

## หลักการและเหตุผล

ปัจจุบัน ปัญหาสังคมไม่ว่าทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง บุคคลตั้งแต่เด็ก นักศึกษา รวมไปถึงประชาชนทั่วไปทั้งในระดับครอบครัว ระดับประเทศ ล้วนแต่เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่สภาพร่างกายมีความเสื่อมโทรม ถดถอยไปตามวัยแล้วนั้น หากประสบกับปัญหาต่างๆ แล้วไม่สามารถแก้ไขปัญหาหรือไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพของปัญหาได้ ก็จะทำให้สภาพจิตใจมีความเสื่อมลง มีความเครียดมากขึ้นและอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพตามมา การนำหลักธรรมของศาสนาไปปรับใช้ในวิถีชีวิต ด้วยการเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจ ให้สำนึกในคุณธรรม จริยธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญาและมีความรอบคอบ เพื่อให้เกิดสมดุลและพร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว อีกทั้งสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและมีเหตุผล ซึ่งจากเหตุการณ์ปัญหาต่างๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง ทำให้คนในสังคมต้องการได้รับการพัฒนาทางด้านจิตใจ เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมอย่างสงบสุข ซึ่งได้พิจารณาเห็นว่ากิจกรรมที่มีวิธีการและขั้นตอนที่จะให้พุทธศาสนิกชนได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ คือ การปฏิบัติธรรม การน้อมนำหลักธรรม คำสอนสู่การปฏิบัติ เพื่อก่อให้เกิดความสงบร่มเย็นทางจิตใจและนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติได้ในวิถีชีวิตของพุทธศาสนิกชนได้เป็นอย่างดี

ดังนั้น ชมรมผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน ได้ความตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติธรรมในชีวิต น้อมนำหลักธรรมคำสอนสู่การปฏิบัติ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของพุทธศาสนา จึงได้จัดทำโครงการปฏิบัติธรรม สร้างปัญญาและพัฒนาจิตแก่ผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๒ ขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติธรรมและเข้าใจหลักธรรมมากขึ้นและนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในครอบครัวและสังคมต่อไป

## วิธีดำเนินการ

๑. จัดทำโครงการ เพื่อขออนุมัติ
๒. ประชุมชี้แจงและวางแผนการดำเนินโครงการแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง
๓. ประสานวิทยากรในการให้บรรยายธรรมและปฏิบัติธรรมแก่ผู้สูงอายุ
๔. จัดกิจกรรมบรรยายธรรมและปฏิบัติธรรม ในหัวข้อต่อไปนี้
  - ๔.๑ หลักธรรมประจำใจในการใช้ชีวิตวัยสูงอายุอย่างมีความสุข
  - ๔.๒ อัมมธรรม อิมใจ
  - ๔.๓ แนวทางการดับทุกข์ด้วยปัญญา
  - ๔.๔ เราอยู่อย่างไรกับวัยชราของฉันทัน
  - ๔.๕ ศีลธรรมในการดำเนินชีวิต
  - ๔.๖ ธรรมะและความสุขกับผู้สูงวัย
๕. การปฏิบัติธรรมและการเจริญสติ โดยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ
๖. สรุปผลการดำเนินงานโครงการ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินโครงการ

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุได้รับการปลูกฝังจริยธรรมและเข้าใจหลักการธรรมะมากขึ้น
๒. ผู้สูงอายุนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน
๓. ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น