

แก่...

แก้ กด

เหมือนกันนะ



ปราโมทย์ ประสาทกุล



กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมฯและคุณบัณฑุงมนุษย์



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล



แก่... กดีเหมือนกันนะ

เลขมาตราฐานสากลประจำหนังสือ

978-616-331-056-9

เขียนเล่าเรื่อง

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. ปราโมทย์ ประสาทกุล

ศิลปกรรมและภาพประกอบ

ปราโมทย์ ประสาทกุล ภาพต้นไม้ใบหญ้า เครื่องใช้ ยานพาหนะ
กลมทิพย์ จึงเลิศศิริ ภาพเหมือนผู้เล่าเรื่อง และผู้สูงอายุแห่งชาติ
นิภาภรณ์ 元宝เจริญ ออกแบบรูปเล่ม

กองบรรณาธิการ

สุภานี ปลื้มเจริญ, ศุทธิดา ชวนวัน, ปัทมา แย้มเพกา

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

www.dop.go.th

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2559

จำนวนพิมพ์ 2,500 เล่ม

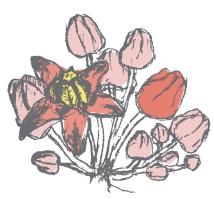
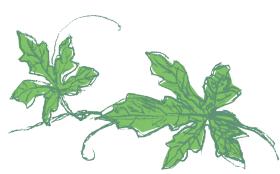
พิมพ์ที่

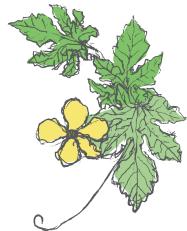
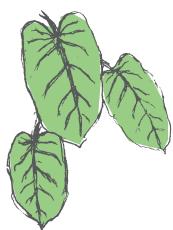
บริษัท พรีนเทอร์ จำกัด

999 อาคารศูนย์การเรียนรู้ ชั้น 2 มหาวิทยาลัยมหิดล ถนนพุทธมณฑลสาย 4

ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

โทรศัพท์ 0-2441-0445 โทรสาร 0-2441-0446







คำนำผู้เขียน

ผมตั้งใจจริงจนเก็บไปผันว่าจะทำหนังสือ “สายๆ ดีๆ” สักเล่มหนึ่ง เพื่อให้เป็นของขวัญสำหรับสังคมสูงวัยไทย คำว่า “สายๆ ดีๆ” นี้ ผสมหมายถึงหนังสือที่น่าอ่านและมีประโยชน์ ผสมอย่างจะราบรวม ความรู้ ความคิด และประสบการณ์ของผมเกี่ยวกับการสูงวัยของ ประชาราษฎรไทยนำเสนอให้ผู้สนใจและคนที่ทำงานเกี่ยวข้องกับ ผู้สูงอายุได้ทราบ ผมคาดหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะจุดประกาย ความคิดให้ผู้อ่านเตรียมตัวพร้อมที่จะรับมือกับสภาพภาวะสังคม สูงวัยอย่างสมบูรณ์ที่กำลังจะมาถึงในเร็ววัน

ผมขอขอบพระคุณกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์ ที่สนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ซึ่งทำให้ความฝันและความตั้งใจของผมเป็นจริงจนเห็นและจับ ต้องได้ในรูปเล่มของหนังสือชื่อ “แก... กดให้มีอนกันนะ”

ปราโมทย์ ประสาทกุล

สารบัญ

ตอนที่ ๑ “แก...ก็ให้เมื่อกันนະ”

๑ ก่อนที่จะแก'	15
๒ ศัพท์แสงสูงวัย	21
๓ สังคมไทยสูงวัยเร็วมาก	31
๔ แกก็ดีนะ	37
๕ เตรียมตัวสู่สังคมสูงวัย	43
๖ ผู้สูงอายุจะอยู่ที่ไหนดี	51
๗ ป่วยอดของพีระมิด	59
๘ โชคดีที่ได้คุยกับศตวรรษิก	65
๙ อายากอยู่ดิ่งร้อยปีอย่างยาย...	73
๑๐ เราจะทำอย่างไรกันดี ถ้ามีแต่คนแก'	81

ตอนที่ ๒ เรื่องเก่า มาเล่าใหม่

๑๑ เมื่อคนรุ่นชิกตีส์ย่างเข้าสู่วัยขวา	93
๑๒ การมีอายุยืนอย่างมีความสุข	103
๑๓ เมื่อผู้สูงอายุเตรียมตัวแก'	113
๑๔ อาทิตย์ขึ้น อาทิตย์ตก	125

๑๕ ผู้สูงอายุคือผู้มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปจะดีกว่าไหม?	135
๑๖ ถ้าเตรียมใจพร้อม ความตายก็ไม่น่ากลัว	145
๑๗ บ้านเมืองในฝันเมื่อยามแก่	155
๑๘ เพลงอีกประเดิ๋งเดียว	163
เวลาชีวิตของเราก็ไม่เหลือแล้ว	
๑๙ สังขารและสังคมที่กำหนดความแก่	173
๒๐ คิดคำนึงเมื่อปลายฝน ต้นหนาว ปี ๒๕๕๗	181
๒๑ ย้อนรอยพฤติกรรมความคิดของผู้สูงวัย	191
๒๒ ตายอย่างมีคุณภาพ	203

ตอนที่ ๓ สูงวัยแต่ไม่แก่	
มีโอกาสสรับใช้ท่านนักประชัญญาบัณฑิต	215
(ศ.ประเสริฐ ณ นคร)	
พดฒพลดังตัวจริง	223
(คุณพารณ อิศรเสนา ณ อุยothaya)	
เจ้าหนูงแห่งเวียงพิงค์	231
(เจ้าดวงเดือน ณ เจียงใหม่)	



ตอนที่ ๑

“แก่...ก็ได้เหมือนกันนะ”

“...หรือจะพูดว่า
ผมเป็นผู้สูงวัยที่มีประสบการณ์
ยานานพอดีจะนำเรื่อง
“แก่...ก็ได้เหมือนกันนะ”
มาเล่าสู่กันฟังได้อย่างไม่เคอะเขิน

ผนเมี่ยกตัวเองว่าเป็น “นักประชากศาสตร์” ที่สนใจฝ่าติดตาม การเปลี่ยนแปลงของประชากกร ผสมเป็นนักประชากศาสตร์ เพราะ ชาติลิขิต ไม่ได้คิด ไม่ได้ผัน ไม่ได้วางแผนว่าจะเป็นนักอย่างนี้ มาตั้งแต่เด็ก

เมื่อเรียนอยู่ชั้นมัธยมที่เทพศิรินทร์ เรื่องประชากรยังไม่เคยมีอยู่ ในหัว เมื่อเข้าเรียนปริญญาตรีที่คณะรัฐศาสตร์ ผสมเลือกเรียน แผนกปกครอง ด้วยคิดว่าเมื่อจบออกไปแล้วก็จะมีโอกาสเข้าทำงาน ในกระทรวงมหาดไทย ได้เป็นปลัดอำเภอ นายอำเภอ และถ้าบุญ พาวาสนาส่งก็คงได้เป็นถึงผู้ว่าราชการจังหวัด หรือ “พ่อเมือง” เลยทีเดียว

พระพรหมลิขิตให้ผมได้รับทุนไปเรียนต่อที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ในระดับปริญญาโทและเอก เพื่อกลับมาทำงานที่สถาบันวิจัย ประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ตอนนั้น ผมก็ยังไม่ ขาดเจนว่างานที่ต้องกลับมาทำเป็นอย่างไร แต่ก็เริ่มคุ้นชินกับ คำว่า “ประชากร” ที่ติดอยู่ในชื่อสถาบัน ชีวิตของผมจึงต้องเปลี่ยน ทิศทาง จากที่เคยคิดจะทำงานกับราชภัฏ หรือกับประชานชน ถ้าได้เป็นข้าราชการในกระทรวงมหาดไทย มาเป็นนักวิชาการ ที่ศึกษาเรื่องเกี่ยวกับประชากร สนใจค้นคว้าหาหลักฐานข้อมูล ว่าประชากรของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เกิดอย่างไร

ตามอย่างไร เคลื่อนย้ายที่อยู่กันอย่างไร ทุกวันนี้ ประเทศไทย มีจำนวนเท่าไร ผู้หญิงเท่าไร ชายเท่าไร เป็นเด็กเท่าไร แรงงาน เท่าไร ผู้สูงวัย คนแก่คุณภาพมีจำนวนเท่าไร และสนิใจมากที่สุด ว่าต่อไปในอนาคต ประเทศไทยจะมีรูปปลักษณ์ เป็นอย่างไร

ผมเริ่มทำงานเป็นนักประชาราศาสตร์หลังจากการศึกษา และ ภาระงานตัวเข้าทำงานที่สถาบันวิจัยประชารัฐและสังคมตั้งแต่ วันที่ 19 ตุลาคม 2519 ถ้านับเวลา ก็เท่ากับว่าผมสนใจเรื่อง เกี่ยวกับประชารามานานนับ 40 ปีแล้ว ได้เห็นการเปลี่ยนแปลง ประชาราษฎร์ของประเทศไทย ตั้งแต่ประเทศไทยมีประชาราษฎร์ 42 ล้านคนมาเป็น 65 ล้านคน ตั้งแต่มีเด็กเกิดปีละนับล้านคน มาเป็นเกิดเพียงปีละเจ็ดแสนกว่าคน ตั้งแต่คนไทยเป็นเกษตรกร อาศัยอยู่ในชนบทเป็นส่วนใหญ่มาเป็นคนไทยมากกว่าครึ่งเข้ามา อาศัยอยู่ในเมือง ตั้งแต่มีคนต่างด้าวให้เราเห็นไม่มากนักมาเป็น ภาพแรงงานจากประเทศเพื่อนบ้านเข้ามาทำงานในประเทศไทยของเรา นับล้านๆ คนจนเต็มบ้านเต็มเมืองไปหมด และการเปลี่ยนแปลง ประชาราษฎร์อย่างสำคัญในช่วงเวลา 40 ปีของชีวิตการทำงาน ของผม คือผมเห็นตั้งแต่ประเทศไทยยังเป็นสังคมเยาว์วัยที่มี เด็กมากมาเป็นสังคมสูงวัยที่มีคนแก่มาก

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุในทิศทางที่ประชากรกำลังมีอายุสูงขึ้นเรื่อยๆ นี้จะมีผลกระทบอย่างใหญ่หลวงต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยในอนาคต เป็นผลกระทบทั้งต่อบุคคล ต่อครอบครัว ต่องุนญ์ และต่อประเทศไทยโดยรวม

40 ปีที่ทำงานเรื่องประชากรมา ผมคิดว่าตัวเองมีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงประชากรของประเทศไทยพอสมควรหรือจะพูดว่า ผมเป็นผู้สูงวัยที่มีประสบการณ์ยาวนานพอที่จะนำเรื่อง “แก่ กดิ เห็นอันกันนะ” มาเล่าสู่กันฟังได้อย่างไม่เคอะเขิน



ก่อนที่จะแก'



ประเด็นประชากร
ของประเทศไทยทุกวันนี้

#เกิดน้อย

#แก่เร็ว

#แออัด

#แปลงหน้า



หลายครั้ง ที่ผมได้รับเกียรติให้ไปพูดเรื่องประชากร โดยผู้จัด
กำหนดหัวข้อให้ผมพูด ก่อนที่จะเข้าเรื่อง ผมมักจะเริ่มด้วยการ
สรุปประเด็นสถานการณ์ประชากรของประเทศไทยที่น่าสนใจ
4 ประเด็น คือเกิดน้อย แก่เร็ว แออัด และแบกหนัก

ⓐ เกิดน้อย

ผมเริ่มประเด็นแรกเรื่องที่ว่าทุกวันนี้มีเด็กเกิดน้อยเกินไปหรือเปล่า
เมื่อ 20-30 ปีก่อน ประเทศไทยมีเด็กเกิดปีละมากกว่าล้านคน
เดียวัน เด็กเกิดปีละเจ็ดแสนกว่าคน และดูเหมือนจำนวนเกิดจะ^ๆ
ลดน้อยลงไปอีก เมื่อปีที่แล้ว มีเด็กเกิดที่มาจดทะเบียนเพียง
7 แสน 3 หมื่นรายเท่านั้น การที่เด็กเกิดน้อยลงๆ ในวันนี้จะทำให้
จำนวนแรงงานลดน้อยในวันหน้า วันนี้...มีคนในวัยแรงงานอยู่
15 ถึง 60 ปีอยู่ประมาณ 42 ล้านคน อีก 25 ปีข้างหน้า คนใน
วัยแรงงานนี้จะลดลงเหลือเพียง 35 ล้านคน เด็กเกิดน้อยลง
 เพราะคนรุ่นใหม่อยู่เป็นโสดกันมากขึ้น แต่งงานกันน้อยลง
 คนที่แต่งงานแล้วก็ไม่อยากมีลูกมาก มีลูกกันแค่คนสองคน ล้านคน
 ไทยมีลูกกันน้อยลงอย่างนี้ อีกไม่นานจำนวนเกิดแต่ละปีจะน้อย
 กว่าจำนวนตาย ประชากรไทยก็จะมีอัตราเพิ่มติดลบ คือประชากร^ๆ
 จะลดจำนวนลง ก็เป็นประเด็นที่เราพูดกันว่ารัฐจะต้องมีนโยบาย
 ส่งเสริมให้คนมีลูกมากขึ้นจะดีไหม หรือจะมีแนวคิดว่าจำนวน

ไม่สำคัญเท่าคุณภาพ เรา manner คุณภาพของการเกิดทุกรายกันดีกว่า หรือจะมีนโยบายเน้นทั้งคุณภาพและปริมาณ

@ แก้เร็ว

ความจริงคนทั่วไปก็เริ่มรับรู้กันแล้วว่าสังคมไทยมีคนแก่มากขึ้น สื่อมวลชนแนะนำต่างๆ มีข่าวและเรื่องราวเกี่ยวกับผู้สูงอายุอยู่เป็นประจำ ถ้าันบัวคนอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ ปัจจุบันประเทศไทยมีผู้สูงอายุอยู่จำนวนมากถึงเกือบ 11 ล้านคน อีก 5 ปีข้างหน้า คนไทยหนึ่งในห้าคนจะเป็นผู้สูงอายุ ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากกว่าเด็ก (อายุต่ำกว่า 15 ปี) สิ่งที่พวกราอาจนึกไม่ถึง คือสังคมไทยแก่เร็วมาก เรื่องราอาจะตั้งตัวไม่ทัน การสูงวัยของประชากรมีผลกระทบต่อตัวบุคคล ครอบครัว หมู่บ้าน และรัฐ แต่ละคน แต่ละครอบครัวจะต้องเตรียมเงินกองไว้ใช้จ่ายเพื่อยังชีพยามชรา ต้องเตรียมเงินไว้เป็นค่ารักษาพยาบาล รัฐจะต้องมีภาระค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นอย่างมหาศาลเพื่อเป็นสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งหมายถึงรัฐต้องหารายได้ให้เพิ่มมากขึ้น การสูงวัยของประชากรไทยจึงเป็นประเด็นร้อนจ้าวที่ทุกคนในสังคมจะช่วยล่าใจไม่ได้

ⓐ ແອັດ

ແຕກອນ ເຮັດກັນວ່າປະເທດໄທຍເປັນປະເທດເກະຊົງຕາມຄວາມຄົນໄທຍສ່ວນໃຫ້ຢ່າຍຄືນກັນເຂົ້າມາອູ້ໃນຂນບທ ໃນຮອບ 20-30 ປີທີ່ຝ່ານມານີ້ຄົນໄທຍຫລັ່ງໄຫລຍ້າຍຄືນກັນເຂົ້າມາອູ້ໃນເຂດເນື້ອງນາງຈິ່ນ ປະນານວ່າປະຊາກທີ່ອູ້ໃນເຂດເນື້ອງໂຮງໝໍເຊື້ອມໂຈດທະບຽນນີ້ມາກວ່າຄື່ງທີ່ອູ້ຈົດທະບຽນແລະແຜ່ອູ້ໂດຍໄມ້ຈົດທະບຽນນີ້ມາກວ່າຄື່ງທີ່ອູ້ປະຊາກທັງໝົດ ກຽມເທັມທານຄຣະຈັງວັດປຣິມພາລມືປະຊາກຮົມກັນແລ້ວນ່າຈະນາກວ່າ 10 ລ້ານຄນ ເທັມທານຄຣະເທັມທານນີ້ມີຄົນເຂົ້າມາອູ້ຄ້າຍມາກີ່ຈິ່ນພມໃຊ້ຄໍາວ່າ “ແອັດ” ເພື່ອແສດງໃຫ້ເຫັນພວກວ່າຖຸກວັນນີ້ປະຊາກໃນປະເທດໄທຍເຂົ້າມາອູ້ກັນຍ່າງແອັດໃນເຂດເນື້ອງ ສັງຄມເນື້ອງແຕກຕ່າງຈາກສັງຄມຂນບທ ປັນຫາໃນເຂດເນື້ອງມີຄວາມທ້າທາຍເຊັ່ນ ເຮື່ອງສິ່ງແວດລ້ອມ ກາຮກຳຈັດຂຍະແລະນໍ້າເສີຍ ປັນຫາກາຈຈາຈາຈາກອານຸກະຮົມ ຈວນໄປລົງເຮື່ອງທີ່ອູ້ຄ້າຍຂອງຄົນເນື້ອງ

ⓐ ແປລກໜ້າ

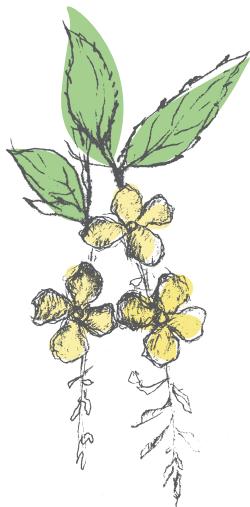
ພມໃຊ້ຄໍາວ່າ “ແປລກໜ້າ” ແລະບາງທຶນໃຊ້ຄໍາວ່າ “ຕ່າງການໝາ” ເພື່ອໜ້າຍເຖິງຄົນຕ່າງໆທີ່ຕ່າງການໝາທີ່ເຂົ້າມາອູ້ໃນເນື້ອງໄທຍ ທຸກວັນນີ້ເຂົ້າພາກແຮງງານຂ້າມໜາຕີຈາກປະເທດເພື່ອນບ້ານທີ່ເຂົ້າມາອູ້ໃນ

ประเทศไทยมีไม่ต่ำกว่า 3 ล้านคนแล้ว ส่วนใหญ่มาจากเมียนมา รองลงมาคือจากกัมพูชา และลาว แรงงานข้ามชาติเหล่านี้มาทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมประเภทต่างๆ เช่น อุตสาหกรรมประดิษฐ์ อุตสาหกรรมการก่อสร้าง งานบริการ และแม้กระทั่งเข้ามารับจ้างเป็นคนรับใช้ตามบ้าน ทุกวันนี้ แรงงานข้ามชาติกระจายอยู่ทั่วทุกพื้นที่ในประเทศไทย ในบางพื้นที่ เราจะเห็นคนต่างชาติรวมตัวกันอยู่เป็นจำนวนมาก เช่นที่มหาชัย ที่มีชาวเมียนมากอยู่กันจนเหมือนเป็นเมืองพม่า ป้ายโฆษณาตามร้านค้าในเมืองนี้ ก็เป็นภาษาพม่า ประเด็นเกี่ยวกับแรงงานข้ามชาติมีมาก-many ทั้งเรื่องที่แรงงานเหล่านี้มีน้อยที่ไม่ได้จดทะเบียนให้ถูกต้อง ตามกฎหมาย การค้ามนุษย์ การอยู่ร่วมกันในสังคมเดียวกัน กับไทยหรือประเด็นว่าคนต่างชาติเหล่านี้เข้ามาทำอะไรเป็นแรงงานประเภทที่เราขาดแคลนแรงงานจริงหรือไม่ และต่อไปถ้าเขาจะกลับไปประเทศไทยเดินทางกลับ เรายังไง

เมื่อผมเกรินนำว่าประเทศไทยมีประเด็นประชากรัตน์ฯ 4 ประเด็นนี้แล้ว ผู้ใดจะเข้าเรื่องที่จะพูดในคราวนั้น อย่างคราวนี้ ผู้จะเข้าเรื่องผู้สูงอายุที่ผมตั้งหัวข้อไว้ลอยๆ ด้วยลักษณะที่ผมขอปรับพึงกับตั้งของว่า..บางที่ “แก่..ก็ตีเหมือนกันนะ”



ศัพท์แสงสูงวัย



ในบรรยายกาศสบายนฯ ไม่เคร่งเครียด
บางครั้งเราใช้คำว่า “ผู้สูงวัย” แทนคำว่า
“ผู้สูงอายุ” โดยใช้อักษรย่อ “ส.ว. สูงวัย”
เพื่อล้ออักษรย่อที่เรารู้จักกันดี
คือ “ส.ว. สมาคมวุฒิสภาพ” ผู้มีเกียรติ
ผู้มีสังเกตเห็นว่าท่าน ส.ว. ในรัฐสภาพส่วนมาก
ก็เป็น ส.ว. สูงวัยด้วย



เมื่อประเทศไทยกล้ายเป็นสังคมสูงวัย คนแก่เมื่ำจำนวนมากขึ้นทั้ง ในบ้านของพากเราแต่ละคน ในชุมชนที่เรารอยู่ และตามพื้นที่ สาธารณะทั่วไป เวลาเราจะเอ่ยถึงคนแก่หรือคนที่มีอายุมาก ๆ โดยเฉพาะเมื่อพูดหรือเขียนถึงอย่างเป็นงานเป็นการ เราต้องมีศัพท์ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ วันนี้... ผู้อายากจะคุยเรื่องศัพท์ที่เกี่ยวข้อง กับ ผู้สูงอายุที่นำเสนอในบางคำ

ผู้สูงอายุ

เรามาเริ่มต้นด้วยคำศัพท์พื้นฐานก่อน “อายุ” กับ “วัย” ดูเหมือน ส่องคำนี้จะมีความหมายคล้ายกัน ผມลองไปเปิดพจนานุกรม จะบัญ ราชบันฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ดู

“อายุ น. เวลาที่ได้รับชีวิตอยู่, เวลาชีวิต, ช่วงเวลาหนึ่งแต่ เกิดหรือมีมาจนถึงเวลาที่กล่าวถึง, ระยะเวลาที่กำหนดไว้...”

(หน้า 1408)

ส่วนคำว่า “วัย” หมายถึง “เขตอายุ, ระยะของอายุ, เช่นวัย เด็ก วัยหนุ่มสาว, วัยชรา” ในความหมายของวัย ยังมีความ หมายของวัยต่างๆ ในชีวิตของคน ซึ่งวัยสุดท้ายได้แก่วัยชรา “วัยชรา น. วัยที่ต่อจากวัยกลางคน อายุเกิน ๖๐ ปี.”

(หน้า 1107)

คำว่า “อายุ” กับ “วัย” มีความหมายคล้ายกันมากจนใช้แทนกันได้ ส่องคำนี้จะต่างกันเล็กน้อยตรงที่คำว่า “วัย” มีความหมายถึง ช่วงเวลา หรือช่วงอายุ ในขณะที่คำว่า “อายุ” หมายถึงระยะเวลา ที่กำหนดแน่นอนลงไป

ตัวอย่างเช่น “เรณุอายุ 10 ขวบ เครื่องดื่มอยู่ในวัยเด็ก” “อาจารย์ ปราโมทย์อายุ 68 ปี นับว่าเข้าสู่วัยชราเต็มตัวแล้ว”

เมื่อประเทศไทยมีงานเกี่ยวข้องกับคนที่มีอายุมาก หรือคนแก่ หรือคนในวัยชรา ก็ได้มีการบัญญัติศัพท์คำว่า “ผู้สูงอายุ” ขึ้นมา ใช้ คำนี้เป็นภาษาไทยที่เข้าใจง่าย โครงการพัฒนาหมายถึงผู้ที่มีอายุ ในช่วงวัยชรา ผสมข้อขึ้นชั่นบุคคลหรือคณะบุคคลที่สร้างศัพท์ คำนี้ ผสมเข้าว่าคุณหมอบรรลุ ศิริพานิช จะต้องมีส่วนร่วมในการบัญญัติศัพท์ “ผู้สูงอายุ” ขึ้นมาใช้ในประเทศไทย

ต้องนับว่าประเทศไทยก้าวหน้ามากในเรื่องการใช้ศัพท์เกี่ยวกับ ผู้สูงอายุ เราใช้คำว่า “ผู้สูงอายุ” นานาแล้ว คุณหมอบรรลุ ศิริพานิช ผู้บุกเบิกงานผู้สูงอายุในประเทศไทยใช้คำนี้มาตั้งแต่เมื่อท่านไปร่วมประชุม “สมัชชาผู้สูงอายุโลก” ที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ในปี 2525 เราไม่ใช้คำว่า “คนแก่” “คนชรา” “ผู้เฒ่า” “ผู้อาวุโส” “ชราชน” หรือคำอื่นๆ “ผู้สูงอายุ” เป็นคำกลางๆ ไม่บวกไม่ลบ สื่อความหมายถึงคนที่มีอายุมากโดยไม่ส่อให้เห็น

ความเสื่อมของสังขารว่าแก่ เต่า ชรา ให้แสงใจคร

ในบรรยายศาส่ายๆ ไม่เคร่งเครียด บางครั้งเราใช้คำว่า “ผู้สูงวัย” แทนคำว่า “ผู้สูงอายุ” โดยใช้อักษรย่อ “ส.ว. สูงวัย” เพื่อล้ออักษรย่อที่เรารู้จักกันดีคือ “ส.ว. สมาชิกวุฒิสภา” ผู้มีเกียรติ ผนสังเกตเห็นว่าท่าน ส.ว. ในรัฐสภาส่วนมากเป็น ส.ว. สูงวัยด้วย

สังคมสูงอายุ สังคมสูงวัย

ทุกวันนี้ เราจะได้ยินคำว่า “สังคมสูงวัย” หรือ “สังคมสูงอายุ” ปอยครั้งขึ้น สองคำนี้มีความหมายเหมือนกันและใช้แทนกันได้ ผนอยจากจะบอกว่าถ้าพูดกันแบบเจาะลึกลงไปแล้ว คำว่าสังคม สูงวัย (หรือสังคมสูงอายุ) ถ้าพูดกันในเชิงวิชาการแล้วจะมี

2 ความหมาย

สังคมสูงวัยในความหมายแรก หมายถึงสังคมที่กำลังมีอายุ สูงขึ้น (aging society) ในปัจจุบันประเทศไทยกำลังพัฒนาเกือบทุก ประเทศ ประชากรกำลังมีอายุสูงขึ้น เพราะอัตราเกิดลดต่ำลงใน ขณะที่คนมีชีวิตยืนยาวขึ้น

สังคมสูงวัยหรือสังคมสูงอายุในอีกความหมายหนึ่ง หมายถึงสังคม ที่เข้าสู่ภาวะสูงอายุหรือสูงวัยแล้ว (aged society) องค์กร

สหประชาชาติได้ตั้งเกณฑ์ไว้ว่า ถ้าสังคมใดมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด หรือสัดส่วนประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด จะเรียกว่าเป็น “**สังคมสูงวัย**” ประเทศไทยได้กล่าวเป็นสังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี 2548 แล้ว

สังคมสูงวัยในความหมายอย่างหลังนี้มีระดับของความสูงวัย ถ้าสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงขึ้นไปอีกจนถึงร้อยละ 20 หรือประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนถึงร้อยละ 14 ก็เรียกว่าเป็น “**สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์**” (complete aged society) ทุกวันนี้ ประเทศไทยกำลังมีอายุสูงขึ้นเรื่อยๆ คาดประมาณว่าประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในราวปี 2564 หรืออีกเพียง 4-5 ปีข้างหน้านี้

หลังจากที่เป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์แล้ว ถ้าคนยังมีลูกกันน้อยลง และคนมีอายุยืนยาวขึ้น ประชากรก็จะยังมีอายุสูงขึ้นต่อไปอีก เมื่อประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนสูงขึ้นถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด (ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีประมาณร้อยละ 27) สังคมนั้นก็จะเรียกได้ว่าเป็น “**สังคมสูงวัยระดับสุดยอด**” (super aged society) ดร. มิงสรพ. ขาวสอด เป็นผู้เสนอแนะให้ใช้คำนี้ เมื่อได้พิจารณาเสนอข้อมูลว่าอีกประมาณ 15 ปีข้างหน้า หรือราวปี 2574 หนึ่งในสี่ของคนไทยจะเป็นผู้มีอายุ 60 ปี

ปัจจุบัน ญี่ปุ่นเป็นประเทศเดียวในโลกที่เป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด ในปี 2558 ญี่ปุ่นมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากถึง ร้อยละ 24 ของประชากรทั้งหมด 127 ล้านคน

ผู้สูงอายุวัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย

ผมขอพูดถึงศัพท์เกี่ยวกับผู้สูงอายุอีกสัก 4-5 คำ

ผมพูดเสมอว่า เวลาพูดถึงผู้สูงอายุ เราไม่ควรที่จะไปเหมารวมว่า คนอายุ 60 ปี หรือ 65 ปีขึ้นไปทั้งหมดเป็นผู้สูงอายุเหมือนกัน การเหมารวมเช่นนั้นเป็นการมองผู้สูงอายุที่หยาบเกินไป ซึ่งจะทำให้เรามองภาพผู้สูงอายุได้ไม่ชัดเจน อายุจะเป็นตัวแปรสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสถานะทางสุขภาพ ประสบการณ์ และพฤติกรรมต่างกันด้วย เราจึงควรมองผู้สูงอายุโดยแบ่งเป็นกลุ่มอายุต่างๆ อย่างน้อยที่สุดก็แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ดังนี้

- ผู้สูงอายุวัยต้น (young old) อายุ 60-69 ปี
(หรือต่อไปอาจขยายขึ้นเป็น 65-74 ปีก็ได้)
- ผู้สูงอายุวัยกลาง (old old) อายุ 70-79 ปี
(หรือต่อไปอาจขยายขึ้นเป็น 75-84 ปีก็ได้)
- ผู้สูงอายุวัยปลาย (oldest old) อายุ 80 ปีขึ้นไป
(หรือต่อไปอาจขยายขึ้นเป็น 85 ปีขึ้นไปก็ได้)

ศตวรรษิกชน คนร้อยปี

ในกลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย มีผู้สูงอายุเกินร้อยปีอีกกลุ่มหนึ่งที่เป็นที่สนใจของคนทั่วไป โดยเฉพาะสื่อมวลชน ภาษาอังกฤษเรียกคนที่มีอายุตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไปว่า “centenarian” (cent = 100) ภาษาไทย เราจะใช้คำว่า “คนร้อยปี” หรือ “ศตวรรษิกชน” (ศตวรรษ = 100 ปี)

ผู้ตั้งใจบัญญัติศัพท์คำว่า “ศตวรรษิกชน” ขึ้นมาเพื่อเป็นการให้เกียรติและเสริมศักดิ์ศรีของคนที่มีอายุยืนยาวเป็นพิเศษถึงร้อยปี ใช้ภาษาสันสกฤตให้ฟังดูคลังยิ่งขึ้น ศตวรรษิก มาจากคำว่า “ศตวรรษ” เล่าวเติมปัจจัย “อิกะ” เข้าไปเพื่อให้หมายถึง “คน” เติมคำว่า “uhn” เข้าไปให้เสียงพังรื่นหูขึ้น

การเติมปัจจัย “อิกะ” เข้าไปในคำนามเพื่อทำให้คำนั้นมีความ

หมายลึงคนไม่ใช่เป็นเรื่องแบกล ผ่านอย่างตัวอย่าง พุทธศาสนา
(คนที่นับถือศาสนาพุทธ หรือข้าวพุทธ) อรัญญิก (ขาวป่า)
สาวก (ขาวน้ำ) โพธารามิก (ขาวโพธาราม)

เวลาเรียกคนที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไป โดยใช้หั้งสองคำประกบควบคู่กันไปว่า “ศดวารชนิกขน คนร้อยปี” ก็ฟัง เพราะดีนะครับ

อายุคาดเฉลี่ย

ศัพท์อีกคำหนึ่งที่พูดถึงกันบ่อยโดยเฉพาะในงานที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ คือคำว่า “อายุคาดเฉลี่ย” (life expectancy) ทำไม่หาย ต้อง “คาด” ทำไม่ต้อง “เฉลี่ย” ทำไม่ได้ใช่คำว่า “อายุเฉลี่ย” โดยไม่ต้องมีคาด ผ่านว่าเป็นธรรมดาก็รับที่คนได้ยินคำนี้แล้วต้องสงสัยว่าทำไม่ต้องคาด

“อายุคาดเฉลี่ย” เป็นศัพท์ทางวิชาการนิดหน่อยครับ คำนี้มีความหมายว่าคนกลุ่มนั้นจะมีชีวิตอยู่เฉลี่ยแล้วกี่ปีนับตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตาย เช่น คน 3 คน คนหนึ่งคาดว่าจะตายตั้งแต่อายุ 10 ปี คนหนึ่งคาดว่าจะตายเมื่ออายุ 50 ปี และอีกคนหนึ่งคาดว่าจะตายเมื่ออายุ 70 ปี สามคนนี้จึงคาดว่าจะมีอายุที่มีชีวิตอยู่ตั้งแต่เกิดจนตายเท่ากับ $10 + 50 + 70 = 130$ เฉลี่ยด้วยการหารด้วย 3 ได้เท่ากับ 63.3 ปี คนกลุ่มนี้ยังไม่ได้ตายจริง

แต่ “คาด” ว่าจะตายเมื่ออายุเท่านั้นเท่านี้ตามสถิติอัตราตายรายอายุที่มีอยู่ เราจึงเรียกว่าอายุ “คาด” เฉลี่ย เราจะได้ “อายุคาดเฉลี่ย” นี้จาก “ตารางชีพ” ที่สร้างโดยคำนวณจากอัตราตายรายอายุของประชากร

เราไม่เรียก “อายุเฉลี่ย” ซึ่งหมายถึงเอาอายุของทุกคนที่ยังมีชีวิตมาเฉลี่ยกัน เช่นในกลุ่มคน 3 คน คนหนึ่งมีอายุ 65 ปี คนหนึ่งมีอายุ 70 ปี และอีกคนหนึ่งมีอายุ 80 ปี อายุเฉลี่ยของสามคนนี้ก็เท่ากับ $65 + 70 + 80 = 215$ แล้วหารด้วย 3 ได้เท่ากับ 71.7 ปี

เมื่อวันอาทิตย์ 31 กรกฎาคม 2559 นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 19 ปี ทีมชาติไทยแข่งขันทีมชาติเวียดนามได้เป็นอันดับ 3 ของเอเชีย ทีมชาติชุดนี้มีอายุเฉลี่ย 17 ปี

เมื่อ 50 ปีก่อนคนไทยมีอายุคาดเฉลี่ยเพียง 55 ปีเท่านั้น ปี 2559 นี้ อายุคาดเฉลี่ยของคนไทยเพิ่มสูงขึ้นเป็น 75 ปี โดยผู้ชายมีอายุคาดเฉลี่ย 72 ปี ผู้หญิงมีอายุคาดเฉลี่ย 79 ปี อีก 25 ปี ข้างหน้า คาดว่าคนไทยจะมีอายุคาดเฉลี่ยสูงถึง 80 ปี

คนญี่ปุ่นมีอายุยืนที่สุดในโลก ปัจจุบันนี้ อายุคาดเฉลี่ยของชาวญี่ปุ่นสูงถึง 84 ปี ผู้ชายญี่ปุ่นมีอายุคาดเฉลี่ยประมาณ 80 ปี และผู้หญิงญี่ปุ่นอายุยืนยาวเฉลี่ยถึงประมาณ 86 ปี

๓

สังคมไทยสูงวัยเริ่มมาก



เราเตรียมการพร้อมแล้วหรือยัง
ที่เราจะเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์
และเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด
ในอนาคตอันใกล้นี้



ทุกวันนี้ ครูฯ ก็รู้ว่าคนไทยแก่ขึ้น(หรือแก่ลง)มาก ไปที่ไหน ก็เห็นแต่คนแก่ ผอมเข้าไปในหมู่บ้านหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี เมื่อเดือนก่อน ต้องบอกว่า..เงียบมาก เห็นผู้สูงอายุนั่งอยู่ตามแคร์ ได้เรือนหลายคัน ย้อนนึกถึงสมัยยังหนุ่มเมื่อสามสิบกว่าปีก่อน เคยเป็นหัวหน้าทีมนักวิจัยออกไปสำรวจพืชพรรณผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ ที่แต่งงานแล้วตามหมู่บ้านตัวอย่างในจังหวัดสุพรรณบุรี ในหมู่บ้าน ส่วนใหญ่ จะเห็นเด็กๆวิ่งเล่นกันอยู่ ได้ยินเสียงเด็กทารกร้องเว้าๆ ที่บ้านนั่นบ้างบ้านนี้บ้าง เดี๋ยวนี้หมู่บ้านต่างๆ ทั้งเงียบและเหงา เงียบเพราบไม่มีเสียงทารกร้อง เหงาเพราบไม่มีเด็กเล็กๆ มาวิ่งเล่น มีจากให้ด้วยน้อยบ่อยๆ ว่าโรงเรียนระดับประถมศึกษาในหมู่บ้าน หลายแห่งต้องปิดไปเพราะไม่มีนักเรียน หรือมีนักเรียนทุกชั้น รวมกันเพียงไม่กี่คน และที่เห็นกันอยู่ข้างๆ ในระดับชนบทปัจจุบัน ของประเทศไทย เป็นส่วนใหญ่สูงวัย ทั้งนั้น

ทุกวันนี้ เราจะได้ฟังจากวิทยุ ได้ดูจากโทรทัศน์ ได้อ่านจาก หนังสือพิมพ์ ข่าวเกี่ยวกับสังคมสูงวัยไทย จนคนทั่วไปรับรู้แล้ว ว่าประเทศไทยเป็นสังคมสูงวัยไปแล้ว

คนทั่วไปอาจไม่สนใจกว่าเขาใช้เกณฑ์อะไรมาวัดกันว่าประเทศ ไหนเป็นสังคมสูงวัยแล้วหรือยังไม่เป็น ทำไมเราจึงบอกได้ว่า ประเทศไทยเป็นสังคมสูงวัยแล้วตั้งแต่ปี 2548 ผมจึงขอให้มูล ตรองนี้ว่า ในปัจจุบัน ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป

คิดเป็นสัดส่วนถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด “ร้อยละ ของประชากรสูงอายุ” ให้เป็นตัวชี้วัดระดับการสูงวัยของสังคม ถ้าประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปคิดเป็นสัดส่วนต่ำกว่าร้อยละ 10 ก็เรียกว่ายังเป็น “สังคมเยาว์วัย” (young society) อย่าง ประเทศไทยเมื่อ 50 ปีก่อนมีผู้สูงอายุน้อยมาก ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปไม่ถึงร้อยละ 5 ของประชากรทั้งหมด ก็เรียกได้ว่าตอนนั้นประเทศไทยยังเป็นสังคมเยาว์วัย ต่อมาเมื่อเด็กเกิด น้อยลงและคนมีชีวิตยืนยาวขึ้น สัดส่วนของประชากรสูงอายุก็เพิ่ม สูงขึ้นจนถึงเกณฑ์ที่เรียกได้ว่าเป็นสังคมสูงวัยในปี 2548

ในปี 2558 ในประเทศไทยเชียนมีสิงคโปร์ ประเทศไทย และ เวียดนามเท่านั้นที่เป็นสังคมสูงวัยแล้ว สิงคโปร์มีสัดส่วนประชากร สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไปสูงเป็นอันดับหนึ่งคือร้อยละ 18 ไทยเป็น อันดับสองมีประชากรสูงอายุร้อยละ 16 เวียดนามเพิ่งกล่าวเป็น สังคมสูงวัยเมื่อปี 2558 นี้เอง โดยมีสัดส่วนประชากรสูงอายุเพิ่ม ขึ้นถึงเกณฑ์ร้อยละ 10 ในปีนี้

ประเด็นสำคัญที่ผมอยากระบุน้ำเส้นคือการที่ “สังคมไทยกำลังมีอายุ สูงขึ้นอย่างเร็วมาก” เรื่องย่างที่เราอาจจะนึกไม่ถึง

การคาดประมาณประชากร พ.ศ. 2553-2583 ของสภาพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ แสดงว่าอีก 5 ปีข้างหน้า ในปี 2564

เจ้าจะกล่าวเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงขึ้นถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด

ผมขอ喻ิ่งว่า อีกเพียง 5 ปีเท่านั้นที่เราจะเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ เรียกว่าเหลืออีกเพลีย ทุกวันนี้ เวลาติดปีกบินปีๆ หนึ่งผ่านไปเร็วมาก แล้วอีกเพียง 10 ปีหลังจากนั้น เราจะจะกล่าวเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” ในปี 2574 คาดประมาณว่าสัดส่วนประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปจะสูงขึ้นถึงร้อยละ 20 เท่ากับว่าในตอนนั้น คนไทย 1 ใน 5 คนจะเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป หรือถ้าจะนับผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ก็จะมีประมาณร้อยละ 27 ของประชากรทั้งหมด

ปี	ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป	ประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป		
	จำนวน (ล้าน)	% ประชากรทั้งหมด	จำนวน (ล้าน)	% ประชากรทั้งหมด
2559	10.8	16.5	7.2	11.0
2564	13.1	19.8	8.9	13.5
2574	18.0	27.2	13.1	19.8
2583	20.5	32.1	16.0	25.0

คำนวณจากการคาดประมาณประชากร พ.ศ. 2553-2583, สศช.

