

กิจกรรมพิเศษ CoFuture Dialogue อนาคตสร้างได้ก่อนวัยเกษียณ

วันที่ 20 เมษายน 2562

ณ ห้อง Green ชั้น B1 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

กิจกรรม “CoFuture Dialogue อนาคตสร้างได้ก่อนวัยเกษียณ” ประกอบด้วยกิจกรรมเสวนา และละครสะท้อนสังคม Forum Theatre โดยได้รับเกียรติจากวิทยากร ดังนี้

1. ศ.ดร.วรเวศม์ สุวรรณระดา คณบดีคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยผู้เชี่ยวชาญและ ทำการศึกษาวิจัยด้านผู้สูงอายุ อนุกรรมการ คณะอนุกรรมการส่งเสริมการขยายโอกาสด้านอาชีพ และการทำงานสำหรับผู้สูงอายุ
2. อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ นักปรัชญา นักคิด นักเขียน เจ้าของหนังสือ “เดินสู่อิสราภาพ” อดีต อาจารย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. คุณพรพิมล ฉิมสกุล ลูกสาว “วัยทำงาน” ที่ต้องดูแลแม่ที่เป็นโรคสมองเสื่อมและ “คุณแม่เลี้ยง เดี่ยว” ที่ต้องดูแลลูกวัยรุ่น ร่วมแชร์ประสบการณ์ แนวคิดการใช้ชีวิตครอบครัวการดูแลครอบครัว และตัวเอง

ดำเนินรายการโดย คุณประสาน อิงคนันท์ (ร่วมเสวนาและดำเนินรายการ) พิธีกรรายการลุยไม่รู้โรย / อดีตพิธีกรรายการคนค้นคน ตัวแทนคนวัยทำงานที่กำลังก้าวสู่การเป็นผู้สูงอายุและดำเนินรายการ

สรุปเนื้อหาช่วงเสวนาโดยสังเขป

ศ.ดร.วรเวศม์ สุวรรณระดา

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย เนื่องจาก 2 สาเหตุ คือ 1.ประชากรในสังคมไทยมีอายุยืนขึ้น 2. ประชากรไทยมีลูกน้อยลง ดังนั้นคนวัยทำงานในอนาคตจึงมีจำนวนน้อยลง ซึ่งต่อจากนี้ไปคนวัยทำงานที่ จะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุในอนาคตอาจจะไม่มีรุ่นลูกมาดูแล ทำให้อาจกลายเป็นปัญหาสำหรับวัยทำงานที่กำลัง จะเป็นผู้สูงวัยในอนาคตได้

ขณะเดียวกันสำหรับครอบครัวที่ประกอบไปด้วยคนวัยทำงานและคนวัยผู้สูงอายุ ระบบการจ้างงานใน ประเทศไทยควรยืดหยุ่นหรือเอื้ออำนวยให้กับคนวัยทำงานที่ต้องดูแลผู้สูงอายุ เพราะครอบครัวเองต้อง เป็นเสาหลักในการดูแลผู้สูงอายุ ในเรื่องของการจ้างงาน การได้รับความเข้าใจจากฝ่ายนายจ้างถือว่าเป็น เรื่องยากมาก เพราะทุกวันนี้เราอยากให้มีลาป่วย ลาบวช แต่หากผู้สูงอายุในครอบครัวเกิดเจ็บป่วยขึ้น ระบบของเรายังไม่มีการลาเพื่อไปดูแลคนป่วย เพราะในเชิงเศรษฐศาสตร์ถือว่าการลาแบบนี้จะมีต้นทุน เท่ากับว่าระบบการจ้างงานในประเทศไทยยังไม่ยืดหยุ่นเพื่อผู้สูงอายุเท่าที่ควร

ผู้สูงอายุในปัจจุบันจะมีลูกเพื่อคอยดูแล สร้างหลักประกันให้เลี้ยงดูตนเองในตอนสูงวัย แต่เมื่อปัจจุบันคน ไทยมีลูกน้อยลง ทำให้คนวัยทำงานที่จะเกษียณอายุในอนาคตอาจไม่มีรุ่นลูกมาดูแล อย่างไรก็ตาม คนวัย

ทำงานสามารถแก้ไขปัญหานี้ได้โดยการบริหารการเงินอย่างถูกวิธีเพื่อเลี้ยงดูตนเองในอนาคต เช่น การออมเงิน การลงทุน ซึ่งมีโอกาสมากกว่าผู้สูงอายุในปัจจุบัน การออม การลงทุนเหล่านี้จะกลายเป็นตัวแทนของลูกที่จะมาดูแลและสร้างหลักประกันให้กับตนในอนาคต และทำให้วัยทำงานในปัจจุบันสามารถก้าวสู่วัยเกษียณที่มีคุณภาพได้

อาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์

การเปลี่ยนผ่านช่วงวัยแห่งชีวิตของแต่ละบุคคลเป็นเรื่องที่จะมองให้เห็นว่าเป็นปัญหาหรือเห็นว่าเป็นปกติธรรมดาของชีวิตก็ได้ ถ้าหากเห็นเป็นปัญหาก็ควรแสวงหาวิธีการแก้ปัญหาที่นั้น แต่ถ้าเห็นเป็นปกติธรรมดาก็เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนผ่านชีวิตในแต่ละช่วงไปให้เกิดความหมายและคุณค่าอันงดงามแห่งชีวิต

ในสังคมอุตสาหกรรมและสังคมธุรกิจบริการ ความหมายและคุณค่าของชีวิตมนุษย์ ถูกกำหนดให้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการผลิต และการจับจ่ายใช้สอยผลผลิต ในสังคมนี้เองที่ผู้สูงอายุถูกมองให้เห็นว่าเป็นปัญหาเพราะหากมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุมากเกินไปเกินสัดส่วนที่กำหนด ย่อมมีผลกระทบต่อการผลิตและการบริโภค

อัตราส่วนที่เพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุที่ถูกมองว่าเป็นปัญหา เพราะมองจากมุมที่เห็นมนุษย์เป็นเพียงปัจจัยของการผลิตและการบริโภคเท่านั้น การมองเห็นเช่นนี้เป็นการสร้างกับดักไว้ให้ตนเองได้ก้าวไปเหยียบในวันข้างหน้า เพราะที่สุดเราก็จะเหยียบกับดักของความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่าหมดความหมาย

อย่าคิดว่าความแก่ชรา เป็นภาระหรือปัญหา อยากให้ใช้ชีวิตในแบบผู้สูงอายุเพื่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ความเจ็บป่วยให้คิดเสียว่าเป็นเพื่อนของเรา ที่สุดแล้วการใช้ชีวิตเพียงเพื่อทำงานหาเงิน แล้วใช้จ่ายเงินเพื่อสิ่งของอุปโภคและบริโภคเท่านั้น อาจไม่สำคัญเท่ากับการได้ดำรงชีวิตอยู่อย่างรู้คุณค่าและมีความหมาย

คุณพรพิมล ฉิมสกุล

คุณพรพิมลเป็นคุณแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ต้องดูแลทั้งลูกชายและคุณแม่ที่เป็นโรคสมองเสื่อม ในด้านแนวคิดพยายามมองเรื่องการดูแลผู้สูงอายุให้เป็นธรรมชาติมากที่สุด ไม่กังวลเรื่องภาพลักษณ์ คิดเพียงว่าจะเป็นส่วนหนึ่งในการถ่ายทอดสู่สังคม มีหลายคนที่มีมองว่าอาการป่วยของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ไม่น่าพูดถึง จึงอยากให้เริ่มเปลี่ยนมุมมองที่ตัวเราเองก่อน การจะดูแลคนอื่นต้องดูแลตนเองให้มีความสุข ตนค่อนข้างมองโลกในแง่บวก และพยายามประคับประคองหน้าที่ของลูกที่ต้องดูแลแม่ และหน้าที่แม่ที่ต้องดูแลลูก โดยการปรับความคิดเป็นหลักก่อน ดังนั้นตนไม่คิดว่าการที่ดูแลแม่ที่ป่วยนั้นเป็นภาระ ตนคิดเพียงว่าแม่ไม่เป็นอะไรหนักมาก เพราะหากตนเครียดแม่ก็จะเครียดตาม ตนจึงไม่มีความเครียดหรือความกังวลใจอีกต่อไป

ด้านสวัสดิการ ผู้สูงอายุเองก็ต้องการการบริการที่อำนวยความสะดวก จากประสบการณ์การใช้ชีวิตอยากให้มีระบบของสังคมเพิ่มเติมเข้ามาช่วยเหลือการดูแลรักษาตรงจุดนี้ เช่น ระบบขนส่ง ระบบนายจ้าง ระบบการรักษาพยาบาล

สำหรับตนเองแล้ว ได้วางแผนทำประกันสุขภาพไว้บางส่วน เพื่อออม เพื่อการรักษาโรค หรือโรคร้ายรวมทั้งวางแผนให้บุตรชายเช่นกัน ก็จะช่วยให้มีความมั่นคงในอนาคต ตนตั้งใจว่าจะไม่หยุดทำงาน จะพยายามทำงานต่อเล็กๆ น้อยๆ ที่เป็นประโยชน์เพื่อสังคม หรืออาจเป็นงานที่มีรายได้น้อยลงแต่มีเวลาดูแลตนเองและครอบครัวได้ตามความเหมาะสม เพราะเมื่อยังทำงานจะทำให้เรามีความภูมิใจและเป็นประโยชน์

ต่อผู้อื่น รวมถึงยังคงมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในสังคมภายนอกที่จะได้แลกเปลี่ยนความคิดของกันและกันในจุดต่างให้มากที่สุด

เรื่องจิตใจ พยายามมองโลกในแง่บวก ประเมินตัวเองทุกวัน ยิ้มแย้มให้มาก และใช้พระพุทธศาสนา เข้าช่วย ฝึกฝนการเสียสละเล็กๆ น้อยๆ ที่ทำให้มีความสุข รวมทั้งการท่องเที่ยวตามความเหมาะสม เป็นอีกหนึ่งวิธีเพื่อหาประสบการณ์ ความรู้ และเติมเต็มพลังงานชีวิต เพื่อนำไปใช้เมื่อเจออุปสรรคได้อีกด้วย