

บทที่ 4

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

การเสนอผลการวิจัย แบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก และผู้ให้ข้อมูลทั่วไป และส่วนที่ 2 เป็นการนำเสนอผลการวิจัยพร้อมกับการอภิปรายผลการวิจัย ซึ่งประกอบด้วยบริบทของหมู่บ้านเกษตรกร วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านเกษตรกร การให้ความหมายของสุขภาพดี การให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ การให้ความหมายของการดูแลที่บ้าน และการปฏิบัติกรดูแลที่บ้านเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งการนำเสนอข้อมูลในส่วนนี้จะมีการแสดงข้อมูลคำพูดของผู้ให้ข้อมูลหลักในบางส่วน โดยการใช้นามสมมติแทนชื่อจริงของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ลักษณะทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ข้อมูลส่วนบุคคล

1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นผู้สูงอายุ จำนวนทั้งสิ้น 15 คน เป็นชาย 9 คน เป็นหญิง 6 คน ทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ ส่วนใหญ่ (จำนวน 9 คน) มีอายุอยู่ในช่วง 60 – 75 ปี จำนวน 3 คนมีอายุ 76 – 90 ปี และจำนวน 3 คน มีอายุ 90 ปี ขึ้นไป ด้านสถานภาพสมรส ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ (จำนวน 9 คน) มีสถานภาพม่าย และจำนวน 6 คน มีสถานภาพคู่ ด้านการศึกษา ส่วนใหญ่ (จำนวน 13 คน) จบการศึกษาในระดับประถมศึกษา (ป.4) ที่เหลือเป็นผู้สูงอายุชาย 1 คน จบการศึกษาทางนักรธรรม ซึ่งเทียบเท่ากับระดับอนุปริญญา และมีผู้สูงอายุผู้หญิงที่ไม่ได้เรียนหนังสือ 1 คน ในด้านการเลี้ยงชีพ พบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่ (จำนวน 11 คน) หาเลี้ยงชีพเอง ส่วนอีก 2 คน หารายได้เองบางส่วนและต้องพึ่งพารายได้จากลูกหลานบางส่วน และมีเพียง 2 คนที่ต้องพึ่งพารายได้จากลูกหลานทั้งหมด ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่ (จำนวน 10 คน) อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีสมาชิกในครอบครัวน้อยกว่า 3 คน และมีผู้ให้ข้อมูลหลัก 5 คน ที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 3 – 5 คน โดยผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่ (12 คน) จะมีภรรยาและบุตรเป็นผู้ดูแล ส่วนอีก 3 คน มีหลานเป็นผู้ดูแล (ตาราง 2)

2. ผู้ให้ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย ผู้ดูแลผู้ให้ข้อมูลหลัก และบุคคลสำคัญในชุมชน รวมทั้งหมด 15 คน เป็นชาย 5 คน หญิง 10 คน มีอายุอยู่ในช่วง 20 – 39 ปี จำนวน 2 คน อายุ 40 – 59 ปี จำนวน 10 คน และอายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 3 คน ส่วนใหญ่ (จำนวน 13 คน) มีสถานภาพคู่ ที่เหลือมีสถานภาพโสด 1 คน และม่าย 1 คน ส่วนด้านการศึกษาส่วนใหญ่ (จำนวน 12 คน) จบ

การศึกษาระดับประถมศึกษา จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา 1 คน ระดับอนุปริญญา 1 คน และปริญญาตรี 1 คน ด้านการประกอบอาชีพ ผู้ให้ข้อมูลทั่วไปส่วนใหญ่ (จำนวน 6 คน) ทำงานบ้าน จำนวน 5 คน ประกอบอาชีพเกษตรกรรม อีก 2 คนประกอบอาชีพค้าขาย ที่เหลือประกอบอาชีพรับจ้างและเป็นหมอแผนโบราณ ในด้านความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุนั้น เป็นบุตร 4 คน เป็นภรรยา 1 คน เป็นหลาน 1 คน เป็นน้องสาว 1 คน และเป็นเพื่อนบ้าน ของผู้สูงอายุ 8 คน คือ เป็นผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วย ผู้ใหญ่บ้าน อดีตกำนัน สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล ประธานประชาคมหมู่บ้าน แกนนำกลุ่มต่างๆ ในหมู่บ้าน และเป็นหมอแผนโบราณ (ตาราง 3)

ตาราง 2

แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก (N = 15)

ลักษณะ	จำนวน (คน)		
	ชาย	หญิง	รวม
อายุ			
60 – 75 ปี	5	4	9
76 – 90 ปี	1	2	3
90 ปีขึ้นไป	3	-	3
สถานภาพสมรส			
คู่	6	-	6
ม่าย	3	6	9
การศึกษา			
ไม่ได้เรียนหนังสือ	-	1	1
ประถมศึกษา	8	5	13
อนุปริญญา	1	-	1
ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (ADL) (คะแนนเต็ม 15 คะแนน)			
13 คะแนน	1	-	1
14 คะแนน	1	-	1
15 คะแนน	7	6	13
การเลี้ยงชีพ			
พึ่งพาตัวเอง	6	5	11
โดยประกอบอาชีพ เกษตรกรรม	3	3	6
ค้าขาย	1	2	3
เย็บจากถุงหลังคา	1	-	1
ตีเหล็ก	1	-	1
พึ่งพาลูกหลานบางส่วน	1	1	2
พึ่งพาลูกหลานทั้งหมด	2	-	2

ตาราง 2 (ต่อ)

ลักษณะ	จำนวน (คน)		
	ชาย	หญิง	รวม
จำนวนสมาชิกในครอบครัว			
น้อยกว่า 3 คน	5	5	10
3-5 คน	4	1	5
ผู้ดูแลผู้สูงอายุ			
สามี/ภรรยา	6	-	6
บุตร	1	5	6
หลาน	2	1	3

ตาราง 3

แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลทั่วไป (N = 15)

ลักษณะ	จำนวน (คน)		
	ชาย	หญิง	รวม
อายุ			
20 – 39 ปี	-	2	2
40 – 59 ปี	2	8	10
60 – 79 ปี	3	-	3
สถานภาพสมรส			
โสด	1	-	1
คู่	4	9	13
หย่า	-	1	1
การศึกษา			
ประถมศึกษา	5	7	12
มัธยมศึกษา	-	1	1
ประกาศนียบัตร/ปริญญาตรี	-	2	2
อาชีพ			
งานบ้าน	-	6	6
เกษตรกรรวม	3	2	5
ค้าขาย	-	2	2
รับจ้าง	1	-	1
หมอแผนโบราณ	1	-	1
ความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ			
ผู้ดูแล			7
- บุตร	-	4	4
- สามเณร/ ภรรยา	-	1	1
- หลาน	-	1	1
- น้องสาว	-	1	1
เพื่อนบ้าน	5	3	8

บริบทของหมู่บ้านเกษตรกร (นามสมมติ)

หมู่บ้าน เกษตรกร เป็นหมู่บ้านหนึ่งในจังหวัดนครศรีธรรมราช (ภาพ 2) ซึ่งเป็นหมู่บ้านชนบทขนาดเล็ก มีเนื้อที่ 1,878 ไร่ มีประชากร 125 ครอบครัว จำนวน 2,168 คน อยู่ห่างจากอำเภอเมืองนครศรีธรรมราชประมาณ 30 กิโลเมตร

ลักษณะพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบและที่ราบลุ่ม โดยพื้นที่ในบริเวณทิศตะวันตกและทิศใต้เป็นพื้นที่ราบซึ่งจะเป็นพื้นที่ทำสวน เช่น สวนเงาะ มังคุด กระท้อน สวนผลไม้ผสม และสวนยางพารา ส่วนพื้นที่ทางทิศตะวันออกและทิศเหนือบางส่วนจะเป็นที่ราบลุ่มเป็นพื้นที่ทำนา (ภาพ 3 และ 4) ซึ่งจากลักษณะดังกล่าวทำให้หมู่บ้านนี้มีน้ำท่วมเกือบทุกปี โดยในสมัยก่อนน้ำจะท่วมเฉพาะบริเวณทางทิศเหนือของหมู่บ้าน แต่เมื่อมีความเจริญมากขึ้น มีการก่อสร้างสถานที่ต่างๆ ทำให้มีการถมพื้นที่ขึ้นสูงมากขึ้นและมีการทำถนน ในแนวที่มีการกั้นน้ำ ทำให้ปัจจุบันมีน้ำท่วมหมู่บ้านในทุกส่วน ในระยะเวลาไม่นาน เมื่อฝนหยุดตกสักกระยะก็เข้าสู่ภาวะปกติ (ภาพ 5 และ 6)

การปกครอง ในหมู่บ้านจะมีการปกครอง ตามแบบราชการบริหารท้องถิ่น คือมีผู้ใหญ่บ้าน คณะกรรมการหมู่บ้าน กำนัน และมืองค์การบริหารส่วนตำบล (ตั้งอยู่หมู่ที่ 6) และในชุมชนจะมีการรวมกลุ่มกันเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ เช่น กลุ่มกองทุนสัจจะออมทรัพย์ กลุ่มผลิตน้ำยาล้างจาน กลุ่มทำดอกไม้จัน คณะกรรมการกองทุนเงินล้าน คณะกรรมการกองทุน กขคจ. (การแก้ไขความยากจน) ประชาคมหมู่บ้าน กลุ่มกลองยาวของหมู่บ้าน และหากต้องการประชามติหรือต้องการความคิดเห็นของชาวบ้านในการพิจารณางานกิจกรรมต่างๆในชุมชน ก็จะมีการทำประชามติหมู่บ้านเพื่อรับฟังความคิดเห็นของประชาชน และลงมติ รับรองในเรื่องต่างๆ

การคมนาคมในหมู่บ้านมีความสะดวกสบาย โดยจะมีถนนลาดยางตัดผ่านใจกลางหมู่บ้านในแนวทิศตะวันออก - ตะวันตก ระยะทาง ประมาณ 1.5 กิโลเมตร และมีถนนซอยซึ่งเป็นถนนซีเมนต์และถนนดินแยกจากถนนลาดยางเข้าไปยังกลุ่มบ้านที่ประชาชนอยู่กันเป็นระยะๆ นอกจากนี้ยังมีถนนริมคลองชลประทาน ซึ่งเป็นถนนถมดินลูกรัง ทำให้สามารถเดินทางภายในหมู่บ้านได้ตลอดแนวคลองชลประทานในแนวทิศตะวันออก - ทิศตะวันตก ประชาชนส่วนใหญ่จะสัญจรในหมู่บ้านโดยใช้รถจักรยานยนต์ รถจักรยาน และการเดิน และสัญจรนอกหมู่บ้านโดยใช้รถจักรยานยนต์ และรถสองแถวรับจ้างประจำทาง ซึ่งสะดวกสำหรับการสัญจรไปอำเภอเมือง แต่สำหรับการสัญจรไปในตัวอำเภอที่หมู่บ้านตั้งอยู่ ต้องใช้รถส่วนตัวหรือรถมอเตอร์ไซด์รับจ้างในหมู่บ้านหรือการให้वानเพื่อนบ้าน เนื่องจากไม่มีรถรับจ้างประจำทาง

ประชากรในหมู่บ้านส่วนใหญ่เป็นคนดั้งเดิมตั้งแต่สมัยปู่ย่าตายาย และไม่มีประชาชนที่

อพยพเข้ามาจากท้องถิ่นอื่น ยกเว้นกรณีที่ถูกหลานในหมู่บ้านแต่งงานกับคนต่างถิ่น แล้วคู่สมรสย้ายตามเข้ามาอยู่ในหมู่บ้าน แต่ก็เป็นส่วนน้อย เพราะส่วนใหญ่ถูกหลานจะแต่งงานแล้วย้ายตามคู่สมรสไปอยู่ต่างพื้นที่ ประชาชนในหมู่บ้านนับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 100 ซึ่งในสมัยก่อนประชาชนจะสร้างที่อยู่อาศัยตามบริเวณชายป่าหรือบริเวณพื้นที่สูงและจะอยู่กันเป็นกลุ่มๆ โดยสร้างบ้านหันหน้าเข้าหากัน ล้อมรอบด้วยทุ่งนา (ภาพ 7) จึงมีการตั้งชื่อบ้านในหมู่บ้านตามหย่อมบ้าน ลักษณะบ้านในสมัยก่อนจะทำด้วยไม้ที่หาได้ง่ายในหมู่บ้าน เป็นบ้านใต้ถุนสูงเพื่อป้องกันน้ำท่วมและป้องกันสัตว์เลื้อยคลานต่างๆ ลักษณะตัวบ้านจะปูพื้นบ้านและกันผ้าบ้านด้วยไม้ ซึ่งชาวบ้านเรียกลักษณะบ้านแบบนี้ว่า “บ้านผาดานท้องดาน(กระดาน)” และทุกครัวเรือนจะมียุ้งฉางเพื่อเก็บข้าวเปลือกที่ได้จากการทำนา ไว้สำหรับรับประทานเอง หรือจำหน่าย แต่ในระยะหลังเมื่อมีการขยายตัวของประชากร จึงมีการสร้างบ้านเรือนเพิ่มขึ้น แต่ก็ยังมีการรวมกลุ่มอยู่เป็นกลุ่มๆ ตามกลุ่มบ้าน ยกเว้นริมถนนลาดยางที่มีบ้านเรือนกระจายอยู่เป็นระยะๆ ซึ่งลักษณะบ้านในปัจจุบันจะเป็นบ้านที่มีลักษณะคชนถาวร ส่วนใหญ่เป็นบ้านชั้นเดียว ทำด้วยซีเมนต์ หลังคามุงด้วยกระเบื้อง (ภาพ 8) บริเวณบ้านส่วนใหญ่จะร่มรื่น เนื่องจากรอบๆบ้านจะเป็นสวนผลไม้ ประชาชนในหมู่บ้านจะรู้จักกัน และอยู่กันด้วยความสงบ โดยต่างคนต่างทำงาน ไม่ปัญหาการลักขโมย หรือปัญหายาเสพติด ประชาชนที่อาศัยอยู่ที่บ้านส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานและวัยสูงอายุ ส่วนเด็กวัยรุ่นและวัยเรียนจะเข้าไปศึกษาในอำเภอเมือง และต่างจังหวัด ซึ่งเมื่อจบการศึกษาส่วนใหญ่จะหางานทำและแยกย้ายไปสร้างครอบครัวที่อื่น โดยที่จะกลับมาเยี่ยมพ่อแม่เป็นช่วงๆ

หมู่บ้านเกษตรกร มีแหล่งสาธารณประโยชน์ คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ป้อมตำรวจชุมชน และกองทุนหมู่บ้าน ไม่มีโรงเรียนและวัด ประชาชนส่วนใหญ่ ไปวัดที่หมู่บ้านใกล้เคียง ซึ่งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือ ทิศตะวันตกเฉียงใต้ ทิศตะวันออกเฉียงเหนือและทิศตะวันออกเฉียงใต้ ของหมู่บ้าน และจะส่งบุตรหลานเข้าเรียนหนังสือในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาที่โรงเรียนในหมู่บ้านใกล้เคียง และโรงเรียนในอำเภอเมือง และส่วนน้อยที่ส่งไปเรียนต่างจังหวัด แต่ไม่นิยมเรียนที่โรงเรียนประจำอำเภอ เนื่องจากอุปสรรคด้านการเดินทาง และมีสถานบริการสาธารณสุขที่ใกล้เคียงคือ สถานีอนามัย 1 แห่ง ซึ่งรับผิดชอบประชากรในตำบลจำนวน 3 หมู่บ้าน คือ หมู่ 3 หมู่ 4 และหมู่ 6 ชาวบ้านส่วนใหญ่จะนำผลผลิตทางการเกษตรไปขาย หรือไปจับจ่ายซื้อของที่ตลาดนัดหน้าวัดแห่งหนึ่งของตำบลใกล้เคียง ที่ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของหมู่บ้านในวันพุธและวันเสาร์ ภายในชุมชนมีร้านน้ำชา 3 ร้าน มีร้านขายของชำ 3 ร้าน มีร้านขายเฟอร์นิเจอร์ 1 ร้าน บิมน้ำมัน 1 แห่ง ไม่มีแหล่งบันเทิงตอนกลางคืน พอดตกค่ำชาวบ้านส่วนใหญ่จะพักผ่อนอยู่ในบ้านของตนเอง โดยการดูทีวีเกือบทุกบ้าน

ในด้านสาธารณูปโภค ชาวบ้านส่วนใหญ่มีไฟฟ้าใช้ และใช้น้ำบ่อเป็นน้ำอุปโภคและบริโภค ซึ่งเพียงพอตลอดปี โดยการใช้เครื่องปั้มน้ำขึ้นจากบ่อ และมีบางบ้านจะมีโอ่งน้ำขนาดใหญ่ ความจุ 2,000 ลิตร สำหรับสำรองน้ำไว้ใช้ ส่วนชาวบ้านที่อยู่ทางทิศเหนือ ซึ่งมีลำคลองเป็นตัวแบ่งอาณาเขตของหมู่บ้าน จะใช้น้ำในลำคลองสำหรับการอาบหรือซักผ้า

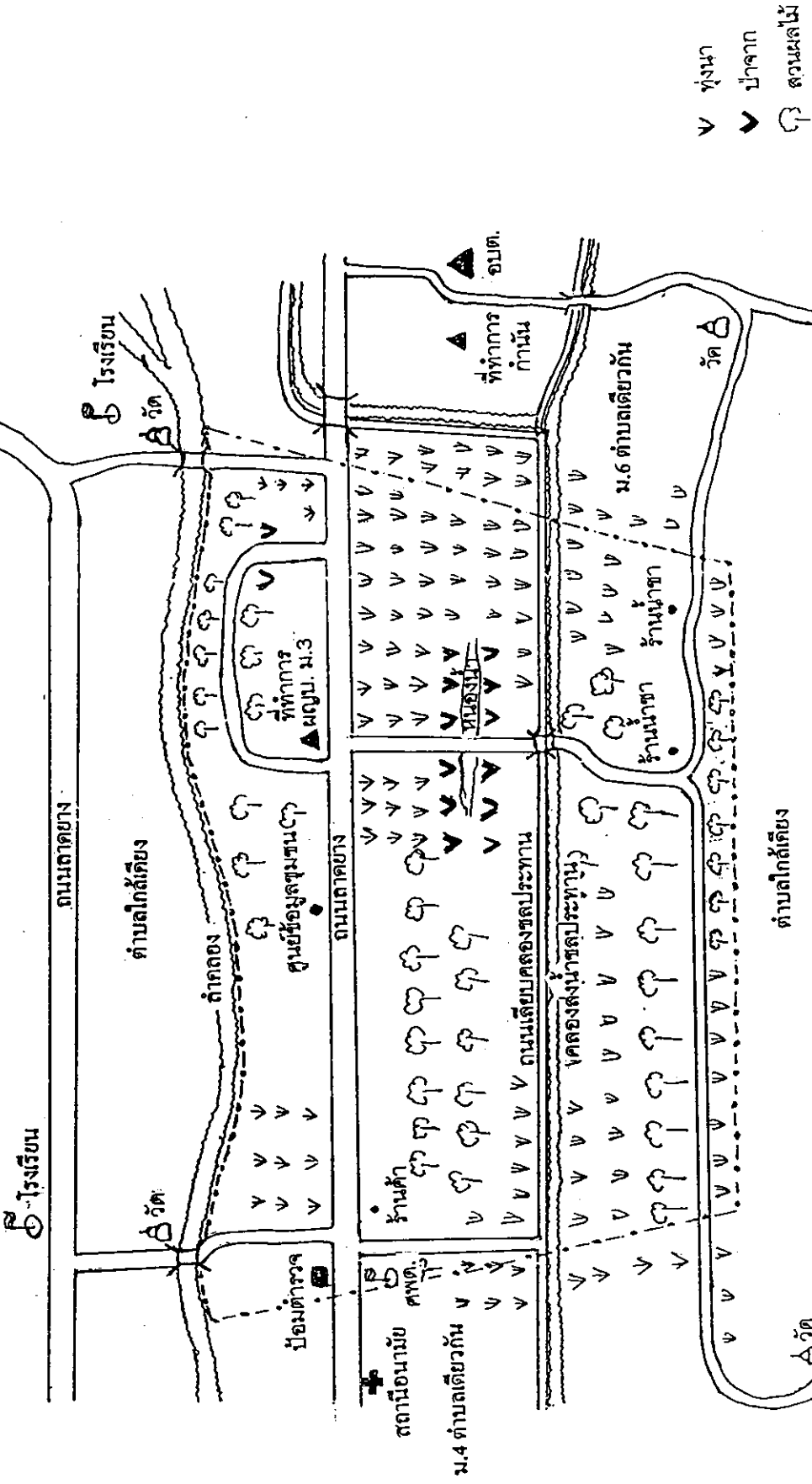
ทุ่งนา คืออยู่ข้างคูน้ำของหมู่บ้านเกษตรกร เนื่องจากทุ่งนาจะเป็นพื้นที่ดินที่สามารถให้ผลผลิต คือข้าวในช่วงฤดูการทำนา แต่เมื่อการเก็บเกี่ยวข้าวเสร็จสิ้นลง ทุ่งนาซึ่งยังมีน้ำท่วมขังก็จะอุดมสมบูรณ์ไปด้วย ปู ปลา หอย (หอยขม หอยข้าว และหอยโข่ง) ผักบุ้ง และผักกระเฉด ที่ชาวบ้านสามารถที่จะหากินได้เกือบตลอดปี ตั้งแต่ข้าวเริ่มแก่ไปจนกระทั่งถึงฤดูการไถนา หว่านกล้าในปีต่อไป และสำหรับชาวบ้านที่นี่ ก็มีหนองน้ำขนาดใหญ่อยู่ใจกลางหมู่บ้าน ซึ่งเป็นแหล่งน้ำสำหรับการทำนาในอดีต และเป็นแหล่งน้ำที่อุดมสมบูรณ์ด้วยสัตว์น้ำสำหรับคนในชุมชน ซึ่งชาวบ้านเรียกว่า ทุ่งหนองไฟ ส่วนทางด้านทิศเหนือก็มีลำคลอง ที่แบ่งเขตของหมู่บ้านตลอดแนวทิศตะวันตก – ทิศตะวันออก และยังมีสัตว์น้ำ เช่น ปลา กุ้ง อุดมสมบูรณ์ เนื่องจากอยู่ใกล้ทำน้ำของวัดแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นเขตอนุรักษ์สัตว์น้ำ ส่วนคูน้ำข้างถนนเลียบคลองชลประทานก็เป็นอีกสถานที่หนึ่งที่ชาวบ้านสามารถหาอาหารประเภทปู ปลา กุ้ง รับประทานได้ตลอดปี ซึ่งชาวบ้านส่วนใหญ่จะมีวิธีการจับปลาที่หลากหลาย เช่น การตกเบ็ด การสูม การดักอวน การดักไซ การราวเบ็ด และที่เป็นที่นิยมของผู้ชายในหมู่บ้าน คือการทอดแห

อาชีพหลักของประชาชนในหมู่บ้านเกษตรกรคือ การทำนา ซึ่งเป็นการทำนาในลักษณะนาดอน (นาที่ไม่มีน้ำขังมากเหมือนนาลิก) เป็นส่วนใหญ่ โดยชาวบ้านในหมู่บ้านจะนิยมทำนาปรัง คือจะเริ่มไถนาหว่านกล้าในช่วงเดือนพฤษภาคม และจะเก็บเกี่ยวในช่วงเดือนสิงหาคม หรือกันยายน พันธุ์ข้าวที่ใช้ส่วนใหญ่จะใช้พันธุ์ข้าวหอมมะลิ และข้าวหอม ซึ่งในอดีตชาวบ้านจะทำนาโดยใช้แรงงานคนและไถนาโดยใช้วัวหรือควาย แต่การทำนาของชาวบ้านในปัจจุบัน จะมีการใช้เครื่องทุ่นแรงมาช่วยมากขึ้น เช่นการใช้เครื่องไถนาแทนวัว ควาย การใช้เครื่องนวดข้าวแทนการนวดด้วยคน และมีการจ้างทำหรือการทำหว่านมากขึ้น ซึ่งการทำหว่านนั้นหมายถึงการที่เจ้าของที่นาจะจ้างให้คนอื่นทำนาให้แล้วจะมีการแบ่งข้าวเปลือกที่เป็นผลผลิตจากทุ่งนาผืนนั้นเท่าๆกัน แต่ไม่ว่ายุคสมัยใดลักษณะการทำนาของชาวบ้านก็ยังคงเป็นลักษณะการทำงานที่มีการพึ่งพาอาศัยและเอื้อเพื่อซึ่งกันและกันตลอดฤดูกาล โดยจะเริ่มตั้งแต่การนำน้ำจากเหมืองหรือจากคลองชลประทานเข้าขังในนา เจ้าของนาบนหรือนาที่อยู่ติดแหล่งน้ำจะมีการเปิดทวงน้ำเพื่อปล่อยน้ำให้แก่ด้านล่าง และแบ่งปันต่อไปเรื่อยๆ จนหมดที่นาทุกแปลง หลังจากนั้นเมื่อถึงขั้นตอนของการไถนา ก็จะมีการผลัดกันช่วยไถนา หรือคนที่ไม่มีรถไถนาเป็นของตนเอง ก็จะไปช่วยไถนาให้แก่คน

ที่มีรถไถ เพื่อจะได้ยืมรถไถไปไถนาของตนเอง โดยไม่ต้องจ่ายเงิน และเมื่อถึงช่วงของการถอนกล้า การดำนา การเก็บเกี่ยว ก็จะมีการลงแขก หรือการผลัดกันช่วย ซึ่งชาวบ้านเรียกว่า “ การขอ ” คือจะมีการรวมกลุ่มกันไม่จำกัดจำนวน และจะผลัดกันไปช่วยทำให้แก่คนอื่นจนกว่าจะครบหมดทุกคนภายในกลุ่ม จากลักษณะดังกล่าว จึงทำให้ชาวบ้านในหมู่บ้านอยู่กันอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัย และเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน

แต่เนื่องจากการทำนาของเกษตรกรในหมู่บ้านต้องอาศัยน้ำฝนและน้ำจากธรรมชาติ ซึ่งมีความไม่แน่นอน ประกอบกับเมื่อมีการขาดคลองส่งน้ำของชลประทาน ซึ่งขุดคูน้ำต่ำกว่าพื้นที่นาของเกษตรกร ทำให้พื้นที่นาแห้งแล้ง และการทำงานในปัจจุบัน ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก เนื่องจากต้องมีการจ้างเป็นส่วนใหญ่ ทั้งจ้างไถนา ทำเทือก ดำนา จ้างเก็บเกี่ยว หรือจ้างนวด ซึ่งไม่คุ้มค่ากับการลงทุน ประชาชนบางส่วนจึงใช้วิธีการยกร่องพื้นที่นา เพื่อปลูกผลไม้ และสวนยางพารา แทนการทำนา และเมื่อเห็นคนที่ทำสวนจำหน่ายผลผลิตได้ราคาดี จึงทำให้คนอื่นทำตามด้วย ประกอบกับบางคนที่มีนาอยู่ไกลแหล่งน้ำ เมื่อเจ้าของที่นาที่อยู่เหนือน้ำ (นาเหนือ) ยกร่องที่นาเพื่อทำสวน คนที่มีที่นาติดกันหรือนาล่าง ก็ไม่สามารถนำน้ำเข้านาตนเองได้ ทำให้ไม่สามารถทำนาได้ จึงต้องเปลี่ยนสภาพนาเป็นสวนไปโดยปริยาย และบางส่วนก็ปล่อยเป็นนาร้างเนื่องจากลูกหลานไม่สืบทอดอาชีพนี้ต่อ เพราะถือว่าเป็นอาชีพที่ลำบาก ยุ่งยากและไม่คุ้มค่ากับการลงทุน ทำให้ปัจจุบันในหมู่บ้านมีการทำนายน้อยลง และประมาณร้อยละ 50 ของครัวเรือนที่ทำนาและมีข้าวกินเอง ส่วนอีกประมาณร้อยละ 50 ต้องหันไปซื้อข้าวกิน และพบว่าปัจจุบันประชาชนในหมู่บ้านส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทั้งทำนาและทำสวน เช่น สวนยางพารา สวนเงาะ สวนมังคุด กะท้อน สวนผสม และมีบางส่วนที่ประกอบอาชีพเสริมด้วยการเลี้ยงสัตว์ คือวัว สุกร และมีประชากรวัยทำงานบางส่วนโดยเฉพาะผู้ชาย จะรวมตัวกันไปรับจ้างทั่วไปและรับจ้างก่อสร้างต่างพื้นที่ เพื่อหารายได้เสริมเมื่อเสร็จสิ้นฤดูการทำนา แต่เมื่อถึงฤดูทำนา ผู้คนเหล่านี้ก็จะกลับมาช่วยกันทำนา ซึ่งประชาชนส่วนใหญ่จะใช้แรงงานในหมู่บ้านของตนเอง โดยทำนาทำสวนเอง ยกเว้นในฤดูเก็บเกี่ยวข้าว ที่มีการรับจ้างเก็บเกี่ยวข้าวของเพื่อนบ้าน

จากลักษณะภูมิประเทศที่เป็นพื้นที่ในการทำนาและทำสวน และเป็นหมู่บ้านที่อยู่ในชนบท ทำให้ในหมู่บ้านมีบรรยากาศที่ร่มรื่น มีอากาศดี ไม่มีมลภาวะ โดยเฉพาะในช่วงฤดูการทำนา บรรยากาศในหมู่บ้านจะเขียวชอุ่ม ชุ่มชื้น และเต็มไปด้วยพันธุ์กนนานาชนิด



ภาพ 2 แสดงแผนที่หมู่บ้านโดยสังเขป



ภาพ 3 ลักษณะภูมิประเทศที่เป็นที่ราบลุ่มเหมาะสำหรับการทำนา



ภาพ 4 ลักษณะภูมิประเทศที่เป็นที่ราบเหมาะสำหรับการทำสวน



ภาพ 5 สภาพของพื้นที่บางส่วนในชุมชนช่วงที่มีน้ำท่วม



ภาพ 6 สภาพของทุ่งนาเมื่อเกิดน้ำท่วม

วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านเกษตรกร

ในหมู่บ้านเกษตรกร มีผู้สูงอายุ คือผู้ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 107 คน เป็นชาย 44 คน และหญิง 63 คน (ทะเบียนราษฎร์ เดือนพฤศจิกายน 2546) ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ จะเป็นคนดั้งเดิมที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านมากกว่า 50 ปี

ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่ยังพึ่งพาตัวเอง และหาเลี้ยงตัวเองได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เป็นวัยสูงอายุตอนต้นและตอนกลาง ส่วนผู้สูงอายุตอนปลายส่วนใหญ่จะพึ่งพาครอบครัวของบุตรหลานหรือผู้ดูแล

ความสงบ สบาย และเรียบง่าย ภายในบ้านและชนา

ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่จะอาศัยอยู่ในบ้านเดิมของตนเอง ซึ่งเมื่อก่อนจะมีลักษณะเป็นบ้านแฝดด้านท้องด้าน คือเป็นบ้านที่ปูพื้นบ้านและกันฝานบ้านด้วยไม้ แต่ตอนหลังได้รับการปรับปรุงใหม่ เป็นบ้านที่ทำด้วยซีเมนต์ ชั้นเดียวหรือสองชั้น โดยส่วนใหญ่จะอยู่กันเฉพาะผู้สูงอายุ หรืออยู่คนเดียว เนื่องจากลูกหลานแต่งงานแยกครอบครัวไปหมดหรือลูกหลานไปอยู่ต่างจังหวัด และมีบางส่วนที่อยู่ร่วมกับลูกหรือหลาน แต่เมื่ออายุมากขึ้น ผู้สูงอายุที่อยู่ร่วมกับลูกหลานก็จะนิยมแยกบ้านอยู่คนเดียวหรือไปอยู่กันเฉพาะคู่สามีภรรยา ซึ่งบ้านที่ลูกหลานเพิ่งปลูกให้ผู้สูงอายุอยู่อาศัยนั้น ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะเรียกว่า "ชนา" (ชนา) จะสร้างอยู่ภายในสวนซึ่งมีบรรยากาศที่ร่มรื่น ลักษณะเป็นบ้านไม้ชั้นเดียว มีใต้ถุนสูง และส่วนใหญ่จะมีนอกชานสำหรับนั่งเล่นหรือนั่งทำงาน โดยจะมีห้องนอน และห้องครัวที่เป็นสัดส่วน (ภาพ 9 และ 10) แต่ก็ยังอยู่ในอาณาบริเวณบ้านเดิมเพื่อลูกหลานจะได้ดูแลสะดวก ซึ่งผู้สูงอายุบอกว่าสาเหตุที่แยกบ้านไปนั้น เนื่องจากต้องการความเป็นส่วนตัว ที่มีความสงบ สบายใจ และไม่यरบกวนผู้อื่น

"เมื่อก่อนอาศัยอยู่กับลูก แต่เมื่อมีลูกหลานมากก็รำคาญ จึงมาสร้างชนา (ปลูกกระท่อม) อยู่สองคน เพื่อจะได้อยู่เงียบๆ เขาก็หาให้กินบ้าง ซื้อกินเองบ้าง บอกไม่ถูก"

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 46

"เมื่อก่อนอยู่ที่บ้านตึก (บ้านทางทิศตะวันตก) พอเขาขายบ้าน (รื้อบ้าน) ทำบ้านใหม่ ก็มาอยู่ที่นี้ อยากมาอยู่คนเดียว เวลาจะลุกขึ้น จะจุดเทียนก็ไม่ต้องรบกวนคนอื่น"

ลุงดำ อายุ 98 ปี สัมภาษณ์ 26 พ.ย. 46

สำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังนั้น หากอายุมาก และช่วยเหลือตัวเองได้น้อย ก็จะมีลูกหลานซึ่งอาศัยอยู่ใกล้ๆ คอยดูแลในด้านอาหารการกิน ส่วนผู้สูงอายุที่อายุยังไม่มากและยังช่วยเหลือตัวเองได้ก็จะทำอาหารรับประทานเอง และมีผู้สูงอายุบางคู่ที่ต้องอยู่กันตามลำพังเนื่องจากลูกหลานไปทำงานต่างจังหวัด แต่เมื่ออายุมากขึ้น ลูกหลานที่อยู่ต่างจังหวัดก็จะกลับมาอยู่ภูมิลำเนาเดิม เพื่อดูแลพ่อแม่

“คนแก่แล้วชอบอยู่ส่วนตัว เพราะมันอยู่สบาย ไม่หงุดหงิดจะทำอะไรกินก็ชอบทำกินเอง มันถูกปากเอง ได้แรงอก(อร่อย) แต่ถ้าลูกหลานทำให้กินบางครั้งไม่ถูกปาก เหมือนกับป่า...นั่น แกก็ทำกับข้าวกินเอง คิดดูตะ มันสบายใจ”

ป่าจับ อายุ 72 ปี สัมภาษณ์ 10 มี.ค. 47

วิถีชีวิตที่เรียบง่ายในแต่ละวัน

จากการสังเกตพบว่า วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน จะเป็นการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย คือตื่นตั้งแต่ตอนเช้ามีดประมาณ 5 นาฬิกา เพื่อหุงข้าวและทำกับข้าวใส่บาตรและไว้รับประทานเอง หลังจากนั้นผู้สูงอายุบางส่วนก็จะวิ่งหรือเดินออกกำลังกายในตอนเช้า หลังจากนั้นก็จะเริ่มทำงานบ้านหรือทำงานอาชีพหลักและอาชีพเสริมของแต่ละคน ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงเวลา คือในช่วงฤดูทำนา ผู้สูงอายุตอนต้นและตอนกลางส่วนใหญ่ก็จะทำนา แต่เมื่อสิ้นช่วงฤดูทำนาก็จะทำสวน หรือทำงานอาชีพเสริมอื่นๆ เช่น การทำขนมขาย การเย็บจากเพื่อมุงหลังคา การรับจ้างนวดข้าว หรือการตีเหล็ก โดยพบว่าผู้สูงอายุมักจะทำงานในช่วงเช้า ส่วนในช่วงบ่ายเมื่อว่างจากงาน ก็จะนอนพักผ่อน โดยเฉพาะผู้สูงอายุตอนปลาย และผู้ที่ต้องตื่นตั้งแต่เช้ามืดเพื่อขายขนมหรือขายน้ำชา และบางส่วนก็จะนั่งพักผ่อนหรือดูโทรทัศน์ภายในบ้านของตนเองหรือบางคนอาจจะไปนั่งพูดคุยกับเพื่อนบ้านหรือมีเพื่อนบ้านมานั่งคุยด้วย โดยเฉพาะชนาของผู้สูงอายุ จะมีชาวบ้านแวะเวียนมานั่งพักผ่อนหรือกินหมากอยู่เนืองๆ เนื่องจากมีบรรยากาศร่มรื่น สงบ และสบาย และบางบ้านก็จะมีการทำม้านั่ง หรือชิงช้าไว้สำหรับนั่งเล่นหรือนอนเล่น ตามบริเวณใต้ต้นไม้ในบริเวณบ้านหรือใต้ถุนบ้าน และเมื่อค่ำลง ผู้สูงอายุก็จะรับประทานอาหาร ดูโทรทัศน์ สวดมนต์ไหว้พระ แล้วเข้านอน

“ ป่าตื่นนอนประมาณ 5.00 น. หลังจากนั้นป่าก็หุงข้าว อุ่นอาหาร (แกงส้ม) และทำแกงเลี้ยงกุ้งแห้งกับผักหวาน (ผักกริมรั้วข้างบ้าน) และบวบ (ซื้อจากตลาด) และต้กข้าวและแกงเลียงไว้

สำหรับใส่บาตร หลังจากใส่บาตรป่าก็ไปเอาข้าวจำนวน 3 ตัวไปล่ามในทุ่งนาห่างจากบ้าน ประมาณ 50 เมตร หลังจากนั้นจึงเดินกลับบ้าน ระหว่างทางก็แวะพูดคุยกับพี่... ว่าวันนี้ไปกรีดยางหรือไม่ และเรื่องต่างๆไป ...หลังจากรับประทานอาหารเช้าเสร็จประมาณ 9.00 น. ป้าจึงเดินเข้าไปในสวนหลังบ้านไปเก็บมะพร้าว ใบเล็บครุฑ ตะไคร้ ขมิ้น ข่า เพื่อนำมาทำทอดมันขาย โดยเมื่อกลับมาถึงบ้านป้าก็จะชูดมะพร้าวด้วยกระต่าย หลังจากนั้นก็ไม่แบ่งโดยเครื่องไม้แบ่งสมัยโบราณที่ทำด้วยหิน และใช้มือหมุนเพื่อบดข้าวสารให้ละเอียด ...ประมาณบ่าย 2 (14.00น.) หลังจากขายทอดมันหมด ป้าเดินไปนั่งพูดคุยกับลูกสาวของลุง... และน้อง... ที่บ้านของลุง...เรื่องพูดคุยกันเป็นเรื่องสถานการณ์ข่าวการปราบปรามยาเสพติด ต่อด้วยละครเรื่อง รักสุดฟ้า ล่าสุดโลก มีการผลัดเปลี่ยนกันเล่าและแสดงความคิดเห็นกันอย่างสนุกสนาน...

ข้อมูลจากการสังเกต วันที่ 25 มี.ค. 2547

ส่วนในช่วงที่มีกิจกรรมพิเศษหรือวันสำคัญทางศาสนา ผู้สูงอายุก็จะไปทำบุญที่วัด หลังจากเสร็จพิธีกรรมทางศาสนา ผู้สูงอายุและวัยอื่นๆก็มานั่งล้อมวงรับประทานอาหารร่วมกัน และพูดคุยกัน ทุกคนยิ้มแย้มแจ่มใส และจะแบ่งอาหารให้แก่กัน อาหารที่ชาวบ้านคิดว่าดี หรือหายากมักจะถูกส่งมาให้แก่คนที่มีอายุมากกว่าหรือตนเองเคารพนับถือ หลังจากนั้นก็จะมีการแยกย้ายกลับบ้านของตนเองเพื่อทำงานตามปกติ นอกจากนี้เมื่อมีการจัดงานต่างๆในหมู่บ้าน ก็จะมีการชักชวนเพื่อนบ้านมาร่วมงานด้วย ซึ่งในชุมชนเรียกว่า การบอกบุญ ผู้สูงอายุก็จะพยายามไปร่วมงานเหล่านั้นอยู่เสมอ และในวันที่ 23 ของทุกเดือน ผู้สูงอายุซึ่งส่วนใหญ่เป็นสมาชิกชมรม ผู้สูงอายุก็จะไปร่วมกิจกรรมที่สถานีอนามัยในหมู่บ้านใกล้เคียง และพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะสัญจรในหมู่บ้านโดยการเดิน แต่หากเป็นการเดินทางไปที่ต่างหมู่บ้านหรือสถานที่ไกลๆ ก็จะมีลูกหลานพาไป

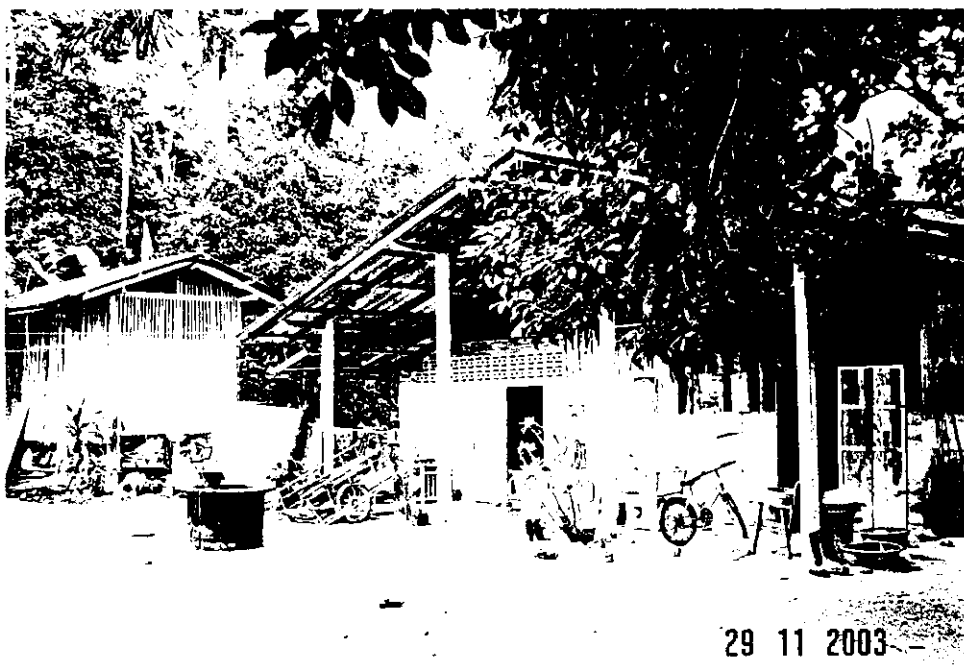
ตาราง 4

ปฏิทินกิจกรรมทางเศรษฐกิจ สังคม / วัฒนธรรมของผู้สูงอายุในหมู่บ้านเกษตรกร

เดือน	กิจกรรม
เดือนอ้าย	ลูกหลานที่อยู่ต่างจังหวัดบางส่วนกลับบ้านเพื่อเยี่ยมพ่อแม่และร่วมส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ / งานวันปีใหม่จัดที่สถานีนอนามัยและที่ศูนย์ข้อมูลชุมชน
เดือนยี่	ทำสวน / ทำงานอาชีพหลัก/อาชีพเสริมทั่วๆไป
เดือนสาม	ชาวบ้านจะเตรียมพื้นที่เพื่อปลูกผัก เช่น มะเขือ ข้าวโพด และผักอื่นๆ/ประเพณีใส่ข้าวโบทันในวันมาฆบูชา (ผู้สูงอายุบางส่วนจะไปทำบุญที่วัดพระมหาธาตุวรวิหาร) / การทอดผ้าป่า (มีงานสมโภชน์ผ้าป่าภายในหมู่บ้านหรือหมู่บ้านใกล้เคียง)
เดือนสี่	ทำหมากแห้ง / ทำสวน
เดือนห้า	ประเพณีสงกรานต์ (ลูกหลานกลับบ้านและจะมีการจัดงานรดน้ำดำหัวแก่ผู้สูงอายุที่บ้านของผู้สูงอายุบางคน และที่สถานีนอนามัย และช่วงก่อนวันสงกรานต์ทางอำเภอจะมีการจัดงานวันผู้สูงอายุ ซึ่งจะมีการคัดเลือกผู้สูงอายุเพื่อไปประกวดสุขภาพ การแต่งกาย การร้องเพลงกล่อมเด็กและการรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ) / ทำหมากแห้ง
เดือนหก	พินข้างนา (ตกแต่งหვნา) หว่านกล้า ไถนา ทำเทือก
เดือนเจ็ด	ถอนกล้า ดำนา (ช่วงนี้จะมีการลงแขก หรือการขอในการถอนกล้าและดำนา)
เดือนแปด	งานบวช / การทอดผ้าป่า / วันเข้าพรรษา
เดือนเก้า	เก็บเกี่ยวข้าว (การลงแขกเก็บเกี่ยวข้าว) / การตากเลี้ยงข้าว / ชาวสวนเก็บผลไม้
เดือนสิบ	ตากเลี้ยงข้าวเปลือก/ขนข้าวขึ้นยุ้งฉาง / ประเพณีสารทเดือนสิบ (ลูกหลานส่วนใหญ่กลับบ้าน)/ชาวสวนเก็บผลไม้ขาย
เดือนสิบเอ็ด	ประเพณีชักพระ / วันออกพรรษา
เดือนสิบสอง	ประเพณีทอดกฐิน / ประเพณีลอยกระทง



ภาพ 7 ลักษณะการสร้างที่อยู่อาศัยไว้บนที่ราบ และล้อมรอบด้วยทุ่งนา



ภาพ 8 ลักษณะบ้านเรือนในชุมชนที่ควบคู่กับยุงฉาง



ภาพ 9 และ 10 ลักษณะบ้านหรือ軒ของผู้สูงอายุ

หมาก พลู : สมุนไพรสำหรับรับแขกของผู้สูงอายุ

เมื่อไปบ้านของผู้สูงอายุเกือบทุกบ้าน จะสังเกตเห็นว่ามี "เขียนหมาก" วางอยู่ที่นอกชานหรือบริเวณที่นั่งเล่นของผู้สูงอายุ ซึ่งภายในเขียนหมาก จะประกอบด้วย หมาก พลู กรรไกรเขียนหมาก กระบอกตำหมาก (ย่น) และจะมีขวดหรือกระปุกหรือตลับขนาดเล็กหลายๆ ชั้น ซึ่งภายในแต่ละชั้นจะบรรจุ ปูน ยาลม ยาเส้น หรือบางบ้านก็จะมีตลับขี้ผึ้งสำหรับทาปากกันปากแตกด้วย นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางรายก็จะมีอุปกรณ์เสริม คือครกขนาดเล็กสำหรับตำหมากแทนการใช้กระบอกตำหมาก ซึ่งผู้สูงอายุเล่าว่าการใช้ครกจะสะดวก ปลอดภัยและตำหมากได้ละเอียดโดยใช้เวลาน้อยกว่าการใช้กระบอกตำ

เมื่อมีเพื่อนบ้านในหมู่บ้าน มานั่งที่บ้านของผู้สูงอายุ ก็จะนิยมกินหมากกันเกือบทุกคน โดยเฉพาะวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ หรือเมื่อมีญาติมาเยี่ยมเยียนจากต่างหมู่บ้าน หรือมีบุคคลอื่นมาติดต่อ กิจธุระ ผู้สูงอายุก็นิยมเขียนหมากมาวางไว้ให้ได้กินกันตามอัธยาศัย ซึ่งผู้สูงอายุเกือบทุกคนกินหมาก โดยผู้หญิงจะกินหมากเนื่องจากเห็นพ่อแม่ตายายกินก็กินตาม ส่วนผู้ชายจะกินหมากเนื่องจากอิทธิพลจากวัดตอนบวชเป็นพระ และอิทธิพลของความเชื่อทางศาสนาว่า หมาก พลู ปูน และยาเส้นเป็นยาสมุนไพร ช่วยรักษาโรคของช่องปาก ทำให้ไม่มีกลิ่นปาก และทำให้กระเพาะไม่ว่าง ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระเพาะอาหาร

" หมาก พลู ปูนยามันประจำ หมายความว่าทำให้ปากมันไม่เหม็น ไม่เปรี้ยว คนเข้าใกล้ก็ไม่มีกลิ่น คนสมัยก่อนเขากินหมาก ดับกลิ่น ทางศาสนา พระเขาก็ให้ฉันท์หมาก เป็นยา เขาเรียกว่า สมุนไพร หมาก พลู ปูน ยาประกอบกันแหละ ปูนก็เป็นยา ยาเส้นก็เป็นยา เขาอนุญาตให้พระฉัน หมาก พลู ปูนยา ทำให้ปากไม่เหม็น ไม่เปรี้ยว หมากพลู เขาเรียกว่า ดิลา มันกินติดกันมาก่อน ของนี้มีมาตั้งแต่โบราณ ในประวัติศาสตร์ "

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 4 พ.ย.46

" เราก็อยู่กลางๆ เหล้าไม่กิน ยาไม่สูบ กินแต่หมาก กินหมากเพราะอิทธิพลจากวัดเมื่อก่อนย่นหมากให้พระ แล้วสมัยก่อนไปบ้านไหน เขาประเคนพระด้วยเภสัชเพลา เขาว่าหมากเป็นยา คนสมัยก่อนกินหมากแก้เหม็นปาก แล้วพระสมัยก่อนไม่ฉันนม การกินหมากช่วยแก้โรคกระเพาะ ทำให้กระเพาะไม่ว่าง ลุงกินมา 47 ปีแล้ว"