เมื่อประชากรไทยสูงวัยขึ้นอย่างรวดเร็วอย่างนี้ จึงเกิดคำราม
ว่า “เราเตรียมการพร้อมแล้วหรือยังที่เราจะเป็นสังคมสูงวัย
อย่างสมบูรณ์ และเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดในอนาคตอัน
ใกล้นี้”



แก๊กดินะ



สิ่งท้าทายของเราวันนี้คือจะทำอย่างไร
จึงจะไม่เกิดภาพที่เราไม่อยากเห็น
และทำอย่างไรจึงจะเกิดภาพที่
เราอยากให้ผู้สูงอายุเป็นในวันหน้า



งานสำคัญของนักประชารศาสตร์คือศึกษาแนวโน้มของการเกิดการตาย และการย้ายถิ่น เพื่อคาดการณ์ล่วงหน้า หรือทำนายว่า ในอนาคต เมื่อไหร่ เมื่อไหร่ ประเทศไทยจะมีรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร

อย่างประเทศไทย ถ้ามีเด็กเกิดน้อยลง และอายุคาดเฉลี่ยของคนไทยยืนยาวขึ้นตามแนวโน้มในรอบ 40-50 ปีที่ผ่านมา ถ้าไม่นับรวมแรงงานย้ายถิ่นข้ามชาติจากประเทศไทยเพื่อบ้าน ประชากรของประเทศไทยจะเพิ่มขึ้นจนไปถึงจุดสูงสุดที่ประมาณ 67 ล้านคนในอีกราว 10 ปีข้างหน้า จากนั้น ประเทศไทยจะกลับมีจำนวนลดลงจนเหลือประมาณ 64 ล้านคนในอีก 25 ปีข้างหน้า แต่ที่สำคัญคือโครงสร้างอายุและเพศของประชากรจะเปลี่ยนไปมาก เราจะกล่าวเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” เมื่อประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมีจำนวนมากถึง 16 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 25 ของประชากรทั้งประเทศ

ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป ประเทศไทยจะเพิ่มขึ้น ทุกวันนี้ มีเด็กเกิดในเมืองไทยประมาณปีละ 7 แสนคนต่อปี ในขณะที่มีคนตายปีละ 4 แสนกว่าคน ไม่นับรวมแรงงานข้ามชาติ ประเทศไทยเพิ่มปีละ 3 แสนกว่าคนต่อปี คิดเป็นอัตราเพิ่มประชากรประมาณร้อยละ 0.5 ต่อปี

ในอนาคต จำนวนเกิดใหม่แต่ละปีจะลดน้อยลงไปอีกจนเหลือเกิดปีละ 6 แสนกว่าคนในอีก 25 ปีข้างหน้า ในขณะที่จำนวนคนตายในแต่ละปีจะเพิ่มขึ้นจนมีจำนวนพอๆ กับจำนวนเด็กเกิด คือตายปีละ 6 แสนกว่าคน ที่คุณไทยจะตายเพิ่มมากขึ้นในอนาคตไม่ใช่ เพราะจะมีโครงสร้าง หรือมีการสูรับภัยในประเทศไทย หรือเกิดมีสังคมระหว่างประเทศแต่อย่างใด หากแต่คุณตายที่มากขึ้นจะเนื่องมาจากการไทยมีอายุมากขึ้น คนเมื่ออายุมากขึ้นจะหมดด้วยข้อหักต้องตายไปเป็นคราวๆ ประชากรุ่มมีอายุสูงขึ้นก็จะมีคนตายในวัยชรามากขึ้น เมื่อจำนวนเกิดพอด้วยกับจำนวนตาย ประชากรุ่มจะไม่เพิ่ม ถ้าประชากรุ่มเพิ่มก็จะต้องมีการย้ายถิ่นเข้ามายังต่างประเทศ

ในขณะที่ประชากรุ่มของประเทศไทยกำลังเพิ่มขึ้นอยู่ๆ ประชากรุ่มสูงอายุกลับกำลังเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่เร็วมาก ในปี 2558 นี้ประชากรุ่มอายุ 65 ปีขึ้นไปมีจำนวนประมาณ 7 ล้านคน และกำลังเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 5 ต่อปี อีก 25 ปีข้างหน้าประชากรุ่มสูงอายุ 65 ปีขึ้นไปกลุ่มนี้จะมีมากถึงหนึ่งในสี่ของประชากรุ่มทั้งหมด

พุดจริงๆ ว่าเราพอจะมองเห็นภาพประชากรุ่มในอนาคตได้ค่อนข้างชัดเจน จะมีผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก มีเด็กน้อย จำนวนผู้สูงอายุ (อายุ 65 ปีขึ้นไป) จะมีมากกว่าเด็ก (อายุต่ำกว่า 15 ปี) และเราจะคาดหวังให้ผู้สูงอายุเหล่านี้เป็นอย่างไรในอนาคต

เราคงอยากรีบหันผู้สูงอายุทุกคนในประเทศไทยมีรายได้เพียงพอต่อการยังชีพ รายได้นั้นสามารถจากการที่ยังคงมีงานทำอยู่ เงินออม เมื่อครั้งยังทำงานมีรายได้ เงินบำเหน็จบำนาญสำหรับข้าราชการ หรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ บำนาญชาวพาจากกองทุนประกันสังคม บำนาญจากการของทุนเงินออมแห่งชาติ เปี้ยยิ่งชีพผู้สูงอายุ หรือเงินช่วยเหลือจากบุตรหลาน

เราคงไม่อยากเห็นผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างเงียบเหงาเดียวดายไร้คนดูและไม่เจ็บป่วย เราคงไม่อยากเห็นผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง เราคงอยากรีบหันผู้สูงอายุทุกคนมีคนค่อยดูแลเมื่ออยู่ในสภาพที่ช่วยด้วยตัวเองไม่ได้ เราคงอยากรีบหันผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น อยู่ในบ้านที่ออกแบบให้สะดวกสำหรับคนสูงวัย อยู่ในสิงแวดล้อมทั้งในบริเวณที่อยู่อาศัยและพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตของคนชรา

เราคงไม่อยากเห็นผู้สูงอายุที่ต้องนอนเป็นผักออยู่ในเตียง คงไม่มีใครอยากเห็นผู้สูงอายุที่อยู่ในสภาพทุพพลภาพช่วยด้วยตัวเองไม่ได้ เราคงอยากรีบหันผู้สูงอายุทุกคนมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ เราคงอยากรีบหันผู้สูงอายุทุกคนที่เจ็บป่วยได้รับการรักษาพยาบาล

สิ่งท้าทายของเราวันนี้คือจะทำอย่างไรจึงจะไม่เกิดภาพที่เราไม่อยากเห็น และทำอย่างไรจึงจะเกิดภาพที่เรารอ已久ให้ผู้สูงอายุเป็นในวันหน้า



เตรียมตัวสู่สังคมสูงวัย



มีเรื่องที่จะต้องเตรียมความพร้อมที่ประเทศไทย
จะเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์มากما
กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคม
และความมั่นคงของมนุษย์ คงต้องมีงาน
หนักหน่อยละคราวนี้



ทุกปี ศาสตราจารย์ ดร.วิสิฐ จัwaresit เขียนบทความไว้ให้นักศึกษา นานาชาติของสถาบันโภชนาการพั่งในเรื่องที่แปลเป็นไทยว่า “สังคมสูงวัยของประเทศไทย: การเตรียมตัวและความพร้อม” ทุกครั้ง ผู้เขียนจะพูดเรื่องกระบวนการสูงวัยของประชากร โดยเริ่มที่หัวข้อ “การเปลี่ยนผ่านทางประชากรของประเทศไทย” ที่เป็นผลมาจากการตาย และภาวะเจริญพันธุ์ลดลง “การฉายภาพประชากร” ที่แสดงให้นักศึกษาเห็นถึงขนาดประชากรที่กำลังคงตัว และการสูงวัยของประชากรในอนาคต และตามด้วยหัวข้อ “ความต้องการบริการด้านสุขภาพที่เพิ่มขึ้นเนื่องจากการสูงวัยของประชากร”

ในเรื่องการเตรียมตัวและความพร้อมของการเป็นสังคมสูงวัย ถ้าให้มพูดจากใจจริง ก็คงยากที่จะบอกว่า “เราพร้อมเสมอ” หรือ “เราพร้อมแล้ว” แต่การเป็นสังคมสูงวัยของประเทศไทยมาเร็วและแรงเหลือเกิน และการสูงวัยก็เป็นปรากฏการณ์ที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น จึงเป็นเรื่องที่ “ถึงไม่พร้อม ก็ต้องพร้อม”

คุณโอมเชิด บันเยี่ยมรัชฎ์ กล่าวย้ำในที่ประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบายและแผนประชากรของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติว่า “ประเทศไทยเราแก่ก่อนราย” ในขณะที่ประเทศไทยพัฒนาแล้ว “รายก่อนแก่” ประชากรของประเทศไทยวันต่อไปยังขึ้นอย่างมาก พร้อมๆ ไปกับการพัฒนา

เศรษฐกิจสังคมในประเทศไทย การเกิดค่อยๆ ลดลง อายุของคนค่อยๆ ยืนยาวขึ้น เขายังคงอยู่ปรับระบบต่างๆ เกี่ยวกับการประกันสังคม การจ่ายบำนาญชราภาพ การประกันสุขภาพ รวมทั้งการให้สวัสดิการต่างๆ เพื่อให้สังคมของเราระดับสูงอายุมีวิถีอยู่ได้ในสภาพที่ดีพอสมควร

สำหรับประเทศไทย ประชากรุของเราสูงวัยอย่างเร็วมาก ๆ นับจากเมื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยแล้วจะลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ เราจะใช้เวลาเพียงไม่ถึง 20 ปี ในขณะที่ประเทศไทยต้องใช้เวลาเปลี่ยนผ่านช่วงนี้นานถึงเกือบ 100 ปี เมื่อความแก่ของประชากรไทยมาเร็วจนเกือบไม่ทันตั้งตัวอย่างนี้ ก็ยากอยู่เหมือนกันที่จะบอกว่าเรารู้มั่นแล้วที่จะเผชิญกับสภาพสังคมสูงวัย

ประเทศไทยควรเตรียมตัวอย่างไรเพื่อให้พร้อมที่จะเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในอีกไม่กี่ปีข้างหน้านี้ แผนก็ต้องขออ้อนกลับไปทบทวนภาพสังคมสูงวัยที่เรารอ已久และไม่อยากเห็น แน่นอนว่าเรารอ已久แต่ผู้สูงวัยทุกคนมีรายได้เพียงพอต่อการยังชีพ เรายากเห็นผู้สูงอายุทุกคนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี อย่างเห็นผู้สูงอายุทุกคนมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ หรือถ้าเจ็บป่วยก็เข้าถึงบริการรักษาพยาบาลได้อย่างทั่วถึง หรือในที่สุด เมื่อช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ก็มีคนหรือระบบที่จะดูแลอย่างดูแล

ดูเหมือนเราจะต้องเตรียมความพร้อมตั้งแต่ระดับตัวบุคคล
ครอบครัว ชุมชนและสังคม ตลอดจนไปถึงระดับประเทศ

การเตรียมตัวของบุคคลและครอบครัว เราคงต้องให้ป้าสาวความรู้ให้คนทุกเพศทุกวัยตระหนักว่าประเทศไทยกำลังจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในเวลาอีกไม่นาน คนไทยจะมีอายุยืนยาวขึ้น โอกาสที่คนหนุ่มสาวในวันนี้จะเป็นผู้สูงอายุในวันหน้าจะมีมากขึ้น ดังนั้น ทุกคนต้องเตรียมตัว ในเรื่องการเงิน จะทำอย่างไรให้คนรุ่จักยอมตั้งแต่อายุยังน้อยเพื่อไว้ใช้จ่ายยามชรา นอกเหนือจากเงินบำนาญที่จะได้หากเป็นข้าราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ เงินบำนาญชราภาพหากทำงานเอกสารและเป็นสมาชิกกองทุนประกันสังคม เงินคอมในกองทุนเงินคอมแห่งชาติถ้าเป็นสมาชิก

ผมอยากรายการเตรียมตัวด้านสุขภาพว่าเป็น “การออม” อย่างหนึ่งด้วย เราต้องมีการส่งเสริมให้คนยอมด้านสุขภาพตั้งแต่ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว การออมสุขภาพคือการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงด้วยการกินอยู่อย่างถูกสุขลักษณะ เพื่อจะได้เป็นผู้สูงวัยที่มีสุขภาพดี ทุกคนควรมีเวลาในวิวัฒที่ไม่ต้องพึ่งคนอื่นให้นานที่สุด

แต่ละคนควรเตรียมตัวเรื่องที่อยู่อาศัยยามชราด้วย จะสร้างบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ก็ต้องคิดถึงยามชรา ประตูทางเข้าทางออก

พื้นบ้าน ที่กิน ที่นอน ห้องน้ำห้องส้วม ต้องออกแบบสร้างไว้เพื่อ
เมื่อสังขารเสื่อมลงด้วย

ทุกคนควรทำดีกับคนรอบข้างไว้ เมื่อแก่ตัวลง เราอาจต้องมีคน
ค่อยดูแล ทำดีกับเขาวิ่ง เพื่อจะมีคนเต็มใจดูแลเรายามที่เราชรา
เหลือตัวเองไม่ได้

การเตรียมสังคมให้พร้อมที่จะเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์เป็นเรื่อง
สำคัญ เรายังต้องทำให้สังคมตระหนักรถึงการสูงวัยของประชากร
ยอมรับความจริงเรื่องสังคมสูงวัย ทำให้คนต่างวุฒิวัยมีความเข้าใจ
ต่อกัน ขัด “วยาคติ” ระหว่างคนต่างวัยต้องหาทางส่งเสริมคุณค่า
ของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ

ในระดับประเทศ รัฐจะต้องหาทางเพิ่มรายได้ให้เพียงพอต่อ
รายจ่ายสำหรับสวัสดิการผู้สูงอายุที่ต้องเพิ่มสูงขึ้นอย่างแน่นอน
รายจ่ายของรัฐที่จะเพิ่มขึ้นในสังคมสูงวัยมีตั้งแต่เงินบำนาญ
ภาษีอากร เงินสมทบในกองทุนประกันสังคมเพื่อจ่ายเป็นบำนาญ
ชราภาพ กองทุนเงินออมแห่งชาติ เปี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุที่จะ
มีจำนวนมากขึ้นและจะมีชีวิตอยู่ยาวนานขึ้น รวมทั้งค่ารักษา
พยาบาลสำหรับผู้สูงอายุที่จะต้องเพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก

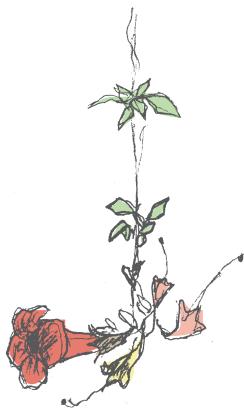
ในสังคมสูงวัย จะต้องมีการปรับโครงสร้างพื้นฐาน สิ่งแวดล้อม สิ่งก่อสร้าง ระบบการขนส่งสาธารณะ ให้อือด่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ

การเตรียมตัวเหล่านี้ต้องอาศัยการเผยแพร่ข่าวสารความรู้เรื่องการสูงวัยของประขากรให้กับคนทุกเพศทุกวัยได้ทราบ ดังนั้น สื่อสารมวลชนจึงจะมีบทบาทมากในกระบวนการนี้

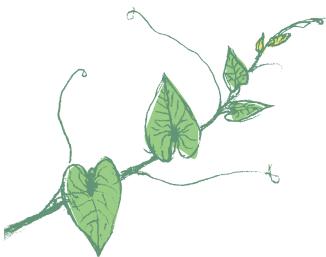
มีเรื่องที่จะต้องเตรียมความพร้อมที่ประเทศไทยจะเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์มากมาย กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ คงต้องมีงานหนักหน่อยละคราวนี้



ผู้สูงอายุจะอยู่ที่ไหนดี



ตัวผู้สูงอายุเอง ครอบครัว และชุมชน
ทั้งภาครัฐและเอกชนจะต้องร่วมมือกัน
เพื่อให้สังคมสูงวัยไทยดำเนินไปได้อย่างมีความสุข



อีกไม่เกินปีข้างหน้า ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์แล้ว จากการคาดประมาณประชากรของสภาพัฒนาฯ ในปี 2564 คนไทยหนึ่งในห้าคนจะเป็นผู้สูงอายุ ตามความหมายที่กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ว่าคือบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และอีกไม่เกิน 20 ปีข้างหน้า หนึ่งในสี่ของคนไทยจะเป็นผู้สูงอายุตามความหมายนี้

คงจะพอนึกภาพออกนะครับ อีกไม่นานเราจะเห็นผู้สูงอายุอยู่ทั่วไป หมด โครงการเป็นผู้สูงอายุก็ไม่ต้องกลัวเหงา ไปที่ไหนก็จะมีเพื่อนรุ่น ราวกว่าเดียวกันมากมาย ไม่ต้องเขินอายว่าเราเป็นคนกลุ่มน้อย อีกต่อไป

ผู้สูงวัยจะอยู่กับใครดี

นึกถึงเมื่อหลายปีก่อน ครั้งยังอายุไม่เข้าเกณฑ์เป็นผู้สูงวัย เดยคุยกับเพื่อนๆ ในทำนองว่า “พอด้วยแล้ว พากเราไปหาบ้านอยู่ใกล้ๆ กันจะดีไหม” แต่พออายุมากขึ้นจริงๆ ก็ไม่เห็นมีใครพูดถึง ความคิดที่จะหาบ้านอยู่ใกล้ๆ กันอีกเลย ต่างคนต่างก็อยู่ที่บ้านเดิม นั่นแหล่ะ

ผนມแม่อายุ 92 ปี ที่ต้องนอนติดเตียงมาตั้งแต่วันขึ้นปีใหม่ 2559 นี้เอง สมองและความทรงจำยังดีเลิศ หูตาแม่ยังดีมาก แม่ชอบอ่านหนังสือและฟังวิทยุบางรายการ แม่ยังกินข้าวได้เอง น้องสาวของผนມซึ่งเป็นผู้สูงอายุมาหลายปีแล้วเป็นผู้ดูแลใกล้ชิด มีหวานชาỵและหวานสาวยาอย่างดูแลในบางกิจกรรม เมื่อ 4-5 ปีก่อน พากเราลูกๆได้ต่อเติมห้องนอนของแม่ให้กว้างขึ้น ทำห้องน้ำไว้ในห้องนอน ห้องน้ำออกแบบสำหรับผู้สูงอายุ เป็นส่วนนั่ง มีราวน์บีที่นั่งสำหรับเวลาอาบน้ำ ประตูมีขนาดกว้างและเปิดปิดเป็นแบบบานเลื่อน พื้นห้องน้ำไม่มีระดับและใช้สุดที่ไม่ลื่น...ผนມคิดว่าต้องนีแม่ของผนມมีความสุขดี เพราะมีลูกหลานเอาใจใส่ดูแลด้วยความรัก อุญในห้องที่ลงโปรดงบาย นอนใกล้หน้าต่างที่มองออกไปเห็นสีเขียวของต้นไม้ มีลูกชายสองคนที่ทำงานต่างจังหวัดมาเยี่ยมแม่ทุกอาทิตย์

ดูกรนีของแม่ที่ต้องนอนติดเตียงแล้ว บางทีก็อดคิดถึงตัวเองในวันหน้าไม่ได้ เมื่อเราแก่ตัวลง หากอยู่ในสภาพช่วยตัวเองไม่ได้ และหากเราเกิดมีอาการสมองเสื่อมหรือเป็นอัลไซเมอร์ขึ้นมาอีก เราจะอยู่อย่างไร ผนມอาจมองโลกในแง่ร้ายเกินไปหน่อย แต่ก็เข็อว่าทุกวันนีผู้สูงอายุหลายคนมีสภาพเช่นนี้

สำนักงานสถิติแห่งชาติได้ทำการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยทุกๆ 4 ปี การสำรวจครั้งสุดท้ายเมื่อปี 2557 พบร่วมผู้สูงอายุ

75 ปีขึ้นไปเมียเพียง 64% เท่านั้นที่ยังออกไปพบปะผู้คนและทำกิจกรรมนอกบ้านได้ 33% ลูกเดินเคลื่อนที่ได้ลำบากต้องอยู่แต่ในบ้าน จึงอยู่ในสภาพที่เรียกว่า “ติดบ้าน” และอีก 3% ต้องนอน “ติดเตียง” แล้ว ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายจัดอยู่ในประเภท “ติดบ้าน” และ “ติดเตียง” นี้ต้องการคนดูแล

รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุปี 2557 ยังแสดงตัวเลขที่ทำให้ต้องคิดอีกว่า มีผู้สูงอายุมากถึง 9% ที่อยู่ตามลำพังคนเดียว และอีก 19% อยู่ตามลำพังกับคู่สมรส การอยู่ตามลำพังทั้งอยู่คนเดียวและอยู่กับคู่สมรสนี้มีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นและไม่ต่างกันนัก ระหว่างในและนอกเขตเทศบาล เห็นผลการสำรวจตรงนี้แล้วก็เกิดคิดตามว่าถ้าผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังเหล่านี้ต้องการความช่วยเหลือขึ้นมา เขาจะทำอย่างไรกัน

ผู้สูงวัยในที่อยู่เดิมดีที่สุด

คุณหมอบรรลุ ศิริพานิช ผู้บุกเบิกงานผู้สูงอายุในประเทศไทยกล่าว เสนอว่า “ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัวเป็นดีที่สุด” ผมภ์เชื่อเข่นนั้น ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุวัยปลาย人生จะมีความสุขที่สุด หากชีวิตในช่วงสุดท้ายจะอยู่กับครอบครัว มีลูกหลานคอยดูแล มีคนอยู่ด้วยค่อยคุยกันไม่ให้เหงา มีคนหาข้าวหน้าให้กิน คงช่วย

ดูแลเวลาเข้าห้องน้ำ ช่วยทำความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้า ที่นั่ง ที่นอน และช่วยดูแลยามเจ็บป่วย บ้านที่เคยอยู่เดิมและครอบครัว คงเป็นบ้านที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในอนาคต

ในบ้านปลายชีวิต ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในที่อยู่เดิมที่คุ้นเคยเป็นติ่งสุด ผู้สูงอายุจะคุ้นเคยกับทั้งคนและสถานที่รอบตัว สิ่งสำคัญคือตัวผู้สูงอายุเอง สมาชิกในครอบครัว ชุมชน และรัฐ ต้องร่วมกันปรับทั้งคนและสถานที่ที่อยู่อาศัยเดิมนั้นให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ดิที่สุดคือผู้สูงอายุและคนในครอบครัวได้คิดและเตรียมการไว้เสียแต่เนื่นๆ เตรียมปรับบ้าน ห้องนอนห้องน้ำ ไว้สำหรับการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสามารถช่วยดูแลเองได้น้อยลง

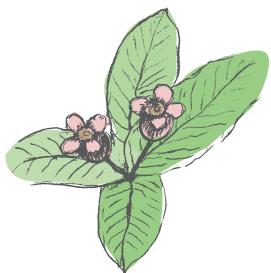
ชุมชน องค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น รัฐ และภาคเอกชน รวมทั้งสื่อมวลชนจะมีส่วนช่วยอย่างมากที่จะช่วยส่งเสริมการใช้ชีวิตในที่อยู่อาศัยเดิมของผู้สูงอายุ เช่นช่วยให้ความรู้และกำลังใจแก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว ช่วยแนะนำในการปรับสถานที่ในบ้าน ช่วยปรับสิ่งแวดล้อมทั้งในชุมชนและพื้นที่สาธารณะ ชุมชนจะช่วยผู้สูงอายุที่ต้องการการดูแลได้มาก มีผู้สูงอายุส่วนหนึ่งอาศัยอยู่ในครอบครัวที่ไม่มีเวลาอยู่กับผู้สูงอายุตลอดเวลา บางครอบครัวลูกหลานอาจต้องทำงานและต้องให้ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพัง หรือผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังและต้องการความช่วยเหลือ ชุมชนอาจช่วยดูแลผู้สูงอายุในช่วงเวลากลางวันได้ ตัวอย่างเช่น เทศบาลตำบล

บางสีทอง อำเภอบางกรวย นนทบุรี มีอาสาสมัครผู้ดูแลผู้สูงอายุ ไปเยี่ยมผู้สูงอายุตามบ้านและมีศูนย์ให้ผู้สูงอายุมาทำกิจกรรมร่วมกันในบางวัน

การจะให้ผู้สูงอายุคงอยู่ในที่อยู่อาศัยเดิมอย่างมีความสุขคงต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย ทั้งจากตัวผู้สูงอายุเอง ครอบครัว และชุมชน ทั้งภาครัฐและเอกชนจะต้องร่วมมือกันเพื่อให้สังคมสูงวัยไทยดำเนินไปได้อย่างมีความสุข

๖/
๗

บันยอดของพีระมิด



“ศตวรรษิกาน”

เปรียบเสมือนอัญมณีที่ส่องประกายແวรรณ
ประดับยอดคทาประชากrhoของประเทศไทย



งานประชาราศาสตร์ที่ผมทำอยู่ ต้องมีการสร้าง “พีระมิด” ด้วยครับ แต่เป็น “พีระมิดประชากร” ไม่ใช่พีระมิดที่ตั้งตรงหง่านอยู่กลางทะเลรายในประเทศอียิปต์

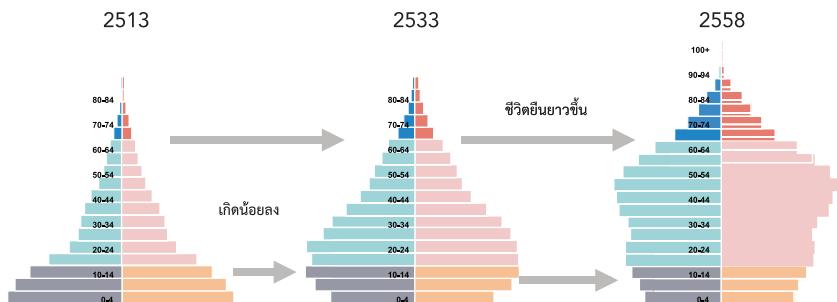
พีระมิดประชากร เป็นรูปกราฟที่แสดงโครงสร้างอายุและเพศของประชากร กราฟแห่งตามแนวอนที่ว่างอยู่ด้านล่างเป็นฐานของพีระมิดแสดงขนาดประชากรที่มีอายุน้อยที่สุด แห่งที่ว่างถัดขึ้นมา ก็คือประชากรที่มีอายุสูงขึ้นตามลำดับ จนถึงส่วนยอดของพีระมิด คือประชากรที่มีอายุสูงที่สุด พีระมิดแบ่งออกเป็นสองด้าน ด้านซ้ายมีการแสดงประชากรเพศชาย และด้านขวา มีการแสดงประชากรเพศหญิง

เหตุที่เรียกว่ากราฟนี้ว่าพีระมิดประชากร เพราะมีทรงสามเหลี่ยมคล้ายพีระมิดของอียิปต์โบราณ คือมีฐานกว้างและยอดแหลม แสดงให้เห็นประชากรที่มีเด็กมากและคนแก่น้อย เด็กมากเพราะเกิดมาก แล้วตายไปเมื่ออายุมากขึ้น จนถึงยอดบนสุดของพีระมิด จะเหลือคนอายุสูงสุดอยู่เพียงไม่กี่คน

พีระมิดประชากรของประเทศไทยตั้งแต่ไหนแต่ไรมาก็เป็นรูปพีระมิดทรงสามเหลี่ยมอย่างพีระมิดของอียิปต์โบราณ เพียงมาเปลี่ยนรูปใบหัวใจ 20-30 ปีมานี้เอง ส่วนฐานคืออยู่ๆ แอบลง เพราะเด็กเกิดน้อยลง ส่วนยอดของพีระมิดคืออยู่ๆ ป้านขึ้น เพราะ

คนมีอายุยืนยาวขึ้น จนปัจจุบันนี้ พิระมิดประชากรของประเทศไทยมีรูปร่างหน้าตาไม่เหมือนพิระมิดของอียิปต์อีกต่อไป แต่จะเรียกว่าเหมือนอะไรดี... ผสมความคาดภาพว่าเหมือนดอกบัว เคยนีลึงตัวบุนหรือโคนในมหากรุกไทย แต่ก็ไม่น่าจะใช่ จนวันหนึ่ง ผสมไปประชุมที่สภาพัฒนาฯ เขาเมืองคลิบวิดิโอนำเสนอเรื่องการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรไทย เสียงบรรยายว่าโครงสร้างประชากรที่แสดงด้วยกราฟนั้นมีรูปร่างเหมือน “หัวคทา” ผสมอุทาน ในใจว่า “ใช่เลย” โครงสร้างอายุเพศของประชากรไทยปัจจุบันมีรูปร่างเหมือนหัวคทาของไม้คทาที่ดรัมเมเยอร์ถือนำขบวนพาเหรดนั่นเอง

บนยอดของพิระมิด ซึ่งเปลี่ยนรูปเป็นหัวคทาไปแล้ว เป็นประชากรสูงอายุ ยอดสุดคือคนที่มีอายุสูงสุดได้แก่คนที่มีอายุร้อยปีขึ้นไป หรือที่ผมเรียกให้มีศักดิ์ศรีว่า “ศตวรรษิกชน”



คนเราจะมีอายุสูงสุดถึงเท่าไร? เท่าที่มีบันทึกไว้คนที่มีอายุยืนที่สุดโดยมีหลักฐานยืนยันได้ว่าอายุเท่านั้นจริง คือมาดาม จีน คลีมองต์ ชาฟรังเศสที่มีอายุถึง 122 ปี คุณยายทวดท่านนี้เกิดวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 1875 และตายเมื่อวันที่ 4 สิงหาคม 1997 คนที่มีอายุสูงที่สุดในโลกที่ยังมีชีวิตอยู่ในวันนี้ (8 กรกฎาคม 2559) คือคุณยายเอ็มมา มาρ์ตินา ลุยเจีย โมราโน ชาวอิตาลี อายุ 116 ปี ท่านเกิดเมื่อวันที่ 29 พฤษภาคม 1899 ข้อมูลคนที่มีอายุสูงสุดในโลกเรียงตามลำดับลงมา เมย์แพร์ในเว็บไซต์ของกินเนสบุ๊คเวิร์ลด์เร็คคอร์ด

อายุสูงสุดที่สิ่งมีชีวิตแต่ละสายพันธุ์จะมีชีวิตอยู่ได้เรียกว่า “อายุขัย” (life span) แม้หายข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตได้ความรู้ว่ามนุษย์มีอายุขัยประมาณ 100 ปี คนที่มีอายุเกิน 100 ปีก็นับว่ามีอายุยืนเป็นพิเศษ ที่จริงมนุษย์มีอายุขัยมากกว่าสัตว์ส่วนมาก ข้างมีอายุขัยเพียง 60 ปีเท่านั้น อายุขัยของม้า 30 ปี วัว ควาย ลิง หมู 25 ปี แมว หมา 15 ปี คนแพ้เด่าที่แม้จะเชื่องข้า แต่เต่ามีอายุขัยนานถึง 250 ปี เต่าบางชนิดมีอายุขัยถึง 300 ปี

อายุสูงสุดที่คนเราจะมีชีวิตอยู่ได้อาจสูงขึ้นได้ ในอนาคตความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอาจทำให้ “บางคน” สามารถมีชีวิตอยู่ได้เกิน 120-130 ปีหรือยาวนานกว่านั้น แต่นั่นไม่สำคัญเท่ากับโดยเฉลี่ยแล้ว คนในสังคมมีอายุยาวนานเท่าไร

ทุกวันนี้ อายุขัยของมนุษย์อยู่ที่ประมาณ 100 ปี แต่คนส่วนใหญ่
ตายไปก่อน ตายตั้งแต่แรกเกิด ตายตั้งแต่ยังเป็นทารก ตายตั้งแต่
ยังเด็ก ตายในวัยหนุ่มสาว ตายตั้งแต่ยังไม่แก่ เหลืออยู่จนตาย
เมื่อหมดอายุขัยจริงๆ น้อยเต็มที่

อายุโดยเฉลี่ยของคนกลุ่มนี้ตั้งแต่เกิดจนตายเรียกว่า “อายุคาด
เฉลี่ย” (life expectancy) เมื่อ 50 ปีก่อน คนไทยมีอายุ
คาดเฉลี่ยเพียง 55 ปีเท่านั้น เพราะสมัยก่อนคนตายตั้งแต่อายุยัง
น้อยเป็นจำนวนมาก เดียวบ้านเมืองของเราพัฒนาขึ้นมาก
การสุขาภิบาลสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมดีขึ้น ช่องทางที่โรค
จะแพร่ระบาดลดน้อยลง บริการรักษาพยาบาลกระจายไปอย่าง
ทั่วถึงมากขึ้น คนไทยจึงมีอายุยืนยาวขึ้น อายุคาดเฉลี่ยของคน
ไทยในปัจจุบันอยู่ที่ประมาณ 75 ปี โดยผู้หญิงอายุยืนกว่าผู้ชาย
ผู้หญิงมีอายุคาดเฉลี่ยประมาณ 78 ปี ส่วนผู้ชายมีอายุคาดเฉลี่ย
ประมาณ 72 ปี

สิ่งที่น่าสนใจสำหรับประชากรุ่งอายุที่อยู่บนส่วนยอดสุดของ
หัวคอกหนานี้ ไม่เพียงแต่ว่าจะมีขนาดเท่าไร แต่ยังอยู่ที่คุณที่มีอายุ
สูงสุดเหล่านี้จะมีสภาพเป็นอย่างไร ถ้าคนเหล่านี้มีอายุยืนยาว
ถึง 100 ปีแล้วยังมีสุขภาพดี ก็สมควรที่จะเรียกให้สมศักดิ์ศรีว่า
เป็น “ศตวรรษิกชน” เปรียบเสมือนอัญมณีที่ส่องประกายແวรรณ
ประดับยอดคทาประชากรุ่งของประเทศไทย



ไขคดีที่ได้คุยกับศตวรรษิก



คนร้อยปีเป็นประการลุ่มที่กำลังเพิ่มขึ้น
อย่างรวดเร็ว แม้เราอยากรื้นศตวรรษิกชนไทย
ที่มีสุขภาพดีเพิ่มขึ้น แต่เรา ก็คงเลี่ยงไม่ได้
ที่จะเห็นคนร้อยปีที่มีสุขภาพไม่ดีเพิ่มขึ้นด้วย



จะเป็นด้วยโขคชะตาฟ้าลิขิตหรือด้วยเหตุอื่นใดก็ตาม ผมได้มีโอกาสพบกับศตวรรษิกชนคนร้อยปีหลายสิบคน

นับตั้งแต่ปี 2546 ดร. สายฤทธิ์ วรกิจไนาคاثร เพื่อนร่วมงานผู้รู้ว่าผมสนใจศึกษาเรื่องคนที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไปได้ขักขวนให้ผมจัดรายการ “ประกวดแม่ร้อยปี” ให้เป็นกิจกรรมหนึ่งในงานวันแม่ของมหาวิทยาลัยหิดล งานนี้เราจัดต้องคัดเลือก “แม่ที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไปที่มีสุขภาพดี” จำนวน 4-5 คน เป็นประจำทุกปี ผมจึงมีโอกาสได้ไปเยี่ยมแม่ที่ได้รับการเสนอชื่อเข้าประกวดทุกปี ปละคนบ้าง สองคนบ้าง

ในปี 2550 ผม ร่วมกับ ดร.ปัทมา ว่าพัฒนาวงศ์ และคุณสุภานี ปลื้มเจริญ จัดทำหนังสือเรื่อง “คนห้าแผ่นดิน: ประวัติศาสตร์ที่ยังมีชีวิต” ก็ได้มีโอกาสไปคุยกับคุณดาทวด คุณยายทวด 4-5 คน ที่เกิดในแผ่นดินพระพุทธเจ้าหลวงรัชกาลที่ 5 คือก่อนวันที่ 23 ตุลาคม พ.ศ. 2453 และยังมีชีวิตอยู่ในสมัยรัชกาลที่ 6 รัชกาลที่ 7 รัชกาลที่ 8 จนถึงรัชกาลปัจจุบัน

ในปี 2558-2559 นี้ ผมได้เป็นหัวหน้าโครงการสำรวจศตวรรษิกชน คนร้อยปี ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ในโครงการฯ นี้ ผมได้มีโอกาสพบกับคนที่มีอายุเกิน 100 ปีตามที่เปลี่ยนราชภูมิอีกหลายสิบคน แม้จะพบว่า

คนร้อยปีที่มีชีวอยู่ในทะเบียนราชภัณฑ์ มีอยู่เพียงประมาณ 10% เท่านั้นที่ยังมีสุขภาพดีตัวตนอยู่ นอกนั้นก็แต่เช่นในทะเบียน และคนร้อยปีตามทะเบียนราชภัณฑ์มีอยู่เพียงไม่ถึงครึ่งที่เชื่อได้ว่ามีอายุถึง 100 ปีจริง ผู้คนก็ยังได้พูดคุยกับศตวรรษิกชน อีกหลายคนในการสำรวจศึกษาโครงการฯนี้

บางคนคิดว่าผู้คนได้ข้อมูลเรื่องราวในอดีตมากมายจากการคุยกับคนที่มีประสบการณ์วิฒนานานนับร้อยปี ท่านเหล่านั้นคงเล่าเรื่องราวในอดีตเมื่อครั้งท่านยังเป็นเด็ก หรือเมื่อยังเป็นหนุ่มสาว ให้ฟังมากมาย แน่นอนครับ คุณตาคุณยายหลายท่านเล่าเรื่องราวแต่เห็นหลังให้พวกเราฟังอย่างเต็มใจ และดูท่านมีความสุขที่ได้รู้พื้นความหลังให้พวกเราฟัง บางท่านร้องเพลงเก่าๆ ท่องกลอนคำคล้องจอง สาดมนต์คาถาบางบทให้พวกเราฟัง เราไปคุยเขียวไฟรักสมัยยังสาวของบางท่านให้แเรววามขึ้นมา คำบอกเล่าของผู้มีอายุเกินร้อยปีเหล่านี้ช่วยพาราเดินทางย้อนอดีตเมืองไทย เมื่อศตวรรษก่อนได้อย่างมหัศจรรย์

ผู้บอกรื่นร่วมงานเสนอว่า เรายังไม่หวังจะได้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับเรื่องราวในอดีตจากคนร้อยปีทุกคนที่เราไปคุยกับด้วย เราต้องเข้าใจว่าคนที่มีอายุเกิน 100 ปีเป็นคนที่มีอายุสูงสุดแล้ว สังขารยอมเสื่อมไปตามอายุ คนร้อยปีที่ยังเล่าเรื่องราวในอดีตให้พวกเราฟังได้อย่างคล่องแคล่วขัดเจนนั้นต้องนับว่ามีสุขภาพ

สมบูรณ์เป็นพิเศษ คนอายุร้อยปีจริงที่ยังสามารถร้องรำทำเพลง เล่าเรื่องราวความหลังให้เราฟังอย่างรื่นไหลยังคงมีอยู่ แต่ผ่านไปแล้วคนมีอยู่เป็นจำนวนไม่นัก

โดยธรรมชาติแล้ว เมื่อคนเรามีอายุมากขึ้นจนเกินร้อยปี เกินอายุขัยปกติของมนุษย์ อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายก็จะเสื่อมทรุดและทำงานช้าลง สมองและความทรงจำจะหลงลืมเลอะเลื่อนไปบ้าง คนร้อยปีที่ผ่านมาได้ไปพบแพทย์คนก็จะอะไรไม่ได้แล้ว จำชื่อลูกหลานได้เฉพาะบางคน ในการพบปะพูดคุยกับครอบครัวของคนร้อยปี บ่อยครั้งที่ลูกหลานจะทดสอบความจำของคนร้อยปีบางคนให้คนละของพวงเวลาดู ด้วยการซี้เป๊ที่หลานคนนั้นลูกคนนี้แล้วถามว่าจำได้ไหมว่าคนนี้ชื่ออะไร เขายังเป็นว่าคนร้อยปีที่พูดคุยกับเราอยู่เรื่อง ให้ตอบกับเราได้ตรงประเด็น เพียงแค่นี้ผู้คนก็คิดว่าท่านเป็นศตวรรษิกผู้มีศักดิ์ศรีแล้ว

คนอายุร้อยปีจริงๆ ไม่กี่คนที่ผ่านมาจะลูกนั่งยืนเดินได้คล่องแคล่ว แม่บางคนจะเดินไปมาภายในบ้านได้เอง แต่เมื่อต้องเคลื่อนที่ในระยะทางห่างๆ ก้าว ก้าวต้องนั่งรถเข็น ทุกคนต้องมีคนดูแลอย่างประคองเวลาเดิน ถ้าคนร้อยปีสามารถลุกนั่งและเดินได้เองก็แบ่งเบาภาระของผู้ดูแลได้มากในเรื่องการพาไปเข้าห้องน้ำ และขับถ่าย ผู้คนเห็นแพทย์บ้านทำสัมภาษณ์ขับถ่ายไว้ใกล้ๆ กับที่คนร้อยปีนั่งหรือนอนประจำ เพื่อผ่อนภาระของผู้ดูแล คนร้อยปี

หล่ายรายลูกขึ้นยืนเดินไม่ได้แล้ว ต้องใช้วิธีกระถบกระถัดไปเข้าห้องน้ำห้องส้วม คนร้อยปีที่ยังเคลื่อนตัวเองได้ก็ยังดีกว่าหล่ายคนที่ต้องนอนติดอยู่กับที่นอน ผิดคุณกับเพื่อนๆ ที่ลงไปทำงานภาคสนามด้วยกันว่าสังคมไทยยิ่งสูงวัยขึ้นเท่าไร ก็ต้องใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูปมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ผ้าอ้อมสำเร็จรูปกล้ายเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้สูงอายุวัยปลายและคนร้อยปีต้องใช้ และที่สำคัญคือผ้าอ้อมสำเร็จรูปราคาไม่ใช่ถูกๆ แต่ละชิ้นราคา 10-20 บาท วันๆ หนึ่งก็ต้องใช้ 2 ชิ้นเป็นอย่างน้อย

คนร้อยปีบางท่านที่ผมไปพบมีสายตาดีเหลือเกิน ดีขนาดที่ยังอ่านหนังสือได้โดยไม่ต้องใส่แว่นตา แต่ก็มีน้อยรายเต็มที่ คนร้อยปีส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องการมองเห็น สายตาฝ้าฟาง และมีบางท่านตาเกือบบอดสนิท

การได้ยินเป็นปัญหาของคนอายุมาก อายุยิ่งสูง จะยิ่งหูหนวก (ไม่ใช่หูเบา) คนร้อยปีที่ผมไปพบเกือบทุกคนจะหูหนวก คือไดยน์ไม่ชัด เวลาคุยกันเราต้องพูดดังๆ เมื่อนตะโภน ซึ่งไม่เป็นปัญหามากนักสำหรับผมที่พูดเสียงดังได้อยู่แล้ว แต่บางครั้งคุยกับคนร้อยปีบางคน เราต้องใช้ลำโพงให้ลูกหลานช่วยตะโภนกรอกหู มีครอบครัวของคนร้อยปีอย่างน้อย 2 ครอบครัวที่บอกว่าได้หาซื้อคุปกรณ์ช่วยฟังชนิดเสียบหูให้ทานแล้ว แต่คุณตาคุณยายไม่ชอบ เพราะเสียงที่ฟังผ่านเครื่องดังอื้ออึง

ผมคิดว่าความสามารถป้อนอาหารเข้าปากด้วยตัวเองเป็นตัวชี้วัดสถานะสุขภาพที่สำคัญของผู้สูงอายุวัยปลายและคนร้อยปี คนร้อยปีที่ยังกินอาหารได้เองนับได้ว่าอยู่ในสุขภาพดี แต่หากต้องป้อนข้าวป้อนน้ำกัน หรือถึงขั้นต้องให้อาหารทางสายยาง ก็เรียกได้ว่าท่านผู้นั้นเกือบหมดสภาพแล้ว คนร้อยปีที่ผมได้พบมาหลายรายที่อยู่ในสภาพที่ไม่สามารถช่วยตัวเองได้เรื่องการกินอาหาร และเมื่อนำสภานี้ไปประกอบกับความทรงจำที่ไม่หลงเหลืออยู่อีกแล้ว ต้องถอนติดอยู่กับที่ ช่วยตัวเองไม่ได้ในเรื่องการขับถ่าย เราก็จะมองเห็นภาพคนร้อยปีที่มากด้วยปริมาณจำนวนปีของอายุ แต่คุณภาพจิตใจกลับเหลืออยู่น้อยเต็มที่

ที่ผมเล่าความจริงเรื่องสุขภาพของคนร้อยปีจากประสบการณ์นี้ เพื่อจะแสดงให้เห็นภาพคนร้อยปีในอีกมุมหนึ่ง บางครั้งข้อมูลเกี่ยวกับคนร้อยปีจากสื่อมวลชนประเททต่าง ๆ ที่เผยแพร่กันนั้น มักจะนำเสนอภาพแต่เฉพาะในด้านบวก คนร้อยปียังกระฉับกระเฉง เต้นรำ ร้องเพลงได้ ทำนั่งได้ ทำนีก์ได้ จนทำให้เราลืมมองคนร้อยปีในอีกมุมหนึ่งไป คนร้อยปีเป็นประชากรกลุ่มที่กำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แม้เราอยากรู้สึกดีในประเทศไทยที่มีสุขภาพดีเพิ่มขึ้น แต่เราก็คงเลี่ยงไม่ได้ที่จะเห็นคนร้อยปีที่มีสุขภาพไม่ดีเพิ่มขึ้นด้วย

၂

อยากอยู่ดึงร้อยปีอย่างง่าย...



