สง่างามตามวัย

ดร.ชูศรี มโนการ
อ.ศศิญา บัวผุด

การที่คนเราจะงามสง่าได้นั้น ต้องมีองค์ประกอบหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และการที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี โดยเฉพาะวัยสูงอายุคือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่จะต้องเตรียมตัวให้มีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน เพื่อให้เป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพ

การเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ที่เริ่มอ่อนแอลงและเชื่องช้า ร่างกายเสื่อมโทรม บางรายมือเท้าสั่น การทรงตัวไม่ดี ปรับตัวกับสภาพดินฟ้าอากาศได้ยาก ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย การเปลี่ยนแปลงทางสมอง ที่หลงลืมง่าย ความจำไม่ดี แต่เหตุผลและความสุขุมรอบคอบอาจจะยังคงที่ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ที่ไม่คงที่ อ่อนไหวง่าย มักเอาแต่ใจตัวเอง โกรธง่าย ชอบบ่น แต่บางรายใจดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพเศรษฐกิจในครอบครัวด้วย และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ส่วนมากก็มักจะฝากจิตใจไว้กับวัดและยึดศาสนาเป็นที่พึ่ง บางรายอาจต้องหาเลี้ยงชีพอยู่หรือเลี้ยงดูลูกหลานในบ้าน จึงกลายเป็นที่พึ่งและเพื่อนเล่นของลูกหลาน ซึ่งก็ช่วยให้มีความสุขเพลิดเพลิน

ในวัยสูงอายุมักพบปัญหาต่าง ๆ ได้แก่ ปัญหาสุขภาพร่างกายไม่ค่อยดี ปัญหาด้านจิตใจ จะวิตกกังวล กลัวลูกหลานจะไม่เลี้ยงดู กลัวถูกทอดทิ้ง การเกษียณอายุต้องออกจากหน้าที่การงาน และไม่มีงานอดิเรกทำ ทำให้รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า หมดศักดิ์ศรี การสูญเสียคู่ชีวิต ญาติมิตร ลูกหลาน ทำให้เกิดความว้าเหว่ การถูกทอดทิ้ง ปัจจุบันครอบครัวมักแยกอยู่อย่างอิสระจากพ่อแม่ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเดียวดาย จิตใจหดหู่ ไม่ได้รับการดูแล ขาดเพื่อนฝูง ขาดการสังสรรค์ ผู้สูงอายุมักคิดถึงแต่เรื่องในอดีตด้วยความเสียดาย และคิดถึงปัจจุบันด้วยความหวาดกลัว และวิตกกังวลต่ออนาคต

ดังนั้นการปรับตัวให้มีความสุขในวัยสูงอายุ เพื่อให้สง่างามตามวัยและมีคุณภาพ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง โดยการเตรียมใจยอมรับความรู้สึกสูญเสีย ซึ่งเป็นธรรมชาติของวัยนี้ เช่น สูญเสีย สมรรถภาพทางกาย ลูกหลานจากไปมีครอบครัว บางครั้งก็ต้องอยู่ตามลำพังคนเดียว ไม่ควรคิดถึงอายุซึ่งล่วงเลยไป หรืออดีตด้วยความวิตกกังวล อย่าคิดว่าอายุทำให้คนอื่นเลิกเคารพตัวท่าน เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาขอคำแนะนำจากคนอื่นบ้าง ไม่ควรจริงจังกับชีวิตมากนัก ดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลาง ดูแลสุขภาพอนามัยให้ถูกต้อง เช่น รับประทานอาหารที่มีคุณค่า มีโปรตีนปานกลาง ไขมันน้อย วิตามินมาก ปริมาณต้องจำกัด ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย และควรพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี ปีละ 2 ครั้ง ควรมีการพักผ่อนหย่อนใจและทำงานอดิเรกเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อความเพลิดเพลินใจ เช่น ปลูกต้นไม้ ไปวัดทำบุญศึกษาและปฏิบัติธรรม ในขณะที่ยังทำงานมีรายได้ก็ควรออมทรัพย์ไว้เพื่อจุนเจือใช้จ่ายในวัยสูงอายุจะได้ไม่ลำบากและไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น จะได้พึ่งตนเองได้ ไม่เก็บตัว หรือแยกตัวอยู่ตามลำพังคนเดียว ควรร่วมวงสนทนากับเพื่อน ๆ และผู้อื่นที่มีอายุอ่อนกว่าจะช่วยทำให้สังคมของผู้สูงอายุกว้างมากขึ้น และยอมรับการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ในสังคม ช่วยให้ปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบันได้อย่างมีความสุข ไม่คับข้องใจมากนัก การยอมรับว่าตนเองเป็นผู้สูงอายุ ประพฤติปฏิบัติตัวให้ถูกกาลเทศะและเหมาะสมกับอายุ ไม่ทำตนให้เป็นที่รำคาญแก่

ลูกหลานหรือผู้อื่น ไม่จู้จี้ขี้บ่น ซึ่งจะช่วยให้ผู้อื่นและลูกหลานรู้สึกอบอุ่น และอยากเข้ามาใกล้ชิด ทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ รู้จักสร้างอารมณ์ขัน

วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน จึงเป็นวัยที่คนส่วนมากกลัว ดังนั้นการได้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ดังกล่าวก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งบุตรหลานหรือผู้ใกล้ชิดมีส่วนสำคัญมากในการช่วยให้ท่านปรับตัวได้อย่างมีความสุข

อ้างอิง

ประเสริฐ อัสสันตชัย. (2558). *ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการป้องกัน*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ยูเนี่ยน ครีเอชั่น.

https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/06162014-1444