ลุงไซ่ อายุ 69 ปี สัมภาษณ์ 17 ม.ค. 47

ชนิดของหมากที่ผู้สูงอายุใช้กินก็จะมีหลายประเภทขึ้นอยู่กับความชอบของผู้สูงอายุ เช่น หมากเปียก (หมากที่ยังอ่อนมาก) หมากอ่อน หมากเขียว (หมากแก่) และหมากสุก ซึ่งหมากนั้น ส่วนใหญ่จะหาได้จากบริเวณข้างบ้าน ส่วนพลูก็มีหลายชนิด เช่น พลูเผ็ด พลูจืด บางบ้านก็จะปลูกไว้กินเอง แต่บางบ้านก็จะซื้อพลูจากตลาด ในราคาแยะละ 3 – 5 บาท (ชาวบ้านจะนำใบพลู มาวางเรียงซ้อนกันจากขนาดเล็กไปหาใหญ่ เมื่อได้ 10 ใบ ก็จะพับกลางวางไว้ เรียกว่า 1 กำ หลังจากนั้นก็จะนำใบพลูจำนวน 4 กำมาวางทับซ้อนให้เหลื่อมกันแล้วมัดด้วยหญ้าคา เรียกว่า 1 แปะ) ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะกินหมาก ปูน พลู ครบทั้ง 3 อย่าง แต่บางคนจะกินเฉพาะหมาก และพลู เนื่องจากให้เหตุผลว่าเมื่ออายุมากขึ้น ปูนจะกัดปาก ทำให้รู้สึกแสบในช่องปาก และบางคนหลังจากกินหมากก็จะปิดท้ายด้วยการใช้ยาเส้น ม้วนเป็นก้อนกลมๆ ขนาดเล็กประมาณปลาย ก้อย แล้วใช้ถูบริเวณฟันหน้าไปมา 3-4 ครั้ง แล้วจะนำไปสอดไว้ที่ช่องระหว่างเหงือกและริมฝีปาก ที่มุมปากด้านใดด้านหนึ่ง ซึ่งชาวบ้านเรียกว่า การเหนียดยา (เหนียบยา)

“กิน นี่ละเขี่ยหมาก ตั้งเอาไว้ ใครมาก็กิน เห็นเขากินก็กิน พ่อแม่ตายเรากิน เราก็กิน ตาม กินเรื่อยๆ กินหมากกับพลู... ป้ากินทุกพลู พลูจืด พลูเผ็ด ถ้าไม่มี พลูเถื่อนก็กินหาเอาตามนี้แหละ”

ป้าคล้าย อายุ 75 ปี สัมภาษณ์ 25 ม.ค. 47

นอกจากเชื่อว่าหมากเป็นยาแล้ว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่เชื่อว่าการกินหมาก จะทำให้เป็น มะเร็งปาก เพราะตนเองกินมาเป็นเวลานานมาแล้ว ก็ไม่มีอาการ ส่วนผู้สูงอายุบางคนเชื่อว่าการ กินหมากไม่ได้ช่วยอะไร มีหน้าซำยังเป็นยาเสพติดด้วย แต่กินเพราะ มันกินจนติดเป็นนิสัย และเป็นความเคยชิน

“กินมานานแล้ว แต่แรก ก่อนบวชไม่กิน แต่พอเพื่อนมาจากวัดป่าก็มานั่งกับอกว่า ภูฏีนี้ อย่านั่งเลย ยาก็ไม่สูบ เหล้าก็ไม่กิน ก็เลยไปขอจากคนทำครัวมากิน จนกินติด ... ไม่ช่วยใ้ไร แต่กินแล้วก็ไม่รู้จะทำยังงัย มันเป็นยาเสพติดแล้ว”

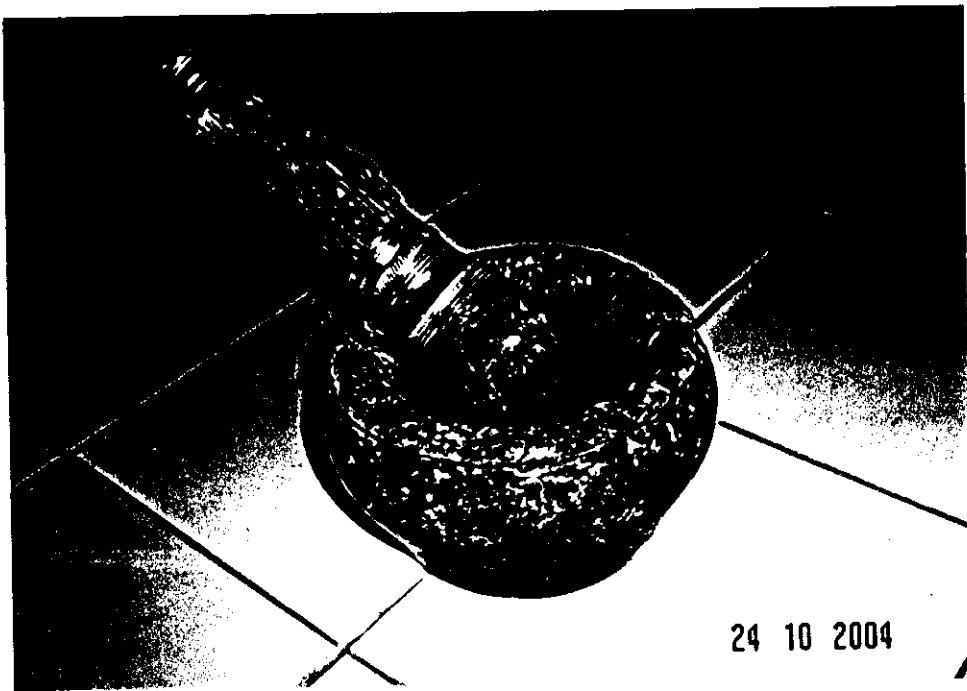
ลุงดำ อายุ 98 ปี สัมภาษณ์ 26 พ.ย. 46

อุปสรรคในการกินหมากของผู้สูงอายุในปัจจุบันคือสภาพร่างกายที่เสื่อมลง ทำให้เป็น อุปสรรคต่อการเก็บหมากหรือพลูมากินด้วยตนเอง และหากลูกหลานไม่สอยหมากให้ก็จะไม่มีกิน

นอกจากนี้ลักษณะฟันที่หักร่วงจนเกือบหมดปาก โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีอายุมากแล้ว ก็เป็นอุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถเคี้ยวหมากให้ละเอียดได้ รวมทั้งสภาพบ้านเรือนในปัจจุบันที่แตกต่างจากในอดีตคือ ส่วนใหญ่เป็นบ้านชั้นเดียวไม่มีนอกชานและไม่มีใต้ถุนบ้านเหมือนเช่นในอดีต ดังนั้นหากบ้วนน้ำหมากไม่เป็นที่ ลูกหลานก็จะตำหนิเนื่องจากทำให้เกิดความสกปรก

ครกตำหมาก : ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ

จากอุปสรรค คือ การสึกหรอของฟันหรือการไม่มีฟัน ผู้สูงอายุบางคนจึงนิยมใช้กระบอกรับตำหมาก(ย่น) เพื่อตำหมากให้ละเอียดแทนการใช้ฟันบดเคี้ยว แต่สำหรับผู้สูงอายุบางคนบอกว่าการใช้กระบอกรับตำหมากจะเกิดอันตรายได้ง่าย โดยเฉพาะหากสายตามองไม่เห็นจะทำให้ไม้ตำ ตำมือของตนเองได้ จึงมีการประยุกต์ใช้วัสดุอื่นมาจัดทำเป็นครกตำหมากขึ้น เช่น บางคนก็จะใช้ครกที่ใช้ตำเครื่องแกง บางคนก็นำกระโถนหรือกะละมังสังกะสี แล้วนำปูนซีเมนต์มาเททับด้านในแล้วตกแต่งให้ด้านในมีสภาพเหมือนกับครกหิน เพื่อให้เกิดความแข็งแรง แล้วใช้ไม้ตีฟริก หรือกระบอกรับไฟฉายที่ภายในบรรจุปูนซีเมนต์ไว้ หรือใช้ไม้เนื้อแข็งเป็นไม้สำหรับตำหมาก (ภาพ 11) ซึ่งผู้สูงอายุเล่าว่าการใช้ครกจะสะดวก ปลอดภัยและตำหมากได้ละเอียดโดยใช้เวลาน้อยกว่าการใช้กระบอกรับตำหมาก



24 10 2004

ภาพ 11 ลักษณะของครกตำหมากของผู้สูงอายุ

การให้ความหมายของสุขภาพดี

จากการศึกษาครั้งนี้ กำหนดคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลหลักไว้ว่า เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ตามการรับรู้ของผู้สูงอายุ โดยใช้วิธีการส่งต่อ (snow ball) ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักทุกคนจะรับรู้ว่าคุณเองมีสุขภาพดี แต่จะลดหลั่นกันไปโดยการเปรียบเทียบภาวะสุขภาพดีของตนเองกับผู้สูงอายุคนอื่นๆ ในชุมชน คือจะรับรู้ว่ามีสุขภาพดีที่สุดในหมู่บ้านใครสุขภาพดีที่สุด และใครสุขภาพดีเป็นลำดับที่ลดหลั่นลงไป ซึ่งเป็นการตัดสินภาวะสุขภาพภายใต้การรับรู้ ความคิดเห็น และการให้ความหมายของคำว่าสุขภาพดีของผู้สูงอายุแต่ละคน

รายละเอียดต่อไปนี้จะกล่าวถึงการให้ความหมายของสุขภาพดี สุขภาพไม่ดี และเกณฑ์ที่ผู้สูงอายุใช้ในการพิจารณาตัดสินภาวะสุขภาพ

สุขภาพดี หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ

ในการให้ความหมายของสุขภาพดีนั้น ในช่วงแรกๆ พบว่าผู้ให้ข้อมูลบางคนจะให้ความหมายของสุขภาพดีที่มีการพูดถึงเพียงด้านร่างกาย หรือด้านจิตใจ แต่เมื่อมีการเก็บข้อมูลไประยะหนึ่งจึงพบว่า ผู้สูงอายุจะมีการพูดถึงคำว่าจิตใจดี หรือจิตใจบริสุทธิ์บ่อยมาก ผู้วิจัยจึงมีการเจาะลึกถึงความสัมพันธ์ของสุขภาพดีและจิตใจดี จึงพบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักทุกรายให้ความหมายของสุขภาพดีที่ครอบคลุมถึงความสมบูรณ์ ของร่างกายและจิตใจ แต่จะมีความเหลื่อมล้ำและแตกต่างกันในรายละเอียดของความสมบูรณ์แต่ละด้าน ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

ร่างกายสมบูรณ์ หมายความว่ารวมถึง สภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สามารถทำงานได้ และไม่มีความเจ็บป่วยที่ร้ายแรง แต่อาจจะมีความเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ เช่น เป็นหวัด หรือการปวดเมื่อย เป็นต้น

จิตใจสมบูรณ์ หมายความว่ารวมถึง การมีความสุขสบายใจ ไม่เครียด มีอารมณ์ดี ร่าเริงแจ่มใส ฟังพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ และมีจิตใจดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ จิตใจบริสุทธิ์ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

“ สุขภาพดี หมายถึงคนที่ร่างกายสมบูรณ์ ไม่เจ็บไม่ไข้อะไร จิตใจก็สว่างเรียบร้อย คิดอะไรก็ได้สมปรารถนา จิตใจมันสมบูรณ์ ที่นี้กายก็ไปด้วย ”

สูงนั้บ อายุ 72 ปี สัมภาษณ์ 21 ม.ค. 47

“ คนสุขภาพดี เขาดีแหละ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เขามีอารมณ์ดี ไม่เที่ยวรังแกเพื่อน ไม่เบียดเบียน(เบียดเบียน)เพื่อน ถ้าคนที่เที่ยวเบียดเบียนเพื่อนบ้างว่าคนนั้นเขาสุขภาพไม่ดี จิตใจไม่บริสุทธิ์”

ปัจฉิมวัย อายุ 78 ปี สัมภาษณ์ 3 ธ.ค. 46

ในองค์ประกอบหลักของความสมบูรณ์ทั้ง 2 ด้าน คือความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ นั้น ผู้สูงอายุจะให้ความสำคัญทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพราะถือว่ามี ความเกี่ยวเนื่องกัน และมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน แต่จะให้ความสำคัญด้านจิตใจมากกว่า เพราะถือว่าจิตใจเป็นตัวที่ควบคุมภาวะอื่นๆ ด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า

“ ในตัวเราสำคัญทั้งร่างกายทั้งจิตใจ แต่ใจสำคัญกว่าร่างกาย เพราะการกระทำของเราทั้งหลายมันอยู่ที่ใจ ร่างกายเหมือนกับรถ ใจเหมือนกับคนขับ แล้วแต่คนขับจะพาไปไหน ... ใจกับกายมันสัมพันธ์กัน ใจเหมือนสถานีชุมทางเขาชุมทอง นั่นคือศูนย์ใจ แล้วแยกไปสงขลา ไปนคร ไปกรุงเทพฯ ไปตรัง นี่เท่ากับไปทางประสาธน์ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย เขาเรียกว่าแหล่งกำเนิดอิเล็กทรอนิกส์ ทางไฟฟ้า ใจเป็นจุดใหญ่ กายเป็นเครื่องมือให้ใจเดิน เป็นอุปกรณ์ ถ้ากายดีก็ไปคล่อง ถ้ากายไม่ดี เป็นอัมพาตใจก็ไปไม่ได้ มันไปพร้อมๆ กัน ถ้าเส้นมันเสีย มันก็กระทบหมด คล้ายๆ กับใจเป็นแหล่งกำเนิดแสงอาทิตย์ พืชพันธุ์และ”

ลุงไข่ อายุ 69 ปี สัมภาษณ์ 17 ม.ค. 47

การให้ความสำคัญของจิตใจมากกว่าร่างกายนั้น สอดคล้องกับหลักของพระพุทธศาสนาที่อธิบายไว้ว่ามนุษย์มีองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ หรือเบญจขันธ์ ซึ่งประกอบด้วย รูปหรือรูปขันธ์ ซึ่งหมายถึงส่วนที่เป็นร่างกายเป็นสสาร และส่วนที่เป็นนามหรือนามขันธ์ ซึ่งประกอบด้วยจิตหรือการรับรู้และเจตสิก คือ เวทนา (อารมณ์ ความรู้สึก) สัญญา (การจำได้หมายรู้) และสังขาร (การคิดปรุงแต่ง) และหลักของพุทธศาสนาถือว่าสุขภาพประกอบด้วยสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งมีผลสืบเนื่องกัน แต่จะให้ความสำคัญต่อจิตใจหรือสุขภาพจิตมาก เพราะเชื่อว่าจิตใจหรือความนึกคิดนั้นเป็นที่มาของกายกรรมและวจีกรรม (ทัศนีย์, พิสมัย และ สุณี, 2544)

นอกจากนี้ยังพบว่า มีผู้สูงอายุ จำนวน 4 ราย ที่ให้ความสำคัญของสุขภาพดีที่ครอบคลุมไปถึงผลลัพธ์ของสุขภาพดี นั่นคือหากใครมีสุขภาพดี ก็จะเป็นสุขในทุกๆ ด้าน และมีชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดขึ้นเนื่องจากจิตใจบริสุทธิ์ และหมดกิเลส ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ซึ่ง

สอดคล้องกับความหมายของสุภาพะทางจิตวิญญาณ ที่หมายถึง ความดี การมีจิตใจสูง เช่นการทำเพื่อผู้อื่น การไม่เห็นแก่ตัว หรือมีกิเลสน้อย (ประเวศ, 2544)

“ สุภาพดี มีจิตใจเข้ามาเกี่ยวข้องกับทั้งนั้น จิตใจเป็นใหญ่ (มโนบุพผา กะมะธรรมา มโนเศรฐา มโนมะยา) จิตใจ เป็นใหญ่มันควบคุมหมด ร่างกายก็สงบ เป็นสุข จิตใจเป็นสุข ไม่ดิ้นรน ไม่คิดมาก ไม่เดือดร้อน นี่เขาเรียกว่าเป็นสุข (จิตเตอะสังเกลิเช สุขคะเต ปาติกังเช) จิตใจหมดกิเลส ไม่มีโกรธ ไม่คิดมาก “

ลุงล้อย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 46

“สุภาพดีต้องเป็นสุข เป็นสุขทั้งร่างกาย จิตใจ และไอ้โหร (อะไร)ทุกอย่าง”

ลุงนับ อายุ 72 ปี สัมภาษณ์ 21 ม.ค. 47

จากการให้ข้อมูลของผู้สูงอายุประกอบกับข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม และจากการสังเกตพบว่า การที่จะเกิดความสุขของร่างกายและจิตใจได้ ก็จะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ เกี่ยวเนื่องกันและมีอิทธิพลซึ่งกันและกันกับการมีร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ คือ 1) ธาตุสมบูรณ์ 2) ปัจจัยสมบูรณ์ และ 3) ลูกหลานสมบูรณ์

1) ธาตุสมบูรณ์

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในหมู่บ้านมีความเชื่อว่า ทุกสิ่งในโลกประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ สำหรับร่างกายของคนเราก็เช่นกัน โดยเชื่อว่าธาตุดินในร่างกายของคนเรา คือสิ่งที่เปื้อนเนื้อและกระดูก ธาตุน้ำคือน้ำเลือดและน้ำหนอง และธาตุลมคือลมหายใจ ส่วนธาตุไฟคือไฟธาตุในร่างกาย สำหรับผู้ที่ได้รับอิทธิพลจากศาสนาก็จะเชื่อว่าในร่างกายประกอบด้วยธาตุ 6 คือ มีอากาศธาตุ และวิญญาณธาตุเพิ่มขึ้น ซึ่งธาตุทั้ง 4 ในร่างกายจะต้องมีครบและสมดุลทุกธาตุ และจากความเชื่อดังกล่าวทำให้มีการพูดกันติดปากว่า คนที่สุภาพดี ก็คือคนที่ธาตุครบสมบูรณ์ หรือเลือดลมดี ซึ่งเลือดลม ก็คือ เลือดลมในร่างกายของตนเอง

“ สุภาพ คือร่างกายสมบูรณ์ พุดง่ายว่าสมบูรณ์พร้อม สภาพของร่างกายมีสิ่งประกอบพร้อมด้วยธาตุสมบูรณ์ ”

ลุงหาญ อายุ 91 ปี สัมภาษณ์ 6 พ.ย. 46

“ เลือดดีลมดี แสดงว่าสุขภาพดี ไม่เห็นฮือ (หรือ) ที่เขาว่าถ้าเลือดดี ลมดี ไข้ไหน (อะไร) ก็ดีไปหมด ร่างกายก็ดี ลมก็ดี จิตใจก็ดี ...”

ลุงหวล อายุ 64 ปี สัมภาษณ์ 6 ม.ค. 47

สำหรับความคิดเห็นเรื่องความสมบูรณ์ของธาตุและการมีสุขภาพดีนั้น ผู้สูงอายุ 1 รายที่บอกว่า ถ้าหากคนเรามีธาตุสมบูรณ์หรือมีเลือดลมดี ก็จะมีสุขภาพดีมาตั้งแต่เกิดโดยไม่ต้องทำอะไร แต่สำหรับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (9 ราย) เชื่อว่าคนมีธาตุสมบูรณ์หรือเลือดลมดี จะทำให้สุขภาพดีมาตั้งแต่เกิดก็จริง แต่ก็จะต้องมีการบำรุงธาตุเพื่อให้ธาตุสมบูรณ์อยู่เสมอ ส่วนคนที่เกิดมาแล้วมีเลือดลมไม่ดี ก็จะสามารถทำให้เลือดลมดี หรือมีสุขภาพดีได้ ด้วยการส่งเสริมสุขภาพ หรือการใช้ยาบำรุงธาตุ ดังคำพูดที่ว่า

“ ถ้าเลือดลมดี มันไม่ไข้... ถ้าเลือดลมไม่ดี มันไม่ดีมาตั้งแต่เกิด... ไม่ที่ทำอะไร(ทำอะไรไม่ได้)นอกจากหายากิน ยาธาตุมันช่วยให้เลือดลมดีได้”

ลุงดำ อายุ 98 ปี สัมภาษณ์ 1 ก.พ. 47

ความเชื่อเรื่องเลือดลมที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดนั้น น่าจะเป็นความเชื่อในเรื่องธาตุเจ้าเรือน ที่เชื่อกันมนุษย์เกิดรูปครั้งแรกในครรภ์มารดา โดยเกิดธาตุไฟก่อน จึงเกิดธาตุอื่นจนครบทั้ง 4 ธาตุ คือดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วจึงเกิดรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณจนครบชั้น 5 เมื่อครรภ์ครบ 5 เดือน นั่นคือชีวิตได้เกิดแล้ว และด้วยอิทธิพลของธรรมชาติ ได้แก่ ความร้อน ความเย็นของภูมิอากาศตามฤดูกาล ทำให้ธาตุทั้ง 4 ของแต่ละคนแตกต่างกันไป แต่ลักษณะที่เป็นอยู่ในปัจจุบันอาจสอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับลักษณะที่เป็นมาตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดา ทั้งนี้เป็นเพราะการเลี้ยงดู พฤติกรรมการกิน และสิ่งแวดล้อม ทำให้ธาตุเปลี่ยนไป แต่โดยทั่วไปแล้วธาตุเจ้าเรือนเดิมจะไม่เปลี่ยนแปลงในช่วง 6 ปีแรกของชีวิต (กันทิมา และ พรทิพย์, 2547)

2) ปัจจัยสมบูรณ์

ผู้สูงอายุเชื่อว่าการจะมีสุขภาพดีได้ จะต้องมียอดปัจจัยประกอบที่เป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานหรือปัจจัยสี่ที่สมบูรณ์ คือ มีอาหารที่เพียงพอ มีบ้านอยู่อาศัย มีเครื่องนุ่งห่มที่จำเป็นต้องใช้ และมียาสำหรับบำรุงร่างกายหรือไว้ใช้เมื่อเจ็บป่วย ซึ่งหากมีสิ่งนี้ครบ สมบูรณ์ก็จะทำให้มีสุขภาพดี

“...คนเราถ้าเงินทองสมบูรณ์ อาหารการกินสมบูรณ์ เครื่องนุ่งห่มสมบูรณ์ มันก็สมบูรณ์ไปหมดทุกด้าน”

ลุงกอบ อายุ 62 ปี สัมภาษณ์ 12 ม.ค. 47

นอกจากเงินทอง อาหาร และเครื่องนุ่งห่มสมบูรณ์แล้ว ที่อยู่อาศัยก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ โดยสูงอายุมีความเชื่อว่าหากที่อยู่อาศัยดี ก็จะช่วยส่งเสริมให้กายและใจสมบูรณ์ ซึ่งผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะอาศัยอยู่ในบ้านเดิมของตนเอง สอดคล้องกับผลการศึกษาของประภา แอนน์ และ วงเดือน (ประภา และ คณะ, 2545) และมีผู้สูงอายุเพียง 3 ราย ที่ลูกหลานไปสร้างกระท่อมหรือขอให้ผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่ใส่ใจในเรื่องขนาด หรือความสะดวกสบายของที่อยู่อาศัย แต่ส่วนใหญ่จะยึดหลักการที่ว่าที่อยู่อาศัยจะต้องสะอาด และควรสร้างอยู่บน “ที่บ้าน” (ทำเลหรือลักษณะพื้นที่ที่จะสร้างบ้าน) ที่ดี และต้องมีการดูแลลักษณะพื้นที่ที่จะสร้างบ้าน และดูแลรักษามาก่อนสร้างบ้านทุกครั้ง โดยผู้สูงอายุและชาวบ้านในหมู่บ้าน จะมีความเชื่อเรื่องพื้นที่ที่จะใช้ในการปลูกบ้านว่าถ้าบริเวณพื้นที่หรือทำเลที่สร้างบ้านดี จะทำให้ชีวิตดี ไม่เจ็บป่วยและทำให้ร่ำรวยหรือเจริญขึ้น และในทางตรงกันข้ามหากปลูกบ้านในพื้นที่ไม่ดี จะทำให้ครอบครัวยากจน คนในบ้านเจ็บป่วยหรือเสียชีวิตได้ ดังนั้นก่อนจะปลูกบ้าน คนส่วนใหญ่จึงไปดูลักษณะพื้นที่ที่จะใช้สร้างบ้านกับผู้ที่มีความรู้ในเรื่องนี้ และหากจะทำอะไรเพิ่มเติมจากบ้านหลังเดิม ก็จะต้องมีการขอเจ้าที่ก่อนทุกครั้ง เพื่อเป็นกำลังใจแก่ผู้ที่อยู่อาศัย

“ ถ้าตามที่ตานุเคราะห์ (คิด) ยายแป้นแกว่าบ้านนี้มันส่ง (ส่งเสริม) หนักหนา ไม่จน ตานับถือ มันไม่ติดขัดจริงตามแกว่า มันไม่เจ็บไม่ไข้ มันเป็นที่ (สถานที่) ตาถูก(เคยมีประสบการณ์) แล้ว ถูกดี (บางครั้ง) แล้วลูกตายเดือนละ 2 คน พอเปลี่ยนที่ใหม่ ไม่ตายเลย ลูก 12 คน มันไข้ ตาเสาร์บ้านเรานี่แหละ แกงสาร แกพาไปหาทิดช่วย ทิดช่วยเอาผ้าคลุมหัว แล้วดึงผ้าออกมา แกว่าที่เรือน (สถานที่สร้างบ้าน) นั้น ถ้าอยู่อีกตายหมด แม่เรือนก็ตาย ให้เลื่อนเสีย ตอนนั้นตาไม่บอกว่าเมียใช้้อยู แกแมนจริง แล้วพอเลื่อน(ย้าย)บ้านก็หาย ลูกก็ไม่เคยตายพอเลื่อนบ้าน แกวนี่เขาแลที่(ดูสถานที่สร้างบ้าน) ทุกคน ทุกหลัง ทุกแห่งทุกหนทำพันนี้ทั้งเพ (ทั้งนั้น) ”

ลุงดำ อายุ 98 ปี สัมภาษณ์ 1 ก.พ. 47

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ที่มีความรู้ด้านการดูแลลักษณะพื้นที่สร้างบ้านที่ชาวบ้านไปใช้บริการบอกว่า “การดูที่บ้าน” เป็นความเชื่อตามหลักศาสนาพราหมณ์ ที่เชื่อว่า แผ่นดินมีคุณค่า

และมีเจ้าที่ จะทำอะไรมนดินแผ่นดินก็จะต้องขอเจ้าที่ก่อน ซึ่งสถานที่สำหรับสร้างบ้านจะมีทั้งบริเวณที่ดี คือที่(สถานที่)เศรษฐี ที่ที่เทวดาหรือพระโพธิสัตว์อยู่ สถานที่ที่ให้คนปานกลาง คือไม่ดีและไม่ร้าย และพื้นที่ไม่ดี คือบริเวณที่ถือว่าเป็นเพชรฆาต เป็นที่ทาระทักคนจน และบริเวณที่เรียกว่าซีเรื่อน ซึ่งหากปลูกบ้านบนพื้นที่ที่ไม่ดี จะทำให้คนในบ้านเจ็บป่วย รักชวยาก หรือถึงขั้นเสียชีวิตหรืออยู่อย่างไม่มีความสุข โดยพื้นที่ที่จะสร้างบ้านไม่ควรมีรูปร่างเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับโลงศพ และไม่ควรสร้างบ้านในที่ที่มีถนนผ่านมาตรงบ้าน บริเวณที่มีหรือเคยมีสายน้ำผ่าน หรือปลูกระหว่างจอมปลวก ครอบบ่อ ครอบตอไม้ ซึ่งหากที่ดินผืนใดมีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ก็ต้องแก้ไขโดยการเปลี่ยนโครงร่างของที่ดิน เช่น การใช้วิธีการปลูกต้นไม้ทำเขตแดนปลอม เพื่อให้รูปร่างของที่ดินเปลี่ยนไป หรือการใช้คาถาแบ่ง แต่สำหรับคนที่มีพื้นที่น้อย และไม่มีสถานที่ที่ดีพอสำหรับจะสร้างบ้าน ก็สามารถทำพิธีขอที่สร้างบ้านจากเจ้าที่ได้ ซึ่งการทำพิธีนั้นจะต้องใช้ผู้ที่มีความรู้ทางด้านนี้โดยเฉพาะ และหากผ่านพิธีการแล้วก็จะสามารถปลูกบ้านได้ ซึ่งความรู้เกี่ยวกับแนวปฏิบัติในการดูที่ลักษณะพื้นที่ก่อนสร้างบ้าน และลักษณะสถานที่เด่นๆที่ไม่สามารถสร้างบ้านได้ จะได้รับการถ่ายทอดต่อแก่คนรุ่นหลัง และถือปฏิบัติประเพณี "การดูที่บ้าน" ต่อเนื่องมาจนปัจจุบัน

“ เขาต้องแล(ดู)เจ้าที่ก่อนยกบ้าน ของเราตรงนั้น ติดทางน้ำ (ขึ้นไปทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ของบ้าน) ยกไม่ได้ ที่ยกไม่ได้ก็ที ทางน้ำ ทางดาน (ทางคนเดินในสมัยโบราณ) ต้องหาที่ว่างเมื่อก่อนเรายก(สร้างบ้าน)ตรงนั้นเขาว่าถูกทางน้ำ น้ำมาจากคลอง ต้องลาย(รื้อ)บ้าน ถ้าไม่ลายมันเจ็บไข้บางทีก็มีคนตาย บ้านเก่าหอมลิมชื่อเสียแล้ว บ้านใหม่ที่พอท่านแปลกแลให้ ... ถ้าไม่มีที่ที่ยกได้ ก็ขอเขาแหละ ขอเจ้าที่บอกเจ้าที่ที่เราไม่มีที่อยู่ ขอให้ ถ้าเขาให้แล้วก็ไม่เป็นไร ไปหาหมอให้ทำให้ ... (ชื่อหมอพื้นบ้าน). แลละบ้านเราที่ทำอยู่ “

ป่าคล้าย อายุ 75 ปี สัมภาษณ์ 18 ก.พ.47

จะเห็นว่าการดูลักษณะพื้นที่หรือสถานที่ก่อนสร้างบ้านนั้น เป็นการปฏิบัติตามพิธีกรรมที่สืบเนื่องมาจากศาสนาพราหมณ์ซึ่งเคยรุ่งเรืองในจังหวัดนครศรีธรรมราช (สถาบันทักษิณคดีศึกษา, 2529 ค.) แต่ยังคงปฏิบัติกันอยู่ในชุมชนเนื่องจาก เป็นการกระทำเพื่อให้เกิดความสุข ความสบายใจ เพื่อความเจริญรุ่งเรือง และต้องการความคุ้มครองจากอำนาจภายนอก ซึ่งเป็นพิธีกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจ และถ้าไม่ได้ประกอบพิธีกรรมก็เชื่อว่าอำนาจภายนอกเหล่านั้นจะทำให้เป็นไปต่างๆ นานาๆ หรืออาจจะถึงขั้นเสียชีวิตได้

นอกเหนือจากปัจจัย ด้านอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัยแล้ว สำหรับยุคปัจจุบัน เงินก็กลายเป็นเสมือนปัจจัยที่ 5 ของมนุษย์ทุกวัยรวมทั้งวัยสูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนที่ศึกษาส่วนใหญ่ เห็นว่าเงินมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ดังคำพูดที่ว่า

“ดั่งค์ (เงิน) สำคัญที่สุด ยอดเพื่อนเลยแหละ ถ้าไม่มีดั่งค์เราซื้ออะไรไม่ได้ ลูกก็สำคัญเหมือนกัน แต่ถ้าไม่มีดั่งค์จะซื้ออะไรกิน เขาให้กินก็พันนั้น(อย่างนั้น)แหละ แต่ว่าดั่งค์สำคัญ”

ป้าฝรั่ง อายุ 70 ปี สัมภาษณ์ 11 มี.ค. 47

ผู้ให้ข้อมูลหลักให้ข้อมูลว่า ภาวะการเงินที่ต้องการคือ พอมีกินมีใช้ตามสมควรแก่อัตภาพ โดยเฉพาะการมีเงินเพียงพอสำหรับไว้ใช้จ่ายภายในครอบครัวเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีพ เช่น การใช้จ่ายเพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัยสี่ที่จะทำให้ร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ การมีเงินไว้สำหรับเป็นทุนการศึกษาของบุตรหลาน หรือการสำรองไว้ใช้ในยามแก่ และเพื่อการทำบุญ

“คนแก่นั้นแหละจ่ายดั่งค์ ใช้ทำบุญ เขาบอกบุญที่ไหนเราก็ไป ไม่ว่าจะงานไหน งานบวช งานนาค บ้านี่ก่อนไปกรุงเทพฯ ใ้ของไว้ให้เขา เขามาบอกที่ไหนก็ไป ไม่พยายามให้ขาด ถ้าไปถึงก็ไป ไปในพระก็ไป”

ป้าจิบ อายุ 72 ปี สัมภาษณ์ 10 มี.ค. 47

แหล่งที่มาของเงินของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะได้จากการทำงานอาชีพของตนเอง และได้จากลูกหลาน ซึ่งจะให้ใช้จ่ายประจำหรือเมื่อมีเทศกาลสำคัญ เช่น ประเพณีสารทเดือนสิบ ลูกหลานก็จะให้เงินแก่ผู้สูงอายุที่ตนเองเคารพนับถือ และผู้สูงอายุบางส่วนที่ลำบากและฐานะยากจนก็จะได้เงินสนับสนุนจากรัฐบาล โดยจะได้รับคนละ 300 บาทต่อเดือน

“เงินเองมีบ้าง ลูกๆ เด็กๆ ให้บ้าง พอถึงเดือนห้าเดือนสิบให้หลายบาท สี่ห้า – หกร้อยบาทแหละ มันเป็นประจำนะ คนที่อยู่ไกลๆ ก็มาเยี่ยม ที่อยู่หาดใหญ่ ตรง มันมาให้ คนร้อยครึ่งร้อยตามประเพณี ลูกหลานหลายคน”

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 46

“หลวงให้ เดือนละ 300 แล้วก็เย็บจากวันหนึ่ง 10 กว่าตัว 12 มั่ง 13 มั่ง ได้ทุกวัน ...ขาย
ตัวละ 10 บาท บางวันได้เกือบ 15 ตัว”

ลุงหาญ อายุ 91 ปี สัมภาษณ์ 6 พ.ย. 46

จากผลการศึกษา จะเห็นว่าการที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับเงินมากในปัจจุบันนั้น อาจจะเป็นเนื่องจากสภาพชุมชนในปัจจุบัน มีการทำน่าน้อยลง ทำให้บางส่วนต้องซื้อข้าวสารสำหรับ บริโภคในครัวเรือน และมีการถางป่าเพื่อทำสวนผลไม้มากขึ้น ทำให้พืชผักตามธรรมชาติมีน้อยลง จึงต้องจ่ายเงินในการซื้ออาหารมากขึ้นกว่าในอดีต ประกอบกับผู้สูงอายุรับรู้ในข้อจำกัดด้าน ความสามารถในการทำงานของตนเอง เช่น เมื่ออายุมากขึ้นไม่สามารถทำนา หรือปลูกผักได้เอง ผู้สูงอายุจึงรู้ว่าเงินจะเป็นสิ่งที่บันดาลทุกสิ่งได้ และเป็นหลักประกันให้เกิดความมั่นคงในยาม สูงวัย นอกจากนี้การมีเงินก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถแสวงหาแหล่งประโยชน์ในการดูแลตนเอง และครอบครัว และสามารถปฏิบัติกิจกรรมที่มีความหมายและเป็นเป้าหมายชีวิตของตนเองได้ดี เช่น การมีเงินไว้สำหรับเป็นทุนการศึกษาของบุตรหลาน หรือการมีเงินไว้เพื่อการทำบุญ ซึ่งเป็น กิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีพัฒนาการทางด้านจิตวิญญาณในผู้สูงอายุ ซึ่งผลการศึกษาในครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของจันท์เพ็ญ, จิราพร, ยุพิน และ เดย์ตัน (2544) ที่พบว่า ผู้สูงมี ความเห็นตรงกันว่าเงินเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต และเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ ทางบวกกับคุณภาพชีวิตโดยช่วยให้สามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคลและ เชื้ออำนาจให้บุคคลบรรลุถึงการดูแลตนเองที่ดีได้ (มาลี และ สุทธิศรี, 2538) โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเชื่อมั่นว่าหากมีเงินแล้ว จะสามารถบันดาลสิ่งต่างๆให้ได้ และจะทำให้มีความสุข ซึ่ง การมีเงินใช้จ่ายอย่างพอเพียง แม้จำนวนไม่มากนัก แต่หากเป็นเงินส่วนตัวที่ตนเองมีสิทธิ์อย่าง เต็มที่ในการใช้จ่าย จะทำให้สูงอายุสบายใจ อุ่นใจ และมีความมั่นคง และพบว่าผู้สูงอายุที่มีเงิน พอใช้ จะมีความผาสุกทางใจมากกว่าผู้สูงอายุที่มีเงินไม่พอใช้ (ยุพิน, จันท์เพ็ญ, จิราพร และ Dayton, 2544)

3) ลูกหลานสมบูรณ์

ผู้สูงอายุเชื่อว่าครอบครัวที่มีความอบอุ่น อยู่กันด้วยความเข้าใจกัน สมาชิกใน ครอบครัวจะมีความสุขและเปรียบเสมือนอยู่บนวิมาน โดยพบว่าสมาชิกในครอบครัวที่ผู้สูงอายุให้ ความสำคัญ และเป็นปัจจัยที่จะทำให้ผู้สูงอายุสบายใจหรือไม่สบายใจได้ ก็คือลูก ซึ่งผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ (14 ราย) บอกว่า ปัจจุบันมีความสุขสบายใจและมีความสุขเพราะดีใจและมีความสุข

ภาคภูมิใจในตัวลูกๆทุกคน ที่ลูกไม่เกรง ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน ไม่มีว่สมยาเสพติด เรียนจบ มัธยมศึกษา ทำได้ตั้งใจของพ่อแม่ แถมบางคนยังได้ทำความดีให้พ่อแม่ โดยการบวชพระ ซึ่งเชื่อกันว่าพ่อแม่จะได้จับชายผ้าเหลืองลูกขึ้นสวรรค์ และการที่ลูกๆได้รับการศึกษาจนจบถึงระดับอุดมศึกษา และได้ใบปริญญา นั้น ถือว่าลูกได้ทำให้ความหวังของพ่อแม่ประสบความสำเร็จ และเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจ

“ป้าภูมิใจ เพราะลูกได้เหมือนใจ ภูมิใจที่ความหวังสำเร็จ ได้ทำงานส่งลูกเรียนจนจบปริญญาทั้ง 5 คน พอลูกจบก็หว่าง(โล่งอก)ไป ถึงแม้อยังไม่ได้ทำงาน...ลูกสำคัญ คนแก่ทุกคนแหละ จะตายสักทีอยากให้ลูกเป็นฝั่งเป็นฝา อยากให้ลูกมีงานทำ มีความสุข จะตายสักทีก็ไม่หว่าง...ถ้าลูกไม่เกรงมีความสุขแหละ ความสุขทางใจ ถ้าเกรงแล้วไปไหนนอนไม่ติด คิดค้ำคิดรุ่ง ถ้าลูกไม่เกรงไปไหนไว้ใจได้ บางคนว่าป้าอยู่แข็งแรง ลูกไม่เกรง แต่แม่ของเขามีความทุกข์กับลูก คิดมากจนตาย เป็นโรคหัวใจ ...”

ป้าพวง อายุ 68 ปี สัมภาษณ์ 22 มี.ค. 47

เมื่อเข้าสู่ช่วงที่ลูกแยกย้ายไปสร้างครอบครัวใหม่ของตนเอง หากลูกหลานมีความสามัคคี ไม่ทะเลาะกัน และหากครอบครัวของลูกหลานทุกคน มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และเป็นครอบครัวที่อบอุ่นก็จะทำให้ผู้สูงอายุสบายใจ และมีความสุข แต่เมื่อใดที่ครอบครัวของลูกหลาน มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี หรือมีปัญหาครอบครัว ก็จะทำให้ผู้สูงอายุ เป็นห่วง และไม่สบายใจ

“ อยู่ให้สบายใจก็สุขภาพดี ...ลูกเต้าไม่ดื้อไม่ดัน (ไม่ดื้อ) ก็สบายใจ(สบายใจ) แต่ถ้าลูกนี้ทะเลาะกัน รบกัน เราก็เป็นทุกข์ไม่สบายใจ”

ป้าจ๊ับ อายุ 72 ปี สัมภาษณ์ 10 มี.ค. 47

“คนแก่นี้จะสุขภาพดี ต้องจิตใจดีกัน เกี่ยวกับความพร้อมของคนแก่ คือถ้าความตั้งใจของเราเรียบร้อยแล้วเขาก็สบายใจ ถ้าลูกหลานยังลำบากเขาก็ยังกังวลไม่สบายใจ เขาก็นอนซมเหมือนกัน แต่ถ้าลูกหลานบายๆ เขาก็สบายใจเขาก็สนุก นี่เราเห็นหลายคนแล้ว พวกที่เคียวใจ(ไม่สบายใจ) ไม่ค่อยไปไหน นอนซม ถ้าลูกหลานเที่ยวรบกันแล้วไม่บายใจ มันเป็นเรื่องแวดล้อมใกล้ตัว ถ้าลูกหลานไปทำไม่ดีไม่ร้ายก็ยังเป็นห่วงลูกๆ หลานๆ คนแก่ถ้ายังกังวลแล้วไม่บายใจ สังเกตดู ถ้าลูกหลานมาเยี่ยม แกก้ดีใจ พอปีใหม่ก็มาเยี่ยมแกสักทีอย่าปล่อยให้แกนั่งคนเดียว”

การสนทนากลุ่ม ครั้งที่ 2 27 มี.ค. 47

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าผู้สูงอายุจะยิ้มแย้ม และดีใจมากเมื่อลูกหลานมาพูดคุยด้วย หรือมาเยี่ยม หรือให้การช่วยเหลือต่างๆ ดังนั้นผู้สูงอายุ จึงอำนวยความสะดวก สะดวกแก่ลูกทุกอย่างเมื่อลูกจะมาเยี่ยมบ้าน ไม่ว่าจะเป็นช่วงเทศกาลปีใหม่ สงกรานต์ หรือสารทเดือนสิบ เช่น การออกค่าน้ำมรดกให้ การเตรียมสถานที่ให้เพียงพอกับจำนวนลูกหลาน และชอบที่จะพูดคุยหรือเล่าให้เพื่อนบ้านฟังถึงความสำเร็จของลูกหลาน เป็นต้น

...ขณะที่ผู้วิจัยนั่งอยู่ที่บ้านป่า... สังเกตเห็นว่าเมื่อมีใครเดินผ่านหน้าบ้าน ป้าก็จะชักชวนเข้ามานั่งคุยในบ้าน โดยเรื่องที่พูดคุยกันในวันนี้ ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของลูกหลาน ที่เล่าสู่กันฟัง และป้าก็จะเล่าถึงเรื่องการไปรับปริญญาลูกสาวให้คนอื่นฟัง ขณะเล่าสีหน้าก็จะดีใจ ยิ้มแย้มแจ่มใส บางครั้งเล่าไปก็หัวเราะไปด้วย และมักจะชื่นชมว่าลูกนั้นเก่ง...