“ขอให้จำเริญฯ นะหลานนะ...
ให้อภูดีมีสุข อาย่าเจ็บ อาย่าໄຟ
ເเงນທອງໄຫລມາເທມາ...
ອຍ່ຳເປັນສຸຂ່າ นะລູກເຂີຍ ພລານເຂີຍ...”



หลายคนเมื่อรู้ว่าผอมสนใจเรื่องศตวรรษิกชนก็ถามผอมว่า “พ่อจะบอกได้ไหมว่าคนอายุยืนถึงร้อยปี เพราะเหตุใด”

ถ้าผอมจะตอบว่าคนอายุยืนถึงร้อยปี เพราะใจความน่าหรือบุญกรรมของแต่ละคนก็จะเป็นคำตอบที่ง่ายเกินไป ไม่สมกับที่ผอมได้มีโอกาสพบกับคนร้อยปีหลายสิบคน ในช่วงเวลาสิบกว่าปีที่ผ่านมา ผอมก็พูดคุยกับหลายสิบคน ไม่ใช่แค่คนที่มีสุขภาพดี แต่เป็นคนที่มีสุขภาพแย่ๆ อย่างเดียว ผอมถามเรื่องอายุของพ่อแม่พี่น้องของท่านว่ามีใครอายุยืนกว่าร้อยปี ผอมถามเรื่องอายุของพ่อแม่พี่น้องของท่านว่ามีใครอายุยืนกว่าร้อยปี ผอมถามเรื่องอาชีพการทำงานเมื่อท่านยังเป็นหนุ่มสาว ถามเรื่องอาหารที่ชอบ ถามเรื่องโรคประจำตัว สุขภาพอนามัย และจะสังเกตเรื่องอารมณ์ และคุยกับคุณตาคุณยายคนอื่นๆ ผอมก็คงจะพูดคุยซักถามท่านในแนวนี้อีกเหมือนเดิม แม้การพูดคุยซักถามในแนวนี้จะไม่ทำให้ผอมพ้นรองได้ว่า “ด้วยเหตุใด ที่ทำให้บางคนมีอายุยืนกว่าถึงร้อยปี” ก็ตาม

อาหารการกิน

นักโภชนาการได้พิสูจน์แล้วว่าอาหารที่เรากินเข้าไปเป็นประจำมีผลต่อสุขภาพ ภาษาอังกฤษว่า “You are what you eat” แปลเป็นไทยว่า “คุณเป็นอย่างที่คุณกิน” คงไม่ต้องอธิบายต่อไป แต่ที่อยากขยายความก็คืออาหารอะไรที่กินแล้วจะทำให้คนอายุยืน

นับร้อยปี คนเราพยายามเสาะหา “ยาอายุวัฒนะ” มาตั้งแต่ นุราษฎร์ ไม่ว่าจะเป็นผลหมากราชานี้ ว่านสมุนไพร อย่าง เครื่องในของสัตว์ที่จับด้วยกัน คนก็นำมาคิดเป็นสูตรอาหารเสริม หรือปูรุ่งเป็นยาเพื่อยืดอายุให้ยืนยาวถึงร้อยพันหนึ่งปี

เวลาพากเราไปคุยกับคนร้อยปีที่ยังมีสุขภาพดีและพอกุยกัน ว่าเรื่อง เวลาจะตามคุณตาคุณยายว่าชอบกินอะไร ผมของสารอาหาร ว่าตั้งแต่คุยกับคนร้อยปีมาบลิบราย ยังไม่ได้ชนิดอาหารพิเศษ พิเศษกว่า “พบเหล้า” อาหารที่ทำให้คนอายุยืน ถึงร้อยปี” หลายคนกินข้าวกินปลา ผักจิ้มน้ำพริก ไข่เจียว ไข่เค็ม ผัดผัก แกงจืด หลายคนบอกว่ากินอะไรก็ได้ ลูกหลานที่ดูแลคุณตาคุณยายก็จะเล่าให้ฟังอย่างนั้น กินอะไรก็ได้ที่รู้สไม่จด ไม่เผ็ด ที่สำคัญคือไม่เข็ง ไม่เหนียว เคี้ยวง่าย ผมสังเกตว่า ผู้สูงอายุต้องกินอาหารครบหมู่เหมือนกัน ทั้งแบ่ง โปรดีนจากเนื้อ สัตว์ ไข่ วิตามินจากผัก ผลไม้ ลูกหลานบางคนก็หาซื้ออาหารเสริมมาให้คุณยายคุณตากิน

กรรมพันธุ์

คนร้อยปีที่พากเราไปพบหลายคนมีพ่อแม่ หรือพี่น้องท้องเดียวกัน ที่อายุยืน แต่จะยืนถึงร้อยปีเหมือนอย่างคุณตาคุณยายที่เราไป คุยกับยังนั้นยังสังสัย บางคนบอกว่าพ่อแม่อายุยืนมากเหมือนกัน

ແຕ່ໄມ້ຮູ້ວ່າມາກເທົ່າໄວ ລູກລານບາງຄນຄຸຍໃຫ້ພັ້ງວ່າພື້ນໜັງຂອງຄຸນຕາ
ຄຸນຍາຍກີ່ອາຍຸຢືນ ແຕ່ກີ່ໄມ້ສິ່ງຮ້ອຍປີ ເຈົກພອຈະພຸດໄດ້ວ່າກຣມພັນຊີ
ມີສ່ວນທຳໃຫ້ຄນອາຍຸຢືນ ໄຄຣທີ່ມີພ່ອແມ່ປຸ່ງຢ່າຕາຍາຍອາຍຸຢືນກີ່
ເຕີຍມີມັດວ່າຍຸ້ງຍາວໄໄສໄດ້ເລຍ ດ້ວຍເຫຼືອດີກີ່ຈາກໄດ້ຮັບມຽດກພັນຊີກຣມ
ຈາກບຣວພບຸຊ່າຍຄນໃດຄນທີ່

ອາຮມໍາ

ໂອກິນາວາເປັນເນາເກະທີ່ນຶ່ງທາງໄດ້ຂອງປະເທດສູ່ປຸ່ນທີ່ມີຄນອາຍຸ
ເກີນຮ້ອຍຄູ່ເປັນຈຳນວນນຳກຳ ກາຮຕິກ່າວວິຈີຍເກີຍກັບສຕຣານິກິ່ນ
ໃນໂອກິນາວາ ໄດ້ພຍາຍາມຫາເຫດີບໜັງຈີຍທີ່ທຳໃຫ້ຄນອາຍຸຢືນ
ນັກວິຈີຍສຽງປະເທດີບໜັງສຳຄັງ 3-4 ອຍ່າງ ອຍ່າງແຮກຄືວິເຈືອງອາຫາຮ
ທີ່ກິນປະຈຳ ດັນໂອກິນາວາກິນປລາ ກິນຮັບຜູ້ພື້ນພວກຂ້າວ
ຄ້າ ທັ້ງທີ່ເປັນເມີລົດແລະທີ່ແປຮູປ ພຣີອໝາກດອງເປັນຫີ້ວິປະເທດ
ຕ່າງໆ ແລະກິນັກເປັນອາຫາຮຫຼັກ ດັນໂອກິນາວາມີສໍານິກແລະ
ຈິຕວິລູ່ຄູານຂອງກາຮອ່ງໆຮ່ວມກັນເປັນຫຼຸມໜົນ ຈ່າຍເຫຼືອເກີ້ວຸງກັນ
ຂ້າວໂອກິນາວາມີວິສີ່ຈິວິຕແບບສບາຍໆ ໄມ່ເຮັ່ງຮີບ ໄມ່ກົດດັນ ແລະ
ໄມ່ເຄີ່ງເຄີ່ງ ຖຸກຄນມີບຖາທແລະກິຈກຣມທຳໄປຕລອດຈິວິຕ
ໄມ່ວ່າຈະສູງວ້າຍແກ້ໄທນ

ผมคิดถึงเรื่องข้าวโภกินอาหารที่มีอายุยืนยาว เพราะไม่เครียด ประสบการณ์ที่ผมได้พบกับศตวรรษิกชนไทยเมื่อ yang มีสุขภาพดีและยังคงกันได้ทำให้ผมกล้าพูดได้ว่า “อารมณ์ดี” เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนอายุยืน แม้ว่าคนอารมณ์ดีจะตายไปแล้วตั้งแต่อายุยังน้อยมากต่อมา แต่ศตวรรษิกชนที่ผมได้ไปพบ “ทุกคน” เป็นผู้มีอารมณ์และจิตใจดี ทุกคนมีศรัทธาในศาสนา ทำบุญใส่บาตรเมื่อยังมีแรง คุณยายคุณตาเกือบทุกคนสวามันต์ได้ และบางคนยังท่องบทสรวดมนต์บทยาวๆ ให้พากเราฟังได้ เราได้พบกับคุณยาย 4-5 คนที่สามารถท่องกลอนยาวๆ ร้องเพลงล้อย เพลงลำตัด และผมได้มีโอกาสสำรวจอย่างสนุกสนานกับคุณยาย 2-3 คน

ผมเข้าใจว่าอารมณ์ที่ไม่เคร่งเครียด รู้จักปล่อยวาง มีเมตตามองลูกหลานที่เข้าไปหาด้วยความรักเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนมีอายุยืนถึงร้อยปี พากเรานักวิจัยเห็นพ้องกันว่าคุณยายคุณตาทุกคนที่เราไปสนใจด้วยเป็นคนน่ารัก ผมมีความสุขทุกครั้งที่ได้คุยกับท่านเหล่านี้ พากเรานักวิจัยจะขอให้คุณยายคุณตาที่ยังมีสุขภาพดีอยู่พรให้เมื่อจะมาลา พากเราจะน้อมรับพรจากคุณยายคุณตาด้วยความมุ่งสืกเหมือนกับกำลังได้รับพระจากพระผู้ทรงศิล “ขอให้จำเริญฯ นะท่านนะ...ให้อุ่นดีมีสุขอย่าเจ็บ อย่าไข้ เงินทองให้ลมหายใจ... อุ่นเป็นสุขฯ นะลูกเอี้ยหานเอี้ย...” สาธ

ศตวรรษปัจจุบัน เป็นผู้มีวิถีตอยู่มานานเกินร้อยปีแล้ว สังคมคือท่านจะมีวิถีตอยู่ต่อไปอีกไม่นาน พวกเรารู้ว่าท่านอาจลัยเมื่อพากเราจาก ไม่บ่อยนักที่จะมีคนไปคุยเรื่องประสบการณ์ชีวิตของท่าน ไม่บ่อยนักที่จะมีใครไปรื้อฟื้นความหลังของท่านเราจำคำพูดของคุณทวดทรัพย์ฯ ผู้มีอายุ 108 ปีเมื่อพากเราไปคุยกับท่านในปี 2550 ได้ดี “มีคนมากสนุกสนานกันไปไม่มีใครมากันอน” แล้วก็จำคำพูดเป็นๆ ของคุณยายคนหนึ่ง “แล้วมาหาイヤยกนะ...”

๑๐

เราจะทำอย่างไรกันดี
ถ้ามีแต่คนแก'



มีแต่ผู้สูงอายุในครัวเรือน
จะเอาเงินจากไหนมาใช้จ่าย
จะไปรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย
เมื่ออายุมากแล้ว ใครจะช่วยดูแล
หรืออยู่เป็นเพื่อนเรา....



เมื่อผมบอกใครๆ ว่าเป็นนักประชารศาสตร์ ผู้มีภารกิจต้องทำหน้าที่หลักของนักประชารศาสตร์ คือติดตามศึกษาการเปลี่ยนแปลงของประชารัฐ ความจริงดันเหตุที่ทำให้ประชารัฐในพื้นที่นี้เปลี่ยนแปลงไปก็ไม่ได้ซับซ้อนอะไรมากมีเด็กเกิดขึ้นมาในพื้นที่นั้นจำนวนคนก็เพิ่มขึ้น มีคนในพื้นที่นั้นตายจำนวนก็ลดลง คนย้ายเข้ามาอาศัยอยู่ในพื้นที่ก็เพิ่มจำนวนคนในพื้นที่ และคนย้ายออกจากพื้นที่ไปอยู่ที่อื่นก็ลดจำนวนคนในพื้นที่นั้น

ถ้าผมรู้ว่าขณะนี้ประเทศไทยมีประชากรอยู่ประมาณกี่คน และต่อจากนี้เป็นต้นไปจะมีเด็กเกิดปีละกี่คน มีคนตายปีละกี่คน คนย้ายเข้า ย้ายออกจากการเปลี่ยนแปลงกี่คน ผู้มีภารกิจเห็นภาพในอนาคต เช่นในอีก 20 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะมีประชากรเท่าไร และถ้าผมศึกษาในรายละเอียด ไม่ดูเฉพาะจำนวนรวม แต่อาจดูโครงสร้างทางเพศและอายุของประชากรด้วย ผู้มีภารกิจเห็นภาพรายละเอียดเกี่ยวกับจำนวนและโครงสร้างอายุและเพศของประชากรในอนาคตได้

เรื่องจำนวนคนเกิด จำนวนคนตาย และคนย้ายถิ่นเข้าออกประเทศไทยในอนาคตเราสามารถคาดประมาณได้จากการศึกษาปัจจัยที่เป็นสาเหตุและแนวโน้มที่เป็นมาในอดีต รวมทั้งแนวโน้มนายของรัฐบาลในเรื่องการเกิด การตาย และการย้ายถิ่น

ผนจalonวภาคภูมิประชากรไทยในอนาคตในอีก 20 ปีข้างหน้า

ปี 2559 นี้ หน้าตาของประชากรไทยมีรูปร่างเหมือน “หัวคทา” ประชากรทั้งหมดมีประมาณ 65.5 ล้านคน ทั้งนี้ไม่นับรวมแรงงานย้ายถิ่นข้ามชาติจากประเทศไทยเพื่อบ้าน 3 ประเทศ คือเมียนมา กัมพูชา และลาว ประมาณ 3 ล้านคน ถ้าเราแบ่งประชากรออกเป็น 3 กลุ่มอายุ คือประชากรวัยเด็ก อายุต่ำกว่า 15 ปี ประชากรวัยแรงงาน อายุ 15 ถึง 59 ปี และประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป เราจะเห็นจำนวนและสัดส่วนของประชากรแต่ละกลุ่มวัย ดังนี้

- ประชากรวัยเด็ก 11.6 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.7
 - ประชากรวัยแรงงาน 42.9 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 65.5
 - ประชากรสูงอายุ 11.0 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 16.8
- รวม 65.5 ล้านคน

แนวโน้มจำนวนคนเกิด คนตาย ในอนาคต

มาตรฐานในการเกิดและการตาย

ตามที่ผู้ได้ติดตามศึกษามา ดูเรื่องการเกิดก่อน ผmutongบอกว่าอัตราเกิดของประเทศไทยกำลังลดต่ำลง จำนวนเด็กเกิดที่เคยสูงถึงเกินกว่าล้านคนในแต่ละปีระหว่างปี 2506-2526 ได้ลดลงเหลือเพียง 7 แสน 3 หมื่นคนเมื่อปีก่อน (2558) จำนวนเกิดที่ลดลงนี้เป็นเพราะวิธีชีวิตของคนรุ่นใหม่ได้เปลี่ยนแปลงไป

เดี่ยวนี้คนแต่งงานกันน้อยลง ผู้หญิงรุ่นใหม่เลือกที่จะอยู่เป็นโสดกันมากขึ้น คนอยู่ด้วยกันโดยไม่มีลูกเพิ่มมากขึ้น คนเพศเดียวกันอยู่ด้วยกันมากขึ้น คนแต่งงานแล้วอยากมีลูกจำนวนน้อยลง สังคมเปลี่ยนไปอย่างนึงก็ทำให้เห็นว่าจำนวนเด็กเกิดในแต่ละปีจะยิ่งลดน้อยลงไปอีกในอนาคต อีก 20 ปีข้างหน้าอาจมีเด็กเกิดในประเทศไทยเพียงปีละ 6 แสนคน

มาดูแนวโน้มคนตายกันบ้าง ทุกวันนี้คนไทยมีอายุยืนยาวขึ้น เมื่อ 50 ปีก่อน คนไทยมีอายุคาดเฉลี่ยเพียง 55 ปี อายุคาดเฉลี่ยของคนไทยในปี 2558 ประมาณ 74 ปี ดูสถานการณ์ด้านสุขภาพอนามัยของประชากรแล้ว อายุคาดเฉลี่ยของประชากรไทยน่าจะสูงถึง 80 ปีในอีก 20 ปีข้างหน้า ในอนาคต เมื่อประเทศไทยเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ ก็จะมีผู้สูงอายุเป็นจำนวนมากและสัดส่วนเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งจะทำให้มีคนตายในแต่ละปีเพิ่มมากขึ้น ปัจจุบันมีคนตายปีละ 4 แสนกว่าคน ดูแนวโน้มแล้วคาดประมาณว่า จะมีคนตายเพิ่มขึ้นถึงปีละ 6 แสนกว่าคนในอีก 20 ปีข้างหน้า

เมื่อจำนวนเกิดในแต่ละปีลดลง ในขณะที่จำนวนตายเพิ่มสูงขึ้น ในอีกประมาณ 15 ปีข้างหน้า จำนวนคนตายจะมากกว่าจำนวนเด็กเกิดในแต่ละปี และเมื่อันนั้น ถ้าไม่นับรวมแรงงานย้ายถิ่น เก็บประเทศไทย ประชากรของประเทศไทยก็จะลดจำนวนลง การเกิดที่ลดลง และอายุของคนไทยที่ยืนยาวขึ้น มีผลทำให้ประชารัฐมีอายุ

สูงขึ้น เป็นปรากฏการณ์ที่เราเรียกว่า “ประชากร (กำลัง) สูงวัย” การสูงวัยขึ้นของประชากรนี้เองที่เป็นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง อายุของประชากรครั้งสำคัญของประเทศไทย

เมื่อสังคมสูงวัย แล้วจะอะไรเกิดขึ้นกับประเทศไทย

เราพอจะมองเห็นภาพแล้วว่าประชากรไทยกำลังสูงวัยขึ้นอย่าง เร็วมาก คลื่นยักษ์ประชากรรุ่นเกิดเกินล้านกำลังเคลื่อนตัว เข้าสู่วัยสูงอายุ จำนวนเด็กเกิดหลังจากปี 2526 ได้ลดลงเรื่อยๆ จำนวนประชากรวัยแรงงาน (อายุ 15-59 ปี) จะลดจำนวนลง จาก 43 ล้านคนในปัจจุบันจนเหลือเพียง 35 ล้านคนในอีก 25 ปี ข้างหน้า

ถ้าเราคิดว่าจำนวนแรงงานจะมีผลกระทบต่อการผลิตและ เศรษฐกิจของประเทศไทย เราต้องมองแนวทางแก้ไขไว้เป็นทาง เลือกหลายๆ ทาง เช่น นำเข้าแรงงานจากต่างประเทศ ปรับปรุง แรงงานใหม่คุณภาพและมีผลิตภาพสูงขึ้น ปรับวิธีการผลิตจากการ เน้นแรงงานไปเป็นการใช้เครื่องจักรกลให้มาก เปลี่ยนอุตสาหกรรม ไปเป็นประเภทที่ใช้แรงงานน้อยลง รักษาประชากรสูงอายุให้คงอยู่ ในกำลังแรงงานให้นานที่สุด รวมทั้งส่งเสริมการเกิดใหม่จำนวน มากขึ้นในแต่ละปี

ในเรื่องจำนวนเด็กเกิดแต่ละปีที่ลดน้อยลง ถ้ารัฐบาลให้ความสำคัญกับจำนวน และมีนโยบายที่จะให้จำนวนเกิดแต่ละปีไม่น้อยกว่าจำนวนตายแล้ว ก็คงต้องหา_yothศาสตร์ส่งเสริมการเกิดให้เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม ประเทศไทยควรถือเป็นโอกาสที่จำนวนเกิดน้อยลงนี้เร่งปรับปรุงคุณภาพของเด็กเกิดใหม่ทุกราย ส่งเสริมสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน และปรับปรุงคุณภาพของการศึกษา เพื่อพัฒนาคุณภาพของประชาราษฎร์

สำหรับประชาราษฎร์สูงวัยในอนาคตที่จะมีมากขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งจำนวนและสัดส่วน เรายุ่นแน่ขัดแย้งว่า เมื่อถึงวัยหนึ่ง ผู้สูงอายุต้องออกจากกำลังแรงงานไป และจะไม่มีรายได้จากการทำงาน เมื่อคนมีอายุมากขึ้น ความเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยก็ย่อมมีสูงขึ้นเป็นธรรมด้า ผู้สูงอายุจะกล้ายเป็นกลุ่มเปราะบางที่ต้องการคนหรือระบบที่จะช่วยดูแล ความเปราะบางเหล่านี้จะกล้ายเป็นภาระของทั้งตัวผู้สูงอายุเอง ครอบครัว และรัฐ ภาระจะเกิดขึ้นทั้งในเรื่องรายได้เพื่อการยังชีพ การรักษาพยาบาลและการดูแลผู้สูงอายุ

เราลองคิดถึงภาระของรัฐบาลในอนาคต รัฐจะต้องมีค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นอย่างมหาศาลในเรื่องที่เกี่ยวกับสวัสดิการในสังคมสูงวัย

ข้อมูลทางประชารัฐศาสตร์ได้แสดงให้เห็นภาพในอนาคตได้อย่างชัดเจนแล้ว ต่อไปก็เป็นหน้าที่ของบุคคล ครอบครัว และรัฐ ที่จะต้องเตรียมการในเรื่องเหล่านี้

ผมลองว่าด้วยภาพสังคมสูงวัยไทยในอนาคต เห็นที่รัฐบาลในอนาคต จะต้องแสดงผู้มีอิทธิพลพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศให้ร่วงโรยขึ้น อย่างมากเพื่อรองรับสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ หรือไม่ก็ต้องแสดงผู้มีอิทธิพลในการจัดเก็บภาษีจากประชาชนคนทำงานเพื่อนำมาใช้เป็นค่าใช้จ่ายสำหรับผู้สูงอายุ

ไม่ใช่เฉพาะแต่รัฐบาลครับที่ต้องคิดถึงความแก่ที่จะมาเยือนอย่างแน่นอนในอนาคต ตัวบุคคลและครอบครัวก็ต้องเตรียมการในเรื่องเหล่านี้ เตรียมตัวของเรางเมื่อก่อน เตรียมการดูแลภัยในครอบครัวเมื่อมีแต่ผู้สูงอายุในครัวเรือน จะเอาเงินจากไหนมาใช้จ่าย จะไปรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย เมื่ออายุมากแล้ว គิจจะช่วยดูแล หรืออยู่เป็นเพื่อนเรา...





Kamoltip
Ch.

ตอนที่ ๒

เรื่องเก่า มาเล่าใหม่

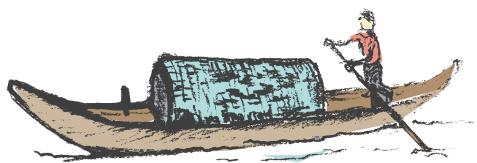
สิบปีที่ผ่านมานี้ ผมคิด ผมเขียนเรื่องผู้สูงอายุ ลงใน “ประชารัฐและการพัฒนา” มากกว่า 50 เรื่อง ผมขอให้ พี่ เพื่อน และน้อง ที่อ่านเรื่องของผมเป็นประจำช่วยเลือกเรื่องเก่า ๆ เหล่านั้นมาคนละ 10 เรื่อง ได้เรื่องที่เลือกซ้ำกัน 12 เรื่องนำมาเล่าใหม่

ເຄຍເລ່າເຮືອງນີ້ໄວ້ມື່ອປລາຍປີ 2550

ຕະ

ເມື່ອຄນຽ່ວມື່ສ

ຢ່າງເງົາສູ່ວໍາຍໝາ



ไม่น่าเชื่อว่าปี พ.ศ.2550 เวลาจะผ่านไปถึงสามในสี่ของปีแล้ว
เหลือเวลาอีกเพียง 3 เดือนก็จะเข้าปีใหม่ พ.ศ.2551 อายุของพวง
เราทุกคนที่ยังมีลมหายใจอยู่ทุกวันนี้ก็จะเพิ่มขึ้นอีกปีหนึ่ง เมื่อวิถี
ของเราทุกคนมีที่สิ้นสุด เวลาที่ผ่านไปแต่ละเดือน แต่ละปี จึง
เท่ากับเราเดินทางไกลจุดสุดสิ้นนั้นเข้าไปทุกขณะ เวลาผ่านไป
รวดเร็วเท่าไร จุดหมายปลายทางของชีวิตพวงเราก็ยังไกลเข้ามา
เร็วจังขึ้นเท่านั้น อย่างนี้เอง พระท่านจึงเตือนสติพวงเราอยู่บ่อย
ครั้งให้ยังชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท

ความประมาทในการกิน

ผู้ลองคิดถึงตัวเองว่าที่มีชีวิตอยู่ทุกวันนี้ ประมาทในเรื่องใดบ้าง
หรือเปล่า คิดดูแล้วก็เห็นขัดเจนว่ามีอยู่หลายเรื่องที่ตัวเองไม่
ระวังระวังโดยเฉพาะเรื่องการกินอยู่ในแต่ละวัน การกินดูจะเป็น
เรื่องสำคัญที่ผ่านและพรุ่งพวลดื่นฝุ่นรวมทั้งคนรู้จักอีกหลายคน
ตั้งอยู่ในความประมาทเสมอมา พวงเรามักตามใจปาก อยากกิน
อะไร กินมากเท่าไร กินเข้าไป ได้ยินว่าอาหารร้านไหนอร่อย
เข้มข้นให้ไปชิม ก็จะเสาะหาหนทางไปกินให้ได้ กินมากแต่
ไม่ได้ออกกำลังกายให้มากพอที่จะลดส่วนเกินของสิ่งที่กินเข้าไป

ออกบ้าง นำหนักตัวก็เลยขึ้นมาๆ จนเกินมาตรฐานของการมีสุภาพดี

เมื่อวันก่อน ผมมีโอกาสร่วมดินทางไปปราจีนบูรีกับเพื่อนที่เรียนมหาวิทยาลัยรุ่นเดียวกันอีก 9 คน รวมเพื่อนรุ่นเดียวกันทั้งหมด 10 คน เป็นหญิง 6 คน และชาย 4 คน เรา分成รถตู้คันเดียวกัน จึงได้คุยกันเรื่องจิปา็ดไปตลอดทาง ช่วงหนึ่งผมขอเก็บข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการทางร่างกายของเพื่อนๆ แต่ละคน โดยตามว่า “เมื่อตอนเรียนหนังสืออยู่ด้วยกัน (ราว 40 ปีก่อน) แต่ละคนหนังส่วนมากก็จะ แล้วตอนนี้น้ำหนักเท่าไร” ผลการศึกษาเรื่องน้ำหนักตัวที่เปลี่ยนไปจากวัยหนุ่มสาว จนถึงเมื่อย่างเข้าสู่วัยชราโดยเก็บข้อมูลจากคนที่กำลังแก่กลุ่มเล็กๆ ภายในระยะเวลาไม่นานที่นี่แสดงใจเมื่อน้อย

ตอนเรียนอยู่เมื่อ 40 ปีก่อน คิดคร่าวๆ ว่าอายุขณะนั้นประมาณ 20 ปี ผู้ชายน้ำหนักเฉลี่ย 58 กก. ส่วนผู้หญิงหนัก 41 กก. น้ำหนักเฉลี่ยของพวกเรามาก่อนนี้คงไม่ผิดความจริงไปมากนัก เมื่อกลิตฐ์ปร่างของพวกเรายังคงน้ำหนักไม่ผิดความจริงไปมากนัก ทั้งหญิงและชายล้วนสะโพกสะโพกของเอวบางร่างน้อยกันเป็นส่วนใหญ่ เดียงรูปหมู่ที่พวกเราถ่ายกันไว้ในตอนนั้นแล้ว ยังนึกเสียดายวัยหนุ่มสาว อย่างจะให้เวลาัย้อนคืนกลับไปยังวันเก่าๆ ที่พวกเรามีรูปร่างอวบอ้วนແอื้นอย่างนั้นอีก

จะไม่ให้เสียดายได้อย่างไร ในเมื่อวันนี้ เมื่อเวลาเพียง 40 ปีผ่านไป น้ำหนักรุ่มของพวงเราทั้งสิบคนเพิ่มจาก 478 กก. เป็น 665 กก. หรือน้ำหนักเฉลี่ยคนละ 48 กก. เมื่อ 40 ปีก่อน กล้ายเป็นเฉลี่ยคนละ 67 กก. เท่ากับได้น้ำหนักเพิ่มเฉลี่ยคนละ 19 กก. หรือเท่ากับว่าแต่ละคนน้ำหนักเพิ่มเฉลี่ยเกือบๆ ครึ่ง กิโลกรัมต่อปี ผมได้บอกเพื่อนๆ ว่า พวงเราสิบคนที่นั่งกันพอ ดีๆ ในรถตู้วันนี้ ถ้าเป็นเมื่อก่อนตอนที่เรียนอยู่ด้วยกันจะนั่งได้ถึง 13-14 คนอย่างสบายๆ น้ำหนักของพวงเราเพิ่มมากขึ้นถึง 39% ในช่วง 40 ปีตั้งแต่ยังอยู่ในวัยหุ่นสาวจนถึงเมื่อย่างเข้าสู่วัยสูง อายุในวันนี้

เมื่อจำแนกน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นตามเพศชายและหญิง ผมก็ได้ที่พูดทับถมเพื่อนๆ ผู้หญิงว่า พวงคุณเชอปล่อยตัวตามใจปากมาก กว่าผู้ชาย แล้วก็ไม่ออกกำลังกายริดๆ มันออกเสียบ้าง เมื่อยัง เป็นสาว เพื่อนหญิงทั้ง 6 คน ที่นั่งรถไปด้วยกัน มีน้ำหนักเฉลี่ย คนละเพียง 41 กก. แต่เพิ่มขึ้นไปถึง 60 กก. ในวันนี้ เท่ากับ เพิ่มขึ้น 46% เปรียบเทียบกับผู้ชายที่น้ำหนักเฉลี่ยเพิ่มจากคนละ 58 เป็น 77 กก. เท่ากับเพิ่มเพียง 33%

แต่ที่จริงแล้ว ผมไม่ควรที่จะเหมารวมเอาว่าผู้หญิงไม่ดูแลตัวเอง ปล่อยให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากน้ำหนักตัวเองเพิ่มน้ำหนักตัวเองเพิ่ม 6 คน ส่องคนควบคุมน้ำหนักตัวเองได้ดีมาก คนหนึ่ง

เพิ่มจาก 38 เป็น 42 กก. เพิ่มขึ้นเพียง 4 กก. อีกคนหนึ่งเพิ่มจาก 41 เป็น 51 กก. เพิ่มเพียง 10 กก. เรียกว่าหัวมื้นอีกเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ทั้งสองคนนี้ เมื่อถามถึงอาหารการกิน ก็ได้ความว่า เชอทั้งสองระมัดระวังเรื่องของการดูแลสุขภาพด้วยการเลือกรับประทานอาหารอย่างสมควร ทั้งสองไม่ได้เป็นมังสวิรติ แต่ก็ไม่รับประทานเนื้อมากนัก ชอบผักผลไม้ และไม่ชอบ triglyceride อาหารที่มันมาก

มีเพื่อนผู้หญิงอีก 2 คน ใน 6 คนที่กล้ายเป็นกรณีสุดโต่งของฝ่ายหญิง ทำให้น้ำหนักเฉลี่ยของผู้หญิงเพิ่มสูงขึ้นจนนำไปสู่ความไม่สงบในสังคม ซึ่งลงน้ำหนักแค่ต้องเป็นผู้หญิงที่ตัวเล็กนิดเดียว ยิ่งบอกว่าเชอสูง 160 ซม. ก็ทำให้เห็นภาพของผู้หญิงรูปทรงบอบบาง ชนิดแทบปลิวไปเมื่อลมอ่อนๆ โขยมาได้ทีเดียว เดียวินเชอหนักถึง 79 กก. เพิ่มขึ้นอีก 39 กก. หรือหนักขึ้นอีกเท่าตัว วันนี้ต่อให้พยายามต่อสู้ก็คงทนไม่ไหว หรือหนักต้องต้านตัวเอง คงจะยืนหยัดต้านได้ไม่สะทกสะท้าน หรั่นไหว อีกคนหนึ่งก็ไม่เบา เพิ่มจาก 48 กก. เมื่อยังสาว เป็น 74 กก. เมื่อตอน(เกือบจะ)แก่ ได้น้ำหนักเพิ่มอีก 26 กก. ในช่วง 40 ปีที่ผ่านมา แน่นะ...เชอทั้งสองเป็นคนชอบรับประทานอย่างไม่ต้องสงสัย แม้เชอจะยืนยันว่ามีเครื่องมือออกกำลังกายอยู่ที่บ้าน แต่ก็สงสัยว่าจะใช้เครื่องมือเหล่านั้นอยู่ไประดับหนึ่ง

แต่พวกราชทุกคนก็ต้องยอมจำนนต่อเหตุผลของเช渥่า “น้ำหนักตัวนี่ไม่น่าห่วงหรอก ขอให้จิตใจสบาย มีความสุขก็แล้วกัน” ผนคิด แล้วข้าจะเห็นคล้อยตามเชอ สุขภาพจิตน่าจะมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าน้ำหนักตัว ถ้าได้กินเสิ่งที่เรารอยากกิน กินแล้วมีความสุขก็ไม่น่าจะต้องวิตกกังวลอย่างไรกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น กลัวแต่ว่า ตอนกินนั้นมีความสุขดี แต่พอนานๆ ไปสิ่งที่กินเข้าไป จะสะสมเป็นสาเหตุให้เกิดโรค เగ่น เบาหวาน โรคหัวใจ และนำไปสู่ความทุกข์ในภายหลังเท่านั้น

อ้วนแล้วเป็นอย่างไร

อาจจะจริงอย่างที่เพื่อนของผมว่าก็ได้ น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นไม่สำคัญเท่ากับว่าจิตใจของเราเป็นสุขสบายหรือไม่ ถ้าใจเราเป็นสุข ต่อให้น้ำหนักขึ้นอีก 10-20 กก. ก็ไม่เห็นจะน่าห่วงอะไร พวกเรา มีวิตอยู่ได้ถึงร้อยแล้ว จะไปกลัวอะไรอีกเล่า เพื่อนๆ รุ่นพี่ซึ่งผ่านวัยหนุ่มสาวมาเมื่อราว 40 ปีก่อน มาถึงปัจจุบัน พวกรากำลังอยู่บนเขตแดนรอยต่อระหว่างวัยทำงานกับวัยสูงอายุ หลายคนได้ก้าวลงเข้าสู่วัยสูงอายุไปแล้วตามคำจำกัดความที่ว่าผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป หลายคนกำลังจะมีสถานภาพเป็น

ผู้สูงอายุที่มีสิทธิพิเศษเห็นอกว่าคนวัยหนุ่มสาวทั่วๆ ไปในอีก
ปีสองปีนี้

เพื่อนๆ ที่เรียนมหาวิทยาลัยรุ่นเดียวกัน มีทั้งหมดประมาณ 200 คนจากวันที่จบพร้อมกันมาจึงถึงปัจจุบันนี้ มีเพื่อนๆ ขอลาออกจาก
รุ่นเป็นการถาวรไปแล้วราว 20 คน พุดกันตรงๆ ก็คือ เพื่อนรุ่น
ผู้ชายไปแล้ว 10% สาเหตุการตายของเพื่อนๆ แบ่งออกได้เป็น
3 กลุ่ม กลุ่มหนึ่ง คือ อุบัติเหตุและความรุนแรง กลุ่มที่สอง
ได้แก่เมะเริง และกลุ่มที่สาม คือโรคหัวใจและโรคที่เกี่ยวกับทาง
เดินโลหิต แต่ละกลุ่มเป็นสาเหตุที่ทำให้เพื่อนของผมจากไป
ประมาณหนึ่งในสามหรือประมาณ 6-7 คน ข้อที่น่าสังเกตคือ
สาเหตุการตายทั้งสามกลุ่มดูจะไม่เกี่ยวกับน้ำหนักตัวของผู้ตาย
เท่าไรนัก

จำได้ว่าเพื่อนสาวคนแรกที่ตายหลังจากจบมหาวิทยาลัยมาได้
ไม่นาน มีสาเหตุเนื่องจากอุบัติเหตุรถชนต์ชนกัน มีเพื่อนอย่างน้อย
อีก 2 คน ที่ตายเพราะอุบัติเหตุการจราจรทางบก นอกเหนือนั้น
เพื่อนคนหนึ่งไปเป็นนักบินแล้วก็ตาย เพราะเสล็คคอปเตอร์ตก
ขณะบินกลับฐาน เพื่อนชายอีก 2 คน ตายด้วยสาเหตุความรุนแรง
คือคนหนึ่งเป็นนายอำเภออยู่ในจังหวัดทางภาคใต้ถูกคนร้าย
ชุมยิงขณะเดินทางเข้าจังหวัด อีกคนหนึ่งเป็นปลัดอำเภอ

ถูกผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ซุ่มโจมตี ทั้งสามคนหลังนี้ด้วย
ขณะปฏิบัติหน้าที่ เป็นที่น่าภาคภูมิใจของรุ่น

ในช่วงตั้งแต่อายุประมาณ 20 ถึง 60 ปี ถ้าไม่ตายด้วยอุบัติเหตุ
มะเร็งกับโรคหัวใจนี่แหล่ะที่ดูเหมือนจะเป็นตัวการสำคัญ ไม่น่า
เชื่อว่าเพื่อนพมจะตายด้วยโรคมะเร็งมากถึง 7 คน และอีก
6 คน ตายด้วยโรคหัวใจ

พากเราจะอยู่กันไปอีกนานเท่าไร

ถ้าดูจาก “ตารางชีพ” ของประเทศไทย ณ วันนี้ คนที่มีอายุ
60 ปี คาดว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีกประมาณ 20 ปี ผู้หญิงจะ¹
มีชีวิตอยู่ได้ยืนยาวกว่าผู้ชาย อย่างเพื่อนๆ รุ่นพม เมื่อมีอายุครบ
60 ปี เพื่อนผู้หญิงจะมีชีวิตอยู่ต่อไปอีก 21.5 ปีโดยเฉลี่ย และ²
เพื่อนชายคาดว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกราว 18.5 ปี คิดดูแล้วจาก
วันนี้ต่อไปอีก 20 ปี เป็นเวลาที่ไม่นานเลย ยิ่งเวลาผ่านไปรวดเร็ว
ราวดีดีปักบินอย่างนี้ อีกประเดิ่งเดียว ชีวิตเฉลี่ยที่เหลืออยู่ของ
คนรุ่นพมก็จะหมดไปแล้ว

แต่คำว่า “อายุคาดเฉลี่ย” หรือ “ชีวิตที่เหลืออยู่” อาจฟังดูน่า
ตกใจ พากามาเมื่อมีอายุ 60 ปี คาดว่าจะมีชีวิตเหลืออยู่โดยเฉลี่ย

อีกเพียงประมาณ 20 ปี แต่จริงๆ แล้ว ผู้คนคาดคำนวณไว้ว่า เมื่อถึงอายุ 80 ปี เพื่อนๆ รุ่นเดียวกับผู้ชายไทยไปราว 60% กล่าวอีกนัยหนึ่งในจำนวนเพื่อนร่วมรุ่น 200 คน อีก 20 ปีข้างหน้า หรือราว พ.ศ.2570 ก็จะตายจากไปราว 120 คน (ไม่รู้จะรวมตัวผู้ด้วยหรือเปล่า) หลังจากนั้นเพื่อนผู้ชายจากไปเหมือนไปไม่ร่วงປัลเหล่ายา คน จะเมื่ออายุพากเราถึง 90 ปี เมื่อประมาณปี พ.ศ.2580 ก็น่าจะมีเพื่อนๆ เหลืออยู่ไม่ถึง 15% หรือ 30 คน และเมื่ออายุถึง 95 ปี ในราวปี พ.ศ.2585 ถ้าเพื่อนๆ จะยังมีชีวิตเหลืออยู่สัก 5% หรือประมาณ 10 คน ก็นับว่าเก่งแล้ว ยิ่งเมื่อถึงปี พ.ศ.2590 เมื่อพากเราอายุเข้าสู่เบตเดน รายเดือนอย่างครบทุกศตวรรษจะได้เป็น “ศตวรรษิกชน” ก็ขอภารนาให้เหลือเพื่อนร่วมรุ่นสักคนไว้ดูโลกอัน??? (อันเป็นอย่างไรก็ไม่รู้)

