



✦ คู่มือกิจกรรม ✦

กลไกเชิงพุทธกับการเห็น
คุณค่าในตัวเองของกลุ่มผู้สูง
อายุจิตอาสา



พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุกนุโธ, ดร. และคณะ

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
สนับสนุนโดยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คู่มือ กิจกรรมกลไกเชิงพุทธกับการ เห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มผู้สูง อายุจิตอาสา

สนับสนุนโดยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร.

พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์, ดร. และคณะ

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เรียงพิมพ์/จัดรูปเล่ม : พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์, ดร.

แบบปก : พระสมุห์นพดล อตฺถยุตฺโต, ดร.

ตรวจทานต้นฉบับ : พระเจริญพงษ์ ธมฺมทีโป, ผศ.ดร.

พระสมุห์นพดล อตฺถยุตฺโต, ดร.

ดร.ปัทมาวดี แสนเขื่อนแก้ว

พิมพ์ที่ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
เลขที่ ๕๒ หมู่ ๑ ตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
รหัสไปรษณีย์ ๗๓๒๒๑๐ โทร./โทรสาร ๐๓๔-๓๒๖๙๑๒, www.rk.mcu.ac.th

คำนำ

คู่มือกิจกรรมนี้จัดทำขึ้นภายใต้โครงการวิจัยเรื่อง “กลไกเชิงพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มผู้สูงอายุจิตอาสาในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม” ซึ่งได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

โดยมีวัตถุประสงค์หลักในการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับกลไกเชิงพุทธเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาคุณค่าในตัวเองของกลุ่มผู้สูงอายุจิตอาสา คู่มือนี้ได้พัฒนาขึ้นเป็นกิจกรรมที่ออกแบบภายใต้กรอบของการนำหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ถึงศักยภาพและความสามารถที่แท้จริงในตนเอง การใช้หลักธรรมเป็นพื้นฐานในการพัฒนากลไกเชิงพุทธ ช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง กับการดำรงชีวิตอย่างมีคุณธรรม และการพัฒนาจิตใจให้มีสติและสมาธิที่มั่นคง คู่มือนี้จึงเป็นแหล่งข้อมูลที่มีประโยชน์ในการนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัด

กิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์คุณค่าในตัวเอง
ของกลุ่มผู้สูงอายุ และการเสริมสร้างศักยภาพในด้านการ
อาสาสมัคร รวมถึงการนำหลักการพุทธศาสนาใช้ในการพัฒนา
ชีวิตประจำวันและการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล

สุดท้ายนี้ คณะผู้วิจัยหวังว่าคู่มือนี้จะเป็นประโยชน์ใน
การพัฒนาและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุจิตอาสาในชุมชนมีความรู้และ
ความเข้าใจในการนำหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นแนวทางในการ
พัฒนาตนเองและผู้อื่นให้มีความสุข หากคู่มือฉบับนี้ ผิดพลาด
ขาดตกบกพร่องในส่วนใด ท่านผู้รู้โปรดแนะนำเพื่อการปรับปรุง
แก้ไข พัฒนาให้ถูกต้องสมบูรณ์ ยิ่งขึ้นไป

พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์, ดร. และคณะ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
ส่วนที่ ๑ ปัญหาผู้สูงวัยสู่กลไกเชิงพุทธบูรณาการ	๑
ส่วนที่ ๒ กลไกเชิงพุทธกับผู้สูงอายุจิตอาสา	๔
ส่วนที่ ๓ ความสำคัญของการมีกิจกรรม สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน	๗
ส่วนที่ ๔ บทบาทกลไกเชิงพุทธ กับการส่งเสริมความเป็นอาสาสมัคร	๑๐
ส่วนที่ ๕ กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่า ในตัวเองของผู้สูงอายุจิตอาสา	๑๓
ส่วนที่ ๖ สะท้อนความรู้สึกผู้สูงวัยกับกิจกรรม	๒๘
ส่วนที่ ๗ การขยายผลกลไกเชิงพุทธ:กิจกรรมผู้สูงอายุ	๔๐
เอกสารอ้างอิง	๕๔

ส่วนที่ ๑

ปัญหาผู้สูงวัยสู่กลไกเชิงพุทธบูรณาการ

ปัญหาผู้สูงวัยสู่กลไกเชิงพุทธบูรณาการ เป็นแนวทางในการแก้ไข ปัญหาที่ผู้สูงอายุในสังคมต้องเผชิญในปัจจุบัน โดยใช้หลักพุทธธรรม เข้ามาบูรณาการในการพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิต ปัญหาของผู้สูงวัยเป็นเรื่องที่ได้รับความสนใจอย่างมากในงานวิจัยและวิชาการ เนื่องจากการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วส่งผลให้หลายประเทศ รวมถึงประเทศไทย ต้องเผชิญกับความท้าทายทางด้านสุขภาพกาย และจิตใจ รวมถึงปัญหาทางสังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ

ปัญหาผู้สูงวัย

ผู้สูงอายุในปัจจุบันประสบปัญหาหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหา สุขภาพกายที่เกี่ยวข้องกับโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ยังมีปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ความเหงา ความเครียด และความรู้สึกไร้คุณค่าในสังคม เนื่องจากหลายคน อาจสูญเสียบทบาททางสังคมหลังเกษียณหรือเมื่อบุตรหลานเติบโต และแยกตัวไปใช้ชีวิตของตนเอง งานวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุยังพบว่า

ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจและความมั่นคงทางการเงิน
เนื่องจากรายได้ลดลงหลังเกษียณหรือการขาดแคลนเงินออม

การบูรณาการกลไกเชิงพุทธ

การนำกลไกเชิงพุทธมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาของผู้สูงวัยคือ
การนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
กลไกเชิงพุทธที่สำคัญได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยนำมาใช้ในการ
เสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจและร่างกายของผู้สูงอายุ ในด้านพุทธ
จิตวิทยาพบว่า การปฏิบัติตามหลักธรรมจะช่วยลดภาวะความเครียด
และความเหงาในผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ การฝึกสมาธิช่วย
พัฒนาสติและความตระหนักรู้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับ
ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น การปฏิบัติธรรมยังส่งเสริมให้เกิด
ความรู้สึกผูกพันกับสังคมและครอบครัวมากขึ้น ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว
หรือการถูกทอดทิ้ง