ข้อมูลจากการสังเกต วันที่ 3 ธ.ค. 46

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยก็พบว่าผู้สูงอายุ 1 รายที่บอกว่าไม่สบายใจเนื่องจากลูกของตนเอง ไม่มีความรับผิดชอบ และไม่เคยสนใจดูแลตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่คนเดียว และนอนคนเดียวเกือบทุกคืน และเมื่อจะทำงานกิจกรรมอะไรที่เกินความสามารถของตนเอง ก็ต้องไปขอความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้าน

"...แต่รู้สึกโกรธว่าไปเที่ยวไม่รู้เรื่อง มาดึกตื่น ไม่บายใจบ่อย ถ้าว่ามันอยู่บนเรือนแล้วไม่บายใจ ห้ามก็ไม่ฟัง บางทีมันก็ตวาด กลางคืนไม่บายใจกินนอน พอหลับก็หันไป แต่ช่วงนั้นนอนไม่หลับ"

ป่าฝรั่ง อายุ 70 ปี สัมภาษณ์ 20 ก.พ. 47

จากผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุให้ความสำคัญของลูกหลานว่ามีผลต่อสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากสภาพภายในชุมชนส่วนใหญ่ยังเป็นลักษณะชุมชนชนบท ที่ยังมีลักษณะของครอบครัวขยาย และผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีลูกหรือหลานเป็นผู้ดูแล ซึ่งพฤติกรรมของบุคคลในครอบครัว ก็มีส่งเสริมหรือเป็นอุปสรรคต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยจะมีผลต่อการปรับอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุ เป็นกำลังใจ และสนับสนุนในการส่งเสริมสุขภาพ (เพลินพิศ, 2542) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาความผาสุกของผู้สูงอายุไทย ที่พบว่ามิติที่เด่นชัดที่แสดงให้เห็นถึงความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย คือ ความสามัคคีปรองดอง ซึ่งเกิดจาก

การที่บุคคลในครอบครัว ลูกหลานสามัคคีกัน ช่วยเหลือกัน ก็จะนำมาซึ่งความสุข สบายใจของผู้สูงอายุ ในทางตรงกันข้าม หากมีการทะเลาะเบาะแว้งกัน หรือไม่ปรองดองกัน ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ ไม่สบายใจ นอกจากนี้ ความสำเร็จของลูกหลาน การมีลูกหลานเป็นคนดี ก็เป็นสิ่งที่คาดหวังของผู้สูงอายุ (จิราพร, จันทรพิณ, ยุพิน และ Dayton, 2543) นอกเหนือจากการคาดหวังให้ลูกหลานอยู่กันสุขสบาย มีสุขภาพดีและรักใคร่สามัคคี ไม่ทะเลาะกัน (พนิตนาฎ และ คณะ, 2542)

นอกจากการให้ความหมายว่าสุขภาพดีประกอบด้วย 3 องค์ประกอบดังกล่าวแล้ว ก็มีผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 2 ราย เชื่อว่าการที่ไม่เจ็บป่วยหรือมีอายุยืน เป็นเพราะบุญหรือเกณฑ์ดี ซึ่งความเชื่อนี้เกิดเนื่องจากชาวนครศรีธรรมราช ค้นเคยกับความเชื่อทางไสยศาสตร์และศาสนาพรหมณ์มาก่อน จึงมีความเชื่อในลักษณะของการนับถือสิ่งเร้นลับ หรือปัจจัยภายนอกเป็นที่พึ่ง โดยมีความเชื่อในเรื่องของพรหมลิขิต คือเชื่อว่าวิถีชีวิตมนุษย์ย่อมดำเนินไปตามที่ได้ถูกสิ่งเหนือธรรมชาติกำหนดไว้ ซึ่งชาวภาคใต้เรียกวิถีชีวิตของตนว่า “เกณฑ์” แต่ต่อมาเมื่อหันมายอมรับพุทธศาสนาในภายหลัง ความเชื่อเรื่องพรหมลิขิตก็แปรมาเป็นความเชื่อเรื่องกรรม เรื่องชาติเรื่องภพ และเชื่อว่ากรรมจะสามารถส่งผลไปยังชาติภพอื่นได้ ผลกรรมที่ตนทำไว้จะส่งผลไปยังภพหน้า และความเป็นไปในชาตินี้เป็นผลกรรมมาจากชาติก่อน (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย, 2542 ค.) ซึ่งผู้สูงอายุบอกว่าเกณฑ์เป็นสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด

“...เชื่อว่าคนเราถ้าไม่เจ็บไม่ไข้ก็นี้อือว่าโชคดี มันเป็นมาแล้ว มีมาแล้วติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด ถ้าเราอยู่ได้นาน ไม่เจ็บไม่ไข้ ก็อือว่าเกณฑ์ดี โชคดี เกณฑ์ก็คือบุญ”

ลุงดำ อายุ 98 ปี สัมภาษณ์ 1 ก.พ. 47

“ก็บุญนั่นแหละ อยู่ได้กับบุญ ถ้าไม่เจ็บไม่ไข้ก็บายตัว เพียงแต่เข็ดเมื่อยเล็กน้อย แต่ยังสามารถทำงานได้ ไม่มีปัญหาอะไร อยู่แบบนี้แหละ”

ป้าพร้ง อายุ 70 ปี สัมภาษณ์ 11 มี.ค. 47

จากที่กล่าวมาทั้งหมด จะเห็นว่าผู้สูงอายุให้ความหมายของคำว่าสุขภาพดี หมายถึงความสมบูรณ์ของร่างกาย และจิตใจ รวมทั้งการมีองค์ประกอบต่างๆที่สมบูรณ์ เช่น มีธาตุสมบูรณ์ ปัจจัยสมบูรณ์ และลูกหลานสมบูรณ์ ซึ่งหากพิจารณาโดยละเอียด จะเห็นว่ามีความครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยเฉพาะความสมบูรณ์ของจิตใจ ซึ่งผู้สูงอายุให้

ความหมายที่ครอบคลุมถึงความสบายใจ อารมณ์ดี ใจดี มีความเชื่อเพื่อเผื่อแผ่ และมีจิตใจที่บริสุทธิ์ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ซึ่งจะทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับการให้ความหมายขององค์การอนามัยโลกที่ว่า สุขภาพเป็นสภาวะความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ (WHO, 1998 cited by Kusongkeit et al., 2004) และสอดคล้องกับการให้ความหมายของประเวศ (2543) ซึ่งให้ความหมายของสุขภาพไว้อย่างครอบคลุมว่า สุขภาพหมายถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ โดยพบว่าผู้สูงอายุให้ความหมายของด้านจิตใจที่กว้างและครอบคลุมทั้งสภาวะทางด้านจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งสภาวะทางจิตวิญญาณนั้น เกิดขึ้นได้เมื่อทำความดี หรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่ง เช่น การเสียสละ การมีเมตตากรุณา และเป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัว ซึ่งสภาวะทางจิตวิญญาณจะมีผลต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม

จากการให้ความหมายของสุขภาพดี ที่หมายถึงกายและใจที่สมบูรณ์และครอบคลุมในองค์ประกอบในทุกๆด้าน ทำให้ผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีตามการรับรู้ของผู้สูงอายุส่วนใหญ่บอกว่าตนเองไม่ต้องการความช่วยเหลือใดๆในปัจจุบัน เพราะรับรู้ว่าจะตนเองยังช่วยเหลือตัวเองได้ ยังสามารถทำงานหาเงินเองได้ พึ่งตัวเองได้ ยังมีลูกหลานมาดูแลเป็นอย่างดี จึงมีความพึงพอใจในความสมบูรณ์ และความสุขที่มีอยู่ และยังไม่ต้องการความช่วยเหลือจากใคร โดยเฉพาะด้านการเงิน ซึ่งผู้สูงอายุบางคน ยังมีเงินเผื่อแผ่แก่ลูกหลานอีก แต่ต้องการความช่วยเหลือในยามที่มีอายุมากขึ้นและไม่สามารถดูแลตนเองได้ ก็อยากจะให้ลูกหลานมาดูแลด้านปัจจัยสี่ที่จำเป็น โดยเฉพาะด้านอาหารการกินดังกล่าวที่ว่า

“..ถ้าแก่ลงแล้วทำไ้ไหน(อะไร)ไม่รอด ก็ขอให้ลูกๆดูแล ให้มีคนหาให้กินก็พอ ถึงตอนนั้นเราแก่มากแล้วไม่หวังอะไรแล้ว ให้มีกินก็พอ”

ลูกหวล อายุ 64 ปี สัมภาษณ์ 22 ม.ค. 47

สุขภาพไม่ดี คือความไม่สมบูรณ์ของร่างกายหรือจิตใจ

จากการเข้าไปศึกษาในชุมชนพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะให้ความหมายของการมีสุขภาพไม่ดี ที่เป็นไปในแนวทางเดียวกัน และตรงกันข้ามกับการให้ความหมายของสุขภาพดีของแต่ละคน แต่ลักษณะการให้ความหมายจะมีความเหลื่อมล้ำกันในด้านความครอบคลุม เช่นเดียวกับการให้ความหมายของสุขภาพดี โดยส่วนใหญ่ให้ความหมายของสุขภาพไม่ดีว่าหมายถึง การที่ร่างกายไม่สมบูรณ์ มีการเจ็บป่วย หรือมีโรคประจำตัว และบางคนจะให้ความหมายที่ครอบคลุมไปถึงการ

ไม่สมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ

“ คนที่เจ็บไข้ เดียวปวดหัวตัวร้อน นอนก็ไม่หลับ นิ่ง นอนไม่เป็นสุข ตื่นนอน เขาเรียกว่า สุขภาพไม่ดี “

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 46

จากความหมายของสุขภาพดีและสุขภาพไม่ดีที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้สูงอายุนำความหมายที่ตนเองให้มาให้เป็นแนวทางในการแยกแยะใครสุขภาพดี หรือไม่ ซึ่งเป็นการพิจารณาแบบผิวเผินๆ โดยใช้เกณฑ์ดังต่อไปนี้

1. จากความสามารถในการทำงาน

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะพิจารณาดัดสินใจว่าใครสุขภาพดี หรือไม่ดี โดยดูจากผลของการมีสุขภาพดี คือการทำงานได้อย่างแข็งขัน ไม่เกียจคร้าน รวมทั้งการดูแลลักษณะการมีเหงื่อออกในขณะที่ทำงาน

“คนสุขภาพดี มันทำงาน แข็ง ทำได้ทั้งวัน คนสุขภาพไม่ดีมันเหนื่อย หอบ ถ้าตากหญ้าแห้งกัน เราจะไม่หยุดเพราะเราแข็งแรง แต่เขาปอดไม่ทำงานมันเหนื่อย”

ลุงหวล อายุ 64 ปี สัมภาษณ์ 6 ม.ค. 47

2. จากการใช้เกณฑ์ของความเจ็บป่วย

ผู้สูงอายุบางส่วนแยกแยะอย่างผิวเผิน โดยการมองว่าคนที่สุขภาพไม่ดี คือคนที่มีการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรงหรือคนที่เจ็บป่วยเล็กน้อย แต่ป่วยบ่อยๆ

“ คนซีไ้ (เจ็บป่วยบ่อยๆ) เจ็บออกๆแอดๆนั่นสุขภาพไม่ดี “

ป้าพวง อายุ 68 ปี สัมภาษณ์ 10 ก.พ. 47

3. จากสีหน้า ท่าทาง ลักษณะทั่วไป

ผู้สูงอายุบางส่วนบอกว่าคนที่สุขภาพดีและไม่ดีแยกกันได้ โดยการดูจากสีหน้า ท่าทาง หรือลักษณะทั่วไปประกอบกัน คือคนที่สีหน้าสงบ ยิ้มแย้มแจ่มใส คือคนที่สุขภาพดี ส่วนคนที่สุขภาพไม่ดี จะมีสีหน้าดู ไม่สบายใจ และซีหนุดหงิด และไม่มีแรง

"คนที่สุขภาพดี เขาอยู่สงบ ยิ้มแย้มแจ่มใส จิตใจสมบูรณ์ ไม่หงุดหงิด ไม่เกี่ยวกับประสาทไม่ดีขึ้น"

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 29 ต.ค.47

4. จากคำพูด

ผู้สูงอายุบางคนบอกว่า การที่จะดูว่าใครมีสุขภาพดีหรือไม่ สามารถดูและแยกได้จากคำพูด คือคนที่มีสุขภาพดี จะพูดเพราะ ไม่หยาบ และเนื้อหาในการพูดจะพูดอยู่ในกรอบศีลธรรม

"ดูจากคำพูดตามนิสัยของเขา มันต้องแล้วแต่พูด ถ้าคนสุขภาพดี เขาก็พูดเพราะ ไม่หยาบ มีศีลธรรม"

ลุงดำ อายุ 98 ปี สัมภาษณ์ 29 พ.ย. 46

จะเห็นว่าผู้สูงอายุพิจารณาตัดสินภาวะสุขภาพดี และสุขภาพไม่ดีของบุคคลอื่น โดยดูจากการทำงาน การไม่เจ็บป่วย สีหน้าท่าทาง และคำพูด ซึ่งเป็นลักษณะความสมบูรณ์แข็งแรงทางด้านกายภาพ ในขณะที่ผู้สูงอายุบางคนก็บอกว่าการที่จะแยกว่าใครสุขภาพดีหรือไม่ นั้น ไม่สามารถแยกได้จากการดูเพียงคร่าวๆ เนื่องจากการดูสีหน้าหรือลักษณะแค่ภายนอก ไม่สามารถที่จะรู้ลักษณะภายใน หรือจิตใจของเขาได้ จึงทำให้ไม่สามารถแยกได้ว่าใครสุขภาพดีหรือไม่ ซึ่งเข้ากับคำพูดที่ว่า รู้หน้าแต่ไม่รู้ใจ และสอดคล้องกับการศึกษาของค็อกและคณะ (Cox et al., 1987 cited by Katz, Peberdy & Douglas, 2000) ที่พบว่า คนส่วนใหญ่จะพิจารณาลักษณะของคนที่มีสุขภาพดีคือการไม่มีโรค และร่างกายแข็งแรงกระฉับกระเฉง (physical fitness) แต่จะพูดถึงลักษณะการมีสุขภาพดีของตนเองว่าหมายถึงความสมบูรณ์ของจิตใจ (psychological fitness) ทั้งนี้ อาจจะเนื่องจากเหตุผลที่ว่าในการพิจารณาตัดสินภาวะสุขภาพดีของคนอื่นนั้น หากใช้การพิจารณาที่ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย จะง่ายกว่าการดูจากสภาพจิตใจ ส่วนผู้สูงอายุบางคนก็ให้ความเห็นว่าไม่สามารถแยกได้ว่าใครสุขภาพดีหรือไม่ เนื่องจากการเจ็บป่วยนั้นขึ้นอยู่กับฤดูกาล หรืออุณหภูมิ ซึ่งฤดูกาลและความร้อนเย็นที่กายสัมผัสระหว่างรอยต่อแห่งฤดูกาล จะมีผลต่อสุขภาพที่ไม่เหมือนกัน (เพ็ญภา, 2545) ดังคำกล่าวที่ว่า

"บอกไม่ถูก มันเป็นเดือนเป็นคราว เป็นฤดู ก็เลยบอกไม่ถูก ฤดูร้อนกับฤดูเย็นคนละอย่างกัน โรคไม่เหมือนกัน บางคนก็ใช้ช่วงฤดูร้อน บางคนไปใช้ช่วงฤดูเย็น"

ลุงดำ อายุ 98 ปี สัมภาษณ์ 26 พ.ย. 46

การให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ

เมื่อพูดถึงคำว่าส่งเสริมสุขภาพ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ ในความหมายที่ใกล้เคียงกัน และสอดคล้อง เชื่อมโยงกับการให้ความหมายของสุขภาพที่ดี ดังนี้

การทำให้ร่างกายและจิตใจดีขึ้นและการคงสภาพที่ดีไว้

“การส่งเสริมสุขภาพ คำว่าส่งเสริมทำให้สูงขึ้น เสริมคือค้ำยันเอาไว้ไม่ให้ล้ม ช่วยกันส่งเสริม ช่วยกันเสริม ช่วยกันคนละไม้คนละมือ ส่งเสริมทั้งร่างกาย จิตใจ”

ลุงไข่ อายุ 69 ปี สัมภาษณ์ 17 ม.ค. 47

“ การส่งเสริมสุขภาพคือการบำรุงร่างกาย เราเจ็บไข้ได้ป่วยก็รักษาตามแพทย์ ถ้าสบายดีก็ส่งเสริมอาหาร หรือว่าสมัยนี้เขาฟิต เขาเดิน เขาวิ่ง เขาเดินไต่ไต่ไหนกัน ร่างกายมันต้องฟิตอยู่เสมอ เพื่อให้กำลังมันดี เวลาเราใช้พอดีพอร้ายเขาเรียกว่า กำลังเราสู้ได้ เจ็บไข้เล็กๆน้อยๆ ...แต่การส่งเสริมจิตใจ ซึ่งเกี่ยวกับความคิดของเรา เป็นเรื่องของหลักธรรม เราต้องส่งเสริมทั้งร่างกายและจิตใจ พวกเรายังเป็นอึดตา ยังเป็นตัวเป็นตน พวกเราเจ็บไข้ได้ป่วยยังคงวาง ยังดีนรณ แต่ชั้นอริยะโน่น เขาไม่ถือเป็นตัวเป็นตนแล้ว จะป่วยยังงัยเขาไม่ดีนรณแล้ว”

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 6 ธ.ค. 46

สำหรับความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อความเชื่อที่ว่าหากมีเลือดลมดี จะทำให้สุขภาพดีมาตั้งแต่เกิดโดยไม่ต้องทำอะไรนั้น ผู้สูงอายุบอกว่า ถึงแม้จะมีเลือดลมดีอยู่แล้วก็ต้องมีการบำรุงร่างกายด้วย โดยเฉพาะในวัยสูงอายุซึ่งร่างกายมีการเสื่อมหรือกร่อนลง ก็จะทำให้มีการสูญเสียธาตุหรือธาตุพิการได้ง่าย ดังนั้นถึงแม้จะมีสุขภาพดี ก็ควรมีการส่งเสริมสุขภาพเพื่อบำรุงธาตุของตนเอง โดยควรยึดหลักการที่ว่า “ ต้นไม้งามก็ต้องการปุ๋ย”

“ ถึงแม้ว่าเราเลือดลมดี เราก็ต้องบำรุงร่างกาย เหมือนต้นไม้งามก็ต้องการปุ๋ย เหมือนคนแก่ พอแก่ลงมันก็หย่อนก็ยาน แล้วมันเสียธาตุได้ง่าย เราไม่ควรคิดว่าต้นไม้งามจะไม่ต้องการปุ๋ย ใต้นั้นมันคิดผิด”

ลุงหาญ อายุ 91 ปี สัมภาษณ์ 25 มี.ค. 47

จากความหมายข้างต้นจะเห็นว่าผู้สูงอายุให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับการให้ความหมายของสุขภาพดี คือการให้ความหมายที่ครอบคลุมถึงการส่งเสริมให้ร่างกายและจิตใจดีขึ้น และคงสภาพที่ดีเอาไว้ไม่ให้เสื่อมมากกว่าเดิม ซึ่งเป็นการให้ความหมายที่ครอบคลุมทั้งในสภาวะที่เป็นปกติและในยามเจ็บป่วย เพื่อให้มีกำลังและฟื้นหายเร็วขึ้น โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะระบุกิจกรรมที่ถือว่าการส่งเสริมสุขภาพใน 2 กิจกรรมหลัก คือ การออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ถูกหลัก กินผักไม่มีสารพิษ และในการส่งเสริมจิตใจ ส่วนใหญ่บอกว่าต้องทำให้ใจดี คือ ทำจิตใจให้สงบบริสุทธิ์ ไม่เบียดเบียนพยานาบาท ไม่คิดทำร้ายผู้อื่น ซึ่ง กิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายใต้แรงจูงใจของการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เพนเดอร์ เมอร์ดอธ และพาร์สันส์ (Pender et al., 2002) ที่กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพ กับการปกป้องสุขภาพหรือการป้องกันโรค มีข้อแตกต่างที่สำคัญในเรื่องแรงจูงใจ โดยการส่งเสริมสุขภาพเป็นพฤติกรรมที่มีแรงจูงใจ คือ ต้องการที่จะเพิ่มศักยภาพของตนเอง และทำให้สุขภาพดียิ่งขึ้น ส่วนการป้องกันโรคเป็นพฤติกรรมที่มีแรงจูงใจ คือ ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากความเจ็บป่วย หรือการคงไว้ซึ่งการทำหน้าที่ของร่างกายภายใต้ความเจ็บป่วย ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค จะแยกกันค่อนข้างยาก และมีความซ้ำซ้อนกัน เพราะพฤติกรรมอย่างเดียวกันสามารถเกิดขึ้นได้ภายใต้แรงจูงใจทั้งการส่งเสริมสุขภาพและเพื่อการป้องกันโรค และผู้สูงอายุเชื่อว่า การส่งเสริมสุขภาพของบุคคลคนหนึ่งสามารถกระทำได้ทั้งโดยตนเองและการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เช่น บุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือบุคลากรทางสาธารณสุข

การดูแลพื้นบ้านเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

การให้ความหมายของการดูแลพื้นบ้าน

จากการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่จะไม่เคยได้ยินคำว่า การดูแลพื้นบ้าน เนื่องจากในหมู่บ้านไม่มีการใช้คำนี้ แต่เมื่อขอให้ผู้สูงอายุยกตัวอย่างจากกิจกรรมการดูแลที่ผู้สูงอายุหรือคนในชุมชนปฏิบัติ แล้วให้แยกแยะหรือให้ความหมายอีกครั้ง พบว่าผู้สูงอายุให้ความหมายของการดูแลพื้นบ้านว่าเป็นการดูแลที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ โดยมีรูปแบบการดูแลใน 2 ลักษณะคือ การดูแลกันเองโดยบุคคลในครอบครัวหรือเพื่อนบ้าน และการดูแลโดยหมอแผนโบราณ

การดูแลพื้นบ้านคือ การดูแลกันเองในครอบครัว/เพื่อนบ้าน

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความหมายของการดูแลพื้นบ้านว่าเป็นการดูแลกันเองในเบื้องต้น ซึ่ง

ประกอบด้วยการดูแลตัวเอง การดูแลโดยบุคคลที่อยู่ร่วมกันในครอบครัว เพื่อนบ้านหรือคนในชุมชน ทั้งในยามปกติและในยามเจ็บป่วย ซึ่งการดูแลในยามปกติได้แก่การดูแลลูกหลาน การดูแลด้านความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) เรื่องอาหาร น้ำ การออกกำลังกาย ความสะอาดของร่างกาย การจัดที่อยู่อาศัยให้สะอาดเป็นระเบียบและปลอดภัย การดูแลสิ่งแวดล้อมในหมู่บ้านให้สะอาด ไม่มีมลพิษ และรวมถึงวิถีปฏิบัติอื่นๆ ที่จะทำให้อายุยืน มีความร่ำรวย มีชื่อเสียงและเป็นที่ยกย่องนับถือของคนอื่นๆ ส่วนการดูแลในภาวะเจ็บป่วย ก็จะมีการพึ่งพาอาศัยและช่วยเหลือกันโดยการใช้สมุนไพร ยาป่า ยาสำเร็จรูป หรือการดูแลอื่นๆ ที่ไม่ก่อให้เกิดอันตราย โดยหากตนเองหรือคนในครอบครัวไม่สามารถดูแลได้ ก็จะปรึกษาเพื่อนบ้าน ผู้รู้ หรือคนที่มีประสบการณ์มากกว่า เพื่อให้หายจากการเจ็บป่วย หรือเพื่อบรรเทาอาการ และหากไม่ทุเลาก็จะไปรักษากับหมอป่าหรือแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งผู้สูงอายุที่ให้ความหมายในตอนนี้ถือว่าหมอป่าที่ได้รับการแต่งตั้งเป็นแพทย์ประจำตำบลและแพทย์แผนปัจจุบัน ไม่เป็นบุคลากรที่ให้การดูแลแบบพื้นบ้าน เนื่องจากได้รับการแต่งตั้งให้เป็นหมอ เป็นแพทย์หรือเป็นแพทย์ประจำตำบล ซึ่งบางคนก็เรียกว่าหมอหลวง

“...เรียกว่าเป็นการดูแลกันเอง เจ็บไข้ไม่บายก็ดูแลกัน พอช่วยได้ก็ช่วยกัน พึ่งพาอาศัยกัน ตามหลักศาสนา (ไปชยาชะโปติยานัง เกธัมมัง กะลังโงธัมมัง) เขาเคารพเรา เราเคารพเขา คือเขารักษาเรา เรารักษาเขา หมายความว่าผู้หญิงนะ สำหรับใหญ่ในครอบครัว ผู้ชายนี่งานข้างนอก หาทรัพย์สินมาจากข้างนอก ผู้หญิงก็ทำกับข้าว ปลูกา ดูแลลูกหลาน ไม่ใช่หน้าที่ของคนชาย เป็นหน้าที่ของคนหญิง เขาเรียกมอบความเป็นใหญ่ให้ในครอบครัว...แล้วบางคนรู้อะไรมาก็หามากิน ต้องผูกต้องรวงก็ใช้สมุนไพร เอาตำราของ...มาดูกัน ชนानไหนเข้าท่า ตรงกับโรคก็เอามากินกัน”

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 4 พ.ย. 46

“เป็นของดั้งเดิมที่เขานูรักษามาตั้งแต่บรรพบุรุษ เป็นการดูแลโดยคนในครอบครัวเรา ถ้าเราไม่รู้เราก็ไปปรึกษาคนที่เขารู้กว่าเรา เพราะเราไม่ได้รู้ทุกอย่าง พอเราไปปรึกษาเขาก็ให้ความรู้เรา มา บางที่เขาแนะนำมาอีกที บางทีพอมาทำตามคำแนะนำก็หาย หรือเขาอาจจะแนะนำให้ไปหาหมอ เหมือนอนามัยไม่ใช่พื้นบ้าน อนามัยมันต้องอาศัยอื่นแล้ว คนไปอนามัยเขาเรียกไปหาหมอหลวง เหมือนเราเขาเรียกหมอสามัญประจำบ้าน...”

ลุงหวล อายุ 64 ปี สัมภาษณ์ 22 ม.ค. 47

การดูแลพื้นบ้านคือการดูแลโดยหมอแผนโบราณ

ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งให้ความหมายของการดูแลพื้นบ้านว่าหมายถึงการดูแลแผนโบราณ โดยหมอบ้านหรือหมอป่า ซึ่งประกอบด้วยการบีบ การดูดวง การดูที่ การใช้ยาสมุนไพร หรือลูกกรอก ซึ่งเป็นการดูแลทั้งในยามปกติและในยามที่เจ็บป่วยเช่นกัน การดูแลในภาวะปกติ เช่นการดูที่ หรือ การ ดูดวง การทำน้ำมนต์เพื่อเป็นสิริมงคล ส่วนการดูแลในภาวะเจ็บป่วยนั้น ในอดีตไม่มีหมอหลวง ชาวบ้านจะใช้การดูแลพื้นบ้านตลอดกระบวนการรักษาอาการหรือภาวะเจ็บป่วยนั้น แต่ในปัจจุบัน การดูแลพื้นบ้านในยามเจ็บป่วยจะเป็นการดูแลก่อนที่จะไปโรงพยาบาล หรือเมื่อมีการเจ็บป่วยบางโรคที่ชาวบ้านเชื่อว่าแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาได้ ซึ่งแสดงว่าผู้สูงอายุใช้การดูแลพื้นบ้านตามความหมายนี้ในการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง และใช้เป็นทางเลือกหลักในการดูแลสุขภาพก่อนที่จะไปโรงพยาบาล หรือบางคนใช้เป็นทางเลือกหลักในการรักษาโดยไม่ไปรับการรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบัน

“ ตามความคิดของป่าหมายถึงการดูแลโดยหมอบ้าน เช่นการเหยียบ การบีบ การต้มยา ดูดวง ดูที่ ”

ป่าจวบ อายุ 78 ปี สัมภาษณ์ 3 ธ.ค. 46

“ หมอนั้นแหละ เทียวดูว่าใครเจ็บไข้ไม่บายก็ได้รักษา หมอปานั้นแหละ แต่แรกหมอหลวงไม่ค่อยมี เขารักษากับหมอป่า ดูแลโดยหมอ พอเจ็บไข้ไม่บายก็ไปหาหมอป่า ถ้าต้มหม้อแรกไม่หายก็ต้มหม้อต่อไปอีก”

ป่าจับ อายุ 72 ปี สัมภาษณ์ 10 มี.ค. 47

จะเห็นว่าการให้ความหมายการดูแลพื้นบ้านของผู้สูงอายุ จะครอบคลุมถึงการดูแลด้านความจำเป็นพื้นฐาน ซึ่งรวมถึงการดูแลด้านสิ่งแวดล้อมในชุมชนและความเป็นอยู่ทั่วไป ที่เป็นไปเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี มีอายุยืน และไม่เกิดอันตราย ซึ่งเป็นการดูแลกันเองของคนที่อาศัยอยู่ร่วมกันในครอบครัว ในกลุ่ม หรือในชุมชน และการดูแลโดยหมอแผนโบราณ ทั้งในภาวะปกติและเมื่อมีการเจ็บป่วย ซึ่งลักษณะการดูแลทั้ง 2 ลักษณะจะเป็นการดูแลตนเองก่อนที่จะไปรับบริการจากการแพทย์กระแสหลักหรือแผนปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับการให้ความหมายในมุมมองของนักมานุษยวิทยา ที่มองว่าระบบการดูแลพื้นบ้าน (folk care) หมายถึง การเรียนรู้ทางวัฒนธรรม การถ่ายทอดความรู้และทักษะการดูแลสุขภาพที่ใช้ภายในวัฒนธรรม ซึ่งเป็นการดูแลที่เก่าแก่ เป็น

ธรรมชาติ และเป็นแนวทางตามวัฒนธรรมพื้นบ้านในการส่งเสริม ช่วยเหลือและสนับสนุน กระบวนการฟื้นฟู และการดูแลสุขภาพของมนุษย์ (Leininger, 2002) นอกจากนี้ การให้ความหมายการดูแลพื้นบ้านของผู้สูงอายุยังเป็นการให้ความหมายที่ครอบคลุมถึงระบบการดูแลสุขภาพภาคประชาชน และระบบการดูแลสุขภาพภาคพื้นบ้านตามแนวคิดของไคลน์แมน (Kleinman, 1980) ซึ่งระบบการดูแลสุขภาพภาคประชาชนนั้น เป็นระบบการดูแลที่ใหญ่ที่สุด เป็นระบบที่มีความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อและการปฏิบัติของบุคคล กลุ่ม หรือชุมชน กับการให้ความหมายของการเจ็บป่วยและการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย รวมทั้งการแสวงหาการช่วยเหลือจากผู้ให้บริการสุขภาพ ส่วนการดูแลสุขภาพภาคพื้นบ้านนั้น เป็นระบบที่เกี่ยวข้องกับการรักษาเยียวยาที่มีพื้นฐานความเชื่อแบบพื้นบ้าน โดยผู้ทำหน้าที่ในการดูแลสุขภาพภาคพื้นบ้าน มักผ่านการเรียนรู้จากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งเป็นการถ่ายทอดในระบบเครือญาติและไม่เป็นระบบ

ความสำคัญของการดูแลพื้นบ้านต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเชื่อว่าการดูแลพื้นบ้านมีความสำคัญในทุกสภาวะสุขภาพ เพราะเป็นการดูแลที่ทำให้บรรลุปเป้าหมาย คือ การทำให้มีความเป็นอยู่ที่ดี สบายกาย สบายใจ มีอายุยืน เพื่อนฝูงรักใคร่ นับถือ ทำให้มีความร่ำรวย และมีชื่อเสียง ตลอดจนทำให้สมาชิกในครอบครัวอยู่กันอย่างมีความสุข และเมื่อมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้น การดูแลพื้นบ้านก็มีความจำเป็นต่อการบำรุงร่างกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สามารถต้านทานความเจ็บป่วยและฟื้นฟูได้เร็วขึ้น โดยเฉพาะในอดีตผู้สูงอายุบอกว่าการดูแลพื้นบ้านจะมีความสำคัญมากโดยเฉพาะในภาวะที่เจ็บป่วย เนื่องจากในอดีตไม่มีแพทย์แผนปัจจุบัน มีเฉพาะแพทย์แผนโบราณ ประชาชนจึงใช้การดูแลพื้นบ้านเป็นหลัก โดยการช่วยเหลือและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน หากไม่ทุเลาก็จะไปรับการรักษาจากหมอแผนโบราณ (หมอป่า) สำหรับปัจจุบัน ผู้สูงอายุก็ยังให้คุณค่าต่อการดูแลพื้นบ้านในลักษณะของการดูแลตนเองโดยบุคคลในครอบครัวและเพื่อนบ้านมาก และยังมีความเชื่อถือในตัวแพทย์แผนโบราณสูง แต่ปัจจุบันพบว่าความสำคัญของการดูแลพื้นบ้านโดยหมอแผนโบราณลดลงกว่าในอดีต เนื่องจากปัจจุบันไม่มีแพทย์แผนโบราณหรือหมอป่าในหมู่บ้านแล้ว เนื่องจากไม่มีการถ่ายทอดแก่คนรุ่นหลัง และหมอป่าในรุ่นหลังจะไม่ได้รับความเชื่อถือเช่นในอดีต ประกอบกับชาวบ้านเชื่อว่า โรคหรือความเจ็บป่วยในปัจจุบันมีการพัฒนาที่รวดเร็วมาก ทำให้การดูแลพื้นบ้านพัฒนาไม่ทัน เพราะให้ผลช้า และบางครั้งก็ไม่สามารถรักษาโรคบางอย่างให้หายได้ ดังนั้น

ลูกหลานซึ่งส่วนใหญ่มีความคิดแบบสมัยใหม่ ก็มักจะมองข้ามวิธีการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุแบบสมัยโบราณ และมักจะนำผู้สูงอายุไปรับการรักษาที่สถานบริการแผนปัจจุบัน ซึ่งมีแนวทางการรักษาที่แตกต่างจากการดูแลสุขภาพที่บ้าน

“ การดูแลสุขภาพบ้านมันมีความสำคัญคือ มันช่วยให้บายใจ ให้บายกายให้บายใจในทุกสิ่ง”

ลุงแสง อายุ 71 ปี สัมภาษณ์ 22 ม.ค.47

“การดูแลสุขภาพบ้านก็ยังมีสำคัญแต่ว่ามันน้อยกว่าเมื่อก่อน บางคนก็ไม่ถามเพื่อน ไม่ปรึกษาใครแล้วไปหาหมอทันที เพราะเดี๋ยวนี้ความไข่มั่นเจริญขึ้นกว่าอันอื่น การดูแลสุขภาพบ้านมันไล่ไม่ทัน เทียบตั้มยา กินอยู่ก็ซึกแหละ โรคมันพัฒนาขึ้น แต่สมุนไพรมันเท่าเดิม ถ้าตั้มหัวคู้หัวคู้ล่าก็หัวคู้หัวคู้ล่าอยู่อย่างนั้น ไม่มีการพัฒนา ตามที่จริงยาที่เขาทำ ก็เอายาสมุนไพรนี้แหละไปผลิตเอามาอัดเป็นแท่งเป็นเม็ดเป็นน้ำ แต่ต้นตระกูลมันอยู่ที่นี้แหละ แล้วเดี๋ยวนี้ทุกวันมันมีแบบนี้ก็คือถ้าหาเองจะไม่มีปัญหา แต่ถ้าซื้อที่ร้านมันไม่รู้เป็นตั้มนั้นจริงหมาย มันไม่ตรงกัน ทำให้สรรพคุณมันลดลง”

ลุงหวล อายุ 64 ปี สัมภาษณ์ 22 ม.ค. 47

การปฏิบัติการดูแลสุขภาพบ้านเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

เมื่อพูดถึงการดูแลสุขภาพบ้านเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ มีผู้สูงอายุประมาณครึ่งหนึ่งที่บอกว่า ไม่ได้ทำอะไร ส่วนใหญ่ก็อยู่แบบนี้ กินแบบนี้ แต่เมื่อสอบถามในเชิงลึก ร่วมกับการสังเกตทั้งแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม จึงพบว่า การปฏิบัติการดูแลสุขภาพบ้านเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นการกระทำโดยตัวของผู้สูงอายุเอง และจะมีการกระทำมาตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ บางกิจกรรมก็เพิ่งมาทำเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และบางกิจกรรมไม่สามารถปฏิบัติได้เช่นเมื่อก่อน แต่บางกิจกรรมก็ยังปฏิบัติอยู่จนถึงปัจจุบัน และพบว่าเกือบทั้งหมดเป็นกิจกรรมการปฏิบัติที่ผู้สูงอายุปฏิบัติอยู่ในกิจวัตรประจำวันหรือวิถีชีวิตของตัวเอง ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมองว่า ไม่ได้ทำอะไรเป็นพิเศษอย่างที่ได้รับความสรรมา เช่น การที่ผู้สูงอายุบอกว่าไม่ได้ไปเดินแอโรบิค เหมือนที่เขาประชาสัมพันธ์ ได้แต่ถอนกล้าหรือนวดข้าวซึ่งมีท่าทางเหมือนกับการเดินแอโรบิค และเชื่อว่าการทำงานที่ทำอยู่ทุกวันก็ได้ออกกำลังกายแล้ว ซึ่งกิจกรรมการดูแลสุขภาพบ้านเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญมากได้แก่ การดูแลสุขภาพเพื่อการ

ส่งเสริมร่างกาย และการส่งเสริมจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับการให้ความหมายของการมีสุขภาพดีและการส่งเสริมสุขภาพ ที่ผู้สูงอายุถือว่าร่างกายและจิตใจมีความสำคัญ และมีอิทธิพลต่อกัน

กิจกรรมที่เป็นการดูแลพื้นที่บ้านที่ผู้สูงอายุในชุมชนที่ศึกษาปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพสามารถสรุปได้เป็นหลักใหญ่ๆ ได้ 6 ลักษณะ คือ การบำรุงและการปรับแต่งธาตุ การทำมาหากิน การออกแรงออกเหงื่อ การพักผ่อนให้เพียงพอ การพัฒนาจิตใจ และการหมั่นทำบุญ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้และการให้ความหมายของสุขภาพ และการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่สุขภาพดี ที่พบว่ากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปฏิบัติได้แก่ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การจัดการกับความเครียด และการปฏิบัติตามค่านิยมและความเชื่อทางศาสนา (Dresler & Richardson, 1991)

1. การบำรุงและการปรับแต่งธาตุ

ผู้สูงอายุในชุมชนเชื่อว่า สรรพสิ่งในโลกล้วนแล้วแต่ประกอบขึ้นด้วยธาตุ 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ และเมื่อสิ่งเหล่านั้นตาย หรือสลายไป ก็จะกลับไปเป็นธาตุทั้ง 4 เหมือนเดิม และการที่สรรพสิ่งเหล่านั้นจะอยู่ได้อย่างดีและปกติ ก็จะต้องประกอบด้วยธาตุพร้อมสมบูรณ์ทั้ง 4 ธาตุ สำหรับชีวิตของคนเรา ผู้สูงอายุเชื่อว่าธาตุเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในทุกส่วน คือ ธาตุดิน คือส่วนที่เป็นเนื้อ และกระดูก ธาตุน้ำ คือส่วนที่เป็นน้ำในร่างกาย โดยเฉพาะเลือด ธาตุลม คือ ลมในร่างกาย และอากาศที่หายใจ ธาตุไฟ คือไฟธาตุในร่างกายที่ให้ความอบอุ่น และช่วยเผาผลาญอาหาร และทั้ง 4 ธาตุจะต้องมีครบ สมดุล เกื้อกูลกัน หากร่างกายมีธาตุทั้ง 4 สมบูรณ์ ก็จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ และเชื่อว่าความเจ็บป่วย มีสาเหตุเกิดจากธาตุใดธาตุหนึ่งหรือหลายๆ ธาตุในร่างกายไม่สมดุล มีการเสื่อม หรือที่เรียกว่า ธาตุพิการ

“ในตัวคนเรามีธาตุ 4 อย่าง ดินน้ำ ไฟลม ผสมกัน ธาตุน้ำ อาไปธาตุ วาโยธาตุ มันมีศัพท์ทั้งนั้น ถ้าธาตุพร้อมในร่างกายมนุษย์ มันสมบูรณ์ แต่เมื่อธาตุขาดไปสักอย่าง ธาตุดินก็ดี ธาตุน้ำก็ดี หรือธาตุไฟ ชีวิตมนุษย์เหลือแต่ร่าง เขาเปรียบเทียบไว้เหมือนกับเครื่องยนต์ถ้าขาดมันหรือธาตุน้ำก็ไปไม่รอด ล้อไม่มีลมก็ไปไม่รอด ... ธาตุอาศัยในคนเรา เหมือนกับคนอาศัยบ้าน ถ้าคนไม่อยู่บ้านก็ร้าง ถ้าธาตุไม่ครบก็เหมือนกับศพ”

ความเชื่อดังกล่าวเป็นคติความเชื่อของชาวใต้ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ ว่าสรรพสิ่งทั้งหลายในโลก นับแต่เล็กสุดจนมองไม่เห็น ไปจนถึงสิ่งที่ใหญ่ที่สุด เช่น โลกและจักรวาล ทั้งที่เป็นสสารที่มีรูปทรงสี่เหลี่ยมและที่เป็นพลังงาน ล้วนปรุงแต่งขึ้นมาจากธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือปฐวีธาตุ อาโปธาตุ วาโยธาตุ และเตโชธาตุ องค์ประกอบของธาตุ 4 ที่แตกต่างกันทำให้เกิดสภาวะทางภูมิศาสตร์ที่แตกต่างกัน ทำให้ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม ภูมิทัศน์ พรรณพืชและพรรณสัตว์ที่แตกต่างกัน (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย, 2542 ง.) ซึ่งสอดคล้องกับความเชื่อตามหลักการแพทย์แผนไทย และหลักพระพุทธศาสนา โดยแนวคิดทฤษฎีการแพทย์แผนไทย เชื่อว่าสิ่งมีชีวิตที่เกิดมาล้วนประกอบด้วยธาตุ 4 อันได้แก่ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เรียกว่าสมุฏฐานธาตุ ซึ่งธาตุทั้ง 4 จะเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน และต้องอยู่ในภาวะสมดุล ร่างกายจึงจะเป็นปกติ แต่หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือธาตุแปรปรวน เสียสมดุล หย่อนกำเริบ หรือพิการ ก็จะทำให้ร่างกายไม่สบายเกิดเป็นโรคขึ้นได้ และหลักพระพุทธศาสนา เชื่อว่า ชีวิตคือขันธ์ 5 อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งรูป หมายถึงรูปร่าง ร่างกาย หรือสิ่งที่เป็นรูปธรรม ซึ่งในพระไตรปิฎกได้อธิบายไว้ว่า รูปมีมหาภูตธาตุ 4 ได้แก่ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งองค์ประกอบของธาตุที่อยู่รวมกันอย่างปกติ นั้นจะมีธาตุอย่างใดอย่างหนึ่งเด่นหรือมากกว่าธาตุอื่นๆ เรียกว่าธาตุเจ้าเรือน ซึ่งเป็นบุคลิกและอุปนิสัยที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด และอาจเปลี่ยนแปลงได้จากพฤติกรรมกรรมกรรมเลี้ยงดูและสิ่งแวดล้อม (กันทิมา และ พรทิพย์, 2547)

จากอิทธิพลของความเชื่อดังกล่าว ผู้สูงอายุจึงให้ความสำคัญกับการบำรุงธาตุมาก จนมักจะมีคำพูดติดปากว่า การ "บำรุงธาตุ" "บำรุงเลือด" หรือ "บำรุงลม" โดยเฉพาะในวัยสูงอายุ หรือคนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นวัยที่มีความเสื่อมของสุขภาพ และทำให้ร่างกายอ่อนกำลัง อ่อนแรง และเกิดอาการที่แสดงถึงภาวะธาตุเสื่อมหรือธาตุพิการได้ง่าย ดังนั้นผู้สูงอายุ จึงต้องมีการบำรุงรักษาธาตุและปรับแต่งธาตุของตนเองอยู่ตลอดเวลา ซึ่งวิธีการในการบำรุงและปรับแต่งธาตุของผู้สูงอายุ สามารถทำได้โดยการรับประทานอาหารให้ถูกธาตุและการใช้สมุนไพรบำรุงธาตุ

กินอาหารถูกธาตุ

ผู้สูงอายุเชื่อว่าอาหารมีความสำคัญสำหรับชีวิตมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย และประกอบกับความเชื่อเรื่องทฤษฎีธาตุ ทำให้ผู้สูงอายุเชื่อว่าการรับประทานอาหารที่ตรงกับธาตุจะทำให้ธาตุสมบูรณ ทำให้ร่างกายสมบูรณ แข็งแรง และมีสุขภาพดี ดังนั้นในภาวะปกติ ผู้สูงอายุก็จะรับประทานอาหารที่ตรงกับธาตุ เพื่อบำรุงธาตุของตนเองและป้องกันไม่ให้เกิดธาตุแปร และเมื่อมีอาการธาตุแปร หรือแปรธาตุ ซึ่งจะมีอาการเบื้องต้นที่พบได้บ่อย เช่น อากาโรคคลื่นไส้ อาเจียน หรือ

ท้องเสีย อากาศอ่อนเพลีย ไม่มีแรง ผู้สูงอายุก็จะหาอาหารที่ตรงกับธาตุมากิน เพื่อให้ธาตุสมบูรณ์ ป้องกันไม่ให้ธาตุพิการหรือมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น แต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่ทราบว่าตนเองนั้นคือธาตุอะไร และไม่ทราบว่าอาหารชนิดไหนบำรุงธาตุไหน ดังนั้นบางคนจึงต้องเปิดตำราดูว่าธาตุของตนเองคือธาตุอะไร และอาหารชนิดไหนตรงกับธาตุของตนเองก็จะหาอาหารประเภทนั้นมารับประทาน แต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะถือว่าอาหารที่ตรงกับธาตุของตนเอง คืออาหารที่ถูกปาก หรือถูกโรค รับประทานแล้วอร่อย

" เราไม่รู้ที่เราธาตุไหน (อะไร) แต่คนแก่ๆเขาพูดว่า ถ้าไม่ตรงธาตุแล้วไม่อร่อย (ไม่อร่อย) ไม่ถูกปาก ธาตุทั้ง 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ มันคุ้มครองเราอยู่ คนเราถ้าขาดธาตุอยู่ไม่ได้มันก็ตาย เราอยู่กับธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ต้องอยู่คู่กับเรา แต่ไฉนเรารเรียกคำฟังเพยของคนที่แรก ที่เขาว่าอือ ภูมิถูกกับธาตุมาก มันถูกปาก มันอร่อย นั่นแหละ กินของที่เรารชอบ เขาเรียกว่ากินของที่ถูกธาตุ แต่ธาตุที่แท้จริงคือดินน้ำลมไฟ"

ลุงหวล อายุ 64 ปี สัมภาษณ์ 22 ม.ค. 47

อาหารที่ถูกปากหรือถูกธาตุของผู้สูงอายุ มีหลายชนิด แต่สิ่งที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปฏิบัติ และเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุเชื่อว่าจะเป็นการปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี คือการกินผักพื้นบ้าน การกินนม การรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ และไม่กินอาหารที่ไม่ถูกธาตุ

ผู้สูงอายุเล่าว่า สภาพของชุมชนในอดีตจะมีผักมาก ทั้งผักหรือยอดไม้ที่ขึ้นเองตามธรรมชาติในบริเวณหมู่บ้าน หรือผักบุงในทุ่งนา ประกอบกับในอดีต ผู้สูงอายุซึ่งขณะนั้นเป็นวัยผู้ใหญ่ จะชอบทำงาน ไม่ชอบอยู่ว่างๆ จึงนิยมปลูกผักกินเอง โดยลักษณะการปลูกผักในอดีตจะไม่ค่อยมีแมลงศัตรูพืช จึงไม่มีการใช้ปุ๋ยหรือสารเคมี แต่ส่วนใหญ่จะใช้ปุ๋ยคอก ขี้ค้างคาว มูลวัว มูลควาย หรือขี้เถ้า ก็ทำให้พืชผักออกงามดี และผลผลิตที่ได้มาก็จะแบ่งกันกิน หรือชอกันกิน โดยไม่มีการซื้อขาย ประกอบกับการได้รับคำแนะนำหรือการบอกต่อว่าการกินผักพื้นบ้าน จะทำให้สุขภาพดี และการที่สังเกตเห็นว่าคนในหมู่บ้านที่ร่างกายแข็งแรงหรือสุขภาพดีจะกินผักมากโดยเฉพาะผักบ้านๆหรือผักพื้นบ้าน จากเหตุผลโดยรวมดังกล่าวข้างต้น จึงเป็นปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้ผู้สูงอายุชอบรับประทานผักมาก โดยเฉพาะผักพื้นบ้าน ซึ่งเป็นพืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่น ที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่น ซึ่งมีอยู่ตามแหล่งธรรมชาติ สวน นา ไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการเก็บมาบริโภค (กันทิมา และ พรทิพย์, 2547) ซึ่งจุดเด่นที่น่าสนใจของผักพื้นบ้าน คือ เป็นทรัพยากรในท้องถิ่นที่หาได้ง่าย

ขึ้นเองตามธรรมชาติ สามารถเจริญเติบโตได้ดีในหลายสภาพท้องที่ ขยายพันธุ์ได้หลายวิธีและมีอายุยืนยาว นอกจากนี้ยังมีความหลากหลายทางสายพันธุ์ที่ช่วยป้องกันแมลงศัตรูพืช และทนทานต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ สามารถให้ผลผลิตได้ทุกฤดูกาล (มูลนิธิสืบนาคะกรรณ วัฒนธรรมไทย, 2542 ค.)

“แถวนี้ผักมาก ถ้าจะแกงสักทีก็ไปเอาผักบุงในนา หรือหาหอย”

ป้าจ้าย อายุ 76 ปี สัมภาษณ์ 13 ม.ค. 47

“สมัยก่อนลำบากแต่ของกินหาง่าย ... ผักหญ้าปลูกแล้วก็ได้กินไม่ต้องใส่อะไร ไม่ต้องซื้อ คนสมัยก่อนเขาไม่ขายกัน ... คนที่ร่างกายแข็งแรงเขาไม่ค่อยกินผักหลาย เขากินผักปลอดสารพิษเที่ยวเก็บเอาเอง ยอดไม้ ยอดหญ้าที่ขึ้นตามธรรมชาติ”

ลุงแสวง อายุ 71 ปี สัมภาษณ์ 12 มี.ค. 47

ผักพื้นบ้านที่ผู้สูงอายุรับประทานจะรวมทั้งผักที่ปลูกเอง ผักริมรั้ว หรือ ผักหญ้า เช่น แตงกวา อ้อดิบ พักเขียว พักทอง บวบ มะเขือ ถั่วพู ยอดมัน ผักหวาน ยอดชะอม ยอดเหมี่ะ ตำลึง ผักบุง มะละกอ และผักธรรมชาติที่ขึ้นทั่วไปตามสภาพภูมิศาสตร์ ซึ่งชาวบ้านเรียกว่า “ยอดไม้” (ลันทม, 2537) เช่น ยอดหญ้า ยอดแพ ยอดจิก ยอดมะม่วงหิมพานต์ พักเพลา ก้านบอน มือบอน ยอดลำแพิง มะละกอ กล้วย ชะพลู ยอดมันปู ยอดธัมมัง หัวปลี ยอดมะขาม ใบ-ดอกขี้เหล็ก ยอดเพกา หน่อไม้ ซึ่งผู้สูงอายุมักจะนำผักมาเป็นส่วนประกอบของอาหารทุกประเภท ตามวัฒนธรรมโบราณที่จะต้องมีส่วนประกอบในการปรุงอาหารทุกครั้ง ที่ชาวบ้านในชุมชนเรียกว่า “ทอดผัก” เพราะเชื่อว่าการมีส่วนประกอบจะทำให้อาหารอร่อยขึ้น และค่านิยมนี้ก็ยังคงมีต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน และเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนได้มีสุขภาพดี (ภาคภูมิ, 2544) โดยผู้สูงอายุจะรับประทานผักหลากหลายรูปแบบ เช่น นำมาทำแกง ดอง เป็นผักจิ้มน้ำพริก ทำแกงจืดหรือแกงเลียงส้มรสเปรี้ยว ซึ่งเป็นรสชาติอาหารที่ถูกปากของผู้สูงอายุ และที่ขาดไม่ได้ในทุกมื้ออาหาร คือ ผักเหนาะ

“ สมัยก่อนเขาแกงเขาทอดผัก(มีผักเป็นส่วนผสม)ทั้งนั้น ได้อะไรมาสักหิดสักหุ้ย (เล็กน้อย)ก็มาทอดผัก สมัยนี้ก็เหมือนกัน ถ้าไม่ทอดมันไม่หอย(ไม่อร่อย)”

ลุงแสวง อายุ 71 ปี สัมภาษณ์ 12 มี.ค. 47

“ กินผักทุกมื้อ ส่วนมากกินเป็นผักเหนาะ แล้วก็กินผักทุกชนิด ชอบกินพวกยอดหัว ยอดแพ ยอดจิก ยอดยาร่วง ยอดควาง หาดตามข้างบ้าน ไม่อด ผักปลอดสารพิษทั้งนั้น ผักตลาด(ผักที่ซื้อจากตลาด)ไม่ค่อยกิน”

ลุงหวล อายุ 64 ปี สัมภาษณ์ 6 ม.ค. 47

“กินผักมาก พวกผักบุ้ง ผักบ้านๆ ชอบกินมาก ผักตำลึง ผักโสม ผักหวาน ส่วนมากเอามาทำแกงเลียง แล้วที่ขาดไม่ค่อยได้คือผักเหนาะ ถ้าให้ติดต้องมี ถ้าไม่มีอะไรก็ทางออดิบ (พืชประเภทตระกูลบอน และ บุก) หรือกล้วยกินดิบ ต้องให้มีสักชนิด เรากินติดแล้วเป็นนิสัยของตัวเอง ”

ลุงรีบ อายุ 81 ปี สัมภาษณ์ 9 พ.ย. 46

“ ส่วนมากคนแก่กินผักปลูกเอง หมูอะไรแบบนี้ไม่ค่อยกิน เขาชอบกินแกงเลียงเคย(กะปิ)เกลือ แล้วทำน้ำซุบ(น้ำพริก)ส้มนาว(มะนาว)สักครก บางคนก็มีปลาแห้งสักชนิด ผักเหนาะลวก”

การสนทนากลุ่ม ครั้งที่ 1 วันที่ 15 มี.ค. 47

คำว่าผักเหนาะนั้น ดิเรก พรตตะเสน (ดิเรก, 2513 อ้างตาม ล้นทม, 2537) นักคติชนวิทยา ชาวนครศรีธรรมราช ได้กล่าวไว้ว่า คำว่า “เหนาะ” มาจากคำว่า “เนาะ” ซึ่งเพี้ยนมาจากคำว่า “นะ” ในภาษาทมิฬ ที่หมายถึงการผ่อนคลาย และกล่าวถึงที่มาของผักเหนาะว่า “ คนถิ่นเดิมของผืนแผ่นดินรูปด้ามขวานของเรานี้ กินของสดเป็นอาหาร ผักสด ผลไม้สด เมื่อกันสด เนื้อสัตว์ก็สดๆ ต่อมาคนอินเดียฝ้ายได้ ซึ่งใช้ภาษาทมิฬเป็นพื้น อพยพมาตั้งหลักแหล่งผสมพันธุ์ เปลี่ยนไปเป็นอีกเผ่าหนึ่งคือบรรพบุรุษของเรานี้เอง ...อาหารสด เฉพาะอย่างยิ่งอาหารจำพวกเนื้อก็เปลี่ยนเป็นเผาอย่าง ต้มแกงเป็นอาหารสุกขึ้น ผสมสมุนไพรที่เผ็ดร้อนหลายชนิดลงไป แก้เหียน คาว ที่เราเรียกว่าเครื่องเทศนั่นเอง ความเผ็ดร้อนของเครื่องเทศก็เผาผลาญลำคอแทบจะกลืนไม่ลง จึงต้องเอาผักผลไม้ต่างๆ ทั้งสดๆ มาเคี้ยวกลืนสลับ หรือควบเข้าไป เพื่อเป็นเครื่องผ่อนคลาย หรือปฏิเสธความจัดจ้านของรสเหล่านั้น... จึงได้เกิดการกินผักเหนาะขึ้น และเรียกผักที่นำมากินผ่อนคลายรส ซึ่งมีหลายสิบร้อยชนิด เป็นคำรวมว่า “ผักเหนาะ” สืบต่อมา”

ความเชื่อในการรับประทานผักพื้นบ้านของผู้สูงอายุ ได้รับการถ่ายทอดต่อกันมาจากผู้สูงอายุในสมัยก่อน การดูแลแบบอย่างการกินจากพ่อแม่ หรือจากคนสมัยก่อนที่มีสุขภาพดี และการได้รับความรู้จากการศึกษาของตนเอง โดยผู้สูงอายุเชื่อว่าผักพื้นบ้านเป็นอาหารที่ดี เป็นสมุนไพรบำรุงธาตุ และการกินผักทำให้สุขภาพดี เนื่องจากผักจะช่วยให้การขับถ่าย บำรุงร่างกายให้แข็งแรง

ทำให้น้ำมันไขข้อดี ส่วนการรับประทานผักหรือยอดไม้ที่มีรสขมหรือรสฝาดนั้น ผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่าจะช่วยแก้เปรี้ยวปากหรือทำให้ลดความอยากอาหารบางชนิดได้

“อาหารการกินมันเป็นชนิดหนึ่ง ทางการเขาสอนอยู่แล้วทำให้กินผักผลในบ้านมันบำรุงกระดูก เช่น โคนาว โบกroud(มะกรูด) ท่มมั่ง ไบรา ชั้นที่สุด (ถ้าจะให้ดี) เอาชุมเห็ดมาต้ม ทำน้ำพริกทำให้ระบายถ่ายท้อง แล้วถ้ากินมากยิ่งขึ้น (ดียิ่งขึ้น) ถ้าให้ดีไปกว่านั้น เอาชุมเห็ดใหญ่ ถอนทั้งรากทั้งใจท (รากแก้ว) ตากแดดพอเหี่ยว(เหี่ยวเฉา) สับๆ(หั่น) แล้วใส่กาต้มน้ำร้อน หน้าหนาวไม่ค่อยเย็น กินสักปีฝนตกฟ้าร้องไม่สา (ไม่เป็นไร) “

สูงหาญ อายุ 91 ปี สัมภาษณ์ 1 พ.ย. 46

“ถ้ากินผักบ้านเรา มันบำรุงร่างกายให้แข็งแรง แล้วน้ำมันไขข้อก็ดี เป็นอาหารที่ดี แต่อย่ากินของที่จืดชืด”

สูงกอบ อายุ 62 ปี สัมภาษณ์ 12 ม.ค. 47

“ผักมันช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์ ถ่ายท้องดี ไม้อันตรายไหน(อะไร)”

ป้าจาบ อายุ 78 ปี สัมภาษณ์ 10 มี.ค. 47

“เดี๋ยวนี้เนื้อไม่ค่อยชอบ ชอบกินผัก ผักมันเป็นสมุนไพร มันบำรุงธาตุ ชอบกิน แล้วชอบกินมานานแล้ว ยอดไม้ยอดไหนได้ทั้งนั้น ของขม เช่น ยอดขี้เหล็ก ชอบกิน กินของขมของฝาด มันแก้เปรี้ยวปาก”

สูงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 46

ความนิยมในการรับประทานผักพื้นบ้านของผู้สูงอายุนอกจากจะเกิดจากความชอบส่วนตัว ความรู้ของตนเอง การได้รับการบอกต่อจากพ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้สูงอายุสมัยก่อน หรือการได้เห็นแบบอย่างจากคนในหมู่บ้านแล้ว ส่วนหนึ่งเกิดจากการได้รับคำแนะนำและการเกื้อกูลจากลูกหลานที่คอยให้คำแนะนำ และหาผักพื้นบ้านที่ผู้สูงอายุชอบรับประทานมาให้ หรือการปลุกผักปลอดสารพิษมาให้ผู้สูงอายุรับประทาน

“แต่ที่กินมากคือผัก ยอดลำเพ็งอะไรแบบนี้ชอบ ลูกหลานรู้มันเก็บมาให้ เมื่อก่อนป่าปลุกผักนึ่ง ซี่ล่อม แต่ตอนหลังตายหมด เลยซื้อเกียจปลุก ที่..(ชื่อลูกชาย).. ปลุกก็เป็นพวกผักเหนาะ ยอด

มันปลูก ยอดอม ใบกระเพรา มันทำเพราะมันรู้ว่าของที่ตลาด(ตลาด)เขาไม่ให้กิน เขาเที่ยวใส่ยา มันเลยทำเอง มันไม่ใส่อะไร มันทำเองรู้อย่าง นี้มันปลูกทุกอย่าง "

ป่าจ้าย อายุ 76 ปี สัมภาษณ์ 13 ม.ค. 47

"ลูกแนะนำ ว่าให้แม่กินผักให้มาก ๆ มันว่าทำให้ไม่เซ็ด ให้กินผักกินปลามากๆแล้วอย่ากินของมันๆ"

ป่าพวง อายุ 68 ปี สัมภาษณ์ 22 ม.ค. 47

จากผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของเดรสเลอร์และริชาร์ดสัน (Dresler & Richardson, 1991) ที่พบว่าบุตรหลานเป็นผู้มีบทบาทมากที่สุดในการสนับสนุนและส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งการได้รับสิ่งของหรือสิ่งอื่นที่ไม่ใช่ตัวเงินจากลูก ในรูปแบบการ "ส่งกับข้าว" ในชีวิตประจำวัน การ "เอาของมาให้" เป็นการนำความสุขทางใจมาให้พ่อแม่ เนื่องจากทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าไม่ถูกทอดทิ้ง ยังมีที่พึ่ง และยังเป็นการแสดงออกซึ่งความเคารพต่อผู้สูงอายุอีกด้วย (จันทร์เพ็ญ และ คณะ, 2544)

ปัจจุบันสภาพชุมชนเปลี่ยนแปลงไป มีการถางป่าและขุดยกร่องห้องนาเพื่อปลูกไม้ผลเศรษฐกิจแบบเดี่ยวๆ และมีการกำจัดพืชอื่นที่ไม่ต้องการ ทำให้ยอดไม้และผักพื้นบ้านที่ขึ้นอยู่ตามธรรมชาติถูกทำลายไปมาก และปัจจุบันจะมีการใช้ยาปราบศัตรูพืช และยาฆ่าแมลงมากเพราะการปลูกผักบางชนิดหากไม่ใช้ยาฉีดหรือสารเคมีจะไม่ได้ผล ประกอบกับสภาพหมู่บ้านที่มีน้ำท่วมทุกปี ทำให้ผักที่ชาวบ้านปลูกไว้ตายหมด ชาวบ้านจึงไม่ค่อยนิยมปลูกผักกินเองเหมือนในอดีต แต่สังเกตเห็นว่าผู้สูงอายุหรือลูกหลานจะเลือกปลูกผักบางชนิดเป็นลักษณะผักริมรั้วหรือผักสวนครัวเพื่อไว้กินเองที่บริเวณข้างบ้าน เช่น ผักประเภทพริกเขียว พริกทอง มะเขือ ผักหวาน ชะอม ยอดมันปู ชিং ช่า ตะไคร้ โดยนิยมปลูกในช่วงเดือน 3 ถึงเดือน 4 (ประมาณกลางเดือนมีนาคม - กลางเดือนเมษายน) แต่เมื่อช่วงน้ำท่วมก็จะหันไปรับประทานผักที่เป็นพืชยืนต้นแทน ส่วนผักที่ซื้อจากตลาด ปัจจุบันนี้ผู้สูงอายุก็มีความจำเป็นต้องซื้อมารับประทานบ้าง แต่จะเลือกซื้อเฉพาะประเภทของผักที่เป็นผักพื้นบ้าน และจะใช้วิธีการล้างและแช่น้ำไว้นานๆ เพื่อลดปริมาณยา เพราะรับรู้มาว่าผักในปัจจุบันจะมีการฉีดยาและแช่ยามาก โดยเฉพาะผักที่มาจากตลาดหัวอัฐ หากรับประทานเข้าไปสะสมในร่างกายจะทำให้ปวดเมื่อยและเจ็บป่วยได้ง่าย และทำให้สุขภาพไม่ดี ซึ่งผู้สูงอายุเชื่อว่าคนในยุคปัจจุบันมีอาการปวดเมื่อย และเจ็บป่วยกันมาก เนื่องจากกินผักที่มีสารพิษหรือกินยาฉีดที่ตกค้างอยู่ในอาหาร

“กินผักปลูกเองที่บ้าน ป้าไม่มักซื้อผักจากตลาด(ตลาด) มันฉืดยา ลูกๆก็ปลูก ที่ปลูกปลูกก็เป็นพวกผักเนาะ ยอดมันปู ยอดหอม ใบกระเพรา ผักจากตลาด ถ้าซื้อก็ซื้อแพงกว่า แล้วมาถึงแช่ในน้ำครึ่งวันถึงจะกิน ผักตลาดมันใช้สารเคมีทั้งนั้น ชาวบ้านที่กิน เขาว่ากินผักตลาดแล้วทำให้เซ็ดเมื่อย”

ป้าจ้าย อายุ 76 ปี สัมภาษณ์ 3 ก.พ. 47

“ความเป็นอยู่สมัยก่อนกับสมัยปัจจุบันแตกต่างกันมาก นี่เมื่อเข้าก็นั่งคุยกัน เรื่องความเป็นอยู่ของประชาชน ค่าครองชีพ อาหารการกินก็แร้นแค้นยิ่งขึ้น และมีการพัฒนาหลายสิ่งหลายอย่าง ไม่เหมือนก่อน สมัยก่อนอาหารการกินสมบูรณ์ ทุกวันประชากรมากขึ้น อาหารขาดแคลนอีกประการคือ พืชผลถ้าไม่ใส่ปุ๋ยเคมีก็ไม่ได้ผล ไม่ว่าพืชล้มลุกหรือพืชยืนต้น เหมือนสมัยโบราณถ้าเอามาทำกิน มันไม่ให้โทษ สุขภาพจึงดี เดียวนี้อาหารมีพิษทั้งนั้น ผสมอยู่ มองไม่เห็นชัด”

ลุงหาญ อายุ 91 ปี สัมภาษณ์ 6 พ.ย. 46

อย่างไรก็ตาม การรับประทานผักของผู้สูงอายุในปัจจุบันก็มีอุปสรรคที่เกิดจากตัวของผู้สูงอายุเองด้วย นั่นคือ การไม่มีฟันที่แข็งแรงเหมือนในอดีต ทำให้รับประทานผักได้ไม่มากและไม่ทุกชนิดเหมือนในอดีต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิถีการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุภาคใต้ ที่พบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 12.9 ไม่มีฟัน และต้องใช้เหงือกในการเคี้ยวอาหาร ซึ่งอาจจะทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการได้ (พนิตนาฎ และ คณะ, 2542) ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนก็ได้มีการปรับเปลี่ยนมารับประทานผักที่ต้มเปื่อยหรือผักลวกแทน ซึ่งผู้สูงอายุนับว่าวิธีการทำแบบนี้ทำให้รสชาติของอาหารไม่อร่อยเหมือนกับการรับประทานผักสด แต่ก็ยึดหลักการที่ว่ากินเพื่ออยู่

“ชอบกินผัก แต่ฟันมันไม่มี กินให้อิ่มก็พอ แต่ไม่เิกว่าไอนั้นไอนี้หรอย (อร่อย) กินเพื่ออยู่...ตอนนี้ก็ชอบกิน แต่ต้องต้มให้เปื่อย”

ลุงแสวง อายุ 71 ปี สัมภาษณ์ 12 มี.ค. 47

จะเห็นว่า การรับประทานผักพื้นบ้านของผู้สูงอายุในชุมชน สอดคล้องวิถีชีวิตและสภาพภูมิประเทศของชุมชนที่เป็นพื้นที่ราบ และที่ราบลุ่ม อยู่ในเขตชนบท จึงมีพื้นที่ที่เป็นป่า สวน และพื้นที่สำหรับการทำนา ทำให้มีผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด และชุมชนที่ศึกษาเป็นชุมชนที่อยู่ในภาคใต้ ซึ่งมีผักอุดมสมบูรณ์ โดยมีผักที่นำมาใช้กินเป็นอาหารได้ถึง 158 ชนิด (อุทัย, 2540) ประกอบกับ

ชาวบ้านมีค่านิยมที่ดีในการปรุงอาหารโดยมีผักเป็นส่วนประกอบที่เรียกว่าการทอดผัก และวัฒนธรรมการกินอาหารของชาวภาคใต้ที่เด่น คือ การกินผักเป็นส่วนประกอบของอาหารทุกมื้อ จึงทำให้ชาวบ้านนิยมกินผักพื้นบ้าน ซึ่งเป็นอาหารที่บริโภคมาแต่บรรพกาลสืบสานต่อเนื่องถึงปัจจุบัน จนเป็นอาหารประจำถิ่นที่ชาวบ้านบริโภคเป็นประจำทุกมื้อ และให้คุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะวิตามิน และเกลือแร่ต่างๆ (มานิช, พนิตนาฏ, วิณาพร, และ สมชาย, 2538 อ้างตามมูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย, 2542 ค.) ที่ช่วยให้อวัยวะของร่างกายทำงานได้ตามปกติ ซึ่งแร่ธาตุและวิตามินที่มีมากในผักพื้นบ้านได้แก่ ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ เบต้าแคโรทีน วิตามินบี 1 และแคลเซียม (มะดามิ่ง, อุดม และศิรินภรณ์, 2546) ทั้งยังมีสรรพคุณเป็นสมุนไพรช่วยบำรุงร่างกายไปในตัว (เอกวิทย์, 2540) และมีสารเส้นใยสูง ซึ่งเส้นใยอาหารนี้เป็นโครงสร้างของผัก มีมากที่เปลือก ใบและก้าน ร่างกายเราไม่สามารถย่อยได้ จึงเหลือเป็นกากช่วยกระตุ้นให้ลำไส้ใหญ่บีบตัวขับถ่ายของเสียออกมา ป้องกันท้องผูก ช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด (กันทิมา และ พรทิพย์, 2547) นอกจากนี้ยังมีการวิจัยพบว่าผักยังมีแอนติออกซิแดนท์ จำพวกวิตามินซี วิตามินอี วิตามินเอ วิตามินบีบางชนิด ซีลีเนียม และกรดอะมิโนที่มีซัลเฟอร์มาก ซึ่งช่วยชะลอกระบวนการแก่ตัวของร่างกายได้ดี (ทวีทอง, 2546) ทั้งยังเป็นผักที่ปลอดภัยจากสารเคมีทางการเกษตร เพราะมีการเพาะปลูกในสภาพที่ไม่ใช้สารเคมี (มานิช และ เพ็ญญา, 2537; ลั่นทม, 2537)

ส่วนการรับประทานผักที่มีรสขม หรือฝาดนั้น สอดคล้องกับภูมิปัญญาของชาวใต้ ที่เชื่อว่าการบริโภคพืชผักที่รสเผ็ด ฝาด หรือมีรสขมเจือปน จะมีธาตุไฟมาก ทำให้ได้พลังงานและความร้อนได้มาก เหมาะแก่การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอากาศค่อนข้างร้อนและลมแรงเช่นภาคใต้ (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย, 2542 ค.) และตามหลักการของการแพทย์แผนไทยการรับประทานอาหารรสฝาดจะช่วยคุมธาตุและช่วยแก้โรคลม ส่วนอาหารรสขม เป็นสมุนไพรที่จัดอยู่ในกลุ่มสมุนไพรช่วยเจริญอาหารและกลุ่มยาอายุวัฒนะ กินแล้วทำให้มีอายุยืน เนื่องจากด้วยารรสขมมีสรรพคุณช่วยเจริญอาหาร (กันทิมา และ พรทิพย์, 2547; สุปรียา, 2544)

นอกจากนี้ยังพบว่ากลวิธีการได้มาของผักยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว และระหว่างผู้สูงอายุกับลูกหลาน ในขณะเดียวกัน ผักพื้นบ้านยังมีคุณค่าทางเศรษฐกิจด้วย เพราะการรับประทานผักพื้นบ้านจะช่วยลดรายจ่ายด้านอาหาร และสามารถจำหน่ายเป็นรายได้ของครอบครัวได้อีกด้วย (มะดามิ่ง และ คณะ, 2546)

นอกจากการรับประทานผักพื้นบ้านแล้ว นมก็เป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ผู้สูงอายุบอกว่า เป็นอาหารที่ถูกธาตุ โดยมีผู้สูงอายุประมาณครึ่งหนึ่งที่ดื่มเป็นประจำ ซึ่งบางคนมีความเชื่อว่า

คนเราเมื่ออายุ 60 ปี ร่างกายจะหมดน้ำนมแม่ ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงต้องมีการดื่มนมเข้าไปทดแทนน้ำนมแม่ และเชื่อว่านมเป็นอาหารที่ถูกกับธาตุของตนเอง ช่วยบำรุงร่างกายและบำรุงกระดูก

"... เราพยายามตรวจทางตำรา อาหารไหนที่ถูกกับสุขภาพตามธาตุก็เอามากิน เช่น น้ำส้ม นมข้น นำนมโคล้วน สิ่งที่เขาปรุงขึ้น ไข่ไทรที่ถูกตามธาตุของเรา อันนี้เรียกว่าส่งเสริมสุขภาพประเภทหนึ่ง"

ลูกหาญ อายุ 91 ปี สัมภาษณ์ 1 พ.ย. 46

"เขาพูดกันตั้งแต่เด็กตำราว่าคนเราพออายุ 60 แล้วหมดน้ำนมแม่ พอหมดน้ำนมแม่ในร่างกายเรา ร่างกายมันก็เปลี้ยลงทันที มันไม่แรงเหมือนแต่แรก เราต้องบำรุงตัวเอง ต้องกินไข่ กินนม กินเนื้อ คือว่าเราต้องรักษาสุขภาพตัวเราเอง"

ลูกกอบ อายุ 62 ปี สัมภาษณ์ 12 ม.ค. 47

ความเชื่อและค่านิยมในเรื่องนมแม่ของผู้สูงอายุแสดงให้เห็นถึงสายสัมพันธ์แม่ลูกในอดีตที่ให้ความสำคัญกับนมแม่มาก จนมีคำกล่าวที่ว่า "น้ำนมแม่ประดุจดังทิพย์พระโอสถ เมื่อลูกดื่มกินย่อมขจัดซึ่งโรคภัยนานา" (เพ็ญญา, 2545) ส่วนนมที่ผู้สูงอายุดื่มเพื่อทดแทนน้ำนมแม่ในปัจจุบันนั้น พบว่าเป็นนมประเภทนมสดพาสเจอร์ไรส์ หรือนมยูเอชที ชนิดจืด นมจืดพร้อมมันเนย หรือนมที่เสริมแคลเซียม เช่น นมแอนลีน และมีผู้สูงอายุบางราย (2ราย) จะกินนมข้นหวานกับโอวัลติน ซึ่งในนมเหล่านี้จะประกอบด้วยแร่ธาตุที่สำคัญคือ แคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนั้นยังมีโปรตีน น้ำตาลแลคโตส และวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินบี 2 ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และทำให้เนื้อเยื่อต่างๆทำหน้าที่ปกติ สำหรับผู้สูงอายุ การดื่มนมจะทำให้กระดูกแข็งแรงและลดการเสื่อมสลายของกระดูก (สง่า, ม.ป.ป.) และที่สำคัญคือเชื่อว่านมจะช่วยบำรุงธาตุให้สมบูรณ์ ซึ่งหากธาตุสมบูรณ์ก็จะส่งผลให้ร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ด้วย โดยผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะดื่มนมตอนเช้า หรือบางคนดื่มวันละ 2 – 3 มื้อ ส่วนในตอนกลางวัน บางคนจะดื่มนมเปรี้ยวหรือนมจืดก่อนนอน ซึ่งที่มาของนมส่วนใหญ่จะได้มาจากลูกหลานซื้อมาให้

"กินนมประจำ เมื่อก่อนกินนมข้นหวานกับน้ำชา พอหลังๆ โอวัลตินก็กิน เดี่ยวนี้ใช้เป้าซื้อสำเร็จมาชงคนละครึ่ง ใส่น้ำตาลแล้วใส่นมจืด กินทุกวันแหละ กลางคืนก็กิน บางครั้งกินนมเปรี้ยว บางครั้งกินมจืด หรือมีของหวาน บางที่เป็นขนม บางที่เป็นผลไม้"

ป้าจาบ อายุ 78 ปี สัมภาษณ์ 3 ธ.ค. 46

"กินนมแอนลีน กินมา 3 - 4 ปี ลูกซื้อมาให้ มั่นว่าได้บำรุงร่างกายบำรุงกระดูก ช่วยให้ร่างกายได้แข็งแรง ชับซิ่ง กินมาหลายปีแล้ว เขาส่งมาเรื่อยๆ นั่นเมื่อไม่กี่วันก็ส่งมาอีก กินตอนเช้าทุกวัน วันละครึ่ง ..ลูกคนที่อยู่ชุมพรเห็นคนแก่ที่โน้นกินก็ซื้อมาให้พ่อกินบ้าง พ่อลูกที่อยู่กรุงเทพเห็นก็ซื้อมาให้ไม่ได้หยุด"

ลุงแสง อายุ 71 ปี สัมภาษณ์ 12 มี.ค. 47

ส่วนผู้สูงอายุ 1 ราย จะดื่มน้ำชาตามร้านน้ำชา โดยเชื่อว่าการกินน้ำชาก็ช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์เช่นกัน เพราะน้ำชามีส่วนผสมของนมอยู่ ถึงแม้จะน้อยกว่านมแม่

"กินน้ำชาทุกเช้า แต่เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยดี มันปนหลายสิ่ง การกินน้ำชามันทำให้ร่างกายสมบูรณ์ ร่างกายแข็งแรงเหมือนเรากินนมแม่ แต่น้อยกว่า มันมีนมปนอยู่เล็กน้อย"

ลุงอบ อายุ 62 ปี สัมภาษณ์ 12 มี.ค. 47

ผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่าการดื่มนมเพื่อบำรุงธาตุของผู้สูงอายุในอดีตจะเน้นการดื่มนมวัว หรือนมโคล้วน แต่เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป ไม่สามารถหานมโคล้วนได้ ผู้สูงอายุจึงปรับเปลี่ยนมาดื่มนมประเภทที่สอดคล้องกับยุคสมัย ทั้งนี้การดื่มนมหรือโอวัลตินของผู้สูงอายุในอดีตนั้น น่าจะเนื่องด้วยอิทธิพลจากการที่นครศรีธรรมราชเคยเป็นเมืองท่าหรือสถานีการค้าศูนย์กลางของภาคใต้ ซึ่งมีชื่อว่าตามพรลิงค์ จนกระทั่งกลายเป็นนครรัฐที่รุ่งเรืองในอดีต และมีการติดต่อค้าขายกับหลายประเทศเช่น อินเดีย จีน โปรตุเกส ฮอลันดา อังกฤษและสเปน หรือประเทศตะวันตกอื่นๆ (คณะกรรมการประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ, 2544) ทำให้วัฒนธรรมการดื่มนม หรือผลิตภัณฑ์จากนมแพร่เข้าสู่ชุมชน รวมทั้งอาจจะเนื่องจากอิทธิพลของสื่อในรูปแบบต่างๆ เช่น พ่อค้าเร่ หนังสือยา อิทธิพลจากวิทยุ หรือโทรทัศน์ เป็นต้น

ในการรับประทานอาหารที่ถูกธาตุของผู้สูงอายุนั้น นอกจากการเลือกรับประทานอาหารแต่ละชนิดให้ถูกปาก หรือถูกโรคแล้ว การรับประทานอาหารที่ถูกหลักก็เป็นวิธีการดูแลสุขภาพอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี โดยผู้สูงอายุจะยึดหลักการกินเพื่ออยู่ ซึ่งมีหลักการที่สำคัญคือ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ กินอาหารหลากหลายชนิด ครบ 5 หมู่ โดยมีข้าวสวยเป็นอาหารหลัก และรับประทานเนื้อสัตว์ ไข่ นม ผักและผลไม้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิถีชีวิตและการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในหมู่บ้านแห่งหนึ่งในภาคใต้ ที่ยึดหลักการรับประทานอาหารให้สุขภาพดีว่า ต้องกินให้อิ่ม และกินให้ครบ (ชนิษฐา, 2542) และเนื่องจากความเลื่อมตาม

วัยที่ก่อให้เกิดผลต่อภาวะโภชนาการ เช่น การทำงานของระบบทางเดินอาหารลดลง การเคี้ยวและการบดอาหารไม่ดี ต่อมาน้ำลายมีการหลั่งน้ำน้อยลง ทำให้การคลุกเคล้าอาหารทำได้ไม่ดี น้ำย่อยลดลง ทำให้การย่อยและการดูดซึมทำงานได้ไม่ดี และเกิดอาการของระบบทางเดินอาหารเช่น อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง (พรรวดี, 2539; สุรางค์รัตน์, 2541) ผู้สูงอายุจึงนิยมรับประทานอาหารที่สะอาด ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลา อาหารรสจืด และนิยมรับประทานข้าวสวยเป็นอาหารหลักตรงเวลา ครบทั้ง 3 มื้อ ซึ่งอาจจะเนื่องจากอิทธิพลของการทำงานในอดีตและปัจจุบันที่เป็นลักษณะการทำงานที่ต้องใช้แรงงาน คือการทำไร่ ทำนา จึงต้องการสารอาหารให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และขาดอาหารมื้อเที่ยงไม่ได้ (สารานุกรมภาคใต้, 2529 อ้างตามมะดามิ่ง และ คณะ, 2546) รวมทั้งการรับประทานอาหารให้เป็นเวลาเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาในระบบทางเดินอาหาร

“อาหารสัพพายะ อาหารเป็นที่สบาย อาหารคือสิ่งที่รับประทานแล้วมีผลต่อร่างกาย และจิตใจ ถ้าไม่มีผลไม่ใช่อาหาร นี่เหล้าไม่กิน ยาไม่สูบ เรากินเพื่ออยู่ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน คือ เรารู้ว่าพอเรากินแล้ว ผลของการกินในวันนั้นว่าร่างกายของเราผิดปกติมั้ย ... กินของที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและรู้จักประมาณในการกิน กินแต่พอดี”

ลุงไข่ อายุ 69 ปี สัมภาษณ์ 31 ม.ค. 47

“การกินเป็นสิ่งสำคัญ บางครั้งไม่ต้องกินของแพง ของถูกๆก็พอ แต่ต้องกินให้หลายอย่าง มันมีเคล็ดลับให้ถือสะอาดเป็นหลัก แล้วกินของที่ย่อยง่าย คนเราพอสูงอายุแล้วมันกร่อน ความต้านทานน้อย ถ้ากินของอ่อนๆ นี่น่าจะดี แต่บางทีของย่อยยากก็ต้องกิน เพราะชีวิตคนชนบทมีอะไรก็ต้องกินอันนั้น”

ลุงไข่ อายุ 69 ปี สัมภาษณ์ 17 ม.ค. 47

“ต้องกินข้าวให้เป็นเวลา อย่ากินพร่ำเพรื่อ คนกินพร่ำเพรื่อร่างกายไม่แข็งแรง นี่ลุงกินวันละ 3 มื้อ ไม่พลาดเลย ข้าวเที่ยงไม่พลาดสักวัน”

ลุงกอบ อายุ 62 ปี สัมภาษณ์ 12 ม.ค. 47

มีอาหารบางชนิดที่ผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงการรับประทาน เนื่องจากเชื่อว่าจะไม่ถูกกับธาตุหรือไม่ถูกกับโรคของตนเอง ทั้งนี้เกิดจากความเชื่อที่ว่ารับประทานอาหารที่ไม่ถูกกับธาตุ

นอกจากจะไม่เกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจแล้ว ยังจะก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย และจิตใจอีกด้วย และถือว่าการกินอาหารไม่ถูกธาตุเป็นพฤติกรรมมูลเหตุก่อโรคตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย นอกเหนือจากสาเหตุความไม่สมดุลของธาตุ อธิติพลของฤดูกาล อายุ ที่อยู่อาศัย และอิทธิพลของกาลเวลา (กันทิมา และ พรทิพย์, 2547) ซึ่งอาหารที่ไม่ตรงกับธาตุของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ได้แก่ ของดอง ขนมจีน ซึ่งเชื่อว่าจะทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหาร การหลีกเลี่ยงการรับประทานข้าวเหนียว เนื่องจากเชื่อว่าจะทำให้ปวดเมื่อย หรือสิ่งอื่นๆที่รับประทานไปแล้วไม่เกิดผลดีต่อร่างกายของตนเอง เช่น อาหารที่มีมันมาก อาหารที่บูดเสีย ขึ้นรา หรือสัตว์ที่เสียชีวิตจากโรคระบาด (ตายบาด) ซึ่งหากรับประทานอาหารเหล่านี้เข้าไปจะทำให้เกิดอาการท้องอืด อาเจียน หรือเสียชีวิตได้ ส่วนสุรา และยาเสพติดอื่นๆ ก็เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุระบุว่าไม่ชอบ โดยเฉพาะสุรา เพราะนอกจากจะไม่เกิดผลดีต่อร่างกายแล้ว ก็ยังทำให้เป็นการมอมเมาจิตใจด้วย และเป็นค่านิยมที่สอดคล้องกับโลกทรรศน์ของชาวไทยภาคใต้ที่ถือว่าบุรุษเพศเป็นหัวหน้าครอบครัว จึงควรเป็นคนที่เชื่อถือได้ ไม่วุ่นวาย หลวกลว ไม่ควรลุ่มหลงสุรา ยาเสพติด และการพนัน (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย, 2542 ค.)

“ ม่าย ไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่(บุหรี่) ฉาน (ตัวเอง) แม้แต่เบอร์กี้ไม่ซื้อกับเขา ...มันเป็นของที่ไม่ชอบ”

ลุงรีบ อายุ 81 ปี สัมภาษณ์ 9 พ.ย. 46

“ของมันๆ ไม่ค่อยถูกกับธาตุ กินได้แต่อย่าให้มันเกิน(มาก) ถ้าใส่พริก(มะพริก)มาก เปล่า ยังกินหวานมันนั่นแหละ แต่ต้องให้พอดี เทียมอยู่ (เดี๋ยวนี้) มันทำเกิน ใส่พริกมากเกิน แกงส้มก็กินแต่ต้องมีแกงจืดกัน ชอบจืดๆ ชอบกินพวกแกงจืด ถ้าหม้ายไหน(ไม่มีอะไร) ผักเลี้ยงก็ชอบกิน”

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 6 พ.ย. 46

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุก็จะไม่รับประทานเนื้อสัตว์บางประเภท เช่น เต้า ตะพาน้ำ ลิง ค่าง บ่าง ชะนี เพราะเชื่อว่าจะไม่ตรงกับธาตุของตนเอง และส่วนใหญ่จะไม่รับประทานเนื้อสัตว์ใหญ่ เช่น เนื้อวัว หรือเนื้อควาย เนื่องจากบางคนก็จะยึดถือตามพ่อแม่ ซึ่งมีความเชื่อตามหลักศาสนา พราหมณ์ ซึ่งห้ามกินเนื้อ คือพวกเนื้อวัว เนื้อควาย ส่วนบางคนก็มีความเชื่อในเรื่องของตายาย ว่า หากตายายตายไปแล้วเกิดเป็นสัตว์อะไร ก็จะไม่กินสัตว์ประเภทนั้น เช่น แลนหมี่ ู เพราะหาก

รับประทานสัตว์เหล่านี้จะทำให้มีเม็ดหรือเกิดผื่นตามตัว และบางคนก็ยึดตามหลักคำสอนทางศาสนาพุทธคือจะไม่รับประทานมังสั 10 คือ เนื้อม้า เนื้องู เนื้อช้าง เนื้อเสือ เนื้อมนุษย์ ฯลฯ

“ กินไม่ทุกอย่าง เช่น เต้า ตะพาน้ำ ลิง ค่าง บ่าง ชะนี ไม่กิน ไม่หาญกิน มันไม่เคยกิน เบื่อ กินเข้าไปไม่ได้ แล้วถ้าของเสีย จิว ควาย ถ้าตายบาด กินไม่ได้ กินถึงไม่ตรงกับธาตุ รู้ทันที มันห้องอืด อาเจียนกินไม่ได้ ไม่บริสุทธิ์ ของที่เราไม่ต้องการก็ไม่กิน มันไม่ตรงกับธาตุ กินเข้าไปแล้วก็อาเจียนถ้าถูกกับธาตุกินได้”

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 46

“เนื้อวัวเนื้อควายเขาไม่กิน อันนี้เขาถือมาตั้งแต่บรรพบุรุษ สมัยก่อนเขานับถือพรามณ์ พรามณ์เขาห้ามกินเนื้อ เขาไม่กินกันเป็นพวก ถ้าปู่ย่าไม่กิน ลูกหลานก็ไม่กินต่อกัน”

ลุงแสง อายุ 71 ปี สัมภาษณ์ 22 ม.ค. 47

จากผลการศึกษาจะเห็นว่าการรับประทานอาหารที่ถูกธาตุของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมและถูกต้องตามหลักโภชนาการ ทั้งนี้อาจจะเนื่องจากผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุตอนต้น ที่ยังมีความสามารถในการเรียนรู้และกระบวนกรในด้านการคิด ความจำและสติปัญญาดีกว่าผู้สูงอายุตอนกลางและตอนปลาย (บรรลุ, 2542) และผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับประถมศึกษา หรือเป็นผู้ที่ผ่านการบวชเรียนทางศาสนา ทำให้มีการพัฒนาความรู้ ทักษะ และมีการแสวงหาข้อมูลและใช้แหล่งประโยชน์ได้มากกว่าบุคคลที่ไม่มีการศึกษา ประกอบกับการที่ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมดเป็นผู้สูงอายุที่มีการเสื่อมถอยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และสังคม ทำให้ผู้สูงอายุให้ความสำคัญในการดูแลตนเองเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคมมากขึ้น (ประคอง, 2543) โดยเฉพาะความเชื่อของผู้สูงอายุที่ให้ความสำคัญกับอาหารว่ามีความสำคัญเป็นอันดับแรกต่อสุขภาพกายและใจของคนทุกวัย ดังคำกล่าวที่ว่า

“ อาหารสัพพะยะ อาหารเป็นที่สบาย อาหาร คือสิ่งที่รับประทานแล้วมีผลต่อร่างกายและจิตใจ ถ้าไม่มีผลไม่ใช่อาหาร...สรุปว่าชีวิตของคนที่อยู่จนกระทั่งชรา หนึ่งต้องเกี่ยวกับอาหารการกินเป็นสิ่งสำคัญ ”

ลุงไข่ อายุ 69 ปี สัมภาษณ์ 17 ม.ค. 47

" คนเราอยู่กับอาหาร ถ้าไม่มีอาหารอยู่ไม่ได้"

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 46

จากผลการศึกษา พบว่า การบำรุงและการปรับแต่งธาตุ ด้วยการรับประทานอาหารถูกธาตุของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับทัศนะของการแพทย์แผนไทยที่เชื่อว่า การรับประทานอาหารให้สอดคล้องกับธาตุจะก่อให้เกิดคุณประโยชน์ต่อร่างกาย (สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2540) และสอดคล้องกับการศึกษาของบรรลุ (2531) ที่พบว่าอาหารการกินมีส่วนสำคัญสูงที่ทำให้ชีวิตยืนยาวและสมบูรณ์แข็งแรง โดยเฉพาะการศึกษาองค์ประกอบของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีในทรวงอกของผู้ที่มีอายุเกิน 100 ปี พบว่าผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับอาหาร โดยเฉพาะผลไม้และพืชผักสวนครัว (Pascucci & Loving, 1997) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของเพลินพิศ (2542) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีส่วนใหญ่จะหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ใหญ่ หันมารับประทานอาหารย่อยง่าย เช่น เนื้อปลา ผักและผลไม้ โดยเฉพาะผักพื้นบ้าน ซึ่งถือว่าเป็นอาหารและยาบำรุงธาตุ นอกจากนี้ผู้สูงอายุก็จะดื่มนมเป็นประจำ และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ถูกกับธาตุ หรือสิ่งที่เป็นผลร้ายต่อสุขภาพ เช่น สุรา สิ่งเสพติด และบุหรี่ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความแตกต่างในอัตราการป่วยและอัตราการตายในผู้สูงอายุ (ธนู, 2540) โดยจะเห็นว่าการรับประทานอาหารเพื่อการบำรุงและการปรับแต่งธาตุของผู้สูงอายุนั้น มิได้หมายถึงการรับประทานอาหารเพียงกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่หมายถึงการรับประทานอาหารที่หลากหลายครบทั้ง 5 หมู่ตามหลักการของแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อเสริมสร้างและบำรุงร่างกายหรือบำรุงธาตุทั้ง 4 และต้องรับประทานเน้นรสอาหารที่บำรุงธาตุเด่นหรือธาตุที่มีปัญหา (สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2542 ข.)

สมุนไพรร คือ บำรุงธาตุ

ผู้สูงอายุเชื่อว่าคนเราต้องพยายามทำให้ตนเองมีสุขภาพดี ไม่ว่าจะโดยวิธีใด และยากก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนที่ศึกษามีสุขภาพดี โดยเฉพาะยาสมุนไพรร ซึ่งเชื่อว่าสมุนไพรรจะช่วยบำรุงเลือด บำรุงธาตุให้สมบูรณ์ และทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี ตามอิทธิพลความเชื่อในเรื่องทฤษฎีธาตุ

" เราพยายามให้สุขภาพดี ยาสิ่งหนึ่งก็เหมือนกัน ต้องบำรุง ไม่ใช่เอาสุขภาพดี ไม่ต้องกินยา ไม่ได้ ไม่เห็นฮือ(หรือ) โบราณเขาว่า คนไข้ต้องอยู่กับยา ป่าอยู่กับเสือ เรือต้องอยู่กับมันยาง เหมือนเขาว่ายานี้บำรุงร่างกายดี เราก็ทดลองดูเมื่อมันดีจริง นั่นแหละ ไม่ใช่ว่าไม่กินยาอะไรเลย

ไม่ได้”

ลุงหวล อายุ 64 ปี สัมภาษณ์ 6 ม.ค. 47

“การพยาบาลเกี่ยวกับยา เป็นเรื่องสำคัญ ยาเกี่ยวกับรักษาชีวิต ตากินมากกับยา ทำเองมาก สิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้สุขภาพดี คือยาแหละอย่าให้ขาด ตามใจยาไหน(อะไร)ที่ถูกต้องกับธาตุ ทานแล้วมีประโยชน์ ช่วยให้เราแข็งแรง สรุปแล้วเราเอายานี้แหละมาบริหารธาตุทั้ง 4 อย่าง ถ้าขาดยากี้เหมือนต้นไม้ขาดปุ๋ย ทุกธาตุขาดไม่ได้”

ลุงหาญ อายุ 91 ปี สัมภาษณ์ 6 พ.ย. 46

ผู้สูงอายุเล่าว่าในอดีต สภาพสังคมยังไม่เจริญ ชาวบ้านอยู่กันอย่างยากลำบาก ไม่มีโรงพยาบาล ไม่มีหมอหลวง (แพทย์แผนปัจจุบัน) หรือยาหลวง (ยาแผนปัจจุบัน) มีเฉพาะหมอบ้าน ดังนั้นชาวบ้านจึงต้องมีการดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพดี รวมทั้งการคงสภาพร่างกายที่ดีของตนเองไว้และป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย โดยจะมีการเสาะแสวงหาสูตรยาสมุนไพรที่มีคำร่ำลือว่ามีสรรพคุณดีและตรงต่อสภาวะร่างกายของตนเอง แล้วนำมาทดลองใช้ หากว่ามีสรรพคุณดี ก็จะใช้ต่อไปเรื่อยๆ และจะนำไปบอกต่อกับเพื่อนบ้านแบบปากต่อปาก และในอดีตชาวบ้านทั้งหมดจะใช้สมุนไพรเป็นแนวทางหลักในการดูแลสุขภาพ และเชื่อว่าสมุนไพรจะให้ผลในการรักษาดีกว่ายาหลวง ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจเกี่ยวกับสวัสดิการอนามัยและการใช้ยา พบว่าประชาชนไทยใช้ยาสมุนไพรและยาแผนโบราณร้อยละ 24.6 ซึ่งยาสมุนไพรส่วนใหญ่เป็นยาที่ประชาชนคุ้นเคย เชื้อถือและนิยมในสรรพคุณ ยาที่ประชาชนนิยมใช้ได้แก่ ยาหอม ยานัตถุ ยาบำรุงโลหิต ยาระบาย ยาแก้ร้อนใน และยาแก้ไอ (สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2540)

“สมัยก่อนแพทย์มีน้อย ไม่มียาหรั่ง ไม่มียานอก เราต้องเที่ยวหา เที่ยวปล้ำ ต้มยาธาตุกินมันหลายอย่าง เราต้องหาสมุนไพรมาต้มใส่ขวดไว้ ...ยาพื้นบ้าน ยาโบราณ เขาเห็นตัวอย่างมาแล้ว เห็นความดีมาแล้ว จึงแนะนำต่อๆมา”

ลุงหาญ อายุ 91 ปี สัมภาษณ์ 6 ธ.ค. 46

“แต่แรก เวลาเจ็บไข้ไม่บายใช้สมุนไพร เพราะยาหลวงไม่มี ไปหาหมอบ้านบ้าง ต้มกินเองบ้าง โดยการไปเล่าตำราเขา ถ้าตรงกับโรคก็เอามาต้มกิน ยาสมุนไพรนี่ดี ถ้าถูกกับโรคแล้วอยู่ได้นาน ยาหลวงมีสมุนไพรน้อย มีผลในการรักษาไม่นาน”

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 46

ลักษณะการใช้สมุนไพรของผู้สูงอายุ จะใช้สมุนไพรทั้งในยามที่ร่างกายอยู่ในภาวะปกติ และในยามเจ็บป่วย โดยในภาวะปกติจะใช้เพื่อบำรุงธาตุให้สมบูรณ์ ซึ่งจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงยิ่งขึ้น ส่วนในยามเจ็บป่วยซึ่งในอดีตเชื่อว่าเกิดจากธาตุเสื่อมหรือธาตุพิการ ผู้สูงอายุก็จะใช้สมุนไพรเพื่อปรับแต่งธาตุที่เสื่อมให้สมบูรณ์ขึ้น ซึ่งการใช้สมุนไพรในยามเจ็บป่วย นอกจากจะ ช่วยทำให้หายจากความเจ็บป่วยแล้ว สมุนไพรยังช่วยบำรุงเลือด บำรุงร่างกายให้มีสุขภาพดี ซึ่งจะ ทำให้สามารถต้านทานโรคและฟื้นหายได้เร็วขึ้น ซึ่งที่มาของยาสูตรยาสมุนไพรนั้นจะมีที่มาใน 3 ลักษณะ คือ 1) ยาที่ได้รับการบอกต่อจากเพื่อนบ้าน พระภิกษุ หรือคนอื่นๆบอกต่อกันมา ซึ่ง ชาวบ้านเรียกว่า " ยาตรีศ " 2) สูตรยาที่ชาวบ้านได้รับจากการเรียนรู้ตำรา เช่นหนังสือบุดำหรือ หนังสือตำรายาของหมอพื้นบ้าน 3) สูตรยาที่หมอพื้นบ้านบอกหรือจดให้เมื่อไปใช้บริการจากหมอ

ผู้สูงอายุในชุมชนที่ศึกษาส่วนใหญ่จะทำยาสมุนไพรกินเอง ซึ่งเป็นสูตรยาสมุนไพรที่ได้รับการบอกต่อจากเพื่อนบ้าน หรือพระภิกษุ ซึ่งชาวบ้านเรียกว่ายาตรีศ และบางส่วนจะซื้อยาสมุนไพรสำเร็จรูปกิน โดยรูปแบบของยาที่ใช้จะเป็นรูปแบบ ยาต้ม ยาเคี้ยว ยาผงหรือยาลูกกลอน และยาสมุนไพรที่ใช้ส่วนใหญ่จะนำมาละลายกับน้ำผึ้งรวง เพราะเชื่อว่าน้ำผึ้งรวง คือ ของดีที่เกิด จากส่วนผสมของน้ำหวานหลายๆชนิด และเมื่อใช้น้ำผึ้งรวงผสมกับยาก็จะทำให้ยามีสรรพคุณดี ยิ่งขึ้น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ดังนั้น การใช้ยาสมุนไพรของผู้สูงอายุทั้งในอดีตและในปัจจุบัน จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อบำรุงสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง เพื่อดำรงคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพดี และกินยาสมุนไพรเพื่อป้องกันหรือบรรเทาอาการผิดปกติต่างๆ ที่เกิด จากความเสื่อมของร่างกายตนเอง ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1.1 ยาสมุนไพรที่ทำเอง

ในอดีตผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะใช้ยาสมุนไพรที่เสาะหาสูตรยาแล้วนำมาทำเอง หรือการที่ หมอพื้นบ้านเขียนส่วนผสมให้แล้วผู้สูงอายุหรือคนในครอบครัวช่วยกันหาสมุนไพรแล้วนำมาปรุงเอง เนื่องจากเชื่อว่าหากได้หาสมุนไพรมาทำกินเองจะทำให้ได้ยาที่มีสรรพคุณดีกว่าการซื้อหาสมุนไพรจากร้านขายยา และดีกว่าการซื้อยาสมุนไพรสำเร็จรูปที่ทำขายทั่วไป ซึ่งยาสมุนไพรที่ทำเองและผู้สูงอายุรับประทานเป็นประจำ มีดังนี้

1) ยาบำรุงธาตุ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ประวัติว่า ในอดีตจะรับประทานยาบำรุงธาตุเป็นประจำ เนื่องจาก เชื่อว่าในร่างกายของคนเราประกอบด้วยธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ และทุกธาตุจะสมดุลและเกื้อกูลกัน การ กินยาบำรุงธาตุจึงมีวัตถุประสงค์ เพื่อบำรุงร่างกาย บำรุงเลือด บำรุงลม และบำรุงธาตุทุกธาตุให้ สมบูรณ์ ช่วยให้เลือดลมดี และการรับประทานเพื่อป้องกันธาตุแปร ซึ่งผู้สูงอายุเรียกว่าเป็นการ

แต่งธาตุ รวมทั้งเมื่อรู้สึกงาธาตุไม่ดี ไม่สมดุล คือรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรง ก็จะรับประทานยาบำรุงธาตุเพื่อแต่งธาตุให้สมบูรณ์ ทำให้สุขภาพดี

ส่วนประกอบของยาบำรุงธาตุที่ผู้สูงอายุใช้ เรียกว่า เบญจกูล ซึ่งตำราวิชาการแพทย์แผนไทยและตำรายาแผนโบราณส่วนใหญ่เขียนไว้ว่า องค์ประกอบของเบญจกูล จะประกอบด้วยตัวยาระจำธาตุแต่ละธาตุคือ ดิป्ली ชะพลู สะค่าน เจตมูลเพลิง ชิงแห้ง (สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2542ข; โกมาตร, 2544) โดยตัวยาระแต่ละตัวใช้เป็นยาประจำธาตุ คือ ดอกดีป्लीประจำธาตุดิน (ปถวิธาตุ) รากข้าวพุลูประจำธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) เกาสะค่านประจำธาตุลม (วาโยธาตุ) รากเจตมูลเพลิงประจำธาตุไฟ(เตโชธาตุ) และเหง้าชิง ประจำทวารของร่างกาย (อากาศธาตุ) (กองการประกอบโรคศิลป์, ม.ป.ป.) แต่จากผลการศึกษาพบว่า เบญจกูลของผู้สูงอายุประกอบด้วยเจตมูลเพลิง หัวแห้วหมู ชะพลู สะค่าน ดิป्लीเชือก และสำหรับบางคนจะให้หญ้าปราบแทนเจตมูลเพลิง โดยการนำส่วนผสมทั้งหมดมาต้มแล้วดื่มที่ได้จากการต้มสมุนไพรเหล่านั้นรับประทานก่อนอาหารเช้า วันละครั้ง และสามารถรับประทานได้ทั้งในยามปกติ หรือเมื่อรู้สึกผิดปกติ หรือเจ็บป่วย และเชื่อว่าหากรับประทานได้มากเท่าไรก็จะเกิดผลดีต่อร่างกายยิ่งขึ้น