พากเราเป็นคนรุ่นซิกตี้ส์

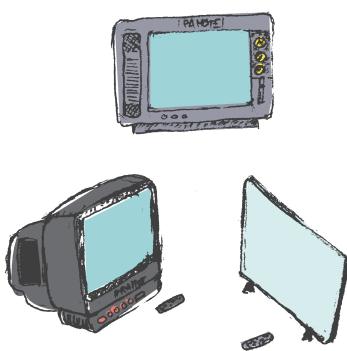
ผู้นำเอาเรื่องของเพื่อนรุ่นเดียวกันมาเป็นตัวอย่างเพื่อแสดงภาพการเปลี่ยนแปลงของคนรุ่นหนึ่ง คนรุ่นผู้เป็นวัยรุ่นกันในช่วงทศวรรษ 1960 หรือเรียกว่าเป็นคนรุ่น “ซิกตี้ส์” (1960s) คนรุ่นนี้เกิดหลังสงครามโลกครั้งที่สอง (หลังปี พ.ศ.2488) เป็นวัยรุ่นในช่วงทศวรรษที่ 1960 (พ.ศ.2503-2512) และกำลังย่างเข้าสู่วัยสูง อายุนับตั้งแต่ปี พ.ศ.2548 เป็นต้นมา

ผนกำลังคิดถึงเพื่อนร่วมรุ่น ที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุ พากเรารึเป็นคนรุ่นชิกตีส์กำลังจะกลายเป็นผู้สูงอายุ อยากรู้ เก็บข้อมูลเพิ่มเติม ข้อมูลง่ายๆ ที่รวมมาจากเพื่อน 10 คนใน รถที่เดินทางไปปราจีนบุรีในวันนั้น อยากรู้ว่าหน้าของคน รุ่นชิกตีส์จะเพิ่มขึ้นมากน้อยเท่าไรจากเมื่อยังเป็นวัยหนุ่มสาว จนเมื่อย่างเข้าสูงอายุในวันนี้ และที่สำคัญคืออยากรู้ติดตามคุ่าว่า สุขภาพของคนรุ่นชิกตีส์จะเป็นอย่างไรในวันหน้า เมื่อคนรุ่นนี้ จะต้องมีวิถีอยู่ต่อไปอย่างน้อยก็อีก 20-30 ปี

เคียงเล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อปลายปี 2551

๑๒

การมีอายุยืน
อย่างมีความสุข



ในวิชาประชารศาสตร์ระดับปริญญาโทที่เรียนกันเมื่อช่วงเข้า
ของวันจันทร์ที่ผ่านมา

เราพูดกันถึงเรื่อง “การตาย” (mortality) ของประชากร
ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้ประชากรลดจำนวนลง การตายนี้
ผู้สอนบางท่านหรือตำราบางเล่มเลี่ยงไปใช้ศัพท์คำว่า
“การรอดชีพ” (survival) แทน ซึ่งมีความหมายตรงข้ามกับ
คำว่าตาย คนเราเมื่อเกิดมาแล้วถ้ายังไม่ตายก็เท่ากับยังมี
ชีวิตรอค่อยเป็นหน่วยหนึ่งของประชากรกลุ่มนั้นต่อไป

ผมพูดเรื่อง “การตาย” หรือ “การรอดชีพ” ในห้องเรียนแล้ว
แต่ประเด็นเรื่องนึงยังค้างคาอยู่ในใจ

ไม่ใช่เพราะคิดว่าตัวเองมีอายุมากขึ้น จนเวลาที่เหลือรอดชีพ
ลดน้อยลง ไม่ใช่เพราะรู้ตัวว่าได้เดินทางมาค่อนข้างวิตจนใกล้ตาย
เข้าไปทุกทีแล้ว แต่ผมกำลังคิดถึงการตายหรือการรอดชีพของ
คนในสังคมหรือของประชากรที่เป็นกลุ่มรวม

ในห้องเรียน ผมหาดเส้นกราฟแสดงโอกาสในการมีชีวิตอยู่รอดของ
คนเมื่ออายุต่างๆ นับตั้งแต่เกิดไปจนหมดอายุขัย ผมขอเรียก
เส้นกราฟนี้ว่า “เส้นการรอดชีพ” คนเราเมื่อเกิดมาและมีอายุ
มากขึ้น ช่วงแรกของชีวิตนับตั้งแต่ยังเป็นทารก เข้าสู่วัยเด็ก
วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว จนผ่านวัยกลางคน โอกาสที่จะมีชีวิตอยู่รอด

ก็จะยังมีมากเมื่อเทียบกับช่วงปลายชีวิต เมื่อย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ โอกาสที่จะรอดชีพก็จะลดน้อยลง และน้อยลงอย่างรวดเร็วเมื่อเข้าสู่ช่วงปลายสุดของชีวิต ในที่สุดเมื่อหมดอายุขัย โอกาสในการรอดชีพของคนๆ หนึ่งก็จะลดลงจนเหลือศูนย์

ผู้ขอแบ่งเส้นรอดชีพนี้ออกเป็น 3 เส้น คือ “เส้นรอดชีพในอุดมคติ” “เส้นรอดชีพในความเป็นจริง” และ “เส้นรอดชีพอย่างมีความสุข”

เส้นรอดชีพในอุดมคติ

“เส้นรอดชีพในอุดมคติ” ผู้พยายามจะจินตนาการว่า เมื่อคนเราเกิดมาแล้วก็มีชีวิตอยู่รอดจนสิ้นอายุขัยสูงสุดจึงตายไป ไม่ตาย ก่อนวัยอันสมควร ถ้าหากมนุษย์มีอายุขัยอยู่ที่ 100 ปี ทุกคนที่เกิดมาพร้อมกันก็ตายพร้อมๆ กันเมื่ออายุ 100 ปี และยิ่งไปกว่านั้น แต่ละคนก็มีชีวิตอยู่ตลอดชั่วอายุขัยของตนอย่างมีความสุข

สมมุติว่า คนเกิดมาพร้อมๆ กัน 100 คน ทั้งร้อยคนนี้ก็มีชีวิตอยู่ด้วยกันไป โดยแต่ละคนมีความสุขจนกว่าจะมีอายุ 100 ปี จึงตายไปพร้อมๆ กัน

อย่างไรก็ตามในความเป็นจริง มนุษย์ไม่ว่าจะอยู่ในสังคมที่พัฒนาแล้วหรือกำลังพัฒนาระดับใดก็ยังมีการตาย หรือการรอดชีพห่างไกลจากการรอดชีพในอุดมคติที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น คนเราเกิดมาแล้วก็จะตายไปเสียก่อนถึงอายุขัยสูงสุดเสียเป็นส่วนมาก ตายเสียตั้งแต่ยังเป็นทารก ตายไปตั้งแต่เด็ก ผู้ใหญ่วัยกลางคน วัยชราจนเหลือที่จะตายเพราหมาดายุขัยจริงๆ น้อยเต็มที่ ยังไม่ต้องพุดลีงว่าขณะมีชีวิตอยู่นั้นจะมีทุกข์สุขหรือไม่อย่างไร

เส้นรอดชีพในความเป็นจริง

กฎธรรมชาติตามอยู่ว่าคนเกิดมาแล้วยอมต้องตาย ไม่มีใครมีชีวิตอยู่คำพ้า ปัจจุบันอายุขัยสูงสุดของมนุษย์ก็นานะอยู่ในราว 120 ปี คนอายุยืนได้ถึง 110 ปี ที่เรียกันว่า “อภิเศตราษิกชน” ก็หาได้ยากเต็มที่แล้ว ใครอยู่ถึง 120 ปีได้ต้องเรียกว่าเป็น “อภิเศตราษิกชน” ยากเหลือเกินที่จะหาคนอายุยืนเข่นี้ คนที่มีอายุยืนถึง 120 ปีได้ต้องนับว่าเป็นหนึ่งในหลายหมื่นล้านคนที่เดียว

อายุถึง 100 ปี น่าจะเรียกได้ว่าเป็นอายุขัยของมนุษย์ล่วงไปญี่ปุ่น เกิดมาพร้อมกันก็อบร้อยทั้งร้อยก็จะตายเสียก่อนที่จะได้ชื่อว่าเป็น “ศตวรษิกชน-คนร้อยปี”

อย่างในประเทศไทย คนเกิดมาพร้อมๆ กัน 100 คน จะตายไปก่อนเมื่ออายุต่างๆ ตามเบี้ยน้ำรายทาง จนเหลือเป็นศตวรรษกันอยู่อย่างมากเพียงคนเดียว

การตายตามรายทางนั้น เริ่มตั้งแต่ยังเป็นทารก เกิดมา 100 คน อายุยังไม่ทันครบขวบก็ตายไปคนหนึ่งแล้ว กว่าจะพ้นวัยเด็กเมื่ออายุ 15 ปีก็ตายไปอีก 2 คน เหลือ 97 คนที่ต้องผ่านชีวิตกันต่อไป

ในวัยตั้งแต่ 15 ปี จนถึงเข้าสู่วัยสูงอายุเมื่อ 60 ปี คนที่เหลือ 97 จากที่เกิดมาพร้อมกัน 100 คนนั้นก็จะตายไปด้วยโรคภัยไข้เจ็บ อุบัติเหตุ ความรุนแรง และสาเหตุอื่นๆ ไปอีก 17 คน เท่ากับว่าครึ่งคนที่เกิดมาพร้อมกัน ตายไปก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุถึง 20 คน เหลือรอดชีพเข้าสู่ช่วง暮年ผู้สูงวัย 80 คน

ต่อไป หลังจากเป็นผู้สูงอายุแล้ว ก็จะตายกันมากขึ้นและเร็วขึ้น ช่วง 10 ปีระหว่างอายุ 60-69 ปี จะตายไปอีก 10 คน อีก 20 คนตายระหว่างอายุ 70-79 ปี เท่ากับว่าพออายุถึง 80 ปี คนที่เกิดมาพร้อมกัน 100 คนนั้นก็จะเหลืออยู่เพียงครึ่งเดียวคือ 50 คน

หลังจากอายุ 80 ปีไปแล้ว การมีชีวิตอยู่รอดต่อไปจะยิ่งยากขึ้น ระหว่างอายุ 80 ถึง 89 ปี จะตายไปมากถึง 35 คน เหลือ

คนรุ่นเดียวกันที่มีอายุถึง 90 ปีอยู่อีกเพียง 15 คนเท่านั้น 15 คนที่เหลืออยู่นี้จะตายไประหว่างอายุ 90-94 ปี อีกอย่างน้อย 10 คน เหลือคนที่มีอายุถึง 95 ปีอยู่อีกไม่เกิน 5 คน และจะเหลือคนอายุถึง 100 ปีอีกคนเดียวเป็นอย่างมาก

เอกสารด้วยการตายตามรายทางของคนที่เกิดมาพร้อมกัน 100 คน มาเล่าสู่กันฟัง เพราะอยากรสึ่งให้เห็นว่าการรอตัวพิโนความเป็นจริงกับในอดีตตั้งแต่ตั้งกันมาก ในขณะที่เราประณานี้คุณเกิดมาพร้อมกัน 100 คน อยู่รอดชีวิตด้วยกันจนหมดอายุขัย แล้วจึงตายพร้อมกันทั้งหมด แต่ในความเป็นจริง คน 100 คนนี้กลับทยอยตายไประหว่างทางเมื่ออายุต่างๆ ตั้งแต่เป็นทารกวัยเด็ก วัยทำงาน ผ่านวัยสูงอายุจนเหลือคนอายุถึง 100 ปีมีชีวิตอยู่อย่างมากเพียงคนเดียว

บุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะเป็นรัฐบาลทำหน้าที่บริหารประเทศ หน่วยงานปกครองทุกระดับ หรือองค์กรพัฒนาเอกชนทั้งหลาย ต่างพยายามที่จะลดความแตกต่างระหว่างการรอตัวพิโนอดีตตั้งแต่ความเป็นจริงให้เหลือน้อยที่สุด โดยเฉพาะการตายในระยะแรกๆ ของชีวิต อย่างเช่นกรณีของประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุขกำลังพยายามที่จะลดการตายก่อนอายุ 80 ปี ซึ่งเป็นการตายประมาณครึ่งหนึ่งของคนที่เกิดมาพร้อมๆ กัน เพื่อยกระดับเส้นรอตัวพิโนความเป็นจริง

ในช่วงอายุตั้งแต่เกิดจนถึง 80 ปีนี้ให้สูงขึ้นไปใกล้เคียงกับเส้น
รอดชีพในอุดมคติมากที่สุด

การลดช่องว่างระหว่างเส้นรอดชีพทั้งสองนี้ ถ้าทำได้มากเท่าไร ก็
แสดงว่าเราประสบความสำเร็จในการพัฒนาสุขภาพอนามัยของ
ประชาชนในประเทศมากเท่านั้น

เส้นรอดชีพอย่างมีความสุข

ในขณะที่เราพยายามยกระดับเส้นรอดชีพในความเป็นจริงให้ขึ้นไป
ใกล้เคียงกับเส้นรอดชีพในอุดมคตินั้น ยังมีเส้นการมีชีวิตอยู่รอด
อีกเส้นหนึ่งที่อยู่ต่ำลงมาอีก คือเส้นรอดชีพอย่างมีคุณภาพหรือมี
ความสุข

คนเราเกิดมาแล้วยอมต้องมีทุกข์บ้างสุขบ้างเป็นธรรมชาติ บางคน
เกิดมาแล้วมีร่างกายพิการไม่สมประกอบ บางช่วงบางตอนของ
ชีวิตอาจมีโรคภัยไข้เจ็บบางอย่าง แต่มีความสุข บางคนร่างกาย
สมบูรณ์ดีทุกอย่าง ไม่เจ็บป่วยเป็นไร แต่ไม่มีความสุข

คนทุกคนปราศนาที่จะมีความสุข คนเราเมื่อเกิดมาแล้ว ไม่ว่า
ร่างกายจะครบถ้วนสมบูรณ์หรือผิดปกติอย่างไร ขณะที่ยังมีชีวิต
อยู่ ก็ยอมอยากอยู่อย่างมีความสุข

เรื่องนิยามและการวัดความสุขนั้นเป็นอีกประเด็นหนึ่ง แต่เรื่องสำคัญที่เรากำลังพูดถึงกันอยู่ตรงนี้ คือ ความปราภานาที่จะเห็นว่าต้องมีวิธีของคนเราทุกคนตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตายไป มีแต่ความสุข หรือมีความทุกข์น้อยที่สุด ความพยายามของคนเราคือยกระดับให้เส้นรอดชีพอย่างมีความสุขสูงขึ้นจนใกล้เคียงกับเส้นรอดชีพในความเป็นจริงมากที่สุด กล่าวคือเรากำลังพยายามทำให้คนเมื่อยังมีวิถอยุ่นนั้นมีความสุขโดยทั่วไป

ความพยายามของมนุษย์ในการยกระดับเส้นรอดชีพอย่างมีความสุขให้ขึ้นสูงใกล้เคียงกับเส้นรอดชีพในความเป็นจริงนั้นมีอยู่ตลอดเวลา การรักษาความเจ็บไข้ได้ป่วย การส่งเสริมบำรุงสุขภาพของคน การทำให้คนมีวิธีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ฯลฯ ล้วนเป็นมาตรการที่จะทำให้คนเมื่อเกิดมาแล้วมีความสุขมากขึ้นทั้งสิ้น

ในขณะเดียวกัน อย่างที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นๆ คนเรากำลังพยายามยกระดับเส้นรอดชีพในความเป็นจริงให้สูงขึ้นไปใกล้เคียงกับเส้นรอดชีพในอุดมคติ สิ่งที่เป็นความปราภานาสูงสุดของมนุษย์คือสภาวะการณ์ที่ทั้งเส้นรอดชีพอย่างมีความสุข และเส้นรอดชีพในความเป็นจริงสูงขึ้นจนไปใกล้เคียงกับเส้นรอดชีพในอุดมคตินั่นเอง

ลองนึกภาพดู คนเกิดมาพร้อมกัน 100 คน ไม่มีใครตายระหว่างทางเลย ต่างไปตายพร้อมกันเมื่อสิ้นอายุขัย เข่น เมื่อมีอายุ 100 ปีขึ้นไป และระหว่างที่มีชีวิตอยู่นั้น คนทั้ง 100 คนก็มีชีวิตอยู่กันอย่างมีความสุข

ผนศาสดังต้นจากความผัน

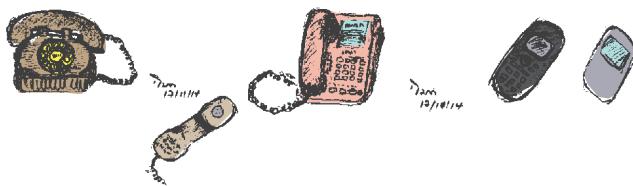
สภากาณ์การครอบจีพในอุดมคติที่ผ่านน้ำหนึ่งเดือนจะเป็นความผันอันสูงสุด (อุดมนิมิต) โดยแท้

ถึงแม้สภากาณ์เข่นนั้นจะเป็นเพียงฝันและยากที่จะเป็นไปได้ในโลกแห่งความเป็นจริง แต่เมกยังมองโลกในแง่ดีว่า ถ้าเราเอาเส้นครอบจีพในอุดมคติตั้งเป็นป้าหมายไว้ก่อน เสมือนบักของ บอกทางให้เรามุ่งสู่ทิศนั้น แล้วพยายามหาวิธีการขยับให้เส้นครอบจีพอย่างมีความสุขสูงขึ้นไปไกลเดียงกับเส้นครอบจีพในความเป็นจริง พร้อมๆ กับขยับเส้นครอบจีพในความเป็นจริงให้สูงขึ้นไปทางเส้นครอบจีพในอุดมคติ พยายามให้ช่องว่างระหว่างเส้นครอบจีพทั้งสามเส้นนี้มีน้อยลงๆ โดยเอาเส้นครอบจีพในอุดมคติเป็นหลักไว้ อย่างนี้ก็คงเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่และสุขภาพอนามัยของประชากรที่เห็นได้ชัดเจน

เดย์เล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อวันที่ 2552

ରଣ

เมื่อผู้สูงอายุเตรียมตัวแก่



ถึงวันนี้ ผมผ่านเกณฑ์เป็นผู้สูงอายุมาปีกว่าแล้ว เริ่มรู้สึกขึ้นกับความเป็นผู้สูงวัย ไม่惚惚เอยในเมื่อปีก่อนตอนเป็นน้องใหม่ อายุครบ 5 รอบในปีแรก จำได้ว่าตอนนั้นม้ายุจะลิงเกณฑ์แล้ว แต่ใจยังไม่ถึง ยังรู้สึกเก้อๆ เมื่อมีคนเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ เดียวเนี่้ งานไหนที่เข้าต้องการใช้บริการผู้อาชูสิตด้วยวัยวุฒิ ผมก็เต็มใจก้าวเข้าไปทำหน้าที่นั้นโดยไม่อิดอึ้น หรือดัดจริตทำท่าไว้ ตัวเองยังไม่แก่พอ ตอนนี้คุณหนุ่มสาวจะเรียกเราว่า “คุณลุง” ก็ไม่รังเกียจ หรือแม้กระทั้งเด็กๆ จะเรียกเราว่า “คุณตา” ก็พอกัน พังได้ ไม่จักจะจี้หัวใจเหมือนเมื่อก่อน

เมื่อสองวันก่อน ผมไปทันตคลินิกใกล้บ้านเพื่อให้หมอกูดหินปูน ระหว่างปฏิบัติการหมอก็รายงานให้ทราบว่า พับฟันอีกซี่หนึ่งของผมจะต้องถอนทิ้งอย่างแน่นอนแล้ว พันธนีลืนสภาพจนไม่อาจรักษาให้กลับคืนดีได้ ผมไม่อาจซักถามคุณหมอในตอนนั้น เพราะต้องอ้าปากกว้างดังอยู่ ได้แต่รู้สึกเศร้าเสียหายพันธนีล่วงหน้า จะไม่ให้ผมเศร้าได้อย่างไร ก็ผมเพิ่งถอนฟันล่างด้านซ้ายซี่ในสุดไปเมื่อ 6-7 เดือนมานี้เอง และที่จริง พันกระมทั้งซ้ายขวาทั้งบนล่าง ก็ถูกถอนไปจนหมดลืนแล้ว พันผมร้อยหรอบไปเรื่อยๆ อย่างนี้ก็ 10-20 ปี ถ้ายังมีชีวิตอยู่ผมจะมีฟันแท้เหลือไว้ให้ชั่นใจสักกี่ซี่กัน

ฟันเป็นอวัยวะสำคัญ ฟันเป็นเครื่องมือประจาร์ไว้ให้เราใช้กัด และบดเคี้ยวอาหาร แต่ผมก็มีปัญหา กับฟันมาตลอด ตอนเด็กๆ ผม

คงมีพื้นมากกว่าปกติ เพราะมันเป็นเหยเกไปหมด แทงเหงือกออกมาทางโน้นทางนี้ เกาะไม่เป็นระเบียบ พื้นชีบันด้านซ้ายแทงไปล้อกามาเหมือนเขียว เมื่อ 40—50 ปีก่อนเทคนิคการดัดฟันยังไม่ก้าวหน้าพร้อมถอย่างในปัจจุบัน ผู้จึงต้องไปถอนฟันที่อยู่นอกลุนกรอยทึ้งเสียหลายชี

ฟันที่ติดตัวเรามานี่มีประโยชน์มากหลาย แต่เวลาฟันมีปัญหาขึ้นมากثارุณระมัด เกิดปวดขึ้นมาคราได้ ก็แสนทุกข์ทรมาน จะเป็นจะตายเสียให้ได้

ผมได้คุยกับอาจารย์แพทย์หญิงเยาวรัตน์ ประปักษ์งาม พี่ผู้มีประสบการณ์สูงวัยมากวันนานกว่าผม 10 กว่าปี เชอเล่าเรื่องความเสื่อมของร่างกายเมื่อแก่ตัวลงไว้อย่างน่าพังและนาคิด คนเรามีอุปกรณ์ที่ช่วยให้เราสามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความสุขได้ แต่เมื่อเราแก่ลง ร่างกายก็ยอมเสื่อมสภาพและทำหน้าที่ด้อยประสิทธิภาพลงเป็นครั้งคราว เราต้องยอมรับความจริงเหล่านี้และเตรียมเผชิญกับสภาพต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นให้ได้

ผมเชื่อพี่ เลยมานั่งคิดบทวนถึงอวัยวะต่างๆ ที่ต้องเสื่อมสภาพลงเมื่อเราแก่ขึ้น เพื่อเตรียมใจเผชิญเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้นี้

พื้น

เรื่องแรกขอเริ่มด้วย “พื้น” เรื่องที่พูดถึงมาแล้วในตอนต้น เนื้อผ้า
เดอะ เรายาจะหาคนแก่ๆ กันมากๆ ที่มีพื้นแท้อยู่ครบล้วนทั้ง 32 ชี ได้
ยกมาก เรายังคงเห็นคนแก่พื้นหล่อ หรือเหลือพื้นอยู่ไม่กี่ชี หลาย
คนใส่พื้นปลอม ปลอมหมดทั้งปากเกร็ดก็มี บางคนพอดีด้วย
ปลอมออก แก้มก็ตอบ ปากก็ยุบ รูปโฉมเปลี่ยนไป ดูแก่กว่าเดิม
ไปอีกหลายปี

ผมเริ่มมีปัญหาเรื่องพื้น มองเห็นอนาคตพื้นของตัวเอง ผู้สูงวัยและ
อ่อนวัยทั้งหลายคราริสใจในสุขภาพพื้นของตน เมื่อพื้นยังดีอยู่
ก็ควรที่จะดูแลรักษาพื้นดีเหล่านั้นไว้ให้ดีที่สุด

ผน

ผมกำลังพูดถึงผมที่อยู่บนศรีษะนะครับ ไม่ใช่ผมที่เป็นสรรพนาม
แทนตัว

ผมหงอกเมื่อสูงวัยเป็นเรื่องธรรมชาติ พอกเกิดวัล ผมก็จะเปลี่ยนสี
จากดำเป็นสีดอกเลา ดอกแยม (ดอกไม้สีขาวๆ เท่าๆ ที่ขูดออก
ผลิตภัณฑ์) คนสมัยใหม่ผมหงอกเร็ว อาจเป็นเพราะทำงาน
หนักหรือไม่ก็คิดมาก อายุเพียง 30—40 ปี ผมก็เริ่มหงอก บาง
คนอายุ 50 กว่าปี ยังไม่ทันเป็นผู้สูงอายุ ผมก็ขาวโพลนไปหมด

ทั้งหัวแล้ว ยังดีที่สมัยนี้วิทยาการย้อมผมเปลี่ยนสีผมก้าวหน้าไปมาก ซึ่งอยามาย้อมเอง หรือจะไปใช้บริการที่ร้านทำผมร้านใดก็ได้ จะเปลี่ยนสีผมเป็นสีใด ไม่ว่าจะเป็นสีทอง แดง ม่วง น้ำเงิน หรือสีประกายรุ้งอื่นๆ ก็เลือกได้ตามใจชอบ

ผมเปลี่ยนสีก็เรื่องหนึ่ง ถ้าเราอยอมรับมันได้ มันอยากจะหงอกขาว ก็ให้มันขาว หรือเราอยากจะเปลี่ยนสีแซมผสมกันหลายๆ สีก็เปลี่ยนหนึ่งทำผมเข้าทำให้ อายุนี้ก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่ปัญหาผมอีกเรื่องหนึ่งสำหรับผู้สูงวัยคือผมร่วง พ้ออายุมากขึ้นผมมันก็อยากอยู่กับเราน้อยลง บางคนผมพร้อมใจกันร่วงเป็นกระๆ ผู้ชายศรีษะล้านอาจดูเป็นเรื่องธรรมชาตा แต่ผู้หญิงผมบางมากๆ อาจดูไม่งามนัก

ในฐานะที่ผมกำลังมีอายุสูงขึ้นเรื่อยๆ ผมก็ต้องทำใจยอมรับสีผมที่มันจะเปลี่ยนไปตามธรรมชาติให้ได้ สักวันหนึ่งในอนาคต คงไม่สามารถที่จะย้อมเปลี่ยนสีผมของตัวเองได้บ่อยๆ อีกแล้ว สำหรับผู้สูงอายุที่ยังมีผมอยู่ ก็ควรทำนุบำรุงไว้ให้ดีที่สุด เลือกยาบำรุงผมยาสารพิเศษที่มีคุณภาพ แม้จะแพงไปนิดก็อย่าคิดเสียหายเงินเลย

ຖ

ເຄຍໄດ້ຍິນຜູ້ສູງອາຍຸພຸດກັນເລີນໆ ວ່າ “ພອແກ່ກໍຕ້ວລົງ ອະໄຮຖຸບນຮ່າງກາຍ
ມັນກີຫຍ່ອນຍານໄປໜົມດ ເຫຼືອອຍ່າງເດີຍວທີ່ຢັງເຕັ້ງຕຶງອໝູ່... ກີ່ຫຼືນີ່
ແຫລະ... ແກ່ແລ້ວ ກີ່ເຫຼືອແຕ່ຫຼູ່ອຍ່າງເດີຍວທີ່ຕຶງ”

ພມຢັງໄມ້ມີປັ້ງຫາເຮືອງຫຼຸ ແຕ່ພມກົ່ຽມກວ່າ ປະສາທກາຣໄດ້ຍິນຈະເສື່ອມ
ລົງເມື່ອຄົນມີອາຍຸມາກີ່ນີ້ ດວຍໃຈກວ່າ ດີຍິນຂອງຫຼັກສອງ
ໜ້າງຂອງຄົນທີ່ນີ້ຈາກໄມ້ເທົ່າກັນ ເຊັ່ນ ຫຼູ້ໜ້າງທີ່ນີ້ຕຶງເຄົາມາກໆ ແຕ່ອີກ
ໜ້າງທີ່ນີ້ຢັງພອໄດ້ຍິນ ກຣົມທີ່ຫຼຸດໄມ້ເທົ່າກັນອ່າງນີ້ ເວລາຟັງຄົນອື່ນພຸດ
ຄົງດ້ວງຕະແຄງຫຼູ້ໜ້າງດີເຂົາຫາຄົນພຸດ ຄົນທີ່ຫຼູ້ຕຶງທັງສອງໜ້າງ ກີ່ອາຈ
ຕ້ອງໃຊ້ອຸປະກຣນີ່ວ່າຍັງຟັງທີ່ປັ້ງຈຸບັນຫາໄດ້ໄມ້ຢາກໃນທົ່ວໂລດ

ວ່າກັນນີ້ວ່າ ເວລາຟັງຄົນອື່ນພຸດແລ້ວໄມ້ໄດ້ຍິນ ຈະຂວານໃຫ້ອາຮມນີ້ຫຸດທີ່ຈິດ
ໄດ້ ເພຣະລະນັ້ນໜ້າເວລາໃຕຣພຸດກັບຄົນແກ່ ກີ່ຄວາມພຸດເສີຍງັດໆ ອອກ
ເສີຍໃຫ້ໜ້າ ອຍ່າທຳເປັນສຸກາພ ພຸດເສີຍນຸ່ມນວລແຜ່ວເບາ ທ່ານ
ຜູ້ອາວຸໂສຈະມີຄວາມສຸຂມາກຕ້າໄດ້ຍິນເສີຍຄຸ້ສົນທານພຸດຂັດເຈນ

ມີຄົນເຄຍບອກມີວ່າ ຄົນຫຼຸໄມ້ດີມັກຈະພຸດເສີຍດັ່ງ ດ້າເຮືອນີ້ເປັນຈິງ
ເພື່ອນໆ ຮູ່ນົມໂດຍເລພາວພາຜູ້ໜູງຄົງຕ້ອງມີອາກາຮ່າງຫຼູ້ຕຶງກັນເປັນ
ສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວ ເພຣະເວລາພວກເຮອງຄູຍກັນ ຕ່າງແຍ່ງກັນພຸດດ້ວຍເສີຍ
ທີ່ດັ່ງໄນ່ແພັກັນ ຫຼູ້ຕຶງຕັ້ງແຕ່ຢັງໄນ່ເກັນແກ່ກັນເລຍະນະແນ່ຈ້າປະປຸນ

พวกราคาดูคุณ ไม่ว่าจะสูงวัยหรืออ่อนวัย ควรที่จะดูแลหูไว้ให้ดี อย่าเอวัสดุใดไม่ว่าจะนิ่มหรือแข็งเข้าไป殃ง บัน แคะ เกี้ยใน ข่องหู เมื่อมีปัญหาเรื่องหูประการใดก็ไปปรึกษาสิ่งแพทย์

๓

คนเราแก่ตัวลงก็ยากที่จะมีสายตาดีอย่างเมื่อยังเป็นหนุ่มสาวได้ ผ่านและเพื่อนๆ อีกหลายคนเริ่มมีปัญหาสายตาด้ังแต่ยังไม่ทันเป็น ผู้สูงอายุ อย่างผมเคยมีสายตาดีมากเมื่อตอนหนุ่ม พอกายุใกล้ 50 ปี สายตาถูกกลับยาวขึ้นอ่านหนังสือหรือมองไกลต้องอาศัย แว่นตา

ผมเห็นผู้สูงอายุเกือบทุกคนต้องใส่แว่นเวลาอ่านหนังสือ เรื่องนี้น่า จะช่วยเป็นข้อคิดให้ผู้ผลิตหนังสือหรือเอกสารสำหรับผู้สูงอายุ ได้บ้าง หนังสือที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรพิมพ์ด้วยอักษรที่ใหญ่ พอกลมควร ไม่ใช่พิมพ์ตัวเล็กจิ๋วจนต้องใช้แว่นขยาย

เพื่อนผมบางคนบ่นว่ามีปัญหาการมองเห็นเวลาขับรถตอนกลางคืน บางคนได้ไปฟ่าต้อกระจาดมาแล้ว ผู้สูงอายุจะมีอัตราเสี่ยงที่จะเป็น ต้อกระจาดสูงมาก ผมเองก็ขักสังหรณ์ใจว่า อาจต้องไปฟ่าตัดเขา ต้อกระจาดออกบ้างในอนาคต

มีคนเคยเดือนฝันว่าให้ระวังเรื่องอาหารการกิน กินไม่ดีอาจกระทบ
จักษุประสาทได้ กระบวนการอย่างไร? ก็ลักษณะนี้มีดี กินแป้ง น้ำตาล
มากไป จะทำให้เป็นโรคเบาหวาน และถ้าน้ำตาลขึ้นต่ำลง ก็ถึง
กับatabอดทนของอะไรไม่เห็นเลยคร

ตามสำคัญเข่นนี้แล้ว พวกราทุกเพศทุกวัยคงต้องทะนุถนอมแก้วตา
ประดุจดังดวงใจ

ตัว

ผู้สูงอายุหลายคนบอกว่า เมื่อแก่ตัวลง ส่วนสูงของตัวเองก็จะ^{จะ}
ลดลงไปบ้าง

จนถึงบัดนี้ ตัวผู้ชายของก็เติ่ยลงไปประมาณ 1 เซนติเมตร อีก 20
ปีข้างหน้า ถ้ายังมีชีวิตอยู่ ตัวผู้ชายจะหดสั้นลงไปอีก

ธรรมชาติของคนเรา เมื่อแก่ตัวลง กระดูกโครงสร้างของร่างกาย
ก็หดลง เพราะฉะนั้น ก็อย่าได้ตกใจ ถ้าไปวัดส่วนสูงใหม่เมื่อเป็น
ผู้สูงอายุ แล้วพบว่าส่วนสูงลดลงไปจากเดิมบ้าง ร่างกายของเรา
เมื่อยืดได้ ก็ยอมหดได้

ที่สำคัญ ในขั้นสุดท้าย คือ ร่างกายของพวกราทุกคนจะเปลี่ยน
สภาพเป็นผงครุฑ์ในที่สุด

ผิว

คนแก่แล้วผิวพรรณยังเปล่งปลั่งเต่งตึงนั้นมีไม่นานัก เมื่ออายุมากขึ้น ผิวหนังของคนเราเกิดย่อ缩มเหี่ยวย่นไปบ้างเป็นธรรมชาติ ผมเทินเพื่อนๆ ที่คบกันมาตั้งแต่เด็ก แล้วไม่ได้พบกันนาน พอก็จะกันอีกที จำไม่ได้ ไม่นึกว่าหน้าตาจะเหี่ยวย่นแก่ไปได้ถึงขนาดนั้น

ผมเตรียมใจไว้แล้วว่า ในอนาคตผิวพรรณจะต้องเหี่ยวย่นลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้จะได้รับพรมจากพระอยู่บ่อยๆ ว่า อายุร้อนโชน สุขภาพดี แต่ الرحمنนั้นก็ย่อ缩มเป็นอนิจจัง เสื่อมสภาพไปตามอายุ

ข้อ

เรื่องปวดข้อ ปวดเข่าเป็นปกติจะเป็นธรรมชาติของผู้สูงอายุอีกเข่นกันผมได้ยินเพื่อนๆ บ่นกันมากเกี่ยวกับอาการปวดข้อ เข่าและหลัง เศษสังเกตเวลาไปทำบุญฟังพระสาวด้วยกัน มีเพื่อนๆ จำนวนหนึ่งไม่สามารถนั่งพับเพียบกับพื้น ถ้าเป็นไปได้ก็เลือกที่จะนั่งเก้าอี้ นั่งพิงเสาหรือพิงฝาผนัง เวลานั่งนานๆ เพื่อนหลายคน เมื่อลูกขึ้นก็แสดงอาการรุ้งคล้ายๆ แสดงให้คนอื่นรู้ว่าเป็นคนแก่

อนาคต ผมแน่ใจว่าตัวเองจะต้องเผชิญกับปัญหาปวดข้อปวดหลังนื้อย่างแน่นอน ตอนนี้ นอกจากเตรียมใจแล้ว ผมก็ยังเตรียมตัวด้วยการเดินออกกำลังกายทุกวัน

สมอง

ผู้สูงอายุที่ยังมีความทรงจำดี จะได้รับการเรียนรู้เป็นพิเศษจากผู้คน สำหรับผู้เมื่อเป็นผู้สูงอายุแล้ว ผู้เข้ารู้สึกว่าอวัยวะที่ทำหน้าที่ขาดจำส่วนนี้ของระบบอาจจะเสื่อมไปบ้างแล้ว เมื่อวันก่อนพบคุณที่ศูนย์สุขภาพมนต์นาครา แต่ไม่ได้พบหน้ากันมา lâu 2 ปี ผู้นึกว่าเขาไม่ออก ต้องค่อยๆ ไลเรียงอยู่ครู่ๆ ให้จึงจำได้ เช่นเดียวกับชื่อคนอีกหลายคน ที่หลุดออกไปจากความทรงจำ เวลาพบหน้ากัน ก็เกิดปัญหาว่าชื่อของเขายังลืมติดอยู่แล้ว ไม่สามารถเรียกอีกมากได้

นอกจากลืมชื่อคนที่เคยคุ้นเคยแล้ว ผู้สูงอายุมีอาการลืมอย่างอื่นอยู่บ่อยๆ ลืมว่าวางของไว้ที่ไหน ลืมทำโน่นทำนี่ จนขักกังวลว่าเมื่อแก่ตัวลงแล้ว จะเป็นโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์หรือเปล่า

ผู้สูงอายุภาพไม่ออกว่า เมื่อตัวเองมีอายุมากขึ้นแล้วมีอาการสมองเสื่อม จะมีสภาพเป็นอย่างไร ได้แต่ภาวนาขอพรพระว่าขออย่าได้เป็นโรคนี้เลย ผู้จะพยายามเตือนตัวเองให้หมั่นฝึกสมองทดลองบัญญาไว้เสมอ คิดโน่น คิดนี่ ไม่ให้สมองฟ้อแต่เราก็ต้องยอมรับว่า สมองก็เหมือนกับอวัยวะอื่นๆ ที่ต้องเสื่อมสภาพลงเมื่อมีอายุมากขึ้น เมื่อแก่ตัวลงจะให้คิดอะไรได้ฉันไว ความทรงจำขัดแย้งเจ้าว่าเหมือนเมื่อ yesterday เป็นหนึ่งส่วนไม่ได้อีกแล้ว

หากเรารู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับตัวเราในอนาคต และเรายอมรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นเหล่านั้นได้ เรายังคงจะไม่เป็นทุกข์มากนัก เมื่อแก่ตัวลง ร่างกายของเราย่อมเสื่อมสภาพไป ในอนาคตผลของการเราจะเปลี่ยนเป็นสีขาว จะร่วงหล่นเหลือน้อยลง พ้นแท้ของเราจะเหลือไม่กี่ชีวิต ตายของเราจะพร่ามัวมองเห็นได้ไม่ชัดเจนเหมือนที่เคยหูจะได้ยินน้อยลง ตัวจะหดสั้นลง ผิวนังจะเที่ยวไน จะมีการปวดข้อปวดเข่าบ่อยครั้งขึ้น และความทรงจำของเราจะเสื่อมลง สิ่งเหล่านี้ยอมต้องเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

การเตรียมตัวแก่คือ ยอมรับธรรมชาติเข่นนี้

ເຄຍເລ່າເຮືອງນີ້ໄວ້ເມື່ອປລາຍປີ 2552

ເຕັກ

ອາທິຕຍົນ ອາທິຕຍົກ



Sunrise, sunset, sunrise, sunset.

Is this little girl I carried?

Is this little boy at play?

I don't remember growing older when did they.

When did she get to be a beauty?

When did he grow to be so tall?

Wasn't it yesterday that they were small?

Sunrise, sunset, sunrise, sunset.

Swiftly flow the days.

Seedlings turn overnight to sunflowers.

Blossoming even as they gaze.

Sunrise, sunset, sunrise, sunset.

Swiftly fly the years.

One season following another.

Laden with happiness and tears.

One season following another.

Laden with happiness and tears.

เพลงนี้อยู่ในภาพยนตร์เรื่อง *Fiddler on the Roof* ซึ่งเข้ามา
ฉายในเมืองไทยเมื่อราว 30 ปีก่อน Fiddler หรือ “คนสีไวโอลิน”
มีบทบาทเป็นตัวเล่าเรื่องความจนของตัวละคร จากสำคัญของเรื่อง
นี้ คือ ตอนที่ “คนสีไวโอลิน” ขึ้นไปสีไวโอลินเป็นเพลง “อาทิตย์
ขึ้น อาทิตย์ตก” อุ่นหลังคาบ้านของครอบครัวคนสั่งนมขาววิ่ง
ที่อยู่ในหมู่บ้านเล็กๆ ในประเทศรัสเซียสมัยที่ยังปกครองด้วยระบบ
กษัตริย์ หรือ沙皇 เมื่อประมาณปี ค.ศ.1900 ในขณะนั้น ชาวบ้าน
ในหมู่บ้านชนบทมีวิถีชีวิตตามแบบประเพณีที่สืบทอดกันมา และ
มีความเชื่อทางศาสนาที่เคร่งครัด ในขณะเดียวกัน อิทธิพลของ
การเปลี่ยนแปลงจากโลกภายนอกเริ่มรุกคืบเข้ามาในหมู่บ้าน
กระแสความคิดเก่ากับความคิดใหม่ปะทะกัน คนรุ่นเก่าก็พยายาม
รักษาขนบประเพณีวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมไว้ คนรุ่นใหม่ก็อยากรจะ^{ชี้}
เปลี่ยนไปตามกระแสโลก เกิดการต่อสู้ขัดแย้งกันในใจของผู้คน

เพลง “อาทิตย์ขึ้น ออาทิตย์ตก” ที่คนสีໄວโอลินบรรเลงอยู่บนหลังคาในจกานนี้ แสดงอารมณ์ ความรู้สึกของพ่อที่มีต่อลูกสาวคนโตที่เป็นเจ้าสาวในงานแต่งงานวันนั้น “คนนี้หรือเด็กน้อยที่ฉันเคยอุ้ม” มองดูเจ้าป่าวเด็กในหมู่บ้านที่เป็นเพื่อนของลูกสาวมาตั้งแต่เด็ก ลูกสาวแต่งงานกับคนรักในวันนี้เป็นการทำลายม่านประเพณีที่ปฏิบัติกันมาแต่ดั้งเดิมที่ผู้หญิงจะต้องแต่งงานกับผู้ชายที่พ่อสืบจัดการให้เท่านั้น ที่แรกพ่อสืบประจําหมู่บ้านจะจัดการให้ลูกสาวแต่งงานกับพ่อเมื่ออายุคราวพ่อ ลูกสาวมาสารภาพกับพ่อว่า มีคนรักอยู่ก่อนแล้ว พ่อเห็นใจจึงทำอุบายนลูกสาวได้แต่งงานกับคนที่ตนรัก

“อาทิตย์ขึ้น ออาทิตย์ตก ออาทิตย์ขึ้น ออาทิตย์ตก
นี่เป็นเดือนน้อย ที่จันเลยคุ้มใจไหม
นี่เป็นเดือนตัวเล็ก ๆ ที่จันเห็นเล่นอยู่ตรงนั้น ใจไหม
จันจำไม่ได้ว่าเขาเติบโตขึ้น เมื่อไร
เดือนน้อยกล้ายเป็นสาวสวย เมื่อไร
เดือนน้อยกล้ายเป็นหนมสูงใหญ่ เมื่อไร
เพียงจะเมื่อวานนี้เองไม่ใช่หรือ ที่เขายังตัวเล็ก ๆ อยู่
อาทิตย์ขึ้น ออาทิตย์ตก ออาทิตย์ขึ้น ออาทิตย์ตก
แต่ละวันฝ่านแวงไป
เมล็ดเล็ก ๆ ข้าวข้ามคืน ก็กล้ายเป็นดอกทานตะวัน
บานสะพรั่ง เหมือนดั่งจ้องมองเรารอย
แต่ละปีฝ่านแวงไป
ฤดูหนึ่งฝ่านไป อีกฤดูหนึ่งก็ตามมา
ทابทับด้วยความสุขและน้ำตา
ฤดูหนึ่งฝ่านไป อีกฤดูหนึ่งก็ตามมา
ทابทับด้วยความสุขและน้ำตา
อาทิตย์ขึ้น ออาทิตย์ตก ออาทิตย์ขึ้น ออาทิตย์ตก”

ผนฟังเพลง Sunrise, sunset ที่ร้องโดย Perry Como ด้วย
อารมณ์ซึ้ง ยิ่งจินตนาการปล่อยใจไปตามเนื้อเพลง ก็เห็นภาพการ
เปลี่ยนแปลงของสังขารและสังคมได้ชัด

คนรุ่นราวกว่าเดียวกับผม เขายืนว่าพวกที่กำลังก้าวไปเข้าสู่วัย
สูงอายุ และพวกที่เพิ่งได้ชื่อว่าเป็นผู้สูงอายุมากมาดๆ เมื่อได้ฟัง
เพลงนี้แล้ว ก็คงมีความรู้สึกคล้ายๆ กัน เดียวันนี้บทสนทนainในหมู่
เพื่อนฝูงรุ่นเดียวกัน มักไม่ค่อยพลาดที่จะรำพันว่า เวลาผ่านไป
ไปเรื่อยๆ “แต่ละเดือน แต่ละปี ผ่านแวดไป” “ฤดูหนึ่งผ่าน
ไป อีกฤดูหนึ่งก็ตามมา” ตอนนี้ก็เข้าฤดูหนาวแล้ว อีกประเดี้ยว
เดียวก็จะถึงฤดูร้อน แล้วก็เข้าหน้าฝน คืนวันผ่านไปราวกับเวลา
บินได้ที่เดียว

ถ้ายึดเอาตัวเองเป็นหลัก คนรุ่นราวกว่าเดียวกับผมก็นับว่าใช่วิต
มาเกินครึ่งทางจนค่อนมาทางปลายแล้ว คนรุ่นผมมีพ่อแม่ที่อายุสิบ
กว่าอยู่อีกเพียงรุ่นเดียว เกือบไม่มีพวกราคนใดเลยที่จะมีปุ๋ย่าตา
ยายหลงเหลืออยู่ ถ้ายุ่งยากายของคนรุ่นผมยังมีชีวิต
ก็ต้องมีอายุร้อยกว่าปีอีกไป

ถ้าแบ่งคนที่ยังมีชีวิตอยู่ออกเป็น 4 รุ่น นับจากนุ่นลงเป็นหลัก
ก็มี (1) รุ่นพ่อแม่ (2) รุ่นตัวเอง (3) รุ่นลูก และ (4) รุ่นหลาน
หรือรุ่นลูกของลูก

คนรุ่นผมผ่านโลกมาแล้วราوا 60 ปี ได้ผ่านสถานภาพความเป็น “ลูก” เป็น “หลาน” มาด้วยตัวเองแล้ว เมื่อมีวิวัฒนาการอยู่มาจนถึงวันนี้ ก็ได้เห็นการเจริญเติบโตของลูกหลาน มีประสบการณ์วิวัฒนาการที่เปลี่ยนไป ที่จะซึ้งกับเนื้อเพลงตอนที่ว่า “เพียงเมื่อวานนี้เองไม่ใช่หรือ ที่ยังเห็น เป็นเด็กตัวเล็ก... คนนี้น่าจะเป็นเด็กน้อยที่ล้วนเคยคุ้ม คนนี้น่าจะเป็นเด็กน้อยที่เคยเห็นวิ่งเล่นอยู่ตรงนั้น”

“ฉันจำไม่ได้ว่าเขาเติบโตขึ้นเมื่อไร” ยังเห็นเป็นเด็กอยู่เมื่อวานนี้เอง โตขึ้นเป็นสาวสวย เป็นหนุ่มหล่อ กันตั้งแต่เมื่อironic ที่จริง ก็เหมือนกำลังจะบอกตัวเองว่า “ฉันจำไม่ได้ว่าตัวเองแก่กว่ายังไง ตั้งแต่เมื่อไร”

“เพียงจะเมื่อวานนี้เองไม่ใช่หรือ ที่พากเรายังเป็นหนุ่มเป็นสาว กันอยู่”

40 ปีผ่านไป แต่ก็เหมือนเป็นเหตุการณ์เมื่อวานนี้ ตอนนั้น ประเทศไทยมีพลเมืองราوا 30 กว่าล้านคน กรุงเทพฯ ยังคงเป็นคนละจังหวัดกับชนบุรี มีคนอยู่ไม่น่าจะถึง 2 ล้านคน นำ้อัดลงไม่ไหวจะเป็นน้ำดำหรือน้ำสีขาวคละบทเดียว บุหรี่ไม่มีกันกรอง ซองละ 3.50 บาท มีกันกรองราคาเพิ่มเป็นซองละ 5 บาท เปียร์สิงห์น่าจะขาดละ 15 บาท ก๋วยเตี๋ยว ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง จานละ 5 บาท ไม่มีทางเดินข้ามถนน ไม่มีถนนข้ามสีแยก ไม่มี

ถนนต่างระดับ ไปสนามบินดอนเมืองด้วยถนนพหลโยธิน เพราะ
ยังไม่มีถนนวิภาวดีรังสิต โทรทัศน์ยังเป็นสีขาวดำ มีแต่ป้อง 4
บางชุนพรหมกับป้อง 5 สนามเป้า โรงภาพยนตร์ขันหนึ่งราคา
ถูกสุดนั่งแคล้วหน้าราคาเพียง 5 บาท ถัดมา 10 บาท 12.50 บาท
มีเงินหน่อยซื้อตัว 20 บาท ได้ที่นั่งหลังๆ ก็นับว่าゴ้มาก ตอนนั้น
บัลลทิตจับปริญญาตรีออกไปทำงานได้เงินเดือน 1,000 กว่าบาท
เท่านั้น

เหตุการณ์เหล่านั้น เมื่อตอนเพิ่งเกิดขึ้นเมื่อวานนี้เอง

อาทิตย์ขึ้น อาทิตย์ตก อาทิตย์ขึ้น อาทิตย์ตก

วันนี้ประเทศไทยมีพลเมืองมากถึง 64 ล้านคน กรุงเทพมหานคร
และปริมณฑล มีประชากรรวมกันแล้วน่าจะใกล้เคียงกับ 10 ล้าน
คน มีถนนยกระดับ สะพานต่างระดับ รถไฟฟ้า รถใต้ดิน สาย
การบินนับสิบสาย ที่วีนับสิบๆ ช่อง ไม่มีโทรทัศน์ขาวดำ
ภาพยนตร์เรื่องหนึ่งฉายพร้อมกันนับสิบๆ โรงทั่วประเทศ มีรถ
โดยสารประจำทางปรับอากาศ กำยำเตี้ยๆ ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง
ขามละ 25-30 บาท น้ำอัดลมขวดละ 10 บาท บุหรี่กันกรอง
ซองละน่าจะถึง 50 บาท (ไขคดีจริงๆ ที่เลิกสูบบุหรี่ได้ดังแต่
เมื่อ 20 ปีแล้ว)

โทรศัพท์บ้านซึ่งเคยขอหมายเลขกันจากเย็นแสนเข็ญต้องอ่อนหวานขอความเมตตาจากองค์การโทรศัพท์ แล้วก็ต้องรอ กันนานแสนนาน เดียว呢ีคนมีโทรศัพท์มือถือกัน คนละเครื่อง บางคนมีหลายเครื่อง โทรศัพท์มือถือลายเป็นของจำเป็นในชีวิต ราคาก็ถูกลง ๆ จนเป็นสินค้าที่ไม่แบ่งแยกชนชั้นจะยากจนเพียงใด ก็พอที่จะซื้อหามาใช้ได้

โทรศัพท์ต้องเลิกกิจการไป คนเยี่ยนจดหมายถึงกันน้อยลง คนติดต่อสื่อสารถึงกันทั่วโลกได้อย่างฉับพลันทางโทรศัพท์มือถือและทางอินเทอร์เน็ต

อาทิตย์ขึ้น อาทิตย์ตก อาทิตย์ขึ้น อาทิตย์ตก

มาถึงวันนี้ เมื่อคนรุ่นรา清醒เดียวกับผมมองดูเด็กรุ่นลูก และรุ่นหลาน เด็กที่เคยจุง เดยกุ้มมาตั้งแต่ยังตัวน้อย ๆ วันนี้ก็เติบโตเป็นผู้ใหญ่

คนรุ่นผมเกิดความรู้สึกขัดแย้งในใจว่า คนรุ่นใหม่ ซึ่งหมายถึงคนรุ่นลูกของพวงเราไม่ค่อยนิยมแต่งงานกันเหมือนประเพณีที่พวงเรางคุ้นเคย

ความคิดเกี่ยวกับการสร้างครอบครัวของคนรุ่นลูกคงเปลี่ยนไปแล้ว อิทธิพลของโลกกว้างๆ และบริโภคนิยมกำลังบีบให้คนรุ่นใหม่มีวิถีชีวิตอ่อนกว่าวัยทางที่เคยปฏิบัติกันมาในสมัยคนรุ่นเรา “ทำไม่ จะต้องแต่งงานกัน” “ทำไม่จะต้องขาดหงเปียนสมรสกัน” รักกัน ชอบกันก็อยู่กินกันไป ไม่ชอบกันเมื่อไรก็เลิกรากันไป ลูกๆ หลาย คนไม่คิดจะมีคู่ครอง พ่อแม่หลายคนคิดจะเข้าไป “แทรกแซง” จนลูกบางคนต้องขอร้องพ่อแม่ว่ากรุณาอย่าบุ่ง ลูกๆ บางคนสนใจ เพื่อนเพศเดียวกัน หลายคนแต่งงานแล้ว แต่ไม่อยากรีบ หรือ บางคนมีลูก แต่ก็ยอมมีเพียงคนสองคนเท่านั้น

วันนี้ ลูกๆ ของคนรุ่นราวคราวเดียวกับผมผลิตผลงานฯ ให้พวง เราเป็นจำนวนน้อยเต็มที่ เพื่อนๆ ของผมไม่มากนักที่มีโอกาสได้ เป็นปูย่าตาลาย

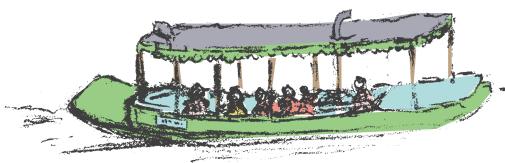
แล้วพรุ่งนี้ คนรุ่นผม จะมีสักกี่คนที่จะมีเหล่านี้ เรียกเป็น “ทวด” กับเขานะ

อาทิตย์ขึ้น อาทิตย์ตก อาทิตย์ขึ้น อาทิตย์ตก

เคลย์เล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อต้นปี 2553

เคลย์

ผู้สูงอายุ คือ
ผู้มีอายุ 65 ปีขึ้นไป
จะดีกว่าไหม?



พระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตก พระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตก

พระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตก ช้าแล้วช้าเล่า เป็นภาพของการเวลาที่ วัน เดือน ปี ผ่านไปแต่ละวัน เริ่มต้นเมื่ออาทิตย์โผล่พ้นขอบฟ้ายามเข้า แล้วค่อยเคลื่อนคล้อยเป็นสาย เที่ยง บ่าย เย็น จนลับหายไปทางทิศตะวันตก กลายเป็นเวลาค่ำมืด ตีกีดื่น จนเวียนมาเป็นรุ่งสางของเข้าวันใหม่ วนเวียนอยู่อย่างนี้ วันแล้ววันเล่า ปีแล้วปีเล่า

ผมโชคดีที่บ้านอยู่ใกล้พุทธมนฑล ได้มีโอกาสไปเดินออกกำลังกายในมนฑลที่ส่งบริเวณแห่งนี้แบบทุกวัน ผมออกเดินตอนเข้ามืด ปีกครั้ง เมื่อยังไม่สว่างจะจะเดินรอบองค์ “พระศรีศาภายทศพลญาณ ประธานพุทธมนฑลสุทธารศน์” องค์พระพุทธอุปปางลีลาหันพระพัตรไปทางทิศตะวันออก ผมได้เห็นช่วงเปลี่ยนผ่านของกาลเวลา จากคืนเป็นวันเมื่อฟ้าแสง เท็นแสงอาทิตย์ยามเข้าที่ส่องสาดความมืดให้จางลง มองไปทางกรุงเทพมหานคร พากค่อยสว่างขึ้นเรื่อยๆ แล้วแสงที่เริ่มจากทางทิศตะวันออก็แพร่ซ่านครอบคลุมทั่วผืนฟ้า อย่างรวดเร็ว บริเวณพุทธมนฑลที่ผมเดินอยู่ก็สว่างขึ้น มองเห็นหน้าตาผู้คนที่มีกิจวัตรอย่างเดียวกัน ดีomasเดินออกกำลังกาย ยามเข้า

ที่พุทธมณฑลแห่งนี้ ยามรุ่งสาง พวกราได้สูดอากาศบริสุทธิ์ พังเสียงนกนานาชนิดที่เพิ่งตื่นรับแสงอาทิตย์ส่องเสียงร้องขานรับประسانกัน เสียงกระรองกระซิบอย่างร้อนๆ อยู่ตามด้านไม้ เข้าวันใหม่ที่แสนสดชื่นได้เริ่มต้นขึ้นอีกวันหนึ่งแล้ว

“มีแต่คนแก่ๆ ทั้งนั้นเลย (ที่มาเดินออกกำลังกายกัน)”

วันหนึ่ง ขณะที่ผมเดินรอบพุทธมณฑลในตอนสาย มีผู้คนมาใช้สถานที่แห่งนี้เพื่อพักผ่อนหย่อนใจมากมาย บ้างให้อาหารเลี้ยงปลาในสระน้ำใหญ่ บ้างนั่งเล่นใต้ร่มไม้ และบ้างเดินเล่นตามทางเดินภายในบริเวณ ขณะที่ผมเดินสวนทางกับแม่คุกคุกหนึ่ง ผมได้ยินคุกสาวอายุรากสิบขวบตันๆ พูดกับแม่ว่า “มีแต่คนแก่ๆ ทั้งนั้นเลยนะแม่” เขายังหมายถึงผู้คนที่เขอเห็นมาเดินออกกำลังกายอยู่ในวันนั้นว่ามีแต่คนแก่ ผมได้ยินแล้วก็สะดุง เพราะเขอพูดประโยคนี้ในจังหวะที่เดินสวนกับผมพอดี “คนแก่ๆ” ที่เขอพูดถึงจึงเข้าตัวผมอย่างจัง ผมคงเป็นหนึ่งในบรรดา “คนแก่ๆ ทั้งนั้น” ในสายตาของเขอ

ผมไม่แน่ใจว่าคนแก่ๆ ในสายตาของเด็กอายุสิบกว่าขวบนั้นจะหมายถึงคนอายุประมาณสักเท่าไร ลองคิดย้อนกลับไปดูสมัยเมื่อ

ตัวเองยังเป็นเด็ก ผู้กระสึกว่าคนอายุ 40-50 ปี เป็นคนสูงวัยมาก ๆ แล้ว แม้จะยังไม่ถึงกับเป็นคนแก่ก็ตาม เมื่อเราเป็นเด็ก เราคงจะรู้สึกเหมือนกันว่าคนอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นคนแก่แล้วจริง ๆ ยิ่งถ้าอายุ 70-80 ปี ก็มองว่าเป็นคนแก่มาก ๆ จนถึงขั้นที่เรียกได้ว่า “แก่หง้อม” ได้เลยทีเดียว

ความจริง “ความแก่” คงไม่ได้อยู่ที่อายุเป็นจำนวนปีที่มีชีวิตอยู่ มาตั้งแต่เกิด ตอนผมเป็นเด็กนักเรียนมัธยม และเมื่อเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยแล้ว ก็มีเพื่อนร่วมชั้นเรียนหลายคนที่หน้าแก่ บางคนถึงขนาดที่เพื่อน ๆ ให้สมญาว่า “ไอ้แก่” ทั้ง ๆ ที่อายุก็ไม่ต่างกับเพื่อน ๆ รุ่นเดียวกันมากนัก เพื่อนหน้าแก่ตั้งแต่เด็กเหล่านี้ พอกายุมากขึ้น บางคนหน้ากลับอ่อนวัยกว่าคนอื่น จึงพอกะพุดได้ว่า ความแก่เป็นลักษณะทางกายภาพ ไม่เกี่ยวกับจำนวนปีที่มีชีวิตอยู่มา เด็ก ๆ ก็แก่ได้ ผู้รึใช่คำว่า “old” เพื่อหมายถึงแก่ หรือเก่า แต่เมื่อถามว่าคุณอายุเท่าไร กลับถามว่า “How old are you?” แปลเป็นไทยว่า “คุณแก่เท่าไร” ทำไมไม่ถามว่า “How young are you?” “คุณอ่อนเท่าไร” ก็ไม่รู้

เด็กหนิงที่พูดกับแม่ว่ามีแต่คนแก่ ๆ มาเดินที่พุทธมนฑลนั้น อาจเป็นเพราะเชอเกือบจะไม่เห็นเด็กรุ่นราวคราวเดียวกันกับเชอมาเดินเลยก็ได้ ถ้าเข่นนั้นก็คงเป็นจริงอย่างที่เชอเห็นว่ามีแต่คนแก่ ๆ ใน

พื้นที่ที่ผู้คนมาเดินหรือวิ่งออกกำลังกาย เช่นที่พุทธมนฑลนี้ เราแม้ก็ไม่ค่อยเห็นเด็กและวัยรุ่น การเดินดูเหมือนจะเป็นวิธีออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หรือเป็นทางเลือกของคนที่มีน้ำหนักเกินแล้วต้องการลดน้ำหนัก เมื่อเป็นเด็กน้อย เครื่องมือไปว่ามีแต่คนแก่ๆ มาเดินอยู่เท่านั้น

ผมเข้าคำพูดของเด็กหญิงคนนั้นมาคิดดูก็อึ้งที่หัน “มีแต่คนแก่ๆ ทั้งนั้น” คำพูดนี้ก็น่าจะใช้ในสังคมไทยได้ดีที่สุด การที่เราเห็นทารกและเด็กมีอยู่น้อยในสังคม ก็จะทำให้เราเห็นไปว่ามีแต่คนแก่ๆ

ชีวิตผมยวนานพอที่จะได้เห็นการเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยมาบ้าง เพียงเมื่อราว 30 ปีก่อน ยังจำได้ว่าเวลาเข้าไปในหมู่บ้านชนบท เราจะได้ยินเสียงทารกร้อง ได้เห็นเด็กเล็กๆ วิ่งเล่น ต่างกับสมัยนี้ เวลาเข้าไปเดินในหมู่บ้านจะรู้สึกเงียบเหงา ไม่ค่อยได้ยินเสียงทารกร้องจากบ้านโน้นบ้านนี้เหมือนเมื่อก่อน สังเกตได้ชัดๆ ว่ามีเด็กเล็กๆ ในหมู่บ้านน้อยลง เราเห็นคนแก่ในหมู่บ้านมีมากขึ้น อาจเป็นเพราะคนแก่สมัยนี้มีสุขภาพดี อายุ 70-80 ปีแล้ว ก็ยังเดินเหินไปมาได้คล่องแคล่ว ออกมาเดิน นานั้นนอกบ้านได้ดังนั้น ถ้าไปตามหมู่บ้านชนบทบนนี้ก็เห็นจะต้องพูดว่า “มีแต่คนแก่ๆ ทั้งนั้น”

คนแก่สมัยก่อนกับสมัยนี้อายุต่างกัน

ถ้าเราลองนึกถึงภาพคนแก่ในสังคมสมัยก่อน ก็คงพอจะมองเห็นว่าคนที่จะเรียกได้ว่าเป็นคนแก่ต่างยุคสมัยกันน่าจะมีร้อยไม่เท่ากัน สังคมเมื่อหลายร้อยปีก่อน เมื่อผู้คนยังอายุไม่ถึงยานักร “อายุคาดเฉลี่ย” อาจจะอยู่ในราว 40 กว่าปีเท่านั้น เมื่อร้อยปีก่อน ครบที่อายุถึง 40 ปี ก็ต้องนับว่าเป็นผู้สูงอายุ ถ้าอายุเกินจากนี้ไปเป็น 50-60 ปี ก็นับได้ว่าเป็นคนแก่แล้ว คนที่อายุ 60 ปีขึ้นไปมีไม่มากนัก อาจมีอยู่ไม่ถึง 1% ของประชากรทั้งหมดด้วยซ้ำ สมัยก่อน คนที่เกิดมาในรุ่นปีเดียวกัน มีไม่ถึง 20% ที่จะรองด้วยอยู่ในวัย ถึง 60 ปี แต่ก่อนผู้หญิงผู้ชายที่อายุ 50 ปีขึ้นไปก็สามารถเป็นปู่ย่าตายายได้แล้ว อาจมีลูกหลานนับเป็นสิบๆ คน เพราะคนรุ่นก่อนแต่งงานกันเมื่ออายุยังน้อย และเมื่อแต่งงานแล้วก็มีลูกกันมาก จึงไม่แปลกที่คนอายุขึ้นถึงหลัก 50 ปีจะเรียกว่าเป็นคนแก่ได้อย่างเต็มปากเต็มคำ

ข้อคิดสำคัญอีกประการหนึ่งคือ เมื่อร้อยปีก่อน คนอายุ 50 ปี มี “อายุคาดเฉลี่ยที่เหลืออยู่” อีกเพียงประมาณ 17 ปีเท่านั้น หมายความว่า เมื่อคนสมัยก่อนมีอายุ 50 ปีแล้ว ก็จะมีชีวิตอยู่ต่อไปโดยเฉลี่ยอีกเพียง 17 ปี ถ้าเทียบกับคนสมัยบัดจุบัน ที่ polymay 50 ปี ก็คาดว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปโดยเฉลี่ยอีกนานกว่า 30 ปี นานกว่าคนเมื่อร้อยปีก่อนเป็นเท่าตัว

ดังนั้น ในขณะที่คนเมื่อร้อยปีก่อนพอมีอายุ 50 ปี ก็เรียกได้ว่า “แก่แล้ว” คนสมัยนี้ที่มีอายุ 50 ปีเท่ากัน ยังไม่น่าจะเรียกว่าเป็น “คนแก่” เพราะอย่างน้อยก็จะมีชีวิตเหลืออยู่ประมาณอีกกว่า 30 ปี

นิยามของผู้สูงอายุน่าจะดูที่อายุที่เหลืออยู่มากกว่าอายุจริง

ความก้าวหน้าทางการแพทย์สาขาวิชานุสุข สุขภาพบลและสิ่งแวดล้อมได้ทำให้ผู้คนมีอายุยืนยาวขึ้น คนสมัยนี้ตายยากขึ้น การตายในวัยทารกได้ลดลงเป็นสิบเป็นร้อยเท่ากับว่าเมื่อร้อยปีก่อน เพาะกายดูแลครรภ์ การทำคลอด อนามัยแม่และเด็ก รวมทั้งการสร้างภูมิคุ้มกันให้ทารกและเด็กได้พัฒนา ก้าวหน้าและครอบคลุมทั่วถึงมากขึ้น โรคติดเชื้อต่างๆ ที่เคยระบาดและคร่าชีวิตคนลงคราวละมากๆ ได้ถูกขจัดให้หมดไป สุขภาพบลและสิ่งแวดล้อมที่ดีขึ้น ช่วยขจัดเชื้อโรคและพาหะนำโรคหลายชนิดให้ลดน้อยลงอย่างมาก ความก้าวหน้าทางการแพทย์และเวชศาสตร์ ช่วยรักษาชีวิตมนุษย์จากความเจ็บป่วยและการบาดเจ็บ ทำให้อัตราตายของประชากรลดน้อยลง

เดียวว่า คนไม่ตายกันง่ายๆ เหมือนเมื่อก่อน ถ้าไม่หนักหนาสาหัสจริงๆ หรือไม่ไข้โรคหรือการบาดเจ็บที่ทำลายอวัยวะสำคัญจริงๆ

ก็มีทางบำบัดรักษาแก้ไขให้ยังคงมีชีวิตอยู่ได้ แม้บางครั้ง อวัยวะสำคัญของร่างกายบกพร่องเสียหาย หรือไม่ทำหน้าที่ก็มีการเปลี่ยนถ่ายอวัยวะกันได้ ทั้งอาจองค์อื่น หรือใช้อวัยวะเที่ยมมาใส่แทนได้ ชีวิตคนสมัยนี้จึงยืนยาวขึ้นอย่างมาก

ปัจจุบัน ประเทศไทยนิยามผู้สูงอายุว่าหมายถึงบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป คือเอาจำนวนปีของชีวิตตั้งแต่เกิดมาจนถึง 60 ปีเป็นเกณฑ์ ถ้าเราคิดดูให้ดี ๆ นิยามนี้เม่น่าจะสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของพัฒนาการเกี่ยวกับอายุคาดเดนลี่ของคนไทยที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก ในอดีตเมื่อ 50 ปีก่อน คนไทยเกิดมาจนมีอายุ 60 ปี จะมีอายุยืนต่อไปโดยเฉลี่ยเพียง 13-14 ปีเท่านั้น แต่ปัจจุบันพอกคนไทยอายุ 60 ปี ก็คาดว่าจะมีอายุที่เหลืออยู่อีกมากถึง 20 กว่าปี อายุคาดเดนลี่ที่เหลืออยู่นี้มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นอีกในอนาคต ต่อไปอีกเพียงประมาณ 10 ปีข้างหน้าเมื่อคนไทยอายุ 60 ปีแล้ว ก็จะมีอายุคาดเดนลี่ที่เหลืออยู่อีกถึง 25 ปี หรือมากกว่านั้น

เมื่อเป็นเช่นนี้ แทนที่จะใช้อายุหรือจำนวนปีตั้งแต่เกิดมาจนถึง 60 ปีเป็นเกณฑ์จัดคนให้เป็นผู้สูงอายุ เราชาระจะนำเอา “จำนวนปีของชีวิตที่เหลืออยู่” มาใช้ประกอบการพิจารณาเรียกคนว่าเป็น “ผู้สูงอายุ” จะดีกว่าไหม กล่าวคือ แทนที่จะกำหนดตายตัวลงไปว่าคนที่อายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ เราภาคิดกันใหม่ว่าคนจะมี

ข่าวดอยู่ต่อไปอีกปีปัจจุบันจะเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ ถ้าสมมุติกำหนดให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เหลืออยู่จนกว่าจะตายโดยเฉลี่ยประมาณ 15 ปี ผู้สูงอายุก็ควรหมายถึงบุคคลที่มีอายุ 67-68 ปี ขึ้นไป ต่อไปในอนาคต เมื่อคนไทยอายุยืนยาวขึ้นอีกคนที่อายุ 70 ปีจึงจะมีชีวิตที่เหลืออยู่อีก 15 ปี เราก็ปรับนิยามผู้สูงอายุเป็นคนที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป

ตอนนี้คนไทยก็มีอายุยืนยาวขึ้นอย่างมากแล้ว เราอาจขยายบกวนที่ผู้สูงอายุที่เคยใช้ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ซึ่งก็จะเหมือนกับเกณฑ์ที่นานาประเทศเขาใช้กันที่นิยามว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป

ถ้าประเทศไทยเปลี่ยนนิยาม “ผู้สูงอายุ” จาก 60 ปีขึ้นไป เป็น 65 ปี จำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยจะลดลงทันทีประมาณ 2.5 ล้านคน และประชากรอายุ 60-64 ปี ก็จะเข้าไปรวมอยู่กับส่วนที่เป็นแรงงาน ประชากรอายุ 60-64 ปีนี้อาจเป็นแรงงานที่ไม่ใช่กำลัง หากแต่ใช้สมอง ภูมิความรู้ และประสบการณ์ เป็นหลัก ประชากรกลุ่มนี้มีอย่างไม่ถูกจัดให้เป็นผู้สูงอายุ ก็ยังไม่ต้องได้รับบำนาญเงินข่วยเหลือหรือสวัสดิการในฐานะผู้สูงอายุ รัฐก็อาจนำสวัสดิการหรือเงินข่วยเหลือในส่วนนี้ไปจ่ายเพิ่มให้ผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป

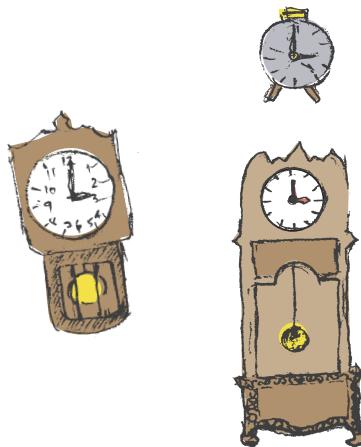
ในส่วนตัว ผมยังอยากให้เปลี่ยนนิยามผู้สูงอายุให้สูงไปถึง 70 ปี เสียด้วยซ้ำ เพราะอีกไม่นานคนอายุ 70 ปีก็จะมี “ชีวิตที่เหลืออยู่โดยเฉลี่ย” อีกประมาณ 15 ปี เท่ากับชีวิตที่เหลืออยู่ของคนอายุ 50 ปีสมัยก่อน

ที่สำคัญ ถ้าเปลี่ยนเกณฑ์ผู้สูงอายุเป็น 70 ปีได้ ผมก็จะอยู่ในสถานภาพเป็นคนวัยกลางคนไปได้อีกหลายปีที่เดียว ไม่ต้องเที่ยว ประกาศว่าเป็นผู้สูงอายุ ทั้งๆ ที่ใจยังไม่ยอมแก่

เคย์เล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อปลายปี 2553

๑๖

ถ้าเตรียมใจพร้อม
ความพยายามไม่น่ากลัว



ประชารัฐและภารพัฒนา ปีที่ 31 ฉบับที่ 3 กุมภาพันธ์-มีนาคม 2554

ในขณะที่เริ่มเขียนบทความนี้ เหลือเวลาอีกไม่กี่วันก็จะหมดปี 2553 แล้ว ขอถวายข้อความที่พูดอยู่บ่อยๆ และพูดได้ตลอดทั้งปี ว่า “เวลาผ่านไปเร็วจริง ประเดิยวนั้น ประเดิยวนี้ แล้ว แฟล์บๆ ก็ผ่านไปอีกปีหนึ่งแล้ว”

คงไม่ใช่ผู้ใดที่ไม่รู้สึกว่า วันเวลาผ่านไปเร็ว ในหมู่เพื่อนๆ วัยเดียวกันเราก็คุยกันเรื่องนี้ และคงไม่ใช่แต่คนที่อายุมากอย่างพวกราชที่คิดเข่นนั้น สองวันก่อน เดินผ่านกลุ่มคนหนุ่มที่มีอาชีพขับรถตู้โดยสาร ได้ยินเขาคุยกันว่า “เวลาผ่านไปเร็วเหลือเกิน” “ปีนี้เร็วจริงๆ เหมือนกับว่าเพิ่งขึ้นปีใหม่ไปเมื่อสองสามวันก่อนมานี้เอง”

โลกสมัยใหม่ เวลาจะผ่านไปเร็วกว่าในสมัยก่อน ความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีในการติดต่อสื่อสาร และคมนาคมได้ย่อโลกให้เล็กลง เมื่อรู้วัยปีก่อน การเดินทางไปสหราชอาณาจักรหรือประเทศไทยในทวีปยุโรปต้องใช้เวลาเป็นเดือน เดียวันนี้เราบินข้ามฟากข้ามแผ่นดินไปครึ่งโลกใช้เวลาเพียงวันเดียวเท่านั้น เดยคุยกันว่า ในตอนเช้า เราบินจากกรุงเทพฯไปเมืองใหญ่เมืองใดก็ได้ในประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็นเชียงใหม่ หาดใหญ่ อุดรธานี อุบลราชธานี กินข้าวเช้า ทำธุระ กินอาหารกลางวัน ทำธุระต่ออีก แล้วบินกลับมาถึงกรุงเทพฯก็ยังไม่คำ แล้วเดียวันนี้ ไม่ว่าจะอยู่แห่งไหนในประเทศไทย เรายังสามารถใช้โทรศัพท์มือถือติดต่อกับคนได้ทั่วทั้งโลก

คงเป็นด้วยเหตุที่โลกแอบลง เล็กลงอย่างนี้ละกระมัง ที่ทำให้เรา
รู้สึกว่าเวลาสมัยนี้ผ่านไปเร็วเหลือเกิน

หนึ่งเดือนเต็มในโรงพยาบาล

ผ่านไปอีกปีหนึ่งแล้ว ไม่น่าเชื่อว่าปีนี้ผมต้องนอนในโรงพยาบาล เป็นเวลานานถึง 30 วัน ผมเข้าโรงพยาบาลเพื่อรับการผ่าตัดใหญ่ 2 ครั้ง ครั้งแรกในเดือนเมษายน อยู่โรงพยาบาล 18 วัน ครั้งที่สองในเดือนพฤษภาคม อีก 12 วัน

เมื่อเดือนเมษายน ก่อนถึงวันสงกรานต์ 2 วัน ผมเกิดอาการอืดอัด ในท้องอย่างมาก อาเจียน แต่ไม่มีอะไรออกมากานัก มีไข้สูง และความดันโลหิตขึ้นสูงมาก ผมต้องเข้าโรงพยาบาลรามาธิบดี อย่างฉุกเฉิน

มีนิภัยก้อนใหญ่ในถุงน้ำดี และกำลังอักเสบ

ยาสลบเป็นยาที่ศจรรย์ ผมนับจากหนึ่งไม่ทันถึงสาม ก็หมดความรู้สึกอย่างสิ้นเชิง ไม่คิด ไม่ผัน จิตไม่ได้ออกจากร่างไปที่ใดทั้งสิ้น ถ้าไม่มีการวางยาสลบ การผ่าตัดร่างกายคงทำได้ยาก โดยเฉพาะการผ่าตัดเพื่อรักษาอวัยวะภายใน ไม่ว่าจะเป็นสมอง เส้นโลหิต

ทว่าใจ ปอด ตับ ไต ไส้ กระเพาะ และกระดูก ข้อต่อต่างๆ

ผมหลับไปในการฝ่าตัดครั้งแรกเกือบ 6 ชั่วโมง และครั้งหลังผมกหลับไปอีกประมาณ 6 ชั่วโมงเข่นกัน รวมเวลาที่ผมสอบ ไม่มีความรู้สึกอย่างใดทั้งสิ้นในปีนี้ รวม 12 ชั่วโมงหรือครึ่งวัน

การฝ่าตัดครั้งแรก เป็นเรื่องฉุกเฉิน ผมไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจอย่างไรทั้งสิ้น เข้าโรงพยาบาลในตอนเย็น คืนนั้นร่างกายของผมกได้รับการตรวจตราอย่างละเอียดด้วยเครื่องมือทางการแพทย์ทันสมัยนานาชนิด ไม่ว่าจะเป็นการเอกซเรย์ความถี่สูง อัลตราซาวด์ การทำสแกนเพื่อเห็นภาพอย่างวิวัฒนาการในร่างกาย

เข้าวันรุ่งขึ้น ผมกได้รับการฝ่าตัด หมอยังฝ่าเอาก้อนนิ่วสีดำขนาดพอๆ กับหัวนิ้วโป้งออก และตัดถุงน้ำดีที่มีอาการอักเสบทึบไปเลย ผมไม่มีดี (ถุงน้ำดี) แล้วรับ

เมื่อพื้นจากที่ผ่านมาจากการฝ่าตัดครั้งแรก ผมมีปัญหา หายใจไม่ได้ ปอดทำงานได้ไม่เต็มที่ สาเหตุเนื่องมาจากอาการอักเสบติดเชื้อของนิ่วก้อนนั้น และที่สำคัญคือ บางส่วนของลำไส้ได้เลื่อนทะลุ “กะบังลม” ขึ้นมาเบียดพื้นที่ปอด กะบังลมของผมฉีกขาดเนื่องมาจากการอุดตันมี 20 ปีก่อน เวลาผ่านไป บางส่วนของลำไส้ได้ค่ออยู่ เลื่อนขึ้นมา ทำให้ปอดมีพื้นที่ขยายตัวน้อยลง

แพทย์จึงต้องให้ pem isotropic ท่อคาวาในหลอดลมเพื่อช่วยหายใจ ซึ่งนี้ ทรงนานที่สุด พุ่งก็พุ่งไม่ได้ และพยาบาลจะมาดูดเสมหะออกจากรถทางทุกๆ 2 ชั่วโมง ชีว์ก็เจ็บมากอยู่เหมือนกัน ผมอาศัยท่อช่วยหายใจอยู่นานถึง 3 วันในการฝ่าตัดครั้งแรก และต้องอยู่ในห้องไอซีьюถึง 5 วัน

เตรียมตัวผ่าตัด

ผมใช้เวลา 2-3 เดือนก่อนที่จะตัดสินใจว่าจะขอเข้ารับการฝ่าตัด อีกครั้ง ฝ่าตัดคราวนี้เพื่อ “จัดระเบียบอวัยวะภายใน” คือ ดึงและดันให้ส่วนของสำไส้เลื่อนทะลุกระบังลมกลับไปอยู่ในบริเวณข่องท้องตามเดิม และปะรอยฉีกขาดของกระบังลม การฝ่าตัดต้องอาศัยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทั้งด้านอวัยวะภายในทรวงอก และในข่องท้อง การฝ่าตัดครั้งหลังนี้กำหนดเป็นต้นเดือน พฤษภาคม 2553

เมื่อตัดสินใจแน่นอน และมีกำหนดเวลาขัดเจนแล้ว ผมก็ “ออกกำลังกาย” เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง พร้อมที่จะรับมือกับการฝ่าตัดเปิดเข้าไปดึงทรวงอกและข่องท้อง ที่สำคัญคือ ผมได้ “ออกกำลังใจ” ให้พร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นใน

การผ่าตัดครั้งนี้ เมื่อมีประสบการณ์ผ่านมาเพียงไม่กี่เดือน ผู้ดูแลการณ์ล่วงหน้าได้แจ่มชัด เรายังหลับไป ทีมแพทย์จะผ่าตัดทันทีวิสัญญาณแพทย์จะคงอยู่เฝ้าดูสัญญาณชีพของเรา จะมีท่อช่วยหายใจใส่อยู่ เมื่อปฐบดีการผ่าตัดเสร็จสิ้น ถ้าเรายังหายใจด้วยตัวเองไม่ได้เต็มที่ เราก็จะได้ท่อช่วยหายใจนั้นช่วยปอดทำงานที่หายใจเข้าและออก ถ้าห่อนั้นยังคงอยู่ ก็ยังพูดไม่ได้ และพยายามจะนาข่าวดุสเมหะออกจากหลอดลมเป็นระยะๆ

ผ่านเดินเข้าโรงพยาบาลเพื่อรับการผ่าตัดครั้งหลังนี้อย่างพร้อมทั้งกายและใจ ต่างจากครั้งแรกที่เป็นเหตุการณ์ฉุกเฉิน ผู้ดูแลการณ์ทุกอย่างที่อาจเกิดขึ้นและพร้อมที่จะเผชิญ สิ่งสำคัญที่สุด คือ ผู้คิดทุกอย่างในเชิงบวก เพื่อให้เกิด “ทัศนคติที่ดี” ต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับการผ่าตัดครั้งนี้ ทั้งสถานที่ บุคลากร และอุปกรณ์เครื่องมือทุกชิ้น

ผ่านมันใจว่า การผ่าตัดครั้งนี้กระทำขึ้นเพื่อจะช่วยให้มีชีวิตสืบต่อ ปอดข้างขวาของผู้ชายที่เคยหายใจตัวมากขึ้น ผู้ชายใจได้ลงขันอย่างแน่นอน หลังจากการผ่าตัด

ผ่านมีบุญที่ได้เข้ารับการผ่าตัดในโรงพยาบาลรามาธิบดีที่มีชื่อเสียง เป็นโรงพยาบาลชั้นนำของประเทศไทย พร้อมสรรพด้วยเครื่องมือและอุปกรณ์การแพทย์ที่ทันสมัย

ผมโชคดีที่ศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านทรวงอก คือ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์มนเทียร งดงามทวีสุข และ ผู้เชี่ยวชาญการผ่าตัดนิ่ว คือ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สาวิตรา ไ暮ชิต ขัยวัฒน์ รับใช้ยกันผ่าตัดครั้งนี้ (ผมขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทั้งสอง และขอจดจำพระคุณของท่านตลอดไป)

ผมรู้สึกดัว และถูกนำเข้ามาอยู่ในห้องไอซี큐 โดยยังใส่ท่อช่วยหายใจอยู่ แต่คราวนี้ผมเตรียมใจไว้พร้อมแล้ว จึงไม่รู้สึกทรมานแต่อย่างใด กลับรู้สึกว่าท่อนี้มีบุญคุณที่ช่วยให้เราหายใจได้ ผมทบทวนการดูดเสมหะได้ เพราะรู้ว่าการทำเข็นนั้นจะช่วยให้หายใจได้สะดวก ไม่ติดขัด คราวนี้ ท่อช่วยหายใจยังคงอยู่ในหลอดลมของผมอีกเพียงคืนเดียว พ้อวันที่สอง ก็เอาท่อออกได้

ร่างกายของผมฟื้นสภาพจากการผ่าตัดคราวหลังนี้เร็วมาก เพียงหนึ่งสัปดาห์หลังวันผ่าตัด ผมก็ออกจากโรงพยาบาลได้ในสภาพเหมือนคนปกติ

