

การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัลตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

Living the life of the elderly in the digital age according to Buddhist principles

นิจวรรณ ใจสุข

Nitjawan Jaisuk

โรงเรียนวัดโมตรามาศิการาม

Watmaitrasmachikaram School

Corresponding Author, Email: Nitjawan65@gmail.com

บทคัดย่อ

ผู้สูงอายุในยุคดิจิทัลสามารถนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอันได้แก่ อธิษฐานธรรม 4 ไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข ด้วยหลักดังต่อไปนี้ 1) การใช้ปัญญา ผู้สูงอายุควรอยู่ร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัวโดยใช้ปัญญาเหนืออารมณ์ 2) การรักษาความสัตย์ ผู้สูงอายุควรดำรงตนให้มั่นคงอยู่ในความจริงและรักษาความจริงกับสมาชิกในครอบครัว 3) ความยินดีเสียสละ ผู้สูงอายุควรยินดีเสียสละความสุขสบายเฉพาะของตนเองได้ เพื่อความสุขของครอบครัว และ 4) การหาความสุขสงบ ผู้สูงอายุควรหาความสุขสงบ รู้รสของความสงบและสันติสุข รู้จักทำจิตใจให้ผ่องใส

คำสำคัญ: การใช้ชีวิต; ผู้สูงอายุ; ยุคดิจิทัล

Abstract

Elderly people in the digital age can put Buddhist principles such as the Foundation 4 into practice. To live happily with others in society With the following principles: 1) Using wisdom. Elderly people should live together with family members by using wisdom over emotions. 2) Maintaining honesty. Elderly people should remain steadfast in the truth and remain truthful with family members. 3) Willingness to sacrifice Elderly people should be willing to sacrifice their own personal comfort. For the happiness of the family and 4) finding happiness and peace Elderly people should find happiness and peace. Know the taste of peace and tranquility Know how to make your mind clear.

Keywords: Living the Life; Elderly People; Digital age

บทนำ

ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (aging society) มาตั้งแต่ปี 2548 โดยข้อมูลประมาณประชากรของประเทศไทย สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ คาดว่า ปี 2564 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคม สูงอายุระดับสมบูรณ์ (aged society) โดยมีคนอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนเท่ากับหรือมากกว่า 20% ของประชากรทั้งหมด และอีก 10 ปีจากนั้น หรือปี 2574 จะก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอด (super-aged society) มีคนอายุ 65 ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนเท่ากับหรือมากกว่า 14% ของประชากรทั้งหมด หรือมีผู้ที่อายุ 60 ปี เป็นสัดส่วนเท่ากับหรือมากกว่า 28% ของประชากรทั้งประเทศ ข้อมูลล่าสุด ยังพบว่า ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรสูงอายุอยู่ประมาณ 11 ล้านคน หรือ 16.5% ของประชากร ทั้งประเทศ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่ม ติดสังคม 8,572,780 คน สัดส่วน 79.5% 2) กลุ่ม ติดบ้าน 2,048,840 คน สัดส่วน 19% และ 3) กลุ่มติดเตียง 161,760 คน สัดส่วน 1.5% ผู้สูงอายุในยุค Thailand 4.0 และ 5.0 ต้องรู้ เท้าทันเทคโนโลยี เข้าถึงสิทธิ และสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อสร้างงานสร้างรายได้ ให้กับตนเองและครอบครัว รวมถึงใช้เทคโนโลยี และนวัตกรรมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตให้กับตนเองได้ เพื่อลดการพึ่งพาต่อไป ดังนั้น การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของคนทุกช่วงวัยจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะอย่างน้อยจะทำให้บุคคลมีหลักประกัน ที่มั่นคงในยามสูงวัย (ธนาภรณ์ พรหมสุวรรณ, 2561) ทำให้หลายหน่วยงานกำลังเตรียมความพร้อมในทุก ๆ ด้านเพื่อรองรับประชากรสูงวัยที่เพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกัน นอกจากการเข้าสู่สังคมสูงวัยแล้ว ประเทศไทยยังก้าวเข้าสู่สังคมดิจิทัลเป็นที่เรียบร้อย สังเกตได้ง่าย ๆ ว่ากิจวัตรประจำวันของเราแทบทุกวัน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563)

ผู้สูงวัยในสังคมสมัยใหม่หรือโลกดิจิทัล จะตกอยู่ในสังคมทอดทิ้งกัน ทุกคนมีความเครียดสูง ขาดความเป็นชุมชน ชุมชนจะต้องมีความเข้มแข็ง มีความคิดริเริ่มที่จะนำนวัตกรรมมาใช้ดูแลผู้สูงอายุทั้งหมดได้ และจะต้องพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีทักษะความเข้าใจและใช้เทคโนโลยีดิจิทัล (Digital literacy) คือ การมีทักษะในการนำเครื่องมือ อุปกรณ์ และเทคโนโลยีดิจิทัลที่มีอยู่ในปัจจุบัน อาทิ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ แทปเล็ต โปรแกรมคอมพิวเตอร์ และสื่อออนไลน์มาให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการสื่อสาร การปฏิบัติงาน และการอยู่ร่วมกัน ที่สำคัญจะต้องไปสู่สังคมสูงวัยที่ก้าวไปด้วยกันด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ที่เคารพศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ (ประเวศ วะสี, 2561)

ความหมายของผู้สูงวัย

องค์การสหประชาชาติ ได้นิยามว่า "ผู้สูงอายุ" คือ ประชากรทั้งเพศชาย และเพศหญิง ซึ่งมีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป (60+) โดยเป็นการนิยาม นับตั้งแต่อายุเกิด ส่วนองค์การอนามัยโลก ยังไม่มีการให้นิยามผู้สูงอายุ โดยมีเหตุผลว่าประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกมีการนิยามผู้สูงอายุต่างกัน ทั้งนิยามตามอายุเกิด ตามสังคม (social) วัฒนธรรม (culture) และสภาพร่างกาย (functional markers) เช่น ในประเทศที่เจริญแล้วมักจัดผู้สูงอายุ นับจากอายุ 65 ปีขึ้นไป หรือบางประเทศอาจนิยามผู้สูงอายุตามอายุกำหนดให้เกยียณ



งาน (อายุ 50 หรือ 60 หรือ 65 ปี) หรือนิยามตามสภาพของร่างกาย โดยผู้หญิงสูงอายุอยู่ในช่วง 45 – 55 ปี ส่วนชายสูงอายุอยู่ในช่วง 55 – 75 ปี สมัชชาโลกขององค์การสหประชาชาติจึงกำหนดไว้ให้ผู้ที่อายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุและเรียกว่า the elderly เพื่อให้เป็นการสื่อให้เหมือนกัน ส่วนประเทศไทยได้บัญญัติศัพท์ว่า "ผู้สูงอายุ" เพื่อใช้เป็นสรพนามเรียก ผู้ที่มีอายุมาก ๆ ส่วนเกณฑ์การกำหนดความสูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับสภาพที่แตกต่างกันไปตามแต่ละสังคม ในการกำหนดเกณฑ์เข้าสู่วัยสูงอายุ เช่นประเทศมาเลเซีย แอฟริกา ได้กำหนดอายุไว้ที่ 55 ปี ประเทศสวีเดน เดนมาร์ก กำหนดอายุไว้ที่ 70 ปี สหรัฐอเมริกา กำหนดอายุไว้ที่ 65 ปี และประเทศไทยกำหนดอายุไว้ที่ 60 ปี ซึ่งตัวเลขที่แสดงออกมานี้ล้วนเป็นเกณฑ์กำหนดอายุที่พ้นจากวัยทำงานของแต่ละประเทศ เพราะฉะนั้น การที่จะกำหนดว่าอายุเท่าใดจึงจะเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ หรือผู้สูงวัย เป็นคำที่บ่งบอกถึงตัวเลขของอายุว่า มีอายุมาก โดยนิยมนับตามอายุตั้งแต่แรกเกิด (chronological age) หรือทั่วไปเรียกว่า คนแก่ หรือคนชรา โดยพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายของคำว่า คนแก่ คือ มีอายุมาก หรืออยู่ในวัยชรา และให้ความหมายของคำว่า ชรา คือ แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม นอกจากนั้นยังมีการเรียกผู้สูงอายุว่า ราษฎรอาวุโส (senior citizen) ส่วนองค์การอนามัยโลก (world health organization, WHO) และองค์การสหประชาชาติ (united nations, UN) ใช้คำในภาษาอังกฤษของผู้สูงอายุว่า older person or elderly person หลักเกณฑ์ คือ กำหนดจากอายุเฉลี่ยของประชากร บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบในสังคม และการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระของแต่ละบุคคล (สุรกุล เจนอบรม, 2552)

ประเทศไทย "ผู้สูงอายุ" ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่า 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย ส่วนคำว่า "สังคมผู้สูงอายุ" องค์การสหประชาชาติแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (ageing society หรือ aging society) ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (aged society) และระดับ super – aged society โดยนิยามของระดับต่าง ๆ ซึ่งทั้งประเทศไทยและประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ให้ความหมายเดียวกันในการนิยามของทุกระดับของสังคมผู้สูงอายุ ดังนี้

1) การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (ageing society) คือ การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป รวมทั้งเพศชายและเพศหญิงมากกว่า 10% ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี เกิน 7% ของประชากรทั้งประเทศ

2) สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (aged society) คือ เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็น 20% หรือ ประชากรอายุ 65 ปี เพิ่มขึ้นเป็น 14% ของประชากรโดยรวมทั้งหมดของทั้งประเทศ

3) สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (super-aged society) คือ สังคมที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป มากกว่า 20% ของประชากรทั้งประเทศ อย่างไรก็ตาม ทุกประเทศทั่วโลกมีการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในช่วงเวลาแตกต่างกันตามความเจริญ มั่งคั่ง ซึ่งมีผลต่อสุขภาพและการมีอายุยืนของประชาชน (ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556)



การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ คือผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ระบบอวัยวะการทำงานเกิดความเสื่อม ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น การมองเห็น การเคลื่อนไหวและเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นบุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต มีการเสื่อมถอย มีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และจิตใจ บทบาททางสังคม เนื่องจากภาวะการทำงานของร่างกายเสื่อมลง โดยมีการเปลี่ยนแปลงด้วยอัตราความเร็ว ที่แตกต่างกัน โดยการเปลี่ยนแปลงนี้จะเกิดขึ้นช้าเร็วแตกต่างกันแต่ละคน จากการที่ร่างกายได้เข้าสู่วงจรสุดท้ายแห่งชีวิต หรือเข้าสู่วัยสูงอายุนั้น ร่างกายเข้าสู่ภาวะของการเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย จิตใจและบทบาททางสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนั้นจะเกิดขึ้นไม่เท่ากัน หรือในเวลาเดียวกัน ดังนั้น ถ้าผู้สูงอายุมีการเตรียมพร้อมในการเข้าสู่ภาวะแห่งการเปลี่ยนแปลง จะทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ นั้น มี 3 ด้าน ดังนี้ (บรรลุ ศิริพานิช, 2558)

1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา

ผู้สูงอายุ ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นไม่เท่ากัน เซลล์ต่าง ๆ ภายในร่างกาย ส่วนใหญ่ทำงานลดลงและมีจำนวนน้อยลง 30% เมื่อเทียบกับวัย (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2545) เจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ส่วนใหญ่จะเริ่มสังเกตเห็น เมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระบบร่างกาย ดังต่อไปนี้

(1) การเปลี่ยนแปลงรูปร่างและลักษณะท่าทาง เมื่ออายุมากขึ้นลักษณะรูปร่างมีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น มีหลังงอ ข้อเข่า และสะโพกงอเล็กน้อย ความสูงของร่างกายลดลง อันเกิดจากกระดูกสันหลังสั้นลง

(2) การเปลี่ยนแปลงของกระดูกและกล้ามเนื้อ กระดูกกะโหลกศีรษะ มีขนาดโตขึ้น ข้อต่อต่าง ๆ มีการเสื่อมถอย มีการสูญเสียแคลเซียมจากกระดูกมากขึ้น ทำให้กระดูกพรุน เปราะ หักง่าย ข้อต่อเคลื่อนไหวได้จำกัด ด้านกล้ามเนื้อมีการอักเสบและเสื่อม ทำให้การเดินและการเคลื่อนไหวไม่คล่องตัว กล้ามเนื้ออ่อนแรงลง ความสามารถในการหดตัว ยืดหยุ่นและความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง กล้ามเนื้อหย่อนยาน ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน

2) การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจ ผู้สูงอายุจะขี้ใจน้อย มีความวิตกกังวลและความเครียด

3) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ผู้สูงอายุจะมีสถานภาพทางสังคมเปลี่ยนไป

ยุคดิจิทัล

โลกดิจิทัลวันนี้จึงมีความสำคัญมากต่อมนุษย์ยุคนี้ ซึ่งโลกของเราได้ก้าวเข้าสู่ยุค 4.0 อย่างเต็มตัวแล้ว การเปลี่ยนแปลงของโลกเราทุกวันนี้เกิดขึ้นจากเทคโนโลยีดิจิทัลมากขึ้นจนสภาพสิ่งแวดล้อมเก่า ๆ เดิม ๆ ไปจนหมดสิ้น เทคโนโลยีใหม่ ๆ ถูกต่อยอดจากอุปกรณ์ดิจิทัลเดิมไหลทะลักเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์อย่างสิ้นเชิงโดยเฉพาะการใช้ชีวิตของมนุษย์ ทำให้มนุษย์ในสังคมและเทคโนโลยีไม่สามารถแยกออกจากกันได้ มนุษย์ ณ วันนี้จึงเรียกว่า “มนุษย์ดิจิทัล” ซึ่งมนุษย์ดิจิทัลนั้น



จะต้องมีพื้นฐานการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยในโลกยุคดิจิทัลทุกวันนี้ให้ได้ นั่นจะต้องหันมาใช้ชีวิตแบบผสมผสานกลมกลืนกับเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างชาญฉลาดเพื่อความสุขและความอยู่รอดอย่างยั่งยืน ดังนี้ (ธวัชชัย สุขสีดา, 2561)

1) มนุษย์ดิจิทัลจะต้องมีตัวตนในโลกดิจิทัล ซึ่งหมายถึงความสามารถในการสร้างตนเองและจัดการตนเอง ซึ่งรวมถึงการจัดการบุคลิกลักษณะที่อยากจะเป็นในโลกดิจิทัล เช่น ถ้าตนเองมีอัตลักษณ์ทางดิจิทัลเป็นนักพูด นักสื่อสาร นักแสดง นักการเมือง การแสดงอัตลักษณ์ทางดิจิทัลของตนเองในโลกดิจิทัลนั้นก็ต้องแสดงให้เห็นว่าตนเองเป็นแบบนั้นจริง ๆ

2) มนุษย์ดิจิทัลต้องใช้ประโยชน์ทางดิจิทัล ซึ่งหมายถึงทักษะความสามารถในการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีและเครื่องมือสื่อสารได้อย่างเกิดประโยชน์ รวมไปถึงการควบคุม จัดการเพื่อให้เกิดสมดุลของการใช้ประโยชน์ระหว่างโลกออนไลน์ และโลกความเป็นจริง

3) มนุษย์ดิจิทัลต้องมีความปลอดภัยทางดิจิทัล ซึ่งหมายถึงความสามารถในการจัดการความเสี่ยงทางออนไลน์ที่ไม่ควรเกิดขึ้น เช่น การทำร้ายตึณินนินทากล่าวร้ายผู้อื่น การปลุกกระดมให้ลุกฮือ หรือกระจายส่งต่อเนื้อหาที่ไม่มีประโยชน์ เกิดปัญหา เช่น ความรุนแรง และการผิดศีลธรรม และการหลีกเสี่ยงหรือ จำกัดขอบเขตของความเสียหายเหล่านี้ให้ได้เพื่อไม่ให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

4) มนุษย์ดิจิทัลต้องมีความมั่นคงทางดิจิทัล หมายถึงความสามารถในการตรวจตา ตรวจจับภัยคุกคามทางดิจิทัลได้ เช่น การแฮค หรือการลักลอบเข้าถึงข้อมูล การละเมิดข้อมูล การสแกม หรือการฉ้อโกง และ ฟรอมัลแวร์ หรือการใช้ซอฟต์แวร์ที่แฝงตัวเข้ามาทำความเสียหาย

5) มนุษย์ดิจิทัลต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ในโลกดิจิทัล หมายถึงความสามารถในการเห็นอกเห็นใจ เข้าใจกันและกัน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นบนโลกออนไลน์

6) มนุษย์ดิจิทัลต้องมีการสื่อสารทางดิจิทัลได้ หมายถึงความสามารถในการสื่อสาร ใช้คำศัพท์สัญลักษณ์ ภาษาทางดิจิทัล หรือแม้แต่การพูดคุยและร่วมแรงร่วมใจกับผู้อื่น ๆ ที่ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลและสื่ออื่น ๆ

7) มนุษย์ดิจิทัลต้องมีความรู้เรื่องดิจิทัล หมายถึงมีความสามารถในการหาข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล ใช้แชร์แบ่งปันและสร้างเนื้อหาข้อมูลที่ถูกต้องภายใต้ความรู้ที่มี รวมถึงความสามารถในการคิดแบบวิเคราะห์เพื่อได้ซึ่งความรู้มา

8) มนุษย์ดิจิทัลต้องมีสิทธิทางดิจิทัล หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจและพิทักษ์สิทธิส่วนบุคคลและสิทธิผู้อื่นตามกฎหมายรวมถึงสิทธิในความเป็นส่วนตัว สิทธิบัตร เสรีภาพทางการแสดงออก

สิ่งพื้นฐานที่มนุษย์ดิจิทัลทุกคนต้องมีอยู่ในตนเอง เพื่อการอยู่ร่วมกันในโลกดิจิทัลอย่างปลอดภัย มีสุขแบบยั่งยืน เพราะปัจจุบันนี้อย่างที่กล่าวคือโลกมีการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว การสื่อสารแบบไม่เห็นหน้า เห็นตา ของผู้ส่งสื่อ รับสื่อ ในโลกดิจิทัล จึงอาจทำให้เกิดความไม่ระมัดระวังตัวกัน เพราะลืมนึกไปว่า เมื่อสื่อสารในโลกดิจิทัลแล้ว เราไม่ได้อยู่ในโลกส่วนตัวของเราจริง ๆ แต่เราอยู่ในที่สาธารณะ ดังนั้นต้องคำนึงถึงพื้นฐานการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยในโลกยุคดิจิทัลอย่างที่เราได้



ทักษะดิจิทัลในศตวรรษที่ 21

ทักษะสำคัญ 8 ประการ ที่ควรบ่มเพาะให้เกิดขึ้นกับพลเมืองดิจิทัลทุกคนในศตวรรษที่ 21 ดังนี้ (วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง, 2566)

1) ทักษะในการรักษาอัตลักษณ์ที่ดีของตนเอง

ต้องมีความสามารถในการสร้างสมดุล บริหารจัดการ รักษาอัตลักษณ์ที่ดีของตนเองไว้ให้ได้ ทั้งในส่วนของโลกออนไลน์และโลกความจริง โดยตอนนี้ประเด็นเรื่องการสร้างอัตลักษณ์ออนไลน์ถือเป็นปรากฏการณ์ใหม่ ที่ทำให้บุคคลสามารถแสดงออกถึงความเป็นตัวตนต่อสังคมภายนอก โดยอาศัยช่องทางการสื่อสารผ่านเว็บไซต์เครือข่ายสังคมในการอธิบายรูปแบบใหม่ของการสื่อสารแบบมีปฏิสัมพันธ์ทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นการแสดงออกเกี่ยวกับตัวตนผ่านเว็บไซต์เครือข่ายสังคมต่าง ๆ

2) ทักษะในการรักษาข้อมูลส่วนตัว

คุณพินิจในการบริหารจัดการข้อมูลส่วนตัว โดยเฉพาะการแชร์ข้อมูลออนไลน์เพื่อป้องกันความเป็นส่วนตัวทั้งของตนเองและผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องประกอบอยู่ในพลเมืองดิจิทัลทุกคน และพวกเขาจะต้องมีความตระหนักในความเท่าเทียมกันทางดิจิทัล เคารพในสิทธิของกันทุกคน รวมถึงต้องมีวิจารณญาณในการรักษาความปลอดภัยของข้อมูลตนเองในสังคมดิจิทัล รู้ว่าข้อมูลใดควรเผยแพร่ ข้อมูลใดไม่ควรเผยแพร่ และต้องจัดการความเสี่ยงของข้อมูลของตนในสื่อสังคมดิจิทัลได้ด้วย

3) ทักษะในการคิดวิเคราะห์มีวิจารณญาณที่ดี

ความสามารถในการวิเคราะห์แยกแยะระหว่างข้อมูลที่ถูกต้องและข้อมูลที่ผิด ข้อมูลที่มีเนื้อหาดี และข้อมูลที่เข้าข่ายอันตราย รู้ว่าข้อมูลลักษณะใดที่ถูกส่งผ่านมาทางออนไลน์แล้วควรตั้งข้อสงสัย หาคำตอบให้ชัดเจนก่อนเชื่อและนำไปแชร์ ด้วยเหตุนี้ พลเมืองดิจิทัล จึงต้องมีความรู้ความสามารถในการเข้าถึง ใช้ สร้างสรรค์ ประเมิน สังเคราะห์ และสื่อสารข้อมูลข่าวสารผ่านเครื่องมือดิจิทัล ซึ่งจำเป็นต้องมีความรู้ด้านเทคนิคเพื่อใช้เครื่องมือดิจิทัล เช่น คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต ได้อย่างเชี่ยวชาญ รวมถึงมีทักษะในการรู้คิดขั้นสูง เช่น ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ที่จำเป็นต่อการเลือก จัดประเภท วิเคราะห์ ตีความ และเข้าใจข้อมูลข่าวสาร มีความรู้และทักษะในสภาพแวดล้อมดิจิทัล การรู้ดิจิทัลโดยมุ่งให้เป็นผู้ใช้ที่ดี เป็นผู้เข้าใจบริบทที่ดี และเป็นผู้สร้างเนื้อหาทางดิจิทัลที่ดี ในสภาพแวดล้อมสังคมดิจิทัล

4) ทักษะในการจัดสรรเวลาหน้าจอ

ทักษะในการบริหารเวลากับการใช้อุปกรณ์ยุคดิจิทัล รวมไปถึงการควบคุมเพื่อให้เกิดสมดุลระหว่างโลกออนไลน์และโลกภายนอก นับเป็นอีกหนึ่งความสามารถที่บ่งบอกถึง ความเป็นพลเมืองดิจิทัลได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นที่รู้กันอยู่แล้วว่าการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ขาดความเหมาะสมย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยรวม ทั้งความเครียดต่อสุขภาพจิตและเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางกาย ซึ่งนำไปสู่การสูญเสียทรัพยากรเพื่อใช้รักษา และเสียสุขภาพในระยะยาวโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์



5) ทักษะในการรับมือกับการคุกคามทางโลกออนไลน์

จากข้อมูลทางสถิติล่าสุด สถานการณ์ในเรื่อง Cyber bullying ในไทย มีค่าเฉลี่ยการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ในรูปแบบต่าง ๆ ที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยโลกอยู่ที่ 47% และเกิดในรูปแบบที่หลากหลาย อาทิ การด่าทอกันด้วยข้อความหยาบคาย การตัดต่อภาพ สร้างข้อมูลเท็จ รวมไปถึงการตั้งกลุ่มออนไลน์กีดกันเพื่อนออกจากกลุ่ม ฯลฯ ดังนั้น ว่าที่พลเมืองดิจิทัลทุกคน จึงควรมีความสามารถในการรับรู้และรับมือการคุกคามข่มขู่บนโลกออนไลน์ได้อย่างชาญฉลาด เพื่อป้องกันตนเองและคนรอบข้างจากการคุกคามทางโลกออนไลน์ให้ได้

6) ทักษะในการบริหารจัดการข้อมูลที่ใช้งานทั้งวันบนโลกออนไลน์

มีรายงานการศึกษาวิจัยยืนยันว่า คนรุ่น Baby Boomer คือ กลุ่ม Aging ที่เกิดตั้งแต่ปี พ.ศ. 2487 – 2505 มักจะใช้งานอุปกรณ์คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์เคลื่อนที่ของผู้อื่น และเปิดใช้งาน WiFi สาธารณะเสร็จแล้วมักจะละเลย ไม่ลบรหัสผ่านหรือประวัติการใช้งานถึง 47% ซึ่งเสี่ยงมากที่จะถูกผู้อื่นสวมสิทธิขโมยตัวตนบนโลกออนไลน์ และเข้าถึงข้อมูลส่วนบุคคลได้อย่างง่ายดาย ดังนั้น ความเป็นพลเมืองดิจิทัลจึงต้องมีทักษะความสามารถที่จะเข้าใจธรรมชาติของการใช้ชีวิตในโลกดิจิทัล ว่าจะหลงเหลือร่องรอยข้อมูลทิ้งไว้เสมอ รวมไปถึงต้องเข้าใจผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้น เพื่อการดูแลสิ่งเหล่านี้อย่างมีความรับผิดชอบ

7) ทักษะในการรักษาความปลอดภัยของตนเองในโลกออนไลน์

ความสามารถในการป้องกันข้อมูลด้วยการสร้างระบบความปลอดภัยที่เข้มแข็งและป้องกันการโจรกรรมข้อมูลไม่ให้เกิดขึ้นได้ ถ้าต้องทำธุรกรรมกับธนาคารหรือซื้อสินค้าออนไลน์ เช่น ซื้อเสื้อผ้าชุดเดรส เป็นต้น ควรเปลี่ยนรหัสบ่อย ๆ และควรหลีกเลี่ยงการใช้คอมพิวเตอร์สาธารณะ และหากสงสัยว่าข้อมูลถูกนำไปใช้หรือสูญหาย ควรรีบแจ้งความและแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทันที

8) ทักษะในการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม

ความสามารถในการเห็นอกเห็นใจและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นบนโลกออนไลน์ พลเมืองดิจิทัลที่ดีจะต้องรู้ถึงคุณค่าและจริยธรรมจากการใช้เทคโนโลยี ต้องตระหนักถึงผลพวงทางสังคม การเมือง เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ที่เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ต การกดไลก์ กดแชร์ ข้อมูล ข่าวสารออนไลน์ รวมถึงรู้จักสิทธิและความรับผิดชอบออนไลน์ อาทิ เสรีภาพในการพูด การเคารพทรัพย์สินทางปัญญาของผู้อื่น และการปกป้องตนเองและชุมชนจากความเสี่ยงออนไลน์ เช่น การกลั่นแกล้งออนไลน์ ภาพลามกอนาจารเด็ก สแปม เป็นต้น

การจะเป็นพลเมืองดิจิทัลที่ดีนั้น ต้องมีความฉลาดทางดิจิทัล ซึ่งประกอบขึ้นด้วยชุดทักษะและความรู้ทั้งในเชิงเทคโนโลยีและการคิดขั้นสูง หรือที่เรียกว่า “ความรู้ดิจิทัล” (Digital Literacy) เพื่อให้สามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลข่าวสารในโลกไซเบอร์ รู้วิธีป้องกันตนเองจากความเสี่ยงต่าง ๆ ในโลกออนไลน์ เข้าใจถึงสิทธิ ความรับผิดชอบ และจริยธรรมที่สำคัญในยุคดิจิทัล และใช้ประโยชน์จากอินเทอร์เน็ตในการมีส่วนร่วมทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ที่เกี่ยวกับตนเอง ชุมชน ประเทศ และพลเมืองบนโลก ได้อย่างสร้างสรรค์



โรคใหม่ของผู้สูงวัย

โรคใหม่ของผู้สูงวัยในยุคดิจิทัล ผู้สูงวัยที่ใช้โซเชียลออนไลน์แต่พอดี ถือเป็นกลุ่มคนที่มีความสุขมากที่สุดและผู้สูงวัยก็สามารถใช้เทคโนโลยีในการติดต่อสื่อสารเชื่อมสัมพันธ์ครอบครัว สร้างสุขให้มีความสุขยั่งยืนได้ ผู้สูงวัยในประเทศไทยมีเพิ่มมากขึ้น กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ในสภาพสังคมยุคโซเชียลที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น การปรับตัวเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จึงเป็นประเด็นที่สังคมควรให้ความสำคัญ เพื่อช่วยลดปัญหาช่องว่างระหว่างวัย และช่วยให้ผู้สูงวัยได้อยู่ในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรีและเห็นคุณค่าในตัวเอง

นอกจากนี้เทคโนโลยีช่วยให้ผู้สูงวัยได้สัมผัสประสบการณ์แปลกใหม่ในโลกไร้พรมแดนและช่วยลดปัญหาสุขภาพได้อีกด้วย กลุ่มผู้สูงอายุเมื่อเกษียณอายุจากการทำงาน ก็จะเป็นกลุ่มที่มีเวลาร่างว่าง จนทำให้เกิดความเหงา และมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายที่เปลี่ยนไป จึงเป็นกลุ่มที่ต้องการพูดคุย การเอาใจใส่และต้องการสื่อสารกับคนในครอบครัวมากกว่าคนกลุ่มอื่น ๆ ทำให้สื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางการสื่อสารที่ช่วยลดความเหงา ความคิดถึงลูกหลาน ที่อาจมีเวลาพบปะกันไม่บ่อยนัก การสื่อสารของกลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเน้นในการส่งภาพ หรือการพูดคุยแบบเห็นหน้าผ่านสื่อสังคมออนไลน์ มากกว่าการพิมพ์ข้อความ เทคโนโลยีเป็นส่วนเติมเต็มทำให้ผู้สูงวัยก้าวทันโลกทันเหตุการณ์ ได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ ช่วยฝึกความจำ ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้อีกด้วยเพราะต้องใช้ทักษะสูงทำให้ได้ฝึกสมอง

เมื่อผู้สูงอายุใช้โซเชียลจนเกิดความเพลิดเพลิน หรือใช้โซเชียลมากเกินไปจะส่งผลด้านอารมณ์ และไม่เกิดการปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว รวมถึงร่างกายอาจปวดหลัง ปวดตา ปวดไหล่ สิ่งเหล่านี้เกิดจากการใช้โซเชียลแบบไม่รู้เท่าทัน ผู้สูงอายุจึงไม่ควรเล่นเกินวันละ 3 ชั่วโมงต่อวัน ควรสื่อสาร ทำกิจกรรม หรือพูดคุยกับครอบครัว คนในครอบครัวเพื่อสร้างความความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว สร้างความสุขให้กับตนเองและครอบครัว (วีรณัฐ โรจนประภา, (2565)

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงวัย

ในวัยสูงอายุ ผ่านประสบการณ์มากมาย ย่อมต้องกลัวที่ลูกหลานจะเกิดข้อารอยความผิดพลาดของตนเอง คาดหวังการเห็นลูกหลานประสบความสำเร็จสูง และยังมีปัจจัยด้านความมั่นคงเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะตนเองไม่สามารถทำงานได้อีกต่อไป ต้องพึ่งพาผู้อื่น ไม่สามารถหาเงินทองได้ และไม่มีสิ่งที่มีภูมิใจในตนเองอีก เป็นต้น

อธิษฐาน หรืออธิษฐานธรรม 4 ธรรมเป็นที่มั่น, ธรรมอันเป็นฐานที่มั่นคงของบุคคล, ธรรมที่ควรใช้เป็นที่ยึดมั่นตน เพื่อให้สามารถยึดเอาผลสำเร็จสูงสุดอันเป็นที่หมายไว้ได้ โดยไม่เกิดความสำคัญตนผิด และไม่เกิดสิ่งมัวหมอง หมักหมมทับถมตน, บางทีแปลว่า ธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ (ที.ปา. 11/254/241)

1) ปัญญา ความรู้ชัด คือ หยั่งรู้ในเหตุผล พิจารณาให้เข้าใจในสภาวะของสิ่งทั้งหลายจนเข้าถึงความจริง (wisdom; insight)



2) **สัจจะ** ความจริง คือ ดำรงมั่นในความจริงที่รู้ชัดด้วยปัญญา เริ่มแต่จริงวาจาจนถึงปรมาตม
สัจจะ (truthfulness)

3) **จาคะ** ความสละ คือ สละสิ่งอันเคยชิน ข้อที่เคยยึดถือไว้ และสิ่งทั้งหลายอันผิดพลาดจากความจริงเสียได้ เริ่มแต่สละอามิสจนถึงสละกิเลส (liberality renunciation)

4) **อุปสมะ** ความสงบ คือ ระวังโทษข้อขัดข้องมิว่าหมองุ่นวายอันเกิดจากกิเลสทั้งหลายแล้ว ทำจิตใจให้สงบได้ (tranquillity; peace)

ทั้ง 4 ข้อนี้พึงปฏิบัติตามกระโท่ ดังนี้

1) **ปัญญา** นปฺมชฺเชยฺย ไม่พึงประมาทปัญญา คือ ไม่ละเลยการใช้ปัญญา (not to neglect wisdom)

2) **สจฺจํ** อนฺรฺกฺเขยฺย พิงฺกอนฺรฺกฺษสัจจะ (to safeguard truthfulness)

3) **จาคํ** อนฺนฺพฺรฺหฺเมยฺย พิงฺกเพิมฺพฺนฺจาคะ (to foster liberality)

4) **สนฺตํ** ลิกฺกฺเขยฺย พิงฺกสิกฺขาสนฺติ (to train oneself in tranquillity)

อธิฐานธรรม คือ ธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ 4 อย่าง ดังนี้ (ธรรมศึกษา, 2565)

1) **ปัญญา** รอบรู้สิ่งที่ควรรู้

2) **สัจจะ** ความจริงใจ คือประพฤติดังใดก็ได้จริง

3) **จาคะ** สละสิ่งที่เกินข้าศึกแก่ความจริงใจ

4) **อุปสมะ** สงบใจจากสิ่งที่เกินข้าศึกแก่ความสงบ

ปัญญา สัจจะ จาคะ อุปสมะ ทั้ง 4 อย่างนี้ ชื่อว่า อธิฐานธรรม ธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ เพราะเป็นหลักธรรมประจำใจ เป็นเครื่องนำทางแห่งความประพฤติปฏิบัติของบุคคลให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น

1) **ปัญญา** แปลว่า ความรอบรู้สิ่งที่ควรรู้ หมายความว่า รู้ทั่วทุกด้าน รู้เหตุทั้งผล รู้เบื้องต้น เบื้องปลาย ในสิ่งที่ควรรู้ทั้งคตฺตฺโลกทั้งคตฺตฺธรรม มีทั้งชั้นต่ำคือโลกียปัญญา มีทั้งชั้นสูงคือโลกุตตรปัญญา ในที่นี้จะอธิบายทั้งปัญญาในคตฺตฺโลกและคตฺตฺธรรม ปัญญาคตฺตฺโลกได้แก่ความรู้ศิลปวิทยาสาขาต่าง ๆ ที่เป็นแนวทางประกอบสัมมาอาชีวะ ให้ทรัพย์สมบัติ และอิสริยยศ บริวารยศเกิดขึ้นปัญญาคตฺตฺธรรมได้แก่ความรู้เรื่อง ปาป บุญ คุณโทษ สุข ทุกข์ ทั้งส่วนเหตุส่วนผล เรื่องธาตุ 4 ชั้น 5 อายตนะ 6 เป็นต้น

2) **สัจจะ** แปลว่า ความจริงใจ คือประพฤติดังใดก็ได้จริง เรื่องสัจจะนี้มีทางอธิบายได้มาก ในที่นี้จะได้อธิบายเพียง 3 อย่าง คือ

(1) **จริงการงาน** ได้แก่ตั้งใจทำการงานที่ปราศจากโทษ งานที่มีประโยชน์ งานที่ไม่เหลือบ่ากว่าแรง ไม่เกินขีดความสามารถ

(2) **จริงความประพฤติ** ได้แก่ประพฤติดีจริงทั้งกาย วาจา ใจจะทำ จะพูด จะคิดสิ่งใด ๆ ก็เป็นไปเพื่อประโยชน์ทั้งแก่ตนและแก่ผู้อื่น

(3) **จริงใจ** ได้แก่ตั้งใจจริง คือตั้งใจว่าเราต้องซื่อสัตย์สุจริตต่อการทำงานหน้าที่ ต่อเวลา และต่อบุคคล เราต้องจริงต่อความประพฤติ คือควบคุมตนเองให้ประพฤติดีเสมอไป



3) จาคะ ในที่อื่น แปลว่า สละให้ปันสิ่งของ ๆ ตนแก่ผู้อื่น สละสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความจริงใจ หมายความว่า เมื่อบุคคลตั้งใจจริง กระทำสิ่งที่ดี ประพฤติดี มักจะมีอุปสรรคเข้ามาขัดขวางให้เสียการเสียงาน เสียความตั้งใจจริงไปบ้างไม่มากนักน้อย อุปสรรคนั้น บางทีท่านเรียกว่า "มาร" คำว่า มาร แปลว่า ผู้ฆ่า พระ คำว่า พระ แปลว่า ผู้ประเสริฐ หรือผู้ดี ความดี ความประเสริฐ เช่น ผู้ตั้งใจจะให้ทาน ก็มีความตระหนี่ เกิดเป็นมารขัดขวางไว้ หรือฆ่าเสีย ผู้ตั้งใจจะรักษาศีล ก็มีความโลภบ้าง ความโกรธบ้าง ความหลงบ้าง เป็นมารขวางไว้หรือฆ่าเสีย

4) อุปสมะ แปลว่า ความสงบใจจากที่เป็นข้าศึกแก่ความสงบ หมายความว่า การระงับ หรือการเข้าไประงับ ได้แก่การปราบ หรือการเข้าไปปราบสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความสงบ.ความสงบตรงกับบาลีว่า สันติ มี 3 อย่าง คือ สงบกาย สงบวาจา สงบใจ สงบกาย นั้น ได้แก่การกระทำทางกายดี สงบเรียบร้อย ไม่จู้จี้จ้าน ล่วงละเมิดศีล ระเบียบ ประเพณีอันดีงาม สงบวาจา นั้น ได้แก่การพูดดีเป็นวจีสัจจวิริต พูดในกาล และสถานที่อันสมควร และไม่พูดในกาลและสถานที่อันไม่ควรพูด สงบใจ นั้น ได้แก่การคิดดีเป็นมโนสัจจวิริต และความที่จิตไม่ถูกข้าศึกครอบงวน เป็นจิตใจที่สงบเยือกเย็นเป็นสุขผ่องใส ดุจพระจันทร์ในวันเพ็ญลอยเด่น ในท้องฟ้าอันปราศจากเมฆหมอก

ธรรมะ เป็นสิ่งที่จะช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจ ช่วยให้เกิดความสงบ รู้จักเข้าใจความเป็นไปอย่างมีสติมากขึ้น ซึ่งหลักธรรมที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขที่แท้จริงได้ คือ อธิษฐาน 4 (thaiseniormarket, 2566)

การมีหลักธรรม 4 ประการเป็นที่ยึดมั่นสำหรับปฏิบัติ หรือ “อ4” ประกอบด้วย 1) การใช้ปัญญา 2) การรักษาความสัตย์ 3) ความยินดีเสียสละ 4) การหาความสุขสงบ มีสาระสำคัญพอสรุปได้ ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548)

1) การใช้ปัญญา ผู้สูงอายุควรอยู่ร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัวโดยใช้ปัญญาเหนืออารมณ์ เช่น หากมีสิ่งใดที่ไม่พึงปรารถนาเกิดขึ้นกับสมาชิกในครอบครัว ผู้สูงอายุก็สามารถเป็นที่ปรึกษาอาวุโสที่ได้รับการเคารพนับถือของคนในครอบครัว มาช่วยเสนอแนะทางออกในการแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่กำลังเผชิญอยู่ได้ โดยแนะนำวิธีคิดอย่างมีเหตุผลและมีวิจารณญาณ การรู้จักนำข้อมูลที่เกี่ยวข้องมาร่วมพิจารณาประกอบการตัดสินใจ การยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกันอย่างเพียงพอ และการมีวิธีการตัดสินใจอย่างชาญฉลาด เป็นต้น

2) การรักษาความสัตย์ ผู้สูงอายุควรดำรงตนให้มั่นคงอยู่ในความจริงและรักษาความจริงกับสมาชิกในครอบครัวทุกคน เช่น ผู้สูงอายุจะปฏิบัติกับสมาชิกในครอบครัวทุกคนด้วยความจริงใจ ซื่อตรง รักษาคำพูด มีการปฏิบัติหรือการกระทำที่สอดคล้องกันกับการพูด มีความน่าเชื่อถือ ไว้วางใจได้ ผู้สูงอายุก็นจะเป็นตัวแบบที่ดีให้สมาชิกในครอบครัวได้เห็น ศรัทธา และอยากทำตาม

3) ความยินดีเสียสละ ผู้สูงอายุควรยินดีเสียสละความสุขสบายเฉพาะของตนเองได้ เพื่อความสุขสบายของสมาชิกในครอบครัวส่วนรวม ผู้สูงอายุควรมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้ การเกื้อกูลกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพราะการเสียสละจะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดปิติ มีเสน่ห์ และมีสุขภาพจิตดีขึ้น



4) การหาความสุขสงบ ผู้สูงอายุควรหาความสุขสงบทางจิตใจ รู้รสของความสงบและสันติสุข รู้จักทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่หลงใหลในวัตถุ ลาภ ยศ สรรเสริญ หมั่นอบรมขัดเกลาจิตใจของตนเองด้วยการศึกษาหลักธรรมคำสอนของศาสนา หรือการสวดมนต์ การทำสมาธิ การคิดในเชิงบวก และการปล่อยวาง เป็นต้น เมื่อผู้สูงอายุมีความสุขสงบทางจิตใจ ย่อมเป็นการลดละความเครียดและความขัดแย้งระหว่างสมาชิกในครอบครัว

สรุป

ผู้สูงอายุในยุคดิจิทัลสามารถนำหลักอริยฐานธรรม 4 ไปประพฤติปฏิบัติ โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข 1) การใช้ปัญญา ผู้สูงอายุควรอยู่ร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัวโดยใช้ปัญญาเหนืออารมณ์ 2) การรักษาความสัตย์ ผู้สูงอายุควรดำรงตนให้มั่นคงอยู่ในความจริงและรักษาความจริงกับสมาชิกในครอบครัว 3) ความยินดีเสียสละ ผู้สูงอายุควรยินดีเสียสละความสุขสบายเฉพาะของตนเองได้ เพื่อความสุขของครอบครัว 4) การหาความสุขสงบ ผู้สูงอายุควรหาความสุขสงบ รู้รสของความสงบและสันติสุข รู้จักทำจิตใจให้ผ่องใส

เอกสารอ้างอิง

- ชมพูนุท พรหมภักดี. (2556). *การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.
- ธนาภรณ์ พรหมสุวรรณ. (2561). *รับมือสังคมสูงวัย*. สืบค้นเมื่อ 19 มกราคม 2566, จาก <https://www.thaihealth.or.th>
- ธวัชชัย สุขสีดา. (2561). *มนุษย์ดิจิทัลกับพื้นฐานการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยในโลกยุคดิจิทัล*. สืบค้นเมื่อ 19 มกราคม 2566, จาก <https://blog.dpu.ac.th>
- บรรลุ ศิริพานิช. (2558). *20 ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: ไวลาย.
- ประเวศ วะสี. (2561). *พัฒนาสังคมสูงวัยกับโลกดิจิทัล*. สืบค้นเมื่อ 19 มกราคม 2566, จาก <https://www.thaihealth.or.th>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุต.โต). (2548). *ธรรมานุญชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.
- วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง. (2566). *ทักษะดิจิทัล ก้าวสู่ พลเมืองในศตวรรษที่ 21*. สืบค้นเมื่อ 19 มกราคม 2566, จาก <https://www.ops.go.th>
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2545). *หลักการพยาบาลผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: บุญศิริ.
- วีรณัฐ โรจนประภา. (2565). *วิถีใหม่ “ผู้สูงอายุ” ยุค 4.0 ส่งความสุขแบบ “ออนไลน์” เชื่อมสัมพันธ์ครอบครัว*. สืบค้นเมื่อ 19 มกราคม 2566, จาก <https://www.matichon.co.th>



สุรกุล เจนอบรม. (2552). *วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Thaiseniormarket. (2566). *หลักธรรมประจำใจในการใช้ชีวิตวัยสูงอายุอย่างมีความสุข*. สืบค้นเมื่อ 25 มกราคม 2566, จาก <http://www.thaiseniormarket.com>