“ ยาบำรุงธาตุประกอบด้วย เบญจกูล 5 คือ เจตมูลเพลิง หัวแห้วหมู ย่านชะพลู ค่าน ดิป्लीเชือก กินบำรุงธาตุทั้ง 4 ธาตุ คนเราถ้าธาตุสมบูรณ์ มันก็สมบูรณ์ ถ้าเที่ยวออกแอดก็ไม่รู้ขาดธาตุไหนแหละ แต่ 5 อย่างนี้ถ้ากินประจำ บำรุงทุกธาตุ กินแล้วหอม กินเรื่อยๆ ไม่ใช่ก็กินได้ กินได้ตลอด ยิ่งกินได้เท่าใด ยิ่งดีเท่านั้น กินให้ธาตุพร้อม ธาตุไฟดี ธาตุน้ำดี ธาตุลมดี คนเราต้องพร้อมทั้ง 4 ธาตุ ดินน้ำไฟลมให้สมบูรณ์ ก่อนอื่นเขาถึงว่าต้องต้มยาธาตุแต่งธาตุเสียก่อน เพื่อให้ธาตุสมบูรณ์ เหมือนรดถ้าหมอไฟดี มัน(น้ำมัน)เต็มดี ลมเรียบร้อย มันก็เรียบ (ดี) นี่ก็เหมือนกัน แล้วคนแก่ถ้าพยายามกินยาธาตุ ความเย็นความหนาวมันจะลด ถ้าเรากินยาบำรุงธาตุแล้ว ธาตุมันคงเต็ม ไม่แปร ด้านทานได้ทั้ง 3 ธตุ เหมันต์ วสันต์ คิมหันต์ เหมือนฤดูหนาว มันถ่ายท้องมั่ง อาเจียนมั่งอาการมันไม่ดี แต่ถ้าเรากินยาบำรุงธาตุนี้แล้วธาตุมันสมบูรณ์ ”

ลุงหาญ อายุ 91 ปี สัมภาษณ์ 6 ธ.ค. 46

“ กินบำรุง มีหญ้าปราบ หัวหมู ชะพลู ค่าน ดิป्लीเชือก เอามาต้มยาธาตุกินประจำ บำรุงร่างกาย บำรุงเลือด บำรุงลม ทำให้ธาตุดี ”

ลุงดำ อายุ 98 ปี สัมภาษณ์ 26 พ.ย. 46

เบญจกุล เป็นยาสมุนไพรที่ใช้ปรับธาตุหลัก แต่ในปัจจุบันนี้ ไม่มีผู้สูงอายุคนใดในชุมชนที่รับประทานยาบำรุงธาตุ เนื่องจากอุปสรรคด้านวัตถุดิบ คือสมุนไพรซึ่งเป็นส่วนผสมในการปรุงยาบำรุงธาตุหายาก ทำให้ผู้สูงอายุบางส่วนหันไปหายาสมุนไพรปรุงสำเร็จ ซึ่งมีส่วนผสมคล้ายกับยาบำรุงธาตุและบางส่วนก็จะรับประทานยาบำรุงแผนปัจจุบันแทน

2) ยาด้านทานความหนาว

ผู้สูงอายุเชื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุหรือคนแก่ จะทำให้ธาตุต่างๆในร่างกายเสื่อมลง โดยเฉพาะธาตุไฟ จึงทำให้ผู้สูงอายุทนต่อความหนาวเย็นไม่ค่อยได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงหายาด้านทานความหนาวรับประทาน เพื่อช่วยบำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย บำรุงเลือด บำรุงธาตุไฟช่วยด้านทานความหนาว โดยมีหมอบ้านสมัยโบราณ จดส่วนผสมซึ่งมีมากกว่า 30 ชนิดให้ เมื่อหาสมุนไพรที่เป็นส่วนผสมได้แล้วก็นำทั้งหมดมาตากแดดให้แห้ง ต้มให้ผง แล้วใส่ขวดไว้ละลายกับน้ำผึ้งรวง โดยทำเป็นลูกกลอน หรือขงตีกับน้ำร้อน กินทุกวัน ก่อนอาหาร เช้า เทียง เย็น แต่เนื่องจากปัจจุบันหมอบ้านในหมู่บ้านเสียชีวิตหมดแล้ว และไม่มีกรถ่ายทอดให้แก่คนรุ่นหลัง จึงทำให้ไม่มีใครจำส่วนผสมของยานี้ได้ และไม่มีกรใช้ยาตัวนี้ในหมู่บ้านในปัจจุบัน

“ ต้มสมุนไพรกินเอง แก้วใช้ แก้วทนหนาวไม่ได้ มันมีส่วนผสมตั้ง 30-40 อย่าง จำไม่ได้ ต้องไปดูในตำรา... ที่จำได้มันมีข้าวเย็นเหนียว ข้าวเย็นได้ โคนสุญ ของที่ชื่อมีเสมสาร เสมทะเล มันเข้า(มีส่วนผสม)มาก จำไม่ได้แล้ว สมุนไพรที่หาเองมีแห้วหมู แดงสี จันทรแดง จันทรขาว ชีฟ้า ขมิ้นมีสี สิ่งอื่นจำไม่ค่อยได้ เอมามาต้ม กินทุกวัน เช้า เทียง เย็น เพื่อให้สุขภาพสมบูรณ์ขึ้น มันช่วยแก้ทุกเรื่อง เป็นยาเพิ่มเลือดด้วย ”

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 6 ธ.ค. 46

3) ยาชูกำลังหรือยาลม

เป็นยาที่ผู้สูงอายุได้รับการบอกต่อจากพระภิกษุ มีสรรพคุณ แก้ม แก้วเวียนศีรษะ ทำให้แรงดี ส่วนผสมประกอบด้วย บัวบก แห้วหมู ผักเลี่ยนผี โดยนำส่วนผสมทั้งหมดตากแดดให้แห้ง แล้วตำให้ละเอียด ใส่ขวดแก้วเก็บไว้ รับประทานโดยการแบ่งครึ่งละน้อยๆ มาละลายกับน้ำผึ้ง แล้วปั้นเป็นลูกกลอนขนาดเท่าหัวแม่มือ รับประทาน วันละ 1 ครั้ง ก่อนอาหารเย็น

“แห้วหมู บัวบก ผักเลี่ยนผี เท่านั้นแหละ กินประจำ กินตั้งแต่อายุ 70 ปี พระมาจากกระบี่ ก็ไปถามว่ายาแก้มอะไรที่ตีๆ แก้วบอกให้ ทำกินประจำ แก้วว่าไม่เป็นลม ก็จริง ไม่เวียนหัว มันทำให้ลมดี ไม่เวียนหัว แห้วหมูเอาหัว บัวบกเอาทั้งหมด ผักเลี่ยนผีเอาใบ เอาสิ่งละเท่ากัน ไม่ว่า

เท่าใด ตากให้แห้ง ทิ้งให้ละเอียด แล้วละลายน้ำผึ้งรวง ปั้นเป็นลูกกลอน กินวันละเท่าหัวแม่มือ ก่อนอาหาร ตอนเย็นหลังจากอาบน้ำแล้ว ยานี้แหละทำให้เป็นอยู่ได้อย่างทุกวันนี้ มันทำให้แรงดี ถ้ารู้สึกออดแอด เนื้อๆ ยกมือยกตีนไม่ขึ้น กินยานี้แล้วแรงมันดี 'ไม่เวียนหัว'

ลุงดำ อายุ 98 ปี สัมภาษณ์ 26 พ.ย. 46

ผู้สูงอายุที่ใชยาสมุนไพรตัวนี้ ปัจจุบันมีอายุ 98 ปี (ผู้สูงอายุบอกว่าตนเองมีอายุครบ 100 ปี แต่ในทะเบียนราษฎร 98 ปี) ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถเดินได้ไหว เนื่องจากอายุมากแล้ว แต่ผู้สูงอายุรายนี้ ก็ได้รับการกล่าวขานจากคนในหมู่บ้านว่าเป็นผู้มีสุขภาพดี และเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดี โดยปัจจุบันผู้สูงอายุจะมีหลานสาวเป็นผู้หาสมุนไพรที่เป็นส่วนผสมของยาให้ และผู้สูงอายุจะนำมาหั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ ตากแดดให้แห้ง แล้วตำเอง แต่เนื่องจากสมุนไพรที่เป็นส่วนผสมของยา คือผักเสี้ยนผิ้นหายาก และมีเฉพาะฤดูแล้ง ผู้สูงอายุจึงใช้วิธีการทำครั้งละมากๆ แล้วใส่ขวดแก้วเก็บไว้รับประทานให้เพียงพอจนกว่าจะถึงฤดูแล้งในปีต่อไป

"ต้องให้ผักเสี้ยนผิ้ออกถึงจะได้ทำ ถ้าไม่ออกก็เปล่า ต้องเป็นช่วงฤดูแล้ง ผักเสี้ยนมันขึ้น บัวบกนั้นหาได้"

ลุงดำ อายุ 98 ปี สัมภาษณ์ 29 พ.ย. 46

1.2 ยาสมุนไพรสำเร็จรูป

จากสภาพชุมชนในปัจจุบันที่หาสมุนไพรได้ยาก และไม่มีตำราหรือหมอพื้นบ้านในหมู่บ้าน ประกอบกับเพื่อความสะดวกของตนเองและลูกหลาน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงนิยมซื้อยาสมุนไพรสำเร็จรูปมารับประทาน

ยาสมุนไพรสำเร็จรูปที่ผู้สูงอายุรับประทานส่วนใหญ่จะมีสรรพคุณในการ บำรุงร่างกาย บำรุงธาตุ และป้องกันการเกิดธาตุเสื่อม หรืออาการผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการเสื่อมของร่างกาย รวมทั้งการบรรเทาและรักษาอาการผิดปกติหากมีอาการธาตุเสื่อมหรือมีความผิดปกติเกิดขึ้น นอกจากนี้ยาสมุนไพรสำเร็จรูปที่เลือกใช้ส่วนใหญ่จะมีสรรพคุณในการระบาย เนื่องจากความเชื่อที่ว่าผู้สูงอายุ ควรจะได้ถ่ายอุจจาระทุกวัน เพื่อจะได้ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย และหากวันไหนไม่ถ่ายจะรู้สึกอึดอัดและตึงแน่นในท้อง เส้นสายไม่ร่วง สมองไม่ปลอดภัย ไม่สบายใจ ซึ่งผู้สูงอายุรับรู้อาการเหล่านี้ว่าเป็นการเจ็บป่วย และรับรู้ว่าจะหากมีอาการท้องผูกบ่อยๆ

จะทำให้เป็นมะเร็งลำไส้ได้ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงพยายามให้ตนเองได้ถ่ายอุจจาระทุกวัน หากไม่ถ่ายก็จะหาสมุนไพรมารับประทาน เช่น การใช้ใบชุมเห็ด ยอดเพกา หรือบางคนจะดื่มน้ำมาก ๆ และบางคนก็จะใช้ยาที่มีสรรพคุณช่วยระบาย ซึ่งผู้ให้บริการด้านการดูแลพื้นบ้านหรือหมอบ้านบอกว่า การได้ถ่ายอุจจาระทุกวันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ดังนั้น ยาสมุนไพรสำเร็จรูปส่วนใหญ่จึงต้องมีส่วนผสมของสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการระบายด้วย จึงจะถือว่าเป็นยาที่มีสรรพคุณดี

“ ถ่ายทุกวัน ถ้าไม่ถ่ายทุกวันไม่ดี มันทึนไม่ได้ นันทึนของเด็กรู้ ไม่ถ่ายกินแต่ยาถ่ายจนต้องผ่า เป็นมะเร็งในลำไส้ นี่ถ่ายทุกวัน ถ้าไม่ถ่ายแล้วหัวใจต้องหายากิน ยาสมุนไพรของน้ำริน แก่ทำเป็นกลอน ห่อละ 10 บาท”

บำพวง อายุ 68 ปี สัมภาษณ์ 10 ก.พ. 47

“ คนแก่ส่วนมากเขาพูดกันว่าถ้าได้ถ่ายทุกวันแล้วดี สุขภาพดี ถ้าไม่ถ่าย ท้องมันอืด แล้วเขาไม่บายใจ ถ้าไม่ถ่ายเขาก็หาสมุนไพรกินอีก พวกชุมเห็ด เฉากอดอ่อนมา เอากากกล้วยห่ออย่างไฟ แล้วทำน้ำพริกส้มมะนาวเปรี้ยว แล้วเอาใบชุมเห็ดจิ้ม หรอย”

การสนทนากลุ่ม ครั้งที่ 1 15 มี.ค. 47

กระบวนการในการตัดสินใจใช้ยาสมุนไพรสำเร็จรูป ส่วนใหญ่จะได้รับการบอกต่อจากเพื่อนบ้าน ภรรยา หรือลูกหลานซื้อมาให้ และการได้รับการชักจูงจากผู้ขาย และเมื่อผู้สูงอายุทดลองใช้แล้วเกิดผลดีกับตนเองก็จะใช้ต่อไปและจะบอกต่อแก่คนอื่น ๆ ซึ่งสมุนไพรสำเร็จรูปที่ผู้สูงอายุในชุมชนรับประทาน ประกอบด้วย

1) ยาหมอ...(ชื่อหมอพื้นบ้าน)

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่กินยาหมอ...เป็นประจำ เพราะกินแล้วเกิดผลดีต่อร่างกาย คือมีสรรพคุณบำรุงธาตุทั้ง 4 แก้ม แก้โรคกระเพาะอาหาร แก้วิงเวียนศีรษะ แก้โรคความดัน แก้เลือด แก้ม ทำให้กินได้นอนหลับ ท้องไม่ผูก และบางคนกินเพราะอยากให้ระบายดี เพราะยานี้ทำให้กินข้าวได้และช่วยระบาย ซึ่งก่อนที่จะตัดสินใจรับประทานยาตัวนี้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะได้รับการบอกต่อจากเพื่อนบ้านว่าดีจึงเอามารับประทานด้วย โดยรับประทานครั้งละ 2 เม็ด ก่อนอาหารเช้า เย็น

“ยาน้ำ...(ชื่อหมอพื้นบ้าน) ตามลวะแวกนี้หาแกทั้งนั้น ยาของแกก็ดี นี่ป่ากินประจำ แก่ทุกอย่าง เวียนหัว ความดัน ท้องไม่ผูก กินได้ นอนหลับ แก่เลือดแก้ม กินแล้วดูแล้วมันไม่เป็นอะไร

เมื่อก่อนกินยามันเวียนหัว มันเป็นลมมั้ง พอกินยานี้แล้วมันดีขึ้น กินมาประมาณ 2 ปี เห็นเพื่อนกิน เพื่อนว่าดี ก็กินด้วย กินก่อนกินข้าว เช้า – เย็น ครั้งละ 2 เม็ด"

ป่าจับ อายุ 72 ปี สัมภาษณ์ 10 มี.ค. 47

2) ยาพญาจิว

เป็นยาผงสำเร็จรูป ผู้สูงอายุจะนำมาละลายกับน้ำผึ้งหรือบางคนก็ละลายกับสุรา รับประทานเพื่อบำรุงธาตุ แก้ปวดท้อง แก้แสบแน่นในอก และช่วยระบาย

"แต่ละครวันควรได้ถ่ายวันละครั้ง ทำให้ไม่ปวดเมื่อย นีตา กินเหล้าละลายยาพญาจิว ทุกวัน ช่วยถ่ายท้อง แก้แน่นอก เจ็บในพุงก็กินได้ บำรุงธาตุ ถ้าแสบในอก ร้อนในอก ก็กินหาย พอเรากินอะไรผิดๆเหมือนของหวานแล้วแสบหัวอก แต่ถ้ากินยาจิวแล้วมันหาย ก็เลยกินประจำ 3-4 ปี แล้วถ้ารู้สึกมันๆก็กิน กินร้อนๆ ช้อน 3 ห่อ 25 บาท "

ลุงหาญ อายุ 91 ปี สัมภาษณ์ 1 พ.ย. 46

3) ยากำลังไสเมเกาหลี

เป็นยาน้ำสำเร็จรูปที่ขายตามตลาดนัด มีสรรพคุณบำรุงร่างกาย แก้โรคกระเพาะอาหาร รับประทานได้ทั้งในยามที่ปวดท้อง ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ และในยามที่ไม่เจ็บป่วย ซึ่งหากกินประจำจะช่วยในการขับถ่าย และช่วยให้สบายตัว สอดคล้องกับอรุณพร (2544) ที่กล่าวถึงไสเมว่าช่วยเพิ่มความจำ เพิ่มภูมิคุ้มกันทางร่างกาย และลดความดันโลหิต ไชมันและโคเลสเทอรอลในเลือด

"สมัยก่อนกินยาไสเมเกาหลีมันมาขายที่ตลาดเสาร์ ชื้อทีละ 4 ขวด 2 ขวด ไปซื้อที่ตลาดหมอเขาโฆษณาที่ตลาด แฟนซื้อมาให้ สมัยก่อนลุงชืด เหลือง กินอยู่หลายเดือนเหมือนกัน ร่างกายถึงเป็นแบบนี้ มันเป็นยาน้ำ ข้างขวดเขาเขียนไว้แหละว่ายาไสเมเกาหลี มาจากเกาหลี เขาทำใส่ขวดสำเร็จรูปมาแล้ว กินออกร้อนๆ ในฝอยมันว่าบำรุงร่างกาย แก่ทุกสิ่ง แก้โรคกระเพาะ แก่เป็นเถาเป็นดาน กินก่อนอาหาร บายก็กิน ไม่บายก็กิน เวลาปวดท้อง ท้องขึ้นท้องเฟ้อก็กิน กินประจำ มันช่วยให้บายตัว ช่วยให้ขับถ่ายดี "

ลุงแสวง อายุ 71 ปี สัมภาษณ์ 9 ก.พ. 47

จะเห็นว่าผู้สูงอายุมีการรับรู้ว่ายากำลังโสมเกาหลี มีส่วนผสมของสมุนไพรที่ไม่ได้เป็นยาสมุนไพรพื้นบ้าน แต่เป็นยาสมุนไพรที่ชาวบ้านในชุมชนเชื่อว่ามาจากประเทศเกาหลี ซึ่งอาจจะเข้ามาสู่จังหวัดนครศรีธรรมราชตั้งแต่สมัยที่ไทยมีการติดต่อค้าขายกับจีน หรือจากการอพยพของชาวจีนที่เข้าสู่ผืนแผ่นดินไทยและมาตั้งรกรากในจังหวัดนครศรีธรรมราชเป็นจำนวนมาก จึงได้มีการนำสมุนไพรหรือยาบางชนิดเข้ามาด้วย (กรรณิการ์ และ คณะ, 2540) หลังจากนั้นพ่อค้าขายยาเร่ จึงได้นำยามาเร่ขายตามตลาดนัดหรือเมื่อมีงานมหรสพต่างๆ ทำให้คนในชุมชนซื้อรับประทาน และมีการบอกต่อๆ กันมา

4) ยาธาตุ

เป็นยาน้ำที่ชาวบ้านในหมู่บ้านใกล้เคียงทำขาย กินแล้วจะทำให้เลือดลมดี กินข้าวได้ ช่วยบำรุงธาตุ บำรุงเลือด บำรุงลม แก่ปวด แน่นท้อง ทำให้รับประทานอาหารได้ โดยจะรับประทานยาก่อนนอนทุกคืน หรือเมื่อรู้สึกแน่นท้อง

“ยาธาตุ นี้ป่ากินยาขวด เขาทำเอง แต่แรกเป็นของแม่ชีที่วัดชายนา เขาเอามาทำเอง ไปซื้อเครื่องยาจากคอนมาทำ เวลาแน่นที่นี้ (ชี้ที่ยอดดอด) กินแล้วมันยังขั้ว มันบำรุงธาตุ บำรุงเลือด บำรุงลม ป้ายังกิน มันเป็นน้ำกินวันละหนสองหน กินได้เรื่อยๆ นี่กินแล้วกินข้าวได้ด้วย”

ป้าจ้าย อายุ 76 ปี สัมภาษณ์ 13 ม.ค. 47

“ กินยาธาตุ ของ...ชาย กินเพื่อเลือดลม คนแก่ เขาว่าถ้าเวียนหัว เจ็บในพุงพอกินแล้วหาย กินแล้วร้อน รุขๆ ร้อนในพุง ร้อนในคอ ยังขั้ว ถึงข้าวก็กินได้ ขวดละ 20 บาท เอาทั้งนั้นยาธาตุไม่ว่าขวด 20 หรือ 25 บาท ...กินก่อนนอน กินให้ร่างกายดี ไม่กินแล้วเปลี้ย มันมันชอกแขก ง่วงนอนหาวนอน ข้าวก็กินไม่ได้ บอกไม่ถูกได้ กินเอง ไม่มีใครแนะนำ ง่วงนอน แล้วเปลี้ย พอกินยานี้แล้วยังขั้ว กินข้าวได้ เลือดลมก็ดีขึ้น”

ป้าพรั่ง อายุ 70 ปี สัมภาษณ์ 11 มี.ค. 47

5) ยาลม

ผู้สูงอายุรับรู้ว่าการปฏิบัติงานของร่างกายไม่ดีเท่าที่ควร ทำให้รู้สึกวิงเวียนศีรษะบ่อย และบางครั้งก็จะมีอาการคล้ายกับจะเป็นลม ซึ่งลักษณะนี้เป็นอาการของคนที่จะย่างเข้าสู่ปัจฉิมวัย (อายุ 32 ปีขึ้นไป) ที่มักจะเกิดโรคทางธาตุลม (กันทิมา และ พรทิพย์, 2547) นอกจากนี้บางคนจะมีอาการแน่นหน้าอกที่เกิดขึ้นหลังจากรับประทานอาหาร แต่หากได้รับประทานยาลม

และได้เรอ อาการดังกล่าวก็จะทุเลาลง

“ตอนนี้กินยาลมอยู่ บางทีระบบการทำงานในร่างกายเราเนี่ย กินอะไรก็รู้สึกแค้น ๆ ถ้ากินยา
ลมพอได้เรอ ก็รู้สึกว่าง(ทุเลา)ไป เป็นผง กินเรื่อยๆ บางทีก็กินกับหมากกับพลู บางทีก็กินกับน้ำ
ร้อน”

ลุงไข่ อายุ 69 ปี สัมภาษณ์ 31 ม.ค. 47

6) ยาชูกำลัง

นอกจากนี้ในอดีต ผู้สูงอายุ ยังเคยกินยาชูกำลังบางประเภท เนื่องจากได้รับคำแนะนำจาก
หมอ การอ่านจากหนังสือ การดูทีวี และหากมีคนแนะนำว่าเป็นยาที่บำรุงร่างกาย ผู้สูงอายุก็จะ
ทดลองกินดู ซึ่งที่ผ่านมา ยาที่ผู้สูงอายุใช้ ได้แก่ยาชูกำลัง ยาเสือ 11 ตัว

“กินยาชูกำลัง แต่แรกกินประจำ เดียวนี้ไม่กินแล้ว ยาเสือ 11 ตัว เอามาละลายน้ำร้อนก็ได้
ดองเหล้าก็ได้ กินวันละกึ่ง 2 กึ่ง แต่อย่ากินประจำ เดียวติดเหล้า ...”

ลุงหวล อายุ 64 ปี สัมภาษณ์ 6 ม.ค. 47

หมอพื้นบ้านที่อยู่หมู่บ้านใกล้เคียงบอกว่า ในการรับประทานยาสมุนไพรนั้น ถ้าจะให้ดี
ควรจะรับประทานเป็นประจำตอนที่ยังมีสุขภาพดี เนื่องจากยาสมุนไพรต้องใช้เวลาานกว่าจะ
เกิดผล ถ้ารับประทานตอนเจ็บป่วยจะทำให้ได้ผลไม่ทันการ และควรจะรับประทานก่อนอาหาร
อย่างน้อย 5 – 15 นาที เพื่อให้ยาได้ออกฤทธิ์ก่อนที่จะรับประทานอาหาร

“ยาถ้าให้ดีเราต้องกินเวลาเราบายๆ ถ้ากินเวลาใช้มันก็ช่วยไม่ทัน มันนานกว่าจะได้ผล ...
สมุนไพรต้องกินก่อนอาหารให้อยู่ 5 –15 นาที ถึงกินอาหาร คือยามันจะให้คุณ คือว่ามันจะแล่น
มันจะออกฤทธิ์ไปช่วยร่างกายก่อนสักพัก เราถึงกินอาหาร ไม่เหมือนยาของหลวง เขาไปตาม
อาหาร ของเราต้องกินยาก่อน ยามันออกฤทธิ์ช้า ต้องให้ยามันแล่นเส้น เข้าไปในเส้นบ้าง ใน
กระดูกบ้าง ในเนื้อบ้าง”

หมอพื้นบ้าน สัมภาษณ์ 20 ก.พ. 47

จากการสังเกตพบว่า สมุนไพรสำเร็จรูปที่ผู้สูงอายุใช้บางชนิดจะไม่มีฉลากชี้แจง
ส่วนประกอบของยาและสรรพคุณไว้ที่ภาชนะที่บรรจุยา แต่ผู้สูงอายุจะทราบสรรพคุณยาจากการ

บอกต่อของญาติ เพื่อนบ้าน หรือผู้จำหน่าย ส่วนยาที่มีการติดฉลากแสดงส่วนประกอบและสรรพคุณยา พบว่า ยาส่วนใหญ่ที่มีสรรพคุณบำรุงร่างกายจะมีส่วนประกอบของสมุนไพรที่เป็นเบญจกูลรวมอยู่ด้วย ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับตำรายาต่างๆ ที่มีสรรพคุณบำรุงธาตุ บำรุงร่างกาย หรือแก้ลม จะมีส่วนประกอบของเบญจกูลอยู่ด้วย เช่น ยาหอมอินทจักร์ ยาหอมเนาวโกฐ ยามันธธาตุ ยาประสะกานพลู ส่วนยาบำรุงธาตุและยาแก้ลมอื่นๆ จะประกอบด้วยสมุนไพรบางตัวในเบญจกูล ได้แก่ ยาประสะไพล ยาวิสัมพยาใหญ่ ยาธาตุบรรจบ ยาไฟประลัยกัลป์ ยาไฟห้ากอง ยาประสะกะเพรา ยาเหลืองปิดสมุทร (กองการประกอบโรคศิลป์, ม.ป.ป.)

ปัจจุบันความนิยมในการใช้สมุนไพรของผู้สูงอายุในชุมชนลดลง เนื่องจากวัตถุประสงค์หายาก เพราะมีการถางป่า และใช้ยาฆ่าหญ้าหรือยาปราบศัตรูพืชกันมาก ทำให้สมุนไพรตายหมด และสูตรยาบางขนานก็สูญหายไปพร้อมกับตำรา การเสียชีวิตของหมอพื้นบ้าน หรือการตายของผู้สูงอายุ โดยที่ไม่ได้ถ่ายทอดต่อให้แก่ลูกหลาน ทำให้การใช้สมุนไพรขาดการต่อเนื่องของการสืบทอดความรู้จากบรรพบุรุษ ประกอบกับมีความเจริญทางด้านเทคโนโลยีและวิทยาศาสตร์การแพทย์ ทำให้ความคิดความเชื่อของประชาชนเปลี่ยนไป โดยเฉพาะความเชื่อในเรื่องสาเหตุของการเกิดโรคซึ่งในอดีตเชื่อว่าเกิดจากธาตุเสื่อมหรือธาตุพิการ ซึ่งใช้สมุนไพรแก้ได้ แต่ปัจจุบันชาวบ้านในหมู่บ้านส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลของการแพทย์แผนปัจจุบันที่แผ่เข้ามาในพื้นที่ (Golomb, 1985 อ้างตาม ลัฐิกา, มุทิตา และ กุสุมา, 2539) ทำให้ชาวบ้านมีความเชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดได้จากหลายสาเหตุ และบางชนิดก็เกิดจากเชื้อโรค ซึ่งไม่สามารถรักษาได้ด้วยยาสมุนไพร และโรคบางอย่างถึงจะใช้สมุนไพรรักษาหาย ก็ต้องใช้ในปริมาณมากและต้องใช้เวลาาน รวมทั้งให้ผลการรักษาที่ไม่แน่นอน (อรทัย และ คณะ, 2523 อ้างตาม ลัฐิกา และ คณะ, 2539) ดังนั้น จึงพบว่าปัจจุบัน ผู้สูงอายุมีการใช้สมุนไพรลดลง นอกจากนี้การใช้สมุนไพรของคนในชุมชนส่วนใหญ่ยังใช้วิธีการผลิตแบบดั้งเดิม คือโดยการต้ม การบด หรือการรับประทานในลักษณะเป็นยาน้ำ ยาผงหรือเป็นลูกกลอน ซึ่งทำให้ยามีรสขม ไม่น่ารับประทาน

“เตี๋ยวนี่ใช้มันมาก แล้วมันแปลงปืบปืบเร็วเหมือนหนังจีน ยาทาตามไม้ทั้น นั้นแหละ โรคมันพัฒนาขึ้น แต่สมุนไพรมันเท่าเดิม ถ้าต้มหัวคู้ หัวคู้ หัวคู้ ก็หัวคู้ หัวคู้ หัวคู้ อยู่อย่างนั้น ไม่มีการพัฒนา ตามที่จริงยาที่เขาทำ ก็เอายาสมุนไพรนี้แหละไปผลิต เอามาอัดเป็นแท่งเป็นเม็ดเป็นน้ำ แต่ต้นตระกูลมันอยู่ที่นี้แหละ แล้วเตี๋ยวนี่ทุกวันนี้มันมีแบบนี้คือ ถ้าหาเองจะไม่มีปัญหา แต่ถ้าซื้อที่ร้านมันไม่รู้เป็นตัวนั้นจริงหม้าย มันไม่ตรงกัน ทำให้สรรพคุณมันลดลง”

ในส่วนของผู้ดูแลผู้สูงอายุ นั้น ก็จะมีความเชื่อแบบยุคสมัยใหม่ ที่ให้คุณค่าต่อระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งใช้เวลาน้อยกว่าและสะดวกกว่า จึงนิยมพาผู้สูงอายุไปรับบริการจากแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่บอกว่าผู้ให้บริการด้านสุขภาพหรือสถานบริการด้านสุขภาพแผนปัจจุบัน จะมีลักษณะการให้บริการที่ขัดกับการดูแลที่บ้านคือ การไม่แนะนำให้ใช้ยาสมุนไพรที่ตัวเอง และการตำหนิเมื่อพบว่าผู้ให้บริการมีการใช้ยาสมุนไพร

“คนแต่แรก (สมัยก่อน) เขามีตำรา เดียวนี้เขาไม่เอาตามตำรานั้น มันเรียนคนละตำรากัน แล้วถ้าไปโรงพยาบาลใหญ่ๆ เขากินยาหลวงแล้วไปกินยาสมุนไพร เขาจะดั่ง (ดู) ทันที มันคนละทางกันเลย เขาก็ว่าเขารักษาทางวิทยาศาสตร์ทางโน้นแล้ว ใ้ฉันมันไสยศาสตร์”

การสนทนากลุ่ม ครั้งที่ 1 15 มี.ค. 47

จากอุปสรรคดังกล่าว ประกอบกับวัยและสภาพร่างกายที่เสื่อมลง ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถไปเสาะหาสมุนไพรได้ด้วยตัวเอง นอกจากนี้สภาพสังคมทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่เจริญขึ้น ทำให้มีการผลิตยาแผนปัจจุบันออกมา มาก ซึ่งมีความสะดวกสำหรับลูกหลานด้วย จึงพบว่าในปัจจุบันมีผู้สูงอายุบางคนหันมาใช้ยาบำรุงแผนปัจจุบัน โดยลูกหลานเป็นคนจัดหาให้ ซึ่งบางคนกินวิตามินรวม ส่วนบางคนก็กินทั้งวิตามินและยาบำรุงเลือด

“ตอนหลังหันมาใช้ยาบำรุงแล้ว ยาหลวง เป็นยาบำรุง กินประจำบอกเขา แพทย์เขาให้มากิน ยังกินอยู่เป็นประจำ ร่างกายมันอ่อนแอ ต้องหายาบำรุงกิน ตั้ง 4-5 ขนาน”

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 46

จะเห็นว่าการใช้สมุนไพรของผู้สูงอายุ จะได้รับความนิยมมากในอดีต ซึ่งสมุนไพรที่ใช้เพื่อการส่งเสริมสุขภาพส่วนใหญ่ จะใช้เพื่อการบำรุงธาตุ และการปรับแต่งธาตุเพื่อป้องกันธาตุหย่อนหรือธาตุพิการ ซึ่งเป็นการกระทำภายใต้แรงจูงใจเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการรักษาโรค และเป็นระบบการดูแลสุขภาพที่สนับสนุนการพึ่งตัวเองภายในชุมชน ใช้สมุนไพรที่มีอยู่ตามท้องถิ่น จากประสบการณ์และความรู้ที่ได้จากบรรพบุรุษ โดยการเสาะแสวงหาสูตรยาจากตำราสมุนไพร การได้รับการบอกต่อจากญาติ เพื่อนบ้าน พระภิกษุหรือหมอพื้นบ้าน นำมาทดลองใช้ และเมื่อเกิดผลดีก็จะมีการบอกต่อแบบปากต่อปาก ชนิดของยาสมุนไพรที่ใช้ส่วนใหญ่จะเป็นสมุนไพรในกลุ่มยาบำรุงธาตุ ยาชูกำลัง ยาลม และยาธาตุ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิถีการ

ดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภาคใต้ และความต้องการบริการทางสังคมที่พบว่า ผู้สูงอายุมีการใช้ยาเป็นประจำ ซึ่งยาที่ใช้ นอกเหนือจากยารักษาโรคประจำตัว ก็ได้แก่ ยาลม ยาตม ยาสมุนไพร ยาหม่อง และยาธาตุ (พินิตนาฎ และ คณะ, 2542) แต่เมื่อสภาพสังคมเปลี่ยนไป มีความเจริญทางเทคโนโลยี มีการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการใช้ที่ดิน ทำให้สมุนไพรหายาก และมีราคาแพงขึ้น (มณีวรรณ, 2534 อ้างตาม ลัฐิกา และ คณะ, 2539) ประกอบกับอิทธิพลของการแพทย์แผนปัจจุบันและความเชื่อเรื่องทฤษฎีเชื้อโรค ทำให้ความนิยมในการใช้สมุนไพรลดลง และปัญหาที่น่าเป็นห่วงคือ หมอพื้นบ้านไม่มีบุตรหลานหรือลูกศิษย์มารับถ่ายทอดวิชาความรู้ ไม่มีตำรา เอกสาร หรือสมุดบันทึก) และยาสมุนไพรส่วนใหญ่มีรสขม ต้องกินมาก ออกฤทธิ์ช้าและได้ผลไม่แน่นอน (รุ่งรังษี, 2538 อ้างตาม ลัฐิกา และ คณะ, 2539) ทำให้พบว่าในปัจจุบันความนิยมในการใช้สมุนไพรในชุมชนลดน้อยลง

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่า วิธีการในการบำรุงและปรับแต่งธาตุของผู้สูงอายุ โดยการรับประทานอาหารให้ถูกธาตุและการใช้สมุนไพรบำรุงธาตุนั้น เป็นไปตามรากฐานภูมิปัญญาที่ว่า อาหารกับยาเป็นสิ่งเดียวกัน การกินอาหารก็คือการกินยา นั่นคือ ในภาวะที่ร่างกายปกติการกินอาหารก็คือการกินยาที่ช่วยบำรุงร่างกาย ส่วนในภาวะที่สุขภาพร่างกายไม่ปกติ การกินอาหารก็คือการกินยาบรรเทาอาการเจ็บป่วย (อุทัย, 2540) ซึ่งเป็นระบบการคิดที่ได้รับอิทธิพลจากความเชื่อในเรื่องของสมดุลธาตุ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของการแพทย์แผนไทย ที่ปรับสมดุลธาตุด้วยอาหารและสมุนไพร (กันทิมา และ พรทิพย์, 2547) นอกจากนี้จะเห็นได้ว่าการทำให้ร่างกายมีความสมดุลหรือมีธาตุสมดุลของผู้สูงอายุนั้นจะกระทำในทุกสภาวะสุขภาพ โดยจะพบว่าจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การปกป้องสุขภาพหรือการป้องกันโรค สอดแทรกอยู่ในกระบวนการดูแลตนเองทั้งในภาวะปกติและในยามที่ร่างกายมีการเสียสมดุลธาตุหรือมีการเจ็บป่วยโดยใช้วิธีการดูแลตัวเอง การดูแลจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน พระภิกษุ หรือบุคคลอื่นในชุมชน ตามหลักการของการดูแลพื้นบ้าน

2. การทำมาหากิน

สำหรับผู้สูงอายุ การทำงานมีความสำคัญทั้งในอดีตและปัจจุบัน โดยในอดีต จะมีการบอกต่อกันว่า “กินกับการ” หรือการทำงานกับการรับประทานอาหารจะต้องคู่กัน นั่นคือถ้าหากคนเรายังต้องมีการกิน ก็จะต้องมีการทำงาน เพื่อจะได้นำผลผลิตที่ได้มาใช้บริโภคภายในครัวเรือน ซึ่งจะทำให้สมาชิกในครอบครัวมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และนำบางส่วนมาแบ่งปันแก่เพื่อนบ้าน

หรือชาวบ้านในชุมชนอื่น ซึ่งสภาพสังคมในอดีตจะไม่มีการซื้อขายกัน แต่ชาวบ้านจะทำนา หรือปลูกผักกินเอง แล้วจะมีการแบ่งปันกัน หรือนำผลผลิตมาแลกเปลี่ยนกัน อย่างที่มีคำพูดติดปากชาวบ้านว่า “ เกลขอมาแลกเปลี่ยน ” ซึ่งจะทำให้ได้อาหารที่หลากหลายและจะได้บริโภคสิ่งที่ไม่ใช่ในชุมชน เช่น พวกสัตว์ป่า น้ำผึ้ง หรืออาหารทะเล

“ ตื่นขึ้นมาก็ทำงาน ถึงเวลาทำนาก็ทำนา ถึงเวลาทำสวนก็ทำสวน พอเหนื่อยก็หยุดมากินข้าว หยุดสักเดี๋ยวก็นั่งทำงานอีก คนเราการกับกินมันคู่กัน ถ้าไม่มีการกับไม่มีกินก็ตาย ”

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 46

“ ทำนาเอาข้าวไว้กินเอง ไม่ได้ขาย เพื่อนมาเอาไปกินบ้าง เพื่อนมาจากเหนือ แล้วเขามีอะไรก็เอามาให้ แลกเปลี่ยนกัน ”

ลุงดำ อายุ 98 ปี สัมภาษณ์ 26 พ.ย. 46

การทำงานอาชีพของผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมคือ การทำนา ทำสวน และเลี้ยงสัตว์ และบางส่วประกอบอาชีพรับจ้าง เช่น รับจ้างสีข้าว เย็บจาก โดยอาชีพที่ผู้สูงอายุในชุมชนบอกว่าเป็นอาชีพหลักของตนเอง คือการทำนา ซึ่งการทำนาของผู้สูงอายุปัจจุบันจะมีลูกหลานช่วยหรือจ้างทำในขั้นตอนที่ไม่สามารถทำเองได้ไหว ส่วนการทำสวนก็มักจะทำสวนผลไม้บริเวณใกล้บ้านเช่น สวนมังคุด สวนเงาะ นอกจากนี้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเลี้ยงวัวเป็นอาชีพเสริม ส่วนผู้สูงอายุผู้หญิง ก็จะประกอบอาชีพเสริมนอกฤดูทำนา คือ การรับจ้างนวดข้าว การเผาถ่าน การทำขนมขายที่หน้าบ้าน หรือที่ตลาด ซึ่งขนมที่ผู้สูงอายุทำขายส่วนใหญ่จะเป็นขนมพื้นบ้าน เช่น ข้าวเหนียวทอด ขนมคอมพิวเตอร์ ขนมด้วง ขนมขี้มอด ขนมลูกตาล ซึ่งส่วนผสมในขนมไม่ว่าจะเป็นแป้งข้าวเหนียวหรือแป้งข้าวเจ้า ผู้สูงอายุจะตำ(หิม)แป้งและโมเอง และไม่ใช้แป้งสำเร็จรูปที่วางขายตามท้องตลาด เนื่องจากผู้สูงอายุบอกว่าแป้งที่หิมหรือโมเองจะทำให้ขนมอร่อยและเหนียวดีกว่าแป้งสำเร็จรูปและปลอดภัยกว่า นอกเหนือจากนั้นก็ขายผักหรือผลไม้ในวันที่มีตลาดนัด ซึ่งผักหรือผลไม้ที่นำมาขายคือผักพื้นบ้านที่ปลูกเอง หรือเก็บจากสวนข้างบ้าน เช่น ระวัง ตำลึง ยอดเหมี่ะ กล้วย ตะไคร้ ขมิ้น และยอดผักต่างๆ

แต่สำหรับปัจจุบัน เนื่องจากสภาพสังคมมีความเจริญขึ้น สิ่งจำเป็นพื้นฐานต่อการดำรงชีพบางอย่างต้องใช้เงินจึงจะได้มา ทำให้ระบบความคิดและวิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนไป โดยปัจจุบันผู้สูงอายุเชื่อว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับมนุษย์ในวัยสูงอายุ คือการไม่เจ็บป่วย และสามารถ

ทำงานหาเงินใช้เองได้ ดังนั้นการทำงานของผู้สูงอายุในปัจจุบัน จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัยในการดำรงชีวิต หรือให้ได้มาซึ่งเงินทองมาซื้อปัจจัยสี่ ตลอดถึงการนำเงินไปใช้เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว ซึ่งหากมีเงินใช้จ่ายภายในบ้านที่เพียงพอก็จะทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความสบายใจไม่เครียด ทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่น

“...เราอยากทำงานหาเลี้ยงครอบครัวเรา อยากจะให้ครอบครัวเราสมบูรณ์เหมือนเพื่อนหาเงินหาทองให้เราพอได้จ่าย คนเราถ้าเงินทองสมบูรณ์ อาหารการกินสมบูรณ์ เครื่องนุ่งห่มสมบูรณ์ มันก็สมบูรณ์ไปหมด ทำให้ครอบครัวเราอบอุ่น”

ลูกอบ อายุ 62 ปี สัมภาษณ์ 12 ม.ค. 47

นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังทำงานเพื่อหาเงินไว้เป็นค่าใช้จ่ายสำหรับส่งลูกเรียน เพื่อให้บุตรของตนเองมีงานทำ ช่วยตัวเองได้ และดำเนินชีวิตไปได้อย่างราบรื่น ซึ่งถือเป็นความสำเร็จอย่างหนึ่งในชีวิตของผู้สูงอายุ และเปรียบเสมือนวิถีทางหนึ่งที่น่าไปสู่อุณหภูมิและความมั่นคงในจิตใจของผู้สูงอายุ (จันทร์เพ็ญ และ คณะ, 2544) และมีเงินอีกส่วนหนึ่ง ที่ผู้สูงอายุสำรองไว้สำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในยามแก่ หรือในยามที่ทำงานไม่ไหว พึ่งตัวเองไม่ได้ และลูกๆ ไม่ดูแล และที่สำคัญ คือผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะทำงานหาเงินเพื่อเก็บไว้ทำบุญ ซึ่งจะก่อให้เกิดความผาสุกทางใจ และเป็น การส่งเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

“สำคัญที่สุดในชีวิตก็ตั้งคั่นแหละ ตั้งคั่นอย่างเดียว นี่ป่าปล้ำหาเอาไว้ เวลาแก่ตัวคนเดียว ทำอะไร(อะไร)ไม่รอด อยากทำอะไรก็ได้ซื้อกิน ผักเอาไว้ ถ้าลูกไม่ส่งให้ ตั้งคั่นแหละสำคัญ”

ป่าพวง อายุ 68 ปี สัมภาษณ์ 10 ก.พ. 47

“คนแก่นั่นแหละจะยั้งตั้ง ตั้งใช้ทำบุญ เขาบอกบุญที่ไหนเราก็ไป ไม่ว่างงานไหน งานบวชงานนาค ป่านี้ก่อนไปกรุงเทพ ใส่ซองไว้ให้เขา เมื่อเขามาบอกมันน่าเกลียด เขามาบอกที่ไหนก็ไป ไม่พยายามให้ขาด ถ้าไปถึงก็ไป ไปในพระก็ไป”

ป่าจับ อายุ 72 ปี สัมภาษณ์ 10 มี.ค. 47

อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันผู้สูงอายุบางคนจะรับรู้ว่ามีสภาพร่างกายของตนเองอ่อนแรงลง ไม่สามารถทำงานได้ทุกประเภทเหมือนในอดีต และไปทำงานไกลบ้านไม่ได้ ประกอบกับบางคนลูกๆ

ไม่ยากจะให้ทำงาน แต่ผู้สูงอายุก็ยังคงทำงานอยู่เรื่อยๆ จนกว่าจะทำไม่ได้ เนื่องจากยังต้องการเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว นอกจากนี้ผู้สูงอายุก็ยังดีใจและมีความภาคภูมิใจที่ตนเองยังทำงานได้ ทำให้มีข้าวกิน และหาเงินใช้เองได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาลูก โดยเมื่อทำงานหนักไม่ไหว ก็จะเปลี่ยนมาทำงานเล็กๆ น้อยๆ ตามกำลังความสามารถ หรือการให้ลูกหลานช่วยเหลือในส่วนที่ไม่สามารถทำได้

“ปัจจุบันก็ยังทำตลอดแต่แรกทำมากกว่า นี่ทำไม่ค่อยรอดแต่ทำงานเรื่อย...มันขายดีนี่ลูกเลยอดไม่ติด เพราะจ่ายก็ต้องจ่ายมาก โบนัสเพื่อนบ้าง ค่าไฟค่าอะไรสารพัด นี่งานก็โดนตั้ง 5-6 งาน ”

ป้าพวง อายุ 68 ปี สัมภาษณ์ 10 ก.พ. 47

“...ป้ายังทำทุกปี เขาทำเทือกให้ นอกจากนั้นทำเองทุกอย่าง มันดีแหละถ้าได้ทำนา ในเมื่อเราทำรอด ถ้าเราทำไม่รอดก็ไม่ดี ทำนาถอนกล้า ดำนา ทำได้ แล้วดีใจเสียอีกที่ได้ทำนา ดีใจว่าเออ ได้ทำนาเป็นของตนเอง ไม่ต้องพลอยกินกับเพื่อน ถึงแม้จะเป็นลูก ดีใจที่ยังทำงานเองรอด คนเราถ้ายังกินได้ก็ต้องทำเรื่อยคนแก่ อะไรจะสำคัญกว่าเพื่อนก็คือ ไม่เจ็บไข้ แล้วก็ทำงานหาดังค์ ”

ป้าจับ อายุ 72 ปี สัมภาษณ์ 10 มี.ค. 47

ความภาคภูมิใจที่เกิดจากการที่ยังสามารถพึ่งตัวเองได้ของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งเป็นความต้องการที่เป็นรากฐานของสุขภาพจิตที่ทุกคนแสวงหา และเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ตามทฤษฎีของมาสโลว์ (อัญชลี, 2545) และเกิดขึ้นหลังจากผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย มีความปลอดภัย ได้รับความรักและความเป็นเจ้าของแล้ว บุคคลจะมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นคนมีประโยชน์และต้องการแสดงความสามารถต่างๆ ที่มีอยู่ เพื่อให้ตนเองพอใจ โดยเฉพาะในวัยสูงอายุ ซึ่งพบว่า การเห็นคุณค่าในตัวเองจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ (เยาวลักษณ์, 2527 อ้างตาม อัญชลี, 2545) และคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า และเห็นคุณค่าของการมีสุขภาพดี นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองจากการที่ยังช่วยเหลือตนเองได้และตนยังมีคุณค่าเป็นที่พึ่ง เป็นบุคคลที่เป็นประโยชน์แก่ลูกหลาน มิใช่เพียงแต่จะพึ่งพาฝ่ายเดียว ทำให้

ผู้สูงอายุสบายใจ มีความสุขและเป็นมิติหนึ่งของความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย (จิราพร และคณะ, 2543)

จะเห็นว่าการทำงานของผู้สูงอายุ ก็เป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี เพราะทำให้มีปัจจัยสี่สมบูรณ์ และทำให้ร่างกายสมบูรณ์ และถึงแม้ว่าการทำงานของสูงอายุในยุคปัจจุบันจะมีปัจจัยเรื่องเงินเข้ามาเกี่ยวข้อง แต่วัตถุประสงค์หลักในการทำงานทุกอย่างก็เพื่อจะให้ได้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในชุมชน คือทำงานเพื่อให้ได้มาซึ่งอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและปัจจัยอื่นๆที่จำเป็นต่อการครองชีพ ซึ่งจะทำให้เกิดความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ และทำงานเพื่อให้มีเงินส่งให้ลูกหลานได้เรียนหนังสือสูงๆ ตามที่ตั้งใจไว้ ซึ่งจะช่วยให้ครอบครัวมีความอบอุ่น ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุหรือการมีเงินไว้เพื่อใช้ทำบุญ เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณ และทำให้ชีวิตของตนเองมีความสมบูรณ์ขึ้น

3. การออกแรง ออกเหงื่อ

เนื่องจากสภาพชุมชนในอดีตที่ยังไม่มีความเจริญ ไม่มีเครื่องจักรและเครื่องทุ่นแรงใช้ ทำให้ชาวบ้านในชุมชน ต้องสัญจรโดยการเดินเท้าเป็นระยะทางหลายกิโลเมตร และใช้แรงงานของตนเองในการทำงาน ซึ่งลักษณะการดำเนินชีวิตในอดีตนั้น ผู้สูงอายุบอกว่าเป็น "ความลำบาก" อย่างยิ่งยวด แต่ในทางกลับกัน ผู้สูงอายุก็รับรู้และเห็นตัวอย่างว่า ความลำบากนี้เองที่ทำให้ผู้สูงอายุในอดีตมีสุขภาพดี เนื่องจากได้ทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงออกเหงื่อ หรือการได้ออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งเชื่อว่าการออกกำลังกายจะทำให้สุขภาพดีและการที่มีเหงื่อออกก็เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาพ ตามเกณฑ์ในการพิจารณาตัดสินภาวะสุขภาพที่ผู้สูงอายุระบุ

"คนเหงื่อออกแสดงว่าคนนั้นสุขภาพดี พอเหงื่อออก มันถ่ายสิ่งไม่ดีออกมา ทำให้เราสุขภาพดี"

ลุงหวล อายุ 64 ปี สัมภาษณ์ 6 ม.ค.47

วิธีการที่ผู้สูงอายุระบุว่าเป็นการออกแรงออกเหงื่อหรือการออกกำลังกาย ได้แก่ การทำงาน การวิ่ง การเดิน และตะโม่

การทำงาน

ผู้สูงอายุเล่าว่าลักษณะงานที่ทำในอดีตส่วนใหญ่จะเป็นงานที่ต้องใช้แรงงานคนหรือสัตว์

เช่น การทำนา ทำสวน เลี้ยงหมู ขึ้นตาล ตัดไม้ ถางป่า ตีเหล็ก การเลี้ยงวัว การค้าขาย รวมทั้ง การก่อสร้างสาธารณประโยชน์ เช่น การทำถนนซึ่งจะใช้แรงงานคนในการขุดดิน หรือชนดินกันทั้ง วันและทั้งคืน หรือการค้าขายก็จะต้องหาบ คอน หรือเข็นรถเข็นเป็นระยะทางหลายกิโลเมตร และ โดยเฉพาะการทำนา ซึ่งในอดีตต้องใช้แรงงานคนในทุกกระบวนการ ตั้งแต่การไถนา หว่านกล้า ดำนา การเก็บเกี่ยว การนวด การตำข้าวเปลือกกินเอง หรือการสีข้าวด้วยเครื่องมือ ซึ่งการทำงาน ในลักษณะนี้ผู้สูงอายุเชื่อว่าเป็นปัจจัยที่ทำให้ร่างกายสมบูรณ์ มีกำลัง ไม่ออดแอด ไม่เจ็บป่วย และเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สุขภาพกายดี และทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสบายใจ

“ สมัยก่อนลำบากจริงนั่นแหละ ลุงรักษาลูกมาตั้งแต่เล็กๆ ไปทำนาตั้งไกล ป่าแบกไถ มือ จุงควายแล้วต้องมีคนไปส่งควาย บางทีก็ต้องตามไฟฉายไป เวทนา ... ความลำบากมันมีส่วนต่อ สุขภาพ ร่างกายมันแข็งแรง คิดดูหาบกลางสาดหาบเรียนไปขายที่ทำแพ ขายเสร็จก็กลับมาอนที่นี้ พอหัวรุ่งก็ขึ้นไปอีก หาบไปขายที่ทำแพอีก ร่างกายมันก็แข็งแรงแหละ คนที่เที่ยวทำแบบนี้ร่างกาย แข็งแรง มันอยู่นานๆ เพราะร่างกายมันทำอยู่ประจำ มันได้ออกแรงอยู่ประจำ ป้าพร้อยแกเที่ยวซื้อ หมากแห้ง เที่ยวซื้อขี้ยาง แกหาบเที่ยวซื้อตามบ้าน ไปทั่ว อายุมากถึงตาย นั่นแหละที่ลุงเห็นว่า คนทำงานแล้วอายุนานๆ ”

ลุงแสวง อายุ 71 ปี สัมภาษณ์ 12 มี.ค. 47

“ ออกกำลังกายก็ทำงาน ทำทั้งนาทั้งสวน พอดู(ฤดู)ทำนาก็ทำนา พอดูทำสวนก็ทำสวน ทำเองทั้งนั้น เพราะเด็กๆ (ลูก) ยังเล็ก ทำนาก็ไม่ได้ทำทั้งวัน ทำช่วงเช้าเดียวๆ ไถนาเสร็จแก้ควาย ออกจากไถ ก็ไปทำงานอื่น ทำสวน พันหัวนา มีงานอะไรก็ทำตามประสาชาวนา... พอแก้ควาย ออกจากไถก็เที่ยวจวก(ขุดดิน)ปลุกผัก ผักไม่ต้องซื้อประจำแหละ ที่จะให้นั่งเปล่าๆ ไม่มี ชอบ ทำงาน การทำงานมันส่งผลทุกสิ่ง ช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์ ไม่ออดแอด ”

ลุงดำ อายุ 98 ปี สัมภาษณ์ 26 พ.ย. 46

“ สุขภาพดีเพราะทำงานค้าขายอย่างเดียว... ไม่ได้เที่ยววิ่งเที่ยวไหน ม่าย ออกแรงแบบนี้ ป้ามีรถรูน (รถเข็น) คันหนึ่ง รุนไปหลังเขา แล้วรูนเอาของมา ไม่หมดก็ไปอีกทีหนึ่ง(ไปอีกครั้ง) คิด แลตะ(ลองคิดดู) ไปถึงหลังเขา เขาว่าตรงไหนมีกล้วยกินดิบก็ไป แล้วเอามาบ่มไปขายที่ทำแพ ไป วันเสาร์ เมื่อก่อนลูกอ่อน พอวันเสาร์ขาย พอใกล้ค่ำก็มา ตามได้เดินมาทางวัดโท พอหัวรุ่งก็ไปอีก ...คนเรามันต้องทำเรื่อย อยู่บ้านมันไม่บายใจ มันจุกจิกจุกจิก (หงุดหงิด) เพราะเราคนไม่มีอะไร

มันต้องไปเรื่อย ...พอช่วงหลังก็ทำนา สมัยนี้ไม่ทำเพราะตามองไม่เห็น ตากเลี้ยงอย่างเดียว ถ้าไม่ใช่ดู (ฤดู) ทำนาอยู่พื้นที่ ก็ปล้ำถางหญ้า ตากหญ้า ถ้าไม่ทำงาน นอนแล้วพอลุกขึ้นแล้วเวียนหัว ต้องทำงานอยู่เรื่อย "

ป้าจ้าย อายุ 76 ปี สัมภาษณ์ 3 ก.พ. 47

จากการสังเกตเห็นว่า ปัจจุบันสภาพสังคมในชุมชนมีความเจริญมากขึ้น มีถนนลาดยาง ทำให้การสัญจรในหมู่บ้านมีความสะดวกมากขึ้น มีการนำเครื่องทุ่นแรงมาใช้ในการทำงานมากขึ้น เช่น การใช้รถไถนาแทนวัว ควาย หรือการใช้เครื่องนวดข้าวแทนการใช้แรงงานคน รวมทั้งมีการใช้เครื่องตัดหญ้าแทนการถางป่าเช่นในอดีต แต่สำหรับผู้สูงอายุแล้วส่วนใหญ่ก็ยังคงสัญจรโดยการเดินเท้า หรือใช้รถจักรยาน และก็ยังคงทำงานโดยใช้แรงงานของตนเองอยู่ ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถทำงานได้ทุกประเภทเช่นในอดีต ซึ่งงานที่ผู้สูงอายุทำเป็นอาชีพหลักในปัจจุบันคือ การทำนา โดยการจ้างไถ หรือให้ลูกหลานไถนาให้ แต่ในขั้นตอนของการหว่านกล้า การถอนกล้า การดำนา การเก็บเกี่ยว และการนวด ผู้สูงอายุยังคงทำโดยใช้แรงงานของตนเอง ส่วนบางคนก็ทำงานอาชีพอื่นที่ไม่ใช่การทำนา เช่น การทำสวน การตีเหล็ก การค้าขาย (น้ำชา) การสีข้าว และผู้ที่ทำนาส่วนใหญ่ก็จะประกอบอาชีพเสริมนอกเหนือจากการทำนา เช่น การทำสวน การเลี้ยงวัว การทำขนมขาย (โดยการตำและม่แป้งเอง) ซึ่งผู้สูงอายุบอกว่า งานที่ทำเหล่านี้ล้าแล้วแต่ทำให้ได้ออกกำลังกายทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นลักษณะงานที่ต้องเดินไปทำงานตอนหัวรุ่ง เป็นระยะทางประมาณ 1 - 3 กิโลเมตรทุกวัน หรือลักษณะการทำงานที่ทำให้ได้ออกแรง ได้เคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วน และมีเหงื่อออกทั่วตัว เช่นการทำนา ทำสวน การตีเหล็กหรือการตำแป้งทำขนม ซึ่งส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะใช้เวลาในการทำงานติดต่อกันนานประมาณ 1 - 4 ชั่วโมง และลักษณะการประกอบอาชีพที่ทำทั้งนา และสวน ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันและทุกช่วงฤดูกาล

" เมื่อก่อนทำงานออกแรง ทำกับแรงทั้งเพ (ทั้งนั้น) แต่แรก (สมัยก่อน) เขาไถนากับคนทั้งนั้น ทำนาถอนกล้า ได้ออกกำลังกายเหมือนเขาเดินกัน ถอนกล้า ถอนแล้วพืด โยกซ้าย โยกขวา เหมือนกับรูปออกกำลังกายที่อนามัยให้มา แล้วทำให้ไม่เซ็ดเมื่อย ทำให้สุขภาพดี "

ป้าคล้าย อายุ 75 ปี สัมภาษณ์ 18 ก.พ. 47

“ นวดข้าวเหมือนกับการออกกำลังกาย เดินอยู่จนเที่ยง ได้แปดถึง สิบถึง ...พอเหงื่อออกก็ทำให้เราบายตัว(สบายตัว) คนเหงื่อไม่ออกไม่ค่อยบาย เขาว่าคนได้ออกกำลังกายไม่หิ่เจ็บหิ่ไข้(ไม่ค่อยเจ็บป่วย) เหงื่อออกแล้วบายตัว ”

ป่าฝรั่ง อายุ 70 ปี สัมภาษณ์ 11 มี.ค. 47

“ ก็อยู่แบบนี้ทำงานไม่ได้หยุด แต่ไม่ใช่งานหนัก ทำงานจุกจิก ทำขนม ทำนา เลี้ยงวัวตัวเมียขายลูก เขาว่าด้านอนเฉยๆมันเซ็ดแรง ต้องทำงาน การทำงานทำให้ไม่อดแอดให้มันแข็งแรง ”

ป่าพวง อายุ 68 ปี สัมภาษณ์ 22 ม.ค. 47

วิถีการออกกำลังกายด้วยการทำงานแบบนี้ สอดคล้องกับแนวคิดการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพในปัจจุบัน ที่มีหลักฐานสนับสนุนว่า การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพไม่จำเป็นต้องมีความแรงหรือระดับของการเคลื่อนไหวเท่ากันกับการออกกำลังกายเพื่อความฟิตหรือสมรรถภาพ แต่ได้รวมถึงการเคลื่อนไหวทางร่างกายในวิถีชีวิตด้วย เช่น การเคลื่อนไหวออกแรงในงานอาชีพ งานบ้านหรือกิจวัตรประจำวัน เช่น การเซ็ดถูบ้าน การล้างรถยนต์ การขุดดินทำสวน แม้กระทั่งการเดิน ซึ่งหากได้ทำประจำ และสม่ำเสมอ โอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดอุดตันย่อมมีน้อยมาก และจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพเช่นเดียวกับการออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบ (สมชาย, 2543) และสอดคล้องกับการศึกษาของดันและคณะ (Dunn et al., 1999) ที่ศึกษาเชิงทดลองพบว่า การปฏิบัติตามวิถีชีวิตจะก่อให้เกิดผลต่อกิจกรรมทางกาย (physical activity) ความแข็งแรงของหลอดเลือด หัวใจ และระบบหายใจ และก่อให้เกิดผลต่อดีต่อความดันโลหิตเหมือนกับการออกกำลังกายตามโปรแกรมแบบมีรูปแบบ

สำหรับผู้สูงอายุชายจำนวน 3 ราย ที่ประกอบอาชีพเลี้ยงวัวเป็นอาชีพหลัก ก็จะต้องมีการยิกวัว หรือพาวัววิ่งเพื่อฟิตวัวทุกวันในตอนเช้า และบางคนเลี้ยงวัวเป็นอาชีพเสริมก็ต้องพาวัวไปให้กินหญ้าในบริเวณที่ห่างจากบ้าน ซึ่งต้องเดินจูงวัวไปล่ามแล้ววิ่งกลับบ้าน หรือปั่นจักรยานไปดูวัวทุกวัน วันละ 2 – 3 ครั้ง ทำให้ได้ออกกำลังกาย และรู้สึกสบายตัว

“ เราเลี้ยงสัตว์อะไรแบบนี้ เราได้ออกกำลังกายประจำ ก็เลยไม่เจ็บไม่ไข้ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา เพราะว่าถ้าเราไม่ได้ไปเที่ยวเดิน เที่ยวอะไร มันหนักๆตัว ร่างกายไม่ค่อยสมบูรณ์ ต้องยิกวัวอยู่ตลอด ถ้าหยุดก็หยุดวันพระ 15 คำ ไม่ทำบาป หยุดให้สัตว์มันได้หยุด เรายิกวัว วันละ 4 กม. ไปกลับก็ 8 กิโลเมตร แล้ว 4 กิโลเมตรถ้าวิ่งทั้ง 4 กิโลเมตรวิ่งได้ แล้วแต่สถานการณ์ ถ้าวัวเหนื่อยก็หยุด ถ้าไม่

ถ้าไม่เหนื่อยก็วิ่ง สวมมากออกกำลังกายกับวิ่งมาก การยกวิ่ง(พาวิ่ง) ก็ส่งเสริมสุขภาพ เราได้ออกกำลังกายด้วย ดีต่อตัวเรา มันไม่อ่อนแอ ร่างกายแข็งแรง ถ้าเราได้ออกกำลังกายทุกวัน กินก็ได้ นอนก็หลับ ถ้ากินได้นอนหลับ ร่างกายก็สมบูรณ์”

ลุงนับ อายุ 72 ปี สัมภาษณ์ 21 ม.ค. 47

นอกเหนือจากการประกอบอาชีพหลักแล้ว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่ชอบอยู่ว่างๆ เพราะมีความรู้สึก ถ้าหากไม่ทำงานจะมีอาการเวียนศีรษะ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงยังคงทำงานเพื่อให้ได้ออกแรงและออกเหงื่ออยู่เรื่อยๆ เช่นการถางหญ้า คายหญ้า การหาฟืน เมาถ่าน หรือการเย็บจาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในเขตชนบทภาคใต้ที่พบว่าผู้สูงอายุจะทำงานตลอดชีวิต (สถิตย์, 2539) และสอดคล้องกับการศึกษาการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชนบททางภาคใต้ของประเทศไทย ที่พบว่าผู้สูงอายุยังคงทำงานตลอดไป โดยเชื่อว่าการหยุดทำงานทำให้สุขภาพอ่อนแอลงและทำให้การมีปัญหสุขภาพเกิดขึ้นได้ (Kongin, 1998 อ้างตามเพลินพิศ, 2542) ซึ่งในการทำงานนั้นผู้สูงอายุจะยึดหลักทางสายกลาง ตามหลักการของศาสนาพุทธ คือทำงานสม่ำเสมอ แต่ไม่ทำงานที่ต้องใช้แรงงานมากเหมือนเมื่อก่อน หรือการทำงานจนเกินกำลัง ซึ่งจะทำให้ร่างกายเสื่อม และเจ็บป่วยได้

“ คนแก่แต่แรกมันได้ออกกำลังกายไปในตัว เขาอยู่กับนากับสวน การทำนาทำสวนทำให้สุขภาพดี ปัจจุบันเขาก็ยังทำงานอยู่เหมือนเดิม เหมือนแม่ยังถางหญ้า ถากหญ้าข้างบ้านอยู่ตลอด ยังทำนา เราไม่ทำแล้วแม่ยังทำ ถ้าให้นอนแล้วไม่นอน แต่ว่าถ้าหัดใหม่เกินไปก็ไม่ดีเหมือนกัน ทำให้ปวดหลัง ต้องทำแต่พอดี ”

การสนทนากลุ่ม ครั้งที่ 2 27 มี.ค. 47

“ ออกกำลังกายด้วยการทำงาน ทำนาทำสวนทำให้แข็งแรง สุขภาพดี สุขภาพมันดีมาแล้ว พอทำงานแล้วเกิดกำลัง แต่อย่าทำจนเกิน ทำจนเกินแล้วใช้ ทำให้ร่างกายเสื่อม ”

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 4 พ.ย. 46

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังเชื่อว่า ผู้คนในสมัยก่อนจะมีสุขภาพดีกว่าคนในปัจจุบัน เนื่องจากคนในยุคปัจจุบัน ไม่ได้ทำงานที่ต้องออกแรงหรือใช้แรงงานเหมือนในอดีต ทำให้ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ในขณะที่เดียวกันลักษณะการทำงานที่ใช้เครื่องทุ่นแรง ก็กลับทำให้ร่างกายทรุดโทรม

ยิ่งขึ้น และทำให้เกิดมลพิษในชุมชนอีกด้วย

“ คนสมัยก่อนสุขภาพดีทว่า(กว่า) สมัยนี้มันไม่ทำให้อะไร(อะไร) เหมือนเมื่อก่อน ทำงานก็ไม่ค่อยออกแรง มันมีเครื่องทุ่นแรงเสียมาก สมัยนี้ถ้าทำนาสัก 4 – 5 ปีร่างกายบอบ(ทรุดโทรม) แล้ว ไม่รอดแล้ว เหมือนการใช้รถไถหรือไถนาที่บรต ถูกเข้าสัก 2 – 3 ปีไม่รอดแล้ว มันหนัก ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ไม่ใช่ไถได้เหมือนกับวัวกับควายสมัยก่อน พอจับหางยามถึงไม่รอดก็ยังคงเดินได้ ไม่เหนื่อย เดินทั้งวันก็ไม่เหนื่อย มันออกแรงไม่มาก ใช้นี้เดินตามรถไถ เหมือนลุงไม่ไหว เดินตามรถไถ ไถไถไม่รอด”

ลุงแสง อายุ 71 ปี สัมภาษณ์ 12 มี.ค. 47

อย่างไรก็ตาม มีผู้สูงอายุบางส่วนที่มีการทำกิจกรรมอื่นๆเพื่อการออกแรงออกเหงื่อเพิ่มเติมจากการทำงาน ซึ่งผู้สูงอายุส่วนนี้ประกอบด้วย ผู้สูงอายุที่ยังทำงานออกแรงออกเหงื่อได้ แต่ต้องการออกกำลังกายเพิ่มเติม (จำนวน 3 ราย) และผู้สูงอายุตอนกลางที่ทำงานหนักเหมือนเดิมไม่ได้ และต้องการออกกำลังกายเพิ่มเติม (จำนวน 2 ราย) รวมทั้งผู้สูงอายุ 1 รายที่บอกว่าการทำงานไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดี เพราะการทำงานทำให้ร่างกายได้ออกกำลังกายเพียงแค่บางส่วน และไม่ถูกหลักของการออกกำลังกาย ดังคำพูดที่ว่า

“...ออกกำลังกายทุกวันจริงเพราะว่าทำงาน ถ้าไม่ทำเหล็กก็ถากหญ้า ถางหญ้า...ทำไปเรื่อยๆบางที่ถางสักพักก็หวดหญ้า แต่เขาว่าการออกกำลังกายแบบทำงานนี้มันไม่ถูกหลัก ถูกสูตร”

ลุงวิบ อายุ 81 ปี สัมภาษณ์ 9 พ.ย. 46

ผู้สูงอายุเหล่านี้ส่วนใหญ่จะได้รับความรู้เรื่องการออกกำลังกายจากสื่อ เช่น วิทยู โททัศน์ จากการบอกต่อของคนรุ่นก่อนๆ หรือการได้รับคำแนะนำจากบุคลากรสาธารณสุข โดยเฉพาะคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยเมื่อเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ จึงทำให้ผู้สูงอายุใช้วิธีการออกกำลังกายเพิ่มเติมจากการทำงาน โดยวิธีการต่างๆ เช่น

การวิ่ง

ผู้สูงอายุจำนวน 4 ราย ได้รับการแนะนำจากแพทย์แผนปัจจุบันและบุคลากรสาธารณสุขว่าให้วิ่งออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และเมื่อได้ปฏิบัติตามแล้ว ผู้สูงอายุนับว่าเกิด

ผลดีต่อตนเอง คือ คือทำให้สบายตัว นอนหลับ กินข้าวได้ ถ่ายคล่อง และทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ไม่ออดแอด ช่วยลดความดัน และคลายเครียด และเห็นว่าการวิ่งจะดีกว่าการทำงาน เพราะการทำงานจะได้ออกกำลังกายเพียงส่วนเดียวแต่การวิ่งจะทำให้ได้ออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย โดยปัจจุบันผู้สูงอายุจะวิ่งสัปดาห์ละประมาณ 4 - 5 วัน ในตอนเช้าเนื่องจากอากาศดี โดยบางคนจะวิ่งไปตามถนนในหมู่บ้าน หรือบางคนวิ่งรอบบ้านของตนเอง เมื่อรู้สึกเหนื่อยก็จะมาบริหารร่างกาย และมีบางคนเปลี่ยนวิธีการออกกำลังกาย มาเป็นวิธีการวิ่งแทนการกระโดดเชือก เนื่องจากกระโดดเชือกแล้วรู้สึกปวดข้อ ส่วนผู้สูงอายุบางคนบอกว่าวิ่งเพราะรู้สึกว่าการปวดเมื่อยตัว แต่ถ้าวิ่งตลอดจะไม่ไหว จึงใช้วิธีการวิ่งบ้างเดินบ้าง สัปดาห์ละประมาณ 2 - 3 วัน หลังจากทำแล้ว ทำให้อาการปวดเมื่อยทุเลาลง

“วิ่งทุกวัน วิ่งไปวัดปากกั้ว ตั้งแต่ตี 5 ครั้ง มันทำให้นอนหลับ ถ่ายคล่อง กินข้าวได้ แล้วร่างกายก็ไม่ออดแอดแรง ดีกว่าเราตากหญ้าอีก เราตากหญ้ามันได้ส่วนเดียว แต่ถ้าวิ่งเราได้หมด ขากลับเราก็เดินกลับมา เรายกมือยกไม้ตามเรื่องตามราว พอทำแล้วรู้สึกว่ามันได้ผล เมื่อก่อน ออดๆแอดๆ ก็เลยว่าออกกำลังกายดีกว่า แต่ไม่ได้ออกทั้ง 7 วันนะ หยุดสัก 2 วันหนึ่ง วิ่งสัก 4 - 5 วัน แล้วไม่ใช่วิ่งตลอด เราเดินแบบหยาบๆมั่ง แต่วิ่งมากกว่าเดิน”

ลุงหวล อายุ 64 ปี สัมภาษณ์ 6 ม.ค. 47

“ออกกำลังกาย นี่เที่ยววิ่งตามหน้าโด แลมันยังชิว พอวิ่งเสร็จแล้วมันไม่เหนื่อย แล้วความดันมันก็ไม่ขึ้น วิ่งรอบๆ บ้านสัก 4 - 5 รอบ พอได้มันเหนื่อยๆ แต่ไม่หนักๆ วิ่งสักพัก ก็มานั่งทำบริหารร่างกาย บริหารคอ บริหารเอว ตามเรื่องหมอนแนะนำ เขาว่าให้ออกกำลังกายบ้าง ถ้ากินแล้วนอนอย่างเดียวไม่ได้ ให้ออกกำลังกาย การออกกำลังกายจะช่วยลดความดัน ช่วยลดความเครียดทุกอย่าง ดูแล้วมันก็ดีจริง”

ป้าจ๊ับ อายุ 72 ปี สัมภาษณ์ 10 มี.ค. 47

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ทำให้ร่างกายทำงานมากกว่าปกติอย่างเป็นระบบ จนเป็นผลให้ส่วนต่างๆของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานในทางที่ดีขึ้น เป็นการออกกำลังกายชนิดแอโรบิค (aerobic activity) ซึ่งกล้ามเนื้อจะใช้ไขมันเป็นพลังงาน มีการใช้ออกซิเจนช่วยในการสันดาปในระยะเวลาอันเพียงพอที่จะทำให้เกิดความอดทนของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนเลือด และเป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง ซึ่งจะช่วยเสริมความ

แข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อ รวมทั้งมีประโยชน์ต่อการสูญเสียมวลกระดูกด้วย (สุทธิชัย, 2542) และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงโดยเฉพาะการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุซึ่งช่วยตัวเองได้น้อยกลับมามีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น และสามารถเดินหรือช่วยตนเองได้มากขึ้น (Fiatarone, ed.at., 1994 อ้างตาม สุทธิชัย, 2542)

การเดิน

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ จะไม่ระบุนถึงกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นการเดินในชีวิตประจำวัน หรือการเดินไปทำงาน ว่าเป็นกิจกรรมที่ได้ออกแรงออกเหงื่อ แต่จากการสังเกตพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะล้มป่วยโดยการเดิน เป็นระยะทางวันละหลายกิโลเมตร เช่น การเดินไปหาอุปกรณ์การปรุงอาหาร อุปกรณ์การทำขนม การเดินทอดแหตามคลองชลประทาน การเดินหาหอยในทุ่งนา การเดินหาหมากในสวน การเดินไปวัด ไปสถานีนอนามัย เป็นต้น ดังนั้นการที่ผู้สูงอายุไม่ระบุนถึงกิจกรรมนี้ อาจจะเนื่องจากกิจกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่อยู่ในวิถีชีวิตทั่วไป จนกลายเป็นเรื่องธรรมดาและถูกมองข้ามแต่จากการสนทนากลุ่มกลับพบว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ถือว่ากิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่ถือเป็นการออกแรงออกเหงื่อของผู้สูงอายุ ดังคำกล่าวที่ว่า

“เดินไปโน้นที เดินไปนี่ทีก็ส่งเสริมสุขภาพแล้ว แต่เขา(ผู้สูงอายุ)ไม่รู้ว่าการเดินไปเดินมานี้ เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง เหมือนเดินไปหาหมากหัวเข้าๆ(ตอนเช้า) ที่จริงเราไปเก็บเองก็ได้ แต่เราว่าให้แก่ออกกำลังกาย เดินไปให้ได้เหยียบน้ำค้าง ได้กัมมั่ง(บ้าง)เดินมั่ง ทำให้แข็งแรง”

ข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม ครั้งที่ 1 วันที่ 15 มี.ค. 47

มีผู้สูงอายุเพียง 1 คนที่เดินออกกำลังกายในบริเวณบ้านหรือหน้าบ้านของตนเอง ในตอนเช้ามีดทุกวัน โดยจะเดินเท้าเปล่าให้เท้าถูกน้ำค้าง เนื่องจากมีความเชื่อตามคนในสมัยโบราณว่าการเดินเท้าเปล่าบนพื้นหญ้า ให้เท้าได้โดนน้ำค้างจะทำให้กระดูกและเส้นเอ็นแข็งแรง และทำให้สุขภาพดีขึ้น โดยเฉพาะหากเดินเหยียบบนหญ้าชนิดหนึ่งซึ่งชาวบ้านเรียกว่า “หญ้าแทงอีก” (หญ้าที่มีลำต้นต่ำติดดิน ใบเรียวยาวประมาณ 3 นิ้วมีก้านดอกยาวและดอกจะแยกเป็น 4 แฉก) ก็จะเกิดผลดียิ่งขึ้น

“ป่าก็เที่ยวออกกำลังกาย ป้าทำงานไม่หยุด ออกกำลังกายทุกวัน พอหัวรุ่งแล้วเที่ยวเดินให้ตีนถูกน้ำค้าง อย่านำให้ช้อนมันอ่อน ให้เส้นเอ็นเส้นไหนเขาว่าดี เดินป่าหญ้าไม่ต้องใส่รองเท้า เขาว่าถ้า

เป็นป้าหญ้าแห้งอีก(ชื่อหญ้าประเภทหนึ่ง)ดีแรง(ดียิ่งขึ้น) คนโบราณเขาว่าให้ตื่นถูกน้ำค้างมันดี กระดูก็ไม่อ่อน เส้นเอ็นมันดี แต่จริง ป้าเห็นลูกของน้ำแหวง มันอยู่หน้าวัดท่าโพธิ์ ฝั่งตรงข้ามมันมี หญ้าแห้งอีกงอกเต็ม ลูกน้องแหวงมันเป็นโปลิโอ เดินไม่ได้ พอรุ่งมันเดินลากขาไปในป่าหญ้าแห้ง อีกทุกวัน มันดีขึ้นมาจนเดินได้ ตอนนี้ได้เป็นครู ป้าก็เดินหน้าบ้านนี้แหละ ไปกลับ 2 -3 รอบ เดินทุกวันแหละ ป้า...ว่าเออน้ำค้างนี้ทำให้คนสุขภาพดีขึ้นก็ได้ ป้าเห็นลูกน้องแหวงนี้แหละ ป้า... เลยเดินทุกวัน"

ป้าจวบ อายุ 78 ปี สัมภาษณ์ 13 ม.ค. 47

จะเห็นว่าการออกกำลังกายโดยการเดินของผู้สูงอายุนอกจากจะเป็นการเดินในตอนเช้า อย่างเป็นรูปแบบแล้ว ยังประกอบด้วยการเดินทางในวิถีชีวิตประจำวันด้วย สอดคล้องกับการศึกษา ของเดรสเลอร์และริชาร์ดสัน (Dresler & Richardson, 1991) และเพลินพิศ (2542) ซึ่งการเดินทาง เป็นรูปแบบการสัญจรภายในชุมชนที่เป็นที่นิยมของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรงจะพบว่ามี การออกกำลังกายโดยการเดินถึงร้อยละ 53.9 (บรรลุ และ คณะ, 2531) นอกจากนี้การเดินทางยังเป็นการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีชุมชน และเป็นวิธีการออกกำลังกาย ที่ใช้ค่าใช้จ่ายต่ำ ทำได้ง่าย ไม่มีข้อจำกัด เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยทำให้ทุกส่วนของร่างกาย ทำงานดีขึ้น โดยเฉพาะการทำงานของหัวใจ การไหลเวียนเลือด การทำงานของกล้ามเนื้อ รวมทั้ง ช่วยสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหลัง สะโพก ไหล่ และแขน นอกจากนี้การเดินทาง ยังเป็นการ ออกกำลังกายในระดับปานกลาง ซึ่งไม่ส่งผลเสียต่อการหลังฮอร์โมนเพศ (เอเธิล และ กิตติพร, 2545)

ตะโม

มีผู้สูงอายุ 1 รายที่ใช้การออกกำลังกายแบบตะโม ซึ่งผู้สูงอายุให้ข้อมูลว่า ตะโม เป็น วิธีการที่พระภิกษุอินเดียสอนให้แก่พระจีน โดยการยืนกางขาทั้ง 2 ข้าง ตาเพ่งอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง ตั้งสติให้ใจไปอยู่ที่สันเท้า แล้วแกว่งแขนขึ้นลงทั้ง 2 ข้างพร้อมๆกัน ซึ่งผู้สูงอายุเรียนรู้วิธีการนี้จาก การที่บวชเรียนทางพระในอดีต และเชื่อว่าการออกกำลังกายวิธีนี้จะทำให้หายจากการเจ็บป่วย และ คลายความปวดเมื่อย แต่ปัจจุบันจะทำนานๆครั้ง เมื่อทำแล้วรู้สึกว่าจะสบายตัว สบายใจ และทำให้มี สมาธิ

"เราใช้ปัญญาเพ่งแหละ เขาตีกอล์ฟ เขาก็ถางหญ้า (ทำท่าประกอบ) หรือออกกำลังกาย แบบตะโม มันมีหลักว่าสมัยหนึ่งพระภิกษุอินเดีย ถูกลงไปประเทศจีน พระจีนสวดมนต์แล้วจะนอน

พระอินเดียมืดเลยสอนให้ออกกำลังกาย ใช้สูตรตะโม ถ้าใครทำได้ตาก็หาย เมื่อยก็หาย โรคภัยไข้เจ็บก็หาย คือ ยืนให้ได้ฉาก ตาเพ่งอยู่จุดใดจุดหนึ่งแต่ใจต้องไปอยู่ที่สันเท้า แกว่งแขนขึ้นลงทั้ง 2 ข้าง”

ลุงไซ่ อายุ 69 ปี สัมภาษณ์ 17 ม.ค. 47

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การออกกำลังกายแบบตะโมนี่ น่าจะเป็นรูปแบบเดียวกับการออกกำลังกายแบบแกว่งแขน ซึ่งเดิมมีชื่อว่า “ตะหมออีจิ้นจิ้น” แปลว่าคัมภีร์แก้ไขเลือดลม ซึ่งบันทึกไว้ในตำราโบราณของชนชาติจีน มีวิธีการที่คล้ายกันกับตะโม ซึ่งการออกกำลังกายแบบแกว่งแขนนั้นนอกจากจะทำให้ได้ออกกำลังกายแล้วยังเป็นการทำจิตใจให้มีสมาธิด้วย (คมจักร, 2541)

จากผลการศึกษาจะเห็นว่า การได้ทำกิจกรรมที่ได้ออกแรง ออกเหงื่อ ด้วยการทำงาน การวิ่ง การเดิน และตะโม เป็นกิจกรรมทางกายที่เกิดขึ้นในวิถีชีวิต ซึ่งถือเป็นการออกกำลังกาย ทั้งชนิดที่เป็นรูปแบบและไม่เป็นรูปแบบ ซึ่งการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยวิธีการต่างๆ เหล่านี้ จะเกิดประโยชน์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและระบบความจำ (Walker, 1992) รวมทั้งจะช่วยป้องกันการลดลงของมวลกระดูก (ชูศักดิ์, 2541) ป้องกันการหกล้ม กระดูกหัก และทำให้เกิดความสมดุลและความยืดหยุ่นของร่างกายเพิ่มสูงขึ้น (อัญชลี, 2544) ทำให้ผู้สูงอายุสามารถคงสภาพการทำงานที่ที่ดีของร่างกายไว้ และช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (Resnick, 2003) ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเจ็บป่วยเรื้อรัง แสดงถึงการมีสุขภาพร่างกายที่ดีในวัยสูงอายุ ซึ่งจะส่งผลให้จิตใจของผู้สูงอายุดีไปด้วย นั่นคือผู้สูงอายุมีความผาสุกทางใจที่สูงจากการมีสุขภาพร่างกายที่ดี (พนิตนันท์, 2545) นอกจากนี้วิทยาการสมัยใหม่ยังพบว่า ในขณะที่ออกกำลังกายในขนาดที่เหมาะสม ร่างกายจะขับเอ็นดอร์ฟินออกมา ซึ่งสารนี้จะช่วยลดความเจ็บปวดของร่างกายและทำให้จิตใจสดชื่น (สุทธิชัย, 2542) ในขณะเดียวกันการได้ออกเหงื่อออกแรงด้วยการทำงาน หรือการเดินและการวิ่งที่สอดแทรกไปกับการทำงานในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุนั้น ยังมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับเศรษฐกิจของครอบครัวผู้สูงอายุ ซึ่งจะมีผลต่อความผาสุกทางใจ ส่งเสริมการมีคุณค่าในตนเอง ส่งเสริมความเคารพนับถือตนเองของผู้สูงอายุ และยังสามารถช่วยลดความซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้สูงอายุบางราย (Rakowski, 1997 cited by Pender et al., 2002)



ภาพ 12 หอย และผักบุ้งที่สามารถหาได้จากทุ่งนา



ภาพ 13 การเตรียมพื้นที่เพื่อการปลูกผัก



ภาพ 14 กิจกรรมการหาหอย หาปลาในหนองน้ำในหมู่บ้าน



ภาพ 15 กิจกรรมการตีเหล็กของผู้สูงอายุและหลาน



ภาพ 16 การเก็บเกี่ยวข้าว



ภาพ 17 ผู้สูงอายุกับกิจกรรมการนวดข้าว



ภาพ 18 การนวดข้าวโดยใช้เครื่องนวดแทนการใช้แรงงานคน



ภาพ 19 ผู้สูงอายุกำลังตำ(ทิม)แป้งสำหรับใช้ทำขนม

4. การพักผ่อนให้เพียงพอ

การพักผ่อนหมายถึง การหยุดออกแรงหรือหยุดทำงาน คือการพักผ่อนหรือมีอิสระจากความเหนื่อยล้าของกายและจิต (วิภาวรรณ, 2543) ซึ่งการพักผ่อนมีความสำคัญต่อสุขภาพ เนื่องจากมนุษย์มีความจำเป็นต้องคงสมดุลระหว่างการปฏิบัติหน้าที่และการผ่อนคลายเพื่อให้ร่างกายมีพลังกลับคืนมา การพักผ่อนนั้นสามารถทำได้ โดยการนอนหลับ และการมีกิจกรรมนันทนาการ

ผู้สูงอายุเชื่อว่าในแต่ละวันคนเราควรจะได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ และเชื่อว่าหากทำงานมากเกินไปโดยไม่ได้พักผ่อน หรือพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะทำให้ร่างกายทรุดโทรม ดังนั้นผู้สูงอายุจึงมีหลักการในการแบ่งเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวันให้สมดุลตามหลัก อริยาบท 4 คือ ในแต่ละวันจะแบ่งเวลาในการยืน เดิน นั่ง นอน ให้สมดุลกัน โดยถือว่าการนอนจะใช้ช่วงเวลาในตอนกลางคืนก็เพียงพอ ส่วนตอนกลางวันจะเป็นเวลาในการยืน เดินและนั่ง หรือเป็นช่วงเวลาสำหรับการทำงานและการพักผ่อน ซึ่งกิจกรรมที่ผู้สูงอายุในชุมชนถือว่าเป็นวิธีการพักผ่อน คือการนอนหลับ การดูโทรทัศน์ และการอ่านหนังสือธรรมะ

“ เราว่าอริยาบท ทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในแต่ละวันให้แบ่งเวลาให้มันพอๆ กัน ถ้ายืนเดินนั่งนอนเท่ากัน ร่างกายมันก็ได้สมบูรณ์ นอนมันกลางคืนอยู่แล้ว เหลือกลางวันยืน เดิน นั่ง ไร่ทำงานก็เหมือนกับการยืน เหมือนเราทำงาน ไปตากหญ้า ไปขุดดิน เดินกับยืนมันคู่ไปแล้ว ถ้าว่าเราเหนื่อย เราก็นั่งพักผ่อน ”

ลุงแสวง อายุ 71 ปี สัมภาษณ์ 12 มี.ค. 47

การนอนหลับก็เป็นกรพักผ่อนตามธรรมชาติที่สำคัญของผู้สูงอายุ เนื่องจากทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และหลังจากได้นอนหลับอย่างเพียงพอก็จะตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกสดชื่น แจ่มใส และทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งผู้สูงอายุเชื่อว่าคนที่ได้พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอหรือนอนหลับอย่างมีคุณภาพ จะมีความสุขอย่างยิ่ง ดังคำพูดที่ว่า

“ การนอนมีผลประโยชน์ ทำให้ร่างกายเราอบอุ่นได้ แล้วแข็งแรง เขาว่าวันหนึ่งพระอาทิตย์ยังหยุดในตอนเที่ยง ถ้าเราได้พักผ่อนจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ นี้ไม่เคยนอนวัน ตั้งแต่เกิดมา นอนเฉพาะกลางคืนอย่างเดียว คิดว่านอนตั้งแต่หัวค่ำจนรุ่ง ตี 4 ตี 5 ก็พอเพียง ทำให้ได้

พักผ่อน เขาว่าคนนอนหลับเป็นสุขอย่างยิ่ง เราเหนื่อย เราพักผ่อนมันดี เหมือนเด็กที่เราให้นอนวันเพราะมันชน มันเหนื่อยต้องให้พักผ่อน แล้วมันสดใส"

ลูกกอบ อายุ 62 ปี สัมภาษณ์ 12 ม.ค. 47

สำหรับหลักการของนอนหลับนั้น นอกจากยึดแนวทางตามหลักการของอริยาบท 4 แล้ว ผู้สูงอายุก็ยึดหลักการที่ว่า คนเราต้องพักผ่อนให้เพียงพอและเหมาะสมกับงานที่ทำ คือถ้าทำงานมาก หรือทำงานที่ต้องใช้แรงงานมากก็ต้องนอนพักผ่อนให้เต็มที่ เพื่อที่ตื่นขึ้นมาแล้วจะได้มีแรงและมีกำลัง ทำงานได้ ไม่อ่อนเพลีย ไม่ง่วงนอน และหากจะให้นอนหลับดี ก็ควรเข้านอนให้ตรงเวลา

" การนอนมันส่งเสริมสุขภาพ แต่ต้องนอนให้ถูกแบบ แต่ถ้าเราทำงานมากแล้วนอนไม่หลับ ร่างกายชুবวม ...การนอนถูกแบบมันเป็นแบบนี้ถ้าเราทำงานมามาก ถ้าเรานอนไม่เต็มที่ รู้สึกว่ามันเพลีย ต้องนอนให้เต็มเม็ดเต็มหน่วย ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ กับรู่ะกับ ผลงาน "

ลูกหาญ อายุ 91 ปี สัมภาษณ์ 30 ธ.ค. 46

" ต้องนอนให้เป็นเวลา ทำงานทำการก็ไม่ควรทำทั้งวัน ต้องพักผ่อนให้มันมั่ง บางคนทำจนร่างกายทรุดโทรม"

ลูกหวล อายุ 64 ปี สัมภาษณ์ 6 ม.ค. 47

จากผลการศึกษาสอดคล้องกับหลักการทางทฤษฎีที่กล่าวว่า การพักผ่อนโดยการนอนหลับถือว่าการพักผ่อนที่ดีที่สุด เนื่องจากเป็นการส่งเสริมกระบวนการสร้างพลังงานของร่างกาย ทดแทนพลังงานที่สูญเสียไป ช่วยสร้างเซลล์สมองใหม่ ช่วยให้อารมณ์สดชื่น (จินดา, 2543) ช่วยฟื้นฟูด้านจิตใจ ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และความจำ (Hodgson, 1991) เป็นการคงไว้ซึ่งสุขภาพวะ (Willis, 1989) และเป็นการตอบสนองของความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ นอกจากนี้ยังพบว่าประโยชน์ของการนอนหลับที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับรู้คือ หากได้นอนหลับเพียงพอจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ทำงานได้ และมีอารมณ์สดชื่นแจ่มใส มีความสุข ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีการซ่อมสร้าง (restorative theory) ที่กล่าวว่า การนอนหลับเป็นช่วงเวลาของการพักฟื้นหรือการเสริมสร้างใหม่ของสภาพการณ์ทางด้านสรีรวิทยา ระบบประสาท และด้านจิตใจ ทำให้ความรู้สึกเหนื่อยหรือเมื่อยล้าก่อนการนอนหลับ หายไปได้เมื่อตื่นจากการนอนหลับ (ชูศักดิ์, 2538)

สำหรับระยะเวลาในการนอนนั้น พบว่าปัจจุบัน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะนอนคืนละประมาณ 4 – 8 ชั่วโมง โดยส่วนใหญ่จะดูละครทีวีก่อนนอน ซึ่งจะทำให้ง่วงนอนเต็มที่และนอนหลับสนิท โดยจะเข้านอนประมาณ 20 – 22 นาฬิกา และจะตื่นประมาณ 5 – 6 นาฬิกา ซึ่งผู้สูงอายุบางคนบอกว่า การนอนเพียงแค่นอน 4 – 5 ชั่วโมงก็เพียงพอแต่ต้องเป็นการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ซึ่งผู้สูงอายุเรียกว่า “หลับเป็นตาย” หรือ “หลับนอนซื่อ” ส่วนในตอนกลางวันผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่นอนกลางวัน เว้นแต่ผู้สูงอายุบางส่วนซึ่งต้องประกอบอาชีพที่ต้องตื่นตอนหัวรุ่ง เช่น ขายน้ำชา หรือขายขนม หรือผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยสูงอายุตอนปลายจะมีการนอนพักในช่วงบ่ายหลังจากว่างจากงานทุกวัน วันละประมาณ 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง ซึ่งจากการสังเกตพบว่าลักษณะที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุและสภาพชุมชน ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมการนอนหลับของผู้สูงอายุ เพราะภายในชุมชนมีความสงบ ไม่มีสถานบันเทิงในตอนกลางคืน มีสภาพอากาศดี มีลมพัดโกรก มีบริเวณบ้านที่ร่มรื่นด้วยต้นไม้ และลักษณะตัวบ้านจะมีนอกชาน หรือมีร้านสำหรับนั่งเล่น หรือนอนพักผ่อน และบางบ้านก็จะมีการสร้างชิงช้า หรือม้านั่งเอาไว้ใต้ถุนบ้านหรือใต้ต้นไม้ เพื่อให้สำหรับการนอนพักผ่อนในตอนกลางวัน ซึ่งส่วนใหญ่ผู้สูงอายุ จะนิยมนั่งหรือนอนพักผ่อนในช่วงบ่าย เพื่อคลายเครียดหลังจากเสร็จสิ้นจากการทำงาน

“...เราสร้างรมณีสถาน คือสถานที่สะดวกสบาย สักแห่ง เราได้อยู่กับธรรมชาติ ถือว่าพักผ่อน ...ส่วนมากงนอนวันทุกวัน บางทีก็ 30 นาที บางทีก็ 20 นาที บอกไม่ถูก นี่และนอนได้ต้นไม้รับออกซิเจนเกือบทุกวัน พอลุกขึ้นว่างๆ ก็เข้าสวน ไปดูต้นไม้ทัศนียภาพ”

ลุงไข่ อายุ 69 ปี สัมภาษณ์ 17 ม.ค. 47

มีผู้ให้ข้อมูลหลักประมาณครึ่งหนึ่งและผู้ให้ข้อมูลทั่วไปบางส่วนที่บอกว่า เมื่ออายุมากขึ้น ผู้สูงอายุมักจะบ่นว่านอนไม่หลับ ซึ่งปัญหาการนอนหลับที่พบบ่อยในผู้สูงอายุได้แก่ การนอนหลับยากเมื่อเข้านอน และการหลับยากภายหลังการตื่นขึ้นมาระหว่างช่วงการนอนหลับ ซึ่งผู้สูงจะใช้วิธีการแก้ปัญหา ด้วยวิธีการดูโทรทัศน์ต่อไปจนกว่าจะง่วงนอนเต็มที่จึงเข้านอน หรือบางคนก็จะออกมาเดินเล่นหน้าบ้าน ทำอานาปานสติ หรือไหว้พระก่อนนอน ส่วนสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุนอนไม่หลับนั้นส่วนใหญ่ไม่ทราบสาเหตุ โดยบางคนบอกว่ามันนอนไม่หลับเอง แต่ผู้สูงอายุที่นอนไม่หลับบางส่วนก็จะมีสาเหตุจากการวิตกกังวลเรื่องลูก เช่น ลูกประพฤติไม่ดี หรือมีความลำบาก และบางส่วนวิตกกังวลกลัวว่าลูกจะไม่เลี้ยงดูเมื่อตนเองมีอายุมากขึ้นและไม่สามารถช่วยตัวเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกุสุมาลย์, วันเพ็ญ และดวงฤดี (2545) และ จอห์นสัน (Johnson,

1996) ที่พบว่า ความวิตกกังวลเป็นปัจจัยหนึ่งที่รบกวนการนอนหลับและทำให้ผู้สูงอายุนอนหลับยาก

“ ถ้าให้ตีต่อนอนให้หลับ แต่ป่านอนไม่ค่อยหลับ ถ้าสบายใจไม่นึกอะไรก็หลับ แต่ถ้านึกโน่น นึกนี้แล้วไม่หลับ มันนึกไปเรื่อย มันคิดว่าพอแก่แล้วไม่รู้ใครจะส่งให้กิน จะลำบากขนาดไหน จะเป็นจะตายก็ไม่รู้อย่างไร อยู่แต่สวน (อยู่คนเดียว) ตาก็มองไม่เห็น ยิ่งข้างเดียว ถ้าบอดเสียหมดก็ไม่รู้จะทำอย่างไร ถึงลูกมากก็ทำหรือ(ไม่รู้จะทำอย่างไร)เล่า เขาต่างคนต่างก็เลี้ยงลูกเขา แล้วมันก็อยู่ไกลๆ ด้วย ถ้าไปอยู่กับลูกก็อยู่ไม่ได้ ก็เลยอยู่แบบนี้ คนแก่ๆ ก็อย่างว่า สมมติว่าเขาดัง (ดู) ลูกเขาเราก็สนใจ (ไม่สบายใจ) ทำอะไรไม่ได้ เขาดังลูกเขาเราทำอะไรไม่ได้ เราสนใจเอง ถึงอยู่ไม่ได้ เขาทำงานทำการเรานั่งเฉยๆ แบบนี้ ทำไม่รอด ก็มาอยู่คนเดียวดีกว่า ทำอะไรไม่ได้ เรานั่งเฉยๆ ก็ไม่มีใครว่าอะไร ...”

ป้าจ้าย อายุ 76 ปี สัมภาษณ์ 3 ก.พ. 47

นอกจากนอนหลับยังพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่จะชอบดูโทรทัศน์ ซึ่งเป็นสื่อบันเทิงที่เข้ามาในชุมชนจากผลผลิตของความเจริญ ทำให้ประชาชนรวมทั้งผู้สูงอายุในชุมชน เปลี่ยนค่านิยมและรูปแบบการพักผ่อนหย่อนใจจากการดูมหรสพมาดูโทรทัศน์แทน นอกจากนี้การดูโทรทัศน์ของผู้สูงอายุ ก็ได้รับอิทธิพลจากการเล่นนิทานจักรวาลต่างๆ ของปู่ย่าตาทวดในอดีต ประกอบกับผู้สูงอายุตอนปลายส่วนใหญ่จะมีปัญหาด้านสายตาที่ทำให้ความสามารถในการมองเห็นลดลง และเป็นอุปสรรคต่อการอ่านหนังสือ ผู้สูงอายุจึงนิยมดูทีวีแทนการอ่านหนังสือ โดยตอนกลางวันจะดูรายการสารบันเทิง ละครทีวี ซึ่งจะดูเพื่อการพักผ่อนหลังจากเสร็จจากการทำงาน ส่วนตอนกลางคืนก็จะดูข่าวและดูละครหลังข่าว จากนั้นจึงเข้านอน

“อ้อ ทีวีชอบ คือคนแก่นี้เขาติดตามตั้งแต่นิสัยเดิม จักรวาลๆ นิยาย นิทาน นิทานนั้นป่าล้นกับยายมี นิทานนี้ยายมีกับป่าล้น ปู่ย่าตาทวดเล่าให้ฟังสมัยเด็กๆ มันติดตามเป็นนิสัย แล้วมาแลหนังสือ พันนั้น เพราะหนังสือก็อ่านไม่ค่อยชัด หนังสือพิมพ์ก็ตามองไม่ค่อยเห็น ก็ดูทีวี”

ลุงไซ้ อายุ 69 ปี สัมภาษณ์ 31 ม.ค. 47

“คนแก่เขาแล(ดู)ทีวีกันเกือบทุกคนแหละ เขามีกันทุกบ้าน ป่านี้ดูข่าวตอนหัวค่ำ ข่าวนี้แลประจำ เป็นห่วงลูกอยู่ไกล ได้รู้ข่าวคราวมั่ง แลทีวีมันได้หลายอย่าง ได้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ นี่รายการตอนเช้าป่าก็ดูประจำ รายการครบเครื่องเรื่องผู้หญิง ชอบแล เขาแนะนำ เขาพูดดี ทำให้

เราบายใจได้เหมือนกัน ..."

ป้าพวง อายุ 68 ปี สัมภาษณ์ 10 ก.พ. 47

การดูโทรทัศน์ทำให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์หลายอย่าง เช่น การดูข่าวจะทำให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ข่าวคราวของลูกหลานซึ่งอยู่ไกลบ้าน และทำให้ได้รับความรู้ด้านสุขภาพ ข่าวคราวความเคลื่อนไหวและความเป็นไป รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของบ้านเมือง และสามารถนำความรู้เหล่านั้นไปร่วมพูดคุยกับเพื่อนบ้านได้ โดยเฉพาะข่าวการเมือง ซึ่งเป็นเรื่องสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนมักจะชอบพูดคุยกัน ส่วนการดูละครนั้นผู้สูงอายุบอกว่าทำให้สุขภาพจิตดี ทำให้สบายใจ และการดูหนังหรือละครก่อนนอน จะทำให้ง่วงนอนเต็มที่และนอนหลับดี นอกจากนี้ละครบางเรื่องก็จะมีคติสอนใจ และบางรายการก็จะให้ข้อคิดทางธรรมะด้วย

" ดูทีวีบ่อย ก่อนแลนนิทาน (ดูละครทีวี) เขาแล (ดู) ข่าวก่อน คนหญิงพูดเรื่องนิทานแหละ คนชายแหละเรื่องการเมือง แต่ก็พูดเรื่องหนังกันมั่ง ว่าเออมึงแลกาเหว่าที่บางเพลงมั่งหม้าย(บ้างหรือไม่) เออกูเห็นดู(สงสาร)ครูแก้ว ใ้ไหน(อะไร)พันธ์นี้แหละ (แบบนี้) ...เหมือนเราติดหนังสักเรื่องดูแล้วบายใจ ถ้าไม่ได้ดูแล้วเสียดาย "

ลุงหวล อายุ 64 ปี สัมภาษณ์ 22 ม.ค. 47

นอกจากการดูโทรทัศน์เพื่อเป็นการพักผ่อนและก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน สบายใจ ในช่วงที่ว่างจากงานแล้ว ผู้สูงอายุบางส่วนก็นิยมใช้โทรทัศน์ เป็นเสมือนเพื่อนที่ช่วยคลายความเหงาเมื่อต้องอยู่คนเดียว หรือเมื่อมีความเครียด

" ทีวีมันช่วยหลายอย่าง ความเครียดก็ระบายได้ถ้าได้ดูทีวีสิ่งที่ชอบ ... เหมือนบางคนอยู่กัน 2 คนลูกอยู่ไกล ก็ยังชิวกับได้ระบายกับทีวี"

ลุงหวล อายุ 64 ปี สัมภาษณ์ 22 ม.ค. 47

" โอ๊ะ ดูทีวีนี้มีประโยชน์จ้าน (มาก) หนึ่ง คลายเครียด สองได้เกี่ยวกับทัศนศึกษา เหมือนจากต่างๆ จากวัดโท้ พรานนก จากวังหน้าท่าช้าง วังหลังท่าราชวรดิษฐ์ นี้เราได้แบบนี้ จากน้ำตกลาริกา ดูแล้วว้ออ เราเคยไปแล้ว..."

ลุงไข่ อายุ 69 ปี สัมภาษณ์ 31 ม.ค. 47

จากผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของทิกเคิลและเยอร์ซา (Tickle & Yerxa, 1981) และการศึกษาของพนิตนาฎ และ คณะ (2542) ที่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการพักผ่อนด้วยการดูโทรทัศน์ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลาย มีความเพลิดเพลิน สบายใจ และเป็นปัจจัยเสริมให้ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันได้ รวมทั้งเป็นแหล่งข้อมูลและข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการนำมาถ่ายทอดหรือแลกเปลี่ยนสู่สมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลอื่น นอกจากนี้การดูโทรทัศน์ของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะนั่งดูร่วมกับลูกหลานหรือคนที่อยู่ร่วมกันในครอบครัว ซึ่งทำให้ครอบครัวได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน เป็นการสร้างความอบอุ่นในครอบครัวและผู้สูงอายุก็จะใช้บทเรียนจากละครโทรทัศน์เป็นแบบอย่างหรือบทเรียนในการสั่งสอนลูกหลาน

“ ดูเรื่อยๆ นั่งดูหัวค่ำแป๊บเดียวก็นอน เด็กๆ เปิดหนังก็นั่งดูกับเด็กๆ พอในทีวีมันมีอะไรก็พูดกับพวกนั้น (หลานๆ) ว่าดูอะไร ในทีวีมันก็ไม่ไปไหน มันก็ตรงกับมั่งกับชีวิตเราให้จำไว้บ้าง พูดกับหลานๆ ว่ามันไม่ค่อยผิดหรอก ให้ดูไว้”

ป้าจ้าย อายุ 76 ปี สัมภาษณ์ 3 ก.พ. 47

นอกจากการดูรายการต่างๆ ของสถานีโทรทัศน์แต่ละช่องแล้ว ผู้สูงอายุบางส่วนก็จะดูวิดีโอหรือวีซีดี ประเภทที่เป็นการแสดงศิลปะพื้นบ้าน เช่น บันทึกการแสดงสดของเอกชัย ศรีวิชัย ซึ่งมักจะมีการสอดแทรกการแสดงของมโนราห์หรือหนังตะลุงเอาไว้ด้วย ส่วนผู้สูงอายุบางคนก็แยกบ้านไปอยู่ตามลำพัง ส่วนใหญ่จะไม่มีโทรทัศน์ดูก็จะฟังวิทยุแทน ซึ่งผู้สูงอายุจะฟังได้ทุกรายการทั้งรายการเพลงลูกทุ่ง หนังตะลุงหรือข่าว โดยผู้สูงอายุบอกว่าการฟังวิทยุทำให้สบายใจ ไม่รู้สึกเจียบเหงา และทำให้ได้รู้วัน เวลา

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุบางส่วนก็จะใช้ช่วงเวลาที่ว่างจากการทำงาน เช่น ตอนบ่าย หรือตอนก่อนนอนเพื่ออ่านหนังสือ โดยเฉพาะหนังสือธรรมะ ซึ่งผู้สูงอายุบอกว่า การอ่านหนังสือธรรมะทำให้เกิดความเพลิดเพลิน สบายใจ ได้ความรู้ และเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้ชีวิตของตนเองดีขึ้น เนื่องจากการอ่านหนังสือธรรมะ จะทำให้ได้รับรู้และทบทวนความรู้เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติในศาสนาพิธีต่างๆ และได้รู้แนวปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนในโอกาสต่างๆ เช่น การแต่งกายเมื่อไปร่วมงานต่างๆ หรือเมื่อไปวัด รวมทั้งได้นำข้อคิดและความรู้เรื่องของหลักธรรมะมาใช้ เช่น การทำบุญ ไม่ทำบาป การไปวัด การถือศีล ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีหนังสือธรรมะอยู่ประจำบ้านทุกครัวเรือน ครัวเรือนละหลายๆเล่ม

“...ถ้าว่างๆก็อ่านหนังสือพระ มันทำให้เราบายใจ และได้ความรู้จากหนังสือ ป้าอ่านบ่อย หนังสือธรรมะ อ่าน ช่วงว่างๆ กลางคืน พอกินข้าวแล้วก็นอนอ่านสักพักก่อนนอน หนังสือพระเยอะ หนังสือทำให้เรามีความรู้ คนเราถ้าไม่อ่านหนังสือไม่มีความรู้ อย่างน้อยๆ ก็ได้รู้ว่าแก่แล้วควรจะทำปฏิบัติอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ตามองไม่ค่อยเห็นเสียแล้ว ต้องใส่แว่น”

ป้าพวง อายุ 68 ปี สัมภาษณ์ 22 ม.ค. 47

จากผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่พักผ่อนร่างกายและจิตใจด้วยการนอนหลับ และการดูโทรทัศน์ การฟังวิทยุหรือการอ่านหนังสือ ซึ่งเป็นวิธีการพักผ่อนที่ผู้สูงอายุเลือกสรรแล้วว่าเหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัยของตนเองและสอดคล้องกับวิถีชีวิต เศรษฐกิจ และสภาพร่างกายของตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ร่างกายและจิตใจมีความสมบูรณ์และคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดี

5. การพัฒนาจิตใจ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ถือว่าจิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์กัน และมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน แต่ส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญของจิตใจมากกว่าร่างกาย โดยเชื่อว่าหากจิตใจดีก็ทำให้องค์ประกอบอื่นๆดีไปด้วยรวมทั้งสุขภาพกาย นอกจากนี้ยังมีความเชื่อว่าจิตใจเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคล ที่สามารถส่งเสริมได้โดยใช้หลักธรรม

“นั่นแหละคนเราอยู่กับบายใจ ถ้าใจบายร่างกายก็บาย ถ้าใจไม่บายร่างกายก็ไม่บาย ทруд ไทรม ใจมาก่อน ทำให้ใจดี แล้วสุขภาพก็ดี ดีทั้งเพ”

ป้าพรั่ง อายุ 70 ปี สัมภาษณ์ 20 ก.พ. 47

“การส่งเสริมร่างกายไฉนี้เกี่ยวกับการแพทย์ จิตใจเกี่ยวกับความคิดของเรา หลักธรรม คຸ່ມครอง พวกหม่อมทำอะไรไม่ได้ จิตเตอะสังกิลิเช สุขคะเตปาติกังขา จิตใจไม่เศร้าหมองก็เป็นสุขตามหลักธรรม”

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 46

จากผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุ เป็นการกระทำโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการส่งเสริม “จิตใจ” ของผู้สูงอายุให้สมบูรณ์ และเพื่อเป็นการป้องกันและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

ขึ้นกับจิตใจ แต่เนื่องจากชุมชนที่ทำการศึกษาคือชุมชนชาวพุทธ ดังนั้นหลักการที่ผู้สูงอายุนำมาใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองส่วนใหญ่จึงมีมุมมอง และหลักการทางศาสนาพุทธเข้ามาเกี่ยวข้อง คือ การทำใจให้สงบบริสุทธิ์ และรำเริง แจ่มใส

ทำใจให้สงบ บริสุทธิ์

ผู้สูงอายุถือว่าการทำใจให้สงบ บริสุทธิ์ เป็นการพัฒนาจิตใจวิธีหนึ่ง ซึ่งเป็นการกระทำเพื่อให้กายสงบและจิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน หรือทำให้จิตมีสมาธิและบริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนครอบงำหรือบีบบังคับของกิเลส เป็นจิตที่เป็นกลางไม่ยินดียินร้าย ไม่คิดมาก ไม่เบียดเบียนพยาบาท และคิดร้ายต่อผู้อื่น ซึ่งจะเป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งผู้สูงอายุเชื่อว่าหากสุขภาพจิตดี ก็จะทำให้สุขภาพด้านอื่นๆ ดีไปด้วย สอดคล้องกับการศึกษาผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี และมีอายุยืนยาวที่มีความคิดเห็นว่าการทำใจให้สงบ โดยใช้ศาสนาเป็นหลัก เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มีอายุยืนยาว (บรรลุ และ คณะ, 2531)

“เดี๋ยวนี้ออกกำลังกายไอ้ไหนได้ (ไม่ได้) ออกกำลังใจอย่างเดียว ทำจิตใจให้สงบบริสุทธิ์”

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 46

วิธีการที่ผู้สูงอายุในชุมชนใช้เพื่อการทำใจให้สงบนั้น ผู้สูงอายุบางส่วน จะใช้หลักการทำสมาธิ โดยใช้สมาธิตามหลักของพุทธศาสนา คือ การที่จิตแน่วแน่ จดจ่อและตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (คุชฎี, ม.ป.ป.) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาองค์ประกอบที่สำคัญของจิตวิญญาณของผู้สูงอายุไทยในชนบทที่พบว่า การมีจิตใจสงบจากการทำสมาธิ เป็นผลจากความเชื่อและการปฏิบัติตามหลักศาสนาของผู้สูงอายุ (Tongprateep, 2000) โดยเฉพาะในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือการทำงาน ซึ่งผู้สูงอายุจะเอาสติไปจดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่กำลังปฏิบัติ คือผู้สูงอายุจะทำทุกงานและทุกกิจกรรมอย่างมีสติ เพราะเชื่อว่าหากมีสติสัมปชัญญะแล้ว จะทำให้คนเราทำอะไรอย่างรู้ตัว ไม่ประมาท มีความปลอดภัย และจะทำให้เกิดปัญญาพิจารณาทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิตอย่างละเอียดและรอบคอบ ทำงานแล้วได้ผลงานออกมาดี รวมทั้งจะไม่ทำให้เกิดอาการหลงลืมได้ง่าย และเชื่อว่าคนที่นำหลักการของสติหรือสมาธิมาใช้ในการดำเนินชีวิต จะเป็นคนที่ใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท

“เราต้องมีสติสัมปชัญญะ นั่นแหละตัวนี้แหละ เราต้องมีสติ ไม่ประมาท เหมือนเขาพูดว่า ร่างกายเหมือนรถยนต์ ใจคือคนขับรถไป สติเป็นมาลัย เลี้ยวซ้ายขวาคราต้องการ รถดีคนขับดี ย่อมไม่มีเหตุภัยพาล บรรลุถึงสถานที่ประสงค์จึงตั้งใจ”

ลุงไข่ อายุ 69 ปี สัมภาษณ์ 31 ม.ค. 47

“ใช้ชีวิตไม่ประมาท ทำให้สุขภาพดี หมายความว่าเรารู้สึกตัวของเรา ว่าเราทำงานไม่เกิน กินกะพอดีพอใช้ ไม่สุรุ่มสุร่าย นี่เป็นความบริสุทธิ์ของเรา เราไม่ดื่มรอน เราวิเคราะห์ดูว่าอยู่อย่างนี้ เราอยู่ได้ ... ถ้าใช้เกินไปจ่ายเกินไปที่หลังมันลำบาก ใจเราคนจิตใจดี ไม่เหมือนพวกกินเหล้า ใจพวกนั้นพวกปมาทสถาน เขาเรียกว่าเหล้าเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เราอยู่เฉยๆ เหล้า เครื่องดองของเมาเราไม่กิน กะ(ก็)ทำให้จิตใจของเราบริสุทธิ์ มันไม่ประมาท ประมาทโท มัทติโณปะทัง คนประมาทคือคนตายแล้ว คนไม่เมาจิตใจมันดี ไม่ใช่ร่างกายเมานี้ จิตใจเมา จิตใจเป็นใหญ่”

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 46

ผู้สูงอายุบอกว่า จิตใจเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อน และควบคุมได้ยาก การทำให้จิตใจสงบจึงมิใช่สิ่งที่จะทำได้โดยง่าย ดังที่คุชฎี (ม.ป.ป.) กล่าวว่าการทำสมาธิโดยการนำจิตไปจดจ่อไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น เป็นสมาธิที่อยู่กับปัจจุบัน เป็นสมาธิตามธรรมชาติ แต่มักจะมีอยู่น้อยเกินไป ประกอบกับสังคมปัจจุบันมีเรื่องบีบคั้นมาก จิตใจต้องคิดตลอดเวลา ทำให้จิตใจอ่อนแอลง และเหนื่อยเหมือนกับร่างกาย ดังนั้นวิธีการที่จะทำให้จิตใจได้พักคือต้องหาทุนให้จิตใจได้เกาะ ซึ่งพระพุทธเจ้าสอนไว้หลายวิธี แต่วิธีที่สะดวกและสบายคือ ให้จิตเกาะที่ลมหายใจเข้าออก หรือที่เรียกว่าการทำอานาปานสติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในครั้งนี ที่พบว่าผู้สูงอายุ 2 ราย มีวิธีการปฏิบัติเพื่อที่จะให้จิตใจสงบบริสุทธิ์ และไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งผู้สูงอายุเรียกว่า อานาปานสติ หรือบางคนเรียกว่า การเจริญอนุสติภาวนา

“ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ (นัทธิ สันติ ปรมัง สุขขัง) จิตใจเป็นสุขคือความสงบเป็นสุข คนเราจิตใจเป็นใหญ่ ถ้าจิตเป็นสุขแล้วใจอื่นเป็นสุขหมด ทำใจให้บริสุทธิ์หมายความว่าไม่คิดไปในทางทุจริต ไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น เจริญสติภาวนา อนุตสติภาวนา โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก”

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 46

" ใจเป็นของละเอียด เป็นนามธรรม การทำให้บริสุทธิ์ ทำยาก ทางศาสนาเขาจึงใช้อุบาย ให้กำหนดลมหายใจเข้า อานาปานสติ เป็นการทำให้สงบ ไม่ให้กวดแกว่ง ไม่ตื่นรน พอใจเราสงบ ทำให้เราไม่วิตกกังวล ปลง ชีวิตนี้ไม่มีอะไร เป็นธาตุทั้งนั้น ...โอ๊ย สุดแสนจะทำยาก เพราะผู้พูดไม่บอกวิธีเอาไว้ ใจไวกว่าฟ้าแลบ มันสงบไม่ได้ ต้องบอกวิธี ให้ ทางไปสู่ความสงบก็ต้องบอกว่ ใจทำให้สงบได้ยาก ใจเป็นของละเอียด และยิ่งกว่าละเอียด ต้องบอกวิธี คือเอาใจมาอยู่ที่ลมหายใจเข้า (อัสสาสะ) และหายใจออก(ผัสสาสะ) เขาเรียกว่า อานาปานสติ กำหนดสติเอาไว้ที่ลมหายใจ กายานุปัสสนา จิตานุปัสสนา ส่งเสริมให้ใจอยู่ที่อารมณ์นั้น ทางศาสนาเรียกว่าวากสิน มี 16 อย่าง ช่วยให้ใจสงบ ถ้านอนไม่หลับเรานั่งสมาธิ กำหนดเอาสติระดับประคองใจไว้ที่ลมหายใจ เข้าออกหายใจเข้า หายใจออก แต่นั่นแหละต้องใช้เวลา คล้ายๆกับลับมีดนานถึงจะคม ..."

ลุงไข่ อายุ 69 ปี สัมภาษณ์ 17 ม.ค. 47

การทำอานาปานสติ เป็นการเจริญสติให้รู้กาย (กายานุปัสสนาสติ) โดยใช้สติกำหนดรู้ความเป็นไปแห่งชีวิต และสรรพสิ่งตามความเป็นจริงอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นภาวนาที่ทำให้ได้ง่าย เพราะเป็นสมาธิภาวนาที่มีลมหายใจเข้าออกเป็นหลัก ปฏิบัติได้ทุกแห่งเพราะลมหายใจทำงานในทุกหนทุกแห่ง ซึ่งการทำอานาปานสติจำเป็นแก่มนุษยทุกวัย เนื่องจากช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย เกิดความสงบ ทำให้ใจสบายและมีความสุข (กันทิมา และ พรทิพย์, 2547) สำหรับผู้สูงอายุ อานาปานสติถือเป็นเครื่องมือต่อต้านกับความชรา และเมื่อมีความชรามาก การฝึกอานาปานสติ จะทำให้รู้เวลาตาย เพราะจะสังเกตลมหายใจที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ และอาจจะกำหนดได้ว่าจะตายในการหายใจครั้งไหน (พุทธทาสภิกขุ, 2541) และมีการศึกษาผลจากการฝึกสมาธิวิปัสสนา ก็มีภูฐานต่อผู้สูงอายุ พบว่าจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มองโลกในแง่ดี มีภาวะสุขภาพดีขึ้น มีชีวิตจร และความดันโลหิตต่ำกว่าก่อนการทดลอง (สมพร และ คณะ, 2542)

การสวดมนต์ไหว้พระ ก็เป็นวิธีการหนึ่งที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (13 ราย) เชื่อว่าจะทำให้จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน เกิดสมาธิ และมีปัญญา (กันทิมา และ พรทิพย์, 2547) เนื่องจากจะต้องเอาใจหรือสติจดจ่ออยู่กับบทสวด ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของสถิตย์ (2539) ที่พบว่าผู้สูงอายุจะสวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำ โดยรูปแบบการสวดมนต์ไหว้พระที่ผู้สูงอายุในชุมชนที่ศึกษาปฏิบัติ ประกอบด้วย การสวดมนต์เมื่อไปวัด และการสวดมนต์ก่อนนอนตอนกลางคืน

การสวดมนต์เมื่อไปวัดนั้นพบว่า ในทุกวันพระผู้สูงอายุจะมีการสวดมนต์ ด้วยบทสวดมนต์ที่นอกเหนือจากการประกอบพิธีในวันธรรมสวนะ คือในช่วงที่พระฉันข้าว ชาวบ้านก็จะมีสวดมนต์บทต่างๆเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ตนเองและผู้อื่น เช่น บทสวดบารมีสิบห้า อิติปิโส สวดพาทุง

สวดแผ่กุศล นอกจากนี้วัดก็เป็นสถานที่ที่เงียบสงบ เหมาะสำหรับการพักจิตใจเพื่อทำจิตใจให้สงบ ส่วนการสวดมนต์ก่อนนอนในตอนกลางคืน ก็เป็นวิธีการหนึ่งที่ผู้สูงอายุบอกว่าจะทำให้จิตใจสงบและไม่ฟุ้งซ่าน และเป็นปัจจัยส่งเสริมให้นอนหลับดีขึ้น โดยสูงอายุเชื่อว่าหากคนเราสามารถนอนหลับดี ตื่นขึ้นมากก็จะสดชื่น มีเรี่ยวแรงทำงาน ทำให้มีสุขภาพดีและมีความสุขอย่างยิ่ง

การสวดมนต์ก่อนนอนของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ได้รับอิทธิพลจากการที่เห็นคนรุ่นก่อนทำ และบอกต่อกันมาว่าควรไหว้พระและไหว้คุณบิดามารดาก่อนนอน เพื่อให้จิตใจสงบ นอนหลับดี และเพื่อให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยคุ้มครองรักษา ซึ่งบทสวดมนต์ที่ใช้ไหว้พระคือคาถาบูชาพระรัตนตรัย และการกล่าวคำระลึกถึงพระคุณบิดามารดาผู้ให้กำเนิด ซึ่งเป็นการแสดงถึงความกตัญญูรู้คุณ และบางคนก็จะมีพิธีฐาน (บนพระ) เพื่อให้ช่วยคุ้มครองตนเองให้มีสุขภาพดี ไม่ให้มีอาการหลงลืมในยามแก่ เพื่อจะได้สามารถไปวัดหรือไปทำบุญที่อื่นได้ และอธิษฐานให้ลูกหลานมีสุขภาพดี มีโชคดี เกณฑ์ดี มีความเจริญและให้ร่ำรวยยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังสวดมนต์หรือคาถาบทอื่นร่วมด้วย เช่น สวดพาหุง (เป็นธรรมคุ้มครองโลก) เพื่อเป็นสิริมงคลกับตัวเอง และช่วยป้องกันอันตรายจากทุกสิ่ง โดยเฉพาะหากไปในที่เปลี่ยว เงียบๆ การสวดพาหุงจะทำให้ใจสงบ สบายใจ ไม่ขลาดกลัว ส่วนการสวดอิติปิโสเท่าอายุ จะทำให้อายุยืน ส่วนบางคนก็จะสวดคาถาบูชาพระบรมธาตุ ซึ่งเชื่อว่า จะช่วยป้องกันผีได้ และบางคนก็จะท่องอติอุลนहितสูตร ซึ่งเชื่อว่าเป็นธรรมะอันยอดเยี่ยมและเป็นประโยชน์แก่มหาชน จะทำให้ปลอดภัยจากมนุษย์ ภูตผีปีศาจ น้ำ ภูเขา ไฟป่า และทำให้อายุยืน โดยจะไม่ตายเมื่อไม่ถึงกาล ซึ่งหลังจากสวดมนต์ไหว้พระแล้ว ผู้สูงอายุบอกว่าจิตใจจะสงบ และนอนหลับอย่างสบายใจ

“ สวดมนต์ไหว้พระประจำ หลังจากตี 5 (5 โมงเย็น) ทำไปตามคนแก่ทำ ทำประจำก่อนนอนต้องไหว้พระ คนแก่สอนว่าพระจะช่วยคุ้มครองรักษา ไหว้พระ ไหว้พ่อแม่ ว่านะโมตัสสะ แล้วออกชื่อว่าไหว้คุณบิดามารดา ไหว้พระไหว้พ่อแม่ให้ช่วยคุ้มครองรักษาไหว้เสร็จนอนเลย...เหมือนคาถาบูชาพระบรมธาตุใช้ได้หลายอย่าง ตาสวดก่อนนอนทุกคืนแหละ คาถาอิติปิโส วิเสสิทิ นี้ป้องกันคนถูกผีได้ ถ้าเป็นแล้วก็รักษาหาย”

ลุงดำ อายุ 98 ปี สัมภาษณ์ 26 พ.ย. 46

“ไหว้พระก่อนนอนทุกวัน คือเมื่อก่อนมีคนถูกไม้ตีแล้วไม่ตายถามว่าทำอย่างไร เขาว่าท่องคาถาพระ อติอุลนहितสูตร แปลว่า คุณกรเทวดา ธรรมะอันยอดเยี่ยมยังมีอยู่ในโลกนี้ ท่านจงนำธรรมะนี้ไปเป็นประโยชน์แก่มหาชน...ท่านจะปลอดภัยจากภัยเหล่านี้ ราชภัย จากมนุษย์ จากภูตผีปีศาจ

จากน้ำ ฐ ไฟป่า ท่านจะพ้นจากความตายเสมอ จะไม่ตายเมื่อไม่ถึงกาล อายุของท่านจะยั่งยืน ตาท่องมาตั้งแต่ พ.ศ. 2500 นี้ก็ 47 ปีแล้ว (ลุงท่องให้ฟัง เป็นภาษาบาลี) ก่อนนอน ไหว้พระเสร็จ ก็ท่อง ทำให้อายุยืน ไม่ตายเมื่อไม่ถึงกาล นี่เราคิดเอาส่วนตัว เอามาใช้เอง คนสมัยก่อนใช้หลักศาสนาเป็นที่พึ่งทุกอย่าง"

ลุงไช้ อายุ 69 ปี สัมภาษณ์ 17 มี.ค. 47

" ป้าไม่ลืม กับพ่อแม่ไหว้ทุกคืน ออกชื่อทุกคืน ไหว้พระแล้วออกชื่อพ่อแม่กับพ่อท่านที่วัด ให้มาช่วยคุ้มครองเราและลูกหลานทุกคน ให้มีความเจริญขึ้นไป อย่าให้เจ็บไข้ ให้อยู่อย่าให้หลงลืม ให้ได้ไปวัดทุกวันพระ 8 ค่ำ 15 ค่ำ แล้วบายใจ ก็นอนหลับแหละ (หัวเราะ) ถ้าได้ออกชื่อก็หลับ ได้ออกชื่อพ่อแม่แล้ว ...บนทุกคืน พ่อไหว้พระกับบน ให้คุ้มครองลูก คุ้มครองหลานและตัวเอง บนว่าให้ลูกไม่ว่าทำอะไรให้โชคดี เกณฑ์ดี เจริญขึ้น ให้อวย"

ป้าจับ อายุ 72 ปี สัมภาษณ์ 10 มี.ค. 47

" พาหุง มันเป็นกรรมคุ้มครองโลก มันเป็นสิริมงคลกับตัวเอง ลุงว่าบ่อยก่อนนอนกลางคืน เขาว่ามันป้องกันภัยอันตรายทุกอย่าง แต่ว่าไม่ทุกคืน เหมือนว่าถ้าไปไหนเปลี่ยว เจ็บๆ ก็ว่าคำพระ มันบายใจ ไม่ใช่ชลาต"

ลุงแสวง อายุ 71 ปี สัมภาษณ์ 12 มี.ค. 47

สำหรับวิธีการในการไหว้พระและสวดมนต์ก่อนนอนนั้น ผู้สูงอายุบางคนจะจตุรูปเทียน และนั่งสวดมนต์ไหว้พระที่หน้าพระพุทธรูป ส่วนบางคนก็จะสวดมนต์ไหว้พระในใจ คือ ไม่ต้องมีดอกไม้ ฐูปเทียน และบางคนจะนอนสวดมนต์

" ไหว้พระ ไหว้ในใจ โดยไม่ต้องเอาดอกไม้ฐูปเทียน ว่า อะระหังสัมมาสัมพุทธ พุทธัง ภาคะวันตังอภิวาเทมิ สวาชาโตภะคะวะตาธัมโม ธัมมังนมีสัมมิ สุปติปันโนภะคะวะโตสวาจะกะสังโฆ สังคังนะมามิ แล้วนอน ..."

ลุงหาญ อายุ 91 ปี สัมภาษณ์ 30 ธ.ค. 46

ลักษณะการทำจิตใจให้สงบทั้ง 3 วิธีของผู้สูงอายุนั้นผู้สูงอายุบอกว่าจะกระทำอยู่บ่อยๆ ซึ่งสามารถทำได้ทั้งในยามนั่ง ยามนอน ยามที่รู้สึกสบายใจ หรือยามที่รู้สึกไม่สบายใจ จิตใจ

ฟุ้งซ่าน นอนไม่หลับ และสามารถทำที่ไหนก็ได้ เช่น ที่วัด ที่บ้านของตนเอง หรือที่อื่นๆ ที่มีความสงบ

" การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ไม่จำเป็นต้องไปวัด ทำที่ไหนๆ ก็ได้ แต่ว่าคนเราทำใจให้บริสุทธิ์ ต้องอยู่ในที่ว่างๆ ..."

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 6 ธ.ค. 46

จะเห็นว่าการทำให้จิตใจสงบ บริสุทธิ์ของผู้สูงอายุ โดยการใช้สติมาเป็นเสาหลักของสมาธิ ได้รับอิทธิพลจากความเชื่อทางด้านศาสนา โดยเฉพาะศาสนาพุทธ ซึ่งพระพุทธเจ้าไม่ได้เน้นวิธีการมากนักแต่เน้นการทำสมาธิที่เป็นธรรมชาติ เป็นพื้นฐานแห่งกิจกรรม กิจการงานและการเคลื่อนไหวต่างๆ ตามหลักอริยาบทสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือการทำงาน โดยต้องพยายามสร้างสติให้เกิดกับจิตมากที่สุด ซึ่งวิธีการนำสติมากำหนดจิตใจ หรือการเจริญสติที่ผู้สูงอายุนำมาใช้นั้น จะเป็นวิธีการที่เรียบง่าย ไม่จำเป็นต้องใช้ทำนั่งตามหลักที่ถูกต้อง แต่ผู้สูงอายุกระทำได้ทั้งในท่านั่ง ทั่วๆ ไป ท่านอน หรือแม้กระทั่งตอนเดิน รวมทั้งการสวดมนต์ก็เป็นวิธีการที่ทำให้จิตใจมีสมาธิ ก่อนที่จะนอน ซึ่งกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ เกิดขึ้นภายใต้การดำเนินวิถีชีวิตประจำวัน การทำงาน และการปฏิบัติศาสนกิจ โดยผู้สูงอายุมีความเชื่อว่าการทำให้จิตใจสงบ จะทำให้เกิดความสุข ซึ่งสอดคล้องกับหลักทางพุทธศาสนาที่เชื่อว่าหากจิตใจมีสติเป็นเจ้าเรือนก็จะมีสุขภาพจิตดี จิตใจสบาย คลายเครียด มีความอ่อนโยน มีความสุข ทำงานได้ดี มีสุขภาพกายดี และมีพลังในการต้านทานโรคที่จะเข้ามาเบียดเบียน และเป็นการปฏิบัติเชิงรุกในเรื่องการดูแลสุขภาพอย่างแท้จริง (สุทธิญาณ, 2543; ธรรมปิฎก, 2546) และสอดคล้องกับองค์ประกอบหนึ่งในหลักธรรมมานามัย คือ จิตตานามัย ซึ่งกล่าวถึงการฝึกจิตทำสมาธิ ด้วยการสวดมนต์ และการนั่งสมาธิหรือเดินจงกรม (กันทิมา และ พรทิพย์, 2547)

รำเวียง แจ่มใส

ผู้สูงอายุมีความเชื่อตามหลักธรรมว่าการทำใจให้ให้รำเวียง แจ่มใส ทำให้ชีวิตราบรื่น และเกิดความสุข เมื่อมีความสุขชีวิตก็สดใส และทำให้อายุยืน ซึ่งร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกัน ดังนั้น ผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบานย่อมช่วยให้กาย ผิพรรณผ่องใส มีสุขภาพดี เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว (กันทิมา และ พรทิพย์, 2547) ประกอบกับผู้สูงอายุมีความเชื่อว่าทุกชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้ไม่มีใครรู้ว่าตนเองจะตายวันไหน ทุกคนจึงควรจะทำให้ชีวิตของตนเองในวันนี้มี

ความสุข สดใสเอาไว้ก่อน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่เรียกตัวเองว่า “ไม่ใกล้ฝั่ง” หรือบางคนเรียกว่า “วัยเข้าของ” (ประตู) การทำให้ชีวิตสดชื่นแจ่มใสของผู้สูงอายุคือ การทำให้ร่าเริง แจ่มใส จิตใจดี อารมณ์ดี ไม่ซึมเศร้า

“ความรื่นเริง ความปิติ นี้เป็นของสำคัญ ไม่อับเศร้า ไม่หมอง สบาย มันเพิ่มพูนกำลังดี พอรุ่งขึ้นถึงถ้าเท่าแต่นั่งสร้อยเศร้า เป็นทุกข์ แก้ปัญหาไม่ตก อายุมันสั้น ขอให้หาความรื่นเริงใส่”

ลุงหาญ อายุ 91 ปี สัมภาษณ์ 1 พ.ย. 46

เนื่องจากผู้สูงอายุให้ความหมายของสุขภาพดีว่าหมายถึงความสมบูรณ์ของจิตใจ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงค่อนข้างให้ความสำคัญกับการทำใจให้รื่นเริงไม่เครียด และไม่คิดมาก โดยการพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่ มีอยู่ ไม่นินทาว่าร้ายผู้อื่น และชอบพูดคุยกับคนอื่น เพราะทำให้สบายใจ โดยผู้สูงอายุจะพูดคุยได้กับคนทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นลูกหลาน กับเพื่อนบ้านหรือกับพระ ซึ่งสถานที่ในการพูดคุยกันนั้น ส่วนใหญ่ก็จะเป็นที่บ้าน หรือที่วัด ส่วนเรื่องที่พูดคุยกันในอดีต จะเล่าสู่กันฟังเรื่องหนังตะลุงหรือมโนราห์ แต่ปัจจุบันก็จะพูดคุยกันเกี่ยวกับเรื่องราวในอดีต เรื่องของลูกหลาน และเรื่องต่างๆไป โดยผู้ชายจะชอบพูดเรื่องการเมือง ส่วนผู้หญิงจะพูดเรื่องละครทีวี หรือการพูดคุยเล่าเรื่องราวในอดีตที่สนุกสนานให้เด็กๆฟัง ทำให้ได้ยิ้มหรือหัวเราะหรือการเล่านิทานที่มีคติหรือข้อคิดเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ให้คนอื่นฟัง ซึ่งการพูดคุยกับคนอื่นจะทำให้สบายใจ มีความปลื้มใจ และมีความสุข รวมทั้งทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับลูกหลานและเพื่อนบ้าน เป็นปัจจัยเสริมให้ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และทำให้ได้รับการช่วยเหลือเกื้อกูลทั้งทางกายและจิตใจ (พนิตนาฎ และคณะ, 2542) แต่มีผู้สูงอายุผู้ชายบางคนที่ไม่นิยมนั่งคุยกับเพื่อนบ้าน เพราะมีความคิดเห็นว่าการนั่งคุยกับเพื่อนบ้านมักจะหลีกเลี่ยงไม่พ้นการนินทากัน จึงนิยมไปนั่งคุยหรือไปสนทนาธรรมกับพระที่วัด ซึ่งนอกจากจะได้ความรู้เรื่องธรรมะแล้ว การไปคุยกับพระทำให้รู้จักการปล่อยวาง ทำให้สบายใจ และได้คลายเครียดด้วย

“เดิน เทียวหาอารมณ์ดีๆ เขาว่าวันไหนได้หัวเราะ อารมณ์ดีมันเพิ่มอายุ เทียวเล่าเรื่องโน้นเรื่องนี้ เช่นเรื่องความรู้สมัยก่อน เช่น นักรบ มวยไทย ก็เล่าให้เด็กๆที่มานั่งฟัง มันบายใจ ทำความรื่นเริงให้อารมณ์...พูดสิ่งที่ชวนหัวแต่ไม่ให้ไร้ศีลธรรม ถ้าเราซึมเศร้าแล้วมันทวดโทรมเร็ว...”

ลุงหาญ อายุ 91 ปี สัมภาษณ์ 6 พ.ย. 46

“ ส่วนมากชอบไปคุยกับเพื่อน ไปแถวหน้าวัด คุยแล้วสบายใจ สนุก”

ป้าพริ่ง อายุ 70 ปี สัมภาษณ์ 20 ก.พ. 47

“ หัวเช้า(ตอนเช้า)หลังจากกินน้ำชาก่อนกลับบ้านก็ไปแหล่ง(พูดคุย)กับพระเรื่องธรรมะ คนแก่ๆ ต้องรู้ไว้บ้าง เราไปหาพระดีกว่าไปนั่งคุยบ้านเพื่อน นั่งคุยบ้านเพื่อนเดี๋ยวก็นินทาเพื่อน แต่ถ้าคุยกับพระไม่นินทาใครแน่นอน...ถ้าเราเครียดเต็มที่เราไปหาพระ ไปถึงนมัสการพอหลวงแล้ว พูดเรื่องธรรมะ พระพุทธเจ้า เราก็คลายได้ เราวางได้ เราปล่อยวาง พระพุทธเจ้าห้ามพินัน (อย่างนั้น) พระพุทธเจ้าให้วางเฉย”

ลุงหวล อายุ 64 ปี สัมภาษณ์ 6 ม.ค. 47

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุเล่าว่า ในอดีตจะแสวงหาความรื่นเริงจากการดูมหรสพ เช่น หนังตะลุง มโนราห์ หรือการหัดมโนราห์โกลน (เป็นการแสดงมโนราห์ที่เน้นความสนุกสนาน ตลก ขบขัน) การเข้าร่วมงานประเพณี หรือกิจกรรมส่วนรวมในชุมชน เช่น การรำวงเวียนครกในงานนาคร การฝึกลูกเสือชาวบ้าน การฝึก ไทยอาสาป้องกันชาติ (ทสปช.) หรือการเล่นสนุกสนานในช่วงสงกรานต์ ซึ่งประเพณีสงกรานต์ในหมู่บ้านในอดีตจะไม่เหมือนกับปัจจุบัน คือในอดีตจะไม่มีการรดน้ำดำหัว แต่ชาวบ้านจะไปรวมกลุ่มกันที่บ้านใดบ้านหนึ่งที่มีลานบ้านกว้าง และจะมีการละเล่นต่างๆ เช่น การเล่นอุบลูกไก่ การกระโดดตบโกกกาก การเล่นสะบ้า ซึ่งนอกจากจะมีความสนุกสนานแล้วยังถือว่าได้ทำบุญด้วย

สำหรับปัจจุบัน ข้อมูลจากการสังเกต ประกอบกับข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า ในชุมชนไม่ค่อยมีกิจกรรมหรืองานประเพณีที่ทำให้ได้สนุกสนานกันเหมือนเช่นในอดีต เนื่องจากโลกของการสื่อสารเจริญขึ้น ทำให้วัฒนธรรมตะวันตกแผ่ขยายเข้าสู่ชุมชนอย่างรวดเร็ว เกิดการยอมรับ และกลายเป็นค่านิยมของความทันสมัย (วิวัฒน์, 2544) ดังนั้นหากมีการจัดงานในปัจจุบันประชาชนในชุมชนก็มักจะมีการนำคาราโอเกะ หรือดีสโก้เทคมาใช้ ทำให้มักจะมีเรื่องทะเลาะวิวาทกันแทนการสนุกสนาน ส่วนการจัดงานให้มีมหรสพต่างๆ เช่นมโนราห์ หรือหนังตะลุงก็ต้องใช้เงินมาก ทำให้คนไม่ค่อยนิยม และเด็กสมัยใหม่ โดยเฉพาะคนหนุ่มสาวมักจะได้รับค่านิยมของการเสพความบันเทิง ลัทธิเอาอย่าง หรือวัฒนธรรมกระแสหลัก ทำให้กลุ่มหนุ่มสาวปฏิเสธภูมิปัญญาเดิมในท้องถิ่น ไม่นิยมดูมโนราห์ หรือหนังตะลุง แต่อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันผู้สูงอายุก็ยังคงได้รับความสนุกสนานจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในชุมชนบ้าง เช่น งานบุญงานประเพณีการสมโภชน์และการทอดผ้าป่า และจากกระแสความนิยมที่มีการฟื้นฟูและ

อนุรักษ์ประเพณีพื้นบ้าน ทำให้ปัจจุบันในชุมชนเริ่มมีการฟื้นฟูศิลปการตีกลองยาว และมีการรำวง หรือการรำกลองยาวในงานต่างๆมากขึ้น เช่น การทอดผ้าป่า การบวชนาค หรืองานขึ้นปีใหม่ เป็นต้น (ภาพ 20) โดยผู้สูงอายุบอกว่าการได้ทำกิจกรรมที่สนุกสนาน และทำร่วมกันหลายคน จะทำให้รู้สึกสนุกสนาน สบายใจ แต่ก็มีผู้สูงอายุบางคนที่ไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมรื่นเริง เนื่องจากมีความคิดว่าตนเองมีอายุมากแล้วถ้าไปทำกิจกรรมที่สนุกสนานเหมือนเด็กก็จะเป็นไปไม่ได้ และรู้สึกอายที่จะไปรำวงเหมือนสมัยก่อน

“ชอบรื่นเริง ถ้ามีมหรสพก็ไปดู แต่หลังๆ ของพั้นนั้นมันหมดไปเสียแล้ว มันก็รู้สึกหดหู่ มันไม่มีงานรื่นเริงไหน(อะไร) เพราะคนเราให้หัวใจรื่นเริง อายุยืนนาน ถ้ามันนั่งหดหู่ ใจตรอย(ไม่มีชีวิตชีวา) อายุมันก็ด้อยลง แล้วหลานลองดูว่าคนไหนที่สนุกไปกฐา แล้วเขาสบายหม้าย(ไม่มี)ตัวทุกข์มักอายุยืน”

ลูกหาญ อายุ 91 ปี สัมภาษณ์ 30 ธ.ค. 46

“เวลามีงาน งานศพ บวชนาค เขารำวงเวียนครกกัน ชอบมาก ถึงไหนถึงกัน แล้วรู้จักกันหมดคนสมัยก่อน เขาไม่ถือตัวกัน เหมือนเล่นอุบลูกไก่ หรือกระโดดตบโกกกาบ เดินกระทบกันสนุกมาก แต่เดี๋ยวนี้ไม่ได้แล้ว ช่วงวันว่าง (วันสงกรานต์) เขาจัดที่วัด ไปทำบุญกัน เล่นสนุกๆ (สนุกๆ) กัน เดี่ยวนี้เขายังทำบุญแต่ไม่มีการละเล่นแบบสมัยก่อนแล้ว ฟังหมดไป 5 – 6 ปี พอเขาเริ่มสร้างเขค หรือคาราโอเกะนี่แหละที่หมดไป ช่วงนั้น หัดรำวงกันไปรำโนราห์ ถึงวัดดูก หัดโนราห์ โลกกัน(มโนราห์ที่เล่นเพื่อความสนุกสนาน ไม่มีรูปแบบ) ไม่ว่าใครว่า(ร้องบทกลอน) ไปออกไหนสนุกกันนิ ชุด (เครื่องแต่งกาย) ทำกับลูกหมาก (หัวเราะ) หัดมโนราห์ เมื่ออายุราว 19 – 20 ได้ นั้นแหละเขาเรียกว่าคนเราสุขภาพดี มันสมบูรณ์ทุกสิ่ง เงินทองก็มี ฟันน้องก็อยู่ใกล้ ๆ จะไปไหนก็ฝากได้”

ลูกกอบ อายุ 62 ปี สัมภาษณ์ 12 ม.ค. 47

จะเห็นว่าการไปพูดคุยกับคนอื่นหรือการทำสิ่งที่ตนเองชอบเช่น การดูมหรสพต่างๆ การไปร่วมกิจกรรมกับเพื่อนหรือกลุ่มต่างๆในชุมชนของผู้สูงอายุ การมีอารมณ์ขัน หรือการเข้าร่วมงานในประเพณีต่างๆ จะก่อให้เกิดความสนุกสนาน ซึ่งเป็นลักษณะนิสัยหรือค่านิยมที่เด่นของชาวนครศรีธรรมราช คือ การนิยมหาความสุขจากชีวิต และมีนิสัยรักความสนุกสนาน ชอบงานรื่นเริงหรือมหรสพ (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ, 2544) และเป็นมิติหนึ่งของ

ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกเบื่อ เหงา หรือโดดเดี่ยว (จิราพร และคณะ, 2543) ซึ่งเอสเบอโซลและเฮส (Esbersole & Hess, 1998 อ้างตาม จิราพร และคณะ, 2543) กล่าวว่าความสุขในชีวิตผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นเสมือนน้ำหล่อเลี้ยงชีวิต บุคคลที่ใกล้ชิดหรือผู้ที่มีหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ จึงควรคำนึงถึงการจัดกิจกรรมเพื่อความเบิกบาน เพลิดเพลิน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข สดชื่น

ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุ โดยการทำให้สงบ การทำให้ร่าเริง แจ่มใส นั้น เป็นวิธีการปฏิบัติที่มีมุมมองและความเชื่อตามหลักศาสนาพุทธ หรือนำหลักการของศาสนา มาปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตและสภาพสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญ คือการส่งเสริม "จิตใจ" การปรับแต่งจิตใจ เพื่อให้จิตใจสมบูรณ์ ซึ่งจะส่งผลต่อการมีร่างกายสมบูรณ์ และมีองค์ประกอบอื่นๆ ที่สมบูรณ์ด้วย



ภาพ 20 ความสนุกสนานภายในชุมชนในวันขึ้นปีใหม่

6. การหมั่นทำบุญ

ผู้สูงอายุเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนในโลกจะมีศาสนาเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยว และทุกศาสนาจะสอนให้คนเป็นคนดี สำหรับศาสนาพุทธก็มีหลักธรรม และคำสอนที่ให้พุทธศาสนิกชนปฏิบัติ และนำไปใช้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่มากด้วยการสังสมประสบการณ์และคำสอนจากคนรุ่นก่อนๆ และอิทธิพลจากการบวชเรียนทางพระ จึงทำให้ผู้สูงอายุศรัทธาและใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งในทุกๆ ด้าน และยึดถือในหลักคำสอนทางศาสนาอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะหลักการทำความดี ละเว้นความชั่ว และผลของความดีความชั่ว นั่นคือ บาป บุญ คุณ โทษ

คำว่า “บุญ” นั้น ผู้สูงอายุให้ความหมายว่าเป็นความสงบ สบายใจ หรือความสุข ดังนั้น การไปทำบุญทุกครั้ง จึงเป็นการส่งเสริมให้จิตใจของผู้สูงอายุให้เกิดความสบายใจ จิตใจสงบ และเกิดความสุข ซึ่งสอดคล้องกับการให้ความหมายของสุรพล (2543) ที่ว่า บุญ คือ ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำความดี ส่วนการทำบุญ ก็หมายถึงการกระทำเพื่อก่อให้เกิดผลดี และเป็นประโยชน์กับตนเองและส่วนรวม แต่อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ คำว่าบุญ ก็ยังมีความหมายแฝงอีกความหมายหนึ่ง ซึ่งเป็นสิ่งที่เหนือธรรมชาติ และเป็นนามธรรม ที่ไม่สามารถบอกลักษณะได้ แต่ก็เชื่อว่าบุญในลักษณะนี้ก็จะเป็สิ่งที่ส่งเสริมให้ชีวิตของตนเองและครอบครัวดีขึ้น รวมทั้งช่วยป้องกันและบรรเทาสิ่งไม่ดีในชีวิต ดังนั้น การทำบุญทุกครั้งจึงเป็นการสะสมบุญไว้ เพื่อให้ได้มีบุญมากพอที่จะได้คอยช่วยเหลือในชาตินี้ และหากชาติหน้ามีจริง ก็หวังจะให้บุญนั้นสะสมไว้ใช้ในชาติหน้าด้วย

ผู้สูงอายุเชื่อว่าสำหรับชีวิตในชาตินี้ เกิดจากการทำบุญหรือผลบุญที่ทำไว้ทั้งในชาตินี้และชาติที่แล้ว ซึ่งผลของบุญที่เห็นได้ชัดในชาตินี้ คือเมื่อทำบุญก็เกิดความสบายใจ และการมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย ก็ถือว่าเป็นบุญอันประเสริฐ โดยชาวบ้านบางคนเชื่อว่าการมีสุขภาพดี เกิดจากผลของบุญจากชาติที่แล้ว และจะเรียกผลของบุญนี้ว่า “โชคดี” หรือ “เกณท์ดี” นอกจากนี้ยังคาดหวังว่าผลบุญที่สะสมไว้จะเกิดเป็นนาบุญ คอยช่วยเหลืออย่าให้มีอาการหลงลืมเมื่ออายุมากขึ้น หรือคอยช่วยเหลือบรรเทาสิ่งที่ไม่ดีในชีวิต หรือทำให้แคล้วคลาดจากอันตรายต่างๆ ในคราวคับขัน ซึ่งชาวบ้านมักจะพูดว่า “ช่าบุญ” (ชะบุญ) สำหรับการทำบุญไว้ในชาติหน้าก็จะอธิษฐานให้เกิดมารูปร่างสวย ร่ารวยมีความสมบูรณ์ในทุกด้าน

“ไม่เห็นหรือเวลาเราไปไหน เราไปช่าบุญ บุญนั้นแหละได้ช่วยไว้ ถ้าเราไม่ทำแล้วเราช่าจากไหน เขาว่าคนเราทำบุญเป็องบรรณไว้วันหน้า คดห่อไว้เวลาล้มหายตายจาก ถ้าไม่ทำสะสม

ไว้แต่เดี๋ยวก่อน เราจะเอาจากไหน เวลาแก่ๆเราเอาไม่ทัน เราทำบุญไว้ก่อน ไม่ประมาณ บุญช่วยได้ทั้งชาตินี้และชาติหน้า อย่างการไม่เจ็บไม่ไข้นี้เป็นบุญอันประเสริฐแล้ว เป็นทรัพย์ที่มีค่าสูงสุด ถึงถ้าบุญที่สร้างสมไว้ชาตินี้ชาติหน้าเราอธิษฐานให้เกิดชาติหน้ารูปร่างสวย ให้ร่ำไห้รวย ให้กลิ่นหอมเหมือนกลิ่นธูปวันเพ็ญ..."

ลุงหวล อายุ 64 ปี สัมภาษณ์ 6 ม.ค. 47

"เราทำบุญไว้ใช้ทั้งชาตินี้ชาติหน้า (หัวเราะ) หวังให้บุญช่วยเราในชาตินี้จะดีมาก เพราะว่าเราแก่แล้วก็หวังให้บุญช่วยอย่าให้หลงให้เลือน ให้บุญรักษาตัวเรา ได้ไปทำบุญเข้าวัดเข้าวาแล้วบายใจ แต่ชาติหน้านั้น ปากก็ไม่รู้มีจริงมีัย แต่เขาว่า ทำเพื่อชาติหน้าแต่เราว่าทำเพื่อทั้งชาตินี้และชาติหน้า แต่คำพระเขาว่าชาติหน้ามี แต่เราทำบุญเมื่อวันนี้พรุ่งนี้ให้มาหาเราบ้าง อย่าให้เที่ยวเจ็บเที่ยวไข้ อย่าให้ลำบาก "

ป้าจับ อายุ 72 ปี สัมภาษณ์ 10 มี.ค. 47

คำว่า "ช่าบุญ" หรือ "ชะบุญ" นั้น สถาบันทักษิณคดีศึกษา (2529 ก.) ให้ความหมายว่าเป็นคำอธิษฐานหรือคำอุทานของชาวใต้เมื่อเกิดเหตุคับขัน ซึ่งมาจากคำเต็มว่า "ขอเดชะบุญกุศลที่เคยทำไว้ให้มาช่วยเหลือ" แต่ก็มีผู้สูงอายุบางคนที่เชื่อว่าบุญคือความสงบและความสุข และผลของบุญคือจะทำให้อยู่อย่างมีความสุข แต่ไม่เชื่อในเรื่องของการช่าบุญ หรือการสะสมบุญไว้เพื่อให้คอยช่วยเหลือในอนาคตหรือในชาติหน้า

"บุญ แปลว่าความสงบ (นัตถิ สันติ ปรมัง สุขขัง) ใจเป็นสุข จิตใจเป็นสุขสงบ หมายถึงว่าไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ทำอันตรายผู้อื่น จิตใจก็เป็นสุขสงบ เรียกว่า บุญ เราอยู่ด้วยความสงบ นั้นแหละบุญ บุญคือความสงบนั่นเอง มิใช่ว่าทำอะไรสักนิดแล้วช่าบุญๆ ช่ามันไม่มา บุญไม่ใช่ย่านเซียง(เส้นเชือก)นี้ ตอนนี้ก็ยังพูดกันอยู่ ลัก(ขโมย)ควายเพื่อนไป เพื่อนตามพบก็ช่างมันแหละ ถ้าเพื่อนตามไม่พบแล้วช่าบุญ บุญไ้ไ้ไหนพินันนั้นเล่า คำว่าบุญหมายความว่า ความสุข เราทำความดีไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน อยู่เป็นสุข เขาก็เป็นสุขเราก็สุข..."

ลุงคล้อย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 46

รูปแบบการทำบุญของผู้สูงอายุ พบว่าประกอบด้วยการไปทำบุญด้วยตนเอง และการชักชวนคนอื่นทำบุญด้วย เช่นการบอกบุญเพื่อนเมื่อจะจัดงานต่างๆที่บ้านของตนเอง หรือการ

ชักชวนเพื่อนทำบุญเมื่อมีงานทอดผ้าป่า ทอดกฐิน การฝังลูกนิมิต หรือเมื่อจะทำงานบุญอื่นๆ เนื่องจากเชื่อว่าการชวนเพื่อนทำบุญจะส่งผลถึงชาติหน้าเมื่อตายไปแล้วเกิดใหม่ จะทำให้บรืวารมาก มีความสมบูรณ์ในทุกๆ สิ่ง และเชื่อว่าการทำบุญนั้นควรจะทำสะสมไว้ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะหากทำตอนที่แก่มาก ก็จะทำให้ได้บุญสะสมไว้น้อย และบางครั้งอาจจะไม่ทันการ เนื่องจากอาจจะเสียชีวิตเสียก่อน แต่หากได้ทำบุญไว้มากๆ นอกจากจะได้สะสมบุญไว้มากพอแล้ว ก็จะได้ระลึกถึงในตอนใกล้ตายหรือใกล้ดับจิต เพื่อจะได้สบายใจ และตายอย่างสงบ

“ตาขอชวนเพื่อนทำบุญ เหมือนเราจะทอดกฐินก็ว่า ทำบุญมั่งฮือเว้อ(ทำบุญบ้าง) เพื่อนก็ทำให้ มันบายใจ คนแก่ว่าคนชวนเพื่อนทำบุญ ตายไปเกิดชาติหน้า บรืวารมาก พรรคพวกมาก เพื่อนรักเพื่อนหวง จะจริงไม่จริงก็ไม่แน่ แต่ถ้ามองในตัวตา ตาว่าจริง”

ลุงดำ อายุ 98 ปี สัมภาษณ์ 1 ก.พ. 47

“ถ้าเราทำได้ทำบุญ ตายก็บายใจ เราได้นี้ก่อนที่เราจะดับจิต(เสียชีวิต) ถ้าเรายังนึกได้เราก็นึกว่าเราไปทำบุญที่นั่น ที่นี้ อย่างนึกว่าเราไปทำบาปที่นั่น ไปตาคนนั้นว่าคนนี่มันไม่ได้ คำพระเขาว่า นี่จิตใจของลุงก็เป็นแบบนี้”

ลุงแสง อายุ 71 ปี สัมภาษณ์ 22 ม.ค. 47

วิธีการในการทำบุญสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การทำบุญด้วยการศึกษาหาความรู้ เพื่อให้สังคมสงบสุข (ธัมมัสสวนมัย) การทำบุญด้วยการรักษาศีล (ศีลมัย) การทำบุญด้วยการอ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะต่อผู้ที่มีสถานะสูงกว่า (อปจายนมัย) การทำบุญด้วยการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมด้วยหลักเมตตากรุณา (เวทยาวัจจมัย) การทำบุญด้วยการมีมติตาคิดตามหลักพรหมวิหาร (ปัตตานุโมทนามัย) การทำบุญด้วยการให้อย่างเหมาะสมตามสถานะของตน (ทานมัย) การทำบุญด้วยการทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว มีปัญญา (ภาวนามัย) การทำบุญด้วยการสั่งสอน แนะนำ ให้คำปรึกษากับผู้อื่น (ธรรมเทศนามัย) และการทำบุญด้วยการอภัยให้กับผู้หลงผิด (ปัตติทานมัย) (สุรพล, 2543) ส่วนวิธีการในการทำบุญของผู้สูงอายุ ที่ได้จากการศึกษา สามารถจำแนกตามลักษณะการปฏิบัติได้ 4 วิธีหลัก คือ การไปทำบุญที่วัด การไปร่วมงานต่างๆ การทำทานหรือการให้ทานแก่คนอื่นที่ลำบากกว่า และการท่องเที่ยวเชิงทำบุญ

1) ไปวัด

ผู้สูงอายุถือว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของชีวิตที่ประเสริฐ และวัดก็เป็นสถานที่ที่มีทั้งพระพุทธ พระธรรมและพระสงฆ์ เป็นสถานที่ที่ชาวบ้านเรียกว่าเขตนานูญ เนื่องจากเป็นสถานที่สำหรับอบรมประชาชนให้ทำความดีและเว้นความชั่ว เป็นสถานที่ที่มีความเงียบสงบ เหมาะแก่การทำจิตใจให้สงบ บริสุทธิ์ การไปวัดของผู้สูงอายุจึงมีเหตุผลที่สำคัญคือ การไปทำบุญ ซึ่งถือว่าเป็นการปฏิบัติในสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต และเป็นสิ่งที่จิตใจยึดมั่นผูกพัน ดังนั้นผู้สูงอายุจึงพยายามดูแลร่างกายให้สมบูรณ์ มีสุขภาพดี เพื่อจะได้ไปทำบุญที่วัด

“ ที่ผูกพันอยู่สิ่งเดียวก็คือไปวัดเท่านั้นแหละ แล้วก็ทำบุญสุนทาน เกี่ยวกับบุญ บุญนี่เป็นที่พึ่งที่พึ่งอย่างอื่นไม่มี มีสิ่งเดียว ไม่เห็นหรือที่ว่า ที่พึ่งอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐ”

ลุงแสง อายุ 71 ปี สัมภาษณ์ 9 ก.พ. 47

เนื่องจากหมู่บ้านที่ศึกษา อยู่ในตำบลที่เพิ่งมีการแบ่งแยกหมู่บ้าน จาก 4 หมู่บ้านเป็น 8 หมู่บ้าน ทำให้หมู่บ้านที่ศึกษาไม่มีวัดอยู่ในหมู่บ้าน แต่จะมีวัดอยู่ในหมู่บ้านใกล้เคียงและอยู่บริเวณเขตแดนของหมู่บ้าน ทั้ง 4 ทิศ คือ มีวัดที่ตั้งอยู่ในเขตทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ทิศตะวันออกเฉียงใต้ ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ และทิศตะวันตกเฉียงใต้ ดังนั้นชาวบ้านในหมู่บ้านจึงกระจายกันไปวัดทั้ง 4 วัดที่อยู่ใกล้เคียงห้อมบ้านของตนเอง โดยสังเกตเห็นว่า ผู้สูงอายุที่ยังพึ่งพาตัวเองได้ จะทำอาหาร จัดปิ่นโตเอง และเดินไปวัดได้ด้วยตนเอง ส่วนผู้สูงอายุที่พึ่งพาผู้ดูแลบางส่วนก็จะมีลูกหลานคอยดูแลจัดปิ่นโตให้ และคนที่อยู่ไกลวัดก็จะมีลูกหลานไปส่งและไปรับกลับ ซึ่งวัดที่ผู้สูงอายุไปทำบุญส่วนใหญ่จะประกอบพิธีกรรมทางศาสนาในตอนเช้า ประมาณ 7 นาฬิกาและเสร็จพิธีประมาณ 8.30 นาฬิกา จึงทำให้ผู้สูงอายุสามารถกลับไปทำงานต่อที่บ้านได้ โดยพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไปวัดทุกวันพระ และงานบุญต่างๆ เช่น งานทอดกฐิน ทอดผ้าป่า งานประเพณีสารทเดือนสิบ วันเข้าพรรษา เป็นต้น

การไปวัดของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เกิดความเชื่อที่ได้รับการสั่งสอนต่อกันมาและการดูแลแบบอย่างจากพ่อแม่ บรรพบุรุษ หรือคนแก่ในรุ่นก่อนๆ ซึ่งมักจะบอกว่าคนแก่ต้องไปวัดหรือต้องทำบุญ ดังนั้นจึงพบว่าคำสอนดังกล่าวกลายเป็นบรรทัดฐานทางสังคมที่ปฏิบัติกันมาของผู้สูงอายุ และมีการถ่ายทอดต่อกันไปแบบรุ่นต่อรุ่น แต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะบอกว่าในวัยเด็กจะไปวัดเมื่อมีงานบุญสำคัญ เช่น งานบุญเดือนห้า งานบุญเดือนสิบ และเมื่อมีครอบครัวจะไม่ค่อยได้ไปวัด

เพราะต้องทำงานหาเลี้ยงครอบครัว แต่เมื่ออายุมากขึ้น ไม่สามารถทำงานหนักได้ ประกอบกับ ลูกๆ แยกย้ายไปสร้างครอบครัวของตนเอง จึงทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาว่างมากขึ้น และได้รับการบอก ต่อจากผู้สูงอายุสมัยก่อนว่าควรจะไปวัดทำบุญ ผู้สูงอายุจึงไปวัดทุกวันพระ และมองว่าคนที่ได้ไป วัดทุกวันพระ คือคนที่สมบูรณ์แบบและมีความพร้อมในทุกๆ ด้าน

“ ป้าไปวัดทุกวันพระ เรามั่นแก่แล้วต้องทำบุญ ... คนเราอยู่กับบุญ บางคนเขาไม่เชื่อ แต่ เราเชื่อ คือว่าพ่อแม่เคยไปวัด ทำแต่บุญ ถึงมาลูกหลานก็ทำต่อ พ่อแม่ก็เข้าวัด แต่ว่างงานก็ทำ เขา ว่าเข้าวัดไปทำบุญทำให้จิตใจสว่าง ไปฟังพระ ได้รับศีล ได้ทำบุญ แล้วบุญทำให้เราสบายใจ ... บางสิ่งบางอย่างชาตินี้ก็ถึง ไม่ต้องรอชาติหน้า อย่างคนที่ทำชั่ว แต่ชาติหน้าเขาว่ามีจริง ไม่น่า ”

ป้าพวง อายุ 68 ปี สัมภาษณ์ 22 ม.ค. 47

“ เราทำมาตั้งแต่แรก(สมัยก่อน)แล้วแหละ แต่พอมาดอนแก่เราทำมากขึ้น แต่แรกทำบ้าง ไม่ทำบ้าง เพราะต้องทำให้ลูกกิน แต่พอลูกมีเรือน(แต่งงาน) เราก็ได้ไปวัด ”

ป้าจับ อายุ 72 ปี สัมภาษณ์ 10 มี.ค. 47

กิจกรรมทางศาสนาที่กระทำเมื่อไปวัด ได้แก่ การนำดอกไม้ ธูปเทียนไปเพื่อบูชาพระ การ นำปิ่นโตอาหารและน้ำไปถวายพระภิกษุ กิจกรรมการสวดมนต์ ไหว้พระ การรับศีล รับพรและฟัง พระเทศนาหรือแสดงธรรม ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดเหล่านี้ผู้สูงอายุถือว่าเป็นองค์ประกอบในการทำบุญ ทั้งหมด โดยเฉพาะการนำอาหารไปวัดนั้น พบว่านอกจากจะประกอบด้วยอาหารคาวหวาน ตามปกติแล้ว ชาวบ้านจะนิยมนำผลไม้ที่เพิ่งให้ผล หรือหุง " ข้าวใหม่ " ซึ่งเป็นข้าวที่ได้จากการทำ นาในรอบปีนั้นมาหุงครั้งแรกเพื่อนำไปทำบุญที่วัด เพราะมีความเชื่อว่า นอกจากจะได้บุญซึ่งจะทำให้ มีความสบายใจ มีความสุข ความเจริญแล้ว ผลจากการทำบุญรูปแบบนี้จะทำให้พืชผลเหล่านั้น ให้ผลผลิตที่ดีในปีต่อไป นอกจากนี้ การไปวัดทุกครั้งก็จะมีการทำบุญและกรวดน้ำอุทิศส่วนบุญ ส่วนกุศลให้แก่บรรพบุรุษที่เสียชีวิตไปแล้ว ซึ่งผู้สูงอายุเชื่อว่าคนที่เป็นปุถุชนธรรมดาจะไม่สามารถ ทำบุญให้ถึงผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว หรือให้ถึงผู้ที่อยู่ในชั้นสวรรค์หรือนรกได้ ดังนั้นจึงต้องอาศัย องค์ประกอบของศาสนาเป็นผู้นำไปให้ โดยเมื่อพระภิกษุสวดชยันโต ชาวบ้านก็จะกล่าวบท กรวดน้ำ และรินน้ำลงใส่ในภาชนะรองรับซึ่งมีธูปเทียนและดอกไม้รวมอยู่ด้วย เพื่อเป็นการอุทิศผล บุญให้กับปู่ย่าตายายหรือสรรพสัตว์ทั้งหลาย รวมทั้งเจ้ากรรมนายเวร หลังจากนั้นชาวบ้านก็จะนำ น้ำที่กรวดน้ำเสร็จแล้วพร้อมดอกไม้และธูปเทียนนั้น ไปฝากกับพระแม่ธรณีให้นำไปให้ถึงผู้ที่อุทิศ

ไปให้ โดยจะนำน้ำที่กรวดน้ำไปเททิ้งในบริเวณโคนต้นไม้ เพื่อป้องกันมิให้บุคคลอื่นก้าวเท้าผ่าน หรือเหยียบสิ่งเหล่านั้น

“แต่แรกเขาว่าการไปวัดเราได้ไปกรวดน้ำให้คนที่ตายไปแล้ว พ่อแม่พี่น้องที่ตายไปแล้วได้กิน การกรวดน้ำส่งให้คนที่ตายไปแล้วนี่ก็ทำบุญ การไปวัดไปวาาก็ทำบุญ แต่ต้องกรวดน้ำประจำ เหมือนเดือนสิบก็ต้องกรวดน้ำ”

ป้าจ้าย อายุ 76 ปี สัมภาษณ์ 13 ม.ค. 47

นอกจากการประกอบพิธีกรรมต่างๆ แล้ว จากการสังเกตพบว่าทุกครั้งที่ไปทำบุญที่วัด ผู้สูงอายุจะมีการทำบุญด้วยเงิน ซึ่งการทำบุญในวันพระผู้สูงอายุจะนำเงินไปบูชาพระด้วยจำนวนเงินไม่มาก เช่น 3 บาท 5 บาท 10 บาทหรือ 20 บาท แต่เมื่อมีประเพณีสำคัญเช่น การเข้าพรรษา การทำบุญเดือนสิบ หรือการทอดผ้าป่า การทอดกฐินเพื่อสร้างศาสนสถานหรือศาสนวัตถุ ชาวบ้านก็จะมีการทำบุญมากขึ้น ซึ่งการทำบุญด้วยเงินของผู้สูงอายุในชุมชนนั้น ส่วนใหญ่จะทำตามแต่ศรัทธาและฐานะทางเศรษฐกิจของแต่ละคน และผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเชื่อว่าการทำบุญนั้น จะได้บุญมากน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับจิตใจของตนเอง หากทำแล้วสบายใจ มีจิตใจบริสุทธิ์ ก็จะได้บุญมาก แต่ในทางกลับกัน หากทำบุญแล้วเกิดความเสียดาย หรือจิตใจยังมีความวิตกกังวลก็จะได้บุญน้อยหรืออาจจะไม่ได้บุญอย่างที่คาดหวัง

“แบบว่าเหมือนเราทำบุญสักร้อย กลับมาถึงบ้านนี่ก็ตายของ(เสียดาย) ไม่ได้บุญแล้ว แต่ถ้าเราทำสักสิบบาทไม่ว่าเขาเอาไปทำให้อะไร(อะไร) เราได้บุญแล้ว”

ลุงريب อายุ 81 ปี สัมภาษณ์ 9 พ.ย. 46

การไปทำบุญที่วัดของผู้สูงอายุนอกจากจะไปเพื่อทำบุญ ซึ่งถือว่าเป็นการทำความดี ทำให้เกิดความสบายใจ มีความสุข และหวังผลจากการทำบุญทั้งในชาตินี้และชาติหน้าแล้ว การไปวัดยังถือเป็นการทำแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูกหลาน ให้ได้เห็นบ่อยๆ เพื่อให้ลูกหลานได้ปฏิบัติตามและช่วยกันอนุรักษ์พระพุทธศาสนาไว้สืบไป นอกจากนี้วัดทุกวัดที่ผู้สูงอายุไปจะมีผู้สูงอายุอย่างน้อยวัดละ 1 คน ที่เป็นผู้ดำเนินการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาที่วัด และมักจะได้รับความสะดวกจากคนในหมู่บ้านให้เป็นผู้ประกอบพิธีกรรมที่สำคัญทางศาสนาที่จัดขึ้นที่บ้านหรือในหมู่บ้าน ซึ่งผู้สูงอายุเหล่านี้จะเป็นผู้ที่ชาวบ้านให้ความเคารพนับถือ มีความรู้ทางด้านศาสนาเป็นอย่างดี

และปฏิบัติศาสนกิจโดยการไปวัดเป็นประจำ และเมื่อคนที่เป็นอยู่มากขึ้น ก็จะมีคนรุ่นต่อไปผลิตเปลี่ยนมาแทน ซึ่งนอกจากบุคคลเหล่านี้จะเป็นผู้นำในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาแล้ว คนเหล่านี้ยังเป็นผู้ดำเนินการถ่ายทอดความรู้ทางศาสนา วิธีการปฏิบัติธรรม หรือศาสนกิจต่างๆ แก่คนรุ่นหลัง โดยการทำให้เป็นแบบอย่าง หรือการพูดโน้มน้าวชักชวนให้ปฏิบัติธรรมหรือมาร่วมทำบุญ และการให้คำแนะนำแก่คนรุ่นหลังทั้งในเรื่องทางโลกและทางธรรม ซึ่งกิจกรรมแบบนี้ผู้สูงอายุถือว่าได้ทำบุญที่ยิ่งใหญ่ โดยการอนุรักษ์และเผยแผ่ศาสนา และทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในตัวเองที่ได้รับการยอมรับนับถือจากสังคม ชุมชนและครอบครัว และเกิดการตระหนักถึงความมีคุณค่าในตนเอง (ยุพิน และ คณะ, 2544)

“คนไปวัดจิตใจสงบ ความสกปรกไม่มี นั่งพูดจาปราศรัยกันแต่เรื่องความดี ...คนอยากรู้ เขาก็มาถามเราก็เผยแพร่ รู้สึกว่าสบายใจ เดี่ยวคนนั้นถามนั่นเดี๋ยวคนนี่ถามนี่ เขาอยากรู้เราก็ถ่ายทอดให้ พิธีกรรมทุกอย่าง ที่เอามาใช้มาทำ เรียนรู้หมด ได้เผยแพร่ศาสนา รู้สึกภูมิใจเพราะทุกอย่างที่ทำมีเหตุผลทั้งนั้น งานเดือนสิบ เดือนห้า งานทอดกฐินทอดผ้าป่า งานวันอาสาฬหบูชา เดือน 6 เดือน 3 ให้เขามาเวียนเทียนกัน... คนแต่แรกไปวัดกันมาก พวกนี้เขาเชื่อในการบุญว่าเป็นสุข ถ้าไปทำความดีแล้วเป็นสุข เทียมอยู่(เดี๋ยวนี้)หม้าย(ไม่มี)แล้ว ไม่สนใจแล้ว มันสนใจแต่ทางโลก”

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 46

สำหรับผู้สูงอายุบางคนที่ไม่ไปทำบุญได้ไม่ทุกวันเพราะเนื่องจากต้องทำงานหาเงินไว้ใช้จ่ายภายในครอบครัว โดยเฉพาะหากวันพระใดที่ตรงกับเสาร์ ซึ่งเป็นวันที่มีตลาดนัด ชาวบ้านส่วนใหญ่ก็จะไปขายของที่ตลาด หรือลูกหลานไปซื้อกับข้าวที่ตลาด ทำให้จัดปิ่นโตไม่ทัน ผู้สูงอายุบางส่วนจึงไม่ได้ไปวัด แต่ก็ไปทำบุญ รับศีลที่ชมรมผู้สูงอายุในวันที่มีการนิมนต์พระมา และเชื่อว่าถึงแม้จะไม่ได้ไปวัด แต่ถ้าจิตใจนึกถึงอยากจะไปหรือได้ทำบุญโดยการให้ทานแก่คนที่ลำบากผู้สูงอายุก็เชื่อว่าได้บุญแล้ว ส่วนผู้สูงอายุบางคนไม่ได้ไปวัดเนื่องจากความเสื่อมของร่างกาย ทำให้ไม่สามารถเดินไปวัดได้ไหว ก็ได้บอกให้ลูกหลานทำกับข้าวไปวัด แต่มักไม่ได้รับความสนใจจากลูกหลาน แต่มีผู้สูงอายุบางคนที่ยังไม่ไปวัดเพราะคิดว่าพระภิกษุในยุคปัจจุบัน ไม่น่าเชื่อถือเหมือนในยุคก่อน และจากการสังเกตพบว่าผู้ที่ไปวัดในวันพระหรือมีงานบุญต่างๆ ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ และเป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ซึ่งส่วนหนึ่งอาจจะมาจากสาเหตุที่ว่าในชุมชนมีจำนวนผู้สูงอายุผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย และส่วนหนึ่งเกิดจากความเชื่อของผู้ชายที่บอกว่า

พระภิกษุปัจจุบันไม่น่าเชื่อถือเหมือนในอดีต

“เมื่อก่อนไปวัดทุกวันพระ ชอบแหละแต่แรก ไปทุก 8 คำ 15 คำ นี่พอแก่แล้วไม่ได้ไป พระสมัยนี้ไม่น่านับถือ ทำสิ่งไม่ค่อยดี ซึ่งก็เห็น ๆ รู้ ๆ กันอยู่ ลุงถึงไม่อยากไปวัด”

ลุงกอบ อายุ 62 ปี สัมภาษณ์ 12 ม.ค. 47

“แต่แรก(สมัยก่อน)คนชายไปวัดมาก แต่เดี๋ยวนี้มันเปลี่ยนไปหมด คล้ายกับมองว่าการไปวัดเป็นเรื่องของคนหญิง มันเกี่ยวกับพระกัน ถ้าพระไม่อยู่ในศีลในธรรมในกรอบของศาสนา พอเห็นแล้วมันเกิดโลกะวัชชะขึ้นทันที ชาวบ้านเขาติเตียน ก็เลยไม่ไปเสีย”

การสนทนากลุ่ม ครั้งที่ 2 วันที่ 27 มี.ค. 47

ปัจจัยเสริมในการไปทำบุญที่วัดของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะได้รับจากบุคคลในครอบครัวหรือลูกหลาน ซึ่งจะคอยช่วยเหลือในด้านการจัดปิ่นโต การให้เงินทำบุญ หรือการช่วยเหลือในการรับส่งผู้สูงอายุไปวัดและกลับจากวัด ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่บอกว่าอยากจะให้ลูกหลานไปวัด และชักชวนลูกหลานให้ไปวัดด้วยกัน แต่ส่วนใหญ่ ลูกหลานจะไม่ค่อยสนใจ และจะไปวัดเฉพาะบุญใหญ่ คือบุญเดือนสิบ เนื่องจากส่วนใหญ่ได้รับการปลุกฝังว่าการไปทำบุญสารทเดือนสิบคือการไปทำบุญให้บรรพบุรุษที่เสียชีวิตไปแล้ว ซึ่งชาวบ้านจะเรียกว่า “ตายาย” โดยมีความเชื่อว่า เมื่อถึงปลายเดือนสิบ ตายาย หรือคนที่ตกอยู่ในนรก ซึ่งชาวบ้านเรียกว่า “เปรต” ก็จะได้รับการปลดปล่อยให้กลับบ้านเดิม ลูกหลานจึงเตรียมอาหารไปทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ (ภาพ 23) และหากลูกหลานไม่ไปทำบุญให้ ตายายก็จะอดอยากและจะสาปแช่งลูกหลานที่ไม่ไปทำบุญให้ ดังนั้นในช่วงใกล้ประเพณีเดือนสิบ ลูกหลานที่อยู่อื่น จะกลับมาบ้านเดิมเพื่อทำบุญเดือนสิบให้ตายาย ซึ่งในชุมชนจะมีการทำบุญเดือนสิบ 2 ครั้ง คือ ในวันแรม 1 ค่ำเดือน 10 ซึ่งถือเป็นวันรับตายาย และแรม 15 ค่ำเดือนสิบ หรือวันส่งตายาย โดยจะให้ความสำคัญกับแรม 15 ค่ำเดือนสิบ มากกว่าวันแรม 1 ค่ำ เดือน 10

“ป่าชวนให้ลูกหลานไปวัดวันพระ แต่มันไม่ไป ลูกป่ามันก็ไปงานบุญเดือนสิบ ... แต่เขาว่าแบบนี้อีก ถ้าไม่ไป แต่มันทำของให้เราไปวัด มันก็ได้บุญเหมือนกัน”

ป่าจับ อายุ 72 ปี สัมภาษณ์ 10 มี.ค. 47

“ ก็พ่อแม่ตายที่ตายไปแล้ว เราต้องทำบุญไปให้ ตายาย เป็นทุกสิ่ง แต่ส่วนมากเขาว่าเป็นสัตว์ บางคนเขาว่าเป็นหมา แมว เหมือนเดือนสิบไม่เห็นหรอ เขาพาไปตั้งเปรตที่วัด เข้าบ้านไม่รอด เขาว่าถ้าลูกหลานไม่ไปวัดเดือนสิบ ตายายมากก็จะไปฉีกใบเคียนใน เพลว (ป่าช้า) กิน เพราะไม่มีอะไรจะกิน นี่ที่พ่อแม่ตายมาแล้วมา ไม่ว่าลูกหลานไปอยู่ที่ไหนเขาจะกลับมาบ้านเดิม เพราะว่าพอเดือนสิบ 15 ค่ำ เขาก็จะปล่อยตายายมาหมด ไปทุกๆวัด เขาว่าถ้าลูกหลานไม่ไปวัดเดือนสิบ ตายายมากก็จะไปฉีกใบเคียนในเพลว(ป่าช้า)กิน ก็ไม่มีอะไรจะกิน ลูกหลานไม่พาไปให้”

ป่าคล้าย อายุ 75 ปี สัมภาษณ์ 18 ก.พ. 47

2) ไปงาน

นอกจากการไปวัดแล้ว ผู้สูงอายุยังใช้วิธีการทำบุญโดยการไปร่วมงานต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นงานบวช งานศพ งานทำบุญอื่น ๆ และงานแต่งงาน ซึ่งการไปร่วมงานทุกงาน จะได้บุญทุกครั้ง แต่จะได้รับบุญไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับลักษณะงาน โดยถือว่าการไปงานแต่งงานถือว่าเป็น “บุญใหญ่” และจะได้บุญมากกว่างานอื่นๆ เนื่องจากเป็นการทำบุญเพื่อให้คู่บ่าวสาวได้อยู่ร่วมกันและให้กำเนิดทายาทเพื่อจะได้สืบทอดศาสนาต่อไป

“เราไปทำบุญที่วัดแล้วก็มีคนมาบอกบุญ งานศพงานนาค นี่พรุ่งนี้เขาบอกบุญอีก เขาทำบุญร้อยวัน เขามาบอกบุญเราได้ทำบุญก็ตั้งใจได้ทำบุญร่วมกับเขา งานแต่งงานก็บุญ เขาว่านั้นแหละสร้างโภชนสมภารให้เรา ให้เขาอยู่เย็นเป็นสุขก็ทำให้เราได้บุญ เขาว่า สิบงานนาคไม่นะ (ชนะ)งานซากผี สิบงานซีไม่นะงานบ่าวสาว งานบ่าวสาวบุญมากบุญใหญ่ เขาอยู่กันได้ดีก็ได้สร้างโพตสมภาร คือได้มีลูกมีหลานได้บวชได้เรียนได้สร้างกันต่อ บำรุงศาสนา”

ป่าจับ อายุ 72 ปี สัมภาษณ์ 10 มี.ค. 47

3) ทำทาน

การทำทานหรือการให้ทาน เป็นวิธีการทำบุญอีกวิธีหนึ่งเรียกว่าทานมัย ซึ่งเป็นการให้หรือสละสิ่งของให้แก่ผู้อื่นด้วยความเต็มใจ การให้ทานเป็นพื้นฐานความดีของมนุษยชาติ และเป็นสิ่งที่ขาดเสียไม่ได้ในการจรรโลงสังคม ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุจะมีการให้สิ่งของหรือปัจจัยต่างๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีพให้แก่คนที่ลำบากกว่า เช่น การให้เงิน ผัก ผลไม้ ขนม ซึ่งถือว่าเป็นการแบ่งปันความสุขให้แก่ผู้ที่ยังมีความทุกข์ และเชื่อว่าการทำบุญด้วยการทำทาน ก็ได้บุญเหมือนกับการไปวัด

“เราให้ทานก็เป็นบุญแล้ว ให้แก่คนที่ลำบากกว่าเรา ทำบุญทำทาน ทานก็เหมือนกับบุญนั้นแหละ”

ลุงแสวง อายุ 71 ปี สัมภาษณ์ 12 มี.ค. 47

“...ทำทานก็เรียกว่าเป็นบุญ เราเฉลี่ยความสุขให้เขา เรามีความสุขอยู่แล้ว แต่เขาอดอยากเราให้เขา ให้เขาได้รับความสุข เมื่อเขาอดอยากเป็นทุกข์ เฉลี่ยความสุขให้เขา”

ลุงคล้าย อายุ 97 ปี สัมภาษณ์ 29 ต.ค. 46

การทำทานหรือการให้ทานแก่คนอื่น และการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การให้วัตถุสิ่งของเป็นทาน การให้ความรู้เป็นวิทยาทาน หรือการให้อภัย ถือเป็นบุญกิริยาวัตถุ (ทัศนีย์, 2545) ซึ่งนอกจากจะทำให้ตัวผู้ให้เกิดความสุข สบายใจ หรือได้บุญแล้ว ยังเป็นเกื้อกูลให้แก่ผู้อื่น ทำให้เกิดความรัก ความสามัคคี และทำให้อยู่ร่วมกันภายในชุมชนหรือสังคมอย่างสันติ

4) การท่องเที่ยวเชิงทำบุญ

ในอดีตผู้สูงอายุจะชอบไปริววงเวียนนครกตามงานต่างๆ ซึ่งบางครั้งต้องไปต่างอำเภอหรือต่างจังหวัด โดยไปกันหลายคน แต่ปัจจุบันเมื่อไม่มีกิจกรรมแบบนี้ ผู้สูงอายุจึงแสวงหาความสนุกสนานจากการไปเที่ยวแทน โดยมีลูกหรือหลานพาไปเพื่อไปเยี่ยมลูกหลานที่ไปอยู่ในท้องถิ่นหรือการไปเที่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ และการไปทำบุญตามวัดต่างๆ โดยพระภิกษุที่วัดใกล้บ้านเป็นคนจัดพาไป ซึ่งการไปเที่ยวของผู้สูงอายุนอกจากจะไปเที่ยวเพื่อได้ไปเยี่ยมลูกหลานแล้ว การไปกันเป็นหมู่คณะส่วนใหญ่ก็จะเป็นการไปท่องเที่ยวตามสถานที่สำคัญทางศาสนา เช่น การไปเที่ยววัดช้างให้ ที่จังหวัดปัตตานี หรือการไปวัดพระธาตุ และการไปทำบุญฝังลูกนิมิตตามวัดต่างๆ การไปเที่ยวลักษณะนี้นอกจากจะได้รับความรู้และความสนุกสนานแล้ว ยังได้ทำบุญซึ่งเป็นสิ่งสุดยอดปรารถนาของผู้สูงอายุอีกด้วย ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความคิดว่าการไปเที่ยวหรือไปทำบุญที่อื่นนั้นควรจะไปในช่วงที่อายุยังไม่มาก และยังสามารถไปได้ เพื่อจะได้ทำบุญเก็บสะสมไว้นานๆ เพราะหากมีอายุมากแล้วก็จะไม่สามารถไปได้

“ แต่แรกไปเที่ยวเรื่อย ไม่ว่าเขาไปไหน เมื่อก่อนไปไร่ด้วย ตามงานบวชนาค ถ้าเขาชวนก็ไป ไปกันหลายคน ป้าจ่ายแพนเริ่มด้วย ตอนหลังแก่แล้ว ไม่ทำแล้ว บัดสี(อายุ)เพื่อน นี้ส่วนมากลูกพาเที่ยวบ่อย ถ้าลูกไม่ได้พา ก็ไปเที่ยวตามวัดตามวา เที่ยวมาจบแล้ว บางทีวัดจัดไปกันบ่อย ไป

รถเมล์ ไปทั้งนั้น บางทีก็ไปทอดกฐิน บางทีไม่มีเทศกาลอะไรก็ไป ป้าถ้ารู้ก็ไปทุกครั้ง เหมมา(เช่า เหมมา)รถไป”

ป้าจ้าย อายุ 76 ปี สัมภาษณ์ 13 ม.ค. 47

เป็นที่สังเกตว่า การทำบุญทั้ง 4 วิธีของผู้สูงอายุ จะมีปัจจัยเกี่ยวข้องที่สำคัญ คือเงิน ไม่ว่าจะเป็นการใช้เงินเพื่อซื้อกับข้าวทำอาหารไปถวายพระ การใช้เงินทำบุญเมื่อไปวัดหรือไปร่วมงานต่างๆ และการใช้เงินในการทำทาน ดังนั้น เงินจึงมีความจำเป็นสำหรับชีวิตและการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับการให้ความหมายของสุขภาพดีและองค์ประกอบของสุขภาพดีที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญ นอกจากนี้ การทำบุญโดยวิธีการต่างๆของผู้สูงอายุ ยังเกิดผลดีโดยตรงต่อจิตใจของผู้สูงอายุ คือทำให้เกิดความสบายใจ จิตใจสงบ รับรู้ถึงการมีคุณค่าในตนเอง และเกิดความสุขภายในชีวิตและครอบครัว ซึ่งผู้สูงอายุเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อด้านอื่นๆ ด้วย เช่น หากสุขภาพจิตดี ก็จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ ครอบครัวมีความอบอุ่น และการที่บุคคลในครอบครัว หรือลูกหลานทำกับข้าวให้ผู้สูงอายุไปทำบุญ ก็เชื่อว่าจะทำให้ลูกหลานได้รับผลบุญในครั้งนั้นด้วย ถึงแม้เขาจะไม่ได้ไปทำบุญด้วยตัวเอง และในการทำบุญทุกครั้งผู้สูงอายุก็จะอธิษฐานให้ลูกหลานมีความสุขความเจริญยิ่งขึ้นไปด้วย

“เมื่อใจเราเป็นบุญ ใจเราดี ร่างกายเราก็เยี่ยม(ดี) เราไม่เครียดไข้ไหร เราก็ได้บุญ”

ลุงรีบ อายุ 81 ปี สัมภาษณ์ 9 พ.ย. 46

“มันก็ได้ทำบุญ เหมือนเราไปวัด เมียทำกับข้าวให้ เราได้ส่วน เมียก็ได้ส่วน...”

ลุงกอบ อายุ 62 ปี สัมภาษณ์ 12 ม.ค. 47

จะเห็นว่าการไปทำบุญของผู้สูงอายุจะเป็นการส่งเสริมด้านจิตใจที่สำคัญมาก เนื่องจากจะทำให้จิตใจสงบ บริสุทธิ์ ไม่เห็นแก่ตัวและได้รับแนวคิดในการดำเนินชีวิตที่อยู่บนครรลองของการทำความดีละเว้นความชั่ว ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุข และมีความเบิกบานใจ หรือเกิดความสุขทางใจ ซึ่งในสภาพเช่นนี้จะมีการหลั่งเอนดอร์ฟินออกมาในร่างกายมาก สารนี้เป็นสารที่ก่อให้เกิดความสุขซึมซาบทั่วไปในร่างกาย (ประเวศ, 2544) ก่อให้เกิดความสุขอย่างลึกซึ้งที่เรียกว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณ และผลดีที่เกิดร่วมกับการทำบุญของผู้สูงอายุคือ การได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุได้รับการยอมรับจากสังคม ชุมชน และครอบครัว ทำให้ตระหนักถึงความมี

คุณค่าของตนเอง และทำให้ได้พบปะสังสรรค์ ฟังพาดูอาศัยกัน นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุมีความเชื่อ ความศรัทธาในหลักพระพุทธศาสนาและมีการปฏิบัติศาสนกิจอยู่เป็นนิจ ก็เป็นการส่งเสริมสุขภาพ ทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ (ทัศนีย์, 2545) ซึ่งสุขภาพทางจิตวิญญาณจะส่งผลต่อสภาวะ และองค์ประกอบอื่นๆของการมีสุขภาพดีตามการให้ความหมายของผู้สูงอายุด้วย เนื่องจากทุกสิ่ง ทุกด้านมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน



ภาพ 21 การแห่พุ่มผ้าป่าในประเพณีทำบุญทอดผ้าป่า

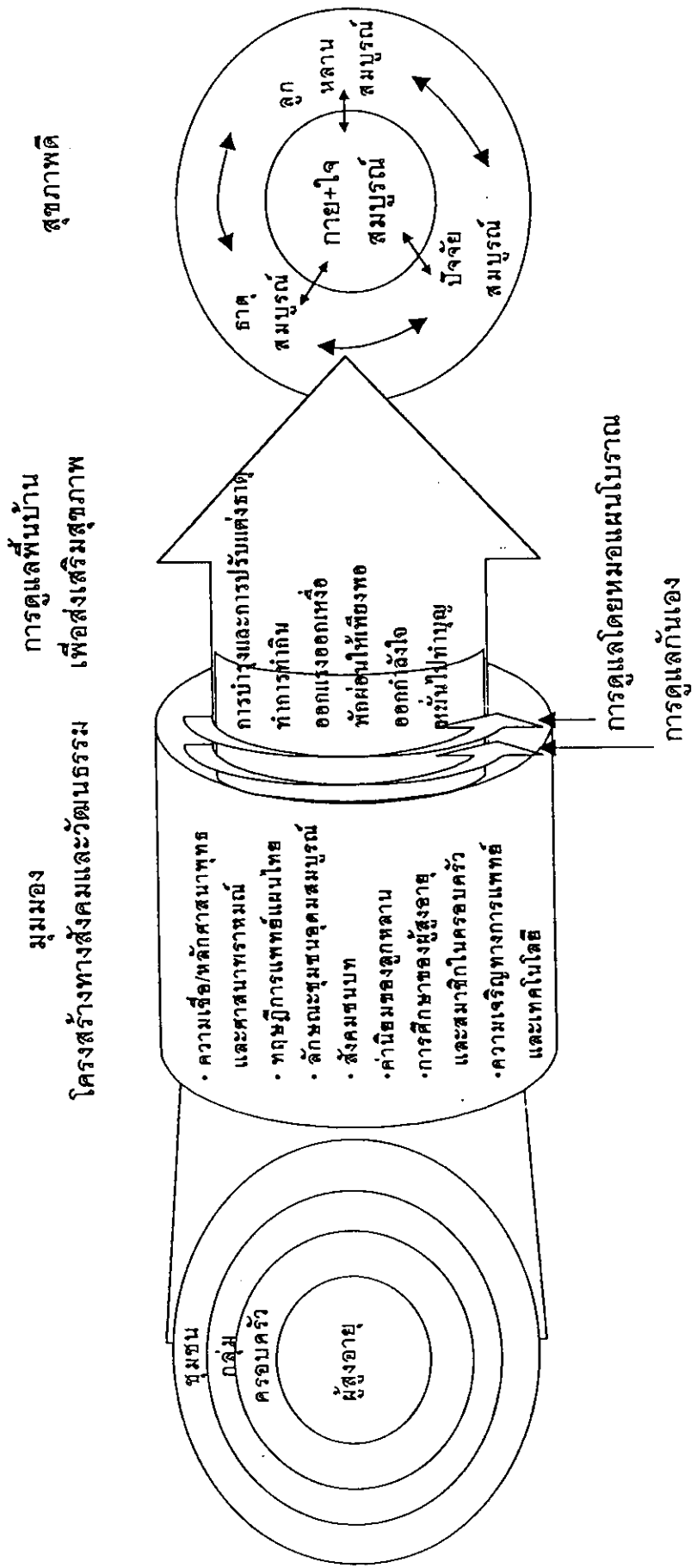


ภาพ 22 การไปทำบุญที่วัด



ภาพ 23 การจัดอาหารทำบุญให้ตายายในงานบุญเดือนสิบ

จากผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุให้ความหมายของสุขภาพดีว่า หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีองค์ประกอบที่จะทำให้เกิดความสมบูรณ์ของกายและใจ 3 องค์ประกอบคือ ธาตุสมบูรณ์ ลูกหลานสมบูรณ์ ปัจจัยสมบูรณ์ โดยพบว่าผู้สูงอายุให้ความหมายถึงความสมบูรณ์ของจิตใจในมุมมองที่กว้างและครอบคลุมทั้งด้านจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ดังนั้น การดูแลพื้นฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จึงเป็นการดูแลตนเอง โดยตัวผู้สูงอายุเอง และได้รับความช่วยเหลือและสนับสนุนจากบุคคลภายในครอบครัวหรือเพื่อนบ้าน และหมอแผนโบราณ ซึ่งเป็นการดูแลที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการส่งเสริมร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้น และคงสภาพที่ดีเอาไว้ โดยวิธีการบำรุงและการปรับแต่งธาตุ ทำการทำกิน ออกแรงออกเหงื่อ ออกกำลังใจ และหมั่นไปทำบุญ ซึ่งวิธีการดูแลพื้นฐานเหล่านี้เป็นการดูแลแบบสุขภาพตนเองแบบดั้งเดิมและได้รับการถ่ายทอดต่อกันมาภายในครอบครัวหรือชุมชนแบบรุ่นต่อรุ่น มีการปรับเปลี่ยนบ้างตามข้อจำกัดและการเปลี่ยนแปลงของสังคมแต่ส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมที่กระทำอยู่ในวิถีชีวิตและสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน ภายใต้มุมมองและค่านิยมของชาวไทยภาคใต้ ความเชื่อตามหลักศาสนาพุทธ ศาสนาพราหมณ์ ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย โครงสร้างและบริบทของชุมชนชนบท อาชีพและเศรษฐกิจ การศึกษา และกระแสความเจริญทางด้านเทคโนโลยีและการแพทย์ โดยมีเป้าหมาย คือ ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ (ภาพ 24)



ภาพ 24 รูปแบบและความสัมพันธ์ของการดูแลที่บ้านเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