เหมือนเตรียมตัวตาย

การผ่าตัดครั้งนี้ทำให้มันได้ข้อคิดเกี่ยวกับการเตรียมตัวเตรียมใจพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์สำคัญครั้งสุดท้ายของชีวิต “ความตาย”

เป็นสิ่งที่คนเราทุกคนไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ แม้คนเราจะพยายาม
ยืดชีวิตให้ยืนยาวออกไป แต่ในที่สุดแล้วย่อมหนีไม่พ้นความตาย

ผมได้คุยกับเพื่อนวัยเดียวกันหลายคน พากวนยอมรับความจริง
ว่าทุกคนต้องตายไม่วันใดก็วันหนึ่ง ขณะนี้พวกรามีอายุ 60
กว่าปี จะมีอายุอยู่ต่อไปโดยเฉลี่ยอีก 20 กว่าปี ดูเหมือนพวกรา
จะเห็นพ้องกันว่าความตายนั้นไม่น่ากลัว แต่เรื่องน่ากลัวคือความ
ทุกข์ทรมานด้วยโรคภัยไข้เจ็บก่อนตาย ทุกคนไม่อยากอยู่ในสภาพ
ที่ป่วยตัวเองไม่ได้ และเป็นภาระให้ผู้อื่นต้องดูแล เราอยากรักบ
และจากโลกนี้ไปด้วยอาการสงบ ไม่เจ็บปวดทรมานและยืดเยื้อ

จะเป็นไปได้ไหมหนอที่เราจะเตรียมตัวเตรียมใจพร้อมเผชิญกับ
ความตายอย่างของอาจ เรายังเตรียมร่างกายให้สมบูรณ์ที่สุด
ออกกำลังกาย เลือกินอาหารที่มีคุณภาพตามหลักโภชนาการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ให้เสียงมากนัก

สิ่งที่สำคัญไม่ใช่หย่อนไปกว่าการเตรียมกาย คือ การเตรียมใจ
เราครัตระหนักว่าความตายเป็นธรรมชาติ คนเราเกิดมาแล้วย่อม
หลีกหนีความตายไม่พ้น ทุกคนต้องตาย เมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้
เราจึงควรทำใจให้พร้อมเผชิญหน้ากับความตายโดยไม่หวั่นไหว
เพื่อนของผู้คนหนึ่งบอกลูกๆ ก่อนสิ้นใจว่า “ไม่ต้องเสียใจ
คิดว่าพ่อไปต่างประเทศ และจะไปอยู่ที่นั่นนานสักหน่อย” คนที่

ผู้รู้จักหลายคนเขียนบันทึกข้อความที่แสดงว่าไม่เกรงกลัวความ
ตายที่กำลังมาเยือน

ผมกำลังเตรียมกายและใจ เพื่อวันสุดท้ายของชีวิต ให้เหมือนกับ
ที่ได้เตรียมตัวก่อนเข้ารับการผ่าตัดครั้งล่าสุดนี้

เคย์เล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อต้นปี 2555

๑๖/

บ้านเมืองในฝันเมื่อยามแก่



ประชากรและภพดนา บกท 32 ฉบับที่ 4 เมษายน-พฤษภาคม 2555

ผันถึงยามแก่

ตั้งที่เรื่องไว้ก่อนที่จะลงมือเขียนในวันนี้ว่า “บ้านเมืองในผันเมือ
ยามแก่” ผิดตั้งใจที่จะเขียนว่า “เมือยามแก่” จริงๆ นั่นรับ
ไม่ไว้ใจจากจะเขียนคำว่า “ผู้สูงอายุ” แล้วผลอไปเปลี่ยนคำว่า “แก่”
เดี๋ยวนี้ ผิดเป็นผู้สูงอายุแล้วตามกฎหมายไทย แต่ผิดยังไม่คิดว่า
ตัวเองแก่ ไม่ใช่ เพราะใจที่ไม่ยอมแก่ หรือยังอยากรึเป็นหนุ่ม แต่
ผิดรู้สึกว่าภายในของผูกยังไม่น่าจะเรียกว่าแก่ แม้ร่างกายของผู้
จะไม่เปล่งปลั่งสดใส ท่าทางเคลื่อนไหวจะไม่แคล่วคล่อง
กระชับกระเจง เหมือนเมื่อยังเป็นหนุ่ม แต่ทั้งภายในและใจของผูก
ยังไม่เขื่องข้า งุ่มง่าม และหลังลืมเหมือนคนแก่ อย่างไรก็ตาม
ผุดตระหงันดีว่า อีกไม่นานสังขารของตัวเองก็จะเสื่อมโทรมลงจน
อยู่ในสภาพที่เรียกว่าเป็นคนแก่อายุ่สมบูรณ์

เมื่อสังขารของผูกฯ จริงๆ แล้ว ผูกจะยอมรับว่าเป็นคนแก่
ไม่ต้องมาเรียกผูกอย่างเขาใจว่าเป็นผู้สูงอายุหรือผู้มีวัยอายุสิ ผูก
คิดว่าอีกไม่นาน ต้าไม่ตายเสียก่อน ยิ่งเวลาผ่านไปรวดเร็วย่างที่
เป็นอยู่ทุกวันนี้ ผลอีกແล็บเดียว ผูกจะแก่จริงๆ แล้ว

ก่อนจะแก่ ผูกมีสิทธิที่จะผันไว้ก่อน อะไรๆ ที่เราอยากให้เกิด
ขึ้นกับตัวเราหรือสิ่งรอบๆ ตัวเรา เราคิดๆ ผันๆ เอาไว้ ผันนั้น
จะเป็นจริง หรือจะเป็นเพียงแค่ความฝันลมๆ แล้งๆ ย่อมขึ้นกับ

โขความสนา และจะตามีวิตในอนาคต ผมเดินทางผ่านวิวัฒนาค่อนทางแล้ว เดยเป็นทารก เด็ก วัยรุ่น เป็นหนุ่ม เป็นผู้ใหญ่ จนกลายเป็นผู้สูงอายุอยู่ในปัจจุบัน ยังขาดอึกขันตอนเดียวที่ยังไม่ได้เป็น คือเป็นคนแก่ จากนั้น ผมก็จะตาย ผมคงไม่ควรต้องเสียเวลาจินตนาการว่าตายแล้วจะไปไหน อยากจะเป็นอย่างไร เพราะตายคือหมายความว่า “ไม่เป็น” อีกต่อไป ดังนั้น ผมจึงเหลืออึกช่วงเดียวของวิวัฒนาที่ผมจะผันอย่างให้เป็นได้คือเมื่อยามแก่

ผมดังนี้เรื่องว่า “บ้านเมืองในผันเมื่อยามแก่” สำหรับคำว่า “บ้านเมือง” นั้น ผมขอแยกออกเป็นสองคำ “บ้าน” คำหนึ่ง และ “เมือง” อีกคำหนึ่ง เพราะถ้าพูดคำว่าบ้านเมืองรวมกันก็จะมีความหมายครอบคลุมทั้งประเทศ รวมทั้งการเมือง การปกครอง เศรษฐกิจ และสังคมด้วย แต่ผมไม่อยากผันให้กว้างໄกเล็กนิดนั้น ผมขอผันถึงบ้านที่อยากจะอยู่เมื่อยามแก่ และเมืองที่อยากจะเห็นเมื่อตัวเองชรา แค่นั้นก็พอ

บ้านในผันเมื่อยามแก่

วิวัฒนาที่ผ่านมาค่อนทาง ทำให้ผมพอกจะประมวลความต้องการของตัวเองได้ บ้านที่ผมอยู่ทุกวันนี้ ผมใช้พื้นที่ไม่น่าจะถึงหนึ่งในยี่สิบของที่มีอยู่ ผมลองนึกดู วันๆ หนึ่ง ผมจะเดินไปตามทางที่เคย Jin

จะนั่งอยู่ที่บ้านจุดเป็นประจำ รวมพื้นที่ในบ้านที่ใช้อยู่แล้วก็ไม่มากเลย ชีวิตแต่ละวันวนเวียนอยู่เฉพาะพื้นที่บ้างแห่งในบ้านเท่านั้น

บ้านในผืนเมืองแแก่งของผมเป็นหลังเล็ก ๆ ตั้งอยู่สมีคอนเป็นเรือนบริวารของบ้านหลังใหญ่ ซึ่งมีพื้นของหรือลูกหลานที่ผมพอจะฟังได้เรื่องอาหารการกิน ซักเล็กปั๊บ ดูแลทำความสะอาดบ้าน และค่อยๆ เคลื่อยเหลือเมื่อไยเด็บป้ายหรือจำเป็น ผมไม่ผันที่จะอยู่อย่างสันโดษและห่างไกลผู้คน ผมหวังที่จะพึงผู้อื่นอยู่ เหมือนกับบ้านในผืนของผมไม่ใหญ่นัก เป็นบ้านขั้นเดียว ยกพื้นสูงจากพื้นดินประมาณหนึ่งเมตร พื้นเป็นกระเบื้องที่ไม่ลื่น มีบันไดขึ้นบ้านที่มีราวกับ มีทางลาดเพื่อว่าต้องใช้รถเข็น บ้านมี 2 ห้องนอน 2 ห้องน้ำ มีระเบียงไว้นั่งตากลมๆ วิวและทำงาน ห้องนอนของผมกว้างและโล่ง ไม่เล็ก ๆ แคบ ๆ เหมือนห้องโรงแรม มีแสงสว่างจากภายนอกให้อ่านหนังสือได้โดยไม่ต้องเปิดไฟในเวลากลางวัน ห้องนอนเป็นห้องทำงานด้วย จึงมีโต๊ะเขียนหนังสือ พื้นที่วางคอมพิวเตอร์ ขั้นและใต้รากหนังสือ

ห้องทำงานในผืนของผมจะต้องมีระบบรับสัญญาณอินเตอร์เน็ต หรือ WiFi (ไวไฟ) เพื่อผมจะได้ติดต่อ กับโลกภายนอก รับรู้ข่าวสาร ทั้งทั่วโลกและภายในประเทศไทย ผมจะติดต่อ กับเพื่อนฝูงและคนอื่น ๆ ทางอีเมล์และเฟซบุ๊ก หรือทางอินเตอร์เน็ตอื่น ๆ ที่จะเปิดขึ้น

ใหม่ในอนาคต ผมผันถึงวิธีการติดต่อสื่อสารที่ทันสมัยในบ้าน ของผม

ต้องทำงานของผมน่าจะมีสักสองตัว บนตัว ผมผันเห็นกระดาษเครื่องเขียนต่างๆ เช่น ยางลบ ดินสอ ปากกาเม็บร้าห์ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พจนานุกรมไทย-อังกฤษ อังกฤษ-ไทย อังกฤษ-อังกฤษ บ้านของผมไม่จำเป็นต้องมีครัวแต่อาจมีเคาน์เตอร์หรือโต๊ะเล็กๆ วางไมโครเวฟ เพื่อไว้หากต้องการต้มน้ำร้อน หรืออุ่นอาหาร เครื่องไฟฟ้าอย่างอื่นไม่ต้องมีมาก พัดลมสัก 2-3 ตัว ไม่ต้องติดเครื่องปรับอากาศให้เปลืองไฟ โทรทัศน์ วิทยุ ตู้เย็นขนาดเล็ก อย่างละเอียดเพียงพอแล้ว มีห้องน้ำอยู่ในห้องนอน ห้องน้ำในผนัต้องไม่คับแคบ สว่าง และโปร่ง อากาศถ่ายเทได้ดี ผมจะใช้ห้องน้ำเป็นสถานที่อาบน้ำสืบ บ้างเป็นบางครั้ง ประตูห้องน้ำกว้างพอดีเขินเข้าออกได้ เปิดปิดโดยเลื่อนออกด้านข้าง บูรพ์พันด้วยกระเบื้องไม้ล้วน มีราวจับที่ได้สั่ว และที่อาบน้ำ ต้องมีเครื่องทำน้ำอุ่นในห้องน้ำ

เมืองในผันเมื่อแก่

ผันลึกลึกลึบบ้านยามแก่แล้ว คราวนี้มาผันลึกลึกเมืองเมื่อผอมแก่บ้าง เมืองในที่นี่ ผอมอยากจะหมายลึกลึมุขนที่ล้อมรอบบ้านหลายๆ ประเกทรวมตั้งแต่เมืองใหญ่มากๆ เช่นกรุงเทพฯ หัวเมืองต่างๆ เทศบาลและชุมชนเล็กๆ

เมื่อคิดถึงเมือง ผอมไม่ได้หมายความถึงเมืองหรือชุมชนตามความต้องการส่วนตัวของผู้คนเดียว ไม่เหมือนเมื่อคิดถึงบ้านส่วนตัวในผัน ที่เราจะผันอย่างให้บ้านของเราระเบื่อย่างไรก็ได้ แต่เมืองในผัน ผอมคงต้องผันเพื่อคนแก่อนนๆ เรียกว่าเมืองในผันสำหรับสังคมสูงอายุ ความจริงผอมไม่อยากผันว่าคนแก่ควรจะอยู่ในเมืองใหญ่ๆ เมืองใหญ่ที่มีคนอยู่กันมากๆ ไม่น่าเป็นที่อยู่อาศัยของคนแก่ ชีวิตที่เร่งรีบ ผู้คนที่อยู่กันอย่างแออัด การจราจรที่หนาแน่น multiplicatively ในเมืองล้วนเป็นสภาพที่ไม่เหมาะสมสำหรับคนแก่ แต่ผอมก็อยากรู้ว่าคนเหล่านี้เมืองใหญ่เมื่อไหร่จะกับคนแก่บ้าง ถนนหนทางบทวิถี ทางเดินข้ามถนน ทางขึ้นสถานีรถไฟฟ้า ร้านค้าอาคารสถานที่ต่างๆ ควรออกแบบให้คนแก่ได้ใช้บ้าง ถ้าออกแบบเพื่อคนแก่ คนพิการก็ได้ใช้ประโยชน์ด้วย

ผมผันเห็นเมืองในผันสำหรับคนแก่ที่มีส่วนราชการมาก ๆ คนแก่จะได้ไปนั่งเล่นบ้าง ถ้าไปเองไม่ได้ ลูกหลานพาไปก็ยังดี ผันเห็นคนหนุ่มสาวและคนที่ยังไม่แก่ใจดี มีน้ำใจ เอื้อเพื่อเมตตาคนแก่ คนขับรถสาธารณะรออยู่คนแก่ขึ้นรถเรียบร้อยจึงออกรถ พนังงานเก็บสดางค์ไม่รำคาญคนแก่

หนุ่มสาวช่วยดูแลคนแก่ข้ามถนน แต่ก็นั่นแหละ จะไปผ่านอะไรมากถึงเมืองใหญ่ ๆ คนแก่ถ้าจำเป็นต้องอยู่ในเมืองใหญ่ก็ไม่ควรออกจากบ้านบ่อยนัก

ผมอยากอยู่ในชุมชนเด็ก ๆ เมื่อยามแก่ ชุมชนที่มีบ้านเรือนอยู่กันไม่หนาแน่นนัก ไม่มีริบวิ่งพลุกพล่าน ไม่มีเด็กแหวนซึ่งมอเตอร์ไซด์ให้กวนใจ อากาศปลอดโปร่งโล่งสบาย บ้านผมอยู่ไม่ไกลจากร้านค้า ร้านอาหาร ร้านตัดผม ในชุมชน พอกะรู้จักกันบ้างว่าใครเป็นใคร

ที่สำคัญคือเมืองในผันนี้อย่างแก่ของผมต้องอยู่ในพื้นที่ที่ไม่เสียงดือสาธารณภัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นภัยธรรมชาติ หรือภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น น้ำท่วม ดินถล่ม ภูเขาทลาย อัคคีภัย วาตภัย การสูญเสีย การระเบิด หรือพิบัติภัยอื่น ๆ

บ้านเมืองในฝันกับร่างกายจริง ๆ

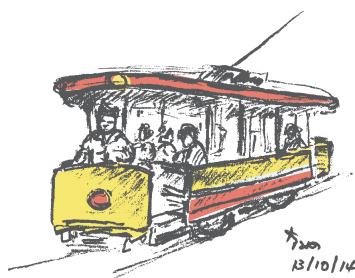
ไม่ว่าผมจะฝันฟังเพื่องอย่างไรก็ตาม แต่ถ้าสังขาวของตัวเองเมื่อแก่ไม่สมประกอบ เข่นไม่สามารถช่วยตัวเองได้ในกิจกรรมพื้นฐาน หรือสมองเสื่อมจนไม่รู้เรื่องอะไรแล้ว แม้ฝันนั้นจะเป็นจริง ก็ไม่มีประโยชน์อันใด ผมอยากจะฝันถึงร่างกายและประสานสมองของตัวเองที่มีสภาพสมบูรณ์ ไม่เป็นอัมพฤกษ์อัมพาต สมองไม่เสื่อม ความจำยังพอจะดีอยู่บ้างแม้ไม่แฉ่งเจ้าเหมือนเมื่อยังหนุ่มก็ยังดี หุต้ายังพอใช้การได้ พันยังมีอยู่พอเคี้ยวอาหาร แขนยังพอสั่งมือ จับปากกาเขียนได้ ขยายใจยืนเดินได้

บ้านเมืองในฝันก็ต้องไปด้วยกันกับร่างกายยามแก่ในฝัน ในที่สุด ผมฝันว่าตัวเองนอนหลับอย่างมีความสุขในบ้านและชุมชน สิ่งแวดล้อมในฝัน แล้วไม่ตื่นขึ้นมาอีกเลย

เคย์เล่าเรื่องนี้ໄວ່ເມື່ອດັນປີ 2557

ເຮົາ

ເຜລອອີກປະເມື່ອໄດ້
ເວລາຊີວິຕາຂອງເຮົາ ມີ່ແລ້ວ



มีคนทักผมว่า ผมพูดถึง “เวลาที่ผ่านไปเร็วมาก” บ่อยเกินไป
เกี่ยงช้าแล้วช้าเล่าเหมือนคนแก่ไปบ่น “เวลาผ่านไปเร็วเหมือนติด
ปีกบิน” บ้าง “ผลอแพลับเดียว...ผลอประเดียวเดียว...เวลา ก็ผ่าน
ไปอีกปีหนึ่งแล้ว” บ้าง

ผมยอมรับว่า ใจของผมติดอยู่กับเรื่องความเร็วของการเวลาที่ผ่าน
ไปจริงๆ ระยะหลายปีที่ผ่านมา ผมรู้สึกว่าเวลาล่วงไปเร็วมาก
เหมือนกับว่าเมื่อยังมีอายุสูงขึ้น เวลา ก็ไหลลื่น ผ่านไปด้วยอัตรา
เร่งเร็วขึ้น เมื่อนที่เรียนมาครุ่นเดียวกับผม ถึงบัดนี้ได้กลายเป็น
ส.ว. สูงวัยกันหมดทุกคน หลายคนพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า
วันเวลาซ่างผ่านไปเร็วเหลือเกิน ประเดียววัน ประเดียวเดือน เพียง
ขึ้นปีใหม่มาไม่นาน นึกถึงเทศกาลสงกรานต์ดอนน้ำข้อพรผู้ใหญ่
เล่นสาดน้ำกันสนุกสนาน เดียว ก็ถึงวันเพิ่ญเดือนสิบสองช่วงพีชวน
น้องไปปลอยกระ Thompson และก็มีงานสังท้ายปีเก่าฉลองปีใหม่กันอีก
ผมเริ่มเข้าใจแล้วว่าทำไม่คันแก่ขอบฟูดถึงความหลัง ประสบการณ์
ของตัวเองและคำบอกเล่าของเพื่อน เป็นข้อมูลยืนยันว่า พอยุ
มากขึ้นจนได้สถานภาพเป็นผู้สูงอายุ อดีตที่ผ่านพ้นมา 40-50 ปี
ก็บรรเจิดแจ่มใสเหมือนเป็นเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่นานมานี้
เมื่อยังเป็นเด็กเคยนึกว่าระยะเวลา 50 ปีหรือครึ่งศตวรรษนั้นนาน
แสนนาน แต่พอได้ผ่านเวลาภาระนานขนาดนี้มาด้วยชีวิตของ
ตัวเอง ก็พูดได้เต็มปากว่าระยะเวลา 50 ปี เป็นเวลาที่ไม่นาน

ภาพเหตุการณ์ในอดีตเมื่อคนรุ่นราวคราวเดียวกันยังเป็นเด็กวัยรุ่น หรือเป็นหนุ่มสาวยังสดใสรักเจน เรื่องดีๆ คิดถึงแล้วก็อดยิ้มไม่ได้ เรื่องร้ายๆ ก็ทำให้ใจหดหู่ลงบ้างเป็นครรภ์ด้วย

คนรุ่นเดียวกับผมกำลังมีอายุมากขึ้นเรื่อยๆ ถ้าดูตามสถิติแล้ว คนไทยที่มีอายุถึง 60 ปี ก็คาดว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปโดยเฉลี่ยอีก 21-22 ปี ในเมื่อผ่านชีวิตมากกว่า 60 ปี ยังรู้สึกว่าเป็นเวลาที่ไม่นาน ญุดได้ว่าเป็นเวลาประดิษฐ์เดียว ดังนั้น เวลาที่เหลืออยู่อีกเพียงหนึ่งในสามของชีวิตที่ผ่านมา จึงดูจะเป็นเวลาที่สั้น อีกยิ่สิบปีก็อีกประดิษฐ์เดียวเท่านั้น

น้องๆ รุ่นหลังก็เดิม ที่ยังอายุเพียง 40-50 ปีในตอนนี้เห็นหน้าอ่อนๆ ยังเป็นหนุ่มเป็นสาวกันอยู่อย่างนี้ อีกประดิษฐ์จะหายอย เก้าเป็นสมาชิกใหม่ของชมรม ส.ว. ขอคำชี้แจ้งคำอีก 10-20 ปี เป็นเวลาไม่นาน เวลาติดปีกบินอย่างนี้ แล้วก็ แพลตต์เดียว ก็จะเป็นผู้สูงอายุเหมือนกับพี่ๆ แล้ว (ไข่โย)

ทำไมเวลาจึงผ่านไปเร็วนัก

ที่จริง เวลาคงผ่านล่วงไปด้วยอัตราความเร็วเท่าเดิม ถ้าเราใช้มาตรการดูแลด้วยหน่วยมาตรฐาน เป็นวินาที นาที ชั่วโมง วัน

เดือน และปี แต่ละหน่วยย่อมต้องมีระยะเวลา�านานเท่าเดิม ไม่ว่าจะเป็นเวลากร้อยกี่พันปีมาแล้ว แต่ละวันมี 24 ชั่วโมง และแต่ละชั่วโมงมี 60 นาทีเท่ากัน จะต่างกันก็แต่เพียงว่าในบางๆ ดูกล ระยะเวลาของกลางวันที่นับตั้งแต่พระอาทิตย์โผล่พ้นขอบฟ้าจนตกลับโลกไป อาจสั้นหรือยาวนานแตกต่างกันไปบ้าง

ดังนั้น วันเวลาที่บางคนบอกว่าผ่านไปช้าบ้าง เร็วบ้าง จึงเป็นเรื่องของ “ความรู้สึก” คนที่มีความทุกข์ อาจจะรู้สึกว่า วัน เวลาช้า ผ่านไปช้าเสียเหลือเกิน ตรงข้ามกับคนที่มีความสุข เวลาจะผ่านไปเร็วมาก เร็วจนบางครั้งเวลาผ่านไปโดยไม่รู้ตัว

เราจะพูดได้ไหมว่า เวลาผ่านไปเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับความรู้สึกของเราว่าต้องการให้เวลาผ่านไปอย่างไร ความเร็วของเวลาที่ผ่านไปดูเหมือนจะตรงกันข้ามกับความรู้สึกของเรารวมที่อยากให้เวลาผ่านไป

ลองสังเกตดู บางครั้งเมื่อเราอยากให้เวลาผ่านไปเร็วเราลับจะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปช้า และในทางกลับกัน บางครั้งที่เราอยากให้เวลาผ่านไปช้า เราก็จะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปเร็ว

ทดลองดูก็ได้ เวลาเดินทาง ถ้าเราใจร้อน เร่งรีบ อยากร�ให้ไปถึงที่หมายไวๆ เราก็จะรู้สึกว่าการเดินทางเที่ยวนั้นช้าเหลือเกิน ไม่ทันใจเสียเลย ในทางกลับกัน ถ้าเรามีเร่งรีบเดินทางตามสบาย

เราจะรู้สึกว่าใช้เวลาไม่นานเลย อาจประหลาดใจด้วยซ้ำว่าผลของการลับเดียวกันถึงที่หมาย ลงดูนั่นรับ เมื่อเดินทางไปที่ไหนสักแห่ง ลองตัดกังวลเรื่องเวลาของการเดินทาง เอาใจไปคิดถึงเรื่องอื่น รับรองได้ว่า การเดินทางของเรา ไม่ว่าจะครั้งใด จะใช้เวลาไม่นาน บางครั้ง อาจรู้สึกว่าถึงที่หมายโดยยังไม่รู้ตัวเสียด้วยซ้ำ

อายุยืนยาวขึ้น แต่ชีวิตสั้นลง

“เอ๊ะ! มันเป็นอย่างไร อายุของคนยืนยาวขึ้น แล้วทำไมจึงมาบอกว่าชีวิตของคนเราสั้นลง”

ที่จริงผมก็ไม่ได้ต้องการประดิษฐ์สำนวนขวนให้คิดอะไรกันมากmany เพียงแต่อยากจะโยงเรื่องอายุของคนให้ไปเกี่ยวกับเวลาที่ผ่านไปเท่านั้น

เรารู้กันแล้วว่า ชีวิตของคนไทยยืนยาวขึ้น เมื่อ 100 ปีก่อน คนไทยมีอายุคาดเฉลี่ยไม่ถึง 50 ปี ปัจจุบันคนไทยอยุยืนขึ้นโดยเฉลี่ยมีอายุถึง 73 ปี แต่ลองมาคิดดูอีกทีหนึ่ง...ชีวิตของคนไทยเมื่อ 100 ปีก่อนกับชีวิตคนไทยสมัยนี้ดำเนินไปช้าเร็วแตกต่างกัน

ในอดีต ชีวิตของคนไทยดำเนินไปอย่างเงื่องช้า ซึ่งเป็นไปตามสภาพสังคม และความก้าวหน้าของเทคโนโลยีในการสื่อสาร คุณภาพน้ำดื่ม ในสมัยนั้น การเดินทางจากตำบลหนึ่งไปยังอีกตำบลหนึ่ง ทำได้แต่โดยทางน้ำและทางบก การคมนาคมทางน้ำไปได้เร็วที่สุด แต่ก็ยังใช้แรงคนเป็นหลัก เครื่องยนต์มีใช้กันแล้ว แต่ก็ใช้เฉพาะกับเรือเดินทางไกลมากเท่านั้น เรือแพที่ใช้อู่ดามแม่น้ำลำคลอง ภายในประเทศไทยใช้กำลังแรงคนเป็นหลัก การเดินทางทางบกใช้สัตว์พาหนะ เช่น ข้าง ม้า วัวเที่ยมเกวียนหรือไม่ก็ใช้รisciเดินเท้า

ผมได้อ่านหนังสือเรื่อง “ล้านนาไทยในแผ่นดินพระพุทธเจ้าหลวง” ของพิชณุ จันทร์วิทัน (2539) บรรยายถึงการเดินทางในประเทศไทย เมื่อร้อยกว่าปีก่อน ปีแคร์ ออร์ต นักกฎหมายหนุ่มชาวเบลเยียมที่เข้ามารับราชการช่วยเจ้าพระยาอภัยราช (โอลัง จั๊กแมงส์) ในสมัยรัชกาลที่ 5 ได้บันทึกการเดินทางจากกรุงเทพฯ ถึงเชียงใหม่โดยทางเรือ ใช้แรงคนแจ้วในแม่น้ำพื้นที่ภาคกลาง ใช้แรงคนถือเรือใบในแม่น้ำด้วย และลากจูงใบใบในลำน้ำส่วนที่เป็นเกาะ แก่งและน้ำเขี้ยวในภาคเหนือ คงเดินทางของปีแคร์ ออร์ต ออกจากบางกอก (หน้าสถานเอกอัครราชทูตอเมริกัน) ตั้งแต่เวลา เข้า 8.45 น. ของวันที่ 3 สิงหาคม 2440 ใช้เวลาวันครึ่งถึง อ่างทอง จากอ่างทองถึงชัยนาท ใช้เวลา 10 ชั่วโมง (5.10 น.-15.15 น.) ชัยนาทถึงปากน้ำโพ 10 ชั่วโมง (6.30 น.-16.30 น.) จากนั้นครัวรัตน์ถึงกำแพงเพชร ใช้เวลา 4 วัน อีก

2 วัน ถึงเมืองระแหง (ตาก) จากระแหงถึงเมืองสกด ลำนำเป็น
เกาะแก่งและเขื่อนมาก ต้องใช้เวลาถึง 9 วัน อีกหนึ่งวันถึง
จอมทอง และอีก 2 วันถึงเมืองเชียงใหม่ เรือเที่ยบท่าที่จวน
ข้าหลวงใหญ่ เมืองเชียงใหม่เวลา 11.00 น. ของวันที่ 28 สิงหาคม
2440 ปีแกร์ ออร์ต บันทึกไว้ว่า “เราใช้เวลาเดินทางมาแล้ว 25
วันเต็มๆ (จากบางกอกถึงเชียงใหม่) เท่ากับระยะเวลาการเดิน
ทางจากบรัสเซลล์ (เบลเยียม) ไปบางกอก ข้าพเจ้าคำนวนคร่าวๆ
ว่า เราเดินทางมาแล้วในราوا 800 กิโลเมตร”

บันทึกการเดินทางจากกรุงเทพฯ ถึงเชียงใหม่มีอีก 113 ปีก่อนที่
นำมาแสดงไว้ข้างต้นคงทำให้เราเห็นภาพความช้าของชีวิตคนไทย
ในอดีตเป็นอย่างดี ปีแกร์ ออร์ต นับเป็นข้าราชการคนสำคัญ การ
เดินทางใช้เรือขนาดใหญ่ที่สะดวกสบายและมีกำลังแรงคนพรั่ง
พร้อม ถ้าพำนะในการเดินทางมีสมรถภาพด้อยกว่านี้ การนำ
เรือแล่นจากกรุงเทพฯ รวดเดียว ไปถึงเชียงใหม่ตามเส้นทาง
คุณภาพทางน้ำสายนี้ โดยเฉพาะตอนที่เหนือเมืองปากน้ำโพขึ้นไป
ก็อาจข้าออกไปอีก หรือแม้กระถั่งอาจจะเป็นไปไม่ได้เลย

อย่างให้เราลองเปรียบเทียบการเดินทางเมื่อร้อยปีก่อนกับใน
สมัยนี้ เวลาในการเดินทางโดยรถยนต์จากกรุงเทพฯ ถึงอยุธยา
อาจทอง สิงห์บุรี ชัยนาท นครสวรรค์ เรือยไปจนถึงกำแพงเพชร
ไปจนถึงเชียงใหม่ ระหว่างเมืองแต่ละเมืองใช้เวลานับเป็นนาที

และข้าวโมงเท่านั้น จากกรุงเทพฯ ถึงเชียงใหม่ใช้เวลาเดินทางทางบกไม่ถึง 10 ข้าวโมง เรียกว่าออกเดินทางตอนเข้า เย็นก็ถึงแล้วแต่ถ้าไปทางอากาศโดยเครื่องบิน ก็ใช้เวลาเพียงข้าวโมงเดียว อย่างที่เขากล่าวว่า “เพียงปีหนึ่งก็ถึงแล้ว”

ความรวดเร็วในการเดินทางสมัยนี้แตกต่างจากเมื่อร้อยปีก่อน
ลิบลับ เดิมที่มีเที่ยวบินจากกรุงเทพฯไปยังเมืองใหญ่ในภาค
ของประเทศไทยหลาย ๆ เที่ยว ไม่ว่าจะเป็นหาดใหญ่ ภูเก็ต
สุราษฎร์ธานีในภาคใต้ เชียงใหม่ เชียงราย พิษณุโลกในภาคเหนือ
ขอนแก่น อุดรธานี อุบลราชธานีในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ยังไประวานนั้น มีรถโดยสารจากเมืองหลวงไปยังเมืองใหญ่ทุกเมือง
ของประเทศไทย โดยใช้เวลาเดินทางถึงแต่ละเมืองเพียงชั่วข้ามคืน

ลองคิดดูต่อไปอีก ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีในการสื่อสาร โดยเฉพาะการใช้โทรศัพท์มือถือประจําตัวบุคคล และการถ่ายทอดสดเหตุการณ์ทั่วประเทศและทั่วโลก ทั้งทางโทรทัศน์และวิทยุโดยส่งสัญญาณผ่านดาวเทียม เทคโนโลยีเหล่านี้คุ้นเมื่อนะจะยุ่งยากของโลกให้เลิกลง และย่นเวลาในการติดต่อสื่อสารให้สั้นลงเหลือเพียงไม่ถึงวินาที

การเดินทาง คุณนัก และติดต่อสื่อสารที่เป็นไปโดยรวมเร็ว
เยี่นั้นกระมัง ที่ทำให้เรารู้สึกว่าวันเวลาในปัจจุบันผ่านไปเร็วมาก

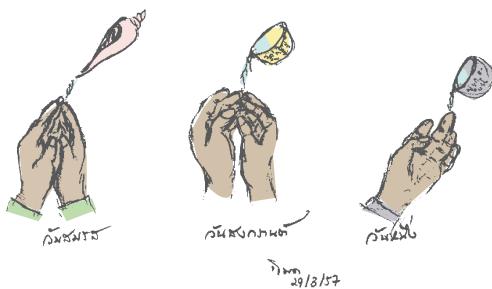
ผู้มานั่งคิดดู (เล่นๆ) เมื่อเวลาผ่านไปเร็ว เวลาชีวิตของผู้ที่เหลืออยู่อีกประมาณ 20 ปี ที่จริงแล้วอาจจะสั้นลงก็ได้ ลองเปรียบเทียบกับผู้สูงอายุชาวพม่า ลาว กัมพูชา เมื่ออายุ 60 ปีแล้ว พวาก็จะมีชีวิตที่เหลืออยู่อีกด้วยเฉลี่ยรวม ๆ 10 ปีกว่าเท่านั้น แต่ชีวิตของพวาก็จะจำกัด下来ในปีอย่างข้าๆ ไม่เร่งรีบ ชีวิตที่เหลืออยู่ของพวาก็จะจำกัดความเมื่อเบรียบเทียบกับเวลาชีวิตที่เหลืออยู่ของคนไทยที่ผ่านไปอย่างรวดเร็ว จนจะหมดไปในอีกประเดิมเดียว

เมื่อเหลืออีกประเดิมเดียว ชีวิตของผู้สูงอายุวัยดัน เก่า คนรุ่นราวกวารเดียวกับผู้ที่จะหมดสิ้นไป เท่านั้นจะต้องมาคิดพิจารณา กันอย่างจริงจังว่าจะทำอย่างไรให้ชีวิตที่ยังเหลืออยู่อีกราว 20 ปีเป็นชีวิตที่มีคุณค่าและมีคุณภาพที่สุด

เคย์เล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อกลางปี 2557

เคล

สังขาร และสังคม
ที่กำหนดความแก่



ผนเมืองกลับมานาจมมหาวิทยาลัย หลังจากที่ไปเดินออกกำลังกาย
ยามเย็นมาเป็นเวลา 45 นาที ไม่ได้เดินนอกบ้านเสียนานกว่า
6 เดือน การเดินเมื่อยืนนี้ให้ความรู้สึกเหมือนคืนสู่บ้านเดิมที่
เคยอยู่ คืนสู่เพื่อนเก่าที่คุ้นกัน เมื่อเข้า ผนไม่มีโอกาสได้ออกกำลัง
กายกับ “เครื่องเดินloy” ในบ้าน ผนต้องออกจากบ้าน(นอก)
เข้ากรุงเทพมหานคร) แต่เข้าเพื่อไปประชุม ผนเลือกออกจากร้าน
ตั้งแต่เข้าตู้รุ่งอรุณที่จราจรในเมืองกรุงจะติดแน่น วันนี้ ผนจึงขอ
เดินนอกบ้านเวลาเย็นเพื่อทดสอบการเดินอยู่กับที่ภายในบ้าน
ตอนเข้าสักวัน

ทางเดินในมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา ยังคงร่มรื่นนำอภิริมย์
เหมือนเดิม ผนออกเดินจาก “อาคารประชาสัมคมอุดมพัฒน์”
เวลา 17.30 น. ที่ระบุเวลาไว้อย่างละเอียดก็เพื่อจะบอกว่าเวลา
ประมาณนี้เมื่อราปปลายเดือนมีนาคม ดวงตะวันกลมแดงที่กำลัง
ลอยตัวใกล้จะลับทิวไม่ทันหันหันของมหาวิทยาลัย เป็นภาพ
อาทิตย์อัสดงที่ประทับอยู่ในดวงใจของผนอีกภาพหนึ่ง ผนเดินไป
ตามทางเท้าที่เรียงรายด้วยต้นพิกุล ประดู่ ตะแบก แคนนา
มุ่งหน้าตรงไปที่ดวงตะวันสีแดงดวงนั้น

ยามเย็นแดดร่มตก ผู้คนเดินกันขวักไขว่บนถนนที่จัดไว้เฉพาะ
คนเดินและจักรยาน ส่วนมากเป็นคนวัยหนุ่มสาวที่อยู่ในชุดออก

กำลังกาย บรรยายศาสในบริเวณวิทยาเขตศาลาฯของมหาวิทยาลัย
มหิดลยามนี้ ที่มีชีวิตชีวาจริงๆ

เดินนอกบ้าน ได้พบผู้คน

แม้อาทิตย์จะลับตาไปแล้ว แต่ฝ่ายังไม่มีดีมิด ผມเข้าไปเดินใน
สนามกีฬา มีผู้คนมากมายมาเดิน วิ่ง และออกกำลังกายกันอยู่
น่ายินดีที่กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นที่นิยมในหมู่บุคลากรของ
มหาวิทยาลัย อย่างที่ได้กล่าวไว้แต่ต้นว่าการออกมาเดินนอกบ้าน
วันนี้เสน่ห์ได้กลับมาเยือนถินเดิมที่คุณเคยมาก่อน ได้พบคนเก่า
ที่รู้จักกันมาแต่ครั้งยังเดินเป็นประจำอยู่ที่นี่ หนุ่มคนหนึ่งยกมือไหว้
“หายไปไหนเสียหลายวันครับ” (ที่จริง ผມหายไปหลายเดือน)
เราริมให้กัน “เดี๋ยวนี้เดินบนเครื่องอยู่ในบ้านครับ” ผມตอบโดย
ไม่ต้องหยุดเดิน ขณะที่เขานั่งทำท่ายากและเหยียดขาอยู่ในสนาม
ผມทักษะกับอีกหลายคน เราต่างยินดีที่ได้พบกันอีก ผู้คนและ
มิตรภาพเรื่องนี้เป็นข้อดีของการออกกำลังกายนอกบ้าน

“อาจารย์ยังแข็งแรงอยู่นะครับ” ประโยชน์นี้ยอมเป็นคำชม ไม่ใช่
คำถ้า คงเห็นผມเดินเร็วด้วยท่าทางกระฉับกระเฉง กิริยาท่าทาง
บ่งบอกความชราของคนเราได้เหมือนกัน ผມเคยเห็นผู้ใหญ่ที่มีอายุ

มากเกินเจ็ดสิบแปดสิบหลายคนที่เดินอย่างส่ง่า ไม่ใช่เดินเร็ว หากแต่เดินอย่างมั่นคง ไม่ต้องมีคนช่วยค่อยประคับประคอง อย่างนี้ถึงอายุมากแต่ก็ดูไม่แก่ ผิดกับเพื่อนรุ่นเดียวกันบางคนที่ผอมลงสักว่าทำไม่เพื่อนจึงดูเฒ่าแล้วแก่ข้าราชการได้ลึกล้ำขนาดนั้น ไม่เฉพาะรูปร่างหน้าตาที่ดูแก่เกินวัยแล้วแต่จากปการิยาไม่ว่าจะเดิน จะนั่ง ก็ดูไม่มีเรี่ยวแรงจนทำให้ดูแก่ได้สนิท

อันที่จริง ในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา มีคนขอป้ออยอยู่เหมือนกันว่า ผอมยังดูแข็งแรงดี บางครั้งเมื่อได้ยินคนขออย่างนั้น ผู้คนก็เดียงอยู่ในใจว่า “จะไม่ให้แข็งแรงได้อย่างไร ก็เรายังไม่แก่นี่ (หรือ)” แต่เมื่อคิดดูก็อึกที่ ที่คนเข้าพูดเข่นนั้นมีความหมายเป็นนัยว่า แม้ผอมจะมีอายุมากแล้ว แต่ก็ยังมีสุขภาพดีอยู่ คือเข้าเอาสุขภาพร่างกายของเราไปเทียบกับอายุ หรือพูดใหม่ได้ว่าผู้ที่มีอายุสูงประมาณผ่อนนี้ ร่างกายน่าจะมีสภาพทรุดโทรมหรืออ่อนแอลงมากกว่านี้ เพราจะนั้น การที่ผอมดูแข็งแรงไม่สมรยันนั้นคือคำชม

สักวันหนึ่ง ผู้คนจะไม่ได้ยินคำชมว่าผอมยังดูแข็งแรงอีกแล้ว อวัยวะต่างๆ ที่ประกอบเป็นร่างกายของคนเราเมื่อใช้งานนานก็ย่อมเสื่อมสภาพไป ผิวนางก็จะเหลี่ยวน์ หูตาจะฝ้าฟาง เหงือกฟันจะสึกกร่อนหลุดร่วงไปบ้าง กระดูกจะเปราะบางขึ้น ภูมิต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บจะลดน้อยลง และความทรงจำก็อาจเลือดเลือนไป

บ้าง เมื่อคิดปลงได้ดังนั้น ต่อไปนี้ ผมจะทำอะไรคงต้องมีสติเดือน
ตัวเองให้ “เจียมสังขาร” สักหน่อยแล้ว

จะต้องเป็นผู้ใหญ่ให้เข้ารอดำ

การเดินอยู่ในหมู่คนหลายวัยที่มาออกกำลังกายด้วยกันนับเป็น
ความสุข พื้นที่ด้านทิศตะวันตกของมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา
จัดไว้เพื่อกิจกรรมกีฬาและสันทนาการ ยามเย็นแಡดร์มลดลง
อย่างนี้มีผู้คนหลายรุ่นหลายวัยมาออกกำลังกายกันอยู่ในบริเวณนั้น
แม้จะไม่เห็นคนยืนระรื่นหัวเราะเริงร่า แต่ผมก็ไม่เห็นใครมีหน้าตา
เคร่งเครียดบึงตึง การออกกำลังกายคงเท่ากับเป็นการออกกำลัง
ใจไปในตัว ผมจะพูดได้ให้มว่าการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้
เรามีสุขภาพดีทั้งกายและใจ

ผมเดินชื่นชมความชาติและผู้คน เปิดใจให้คิดแต่สิ่งที่สวยงาม ไม่
พยายามที่จะคิดถึงเรื่องที่จะทำให้เครียด ปล่อยอารมณ์ให้ล่องลอย
ไปในสถานที่โล่งว่าง...

ปลายเดือนมีนาคมแล้ว อีกสองอาทิตย์ก็จะถึงวันสงกรานต์ เมื่อ
สองวันก่อน น้องผู้รับหน้าที่จัดกิจกรรมพิเศษของสถาบันฯมาเชิญ
ให้ผมร่วมพิธีกลองสงกรานต์ที่สถาบันฯจัดขึ้นเป็นประเพณีทุกปี

ปีนี้เราจะจัดงานในวันพุธที่ 10 เมษายน ผmutongไปปั่นเป็น “ผู้ใหญ่” เรียงตามลำดับอายุโซให้น้องๆ ใจน้ำขอพร เมื่อก่อน ตอนที่มีอายุเพิ่งขึ้นหลักหนึ่งตันๆ ผmutongขอเลือกที่จะเป็นคนกดน้ำ ผู้อายุโซท่านอื่นมากกว่าที่จะไปปั่นให้คนอื่นมากดน้ำ ตอนนั้น คิดว่าตัวเองยังไม่แก่ ยังคงเข้าใจที่จะไปปั่นให้ศีลให้พรใคร แต่ ระยะสองสามปีหลังมาเนี้ย เริ่มคุ้นชินกับการแสดงบูชาของ “ผู้ใหญ่” ที่ต้องนั่งยืนมือรับน้ำและพวงมาลัยที่น้องๆ ลูกๆ คลานๆ นำมานอบให้

ผmutongคิดทบทวนดูแล้ว คุณค่าสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมไทย คือ “พร” ที่จะให้กับคนอื่น ผู้สูงวัยมีระยะเวลาสะสมพลังจิตามายาวนาน ความปราณາดีที่กลั่นจากใจผู้สูงอายุสู่ผู้อื่นจึงมีพลังผู้สูงอายุจึงควรทำหน้าที่ให้กำลังใจ เป็นแรงบันดาลใจ และ waryพรแก่คนรุ่นหลัง

ผmutongคิดว่ามีโอกาสสรับพรจากผู้เฒ่าผู้แก่อุปถอยๆ อย่างน้อยผmutongได้รับพรจากผู้มีอายุร้อยปีขึ้นไปปีละสองสามคน ผmutongช่วยมหาวิทยาลัยหิดลจัดการประกวด “แมร้อยปี” นานานับสิบปี แต่ละปี ผmutongจะต้องหาโอกาสไปพบผู้ได้รับการเสนอชื่อสองสามท่านหลังจากคุยกับท่านเป็นเวลาพอสมควรแล้วก่อนลากลับ ผmutongกราบลาท่าน และดูเหมือนเป็นประเพณีที่แมร้อยปีทุกคนยึดถือปฏิบัติ ท่านจะให้พรโดยที่เราไม่ต้องขอ แมร้อยปีที่ยังมีสุขภาพดี

ทุกคน ไม่ว่าจะมีฐานะทางเศรษฐกิจเป็นเงินไว จะรู้จากการให้พร แก่ผู้อ่อนวัยกว่าอย่างคล่องแคล่ว ไม่มีติดขัด ดูเหมือนว่าแต่ละคน จะมีบทให้พรประจำตัว ผมคิดว่าสังคมไทยกำหนดให้ผู้สูงอายุ มีหน้าที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือการให้ศิลให้พรหรือมอบความ ปราราဏาดีให้ผู้อ่อนวัย สงสัยว่าผมต้องไปคิดคำอยพรประจำตัว เอก้าไว้บ้างแล้ว

ผมถือว่าการได้รับพระราชทานผู้ใหญ่เป็นมงคลแก่ชีวิต เวลากราบตามแม่ ร้อยปีที่ผมไปเยี่ยม แล้วฟังท่านให้พรทีไร ผมจะรู้สึกเหมือนได้รับ พระราชทานทรงศิลนั้นทีเดียว

คิดถึงเมื่อวันคล้ายวันเกิดปีนี้ ผมกราบแม่ แล้วบอกแม่ว่าวันนี้ วันเกิด พระที่ได้รับวันนั้นเป็นของวัญที่มีค่า และให้ความสุขใจ มากกว่างานฉลองใดๆ 佯ปลก! ที่เรามีอายุมากปานนี้ เป็น ผู้สูงอายุเต็มตัวแล้ว แต่เมื่อยู่กับแม่ เรา ก็รู้สึกว่ายังเป็นเด็ก ผมโชคดีที่ยังมีแม่คอยให้พรในวันเกิด

เราจะเดินต่อไปใกล้อีกสักเท่าไร

ผมอยากรีบเดินต่อไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นการเดินนอกบ้านหรือใน บ้าน แต่ผมก็รู้ว่าร่างกายของคนเราຍ่อมมีจุดจำกัด เมื่อถึงวัน หนึ่งในอนาคต ผมคงต้องหยุดออกจากกำลังกายไม่ว่าจะด้วยวิธีใด

ก็ตาม เมื่อวันนั้นมาถึง และถ้าสมองของผมยังพอทำงานได้ดีอยู่ ผมคงจะคิดถึงการเดินออกกำลังกายเป็นประจำของผมตั้งแต่ปี 2543 อย่างมาก คงคิดถึงสถานที่ต่างๆ ที่เคยเดินผ่าน คิดถึง ต้นไม้ ดอกไม้ ทิวทัศน์ ทั้งทะเลและภูเขา ตลาดยามเข้า จีวิต ผู้คน และคิดถึงคนที่คุ้นเคยกัน

วันนี้ ผมใช้เวลาเดินประมาณ 45 นาที คงได้ระยะทางไม่น้อย กว่า 3 กิโลเมตร เมื่อผมหยุดเดิน ดวงอาทิตย์ลับฟ้าไปสักครู่ใหญ่ แล้ว ฟ้าเริ่มมืด ไฟฟ้าตามถนนหนทางข่าวายทำให้ศาลายามีจีวิต อีกแบบหนึ่งยามราตรี แม้ไม่สว่างไสวและไม่อีกทีกครึ่งเครื่อง แต่ก็ไม่มีดีสักล้าและไม่เจียบเทหัววังเวง

ผมจะยังคงมุ่งหน้าเดินต่อไปอีกจนกว่าสั้นๆ จะไม่เอื้ออำนวย ถ้า ผมเดินทุกวันต่อไปได้อีกสัก 10 ปี วันละประมาณ 3 กิโลเมตร ก็จะได้ระยะทางอีกอย่างน้อยหนึ่งหมื่นกิโลเมตร ผมยังมีระยะทาง เดินได้อีกไกลๆ

วันนี้ ผมไปเดินนอกบ้านมาแล้ว พรุ่งนี้เช้า ผมก็จะกลับมาเดินบน เครื่องหมายในบ้าน ถนนยังทอดไปข้างหน้าอีกยาวไกล ด้วยใจ ที่มุ่งมั่น ผมจะเดินต่อไปให้ไกลสุด

เคย์เล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อปลายปี 2557



คิดคำนึง
เมื่อปลายฝน ต้นหนาว
ปี 2557



เวลาป่ายแก่ๆ ของวันจันทร์ที่ 6 ตุลาคม 2557

ผ่านนั่งมองดูฟ้าที่มีเมฆมีนทางทิศเหนือ จากห้องทำงาน ชั้น 6 ของอาคาร “ประชาสัมคมอุดมพัฒนา” ฝันคงจะตกหนักในเมื่ห้า ส่องสามวันมาในฝันตกหนักมากทุกวัน เมื่อนอกบจะสั่งลาฤทธิ์ฝันที่ ยืดเยื้อมากกว่า 6 เดือน ฟ้ามีเม็ดครึ่มอย่างนี้ทำให้ใจหมองลงได้บ้าง เมื่อนอกกัน

ผ่านนั่งดูฝันกราหนำหนักจากหน้าต่างห้องทำงาน เดือนนี้ ตุลาคม เป็นเดือนแรกที่ผู้เกย์ยันอายุจากการและการและรัฐวิสาหกิจจะหยุด ข่าวสารการทำงานอันยาวนานนับสิบปี ต้องหยุดการทำงานเพราะอายุ ครบหกสิบปีแล้ว ทั้งๆ ที่สรีระร่างกายของหลายคนยังดูแข็งแรง ไม่แก่ ใจยังพร้อมที่จะทำงานต่อไป มีเพียงตัวเลขอายุเท่านั้น ที่เพิ่มขึ้นจนถึงเกณฑ์ เดือนนี้ สุภาพอนามัยของคนไทยดีขึ้นมาก อายุหกสิบปีแล้วก็ยังมีโอกาสสมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกราว 22-23 ปีโดย เฉลี่ย หลายคนจะมีอายุถึง 90 ปี และจำนวนไม่น้อยจะมีอายุถึง 100 ปี ผ่านไปคิดถึงที่อายุเกิน 65 ปีแล้ว แต่ก็ยังมีห้องทำงานให้ นั่งคุย

ถ้านับเกณฑ์ 60 ปีเป็นอายุเกย์ยัน ผ่านก็เลี้ยงเกณฑ์นานกว่า 6 ปี บางครั้ง รู้สึกไม่อยากจะเชื่อว่าตัวเองมีชีวิตยืนยาวมาถึงอายุ นี้ อายุที่เห็นเลข 70 อายุไม่ใกล้ เมื่อยังเป็นเด็ก และแม้แต่เมื่อยัง

เป็นหนุ่ม เท็นคนอายุ 60-70 ปี ก็ดูว่าแก่มากจริงๆ แต่ทำไม่
เมื่อตัวเองมีอายุใกล้ 70 ปีเข้าจริงๆ กลับไม่รู้สึกตัวว่าแก่ เพียง
แต่รู้สึกว่ามีอายุมาก ผมยังมีสติพอที่จะรู้ตัวว่าบัดนี้เรามีอายุสูงขึ้น
จนอยู่ในช่วงปลายของชีวิตแล้ว

คิดถึงก่อนเตี้ยวเรือขามละบาทที่รังสิต

เมื่อยังเป็นเด็ก ผมชอบฟังผู้เฒ่าผู้แก่คุยกัน หัวข้อสนทนาก็มี
ได้ยินอยู่บ่อยๆ คือเรื่องในอดีต คุณตาชอบคุยให้ฟังถึงค่าเงินสมัย
ท่านยังเป็นหนุ่ม ก่อนเตี้ยวขามละห้าสตางค์สิบสตางค์ ข้าวเกรียบละ
ไม่เก็บบาท ไข่จะน้ำที่ผมนั่งฟังอยู่นั้นเป็นเวลา ก่อนเก็บบาท โอลี้ยง
สักสามสี่ปี ก่อนเตี้ยวขามละหกสิบ กาแฟแก้วละหนึ่งบาท โอลี้ยง
สองสิบ โคล่าที่ยังไม่เรียกว่าโคล่า เป๊บซี่ที่ยังไม่มีแบบปั่น น้ำ
ชาสี เชวน์อัพที่ผมเข้าใจว่าน้ำอัดลมจำพวกนี้ทำมาจากต้นตะไคร้
ขาดละหนึ่งบาท ผมยังได้ใช้หรือญห้าสตางค์ หรือญสิบสตางค์
หรือญสิบสตางค์สิบห้าสตางค์สำหรับตุกราย หรือญสิบ ยังไม่มีหรือญ
บาท มีแต่ชนบัตรที่เรียกว่าแบงค์บาท แบงค์สิบ แบงค์ห้า และ
สูงสุดแค่แบงค์ร้อย

คงเพราะก่อนเตี้ยวขามละหกสิบ สมัยผมเรียนขั้นประถมกระมัง
ที่ทำให้คุณปู่คุณตาสนุกกับการคุยขอนอดีตไป เมื่อก่อนเตี้ยว

ขามละไม่กี่สตางค์เมื่อ 20-30 ปีก่อน พอมาเมื่อไหร่เรื่องราวในอดีตที่ผู้เฒ่าผู้แก่คุยกันอยู่ในช่วงเวลาใด แต่น่าจะเป็นเวลา ก่อนปี 2470 เมื่อพมยังเป็นเด็ก มีหน่วยเงินหลายอย่างที่ไม่มีใช้กันอีกแล้ว เช่น เบี้ย สอพส อ้อ ไฟ เพื่อง หน่วยที่เรียกเป็นสตางค์คงน้ำมายใช้ในสมัยหลังๆ 100 สตางค์เป็นหนึ่งบาท ผสมคุ้นกับหรือญหนึ่งสตางค์ ที่เรียกว่า “สตางค์แดง” ที่มีรูตรงกลาง แม้ไม่เคยได้ใช้ แต่ก็เคยนำมาเล่นล้อต้อ ราคารอบเงินที่สูงขึ้นมากคงทำให้เหล่าผู้เฒ่าสนุกกับการคุยถึงอดีตสมัยเมื่อโนเจินเพียงหนึ่งหัว หรือ 80 บาทก็นับว่ามั่งมีแล้ว

ความรู้สึกของคุณตาตอนนั้นอาจเหมือนความรู้สึกของพมตอนนี้ที่เห็นราคสินค้าของกินของใช้ที่เป็นอยู่แล้วก็นึกขำ กวายเตี้ยวราค่าตั่งสุดขามละ 30 บาท ราคากูกูเท่านี้แต่บริโภคเพียงแค่เอาตะเกียบคีบเข้าปากสองครั้งเท่านั้น บริโภคพอๆ กับกวายเตี้ยวเรื่อราคاخามละบาทได้สะพานรังสิตที่พมหนีโรงเรียนไปแข่งกันกินเมื่อ 53 ปีก่อน เดียวันนี้ กวายเตี้ยวปกติกขามละ 30-40 บาท พิเศษ 50 บาท แต่ถ้าไปกินก่าวຍเตี้ยวเนื้อบางร้านที่ไหนเนื้อดีๆ สั่งเบาเหลา ราคากูกูสูงถึงขามละ 70-80 บาทนั่นที่เดียว

ดูราคากินอย่างอื่นบ้าง เดียวันนี้ นำอัดลมขาดละ 12 บาท ขึ้นจากเมื่อพมเป็นเด็ก 12 เท่า กากแฟเย็นใส่ถ้วยกระดาษที่ใหญ่ขึ้น แต่ราคากูกูเพิ่มขึ้นจากบาทเดียวเป็น 20 บาท แก้วกากแฟเย็น

หรือแก้วโอลีเยงอย่างที่ผมเคยเห็นเมื่อยังเด็กไม่มีให้เห็น
อีกแล้ว ขนาดหัว เข็มหัวเหนียวหน้ากุ้ง หน้าปลา หน้าสังขยา
แต่ก่อนห่อด้วยใบตอง กลัดเป็นห่อด้วยไม้กลัด ราคากล่อง
2 สลึงหรือ 50 สตางค์ เดียวันนี้ใส่ถุงพลาสติก ชุดละ 5 บาท
ผมเคยกินลอดช่องน้ำกะทิที่ร้านปานวางหาบขายที่ตลาดถ้ำวัย
เบื้อเรือ ถ้ำวัยลักษณะเดียว เดียวันนี้ ลอดช่องราคากลัวยละ
10-20 บาท

ผมจะไม่พูดถึงราคัสินค้าอย่างอื่นๆ พูดไปก็เป็นประเด็นเดียวกัน
ว่า ราคัสินค้าทุกวันนี้กับในอดีตเมื่อครั้งศตวรรษก่อนแตกต่างกัน
มาก และความแตกต่างนี้ทำให้ผมรู้สึกสนุกเมื่อนึกถึงอดีต เมื่อ
นึกมาถึงตรงนี้ ผมก็รำพึงกับตัวเองว่า “โลกเราทุกวันนี้ แพร่ขึ้น
มากจริงๆ”

คิดถึงทางรถยนต์ในอดีต: แคบแต่คล่อง

อีกเรื่องหนึ่งที่ผมชอบพังผู้เข้าผู้แก่คุยกันเมื่อตอนเด็กๆ คือเรื่อง
ความเจริญของบ้านเมือง บ้านผมเป็นบ้านนอก แม้จะห่างจาก
กรุงเทพฯ ไม่ถึง 100 กิโลเมตร แต่เมื่อพอยังเป็นเด็ก กรุงเทพฯ
ก็ดูห่างไกลเสียเหลือเกิน

คุณตาเล่าเรื่องการเดินทางเข้ากรุงเทพฯ โดยทางเรือ จากตำบลที่ผ่านอยู่ใช้เรือแจวมาทางคลองสำโรงก็ได้ หรือจะออกทางเลี้ยวปากน้ำบางปะกง แล้วเลี้ยวขวาเลี้ยบชายฝั่งมาเข้าแม่น้ำเจ้าพระยาที่ปากน้ำ สมุทรปราการ แล่นมาถึงกรุงเทพฯเลยก็ได้ จำได้คลับคล้ายคลับคลาว่าคุณตาบอกใช้เวลาเป็นวันกว่าจะถึงกรุงเทพฯ

เส้นทางคลองสำโรงนี้ เมื่อร้อยก้าวไปก่อนท่านสุนทรภู่เคยใช้เดินทางมาเยี่ยมพ่อที่เมืองแกลง ท่านล่องเรือมาตามคลองสำโรง ผ่านบางพลี บางบ่อ บางสมัคร บางรัว มากอุกแม่น้ำบางปะกงที่ปากตะคลองที่โกลล์ๆ กับบ้านผอมเอง

ในขณะที่นั่งฟังคุณตาคุยเรื่องการเดินทางสมัยเมื่อท่านยังเป็นหนุ่มที่ต้องอาศัยเรือและเกวียนเป็นพาหนะหลัก ผມเดินทางเข้ากรุงเทพฯด้วยรถโดยสารได้แล้ว โดยมาตามถนนสุขุมวิท ผ่านคลองด้าน บางปีง ปากน้ำ (สมุทรปราการ) สำโรง บางนา และพระโขนง ถนนสุขุมวิทตอนนั้นยังเป็นถนนสองเลน กว้างเพียงให้รถส่วนไปมา ถึงแม้ถนนจะแคบ และรถไม่ได้ไว้เร็วนัก แต่สมัยนั้นรถยังน้อย การจราจรไม่ติดขัด จึงใช้เวลาเดินทางราชสอกรัชวามง

หากสิบปีผ่านไป บ้านนอกของผມเหมือนจะกลายเป็นชานเมืองกรุงเทพฯ ไปแล้ว ถนนบางนา-ตราด ช่วยให้ไม่ต้องอ้อมไปทาง

ปากน้ำ หล่ายบ้านหลายตำบล เก่ง บางพลี บางบ่อ บางรัว ที่เคยข้าลิ่งได้เฉพาะทางน้ำ เดียวันนี้มีถนนกว้างนับศิบเลขผ่าน แต่ทำเป็นทางยกระดับผ่านตลอดเลยไปถึงชลบุรีอีกด้วย แล้วยังมีมอเตอร์เวย์ตัดผ่านใกล้บ้าน ถนนทางสร้างเพิ่มขึ้นมากมากเป็นเครื่อข่ายอย่างกับไบแมงมุน ไม่น่าเชื่อว่าเดียวันนี้คนแฉะบ้านผุมเข้ามาทำงานในกรุงเทพฯ โดยเดินทางแบบไปเข้าเย็นกลับได้อย่างสบาย

เคย়েন্স়ৰ রংবাল প্ৰোগ্ৰাম

ผุมเข้ามาอยู่กรุงเทพฯ เมื่อปี 2503 ห้าสิบสี่ปีมาแล้ว ผุมมีโอกาส
นঁৰ রংবাল প্ৰোগ্ৰাম তান থাগুৰ্জু দৰিঙ় সহশণ এলিম লোক ৰৱ্ৰতুন্মা
ৰংবাল এলেন প্ৰোগ্ৰাম সৈয়ে ক্ৰাচ প্ৰসংগ লেখা খবা প্ৰতাম দনন প্ৰৱাম
হন্নে ফান গ্ৰম দাৰুজ ৰাজ পতু মুনৰাম ফান সনাম শুখ লাচায
ত লাদ জেৰিঘু পড় ৰাজ পতু প্ৰসু দাহ তী খিং সহশণ কচ ত্ৰিয় কী ফঁঁ গ়ি তী খাম
কল ও ফুঁ গুঁ গুঁ গুঁ গুঁ গুঁ গুঁ গুঁ গুঁ গুঁ

ৰংবাল মী বোক দে ই বে ডে পেং তী নঁৰ ও কো পে নে লো সু সু সু সু সু সু
মী বোক রং তী নঁৰ নঁৰ

ด้วยจักษุกรงไม่มีทั้งน้ำตาและที่นั่ง ค่าโดยสารขึ้นหนึ่งสลึงเดียว
ค่าโดยสารขึ้นสองที่นั่งไม่แข็งไม่มีเบาะนุ่มรองนั่งเพียงสิบสตางค์

รถรางวิ่งไปตามรางโดยใช้ไฟจากสายไฟที่พาดเหนือรางรถ ผู้
คิดถึงเสียง แก๊ง แก๊ง แก๊ง ที่พนักงานขับรถรางสั่นระฆังให้เกิด
เสียงสัญญาณเหมือนจะบอกว่า “มาแล้ว มาแล้ว กรุณาหลีกให้
ทางรถรางด้วยครับ”

รถรางไม่ต้องกลับลำ เพราะทั้งสองด้านสามารถเป็นหัวเป็นท้ายรถ
ได้เหมือนกัน เมื่อสุดทางจะวิ่งย้อนกลับ คนขับเพียงสับมาขับอีก
ด้านหนึ่ง ท้ายรถข้ามกีกลายเป็นหัวรถจากกลับทันที พนักงานเก็บ
ค่าโดยสารทำหน้าที่ย้ายเบาะรองนั่งมาไว้ส่วนหน้าเพื่อให้เป็นที่นั่ง
ขึ้นหนึ่ง ได้ราคาค่าเบะเพิ่มอีกเท่าตัว ค่าโดยสารรถรางสำหรับ
นักเรียนยังถูกลงໄປอีกด้วยคูปองนักเรียน หนึ่งเล่มร้อยใบ
เพียง 5 บาทเท่ากับราคาใบละ 5 สตางค์ ถ้าอยากรับขึ้นหนึ่ง
ก็ใช้คูปอง 2 ใบ

ผมนึกส่งสารตัวเองเมื่อนึกถึงเหตุการณ์วันหนึ่ง วันที่ผมน้ำมีเงิน
เหลือติดกระเบื้องแม้แต่สลึงเดียว คูปองรถรางก็หมดไปหลาย
วันแล้ว ผມต้องเดินจากศูนย์กลางบ้านที่ประดุจ เดินไปก้มมองดู
รถรางผ่านไปอย่างว่างเงิงใจ คูปองรถรางใบละ 5 สตางค์เราก็
ไม่มีจริงๆ หรือ โอ...จะตามชีวิต

ผู้มีเรื่องในอดีตให้คิดถึงอีกมากมาย เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ในช่วงหลังสิบกว่าปีของชีวิตเป็นเรื่องมากพอที่ผู้จะคิดถึงไปตลอดชีวิตที่เหลืออยู่ คำกล่าวที่ว่า “คนแก่ชอบเล่าความหลัง” เห็นจะจริง แต่... ตอนนี้ผู้ชายไม่แก่นีนา

เคียงเล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อปลายปี 2558

ເຕີ

ຍ້ອນຮອຍພຖທິກຣມ
ຄວາມຄິດຂອງຜູ້ສູງວ່າຍ



เสาร์ที่ ๗ กลางเดือนสิงหาคม ๒๕๕๘ เพื่อปรับปรุงอาหารคล่องวันเกิดให้เพื่อน 2-3 คน ที่เกิดในเดือนนี้ ๔-๕ ปีที่ผ่านมา นี่ พวากเรา มักนัดชุมนุมกันตอนกลางวัน เพราะไม่สะดวกที่จะกลับบ้านตอนกลางคืน คนที่เข้ามามาตรฐานตั้งแต่เมื่อ ๔๙ ปีมาแล้ว ย่อมสบายนิยมว่าที่จะเดินทางกลับบ้านในขณะพระอาทิตย์ยังไม่ตกดิน

เพื่อนๆ ไปร่วมงานกันราوا ๓๐ คน พวกราจองห้องเฉพะ เพื่อความเป็นส่วนตัว แม้จะจบมหาวิทยาลัยมานานกว่าสิบห้าปี มาแล้ว ก็ใช่เวลาพวกราจะสงบเสงี่ยม การรวมกลุ่มกันในห้องแยกต่างหากจะทำให้พวกราสนุกสนานเขยกันได้โดยไม่รบกวนใครคนอายุมาก ๆ แต่เมื่อเข้ากลุ่มเข้าพวกรุ่นราวกวาราวดียกัน อายุก็ไม่สามารถปิดปากพวกราไม่ให้ส่งเสียงจ้องเจ้าจากเจ้มื่อนนกกระจากเข้ารังได้

เพลงพาเราย้อนอดีต

เพื่อนคนหนึ่งสูญเสียพ่อตัวร์ติดมือไปด้วย เครื่องดนตรีเพียงชิ้นเดียว ก็ช่วยทำให้บรรยายกาศของงานสนุกสนานขึ้นมาก วันนั้นเพื่อนที่เป็นดนตรีได้เล่นกีต้าร์ประกอบการร้องเพลงของเพื่อน ๆ ผนวกร่มคันเล่นเครื่องดนตรีให้เราร้องเพลงดีกว่าร้องเพลงกัน

สดๆ โดยไม่มีเครื่องดนตรีประกอบ และอาจจะดีกว่าเปิดเครื่องカラオケ (เปิดカラオケที่ร้านนั้นต้องเสียเงินพิเศษเป็นพันๆ บาท) เรายังคงเดินต่อไป จนกว่าจะได้ カラオケอนุญาตให้เราซ้อมเพลงที่มีอยู่ในรายการเท่านั้น

คนรุ่นราชราเดียว กับผม เป็นวัยรุ่นเรียนขึ้นมัธยมประมาณปลาย พศ 2500 และเริ่มเป็นหนุ่มสาวเมื่อต้น พศ 2510 นั้น คุณป้ากับเพลงสุนทรภรากรณ์ พังเพลงลูกกรุงโดยนักร้องชื่อ ทรัพ (งามเมือง) นั้นทนาคร สุเทพ วงศ์กำแหง รวมท่อง ทอง ลั่น ثم เป็นอาทิ นักร้องเพลงลูกทุ่งที่พังกันอยู่ในสมัยนั้น ก็ เช่น สุรพล สมบัติเจริญ พร ภิรมย์ ไวยชน์ เพชรสุพรรณ นักร้องเพลงฝรั่งที่พากเราคลั่งไคลั่งไม่มีใครเกิน เอกวิส เพรสลีย์ จะเรียกคนรุ่นผมตามเสียงเพลงร่วมสมัยว่าเป็น “รุ่นสุนทรภรากรณ์” หรือ “รุ่นเอกวิส เพรสลีย์” ก็คงพอจะได้

งานวันนั้น เราซ้อมเพลงสมัยที่เริ่มเป็นหนุ่มสาวกันอย่างสนุกสนาน พากเราคุณป้ากับทุกเพลง พอจะร้องตามกันได้ และที่สนุกยิ่งขึ้น คือ พากเราเอาเพลงเจียร์ของคณะ เพลงเจียร์-เพลงซึ้งๆ ของมหาวิทยาลัย มาร่วมร้องกัน เพลงเจียร์และเพลงประจำสถาบัน เหล่านี้ ชวนให้รำลึกถึงความหลังเมื่อก่อน 50 ปีก่อน คิดถึงบรรยากาศเมื่อเราใช้วิถอยร่วมกัน ในรั้วมหาวิทยาลัย เหตุการณ์ ในอดีตเมื่อเพียงเกิดขึ้นเมื่อไม่นานมานี้เอง

ผมกำลังติดตามความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของตัวเองเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยปลายของชีวิต ผมสังเกตว่า เมื่อเพื่อนๆ รุ่นเดียวกันมาพบปะสังสั�นท์กัน แม้อายุจะสูงขึ้น จนเรียกว่าเป็นผู้สูงวัยได้อย่างเต็มปากแล้วก็ตาม ก็ยังมีพฤติกรรมไม่ต่างไปจากเดิมเมื่อสมัยยังเป็นเด็ก วัยรุ่น หรือ หนุ่มสาว สนุกสนานกันอย่างไรก็จะยังคงเป็นอย่างนั้น ยกเว้นบางคนที่ประสบการณ์ชีวิตทำให้เปลี่ยนบุคลิกไปบ้าง

เมื่ออายุมากขึ้น สังขาวร์เสื่อมลง

ผมคิดอยู่เสมอว่า ผู้สูงอายุเปลี่ยนพฤติกรรมไป เพราะ “สังขาว” และ “สังคม” เป็นปัจจัยกำหนด แม้ความรู้สึกนึกคิดจะเหมือนเดิม แต่ผู้สูงอายุก็ทำตามใจไม่ได้ เพราะสังขาวหรือสภาพร่างกายของตัวเองเป็นกรอบบังคับไว้ประการหนึ่ง และยังมีสังคมที่กำหนดบทบาทของผู้สูงวัยไว้อีกประการหนึ่ง

สมองเป็นส่วนหนึ่งของสังขาว ผมสังเกตตัวเองว่าสมองของผมทำหน้าที่ดดอยไปบ้างแล้ว เดຍเป็นคนที่จำอะไรได้ไวและแม่นยำ ก็กลับกลายเป็นคนขี้หลงขี้ลืม บทโคลงกลอนอาจยานที่ห้องจำได้ตั้งแต่เด็ก ก็ได้อยู่แค่นั้น อยากจะจำกลอนเพราะๆ อีกสักบทสองบท สมองก็ไม่รับເອาเสียเลย ผมเคยห้องบทสวนนต์ภาฯ

บาลีได้หลายบทในเวลาอันรวดเร็วเมื่อสมัยยังหนุ่ม แต่เดียวันนี้ แค่บทสวดสั้นๆ ท่องแล้วท่องอีก ก็จำไม่ได้ ผิดลีบมีอีกน้อยกว่าห้าเจ็บใจ กระทั้งคนที่เคยสนใจคุณเคยกัน เท็นหน้ากันแต่ก็นึกขึ้นไม่ออก ผิดถูกเพื่อนๆ รุ่นเดียวกัน ได้ความว่า หลายคนประสบปัญหา ความเสื่อมของสมองเหมือนๆ กัน พวกร่างกายความเห็นว่าอายุ สูงขึ้น สมองย่อมมีความเสื่อมลงบ้างเป็นธรรมชาติ หลงๆ ลืมๆ ไปบ้างก็ยังดีกว่าเป็นโรคสมองเสื่อม อัลไซเมอร์ คนแก่ขึ้นหลงขึ้นลืม จึงเป็นเรื่องปกติ

นอกจากสังขารส่วนสมองจะเสื่อมแล้ว สรีระร่างกายของผู้มากเสื่อมไปด้วย ตัวผู้เองเคยเป็นคนแคล้วคล่องว่องไว เมื่อยังเป็นหนุ่ม เดียวันนี้ สังขารไม่อำนวยให้ผู้ไว้ว่องคล่องแคล้วเหมือนเดิมอีกแล้ว เมื่ออายุมากขึ้น อย่างต่างๆ ก็เริ่มเสื่อมสภาพลง บางครั้งใจสูบ แต่กายไม่ไหว คำสอนของไครตต์ไครจิงออกมาเป็นเสียงเดียวกัน ว่า “แก่แล้วต้องเจียมสังขาร” อายุมากแล้วต้องรู้จักประมาณ สมรรถนะร่างกายตน สิ่งที่ทำได่ง่ายๆ เมื่อก่อน อาจจะกลายเป็นเรื่องยากไปเสียแล้ว ครั้งหนึ่งไม่นานมานี้ ผู้เขียนไปเปลี่ยนบ้านเก้าอี้เพื่อเปลี่ยนหลอดไฟซึ่งเป็นเรื่องที่ผู้คนเคยทำอยู่บ่อยๆ แต่คราวนี้ การทรงตัวของผู้กลับไปมั่นคงเหมือนก่อน พลาดตกจากเก้าอี้ ชวนเชล้มลงไม่เป็นท่า ดีแต่ว่าร่างกายไม่เป็นอะไร แต่ก็ได้บทเรียนว่า เราต้องเจียมสังขารเสียแล้ว การขึ้นไปยืนบนเก้าอี้ ใต้บันได ปืน

ต้นไม้ ออกรสยกของหนัก เล่นน้ำคาะเยื่อ เล่นกีฬาที่ต้องใช้แรง
หรือความเร็ว ฯลฯ เพล่านี้ต้องระวัง อย่าอวดเก่งทำเองเลย

สังคมกำหนดบทบาทให้ผู้สูงวัย

ผู้สูงวัยจะประพฤติปฏิบัติดนอย่างไรนั้นบางทีก็ต้องดูสังคมด้วย
เหมือนกัน ผสมคิดว่าทุกสังคมกำหนดบทบาทให้กับผู้สูงอายุ โดย
ทั่วไป สังคมจะมองผู้สูงอายุว่าเป็นผู้อาชูโลส เป็นผู้มี “วัยรุ่น” เรียก
แบบลำดับญาติก็เป็นปู่ย่าตายาย หรืออาจเป็นถึงทวด เรียกแบบ
ไม่ลำดับญาติก็เป็นถึงแม่เม่าพ่อเม่า ในสังคมไทยให้ความเคารพ
นับถือผู้สูงวัย จึงเหมือนว่าสังคมได้วางกรอบให้ผู้สูงวัยประพฤติ
ปฏิบัติดนอยู่แล้ว

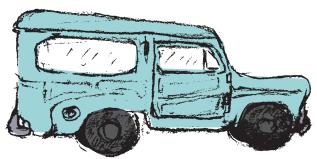
คนไทยมีประเพณีขอพรจากผู้สูงวัย สังคมไทยกำหนดให้ผู้สูงวัยมี
บทบาทในการให้ศิลิให้พรแก่ผู้อ่อนวัย ใครที่มีอายุมากเข้าข่ายเป็น
ผู้สูงวัยแล้ว ก็ต้องเตรียมพรไว้อย่างให้ผู้เยาว์วัยได้เลย เพราะต้อง^{มี}
มีโอกาสใช้อย่างแน่นอน ผสมเจียนแนะนำให้ผู้กำลังจะสูงวัยเตรียม
คำอวยพรไว้ให้คนรุ่นเยาว์ แต่ตัวเองกลับยังไม่ได้เตรียมพรไว้ให้
อย่างเป็นชินเป็นอัน สองสามปีที่ผ่านมา เด็ก ๆ มาขอพรจากผู้
ผสมกิริยาระหว่างเพศที่ “ให้สุขกายนสุขใจเหมือนดังน้ำในคงคาน
ให้สุขกายนสุขตาเหมือนดังพระจันทร์วันเพญ สดชื่นเหมือนดัง

ดอกไม้ เมื่อยานนำค้างพร่างพรມ ให้ทรัพย์สินอุดม ให้พบแต่ความรุ่นเย็น” (ถ้านีกสนุกขึ้นมา ผูกจักรองเพลงอยพรให้ฟังถึง 3 เที่ยว)

เมื่อผ่านมีอายุมากขึ้น จนเรียกได้ว่าเป็นผู้สูงอายุเต็มตัวแล้ว ผูกพยาบาลประพฤตินให้เหมาะสมกับบรรทัดฐานของสังคม ผุ้เมื่อยากราบตัวเองให้รับบทลงโทษจากสังคม เข่นการถูกประณามหรือถูกแอบนินทาลับหลังว่าเป็น “เฒ่าหัวงู” “ตาแก่บ้ากาม” “ตาแก่เขี้ยวเม้า” ฯลฯ ผุ้เมื่อยากเป็นผู้สูงอายุที่มีพรศักดิ์สิทธิ์ที่จะให้แก่ผู้เยาว์ ตอนนี้ผุ้เมื่อยากรายมีด “พรหมวิหาร 4” อันได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกษา เป็นหลักธรรมประจำใจ

ในช่วงเวลาสิบกว่าปีที่ผ่านมา ในฐานะประธานคณะกรรมการคัดเลือกแม่ร้อยปีของมหาวิทยาลัยมหิดล ผุ้เมื่อยากรับ “แม่อายุร้อยปี” ปีละ 2-3 คน ได้พูดคุยกับท่าน และก่อนลาจากกันทุกครั้ง ผุ้เมื่อยากรับพรจากคุณยายผุ้เมื่อยากรุ่นหนึ่งร้อยปีขึ้นไป และทุกครั้งที่ผุ้เมื่อยากรับพรจากท่าน รับพรจากท่าน ผุ้เมื่อยากรับพรทุกครั้ง พรจากพระผู้ทรงศีลอย่างไรอย่างนั้น

“ขอให้พระคุ้มครอง บุญรักษา ขอให้จำเริญ จำเริญ ทรัพย์สิน
เงินทองให้คงมาเทما”



ความคิดคำนึง ขณะเดินยามเข้า ที่ชายหาดพัทยา

ทุกครั้งที่ผมไปประชุมต่างจังหวัด ผมจะถือโอกาสเดินออกกำลังกาย
ยามเข้าในพื้นที่นั้น เมื่อคราวไปประชุมคณะกรรมการสมาคม
วางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท) ในพระบรมราชูปถัมภ์
สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ณ โรงแรมเอราวัณ พัทยา
28-30 สิงหาคม 2558 ผมก็ออกเดินยามเข้าเข่นโดย

อาทิตย์ 30 สิงหาคม 2558

(ตั้งแต่ประมาณ 6.00 น.)

เข้ามีลมเดินรับอุณหิริมหาดพัทยาเหมือนเข้าวาน บนทางคนเดิน
เลียบชายหาดที่เว้าเป็นอ่าวจากพัทยาเหนืออีกพัทยากลางเป็นระยะ
ทางประมาณ 2 กิโลเมตร ทางคนเดินคุ้งข่านไปกับถนนที่อีกฝั่ง
เป็นโรงแรม ร้านอาหาร ร้านค้า และบาร์เบียร์ อีกด้านของทาง
เดินเป็นชายหาด ส่วนที่ติดกับทางคนเดินหลายช่วงมีคันรั่มใหญ่ที่
ยังหุบอยู่ปักเรียงรายเพื่อเตรียมกางเพื่อรับแขกที่จะมานั่งพักดื่มกิน
ตามอากาศ และเล่นน้ำทะเลในตอนกลางวัน

ตามชายฝั่งมีเรือนยอดเครื่องบินจอดเรียงราย และห้างจากฝั่งออกไป
เป็นเรือสปีดโบ๊ตจอดรอนักท่องเที่ยวที่จะออกทะเลเป็นหมู่คณะ

อากาศชายทะเลเย็นมากขึ้นมีผู้คนออกเดินหรือวิ่งเหยาะๆ
เพื่อออกกำลังกายเป็นจำนวนมากไม่น้อย แต่ก็มีชายชีวิตเหมือนเหลือ
ค้างอยู่ตั้งแต่เมื่อคืน มีชายหนิงยังนั่งล้อมวงกินเหล้ากันไม่เลิก
คงดีดลุมมาตั้งแต่เมื่อคืนแล้ว เที่นคนปูเสื่อนอนслับไสลดอยู่บนผืน
ทรายใกล้ทางเดิน

ทั้งในและสถาปัตยกรรมไทยคนแต่งตัวเผยแพร่สัดส่วนยืนอยู่ข้างทาง
หรือไม่ก็นั่งอยู่ตามม้านั่ง พวากเชือกแข็งสายตา ท่าทาง และบาง
ครั้งพูดเขียนขวนผู้ชายที่เดินผ่านให้ใช้บริการของตน พวากเชือก
หวังจะได้ลูกค้าด้วยความนิ่มและการดูแลด้วยความเมื่อยล้า

เด็กหนุ่มคนหนึ่งเดินมากับเพื่อนสาวหยุดยืนหน้าเด็กสาวที่นั่งอยู่
อย่างเดียวดาย พร้อมเปิดปากถุงใส่ขนมประเภทใดนักและพยายาม
ยื่นให้ ผู้หญิงเด็กสาวหยิบขนมพายขึ้นหนึ่งจากถุงนั้น เชือกเงยหน้า
มองเด็กหนุ่มแล้วยกมือไหว้ เด็กสาวเชือกพูดเบาๆ 2-3 คำ เดา
ว่าเป็นเสียง “ขอรับคุณมากค่ะ”

เคย์เล่าเรื่องนี้ไว้เมื่อต้นปี 2559



ตายอย่างมีคุณภาพ



๓. โคมสักขี

๔. โคมหินดิน

๕. โคมฟ้า

“ปีใหม่ ใช้จะมีชีวิตใหม่
เกิด แก้ เจ็บ ตาย ให้คำนึง
ให้เวลาทุนเดียวเปลี่ยนไปเดิດ
ครอบครองสติสัมปชัญญะเป็นประจำ”
เพียงชีพเก่าหมดไปอีกปีหนึ่ง
เพียงเข้าถึงประมัตต์สัจธรรม
กำลังบังเกิดใหม่เก่าทุกเข้าค่า
เก่าโวนใหม่โวนไม่สำคัญ”

ผลแต่งกลอนบทนี้ขนะขับรถคนเดียวจากโรงพยาบาลบางปะกง
กลับบ้านศาลายาในค่ำคืนวันที่ 31 ธันวาคม 2558 คืนนั้นเป็น
คืนสุดท้ายของปี อีก 3-4 ชั่วโมงก็จะขึ้นปีใหม่ 2559 คนไทย
จำนวนหนึ่งกำลังเตรียมนับถอยหลังเพื่อให้ร้องด้วยรับวันอาทิตย์
ของปีใหม่ คนไทยอีกจำนวนไม่น้อยเข้าวัดเตรียมร่วมกิจกรรม
สวดมนต์ข้ามปี และคงมีคนไทยจำนวนมากไม่ยินดียินร้ายกับ
คืนสุดท้ายของปี โดยยังคงทำกิจวัตรของตนไปตามปกติ

หลายปีมาแล้วที่ผมไม่ให้ความสำคัญมากนักกับวันส่งท้ายปีเก่าและ
ต้อนรับปีใหม่ บางทีก็สนใจสักด้วยเองว่าเป็นพระอายุมากขึ้นหรือ
อย่างไร ความรู้สึกต่อวันปีใหม่จึงเปลี่ยนไป คิดถึงเมื่อตอน
เป็นเด็กวัยรุ่น ผอมเดย์ตื้นเต้นสนุกสนานในคืนวันขึ้นปีใหม่ ปีหนึ่ง
เพื่อร่วมขึ้นเรียนที่เทพศิรินทร์ช่วงผสมซื้อตัวเพื่อเข้าดูภาพยนต์ข้าม
ปีที่เฉลิมกรุง ตัวสำหรับที่นั่งสองแถวหน้าใกล้ชิดราบหนาๆ
เพียง 5 บาท ปีหนึ่ง เพื่อนชวนไปเดินลากไปเก่าต้อนรับปีใหม่ที่
สนานหลวง ยังเป็นเด็กเล็กก็เพลิดเพลินกับการดูหนุ่มสาวกระเช้า

หยอกเลินกัน เมื่อถึงเวลาเที่ยงคืน มีการจุดพลุ ต่างเปลงเสียงไก่โขในห้องรับปีใหม่กันถึงคนนึง เมื่อเป็นหนึ่ง ทั้งหนุ่มน้อยและหนุ่มใหญ่ บอยครั้งที่ผ่านกับผองเพื่อนตั้งวงเหล้าสนุกสนานเชยากันข้ามปี ในวงเหล้า พวกเรายกันอย่างอกรรส ต่อปากต่อคำกันอย่างแหลมคม เรายังเพลงกันโดยไม่ต้องมีเครื่องดนตรีประเภทเป่า ดีด สี มีแต่มือ ตะเกียบ ข้อน เคาะโต๊ะ เคาะจาน หรือตีแก้ว เมื่อถึงเที่ยงคืนเรากรุ่งต้อนรับปีใหม่ได้อย่างเริงรื่นเข่นกัน

ปีใหม่จะมีชีวิตใหม่...