กลไกการพัฒนาทางสังคมและชุมชน

กลไกเชิงพุทธยังสามารถนำมาใช้เพื่อสร้างเสริมการมีส่วนร่วมของ
ผู้สูงอายุในชุมชนได้อย่างดี พบว่าการที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม
อาสาสมัครหรือการช่วยเหลือผู้อื่นในชุมชนช่วยเสริมสร้างความรู้สึกมี
คุณค่าในตนเองและเป็นการพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจอย่างยั่งยืน

การบูรณาการกลไกเชิงพุทธในลักษณะนี้ มีส่วนช่วยต่อการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไม่เพียงแต่เป็นผู้รับการดูแลจากสังคมเท่านั้น แต่ยังเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการสร้างสรรค์และพัฒนาชุมชนผ่านการทำกิจกรรมอาสา

การบูรณาการกลไกเชิงพุทธในการพัฒนาผู้สูงวัยจึงเป็นแนวทางที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในบริบทของสังคมที่กำลังเผชิญกับความท้าทายจากการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การปฏิบัติที่เน้นการประยุกต์หลักธรรมมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาวะทั้งด้านกาย และจิตใจของผู้สูงอายุจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ลดภาวะความเครียด ความเหงา และการรู้สึกลูกทอดทิ้ง ขณะเดียวกันยังเสริมสร้างความเป็นอาสาสมัครและความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน



ภาพที่ ๑.๑ ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในผู้สูงอายุ

ส่วนที่ ๒

กลไกเชิงพุทธกับผู้สูงอายุจิตอาสา

คู่มือ“กลไกเชิงพุทธบูรณาการเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเองของกลุ่มผู้สูงอายุจิตอาสา” นี้ได้รับการพัฒนาขึ้นจากโครงการวิจัยที่ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและแนวคิดกลไกเชิงพุทธ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าในตนเองของกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเสริมสร้างศักยภาพทางจิตใจและสังคมของผู้สูงอายุในชุมชน ผ่านการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับการเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง

วัตถุประสงค์ของคู่มือ

๑.เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

คู่มือกิจกรรมนี้ชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุในสังคมมีความจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาทางด้านจิตใจ เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกมั่นคงในตนเอง การที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมจิต

อาสาที่มีรากฐานมาจากหลักพุทธธรรมจะช่วยเสริมสร้างความเห็นคุณค่าของตัวเองมากยิ่งขึ้น

๒.เพื่อบุรณาการหลักพุทธธรรมในการพัฒนาจิตใจ

การใช้กลไกเชิงพุทธบูรณาการจาก สติ สมาธิ และ ปัญญา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุ ให้เกิดความรู้ในตนเองและเสริมสร้างคุณค่าที่แท้จริงในชีวิต กิจกรรมที่ออกแบบขึ้นมีการเน้นไปใช้ในการพัฒนาสติปัญญาผ่านกิจกรรมบวกกับการปฏิบัติธรรม และการมีส่วนร่วมในสังคม ช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบและยั่งยืน

๓.เพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

คู่มือกิจกรรมแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาที่บูรณาการหลักธรรมพุทธศาสนา มีความแข็งแรงทั้งทางจิตใจและสังคมมากขึ้น กิจกรรมในคู่มือนี้มุ่งเน้นการสร้างความร่วมมือ และพลังในกลุ่มร่วมกันผ่านกิจกรรมกลุ่ม ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

๔. เพื่อส่งเสริมบทบาทการมีส่วนร่วมในสังคม

กิจกรรมจิตอาสาที่มีการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง และยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีบทบาทสำคัญในการมีส่วนร่วมในชุมชน การทำจิตอาสาจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีประโยชน์และสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างมีความสุข



ส่วนที่ ๓

ความสำคัญของการมีกิจกรรม

สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

การมีกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เนื่องจากการที่สังคมไทยและทั่วโลกก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ทำให้ความต้องการในการดูแลและส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุมีความสำคัญมากขึ้น พบว่าการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุในชุมชนส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาวะในหลากหลายด้าน ดังนี้

๑. การพัฒนาสุขภาพกาย การออกกำลังกายเป็นประจำในกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย เช่น การเดินเบา ๆ หรือ โยคะสำหรับผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่ดีขึ้น พบว่าการมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สามารถลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เช่น

โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน ทั้งยังช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและกระดูก ลดอาการบาดเจ็บหรือหกล้มที่มักพบในวัยสูงอายุ

๒. การพัฒนาสุขภาพจิต การมีกิจกรรมในชุมชนช่วยลดปัญหาทางสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ เช่น ความเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า งานวิจัยหลายชิ้นชี้ว่า ผู้สูงอายุที่มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมผ่านกิจกรรมชุมชนจะมีความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า การเข้าร่วมกิจกรรมเช่น การทำงานจิตอาสา การพบปะพูดคุยกับเพื่อนร่วมชุมชน จะช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

๓. เสริมสร้างคุณค่าในตนเอง การเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนยังส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตัวเอง ผู้สูงอายุที่มีบทบาทและมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือชุมชนผ่านกิจกรรมจิตอาสา มักจะรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์และสามารถส่งต่อประสบการณ์ให้คนรุ่นหลังได้ งานวิจัยด้านจิตวิทยาพบว่าผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมีแนวโน้มที่จะมีความมั่นใจในตนเองและความพึงพอใจในชีวิตที่สูงกว่า

๔. เสริมสร้างความสามัคคีในชุมชน การมีกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนยังช่วยเสริมสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันระหว่างคนในชุมชน กิจกรรมร่วมกันช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนต่างวัย ทั้งยังส่งเสริมการเรียนรู้และความเข้าใจซึ่งกันและกัน งานวิจัยด้านสังคมศาสตร์ยืนยันว่าการมีกิจกรรมชุมชนช่วยให้คนในชุมชนมีความใกล้ชิดและสนับสนุนกันมากขึ้น ทำให้เกิดความสมานฉันท์และความสุขในสังคม

การมีกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพกาย จิตใจ และความเป็นส่วนหนึ่งในสังคม ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่า ช่วยสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนในระยะยาว



ส่วนที่ ๔

บทบาทกลไกเชิงพุทธ

กับการส่งเสริมความเป็นอาสาสมัคร

กลไกเชิงพุทธมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความเป็นอาสาสมัคร โดยเป็นแนวทางที่บูรณาการหลักธรรมของพระพุทธศาสนากับการพัฒนาจิตใจและการทำงานเพื่อผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข การเป็นอาสาสมัครชี้ให้เห็นว่าหลักธรรมต่าง ๆ เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา และ พรหมวิหาร ๔ สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและแนวทางการดำเนินชีวิตให้กับผู้ที่ต้องการทำงานจิตอาสา โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสนใจในการทำงานเพื่อประโยชน์ของสังคม ศีล คือ การไม่เบียดเบียน การไม่ทำร้ายผู้อื่น และการเคารพในสิทธิของผู้อื่น เป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถทำงานอาสาสมัครได้และเป็นที่ยอมรับ ยังช่วยสร้างความสงบสุขให้กับตนเอง ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ทำงานอาสาสมัครกับผู้ที่รับความ

ช่วยเหลือ สมาธิ การมีสติและความตั้งใจในการทำงาน เป็น
เครื่องมือสำคัญในการฝึกฝนจิตใจให้มีความตั้งใจแน่วแน่และมีสติ
ในทุกขณะ การฝึกสมาธิช่วยให้ผู้สูงอายุที่ทำงานอาสาสมัครมี
จิตใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคหรือความท้าทายที่เกิดขึ้นใน
การทำงาน ช่วยเพิ่มความละเอียดรอบคอบและความสามารถในการ
ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็มที่ ปัญญา ความเข้าใจในธรรมชาติ
ของการเป็นอาสาสมัคร ปัญญาในบริบทของการทำงาน
อาสาสมัคร หมายถึงการเข้าใจความหมายของการให้ที่แท้จริง
การทำงานอาสาสมัครไม่ได้หมายถึงการได้รับสิ่งตอบแทนหรือคำ
ชมเชย แต่คือการเสียสละเพื่อผู้อื่นโดยไม่หวังผลประโยชน์ ช่วย
ให้ผู้สูงอายุที่ทำงานอาสาสมัครมีความเข้าใจในธรรมชาติของการ
ช่วยเหลือ ทำให้สามารถทำงานได้และมีความสุขจากภายใน
พรหมวิหาร ๔ การพัฒนาคุณธรรมเพื่อผู้อื่น พรหมวิหาร ๔
ประกอบด้วย เมตตา ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น กรุณา ความตั้งใจ
ที่จะช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก มุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้รับ
ความสุข และ อุเบกขา ความวางใจอย่างเป็นกลางในทุก

สถานการณ์ ทั้ง ๔ ข้อเป็นพื้นฐานสำคัญของการทำงานอาสาสมัคร ช่วยให้ผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครมีจิตใจที่เมตตา กรุณา พร้อมช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ยังช่วยเสริมสร้างการยอมรับและความเข้าใจในความหลากหลายของผู้อื่นในสังคม

กลไกเชิงพุทธมีบทบาทสำคัญในการสร้างและส่งเสริมความเป็นอาสาสมัครอย่างแท้จริง โดยการพัฒนาจิตใจให้มีความเมตตา กรุณา ความเข้าใจในธรรมชาติของการให้ และการยึดมั่นในคุณธรรมในการช่วยเหลือผู้อื่น



ภาพที่ ๓.๑ เคล็ดลับอายุยืนของ “ผู้สูงอายุ”

ส่วนที่ ๕

กิจกรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่า

ในตัวเองของผู้สูงอายุจิตอาสา

กระบวนการที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน ซึ่งเผชิญกับความท้าทายจากการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว การที่ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไม่เพียงแต่ช่วยให้พวกเขามีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น แต่ยังช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าและภาวะความเหงา

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมจิตอาสา เป็นหนึ่งในวิธีที่สำคัญที่สามารถนำมาใช้เพื่อส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุ กิจกรรมเหล่านี้มีส่วนช่วยให้ผู้สูงวัยรู้สึกกว่าตนเองยังคงมีความหมายและมีบทบาทที่สำคัญในชุมชน แม้ว่าจะเกษียณอายุไปแล้วก็ตาม พบว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อ

สังคม ยกตัวอย่าง การช่วยเหลือเพื่อนบ้าน การจัดกิจกรรมในชุมชน หรือการทำงานอาสาสมัครในหน่วยงานสาธารณะ กิจกรรมมีผลในการลดระดับความเครียดและส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ การบูรณาการกลไกเชิงพุทธเข้ากับกิจกรรมจิตอาสาสามารถเสริมสร้างความรู้สึกที่ลึกที่ดีขึ้น ผู้สูงวัยสามารถนำหลักธรรมในพุทธศาสนา มาใช้ในการสร้างสมดุลระหว่างการทำงานอาสาสมัครและการพัฒนาตนเอง การสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุกับชุมชน ผ่านการสร้างสังคมที่มีความร่วมมือและการเคารพในคุณค่าของแต่ละบุคคล การออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงวัยสามารถใช้ประสบการณ์และความรู้ที่สะสมมาช่วยเหลือผู้อื่น มีกิจกรรม จำนวน ๓ กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ ๑ ธรรมเตือนรู้ กิจกรรมที่ ๒ พุทธจิตสานใจ และ กิจกรรมที่ ๓ พลังสูงวัยอาสาสานสุข มีรายละเอียดลำดับขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ ธรรมะตื่นรู้

สาระสำคัญ

กิจกรรม “ธรรมะตื่นรู้” การปลุกฝังสติปัญญาและการตื่นรู้ในชีวิตประจำวันผ่านการเรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยการฝึกสมาธิและสติเพื่อให้ผู้สูงวัยมีจิตใจที่สงบ สามารถเข้าใจตนเองและสิ่งรอบข้าง ช่วยพัฒนาสุขภาพจิตและส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

๑. ผู้เรียนสามารถฝึกสมาธิเพื่อเพิ่มสติและความตระหนักรู้ในชีวิตประจำวัน
๒. ผู้เรียนเข้าใจและสามารถนำหลักธรรมไปใช้ในการแก้ไขปัญหหรืออุปสรรคในชีวิตได้
๓. ผู้เรียนพัฒนาความสามารถในการรับรู้ตนเองและสิ่งรอบข้างด้วยความเมตตาและความเข้าใจ

สาระการเรียนรู้

๑.หลักธรรมเรื่องสติปัฏฐาน ๔ เพื่อการตื่นรู้ในตนเองและ
สิ่งแวดล้อม

๒.การฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างสติและจิตใจที่มั่นคง

๓.การนำหลักธรรมไปใช้ในการแก้ปัญหาหรือเผชิญ
สถานการณ์ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมการเรียนรู้

ผู้เข้าร่วมจะเริ่มด้วยการฟังบรรยายสั้น ๆ เกี่ยวกับหลักสติ
ปัฏฐาน ๔ จากนั้นนำไปสู่การฝึกสมาธิแบบง่าย ๆ โดยมีผู้สอนนำ
ทาง กิจกรรมนี้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการใช้สติใน
ชีวิตประจำวันผ่านการพูดคุยในกลุ่มย่อย ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้
จากกันและกัน พร้อมกับการสะท้อนถึงการใช้หลักธรรมที่ได้
เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

เริ่มด้วยการเล่าเรื่องหรือยกตัวอย่างสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่ต้องใช้สติและสมาธิ การจัดการกับความเครียด แล้วจึงเชื่อมโยงกับหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเชื่อมโยงสติและสมาธิกับชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ ๑ สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

ผู้สอนเริ่มต้นด้วยการสร้างบรรยากาศที่เงียบสงบและผ่อนคลาย โดยให้ผู้เข้าร่วมเตรียมตัวในท่านั่งที่สบาย ปิดเสียงรบกวนภายนอก เพื่อให้เกิดสมาธิและความพร้อมในการฟัง

ขั้นที่ ๒ เล่าเรื่องหรือยกตัวอย่างสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน

ผู้สอนเล่าถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่มักเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่ทุกคนเคยพบเจอ เช่น การจัดการกับความเครียดในช่วงที่มีงานมาก การเจอปัญหาครอบครัว หรือความไม่พอใจจากเหตุการณ์บางอย่าง ยกตัวอย่างเช่น “เมื่อเราต้องเจองานเร่งด่วนและรู้สึกเครียด ความคิดของเรามักจะวิ่งไปหาทางแก้ไข แต่กลับทำให้เรารู้สึกเหนื่อยและสับสนมากขึ้น”

ขั้นที่ ๓ กระตุ้นให้ผู้เรียนสะท้อนประสบการณ์ของตนเอง
ถามผู้เข้าร่วมว่าพวกเขาเคยเจอประสบการณ์คล้าย ๆ กันบ้างไหม และพวกเขาจัดการกับความเครียดหรือความกดดันเหล่านั้นอย่างไร เพื่อให้ผู้เรียนเริ่มเชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเองเข้ากับเรื่องราวที่เล่า

ขั้นที่ ๔ เชื่อมโยงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
ผู้สอนอธิบายว่าสถานการณ์เหล่านี้สามารถจัดการได้โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น หลัก “สติปัฏฐาน ๔” ที่เน้นการฝึกสติ สมาธิ และปัญญา เพื่อให้เกิดการรับรู้และตระหนักถึงความรู้สึกและความคิดของตนเองในปัจจุบัน ช่วยให้จิตใจสงบและไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์หรือความเครียด

ขั้นที่ ๕ สร้างความเข้าใจ
อธิบายว่าการฝึกสติและสมาธิไม่เพียงช่วยในการแก้ไขปัญห เฉพาะหน้า แต่ยังเป็นการพัฒนาจิตใจและทำให้เรามีทัศนคติที่สงบและชัดเจนขึ้นในระยะยาว จากนั้นจึงเตรียมนำเข้าสู่การฝึกสติหรือสมาธิเบื้องต้น

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุปแนวคิดสำคัญของหลักสติปัฏฐาน ๔ และ ความสำคัญของสติในชีวิตประจำวัน โดยให้ผู้เรียนได้แบ่งปัน ความรู้สึกและสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

- สไลด์หรือแผ่นภาพประกอบการบรรยาย
- สื่อสำหรับนั่งสมาธิ
- กระดาษและปากกาสำหรับบันทึกประสบการณ์

การประเมินผลการเรียนรู้

- การประเมินจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- การสะท้อนและแบ่งปันประสบการณ์จากการฝึกสติและสมาธิ
- การสอบถามความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมที่ได้เรียน

กิจกรรมที่ ๒ พุทธจิตสานใจ

สาระสำคัญ

กิจกรรม “พุทธจิตสานใจ” กิจกรรมนี้มุ่งเน้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานจิตอาสา เพื่อช่วยเหลือสังคมตามหลักพุทธจิต โดยเน้นการพัฒนาคุณธรรมพื้นฐาน ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ผู้สูงอายุจะได้มีโอกาสดำเนินงานเพื่อสังคม ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างมีความหมาย ส่งเสริมให้พวกเขาเห็นคุณค่าในตนเอง และเชื่อมโยงจิตใจกับชุมชน

