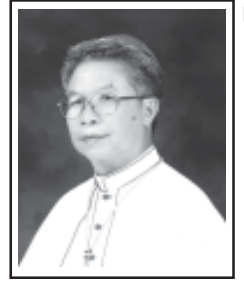




สำนวนวันผู้สูงอายุแห่งชาติ

ปี พ.ศ. 2554

จาก พระสังฆราชฟิลิป บรรจง ไชยรา



วันผู้สูงอายุแห่งชาติ ปีนี้มีคำขวัญถึงผู้สูงอายุชาวไทยคือ “ผู้สูงวัยมีคุณค่า ร่วมพัฒนาสังคมไทย”

จากรายงานสถิติประชากร ณ เดือนธันวาคม 2553 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติระบุว่า ประชากรทั่วโลกที่มีอายุเกิน 60 ปี มีประมาณ 542 ล้านคน จากประชากร 6,830.282 ล้านคน และจากรายงานของวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระบุว่า ปี พ.ศ. 2553 รวมประชากรผู้สูงอายุไทยที่มีอายุเกิน 60 ปี มีจำนวน 7,639,000 คน จากประชากรทั้งสิ้น 67,230,000 คน ซึ่งทำให้เราทราบกันมากขึ้นว่า ไม่เพียงสังคมโลกกำลังจะกลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” เข้าไปทุกขณะและสำหรับประเทศไทยเรา ในช่วง 20-30 ปีที่ผ่านมา จำนวนและสัดส่วนของประชากรไทยในวัยเด็ก (อายุต่ำกว่า 15 ปี) ลดลง ขณะที่จำนวนประชากรในวัยแรงงาน (อายุ 15-29 ปี) ยังคงเพิ่มขึ้น สำหรับประชากรสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มีจำนวนและสัดส่วนเพิ่มขึ้น การเพิ่มขึ้นของประชากรใหม่ช้าลงในขณะที่ประชากรไทยมีอายุสูงขึ้นจำนวนมากมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง แปลว่าประเทศไทยก็กำลังเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” นั่นเอง

ผู้สูงอายุไทย ต้องเตรียมพร้อมรับมือการเข้าสู่สังคมสูงอายุ โดยใช้ชีวิตในบั้นปลายให้มีความสุข ด้วยการเอาใจใส่ดูแลตนเอง รับประทานอาหารถูกตามหลักโภชนาการและสุขอนามัย ปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับสภาวะของร่างกายและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุในยุคโลกาภิวัตน์ ยังต้องรู้เท่าทันทุกสถานการณ์ในโลกและสามารถดำรงชีวิตพึ่งตนเองได้เป็น “ผู้สูงวัยที่มีคุณค่า”

เพื่อเป็นผู้สูงวัยที่มีความสุข จะต้องมีความคิดดังนี้

“ชีวิตกับงานเป็นสิ่งคู่กัน” งาน คือกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่หยุดนิ่งและได้ใช้ความรู้ ความชำนาญจากประสบการณ์ที่มีอยู่กลับมาสร้างประโยชน์แก่ผู้อื่น งานในวัยสูงอายุนี้อาจไม่ช่วยสร้างรายได้ให้มากมายนัก แต่กลับสร้างความสุขทางใจให้กับผู้สูงอายุอย่างหาค่ามิได้

“ผู้สูงอายุต้องเคารพตนเอง” หากตนเองยังไม่เชื่อว่า ตนเองมีคุณค่า ย่อมเป็นการยากที่จะบอกให้ใครเชื่อถือตัวของท่านได้

“ผู้สูงอายุต้องรักตนเอง” การรักตนเองของผู้สูงอายุนี้นี้ ไม่ได้ผิดต่อจิตตารมณ์พระวรสาร เพราะเมื่อท่านรักตนเองแล้ว ท่านจะดูแลเอาใจใส่ตนเองมากขึ้น สุขภาพกาย สุขภาพจิตก็ดีขึ้น ช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น ลดการเรียกร้องความรักจากคนรอบข้าง เมื่อนั้นท่านก็จะมีความรักมากเพียงพอที่จะแบ่งปันให้สังคมได้มากขึ้น

“ผู้สูงอายุต้องหมั่นศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม” เพราะไม่มีใครแก่เกินเรียน โลกในยุคนี้เปลี่ยนแปลงเร็วมาก การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากการอ่าน การฟัง การสนทนา นอกจากทำให้ผู้สูงวัยมีโลกทัศน์กว้างขึ้นแล้ว ยังทำให้ผู้สูงวัยสามารถพูดภาษาเดียวกับสังคม มีการสื่อสารกันมากขึ้น และเกิดการยอมรับกันและกันมากขึ้นในที่สุด

ในบทสวดที่ 92 ข้อ 14 กล่าวว่า **“แม้จะอยู่ในวัยสูงอายุ ท่านก็ยังมີประโยชน์”** ซึ่งในอดีตเราจะเห็นว่า พระเป็นเจ้าทรงใช้บุคคลที่ผู้สูงวัยมาทำงานสำคัญๆ ของพระองค์ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นอับราฮัมกับนางซาราห์ที่อยู่ในวัยสูงอายุ ให้ทำหน้าที่สร้างชนชาติหนึ่งเพื่อรอการเสด็จมาของพระผู้ไถ่ (อ้างถึง ปฐม.12:2-3) หรือทรงใช้โมเสส ให้ทำหน้าที่พาประชากรของพระองค์ออกจากอียิปต์ หรือแม้แต่ฟาก ยอห์นบัปติस्ता ประกาศสำคัญไว้กับนางเอลิซาเบธและเซคาริยาห์ที่ชราแล้ว รวมถึงบุคคลอื่นๆ อีกหลายท่าน ในพระคัมภีร์ ซึ่งเป็นการสะท้อนภาพว่า “ผู้สูงอายุ” มีคุณค่าและศักดิ์ศรีเพียงพอที่จะร่วมงานกับพระเป็นเจ้า ไม่ว่างานนั้นจะเล็กน้อยที่สุด หรืองานสำคัญที่สุด ฉะนั้น “ผู้สูงวัย” จึงมิใช่ผู้ด้อยคุณค่าที่ต้องรอการช่วยเหลือจากสังคม แต่ท่านคือ เพื่อนร่วมงานของพระเป็นเจ้าและพระศาสนจักร (พระศาสนจักรคาทอลิกกับผู้สูงอายุ หน้า 47)

ผู้สูงอายุไทย ต้องเป็นผู้สูงวัยที่มีความสุข จงลุกออกจากบ้านมา ไปร่วมพัฒนาสังคมไทยพร้อมกับลูกหลาน เพราะการทำหน้าที่ของพวกท่าน ซึ่งเป็นผู้สูงอายุไทยในวันนี้ จะช่วยกระตุ้นให้เด็ก เยาวชนในสังคม ได้ตระหนักถึงศักดิ์ศรีและคุณค่าของผู้สูงอายุและนำไปสู่การพัฒนาที่สมดุล และยั่งยืนของประเทศในที่สุด

สุดท้าย ขอฝากไว้ว่าผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็น “ลูกหลาน” ทุกคน จงทำหน้าที่ของตนเองในทุกๆ ด้านอย่างดีที่สุด พึงระลึกเสมอว่าชีวิตของพวกท่านล้วนมีบรรพบุรุษ จงแสดงความกตัญญูต่อบรรพบุรุษของท่านทุกวัน ไม่ต้องรอโอกาสหรือเทศกาลใดๆ

จงจำไว้ว่า **“ความกตัญญู”** เป็นพระพรพิเศษที่ให้ความสุขใจทั้ง “ผู้ให้” และ “ผู้รับ” เสมอ

(พระสังฆราชฟิลิป บรรจง ไชยรา)

ประธานคณะกรรมการคาทอลิกเพื่อการพัฒนาสังคม แผนกสุขภาพอนามัย