เมื่อหลายๆ ปีก่อน สมัยเมื่ออายุยังน้อย (กว่า ๕๐) ผมเคยถือเอาวันปีใหม่เป็นเส้นแบ่งกาลเวลาที่สำคัญ ผมมักจะรอปีใหม่เพื่อตั้งใจที่จะเริ่มหรือเลิกพฤติกรรมบางอย่าง เช่น ปีใหม่จะเริ่มทำงานนั้นงานนี้ให้สำเร็จ ปีใหม่ จะล้มเรื่องที่รบกวนจิตใจที่มีอยู่ในปีเก่าให้หมดไป แต่ส่วนมาก เมื่อถึงปีใหม่เข้าจริงๆ ก็มักทำไม่ได้อย่างที่ตั้งใจ จนปีที่เรียกว่าใหม่ค่อยๆ เก่าลงเรื่อยๆ ในที่สุดปีนั้นก็กลายเป็นปีเก่าที่ต้องจำลากันเพื่อต้อนรับปีใหม่ปีต่อไป โดยที่เกือบไม่ได้ทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้เลย

แต่เมื่อหลาย ๆ ปีมานี้ ผู้รู้สึกว่าวันปีใหม่ไม่ใช่สีนับเบ่งเวลาที่สำคัญอะไรมัก ในชีวิตของคนเรา จะมีเวลาเก่า-ใหม่ เก็บ ข้ามวัน เดือน และปีเก่า-ใหม่ เกิดขึ้นตลอดเวลา “เก่าไหน ใหม่จะนำไม่สำคัญ” จึงปีใหม่ก็เป็นเพียงเลขปีตัวราชพิมพ์ขึ้นอีกหน่อยหนึ่ง ปีใหม่ที่เพิ่งผ่านมาหนึ่ง เลขพุทธศักราชได้เพิ่มจาก 2558 เป็น 2559 เมื่อเวลาตัวเลขปีที่เพิ่งขึ้นมาผูกโยงเข้ากับชีวิตของตัวเอง ผูกได้สติว่า ขึ้นปีใหม่เท่ากับตัวเลขอายุของเรามาเพิ่งขึ้นอีกปีหนึ่ง หรือเท่ากับว่าชีวิตของเรามีไปอีกหนึ่งปีแล้ว

ผมเคยตั้งเป้าหมายไว้ว่าอย่างจะมีอายุยืนถึง 80 ปี ไม่ไดหวังสูงถึงขึ้นอย่างจะมีชีวิตอยู่ถึง 100 ปีจนได้ขอว่าเป็นศตวรรษิกขันถ้าหากผมจะหยุดรู้อนาคตว่าชีวิตผมจะสิ้นลงที่อายุ 80 ปีตามที่ตั้งเป้าไว้จริง ก็แทบไม่น่าเชื่อว่า เมื่อถึงวันนี้ หมุดหมายอายุ 80 ปีก็อยู่ใกล้เข้ามามากแล้ว ผมจะมีโอกาสได้ขึ้นชั้นท้องฟ้าที่จำบด้วยสีส้มแดงยามตะวันจะลาลับจากเหลี่ยมเขา ทิวไม้ ทุ่งนาไร่ ฝั่งชายน้ำหรือสุดขอบฟ้ามหาสมุทร อีกเพียงประมาณสี่พันห้าร้อยครั้งเท่านั้นเอง

แต่จริงๆ แล้ว ไม่มีใครกำหนดอายุของตนเองได้ แน่นอนว่าทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย อายุขัยของคนเราก็ประมาณ 100 ปีเท่านั้น และอย่างมากสุดก็ไม่เกิน 120 ปี แต่เรากำหนดล่วงหน้า

ไม่ได้ว่าจะตายเมื่ออายุเท่านั้นเท่านี้ พระท่านจึงบอกให้เราตั้งตนอยู่ด้วยความรู้มีปรมາท วันนี้ยังเห็นกันอยู่ พรุ่งนีก็คลาโลกไปเสียแล้ว

ความจริง เป้าหมายอายุ 80 ปีของผมนั้น ก็มีสถิติข้อมูลเกี่ยวกับอายุของคนไทยมาเป็นฐานรองรับอยู่พอกว่า พากเรานักประชารศาสตร์ที่สถาบันวิจัยประชากรและสังคมได้คาดประมาณว่า ปี 2559 นี้ อายุคาดเฉลี่ยตั้งแต่เกิดจนอยู่ที่ราว 75 ปี โดยทั่วไปอยู่ระหว่าง 79 ปี และผู้ชายมีอายุคาดเฉลี่ยตั้งแต่เกิด 71 ปี ที่นำสนใจคือ เมื่อเราผ่านความเสียงของชีวิตในวัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยกลางคน มาจนอายุ 60 ปีแล้ว ผู้หญิงจะมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกด้วยเฉลี่ย 23 ปี และผู้ชายจะมีชีวิตเหลืออยู่อีก 20 ปี หากเรามีชีวิตอยู่ต่อไปอีกจนถึงอายุ 65 ปี ผู้หญิงจะอยู่ต่อไปได้อีกเฉลี่ย 19 ปี และผู้ชายจะอยู่ได้อีก 16 ปี ตัวเลขจำนวนปีที่เหลืออยู่สำหรับคนอายุรุ่นเดียวกับผม ก็จะอยู่ในระหว่าง 13-14 ปี

แม้ผมจะยอมรับสัด稠รวมที่ว่าตัวเองอาจตายเมื่อไรก็ได้ก่อนอายุ 80 ปีตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ แต่ก็ติดอยู่เสน่ห์ความมีโอกาสหากที่เดียวที่จะมีชีวิตอยู่กิน 80 ปี และมีโอกาสไม่น้อยที่จะอยู่ยาวไปจนอายุกินหลักเก้าสิบ ผมเคยลองคำนวนดู เมื่อ

50 ปีก่อน คนเกิดปีเดียวกันจะมีชีวิตรอดอยู่จนลึกลงอายุ 90 ปี มีเพียง 3 เบอร์เซ็นต์เท่านั้น แต่เดี๋ยวนี้ คนเกิดปีเดียวกับผม 100 คน อย่างน้อย 10 คนจะมีอายุยืนยาวถึง 90 ปี และอีก 20-30 ปีข้างหน้า คนไทยที่เกิดปีเดียวกัน 100 คนจะมีรวม 40 คนที่อายุถึง 90 ปี

อยากรู้อายุยืนอย่างมีคุณภาพ

ดูเหมือนเราจะยอมรับกันทั่วไปแล้วว่า ประเทศไทยได้กลายเป็น สังคมสูงวัยอย่างชัดเจนแล้ว เดี๋ยวนี้คนไทยอายุยืนยาวขึ้นมาก คนไทยโดยทั่วไปมีสุขภาพดีขึ้น เราจะเห็นผู้สูงอายุจำนวนมากขึ้นใน สถานที่สาธารณะต่างๆ ภาพสังคมสูงวัยที่เราเห็นกันอยู่ทุกวันนี้ ทำให้คนรุ่นต่อๆ มา ทั้งที่เป็นผู้สูงอายุแล้วและยังไม่เป็น ได้มองเห็นภาพของตนเองในอนาคต คนรุ่นหลังต่อๆ มาจะมองเห็น ชัดเจนว่าตนเองมีโอกาสสูงที่จะมีอายุยืนจนถึง 80-90 ปี แต่ก็ใจ ว่าภาพสังคมสูงวัยจะสวยงามไปเสียทั้งหมด ภาพผู้สูงอายุที่ถูก ทอดทิ้ง ผู้สูงอายุที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือเจ็บป่วยจน ต้องนอนติดเตียงช่วยตัวเองไม่ได้ ภาพผู้สูงอายุที่สมองเสื่อม เป็น โรคอัลไซเมอร์ ฯลฯ ภาพเหล่านี้ย่อมทำให้คนรุ่นหลังกังวลใจ อยู่ไม่น้อย

ผมเคยคุยกับเพื่อนๆ เรื่องชีวิตยามชรา ทุกคนเห็นพ้องกันว่าถ้า ตนเองมีอายุยืนยาวไปจนถึง 90-100 ปี แต่อยู่ในสภาพที่นอนเป็น ผักออยู่ในเตียง อย่างนั้นก็ขอตายเสียดีกว่า คนเราไม่ว่าจะมีอายุ สูงสักเท่าไร แต่ถ้าสมองยังทำงานและสติสัมปชัญญะยังดีอยู่ การต้องเป็นภาระของคนอื่น จะขับถ่าย เข้าห้องน้ำหรือกินข้าว ดีมั่น้ำเงินไม่ได้ ย่อมทำให้รู้สึกเสียศักดิ์ศรีและไม่สบายใจ ทุกคน เห็นตรงกันว่า อายุยืนอย่างมีสุขภาพสำคัญที่สุด และเมื่อลีบซึ่ง สุดท้ายของชีวิต ก็ขอให้จากไปโดยไม่ต้องฝ่านช่วงเวลาที่ต้อง ทนทุกข์ทรมาน

ผมเขื่องว่าไม่มีใครยกแพนิญสภาพที่ต้องนอนติดเตียง ช่วยตัวเอง ไม่ได้ในบ้านปลายของชีวิต ความจริง สภาพเรื่องนี้บางครั้งไม่ได้ บังเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ หากแต่ถูก “บังคับ” ให้เป็นไป เช่นนั้น ช่วงสุดท้ายชีวิตของหลายคนถูกยื้อไว้ด้วยเทคโนโลยีและเครื่องมือ เวชภัณฑ์ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ สายระโนยระยาง เช่น ท่อ ส่งอาหารเข้าร่างกาย ท่อระบายนองเสีย สายท่อช่วยหายใจ ช่วย ประคองลมหายใจให้หมดไปทั้งๆ ที่เข้าอาจหมดความมีสีสี หรือ จิตวิญญาณอาจจากร่างไปแล้ว

ชาวชีเบตมีความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณ ความตายเป็นเรื่อง ไม่นอกล้วน ความตายเป็นการเปลี่ยนผ่านของจิตวิญญาณจาก

ร่างกายหนึ่งไปกำเนิดเป็นอีกร่างกายหนึ่ง พากขาเขื่อว่าร่างกายของคนเราเปรียบเสมือนเสื้อผ้าภารณ์ เมื่อเสื้อผ้าภารณ์หมดสภาพจนไม่สามารถใช้งานได้ จิตวิญญาณก็จากไป การตายจึงเป็นเหมือนกับการเปลี่ยนเสื้อผ้าเท่านั้น

ผมกำลังคิดจะทำ “พินัยกรรมชีวิต” ไว้สักฉบับ เพื่อแสดงเจตนาرمณ์ของตนเองว่า ผมไม่ต้องการถูกบังคับให้ชีวิตยืนยาวออกไปอย่างผิดธรรมชาติ เมื่อถึงเวลาวิกฤติในช่วงสุดท้ายของชีวิต ผมจะเขียนไว้ในพินัยกรรมชีวิตระบุเจตนาให้ผู้เกี่ยวข้องใกล้ชิดทั้งหลายตัดสินใจปล่อยร่างกายของผมให้หมดสภาพไป จิตวิญญาณของผมจะได้ไปแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าภารณ์ๆ ดีไหม

เดียวนี้ ปีใหม่ไม่มีความสำคัญสำหรับผม ไม่ว่าจะขึ้นปีใหม่แบบสากลที่เริ่มต้นในเดือนมกราคม หรือจะเป็นปีใหม่ไทยที่เริ่มในวันสงกรานต์กลางเดือนเมษายน ต่างก็มีค่าเท่ากับชีวิตเก่าของผมหมดไปอีกปีหนึ่ง วันนี้ ผมได้เดินทางมาถึงช่วงสุดท้ายของชีวิตแล้ว ผมเหลือเวลาอีกราว 4,500 วัน หรืออาจจะอยู่ต่อไปได้อีกนานถึงหมื่นวัน หรืออาจพลุนพลันจากไปในวันพรุ่งนี้ มะรืนนี้ แต่ไม่ว่าจะเมื่อไร ผมก็ไม่อยากให้มีช่วงเวลาวิกฤติที่ต้องนำ “พินัยกรรมชีวิต” ที่ผมทำไว้มาตีความ ผมอยากให้ตัวเองจากไปอย่างสุขสงบและมีศักดิ์ศรี ไม่ทุกข์ทรมานก่อนตาย เช่น นอนหลับแล้วหลับไปเลย หรืออยู่ดีๆ ชีวิตก็วูบดับไป... ผมเขื่อว่าคนเรา

ถ้ายังมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ก็คงคิดคล้ายๆ กัน ที่อยากให้ช่วงสุดท้ายของชีวิตเป็นเงื่อนนี้

จะประพฤติปฏิบัติตัวอย่างไรดีล่ะ เพื่อให้ตัวเองตายอย่างมีคุณภาพ สุขสงบ และมีศักดิ์ศรี...ผ่านมาด้วยตัวเอง และอยากให้พวกราทุกคน ดามด้วยตัวเองด้วยเงื่อนกัน.



ตอนที่ ๓

สูงวัยแต่ไม่แก่

อายุเป็นเพียงตัวเลข

สำหรับผู้สูงอายุวัยปลายบางท่าน ความส่งงาน
มีพลัง เปลิ่งประกายแวงวนประดุจอัญมณีน้ำงาม
ยังคงดำรงอยู่เต็มเปี่ยม

ศาสตราจารย์
ดร.ประเสริฐ ณ นคร

ผู้สูงอายุแห่งชาติ ประจำปีพุทธศักราช 2556

เกิดเมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2461

ราชบัณฑิต ประภากประวัติศาสตร์
สาขาโบราณคดี สำนักครอบศาสตร์และการเมือง
และราชบัณฑิต สำนักศิลปกรรม



Kamoltip
Ch.

มีโอกาสสรับใช้ท่านนักประชานุรักษ์ราชบัณฑิต

เมื่อวันศุกร์ที่ 26 เมษายน 2556 ผู้มีขาดีอย่างยิ่งที่ได้พบกับ
นักประชานุรักษ์ไทยท่านหนึ่ง

วันนั้น ผู้ไปร่วมประชุมเรื่องผลกระทบของการเปลี่ยนแปลง
โครงสร้างประชากร ที่ มส.พส. (มูลนิธิสถาบันพัฒนาการวิจัย
ผู้สูงอายุ) จัดขึ้นที่ห้องประชุมใหญ่ สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ ถนน
วิภาวดีรังสิต การประชุมเริ่ม 9.15 น. ผู้ไปลึ่งข้าเล็กน้อย
เมื่อเวลา 9.30 น. เมื่อไปลึ่งองค์ประธานผู้ได้รับคัดเลือกให้เป็น¹
ผู้สูงอายุแห่งชาติ ประจำปี 2556 กำลังกล่าวปราศรัยอยู่บนเวที
ศาสตราจารย์ ดร.ประเสริฐ ณ นคร กำลังพูดว่าท่านเห็นด้วยกับ
การขยายอายุเกษียณ จาก 60 ปีเป็น 65 ปี แล้วท่านก็เสนอวิธี
คิดเงินบำนาญ หากเกษียณก่อนอายุ 65 ปี ท่านพูดถึงว่า

เดี่ยวนี้คนไทยแก่ขึ้ลง ท่านย้อนอดีตไปถึงภูมายุคสามดวง ในสมัยอยุธยา ต่อมาถึงต้นรัตนโกสินทร์ “เด็กเจ็ด เด็กเจ็สบี” ท่านห้ามมิให้เป็นพยานในศาล แสดงว่าในสมัยก่อน ยังให้คนอายุ ถึง 70 ปีจึงนับว่าแก่จนนำมาเป็นพยานในคดีความไม่ได้ นอกจากนั้นท่านยังเล่าถึงวัตรปฏิบัติของท่านในปัจจุบัน

ผู้คนต้องรอคอยการตัดเทปคำปราศรัยในวันนั้นของท่านที่ทางผู้จัดคงจัดการให้เสร็จสิ้น และพิมพ์เผยแพร่เป็นวิทยาทานต่อไป

ผู้คนฟังท่านอาจารย์ประเสริฐฯ กล่าวปราศรัยอย่างดังใจ ผู้คนสนใจที่ท่านบรรยาย ท่านไม่เมะเมย จึงไม่ต้องก้มดูเมย พุดไปได้เรื่อยๆ ข้าๆ และขัดถ้อยขัดคำ ไม่ติดขัด ไม่กวาน และที่สำคัญ ท่านจบลงเมื่อเวลา 9.45 น. ตามเวลาที่กำหนดไว้ให้ ท่านพุด

คุณหมอบรรลุ ศิริพานิช ประธานมูลนิธิ มส.พส. ขึ้นไปมอบของที่ระลึกให้ท่านอาจารย์ประเสริฐฯ และได้กล่าวให้ข้อมูลเพิ่มเติมแก่ผู้ฟ้าร่วมประชุมว่า “ท่านอาจารย์ประเสริฐ ณ นคร มีอายุ 94 ปีแล้ว” ผู้เข้าร่วมประชุมทั้งหมดคงมีความสักดิ้น กับ拼命คือ ประหลาดใจว่าคนอายุปุนนี้ ใจแข็งแรง พุดบรรยายได้อย่างขัดเจน ไม่หลงไม่ลืม ยิ่งกว่า่นั้น ท่านขึ้นลงเวทีได้อย่างส่งงาน เพียงมีคนเคยประคองเล็กน้อยเท่านั้น

จากนั้น ผมได้มีโอกาสสนับสนุนท่านที่ที่นั่งรับรองในห้องประชุม พังกรอภิปรายบนเวที ตั้งแต่ต้นจนจบรายการเมื่อเวลา 12.20 น. แล้วยังนั่งกับท่านเมื่อรับประทานอาหารมื้อกลางวัน จนเมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้ว ผมก็อาสาขับรถไปส่งท่านที่สมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถนนพหลโยธิน

ผมถือว่าเป็นบุญของตัวที่ได้มีโอกาสใกล้ชิดกับท่านนักประชyne อายุ 94 ปีที่ยังแข็งแรง และความจำยังแจ่มแจ้ง เป็นเวลานานกว่า 4 ข้าวโมง

ผมพึ่งท่านพูดทั้งที่บนเวทีและข้างล่างเกี่ยวกับการมีสมาคมศิษย์ของท่าน เมื่อเวลาท่านเดิน ท่านจะนับก้าว ท่านเล่าว่าด้วยตัวท่านเลือกท่าน จึงเดิน 3 ก้าวจะจึงจะได้หนึ่งเมตร ท่านจะวัดระยะทางไปด้วยเสมอเวลาเดิน สามก้าวเท่ากับหนึ่งเมตร เมื่อปีก่อน (2555) ท่านเดินขึ้นเขา kab ที่เมืองนครสวรรค์ ท่านบอกว่าท่านนับขั้นบันได ตั้งแต่เริ่ม เรือยไปจนถึงวัดเขา kab ได้ 200 ก้าว ก้าว (ท่านบอกจำนวนแน่นอน แต่ผมจำไม่ได้) เมื่อใจอยู่ที่นับขั้นบันได ก็ไม่รู้สึกเหนื่อย การเดินนับก้าว ก็เหมือนกัน ท่านถือเป็นการทำสมาคมอย่างหนึ่ง นอกจากนับก้าวเดินแล้ว ท่านยังมีจังหวะในการหายใจอีกด้วย ผมจำได้แต่รู้ว่าให้หายใจช้าๆ ลึกๆ และให้เป็นจังหวะ สำมำเสมอ

ท่านอาจารย์ประเสริฐฯ นับเป็นปราชญาที่แท้จริง ท่านรอบรู้สหวิทยาการ ท่านเป็นนักคณิตศาสตร์โดยพื้นฐาน ท่านแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ที่เรียกว่า “ปัญหาที่แก้ไม่ได้” จนเกิดมี “เส้นโค้ง Na Nakorn Curve” ขึ้น ท่านแต่งเนื้อร้องเพลงพระราชนิพนธ์ “อะตาชีวิต” และ “ใกล้รุ่ง” แต่งเนื้อเพลงประจำมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ท่านเป็นนักประวัติศาสตร์ผู้สนใจประวัติศาสตร์สุโขทัย และไทยเหนือ ท่านสนใจตัวอักษรไทยโบราณ ตัวอักษรไทยล้านนา อักษรไทยอาม และไทยลือ ท่านเล่าให้ฟังขณะเดินทางไปสมาคมศิษย์เก่าเกษตรฯ ว่า ท่านเอียนจดหมายถึงศาสตราจารย์ ยอร์ช เชเด เพื่อแสดงความเห็นเกี่ยวกับความไม่น่าจะถูกต้องของคำแปลศิลปศาสตร์ว่า “ชี้ดอนนั้นท่านยังไม่มีร่องรอยเสียงอะไร ศาสตราจารย์เชเด จะไม่สนใจความเห็นท่านเสียก็ได้ แต่ศาสตราจารย์เชเดกลับให้ความสำคัญ จึงได้มีการติดต่อกันสืบต่อมา

ผมนั่งรับประทานอาหารข้างๆท่าน เห็นท่านทานทุกอย่าง มีแต่เนื้อเปิดเท่านั้นที่คุ้งเหนียวไปสักหน่อยสำหรับท่าน หน่วยงานอะไรผมจำไม่ได้มาให้ท่านกรอกประวัติเพื่อบันทึกการพิจารณาเป็นศิลปินแห่งชาติ ในแบบฟอร์มนั้น ต้องบอกผลงานในรอบสามปีที่ผ่านมา ท่านบ่นว่า “อายุเท่านี้แล้ว สามปีก่อน จะไปมีผลงานอะไร ผลงานนั้นทำมาตั้งนานมากแล้ว”

ผมว่าจริงของท่าน จะมาเอาผลงานสามปีที่ผ่านมาได้อย่างไร
ระยะหลังๆ นี้ท่านมีบทบาทเป็นเหมือนผู้ให้สติปัจ្យญาแก่คนอื่น
ไม่ใช่เป็นผู้ผลิตผลงาน เอาผลงานเก่าๆ เมื่อหลายปีก่อนโน้นมา
พิจารณาก็ได้ ผมคิดว่าท่านสมควรเป็นศิลปินแห่งชาติสาขาได้
สาขานึงนะครับ

มีเรื่องที่ได้รับฟังจากปากท่านอีกมากพอสมควร เรื่องเรื่องเข้าพระ
วิหาร ตั้นตระกูล ณ นคร เสียงสร่าววรรณยุกต์ในอักษรไทยโบราณ
แต่บางเรื่อง ผมก็จับประเด็นได้ไม่ชัดเจนนัก จึงยังไม่กล้าที่จะนำ
มาเล่าต่อ

ถ้าผมจะแก่ มีอายุถึง 90 กว่าปี ผมก็อยากเป็นผู้เดาที่เข็งแรง
และไม่หลงไม่ลืมอย่างนักประถูท่านนี้

គុណភាពន ិស្សនោ ន ួយុទ្ធបាត

ផែសងកម្មបេង្ញាណតិ ក្រចាំឆ្នាំពិភពលេខ 2557

เกิดเมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2470



Kamol tip
Ch.

พฤฒิพลังตัวจริง

สัมภาษณ์โดย ศุทธิดา ชวนวัน, พอตตา บุนยตีรันะ,
กาญจนา เทียนลาย

อาจารย์ปราโมทย์ ประสาทกุล บรรณาธิการ “สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2557” ได้มอบหมายให้พวกเราไปสัมภาษณ์คุณพารณ อิศราเสนา ณ อยุธยา เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับข้อคิดความเห็นของท่านที่มีต่อผู้สูงอายุ และการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของท่าน เราจัดหมายไปพบท่านในปัจจุบันที่ 6 สิงหาคม 2558

เราทราบจากประวัติของท่านว่าท่านเกิดเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2470 ดังนั้น เมื่อวันที่พวกเรามาไปพบ ท่านมีอายุ 87 ปีเต็มและย่างเข้าสู่ปีที่ 88 แล้ว

ท่านนัดให้พวกราไปพบที่โรงเรียนครุณลิกาลัย โรงเรียนแนวคิดนิยมสร้างสรรค์ (constructionism) ที่ท่านเป็นผู้ริเริ่มก่อตั้งขึ้น เมื่อพวกราไปถึงที่นัดหมาย มีชายหนุ่มอายุรุ่นราวครัวเดียวกับพวกรากลุ่มนี้รอเข้าพบท่านอยู่ เช่นกันพวกราประหลาดใจที่ที่นี่ในกลุ่มนี้เป็นลูกชายอาจารย์ปราโมทย์ฯ ที่เชื้ออาทิตย์ ประสาทกุล นำทีมทำหนังสือ “อนุมานวสา�” ของสมาคมศิษย์เก่าวิจิราหุโวทัยลัย มาสัมภาษณ์ท่าน ผู้เป็นโควรุ่นพี่ การสัมภาษณ์ในวันนั้นจึงเป็นไปอย่างสนุกสนาน เพราะผู้สัมภาษณ์ทั้งสองคนรวมกันเข้าก็มีจำนวนถึงสิบคนรุ่นสัมภาษณ์ผู้อาวุโสเพียงคนเดียว

คุณพารณฯ คุยกับโควรุ่นน้องวัยกลางและกับพวกราอย่างเป็นกันเอง ท่านเป็นคนคุยสนุก มีชีวิตชีวา นี่หรือคนอายุเกือบเก้าสิบปี เป็นผู้สูงอายุวัยปลายที่ยังดูกระฉับกระเฉง เข้มแข็ง สีหน้าของท่านดูเบี่ยมความสุขเมื่อท่านเล่าให้พวกราฟังถึงโรงเรียนเก่าของท่าน ท่านยังมีความจำดีมาก ท่านเล่าเรื่องหน้าที่การงานที่ท่านเคยทำให้พวกราฟังอย่างภาคภูมิใจ

ในเรื่องการทำงานของผู้สูงอายุ คุณพารณฯ ให้ความเห็นว่า คนแก่ที่อายุเกิน 60 ปีแล้วและยังมีกำลังว่างงาน ควรจะทำประโยชน์ให้กับสังคม

“อย่างพวก pem ทำงานในโครงการคลังสมองของสมเด็จพระบรมราชูปถัมภ์ฯ ที่สถาบันนี้เป็นฝ่ายเลขานุการรวมผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานราชการและเอกชนมาจากการร่วมมือกัน ทั้ง 77 จังหวัดทั่วประเทศไทย มาทำงานเพื่อสังคมโดยไม่มีค่าตอบแทน คนเกษียณอายุเหล่านี้ก็ทำตัวให้เป็นประโยชน์ได้ ไม่ใช่ไปบนถนนอยู่กับบ้านเลี้ยงหลาน ทำตัวไม่เป็นประโยชน์อะไร...แต่เรา ก็ไปบังคับปืนใจใครไม่ได้ ถ้าบางคนเข้าใจแล้วก็ทำแบบนั้น”

คุณพารณฯ เสนอว่า หากต้องการให้ผู้สูงอายุออกมารажางงานจิตสาธารณะ จะต้องมีมูลนิธิช่วยเป็นช่องทางให้ผู้สูงอายุเข้าถึง และรัฐบาลก็ต้องช่วยสนับสนุนด้วย

คุณพารณฯ มองคนหนุ่มสาวสมัยนี้ว่า

“...ฟริ้งพริ้งมาก ชอบอะไรที่ง่ายๆ เรียนอะไรที่ง่ายๆ หาเงินง่ายๆ เช่นเป็นดาวน์ นักร้อง อะไรที่ยากๆ เช่นเรียนพิสิกส์ คณิต หรือวิชาอะไรที่ยากๆ แบบนี้เด็กรุ่นใหม่เขาไม่ชอบ ทั้งๆที่แบบนี้เป็นอะไรที่ประเทศไทยต้องการมาก”

ในเรื่องการทำงาน คุณพารณฯ ให้ความสำคัญในเรื่องการแบ่งเวลา ท่านเล่าให้ฟังว่างานของท่านมีมาก แต่ก็ต้องทำให้ไหว ต้องแบ่งเวลาให้ได้

“จากประสบการณ์ของชีวิต เรารู้สึกเสียเวลาอะไรที่
สำคัญก่อนหลัง ชาติต้องมาก่อน มีบริษัทไหนกล้าเขียนบ้างว่า
ผลประโยชน์ของประเทศชาติอยู่เหนือผลประโยชน์ทั้งปวงของ
บริษัท...”

พากไรได้ถามคุณพารณฯ เรื่องการดูแลตนเองให้มีสุขภาพสมบูรณ์
อย่างท่าน

“อย่าไปประมาทด้วย ถ้าเป็นอะไรต้องไปหาหมอ...สุขภาพ
สำคัญและต้องมาก่อนเสมอ ...ถ้าสุขภาพไม่ดี อย่างอื่นจะมา^{ทัน}
ไม่ได้ สุขภาพไม่ดี คุณไปทำงานให้ขาดได้ไหม ก็ไม่ได..”

คุณพารณฯ ให้ความเห็นเรื่องการเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ
ว่า

“วิทยาทานเป็นทานอันสูงสุด ต้องมีเรื่องของความเชื่อมาก
ก่อน ถ้าเชื่อว่าทำดีได้ ทำความดีแล้วประโยชน์นั้นจะส่งมา...
ก่อนที่ผมจะเป็นผู้ให้ ผมก็เป็นผู้รับมาตลอด เริ่มจากผมรับจาก
พ่อแม่ รับจากโรงเรียน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เอ็มไอบี จากนั้น
ผมต้องเป็นผู้ให้กับสังคมบ้าง”

คุณพารอนฯให้ข้อคิดสำหรับผู้สูงอายุว่า

“ให้ดำเนินชีวิตตามธรรมชาติ เพราะธรรมคือธรรมชาติ
พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ว่าอย่าประมาท อย่าเบี่ยดเบียนผู้อื่น
เป็นผู้ให้มีความสุขกว่าเป็นผู้รับ...ต้องเดินตามทางที่พระพุทธเจ้า
สั่งสอน”

เจ้าดวงเดือน ณ เชียงใหม่

ผู้สูงอายุแห่งชาติ ประจำปีพุทธศักราช 2558

เกิดเมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2472

ทำงานข่าวysงค์ในโอกาสต่างๆ



Kamoltip
Ch.

เจ้าทูนผู้แห่งเวียงพิงค์

สัมภาษณ์โดย ศุทธิชา ชวนวัน, พอตฯ บุนยตีราณ,
กาญจนฯ เทียนลาย

เราสามคนได้รับมอบหมายให้เดินทางไปจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อสัมภาษณ์เรื่องความคิดและภารกิจชีวิตของเจ้าดวงเดือน ณ เชียงใหม่ ผู้ได้รับการคัดเลือกให้เป็น “ผู้สูงอายุแห่งชาติ ประจำปี 2558” เพื่อนำมารายงานใน “รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุ ประจำปี 2558” ท่านได้กรุณาให้พากเราเข้าพบที่บ้านของท่านในเช้าวันอังคารที่ 5 กรกฎาคม 2559

ก่อนเดินทาง เราได้ทราบจากประวัติของท่านแล้วว่าท่านเกิดวันที่ 22 พฤษภาคม 2472 ปัจจุบันท่านจึงมีอายุ 87 ปี อายุในรุ่นวัยที่จะเป็นแม่ของแม่ของพวงเราพอดี เราจึงขออนุญาตเรียกท่านว่า “เจ้ายาย”

เราทราบจากการสันทนาว่าวันที่ท่านเกิดเป็นวันพุธเดือนเพ็ญ พระจันทร์เต็มดวง ซึ่งถือว่าเป็นวันมงคลในความเชื่อของชาวพื้นเมืองทางเหนือ ท่านเล่าไว้แต่ก่อนชนชาวกะเหรี่ยงแห่งหนึ่ง จะให้เด็กหญิงที่เกิดวันพุธเดือนเพ็ญเท่านั้นที่จะใส่ห่วงรอบคอเพิ่มต่อขึ้นไปจนกลายเป็น “สาวกะเหรี่ยงคอยาว” ที่เรารู้จักกัน

พวกเราทุกคนประทับใจในความสวยงามของท่าน ท่านแต่งกายด้วยชุดไทยสีเขียว สีประจำวันเกิด บุคลิกของท่านดูมีสง่าราศี สมเป็นเจ้าหญิงแห่งเมืองเหนือ แม่ท่านจะเป็นผู้สูงอายุวัยปลายแล้ว แต่ท่านยังดูไม่แก่ ท่านยังมีความจำดี คุยกันรู้เรื่อง ได้ตอบกับพวกเราได้ตรงประเด็น ท่านยังยืนเดินได้คล่องแคล่ว สายตายังดี ทุยังได้ยินขัดเจน ท่านให้ความรู้ ความคิด แก่พวกเรามากมาย

ในเรื่องการเกษียณอายุเพื่อหยุดการทำงานนั้น สำหรับท่านแล้ว แม้จะมีอายุสูงจนเกือบถึงหลักเก้าสิบปี ก็ยังไม่หยุดทำงาน

“ผู้สูงอายุควรจะมีอายุแก่เชียณหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับว่า ผู้สูงอายุแต่ละคนจะปฏิบัติตัวอย่างไร ขึ้นอยู่กับผู้สูงอายุแต่ละคน จะทำตัวเองให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมอย่างไร”

สำหรับตัวท่าน ยังคงทำงานจิตอาสาเพื่อสังคม ท่านได้รับเชิญให้ไปพูดเพื่อกระตุ้นจิตสำนึก ให้แบ่งคิดที่ดีและเป็นประโยชน์แก่

คนทั่วไป ท่านเน้นเรื่องความเป็นคนไทย ความเป็นคนไทยเมือง และความเป็นกุลสตรี ท่านเบริยบเที่ยบภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุในอดีต กับปัจจุบันให้ฟังว่า

“ผู้สูงอายุสมัยก่อนจะให้ความสำคัญกับการอยู่กับเหย้า ฝึกกับเรือน แต่สมัยนี้ผู้สูงอายุจะเป็นผู้นำทางความคิด คนรุ่นหลังควรต้องเอาความคิดเห็นของคนเม่าคนแก่มาประกอบด้วย เพราะสังคมไทยคำว่าอาชญากรรมมีความจำเป็นอยู่”

ท่านเล่าให้ฟังว่า เมื่อยังสาวก์ทำงานเยี่ยงผู้ชาย ท่านเป็นผู้หญิง คนแรกของภาคเหนือที่สอบเข้าเป็นผู้พิพากษาสมทบศาลคดีเด็ก และเยาวชนได้ในปี 2513 ท่านเป็นผู้อำนวยการสำนักงานสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยภาคเหนือคนแรก ท่านให้แนวคิดเรื่องการวางแผนครอบครัวแก่คนรุ่นใหม่ว่า

“การวางแผนครอบครัวเป็นเรื่องที่จำเป็นมาก เพราะคนรุ่นใหม่มีความเข้าใจ และเคารพต่อความเป็นกุลสตรีน้อยลง ไปเรื่อยๆ คิดว่าล้านคนรุ่นใหม่ใส่ใจในเรื่องนี้ก็จะดีต่อตัวเขามาก ผู้หญิงไทยต้องวางแผนให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย...เรื่องการมีคู่ของชายหญิงเป็นเรื่องที่เราต้องยอมรับ การวางแผนครอบครัวเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตครอบครัวของคนรุ่นใหม่”

เจ้าดวงเดือนฯให้ข้อคิดเกี่ยวกับหลักในการดำเนินชีวิตประจำวันว่า

“เราจะต้องพยายามเข้าใจโลก ทันโลก ผู้สูงอายุควรทำใจให้สบาย ไม่ไปต่อต้านเรื่องต่าง ๆ เพราะแต่ละบุคคลสมัยนี้นั้นย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุต้องวางแผนตัวไปตามการเปลี่ยนแปลงของโลกด้วย”

เมื่อพากเราขอให้ท่านนิยามคำว่า “ผู้สูงอายุที่มีคุณค่า” ท่านจะเน้นเรื่อง

“ความดี ความงาม ความถูกต้อง ที่ผู้สูงอายุปฏิบัติ ตน...ถ้าผู้สูงอายุพอกับลูกหลานดี ๆ ลูกหลานก็จะรู้สึกว่าผู้สูงอายุ พูดจาไฟแรงน่าฟัง เขาก็จะจดจำเรา ทั้งเรื่องการพูด การวางแผนตัว และการแสดงความคิดเห็น”

เจ้าดวงเดือนฯให้คติสอนใจพากเราเรื่องความเป็นผู้หญิงว่า

“ความคิดเดิม ๆ ที่ว่าเป็นผู้หญิงแล้วจะให้ผู้ชายมาเลี้ยง แบบนั้นไม่ใช่แล้ว สมัยนี้ต้องเป็นผู้หญิงที่ทันสมัย ทันโลก ทันเหตุการณ์ สมัยนี้ผู้หญิงทำเงินได้เอง และอาจจะเก่งกว่าผู้ชาย ด้วยซ้ำไป”

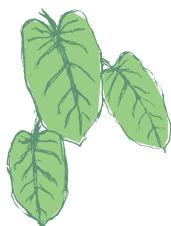
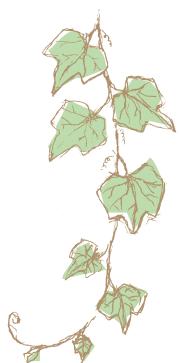
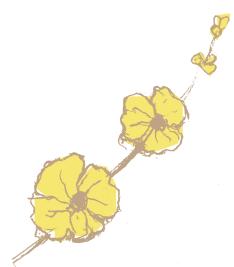
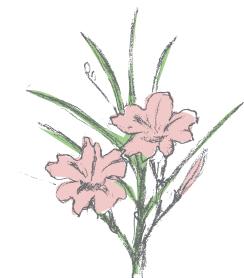
พวกร่างสีก็ได้ว่าเจ้าดวงเดือน ณ เจียงใหม่ เป็นผู้สูงอายุที่ไม่
อยากทำตัวให้เป็นภาระกับลูกหลาน ท่านบอกว่าไม่อยากครอบครัว
ลูกหลานมากนัก เวลาต้องการไปไหนมาไหน ถ้าไปเองได้ก็จะไป
ด้วยตัวเอง

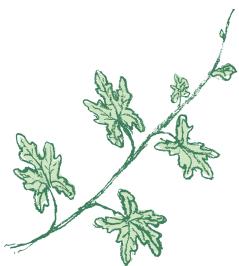
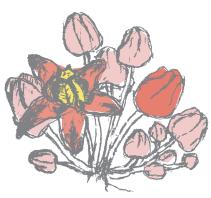
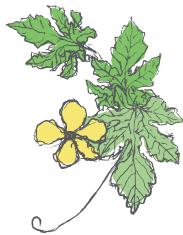
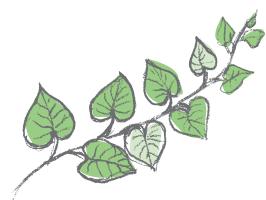
“เราแก่แล้วก็ต้องอยู่อย่างเฉียบด้วย เราจะต้องไม่ไปครอบครัว
ลูกหลาน เพราะเขาก็มีภาระ มีลูกเมี้ยหลานที่ต้องดูแลแล้ว”

เจ้าดวงเดือนฯพุดทิ้งท้ายว่า

“ต้องใช้ชีวิตให้คุ้มค่า ความสุขของเจ้ายายคือการได้
เป็นนุชน์ธรรมชาติที่มีอยู่มีกิน ได้รับความเป็นมิตรจากผู้คน
การได้รับความเป็นมิตรเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เรามีอายุยืน มีความ
เป็นมิตร ความยิ้มแย้มแจ่มใส พยายามเข้าใจโลก และเข้าใจ
คนรุ่นใหม่ว่าเขามีความคิดแบบไหนบ้าง ซึ่งคนแก่บางคนเขา
ไม่พยายามที่จะเข้าใจ เราต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับโลก
ปัจจุบันให้ได้”

พวกราชีเวลาอยู่กับเจ้าดวงเดือนฯประมาณหนึ่งชั่วโมง ทุกคนเห็น
พ้องกันว่าป่างเป็นหนึ่งชั่วโมงที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง





ดอกไม้ริมทาง

ต้นไม้ ต้นหญ้า ที่ขึ้นอยู่อย่างอิสระตามริมทางข้างถนน
ไม่ต้นเล็กๆ ที่แทรกตัวออกมากจากซอกพื้นทิน
ไม่เลือยที่ทอเดาไปตามรั้ว หรือใต้พัวพันไปกับไม้อื่น
ไม่ดอก ไม่ใบที่ปลูกไว้ในกระถาง
ผงปล่อยใจขึ้นชุมชนรูปทรงและลวดลายของพืชพันธุ์ไม้เหล่านี้...
แต่ละใบ แต่ละยอด แต่ละดอก ต่างมีศิลปะที่งดงาม น่ารัก
จนบางครั้ง ผงเขื่อนนิทใจว่า
กิงก้านดอกใบและลีลาการ舞ชื่อทอดยอดของไม้แต่ละชนิด
เป็นเช่นนั้น เพราะมีผู้ออกแบบสร้างสรรค์
ดอกไม้ริมทาง... ก็ตีเทมีอนกันนะ





กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและคุ้มครองผู้ชรา



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล