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

๑. ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามหลักพุทธจิตในการทำงานจิตอาสา
๒. ผู้เข้าร่วมสามารถนำหลักพุทธจิตมาใช้ในการแก้ไขปัญหา และช่วยเหลือผู้อื่นในชุมชน
๓. ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการทำงาน เพื่อประโยชน์ส่วนรวม

สาระการเรียนรู้

๑.ความหมายและความสำคัญของหลักพุทธจิต (เมตตา, กรุณา, มุทิตา, อุเบกขา)

๒.วิธีการนำหลักพุทธจิตไปใช้ในการทำงานจิตอาสาและช่วยเหลือชุมชน

๓.การพัฒนาความสัมพันธ์และความเข้าใจในกลุ่มผู้สูงอายุผ่านการทำงานจิตอาสา

กิจกรรมการเรียนรู้

ผู้เข้าร่วมจะถูกแบ่งเป็นกลุ่มย่อยเพื่อปฏิบัติกิจกรรมจิตอาสาที่ออกแบบไว้ เช่น การเยี่ยมเยียนผู้ป่วยในชุมชน การช่วยจัดทำอาหาร หรือการให้คำปรึกษาและให้กำลังใจผู้อื่น หลังจากกิจกรรมแต่ละกลุ่มจะนำเสนอประสบการณ์และความรู้สึกที่ได้จากการทำงานจิตอาสา โดยเน้นถึงความรู้สึกที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและการเชื่อมโยงกับชุมชน

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นที่ ๑ ผู้สอนเปิดการสนทนาด้วยคำถามว่า “อะไรคือสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกมีคุณค่าในการช่วยเหลือผู้อื่น”

ขั้นที่ ๒ แนะนำหลักพุทธจิต ๔ ประการ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

ขั้นที่ ๓ ยกตัวอย่างการทำงานจิตอาสาที่ใช้หลักพุทธจิตในการช่วยเหลือผู้อื่น

ขั้นที่ ๔ กระตุ้นให้ผู้เรียนแบ่งปันประสบการณ์ในการทำจิตอาสาที่ผ่านมา

ขั้นที่ ๕ เตรียมความพร้อมในการลงมือทำกิจกรรมจิตอาสาที่ออกแบบไว้ในชุมชน

ขั้นสรุป

ผู้สอนสรุปแนวคิดสำคัญเกี่ยวกับหลักพุทธจิตและการทำงานจิตอาสา โดยเน้นถึงการพัฒนาจิตใจผ่านการช่วยเหลือผู้อื่น พร้อมเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมแบ่งปันสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากกิจกรรม

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

- กระดานไวท์บอร์ดและปากกา
- ใบงานหรือคู่มือกิจกรรม
- วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำงานจิตอาสา

การประเมินผลการเรียนรู้

- ประเมินจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมจิตอาสา
- สังเกตพฤติกรรมและทัศนคติของผู้เข้าร่วมต่อการทำงานจิตอาสา
- ประเมินผลจากการสะท้อนความคิดเห็นและความรู้สึกที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๓ พลังสูงวัยอาสาแสนสุข

สาระสำคัญ

กิจกรรม “พลังสูงวัยอาสาแสนสุข” การให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานจิตอาสาและช่วยเหลืองานวัด เช่น การขายดอกไม้ในวัด การทำความสะอาดวัด หรือการจัดกิจกรรมทางศาสนา โดยใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การทำงานเหล่านี้จะส่งเสริมความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สร้างความเชื่อมโยงกับชุมชน และยังคงรักษาจิตใจให้มีสุขภาพดีผ่านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีความหมาย

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

๑. ผู้เข้าร่วมสามารถพัฒนาความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองผ่านการทำงานจิตอาสาในวัด
๒. ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่นและการประสานงานในชุมชน
๓. ผู้เข้าร่วมสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตและสังคม

สาระการเรียนรู้

- ๑.ความหมายและความสำคัญของการทำงานจิตอาสาในวัดและชุมชน
- ๒.การจัดการงานในวัด เช่น การขายดอกไม้และการบริการผู้เข้ามาทำบุญ
- ๓.หลักการทำงานเป็นทีมและการพัฒนาทักษะการสื่อสารในการประสานงานกับชุมชน

กิจกรรมการเรียนรู้

ผู้สูงอายุจะได้มีโอกาสดำเนินงานจิตอาสาในวัด การขายดอกไม้ ทำความสะอาด หรือจัดเตรียมสถานที่สำหรับกิจกรรมทางศาสนา หลังจากนั้นจะมีการอภิปรายถึงประสบการณ์ที่ได้รับ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานจิตอาสา และการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการทำงาน ผู้เรียนจะได้สะท้อนถึงคุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากการช่วยเหลือสังคม

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ขั้นที่ ๑ เริ่มด้วยการเล่าเรื่องถึงการทำงานจิตอาสาในวัดของผู้สูงอายุในชุมชนอื่นๆ

ขั้นที่ ๒ อธิบายความสำคัญของการทำจิตอาสาในวัด เช่น การขายดอกไม้เพื่อสมทบทุนบูรณะวัด

ขั้นที่ ๓ กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเล่าประสบการณ์การทำงานจิตอาสาที่ผ่านมา

ขั้นที่ ๔ แนะนำบทบาทของผู้สูงอายุในการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนผ่านงานจิตอาสา

ขั้นที่ ๕ เตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรมจริง

ขั้นสรุป

ผู้สอนจะสรุปเนื้อหาสำคัญเกี่ยวกับบทบาทของผู้สูงอายุในงานจิตอาสาที่วัด โดยย้ำถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมในสังคมผ่านงานจิตอาสา พร้อมเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนความคิดเห็นและแบ่งปันประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรม

สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

- ดอกไม้และอุปกรณ์สำหรับขายในวัด
- ใบงานสรุปบทบาทและแนวคิดจิตอาสา
- สื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับงานจิตอาสา

การประเมินผลการเรียนรู้

- ประเมินจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและทัศนคติของผู้เข้าร่วม
- สังเกตการทำงานร่วมกับผู้อื่นและการประสานงานในชุมชน
- ประเมินจากการสะท้อนความคิดเห็นและสิ่งที่ได้เรียนรู้

ส่วนที่ ๒

สะท้อนความรู้สึกผู้สูงวัยกับกิจกรรม

กิจกรรมที่จัดสำหรับผู้สูงวัยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ รวมถึงการสร้างเครือข่ายสังคมและการสนับสนุนด้านจิตวิทยา การสะท้อนความรู้สึกจากผู้สูงวัยหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมจึงเป็นข้อมูลสำคัญที่ช่วยประเมินผลกระทบของกิจกรรมนี้ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สึกของผู้สูงวัยต่อกิจกรรมที่จัดขึ้น

กิจกรรมที่ ๑ ธรรมะตื่นรู้



“การเข้าร่วมกิจกรรมนี้เป็นโอกาสที่ดีมี เพราะช่วยให้รู้สึกสงบ และมีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น การนั่งสมาธิสั้นๆ ร่วมกันเป็นการสร้างบรรยากาศของการพักผ่อนจิตใจ”



“ประโยชน์ที่ได้รับจากการฟังธรรมของพระอาจารย์
ซึ่งเป็นการเติมเต็มทางจิตใจ และส่งผลต่อมุมมองใหม่ๆ
ที่เกิดขึ้นต่อปัญหาชีวิต รู้สึกว่าสามารถจัดการ
กับความวิตกกังวลที่มีมาได้ดียิ่งขึ้น”



“กิจกรรมนี้เป็นการเรียนรู้วิธีการฝึกสติและการปฏิบัติธรรม
ซึ่งช่วยให้สามารถรับมือกับความเครียดและปัญหาชีวิตได้
ทำให้มีมุมมองที่ดีและเป็นบวกต่อชีวิต”



“ความสุขที่เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งสามารถการสนทนา
แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้เข้าร่วมคนอื่นๆได้ ทำให้ได้เห็น
มุมมองใหม่ๆ และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนี้”



“กิจกรรม “ธรรมะตื่นรู้” เป็นโอกาสในการเรียนรู้การปล่อยวาง
และเข้าใจความหมายของชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความมั่นใจและพลังใน
การเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน”
“เห็นถึงผลดีจากการทำสมาธิและการฝึกสติในกิจกรรมนี้ ที่ช่วย
ให้รู้สึกผ่อนคลายและสดชื่น การมีสมาธิทำให้สามารถกลับไปใช้
ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข”



“การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้มีโอกาสนในการพัฒนาตนเองในทาง
จิตใจ ช่วยให้เห็นคุณค่าของชีวิตและสามารถสร้างสรรค์
ประสบการณ์ที่ดีต่อไปได้”



“การเรียนรู้ธรรมะทำให้สามารถเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น ซึ่งช่วย
ส่งเสริมการให้อภัยและการรักตนเอง ช่วยให้มีทัศนคติที่ดีต่อ
ความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง”



“กิจกรรม “ธรรมะตื่นรู้” ช่วยเสริมสร้างพลังในการเปลี่ยนแปลง
ตัวเอง และเป็นแรงผลักดันให้สร้างชีวิตที่มีความสุขมากขึ้น
มีแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง”

“กิจกรรมนี้มีความสำคัญมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้พบปะ
ผู้คนที่มีความคิดเดียวกัน ทำให้รู้สึกไม่โดดเดี่ยว และเกิดการ
เชื่อมโยงทางสังคมที่สำคัญในช่วงชีวิต”

จากการสะท้อนความคิดเห็นของผู้สูงอายุในกิจกรรม
“ธรรมะตื่นรู้” เห็นได้ว่ากิจกรรมนี้ไม่ได้เพียงแค่เป็นการปฏิบัติ
ธรรมเท่านั้น มีบทบาทสำคัญในการสร้างความรู้สึกร่วมกัน
ในตนเอง และช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ในชีวิต
ทั้งในการส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวยังถือเป็นแนวทางที่
ดีในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในสังคมต่อไป

กิจกรรมที่ ๒ พุทธจิตตานใจ



“รู้สึกว่ “พุทธจิตตานใจ” เป็นกิจกรรมที่ช่วยกระชับ
ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงวัย การได้ร่วมทำกิจกรรมร่วมกันทำให้
รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน”



“ประทับใจกับการทำงานร่วมกันในกิจกรรมนี้ เพราะทำให้ได้
ช่วยเหลือผู้อื่น และรู้สึกว่ตนเองยังมีความสามารถในการทำ
ประโยชน์ให้กับสังคม”



“กิจกรรมนี้ช่วยให้ได้พัฒนาจิตใจและมีความสงบในชีวิต ทุกครั้ง
ที่ได้ทำบุญหรือช่วยเหลือผู้อื่น จะรู้สึกมีความสุขมาก”



“การได้ทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่นทำให้รู้สึกมีคุณค่าในชีวิต ช่วย
ให้เขารู้สึกว่ายังมีบทบาทในสังคม”



“มีความรู้สึกว่าการทำกิจกรรมนี้ช่วยสร้างแรงบันดาลใจเห็น
คุณค่าของการแบ่งปันและการให้”



“รู้สึกว่าการเข้าร่วม “พุทธจิตสานใจ” ช่วยให้ได้เรียนรู้การให้
และการช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ชีวิตมีความหมายมากขึ้น”

“การได้ทำงานอาสาสมัครช่วยให้รู้สึกได้ถึงความสำคัญของการ
ช่วยเหลือสังคม ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า”



“รู้สึกดีใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่ช่วยสร้างความสุขให้กับ
ผู้คนอื่นๆ ช่วยให้มีมองโลกในแง่ดีมากขึ้น”



“รู้สึกว่ “พุทธจิตตานใจ” เป็นกิจกรรมที่ดีมาก ทำให้เธอรู้สึกได้
ถึงความสามัคคีและความรักระหว่างกันในกลุ่มชน”



“การมีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้ช่วยให้มีแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต
และมีความหวังมากขึ้น”



“กิจกรรมนี้มีบทบาทสำคัญในการกระชับความสัมพันธ์ระหว่างผู้
สูงวัย การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่จัดขึ้นช่วยสร้างความรู้สึกเป็น
หนึ่งเดียวกันในกลุ่มชน ซึ่งเป็นการส่งเสริมความรักและความ
สามัคคีในกลุ่มผู้สูงอายุ”

“การทำงานอาสาสมัครช่วยให้รู้สึกถึงความสำคัญของการ
ช่วยเหลือสังคม ซึ่งทำให้สามารถเห็นคุณค่าในตนเองและสามารถ
มีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน”

ความคิดเห็นของผู้สูงอายุในกิจกรรม “พุทธจิตตานใจ”
จะเห็นได้ว่ากิจกรรมดังกล่าวมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาจิตใจ

และสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและสามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญ การสนับสนุนกิจกรรมนี้จึงเป็นแนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในสังคมไทย

กิจกรรมที่ ๓ พลังสูงวัยอาสาสมัคร



“กิจกรรม “พลังสูงวัยอาสาสมัคร” โดยเห็นว่ากิจกรรมนี้เป็นโอกาสที่ทำให้ได้แสดงความสามารถและมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ให้กับชุมชน ความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงในสังคมช่วยส่งเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง”

“กิจกรรมนี้ทำให้รู้สึกมีพลังและกำลังใจในการทำสิ่งดีๆ สำหรับผู้อื่น ยังรู้สึกว่าตนเองยังคงมีความสำคัญต่อสังคม ซึ่งช่วยเสริมสร้างคุณค่าในชีวิต”



“การเข้าร่วมกิจกรรมนี้มีส่วนช่วยในการสร้างสุขภาพจิตที่ดี รู้สึก
สดชื่นและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผลจากการมี
ส่วนร่วมในกิจกรรมช่วยให้พัฒนาทัศนคติที่ดีต่อชีวิต”



“พลังสูงวัยอาสาแสนสุข” เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้
สิ่งใหม่ๆ และพัฒนาทักษะในการช่วยเหลือผู้อื่น ความสามารถในการ
การเรียนรู้และเติบโตภายในกิจกรรมนี้ช่วยให้รู้สึกมีคุณค่าใน
สังคม”



“กิจกรรมทำให้เรารู้สึกได้ถึงความเป็นเพื่อน ความรัก และ
ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้สูงอายุคนอื่น ๆ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีนี้
ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในทางบวก”



“กิจกรรม “พลังสูงวัยอาสาแสนสุข” ช่วยให้มีความสุขในชีวิต
และรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองยังคงมีคุณค่า กิจกรรมนี้ส่งเสริมการมีส่วนร่วม
ในสังคม ทำให้รู้สึกมีบทบาทที่สำคัญ”



“ช่วยสร้างความผูกพันกับเพื่อนใหม่ ๆ และสร้างมิตรภาพที่ดีใน
กลุ่มผู้สูงอายุ การมีมิตรภาพที่ดีนี้เป็นสิ่งสำคัญในการสร้าง
สภาพแวดล้อมที่สนับสนุนกันและกัน”



“สีกดีใจที่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพและความ
เป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุคนอื่นๆ การมีบทบาทในการช่วยเหลือ
ผู้อื่นสร้างความรู้สึกของการเป็นที่รักและมีคุณค่าต่อสังคม”



“รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน การมีส่วนร่วมในกิจกรรม
ทำให้รู้สึกถึงความรักและคุณค่าของตัวเอง ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิต
และความสุขในชีวิต”



“กิจกรรมนี้เปิดโอกาสในการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์กับ
ผู้สูงอายุคนอื่นๆ ซึ่งทำให้มีความสุขมาก การแลกเปลี่ยนความรู้
ระหว่างกันสร้างบรรยากาศของการเรียนรู้ที่ดีและเป็นประโยชน์
ต่อทุกคน”

การสะท้อนความคิดเห็นนี้แสดงให้เห็นว่ากิจกรรม “พลัง
สูงวัยอาสาแสนสุข” มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างคุณภาพ
ชีวิตของผู้สูงอายุ โดยช่วยให้พวกเขา รู้สึกมีคุณค่าและเป็นที่
ยอมรับในสังคม การสนับสนุนกิจกรรมโดยการมีส่วนร่วมและการ
สร้างสัมพันธ์ในชุมชนจึงเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการ
ส่งเสริมสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุในสังคมไทย



ภาพที่ ๕.๑ ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง โดนทำร้าย โกงทรัพย์สิน เร่งออกกฎหมาย
คุ้มครองสิทธิ

ส่วนที่ ๗

การขยายผลกลไกเชิงพุทธ:กิจกรรมผู้สูงอายุ

การส่งเสริมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุผ่านกลไกเชิงพุทธมีความสำคัญอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบัน เนื่องจากผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มที่มีประสบการณ์และภูมิปัญญา ซึ่งสามารถสร้างคุณค่าให้กับชุมชน การจัดกิจกรรมที่ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาสุขภาพกายและใจ รวมถึงการเสริมสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าในตัวเอง จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีบทบาทที่สำคัญในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาที่พวกเขาอาจรู้สึกโดดเดี่ยวหรือขาดการมีส่วนร่วม การขยายผลกลไกเชิงพุทธนี้จึงเป็นการสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข มีการขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

การวางแผนกิจกรรม เริ่มต้นด้วยการสำรวจความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อออกแบบกิจกรรมที่ตรง

ตามความต้องการ เช่น กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิต การเรียนรู้
พุทธธรรม หรือการทำกิจกรรมจิตอาสา

การจัดการประชุมร่วม จัดประชุมร่วมกับผู้สูงอายุ
ครอบครัว และผู้ดูแล เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับ
กิจกรรมและวางแผนการดำเนินงานในลักษณะที่ทุกคนมีส่วนร่วม

การพัฒนาสื่อการเรียนรู้ สร้างสื่อการเรียนรู้ที่สามารถ
เข้าถึงได้ง่าย อันได้แก่ โปสเตอร์ วิดีโอ หรือแผนการเรียนการ
สอนที่ชัดเจน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเรียนรู้

การดำเนินกิจกรรมจริง เริ่มทำกิจกรรมตามที่ได้วางแผนไว้
โดยมุ่งเน้นที่การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้าง
ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองและการเชื่อมโยงกับชุมชน

การติดตามและประเมินผล ทำการติดตามผลกิจกรรมอย่าง
ต่อเนื่อง โดยรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์และความ
ความคิดเห็นของผู้สูงอายุ รวมถึงการปรับปรุงกิจกรรมให้ดีขึ้นใน
อนาคต

ขั้นตอนการขยายผลกลไกเชิงพุทธกิจกรรมผู้สูงอายุ สู่สังคม

การขยายผลกลไกเชิงพุทธสำหรับกิจกรรมผู้สูงอายุให้สู่สมาคมผู้สูงอายุในอำเภออื่นๆ ในจังหวัดนครปฐม และจังหวัดอื่นๆ ถือเป็นการสร้างเครือข่ายที่สำคัญ เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และแนวปฏิบัติที่ดีในการพัฒนากิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีขั้นตอนหลักดังนี้

การสร้างความเข้าใจและการมีส่วนร่วม ขั้นตอนแรกคือการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกเชิงพุทธในกิจกรรมผู้สูงอายุ โดยจัดสัมมนาเพื่อชี้แจงแนวทางและวัตถุประสงค์ในการทำงานร่วมกัน จะช่วยให้สมาชิกในสมาคมผู้สูงอายุในพื้นที่ต่างๆ ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและแนวทางการพัฒนากิจกรรมที่มีประสิทธิภาพ

การพัฒนากิจกรรมตามหลักพุทธธรรม นำเสนอกิจกรรมที่มีอยู่ในต้นแบบ ได้แก่ กิจกรรมที่ ๑ ธรรมะตื่นรู้ ซึ่งเน้นการฝึกสติและสมาธิ กิจกรรมที่ ๒ พุทธจิตสานใจ ซึ่งมุ่งเน้นการช่วยเหลือสังคม และกิจกรรมที่ ๓ พลังสูงวัยอาสาแสนสุข ที่ส่งเสริมการมี

ส่วนร่วมในกิจกรรมวัดและจิตอาสา โดยมีการปรับปรุงรูปแบบ และวิธีการให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละพื้นที่

การสร้างเครือข่ายกับองค์กรต่างๆ เพื่อให้การขยายผลมีความกว้างขวาง จำเป็นต้องเชื่อมโยงกับบ้าน วัด และโรงพยาบาล ในการร่วมมือสร้างกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุและชุมชน การทำงานร่วมกันจะทำให้กิจกรรมได้รับการสนับสนุนจากทุกภาคส่วน เช่น การร่วมมือกับวัดในการจัดกิจกรรมธรรมะ การร่วมมือกับโรงพยาบาลในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

การติดตามและประเมินผล ในขั้นตอนนี้ควรมีการติดตามผลการดำเนินกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ โดยการเก็บข้อมูลความคิดเห็นของผู้สูงอายุและผู้เกี่ยวข้องเพื่อทำการปรับปรุงกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จะช่วยให้เห็นถึงผลลัพธ์และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากกิจกรรม ซึ่งจะเป็นข้อมูลสำคัญในการขยายผลไปยังสมาคมผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นๆ

การประชาสัมพันธ์และการขยายผลต่อเนื่อง สุดท้าย ควร มีการประชาสัมพันธ์ผลสัมฤทธิ์ของกิจกรรม เพื่อสร้างแรงจูงใจ ให้กับสมาคมผู้สูงอายุในอำเภออื่นๆ และเป็นการแลกเปลี่ยน ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์จริงในพื้นที่ต่างๆ การจัดงาน แสดงผลงานหรือการจัดสัมมนาเพื่อเผยแพร่แนวทางปฏิบัติที่ดี ที่สุด จะช่วยให้กิจกรรมสามารถขยายผลออกไปอย่างมี ประสิทธิภาพในระยะยาว



ภาพที่ ๖.๑ หลักการดูแลผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย

ภาพกิจกรรม

~ ๔๖ ~



~ ၆၈ ~















เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๒๕๓๙). พระไตรปิฎกภาษาไทย

ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร

: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุรกุล เจนอบรม (๒๕๔๑). วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร:

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ก่องแก้ว เจริญอักษร (๒๕๔๕). การพัฒนาบุคลิกภาพตามแนว

พุทธ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (๒๕๓๘). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่

๖. ฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

เพชรภี ปิ่นแก้ว (๒๕๕๔). จิตอาสา สุขสร้างง่าย ๆ แคลงมือทำ.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ I am Book a zine.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (๒๕๖๓). สถานการณ์

ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.๒๕๖๒. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิ

สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.

รศรินทร์ เกรย์ และคณะ (๒๕๕๖). มโนทัศน์ใหม่ของนิยาม

ผู้สูงอายุ : มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ.

นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล.

แมชีสุภาพ รักษาประสูติ (๒๕๖๐). การศึกษาแนวทางการสร้าง

ความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ. รายงานการวิจัย.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ภาพที่ ๑.๑. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<https://shorturl.asia/0tN4K> [9 ตุลาคม 2567].

ภาพที่ ๓.๑. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<https://shorturl.asia/PIWzx> [9 ตุลาคม 2567].

ภาพที่ ๕.๑. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<https://shorturl.asia/RCWi4> [9 ตุลาคม 2567].

ภาพที่ ๖.๑. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<https://shorturl.asia/Oyb2w> [9 ตุลาคม 2567].



คู่มือกิจกรรม

กลไกเชิงพุทธกับการเห็นคุณค่าใน
ตัวเองของกลุ่มผู้สูงอายุจิตอาสา



พุทธธรรมนำทาง สูงวัยสร้างสุข

วิทยาลัยสังคมพุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
สนับสนุนโดยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย