การปรับตัวของวัยกลางคนในสังคมไทย

The Adaptation Among Middle – Age Persons In Thai Societies

โดย

นางสาวอัญชลี กรีฑาเวช

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ
กระทรวงศึกษาธิการ
ประจำปีงบประมาณ 2543

บทคัดย่อ

การศึกษากระบวนการให้ความหมายเกี่ยวกับตัวตนของผู้ที่อยู่ในวัยทองจากมุมมองทางมานุษยวิทยานี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำความเข้าใจความคิด ความรู้สึกของผู้ที่อยู่ในวัยทองในการให้ความหมาย ยอมรับ ปรับตัว อันเป็นผลจากการเสื่อมถอยของร่างกายที่สัมพันธ์กับความรู้ต่อวัยกลางคนและวัยสูงอายุ และการสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตเพื่อบรรลุเป้าหมายของแต่ละบุคคล โดยใช้วิธีการศึกษาทางมานุษยวิทยา ซึ่งเป็นการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ประวัติชีวิตแบบเจาะลึก 16 กรณีศึกษาและสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ใกล้เคียงกับความคิดและทัศนคติ โดย

ผลการศึกษาพบว่า

1. การให้ความหมายแก่ตนเอง กลุ่มศึกษาได้สร้างคำอธิบายการเป็นวัยกลางคนกับอายุ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนและการสังสรรค์กับบุคคลรอบข้างทำให้เกิดพฤติกรรมการดูแลตนเอง การเตรียมตนเองมากขึ้น โดยเริ่มจากการเลือกรูปแบบกิจกรรม ลองผิดลองถูกซ้ำๆหลายครั้ง จนกระทั่งตัดสินใจเลือกรูปแบบที่เหมาะกับตน
2. การยอมรับสภาพตนเองนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เริ่มจากขั้นยอมรับการเปลี่ยนวัยที่มาจากประสบการณ์ทางตรงหรือประสบการณ์ทางอ้อม ทำให้ระมัดระวังดูแลรักษาตนเอง และทดลองนำความรู้ที่มีต่อวัยกลางคนมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตน ทดลองรูปแบบต่างๆ เลือกรูปแบบที่บุคคลเห็นคุณค่าและเหมาะสมกับตนเอง
3. การเตรียมตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เน้นการดูแลรักษาร่างกายให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ คงสภาพความเป็นวัยกลางคนที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพ บุคลิกภาพเพื่อจะรักษาสถานภาพ บทบาทและหน้าที่ของตน อันเป็นที่มาของอำนาจในการจัดการทางครอบครัว อาชีพการงานที่ครอบครองอยู่ในปัจจุบันไม่ให้เสื่อมถอย ลดลงไปพร้อมกับร่างกายหรือเสื่อมลงอย่างช้าที่สุด ซึ่งเท่ากับการรักษาอำนาจที่เคยมีและส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตตามที่ตนต้องการเพื่อความภูมิใจและความมีศักดิ์ศรีแห่งตนได้

ABSTRACT

The purpose of the study on self-identification of golden-aged (menopausal) people from anthropological perspective is to gain an insight into how they accept and adjust themselves to the physical changes and how they make adjustment in their individual lives. The study is based on in-depth interview of 16 persons to obtain information on their perception and the results are as follows:

1. Self-perception. Informants describe the relationship between the middle-aged persons and physical changes. Having interacted with other middle-aged persons, they learn to prepare themselves by choosing appropriate activities by trial and error method until they find the right ones.

2. Self-acceptance. Informants accept the changes which lead to behavioral adjustment. They adjust themselves in three steps. First, they experience the physical change directly or indirectly. Second, they take more care of themselves and experiment on information they have received using trial and error approach. Lastly, they choose the particular way of caring for themselves.

3. Preparation for the future. Informants are aware of the physical changes and try to maintain physical well-being as much as possible. In addition to maintaining their well-being, they also want to maintain their control in family affairs and work status. The main objectives are to stabilize their roles and functions so not to affect their quality of lives and dignity.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สามารถสำเร็จลุล่วงได้ เกิดจากความมานะ อดทน รวมถึงการสร้างอิสระและจินตนาการเป็นระยะเวลานาน ผู้วิจัยรู้สึกขอบคุณอย่างยิ่งต่อข้อมูลของผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนที่ได้ให้ความรู้ที่เป็นวิทยาทานแก่ผู้วิจัย ด้วยการเสียสละเวลาเพื่อตอบคำถามต่างๆ ให้แก่ผู้วิจัย ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. อมรา พงศาพิชญ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้เปิดกว้างในการแสวงหาความรู้เสมอมารวมทั้งได้ช่วยตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ให้แก่ผู้วิจัย รองศาสตราจารย์ ดร. ปรีชา คุวินทร์พันธุ์ ที่คอยสอบถามถึงความก้าวหน้าซึ่งทำให้ผู้วิจัยรู้สึกอบอุ่นเสมอๆ อาจารย์ อาภา ศิริวงศ์ ณ อยุธยา ผู้ที่นำเสนอสิ่งที่ดีให้แก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาของการทำงานวิจัยฉบับนี้

ขอขอบคุณ นิค และน้องหนู ที่คอยกระตุ้นเตือนให้เกิดความก้าวหน้า และช่วยแบ่งปันเวลาระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ให้เกิดเป็นความรู้สึกที่น่าจดจำมากมาย และความช่วยเหลือต่างๆ ที่ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกว่าไม่โดดเดี่ยวเกินไปนัก จากพี่ทัย จินนี่ และสอง

ขอขอบคุณทุนการวิจัยที่ได้รับจากทุนอุดหนุนการวิจัยของสำนักงานวัฒนธรรมแห่งชาติ

ท้ายที่สุดขอขอบพระคุณอย่างยิ่งกับความรัก กำลังใจจาก พ่อและแม่ ผู้ที่ให้ทุกสิ่งทุกอย่างแก่ผู้วิจัยเสมอมา

นางสาวอัญชลี กรีฑาเวช

12 สิงหาคม 2544

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....

กิตติกรรมประกาศ.....

สารบัญ..... ๑

สารบัญตาราง..... ๔

บทที่

1. บทนำ..... 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1

ขอบเขตในการศึกษา..... 7

วัตถุประสงค์ในการศึกษา..... 7

สมมติฐานในการศึกษา..... 8

ระเบียบวิธีและการเก็บรวบรวมข้อมูล..... 8

การเลือกกรณีศึกษา..... 11

หลักเกณฑ์ในการเลือกกรณีศึกษา..... 11

การตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูล..... 11

2. แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 13

โลกทัศน์และบริบททางสังคม วัฒนธรรม..... 13

แนวคิดเกี่ยวกับโลกทัศน์..... 13

แนวคิดวัฒนธรรมและบุคลิกภาพส่วนบุคคลเพื่อการเรียนรู้ การให้ความหมายและคุณค่าต่อวัยกลางคน..... 15

ความเป็นตัวตนและบริบททางสังคม วัฒนธรรม..... 17

แนวคิดปัจเจกชน ตัวตน..... 17

แนวคิดบริบททางสังคม วัฒนธรรมและการดูแลตนเองจากการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมสมัยใหม่..... 19

1. ความรู้ ความเชื่อเรื่องการบริโภค..... 21

2. ความรู้เรื่องการรักษาความเจ็บป่วย..... 22

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

3. การแพทย์แผนปัจจุบัน..... 23

3. ประวัติของกลุ่มศึกษาวัยกลางคน..... 26

กลุ่มการบริโภค..... 26

- กรณีที่ 1..... 26
- กรณีที่ 2..... 29
- กรณีที่ 3..... 32
- กรณีที่ 4..... 35

กลุ่มการออกกำลังกาย..... 40

- กรณีที่ 1..... 40
- กรณีที่ 2..... 43
- กรณีที่ 3..... 45
- กรณีที่ 4..... 48

กลุ่มยึดหลักแนวทางศาสนา ความเชื่อ ปรัชญาในการดำเนินชีวิต..... 53

- กรณีที่ 1..... 53
- กรณีที่ 2..... 56
- กรณีที่ 3..... 59
- กรณีที่ 4..... 64

กลุ่มเตรียมกิจกรรมพิเศษ..... 68

- กรณีที่ 1..... 68
- กรณีที่ 2..... 70
- กรณีที่ 3..... 73
- กรณีที่ 4..... 75

4. การวิเคราะห์และการสรุปผล..... 80

โลกทัศน์และบริบททางสังคม วัฒนธรรม..... 80

1. โลกทัศน์ต่อตนเอง..... 81
2. โลกทัศน์เกี่ยวกับบุคคลรอบตัว..... 82

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

3. โลกทัศน์เกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติ..... 83

4. โลกทัศน์เกี่ยวกับตนเองในบริบทสังคมปัจจุบัน..... 84

ความเป็นตัวตนและบริบททางสังคม วัฒนธรรม..... 85

1. ภาพลักษณ์ของร่างกาย..... 85

2. บุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ และจิตใจ..... 87

3. ภาพลักษณ์ด้านอำนาจในสังคม..... 88

กระบวนการรับรู้ ปรับตัวเพื่อให้ความหมายแก่วัยกลางคนของตนเอง..... 89

1. ขั้นการรับรู้ และให้ความหมายเกี่ยวกับตัวตน..... 89

2. ขั้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเลือกรูปแบบ..... 92

3. ขั้นเตรียมสู่วัยสูงอายุ..... 94

สรุปที่มาของการดูแลตนเอง : ความไม่แน่นอน..... 95

ข้อเสนอแนะ..... 96

รายการอ้างอิง..... 98

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
กรอบแนวคิดกระบวนการให้ความหมายเกี่ยวกับตัวตนของคนวัยกลางคน	25
กลุ่มการบริโภค	39
กลุ่มการออกกำลังกาย	52
กลุ่มยึดหลักแนวทางศาสนา ความเชื่อ ปรัชญาในการดำเนินชีวิต	67
กลุ่มเตรียมกิจกรรมพิเศษ	79

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ชีวิตมนุษย์ทุกคนหลังจากเกิดมาจะต้องมีวัฒนธรรม ซึ่งเป็นวิถีชีวิตของสมาชิกในสังคม อันประกอบด้วยจารีตประเพณี กฎเกณฑ์ต่าง ๆ เป็นแนวทางปฏิบัติร่วมกันของแต่ละสังคม การจัดระเบียบทางสังคมเป็นวัฒนธรรมที่มนุษย์ได้สร้างขึ้น เพื่อให้สมาชิกในสังคมยึดถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อกัน กฎเกณฑ์เหล่านั้นถือบรรทัดฐานทางสังคม อันหมายถึงแบบแผนพฤติกรรมที่เป็นที่คาดหวังของสังคม เป็นมาตรฐานที่สมาชิกของสังคมถูกคาดหวังให้ปฏิบัติตาม จึงเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป (ประเสริฐ แย้มกลิ่นฟุ้ง และคณะ, 2535:61) นอกจากมีบรรทัดฐานทางสังคมแล้ว สังคมได้สร้างกฎเกณฑ์อื่น ๆ มาสนับสนุนบรรทัดฐานหลายอย่าง เช่น ระบบค่านิยม ความเชื่อ อุดมการณ์ ระบบสัญลักษณ์ สถาบันทางสังคม

Vern Bangston (อ้างในบุษยมาส สินธุประมา, 2539:1) กล่าวว่าการกำหนดวัยต่าง ๆ ของบุคคลนั้นเป็นเรื่องของการจัดการจัดระเบียบทางสังคม เพราะวงจรชีวิตขั้นตอนต่าง ๆ นั้นถูกกำหนดโดยสังคมและวัฒนธรรม ทั้งนี้เพื่อสร้างแบบแผนแห่งความมั่นคงและป้องกันความสับสนของบุคคลในแต่ละขั้นตอนของวงจรชีวิต บุคคลจะมีบทบาททางสังคมในลักษณะต่าง ๆ มีแบบแผนความรับผิดชอบแตกต่างไปตามแต่ละขั้นตอน ซึ่งย่อมส่งผลให้สามารถกำหนดสถานภาพและความสัมพันธ์ต่อผู้อื่นได้

ในเรื่องราวของชีวิตมนุษย์ในฐานะที่เป็นบุคคล ได้มีการศึกษาถึงพัฒนาการต่าง ๆ ตั้งแต่การปฏิสนธิจนตาย โดยการศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ที่เกิดขึ้น หมายถึงการศึกษากระบวนการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของมนุษย์อย่างมีระเบียบแบบแผน สืบเนื่องกัน นักจิตวิทยาได้แบ่งชีวิตมนุษย์ออกเป็นวัยต่าง ๆ โดยมีหลักเกณฑ์ที่ใช้ในการแบ่งว่าวัยใดจะเริ่มต้นและสิ้นสุดลงเมื่อใดนั้นจะพิจารณาจากความเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ของมนุษย์ว่าระยะใดมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่แบบเดียวกัน ก็คือเป็นวัยเดียวกัน (สุณีย์ ธีรดากร, 2523:32-33)

งานศึกษาความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นในวัยต่าง ๆ ของชีวิตมนุษย์ ส่วนมากเน้นการศึกษาหาคำตอบเฉพาะช่วงวัยตั้งแต่วัยทารกไปสู่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา ในด้านกระบวน

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม จากแนวคิดทฤษฎีพัฒนาการของฟรอยด์ ให้ความสำคัญในเรื่องพัฒนาการทางเพศ และกล่าวว่าความสำเร็จของชีวิตเพศในปัจจุบันจะเนื่องมาแต่การพัฒนาที่สมบูรณ์ในวัยเด็ก นอกจากนี้ทฤษฎีพัฒนาการของมนุษย์ของอิริคสัน (ประยูรศรี สูยะศุนานนท์, 2521:68) โดยศึกษาพัฒนาการเด็กในความสัมพันธ์ระหว่างมารดาและทารก ประสบการณ์จากการเลี้ยงดูในการสร้างบุคลิกภาพให้เด็ก นอกจากนี้คำกล่าวที่ว่า "เด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า" เป็นสิ่งที่แสดงถึงความสำคัญของวัยเด็กที่เปลี่ยนไปสู่วัยรุ่น และผู้ใหญ่ อีกช่วงวัยหนึ่งที่ได้รับความสนใจ คือวัยสูงอายุ หรือวัยชรา ดังจะเห็นได้จาก *"รวมบทคัดย่องานวิจัยและวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2530-2540"* จำนวน 294 ผลงานและ *"ประมวลประเด็นการวิจัยและบรรณานุกรมเอกสารการวิจัยเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย"* จำนวน 408 ผลงาน

จากการสำรวจงานค้นคว้าวิจัยในช่วงปีพ.ศ. 2530-2540 พบว่างานที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุทางด้าน การแพทย์จะกว้างครอบคลุมในด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บ การรักษา ส่วนทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุที่มีผลต่อการดำรงอยู่ของสังคม ให้ความสำคัญในการทำความเข้าใจในบทบาทต่าง ๆ ความคาดหวังของบทบาทผู้สูงอายุ การรับรู้ต่อการเป็นผู้ สูงอายุของตนเอง และผู้อื่น รวมถึงสวัสดิการและบริการเพื่อผู้สูงอายุ ซึ่งจะเห็นได้ว่าช่วงวัยที่หายไปคือหลังวัยผู้ใหญ่หรือวัยกลางคนและไม่ปรากฏผลงานวิจัย การศึกษาค้นคว้าที่กว้างขวางครอบคลุมชีวิตในช่วงนี้ จากการค้นคว้าปรากฏว่าคำอธิบายต่อวัยนี้จะปรากฏในแง่ความรู้และคำอธิบายในแง่จิตวิทยาพัฒนาการที่มีไม่มากนัก ทำให้การรับรู้ต่อช่วงวัยนี้อยู่ในภาวะคลุมเครือ ไม่ชัดเจน

วัยกลางคน เป็นช่วงเวลาที่สำคัญในฐานะที่จะเปลี่ยนผ่านและส่งผลต่อวัยถัดไปคือวัยสูงอายุ วัยกลางคน (Middle Age) อยู่ช่วงกลางระหว่างวัยผู้ใหญ่ตอนต้นกับวัยสูงอายุ นิยมกำหนดว่าอยู่ระหว่าง 40 ถึง 65 ปี (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540:446) การเปลี่ยนแปลงในวัยกลางคนนั้น ได้รับความสนใจจากตัวตน และสังคมส่วนใหญ่น้อยมากเพราะว่าการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเป็นผู้สูงอายุ ได้เกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปและเห็นไม่ชัดเจน โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงที่รวมเอาความคิด ความเชื่อว่าเป็นเรื่องที่รู้สึกว่าไม่น่าจะดีใจ คนทั่วไปก็ไม่ได้รู้สึกตื่นเต้นกับการเปลี่ยนแปลงนี้ สมาชิกของสังคมเมืองหรือสังคมสมัยใหม่ไม่อยากเห็นคนเคลื่อนไปสู่การเป็นผู้สูงอายุ เพราะการเข้าสู่ความเป็นคนสูงอายุมักจะเกี่ยวข้องกับการปลดเกษียณ การหมดบทบาทความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน ซึ่งคนสูงอายุแต่ละคนอาจจะปรับตัวได้ไม่เท่ากัน บางคนอาจจะมีความสุขที่เป็นอิสระจากการงานแต่บางคนอาจจะรู้สึกเศร้าและรู้สึกว่าสูญเสียอำนาจก็ได้

สถานภาพตามวัยมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ทุกขั้นตอน โดยเฉพาะขั้นของการเปลี่ยนผ่านจากช่วงอายุหนึ่งไปสู่อีกช่วงอายุหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า Rites of Passage หมายถึงพิธีผ่านภาวะ พิธีที่ทำในโอกาสสำคัญต่างๆของชีวิตหรือในช่วงระยะที่ผ่านพ้นจากสถานภาพหนึ่งไปสู่อีกสถานภาพหนึ่ง เช่นตอนเกิด เข้าวัยรุ่น ตอนแต่งงาน และตอนตาย (พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา, 2524:314) การที่สมาชิกในสังคมมีการเปลี่ยนผ่านจากช่วงอายุหนึ่งไปสู่อีกขั้นตอนหนึ่งต่อไปของชีวิตจำต้องมีการเรียนรู้สถานภาพและบทบาทใหม่ที่จะเข้ามาแทนที่

จากความเปลี่ยนแปลงของการพัฒนาประเทศไปสู่ความทันสมัยทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง การพัฒนามุ่งเน้นไปสู่สังคมอุตสาหกรรม จึงส่งผลให้วิธีปฏิบัติในการดำเนินชีวิตแบบเดิมต้องปรับเปลี่ยนไปตามความซับซ้อนของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมกันนั้นความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนสู่การเป็นผู้สูงอายุ โดยทั่วไปมักจะพบว่าความกระฉับกระเฉงลดลงไปบ้าง เนื่องจากความเสื่อมทางระบบต่างๆ ของอวัยวะ ในบางคนความเสื่อมจะมีผลกระทบต่ออารมณ์ ประสิทธิภาพในการทำงานก็ลดลง ทำให้ขาดความสุขไปก็มี (สุชา จันทร์เอม, 2540:174) ในการก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุนี้ ภายใต้การพัฒนาประเทศไปสู่การเป็นประเทศอุตสาหกรรม การทำงานจึงเป็นสิ่งสำคัญ ทำงานเพื่อสร้างผลผลิตจำนวนมากและมีประสิทธิภาพเป็นจุดเน้นที่สำคัญ ทำให้คนที่มีอายุสูงขึ้นกลุ่มนี้ที่ประสบกับความเสื่อมโทรมทางร่างกายพร้อมกับจิตใจ ถูกมองจากสังคมว่าเป็นพวกที่กำลังจะหมดความหมายหรือหมดความหมาย หมดความเจริญรุ่งเรือง สังคมจะใช้ประโยชน์จากคนกลุ่มนี้ไม่ได้ ชีวิตมีแต่ความเชื่องช้า ไม่ทันสมัย มีแต่จะคอยเป็นภาระของสังคมให้ต้องคอยให้ความช่วยเหลือ (สุรกุล เจนอบรม, 2514:1) นอกจากนี้การรับรู้และความรู้สึกเกี่ยวกับผู้สูงอายุจากวัยรุ่น วัยทำงานโดยทั่วไปมักจะให้ความหมาย ความนึกคิดและความเข้าใจถึงคนที่แปลกแยกออกไปจากสังคม เนื่องจากข้อเท็จจริงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคมที่เสื่อมลงอย่างชัดเจน (ศิริวรรณ ศิริบุญ และมาลินี วงษ์สิทธิ์, 2535:35-36)

การวิจัยของเกริกศักดิ์ บุญญานุพงศ์ (2534) เรื่องศักยภาพของผู้สูงอายุในการทำงานเพื่อสังคม พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีศักยภาพที่จะทำงานต่างๆ ได้ทั้งในลักษณะของการทำงานเพื่อหารายได้และการทำงานให้กับสังคม ลักษณะงานที่ถนัดคืองานเกี่ยวกับการค้าขายและงานช่างฝีมือประเภทต่างๆ นอกจากนี้ยังมีความพร้อมที่จะทำงานหรือมีส่วนร่วมในการทำงานเพื่อสังคมอีกด้วย แต่เหตุผลที่ผู้สูงอายุเข้าไปมีบทบาททางสังคมน้อยทั้งๆ ที่มีศักยภาพพอจะทำได้เนื่องมาจากท่าทีของคนวัยเด็กกว่า (คนหนุ่มสาว วัยรุ่น เด็ก) ที่มีต่อผู้สูงอายุเป็นไปในทางที่ไม่ให้

การยอมรับในศักยภาพที่มีอยู่ แม้ว่าผู้สูงอายุเองจะมีความรู้สึกว่าสามารถที่จะทำงานกับคนที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวได้ แต่ก็ไม่มั่นใจว่าจะได้รับการยอมรับ

องค์การสหประชาชาติได้ประกาศให้ปี พ.ศ. 2542 เป็นปีสากลว่าด้วยผู้สูงอายุ สำหรับประเทศไทยได้**ประกาศปฏิญญาผู้สูงอายุไทย** เป็นพันธะกรณีให้ผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ จึงได้กำหนดสาระสำคัญไว้ดังนี้

ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย

โดยที่ปีพุทธศักราช ๒๕๔๒ เป็นวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมายุครบ 72 พรรษา ประกอบกับองค์การสหประชาชาติได้ประกาศให้เป็นปีสากลว่าด้วยผู้สูงอายุ รัฐบาล องค์กรเอกชน ประชาชน และสถาบันต่างๆ ได้ตระหนักถึงศักดิ์ศรีและคุณค่าของผู้สูงอายุ ซึ่งได้ทำประโยชน์ในฐานะ "ผู้ให้" แก่สังคมมาโดยตลอด ดังนั้นจึงควรได้รับผลในฐานะเป็น "ผู้รับ" จากสังคมด้วย

ปฏิญญาผู้สูงอายุไทยเป็นพันธะกรณีเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ จึงได้กำหนดสาระสำคัญไว้ดังนี้

ข้อ ๑. ผู้สูงอายุต้องได้รับปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรี ได้รับการพิทักษ์และคุ้มครองให้พ้นจากการถูกทอดทิ้ง และละเมิดสิทธิ โดยปราศจากการเลือกปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพึ่งตนเองหรือครอบครัวได้ และผู้พิการที่สูงอายุ

ข้อ ๒. ผู้สูงอายุควรอยู่กับครอบครัวโดยได้รับความเคารพรัก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทร การดูและเอาใจใส่ การยอมรับบทบาทของกันและกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีในการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข

ข้อ ๓ . ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการศึกษา เรียนรู้ และพัฒนาศักยภาพของตนอย่างต่อเนื่อง เข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการทางสังคมอันเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิต เขาใจถึงความเปลี่ยนแปลงของสังคมรอบด้าน เพื่อสามารถปรับบทบาทของตนให้สมวัย

ข้อ ๔. ผู้สูงอายุควรได้ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ให้สังคม มีโอกาสได้ทำงานที่เหมาะสมกับวัยตามความสมัครใจ โดยได้รับค่าตอบแทนที่เป็นธรรม เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นชีวิตมีคุณค่า

ข้อ ๕ . ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ต้องมีหลักประกันและสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพอนามัยอย่างครบวงจรโดยเท่าเทียมกัน รวมทั้งได้รับการดูแลจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างสงบตามคตินิยม

ข้อ ๖. ผู้สูงอายุควรได้มีบทบาท และส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยเฉพาะการรวมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยน เรียนรู้ และความเข้าใจอันดีระหว่าง ผู้สูงอายุด้วยกันและกับบุคคลทุกวัย

ข้อ ๗. รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคม ต้องกำหนดนโยบายและแผนหลักด้านผู้สูงอายุ ส่งเสริมและประสานงานให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องให้บรรลุผลตามเป้าหมาย

ข้อ ๘. รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคม ต้องตรากฎหมายว่าด้วยผู้สูงอายุ เพื่อเป็นหลักประกันและการบังคับใช้ในการพิทักษ์สิทธิ คุ้มครองสวัสดิภาพ และจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ

ข้อ ๙ . รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคม ต้องรณรงค์ปลูกฝังค่านิยมให้สังคมตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมไทยที่เน้นความกตัญญูกตเวทีและความเอื้ออาทรต่อกัน

จากผลงานวิจัยของสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข ได้ประกาศเรื่องภาพลักษณ์ผู้สูงอายุและระบบสวัสดิการและบริการในทศวรรษหน้า เมื่อวันที่ 28 ตุลาคม 2542 ในหัวข้อวิสัยทัศน์ต่อผู้สูงอายุในอีก 10 ปีข้างหน้าว่า (โครงการปฏิรูประบบบริการสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2542:54-55)

- ผู้สูงอายุเป็นผู้มีศักดิ์ศรี มีคุณค่า มีเกียรติภูมิ เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของบุตรหลาน
- ผู้สูงอายุได้อยู่กับบุตรหลานในครอบครัวอย่างอบอุ่น
- ผู้สูงอายุมีสุขภาพทั้งกายและจิต ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ยามเจ็บป่วยมีโอกาสได้รับบริการที่ดี สามารถเข้าถึงและสามารถเลือกใช้บริการต่างๆได้
- ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีหลักประกันรายได้ ได้รับการเกื้อกูลจากบุตรหลาน มีการออมทรัพย์ไว้ตั้งแต่ในช่วงวัยทำงานมีกองทุนผู้สูงอายุในชุมชน และมีระบบประกันชราภาพ
- ผู้สูงอายุมีโอกาสได้เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง มีระบบข้อมูลข่าวสารที่เข้าถึง มีความรู้และทักษะที่สำคัญเพื่อประยุกต์ใช้ในชีวิตและเสริมคุณค่าของชีวิต
- ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึ่งพาตนเองได้ สามารถช่วยเหลือครอบครัวและชุมชน มีส่วนร่วมในสังคม เป็นแหล่งภูมิปัญญาของคนรุ่นหลัง มีการเข้าสังคม มีนันทนาการที่ดี และมีเครือข่ายช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชน

จากวิสัยทัศน์ต่อผู้สูงอายุข้างต้นได้แสดงให้เห็นถึงการให้ความสำคัญต่อการเป็นผู้สูงอายุ และอีกนัยยะหนึ่งคือการแสดงถึงสภาพปัญหาที่กำลังดำเนินอยู่และจะเป็นปัญหาที่รุนแรงในอีก 10 ปีข้างหน้า จึงจำเป็นต้องมีการเตรียมการเพื่อบรรเทาความ รุนแรงที่จะเกิดขึ้นในทศวรรษหน้า

แม้ว่าคนสูงอายุจะเผชิญกับปัญหาจริงๆ และควรได้รับการแก้ไข แต่คนทั่วไปไม่น่ามองภาพของคนสูงอายุในภาพลบ ที่เป็นรูปแบบตายตัว (Stereotypes) หมายถึง ความคิดผิดหรือความผิดที่คิดใหญ่โตเกินความเป็นจริงของคนกลุ่มหนึ่ง จนรวมเอาสมาชิกของกลุ่มเข้าไว้เป็นพวกเดียวกันหมด ไม่เลือกว่าความแตกต่างส่วนบุคคลจะเป็นอย่างไร (สัญญา สัญญาวิวัฒน์, 2523:293) ฉะนั้นรูปแบบตายตัวอาจจะเป็นทั้งด้านบวกและด้านลบก็ได้ แต่มักจะบิดเบือนไปจากความจริงอยู่เสมอ

ในการสำรวจข้อมูลการใช้สมุนไพรและอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุช่วงวัยกลางคนเป็นกลุ่มที่มีการใช้สมุนไพรและอาหารเพื่อสุขภาพมากที่สุด ทั้งนี้เป็นเพราะคนในวัยนี้เป็นวัยที่เริ่มจะห่วงสุขภาพตนเองมากขึ้น กลัวโรคภัยไข้เจ็บ กลัวการเสื่อมโทรมของร่างกาย และคิดว่าสุขภาพของตนเองไม่ดีเท่าที่ควร และพบว่าบุคคลวัยกลางคนกลุ่มนี้มีความเชื่อมั่นในการดูแลสุขภาพและเคยมีประสบการณ์และความรู้สึกหลังการใช้แล้วได้ผลดี และมีงานที่สอดคล้องเกี่ยวเนื่องกันคือ การสำรวจข้อมูลการใช้วิตามิน และอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่าประชาชนในกลุ่มทำงานที่มีรายได้ระดับปานกลางขึ้นไปในกรุงเทพฯ มีความสนใจในสุขภาพและติดตามความรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ประชาชนส่วนใหญ่มีความเข้าใจถูกต้องว่า การใช้วิตามินปริมาณมากไม่ได้เป็นผลดีต่อสุขภาพเสมอไป และตระหนักถึงผลเสียของการใช้วิตามินปริมาณมาก

ช่วงชีวิตวัยกลางคนทั้งหญิงและชายไม่ว่าจะมีฐานะทางเศรษฐกิจหรือสังคมระดับใด รูปแบบใด จะเป็นช่วงที่เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อทางร่างกาย อารมณ์ งานอาชีพ ชีวิตเพศ ความสนใจ ค่านิยม ความเป็นอยู่ในครอบครัวและอื่นๆอย่างหนีไม่พ้น การปรากฏขึ้นของปรากฏการณ์ทางสังคมต่อวัยนี้เป็นที่รู้จักว่า "วัยทอง" ซึ่งการเข้าใจส่วนมากเน้นความสำคัญไปที่การปรับตัวที่สอดคล้องกับภาวะร่างกายทั้งชายและหญิงที่มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศ ได้แก่ ช่วงหมดประจำเดือน (Menopause) และวัยเปลี่ยนชีวิตของเพศชาย (Male Menopause) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจากฮอร์โมนได้ส่งผลต่อบุคลิกภาพทำให้ทั้งชายและหญิงในวัยนี้เกิดความกังวลใจ เช่น ความสวยงามลดลง กลัวว่าความสามารถทางเพศจะลดน้อยถอยลง

ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนหรือ "วัยทอง" เหล่านี้ ได้ดำเนินชีวิตภายใต้กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายพร้อมกับการสร้างรูปแบบพฤติกรรมในวัยที่ประสบอยู่ ภายใต้กฎเกณฑ์ทางสังคมพร้อมกับการสนองความต้องการของตนเองตามที่พึงพอใจในรูปแบบต่างๆ ซึ่งภายใต้การปรับตัว การเตรียมตัวและการยอมรับกฎเกณฑ์เหล่านี้มีความสำคัญที่จะทำให้บรรลุผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในปัจจุบัน ดังนั้นจึงเป็นความจำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาหาความรู้ ทำความเข้าใจต่อช่องว่างแห่งวัยกลางคน ต่อสภาพร่างกายและจิตใจที่ยังขาดความชัดเจนเพื่อความเข้าใจถึงวัยกลางคนจากมุมมองของตนเองและวัยกลางคนที่มีปฏิสัมพันธ์ภายใต้สังคมและวัฒนธรรม

ขอบเขตการศึกษา

การศึกษาเกี่ยวกับวัยกลางคนหรือวัยทองนี้เป็นการศึกษาแบบกรณีศึกษา เน้นศึกษาในเรื่องการให้ความหมายแก่วัยตนเอง โดยพิจารณาจากกลุ่มพฤติกรรมการดูแลตนเองในเรื่องการบริโภค การออกกำลังกาย การยึดแนวทางศาสนา ความเชื่อ และปรัชญาเป็นการดำเนินชีวิต และกลุ่มเตรียมกิจกรรมพิเศษ ในฐานะที่เป็นการเตรียมตัวและยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและวัย ซึ่งมีความสัมพันธ์กับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่เปี่ยนไปของสังคมกรุงเทพฯ

วัตถุประสงค์ในการศึกษา

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์หลักในการศึกษาถึงกระบวนการให้ความหมายเกี่ยวกับตัวตน ที่มีผลต่อพฤติกรรมการเตรียมตัว (การปรับตัว) ของคนวัยกลางคนที่ส่งผลต่อวัยสูงอายุ โดยแยกวัตถุประสงค์ดังนี้

1.เพื่อศึกษาการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและโลกทัศน์ของคนวัยกลางคน มีผลต่อพฤติกรรม

2.เพื่อศึกษาลักษณะการดำเนินชีวิตและการปรับตัวโดยมีข้อจำกัดต่อรูปแบบการเตรียมตัวแบบทางการและไม่เป็นทางการ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของตัวตนและความสำเร็จภายใต้ข้อจำกัดที่ส่งผลต่อวัยถัดไป คือวัยสูงอายุ

3.เพื่อศึกษาการตอบสนองของกลุ่มวัยกลางคนในการให้ความหมาย รักษาสถานภาพทางสังคมและคงความเป็น "คนวัยกลางคน" เพื่อให้เป็นที่ยอมรับทางสังคมว่ายังเป็นสมาชิกที่สมบูรณ์อยู่

สมมติฐานในการศึกษา

1. การปฏิสังสรรค์และความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างคนวัยกลางคนและวัยอื่น ทำให้เกิดการพยายามสร้างความหมายให้กับตัวตนตามประสบการณ์ของวัยกลางคนซึ่งมีทั้งยอมรับและปฏิเสธ

2. ลักษณะการดำเนินชีวิต และการปรับตัว มีวิธีการที่แตกต่างกันภายใต้ข้อจำกัด อันมีปัจจัย คือ

2.1 ความรู้เรื่องวัยสูงอายุ

2.2 รูปแบบการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน (Life Style)

2.3 แนวคิดเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ และปรัชญาทางศาสนาที่มีผลต่อการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและโลกทัศน์

3. ภายใต้กระบวนการดำเนินชีวิต การปรับตัว โดยมีข้อจำกัด(มีความหมาย)ของการต่อรองระหว่างคนต่างวัย (คือคนวัยกลางคน กับคนหนุ่มสาว) เพื่อสร้างพื้นที่ทางสังคมและวัฒนธรรมให้ตนเอง โดยตนเอง (วัยกลางคน) เป็นผู้กำหนดร่วมกับสังคม เพื่อความมีศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์เมื่อวัยล่วงเลยไป

ระเบียบวิธีและการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาเพื่อเข้าใจคนวัยกลางคนนี้ ผู้ศึกษาได้เลือกใช้กรณีศึกษา (case studies)โดยศึกษาประวัติผู้มีพฤติกรรมเตรียมตัวทั้งแบบทางการและไม่ทางการหรือทั้งรู้ตัวและไม่รู้ตัว โดยเลือกกรณีศึกษาที่มีความแตกต่างทั้งเพศหญิงและเพศชายในช่วงวัยกลางคนซึ่งจะทำให้เห็นถึงความรู้ต่อวัยกลางคน รูปแบบต่างๆในการดำเนินชีวิต และการให้ความหมายต่อกระบวนการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่สัมพันธ์กับข้อกำหนดทางสังคมและวัฒนธรรมภายใต้เงื่อนไขของแต่ละบุคคล

การศึกษาแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ

1. ผู้ที่กำลังอยู่ในวัยกลางคน

2. ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุที่เคยมีพฤติกรรมการเตรียมตัวในด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การเตรียมจิตใจ การดูแลสุขภาพและการเตรียมกิจกรรมต่อการเป็นผู้สูงอายุ ใช้การศึกษาผ่านประวัติชีวิตในช่วงวัยกลางคน

ในการศึกษาวิจัยในเรื่องการรับรู้และการเข้าใจถึงชีวิตของคนวัยกลางคน ในด้านกระบวนการพัฒนาการทางร่างกายที่สัมพันธ์กับการปรับตัว และจุดเปลี่ยนของชีวิตที่สัมพันธ์กับรูปแบบการเตรียมตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และสังคมหรือการเตรียมตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุทั้งในแง่ที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ได้นำแนวคิดเกี่ยวกับโลกทัศน์ แนวคิดเรื่องตัวตนและการให้ความหมายเชิงสัญลักษณ์ และแนวคิดวัฒนธรรมบุคลิกภาพเป็นหลักในการทำความเข้าใจต่อความรู้ต่อช่วงวัยกลางคนของตนเอง และพฤติกรรมที่แสดงออกมาต่อการตอบสนองทางสัญลักษณ์กับคนต่างวัยในสังคม ที่กลุ่มคนวัยกลางคนได้สร้างความหมายแห่งตน และแสดงต่อครอบครัวและสังคม ซึ่งเป็นการศึกษาหาข้อเท็จจริง โดยการพิจารณาปรากฏการณ์จากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงรอบด้านต่อกลุ่มวัยกลางคน เพื่อเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกับสภาพแวดล้อมภายใต้ปรากฏการณ์ทางสังคม ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงความคิด การให้ความหมายและโลกทัศน์จากประสบการณ์ของชีวิตแต่ละบุคคล

ขั้นตอนที่ใช้ในการศึกษาข้อมูลมีดังนี้

1. แหล่งที่ใช้ในการค้นคว้าข้อมูล

1.1 ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คือ ข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการที่ นอกจากนี้ยังได้ศึกษาข้อมูลจากสิ่งพิมพ์หนังสือและนิตยสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องวัยกลางคนหรือวัยทอง และวัยสูงอายุหรือวัยชรา เพื่อให้ได้แง่มุมชีวิตบางอย่างของคนกลุ่มนี้ประกอบการศึกษา

1.2. ข้อมูลจากการวิจัยภาคสนาม(field research) เป็นข้อมูลที่ได้จากการศึกษากลุ่มวัยกลางคนหรือวัยทอง โดยวิธีการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมในด้านการบริโภค ด้านการออกกำลังกาย ด้านยึดแนวทางศาสนา ความเชื่อ และปรัชญาในการดำเนินชีวิต ด้านเตรียมกิจกรรมพิเศษ ใช้การพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการ การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ซึ่งจะช่วยให้ได้ข้อมูลที่มีความหมายเฉพาะตรงกับเรื่องที่ศึกษามากยิ่งขึ้น

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant observation) โดยสังเกตลักษณะภายนอกระหว่างการสัมภาษณ์และเข้าร่วมในกิจกรรมกรรม เพื่อให้ทราบความเป็นไปและลักษณะการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยกลางคนว่ามีพฤติกรรมการเตรียมตัวและการให้ความหมายต่อการกระทำหรือแบบแผนพฤติกรรมอย่างไร มีการมองตนเองในสังคมและเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นอย่างไร ความสัมพันธ์ของในกลุ่มและต่อบุคคลภายนอกเป็นอย่างไร

2.2 การสัมภาษณ์ประวัติชีวิต (Life History) เป็นการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เพื่อให้ได้ประวัติบุคคลโดยการศึกษาปัจจัยภายนอกซึ่งได้แก่สิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม และปัจจัยภายในอันได้แก่ความนึกคิดของตัวบุคคลนั้น โดยทำการศึกษาเรื่องราวตลอดชีวิตหรือเรื่องราวตอนใด

ตอนหนึ่งของชีวิตก็ได้ ทำการศึกษาบุคคลในบริบททางวัฒนธรรมของคนคนนั้นเพื่อหาคำอธิบายว่าทำไมเขาจึงคิดเช่นนี้ เช่นนั้น ได้รับแรงจูงใจจากสิ่งใด ทำให้เขาปฏิบัติเช่นนั้น ซึ่งจะทำให้สามารถมองเห็นความเกี่ยวพันระหว่างบุคคลกับสิ่งที่แวดล้อมตัวเขาอยู่ (สุภางค์ จันทวานิช, 2542 : 113-114)

ในการทำประวัติชีวิตข้อมูลที่สำคัญที่สุดคือ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจ้าของประวัติ ซึ่งต้องมีรายละเอียดครอบคลุมประวัติชีวิตมากที่สุด แบ่งเป็นช่วงเวลาหรือวัย สามารถลำดับเหตุการณ์ก่อนหลังได้ และอธิบายถึงความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ และสามารถตรวจสอบได้ว่าข้อสรุปที่ได้รับไม่บิดเบือนไปจากความจริง (สุภางค์ จันทวานิช, 2542 : 117)

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ประวัติชีวิตเป็นข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลส่วนตัว(Private records) โดยแหล่งข้อมูลอื่นที่หาเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ของประวัติชีวิต ได้แก่

1. ข้อมูลจากความทรงจำของเจ้าของประวัติ โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่ประทับใจมากที่สุดในชีวิต
2. ข้อมูลจากข้อเขียนอื่น ๆ ที่เจ้าของประวัติกล่าวถึงตนเองและความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่น

ในการศึกษานี้เน้นการทำประวัติชีวิตในส่วนที่เป็นการสัมภาษณ์จากการใช้ชีวิตประจำวัน ความคิดเห็นต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน การให้ความหมาย และแนวโน้มการดำเนินชีวิตในอนาคตของเจ้าของประวัติชีวิตโดยตรง

การเก็บข้อมูลในการศึกษานี้เน้นที่การสัมภาษณ์เพื่อทำประวัติชีวิตเป็นสำคัญ ดังนั้นรูปแบบการสัมภาษณ์จะเป็นการใช้แนวคำถามแบบกว้าง ๆ เพื่อความครอบคลุมข้อมูลให้มากที่สุดได้แก่

1. ข้อมูลทางด้านประชากร เช่น ภูมิลำเนา อายุ อาชีพ ลักษณะครอบครัว เป็นต้น
2. ข้อมูลเฉพาะตัว เช่น ความคิด ความสนใจ พฤติกรรมการแสดงออก ในการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งในอดีตและปัจจุบัน
3. ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและคนรอบข้างโดยแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์นั้นสร้างขึ้นจากขอบเขตและสมมติฐานของการวิจัย ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องการทราบเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ นอกจากนี้แล้วยังรวมถึงการใช้เครื่องบันทึกเทปเพื่ออัดเสียงการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา

การเลือกกรณีศึกษา

ประชากรที่มุ่งศึกษาในครั้งนี้คือ คนวัยกลางคนที่อยู่ในเมืองหลวงคือกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยจะใช้การสัมภาษณ์กลุ่มคนวัยกลางคนและกลุ่มคนผู้สูงอายุถึงการใช้ชีวิตประจำวัน กิจกรรมที่มีลักษณะการเตรียมตัว การปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ สังคมและวัฒนธรรม ความรู้ความเข้าใจ ต่อวัยกลางคน ความคิด ความรู้สึกของพวกเขา การเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของตนเอง การปรับตัวในด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ครอบครัว สังคม โดยระบุผู้ที่อยู่ในกลุ่มวัยกลางคนจำนวน 12 ราย และกลุ่มคนสูงอายุจำนวน 4 ราย เพื่อให้เกิดความเข้าใจการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและโลกทัศน์ต่อการใช้ชีวิตวัยกลางคนในปัจจุบัน

หลักเกณฑ์ในการเลือกกรณีศึกษา

ใช้วิธีแบบ Critirian Sampling ให้มีลักษณะดังนี้

1. วัยกลางคนมีอายุประมาณหรือระหว่าง 45-60 ทั้งเพศชาย และเพศหญิง
2. ผู้ที่มีพฤติกรรมการเตรียมตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม หรือการเตรียมตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุโดยพิจารณาจาก
   - การบริโภคอาหาร จำนวน 4 ราย
   - การออกกำลังกาย จำนวน 4 ราย
   - สุขภาพจิตใจ จำนวน 4 ราย
   - การเตรียมกิจกรรม จำนวน 4 ราย
3. กลุ่มตัวอย่างเป็นคนวัยกลางคนทั่วไป ไม่กำหนดระดับการศึกษา อาชีพ แต่จะต้องมีแนวคิดภายใต้การมองชีวิตแบบชนชั้นกลาง คือ การมองชีวิตของตนในอนาคตจะต้องดีขึ้น

การตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษานี้ใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (triangulation) โดยการตรวจสอบด้านวิธีการรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสังเกต ซักถามทั้งจากกรณีศึกษาและบุคคลรอบข้างและศึกษาข้อมูลจากแหล่งเอกสารประกอบ ขั้นตอนต่อมาคือนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากเอกสาร การสัมภาษณ์ และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม มาวิเคราะห์โดยการจำแนกข้อมูล (Typological Analysis) แบบที่ใช้แนวคิดทฤษฎีเข้ามาเป็นกรอบในการพิจารณาวิเคราะห์และสร้างข้อสรุปเชิงอุปนัย(Analytic Induction) คือเป็นการประมวลความคิดขึ้นจากข้อมูลเชิงรูปธรรม แล้วทำเป็น

ข้อสรุปซึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรมตามวิธีการแบบอุปนัย (Induction) ในการเสนอผลงานของการศึกษามีหลักการคือ

1. ให้ความสำคัญกับข้อมูลประเภทการใช้ชีวิตประจำวัน ประวัติชีวิต โลกทัศน์ ความรู้สึกนึกคิด ความคาดหวัง มาประมวลเข้าด้วยกันและเน้นการให้ความหมายจากกรณีเอง รวมถึงการตีความจากผู้ศึกษา ในฐานะที่ประมวลแนวทางพฤติกรรมของวัยกลางคนตามลักษณะการสร้างความหมาย

2. ผลของการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก สังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยเลือกเหตุการณ์ที่สำคัญหรือประเด็นที่สนใจขึ้นมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ทั้งหมดแล้วตีความหมาย

3. เนื่องจากการวิจัยนี้ศึกษารายละเอียดการใช้ชีวิต ประวัติชีวิต โลกทัศน์ ความรู้สึก ความคาดหวัง มาประมวลเข้ากับสภาพแวดล้อมของกรณีศึกษาแต่ละบุคคล ทำให้มีการตรวจสอบข้อมูลของกรณีศึกษาจากบุคคลใกล้ชิดจากครอบครัว เพื่อนร่วมงานที่มีความใกล้ชิดและคุ้นเคย

4..การศึกษาพยายามวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนหรือวัยทองจากบริบททางสังคมและวัฒนธรรม เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้จากการเห็นภาพรวมหลายมิติต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และบทบาททางสังคมและวัฒนธรรมโดยรวม

นอกจากนี้เพื่อให้แน่ใจว่าการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้วิจัยมีความถูกต้อง จึงได้มีการนำข้อมูลสำคัญและการตีความหมายกลับไปตรวจสอบ จนได้รับการยืนยันจากกรณีศึกษาว่าเป็นดังนั้น จึงจัดทำเป็นรายงาน

บทที่ 2

แนวคิดและที่มาของการปรับตัว

แนวคิดที่จะใช้อธิบายถึงการปรับตัวของคนวัยกลางคนในสังคมไทยให้ความสำคัญกับกระบวนการรับรู้เกี่ยวกับตัวตนของปัจเจกบุคคล และการกำหนดทางวัฒนธรรมที่มีต่อคนวัยกลางคน โดยศึกษาผ่านแนวคิดดังนี้

โลกทัศน์และบริบททางสังคม วัฒนธรรม

แนวคิดเกี่ยวกับโลกทัศน์

โลกทัศน์ หมายถึง ทัศนะของปัจเจกชนหรือสมาชิกในสังคมเกี่ยวกับโลกหรือสิ่งรอบตัวมนุษย์เป็นพื้นฐานให้เกิดการกำหนดแนวคิดแบบแผนการคิดและการปฏิบัติต่างๆ

Robert Redfield ให้คำอธิบายว่าโลกทัศน์ คือ ภาพที่บุคคลในสังคมมองเห็นตัวเขาและความสัมพันธ์ของตัวเขากับสภาพรอบตัว การศึกษาโลกทัศน์คือ การพยายามทำความเข้าใจว่ากลุ่มคนที่กำลังศึกษาอยู่นั้นมองสังคมและโลกรอบ ๆ ตัวอย่างไร (อ้างในอมรา พงศาพิชญ์ ,2537: 81-82)

แนวคิดของ Redfield เกี่ยวกับโลกทัศน์อาจสรุปได้ 4 ประเด็นดังนี้ (Amara Pongsapich and other, 1985: 8)

1. โลกทัศน์เริ่มจากการที่บุคคลมองและเข้าใจตนเองภายใต้สภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมที่เป็นสมาชิกอยู่
2. โลกทัศน์ช่วยกำหนดความแตกต่างระหว่างมนุษย์กับสิ่งที่ไม่ใช่มนุษย์ซึ่งอาจได้แก่ อำนาจที่มองไม่เห็นและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเขา
3. โลกทัศน์ช่วยเชื่อมโยงมนุษย์เข้ากับอำนาจเหนือธรรมชาติ โดยการยอมรับ เชื่อฟังและมีการกระทำตอบต่อสิ่งเหนือธรรมชาตินั้น ๆ
4. มนุษย์มองจักรวาลในลักษณะที่เป็นลักษณะร่วมของการรวมกันระหว่างมนุษย์ ธรรมชาติและพระเจ้า

โลกทัศน์ไม่ใช่สิ่งที่หยุดนิ่ง(Static) แต่เคลื่อนไหวและเปลี่ยนแปลงได้เมื่อสภาพแวดล้อมเปลี่ยนไป การปรับเปลี่ยนโลกทัศน์หรือการมองชีวิตและบุคคลย่อมเปลี่ยนไป โลกทัศน์ของสังคม

แบบประเพณีไม่ได้แยกแยะหรือแจกแจงความแตกต่างระหว่างมนุษย์ ธรรมชาติ และสิ่งเหนือธรรมชาติ ทั้งสามสิ่งรวมเป็นหนึ่งเดียวแต่ในสามมุมมอง แต่โลกทัศน์ของสังคมสมัยใหม่ ความแตกต่างระหว่างมนุษย์ ธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติจะถูกแยกและอธิบายแตกต่างกัน แม้ว่าโดยนัยแท้จริงแล้วทั้งสามส่วนจะต้องอธิบายร่วมกันในแง่ของการเป็นส่วนประกอบสำคัญของโลกทัศน์หรือวัฒนธรรม

สมบัติ จันทรวงศ์(2537) กล่าวว่าโลกทัศน์ (World Views) คือ ระบบรวมทั้งหมดของความคิด ความอ่าน ความเชื่อและทัศนคติที่บุคคลหรือกลุ่มบุคคลในสังคมหนึ่งๆ มีรวมกันอันเกี่ยวด้วยปัญหาทั้งหมดของชีวิตมนุษย์ ซึ่งอาจปรากฏอยู่ในภาษา นิยายปรัมปรา ความเชื่อและพิธีกรรมทางศาสนา ศิลปะในรูปต่างๆ ตลอดจนวรรณกรรมของสังคมนั้น ดังนั้นโลกทัศน์ของบุคคลใดก็หมายถึง ความคิดของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลนั้น ที่เป็นระบบอันว่าด้วยจักรวาลหรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ที่มนุษย์มีความสัมพันธ์ด้วย(อ้างในอุษา ศรีพานิช, 2541: 16)

การศึกษาโลกทัศน์จึงมักรวมถึงการพยายามอธิบายว่า บุคคลเข้าใจฐานะและบทบาทของตนในฐานะเป็นปัจเจกชน และในฐานะเป็นสมาชิกของสังคมอย่างไร เข้าใจเป้าหมายแห่งชีวิตตนและสังคมที่เป็นสมาชิกอยู่อย่างไร นอกเหนือจากหน่วยต่างๆของสังคมที่เป็นสมาชิกอยู่ ความเข้าใจเกี่ยวด้วยธรรมชาติของสรรพสิ่ง ทั้งที่เป็นธรรมชาติและเหนือธรรมชาติซึ่งมีอิทธิพลเหนือตัวตน ในรายละเอียดนี้อาจหมายถึงการศึกษาว่าบุคคลเข้าใจจักรวาล มีความวุ่นวายสับสนหรือเป็นระเบียบ มีพระเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์คอยกำหนดหรือควบคุมหรือไม่ปัญหาเรื่องความดีความชั่ว ที่มนุษย์ต้องประสบอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันมีที่มาอย่างไร มีผลอย่างไร ทำไมบุคคลหรือกลุ่มบุคคลจึงประพฤติอย่างนั้น และโดยวิธีนั้น

เนื่องจากแนวความคิดเรื่องโลกทัศน์นั้นได้เจาะจงถึงแนวความคิด ความเชื่อและทัศนคติของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลนั้นในสังคมหนึ่งๆด้วย

Secord และ Backman ได้ให้แนวความคิดเรื่องทัศนคติไว้ว่า ทัศนคติ คือความรู้สึกนึกคิดและแนวทางปฏิบัติหรือท่าทีที่มีต่อสิ่งแวดล้อมอย่างใดอย่างหนึ่ง ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อสิ่งแวดล้อมแต่ละอย่างอาจมีความเข้มข้นในปริมาณไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลและองค์ประกอบของทัศนคติ 3 ประการ คือ (อ้างในไพบูลย์ ช่างเรียน, 2516: 49)

1. องค์ประกอบทางอารมณ์ (Affective Component) ได้แก่ความรู้สึกส่วนบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด เช่น โกรธ เกลียด รัก ชอบ ฯลฯ ความรู้สึกดังกล่าวอาจจะแสดงออกมาทางสีหน้า ท่าทางเมื่อพูดหรือคิดถึงสิ่งนั้น

2. องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive Component) ได้แก่ความเชื่อ ความคิดรวบยอดหรือการรับรู้ต่อสิ่งนั้น อาจเป็นได้ทั้งในแง่ดีหรือร้าย องค์ประกอบนี้ขึ้นอยู่กับค่านิยม ซึ่งกำหนดมาตรฐานไว้ในใจเป็นสำคัญ

3. องค์ประกอบทางพฤติกรรม (Behavioral Component) คือแนวโน้มเอียงล่วงหน้าที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ทั้งนี้หมายถึงแนวปฏิบัติเพื่อแสดงออกโดยไม่ฝ่าฝืนต่อความรู้สึก

Charles R. Foster ได้สรุปว่าแนวความคิดที่เกี่ยวกับการเกิดทัศนคติขึ้นอยู่กับสาเหตุ 2 ประการ คือ (ไพบูลย์ ช่างเรียน, 2516: 50)

1. ประสบการณ์ที่บุคคลมีต่อสิ่งของบุคคล หรือสถานการณ์ตรง การได้ยิน ได้ฟัง ได้เห็น รูปภาพหรือได้อ่านเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ แต่ถ้าไม่ได้พบเห็นและไม่ได้ทดลองกับของจริงด้วยตนเอง ถือว่าเป็นประสบการณ์ทางอ้อมและเนื่องจากทัศนคติเป็นเรื่องที่เกิดจากการรับรู้ ดังนั้นบุคคลจะไม่อาจมีทัศนคติต่อสิ่งที่เขาไม่ได้มีประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมได้เลย

2. ค่านิยมและการตัดสินค่านิยม เนื่องจากกลุ่มชนแต่ละกลุ่มมีค่านิยมและตัดสินค่านิยมไม่เหมือนกัน คนแต่ละกลุ่มจึงอาจมีทัศนคติต่อสิ่งเดียวกันแตกต่างกันก็ได้

จากกรอบแนวคิดโลกทัศน์ต่อของผู้ที่อยู่ในคนวัยลางคนเป็นการศึกษา เพื่อเข้าใจบุคคลที่เป็นปัจเจกชนในแง่การให้ความหมายกับชีวิตของตนเอง โดยผ่านพฤติกรรมการเตรียมตัว และศึกษาความเชื่อ ทัศนคติ ความหวังต่อชีวิตในอนาคต รวมถึงความวิตกกังวลใจของคนวัยกลางคนเมื่อเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่สัมพันธ์กับจิตใจ สังคม สติปัญญา และบุคลิกภาพ เมื่อมีความเข้าใจและให้ความหมายแล้ว จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตและปรับตัวในฐานะที่เป็นสมาชิกของสังคม ว่าต้องกระทำภายใต้สถานการณ์ทางสังคมที่เกี่ยวข้องที่อยู่ และลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล

แนวคิดวัฒนธรรมและบุคลิกภาพส่วนบุคคลเพื่อการเรียนรู้ การให้ความหมายและคุณค่าต่อวัยกลางคน

วัฒนธรรมเป็นพฤติกรรมที่คนสร้างขึ้นมาจากแนวคิดของตนเพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตน ถ้าคนส่วนใหญ่คิดในสิ่งเดียวกัน หรือยอมรับพฤติกรรมแบบเดียวกันไปประพฤติปฏิบัติพฤติกรรมนั้นก็จะกลายเป็นวัฒนธรรมของสังคมไป ใครสังกัดสังคมใดก็จะประพฤติปฏิบัติตามแบบอย่างที่สังคมนั้นกำหนดไว้และจะเป็นแบบเดียวกันหมด สังคมนั้นก็จะมีวัฒนธรรมเป็นแบบแผนเดียวกัน ใครเกิดมาในสังคมนั้นก็จะได้รับการปลูกฝังสั่งสอนในวัฒนธรรมนั้น ๆ

องค์ประกอบของวัฒนธรรมแบ่งออกได้เป็นสองด้าน ด้านหนึ่งเป็นนามธรรมที่ผลักดันพฤติกรรมของบุคคล ได้แก่ บุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งประกอบด้วย (นิยพรรณ วรรณศิริ, 2540: 120-121)

1. ค่านิยม
2. ทัศนคติ
3. ความคิดเห็น
4. ความเชื่อ
5. โลกทัศน์
6. อุดมการณ์
7. ภาพพจน์
8. แบบฉบับ (Stereotype)
9. ลักษณาการ (Traits)

องค์ประกอบดังกล่าวนี้เป็นตัวผลักดันพฤติกรรมให้บุคคลมีการกระทำหรือแสดงออกอย่างใดอย่างหนึ่งต่อสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ในขณะที่บุคคลที่ได้รับการปลูกฝังบุคลิกภาพในแง่วัฒนธรรมหนึ่งๆ เมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ก็จะแสดงออกซึ่งบุคลิกภาพตามวัฒนธรรมของสังคมนั้น มองโดยภาพรวมจากคนส่วนมากก็จะสามารถเห็นบุคลิกภาพเป็นรูปแบบของสังคมนั้นไม่ชัดเจน

Ruth Benedict (ประเสริฐ แย้มกลิ่นฟุ้ง, 2540 : 53-57) เชื่อว่ารูปลักษณ์ของวัฒนธรรมที่แต่ละสังคมมีอยู่อาจจะมีหลายแบบอย่าง(pattern) รูธ เบเนดิค์ พยายามศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสังคมและวัฒนธรรมเพื่อให้ได้ข้อสรุปเป็นภาพรวมของสังคมนั้น เบเนดิคท์มีสมมติฐานว่ารูปแบบของวัฒนธรรมอาจแยกออกเป็นรูปแบบหลักๆได้คือ วัฒนธรรมที่มีรูปแบบอ่อนโยน ซึ่งหมายความว่าพฤติกรรมของสมาชิกของสังคมจะมีลักษณะนิ่มนวล โลกทัศน์ ค่านิยม และทัศนคติก็มีลักษณะสอดคล้องกันไปหมด คนทุกคนคนในสังคมนี้น่าจะน่ารัก น่าคบมาก แทบจะเรียกได้ว่าไม่มีความขัดแย้งในสังคมที่มีลักษณะนี้เลย ส่วนวัฒนธรรมอีกรูปแบบหนึ่งคือ วัฒนธรรมที่มีลักษณะลุ่มหลงและก้าวร้าว คนในสังคมนี้จะลุ่มหลงมัวเมากับการเสพสุรายาเมา มีนิสัยคบยากและค่อนข้างดุร้ายและก้าวร้าว ความขัดแย้งในสังคมมีสูง

Margaret Mead ได้ศึกษาถึงวัฒนธรรมที่มีต่อบุคลิกภาพของวัยรุ่นในหนังสือ Coming of Age in Samoa (1928) วัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพที่ชอบก้าวร้าว ชอบประท้วง นิยมความรุนแรง มีปัญหาทางอารมณ์ ถ้าบุคลิกภาพนี้เป็นผลของพัฒนาการทางชีวภาพแล้ว วัยรุ่นในทุกๆวัฒน

ธรรมจะต้องแสดงออกซึ่งลักษณะสากล แต่ถ้าไม่ใช่แสดงว่าภาวะทางสังคมและวัฒนธรรมจะมีส่วนกำหนดบุคลิกภาพของวัยรุ่น

ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นของซามัวไม่ได้มีปัญหาอย่างใด ชีวิตวัยรุ่นในสังคมเป็นไปอย่างง่ายๆ ไม่เข้มงวด ทั้งนี้เพราะทางเลือกต่างๆแทบไม่มี เด็กๆเพียงทำตามสิ่งที่พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ในสังคมนั้นปฏิบัติกันอยู่แล้ว มีดส์เชื่อว่า การที่วัยรุ่นมีบุคลิกภาพดังกล่าวเป็นผลมาจากสภาพทางสังคมและวัฒนธรรมที่ขัดเกลาวัยรุ่นซามัว ไม่ใช่ผลการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวภาพ

จึงสรุปได้ว่าเมื่อบุคคลเหล่านั้นได้รับการถ่ายทอด อบรม ปลูกฝัง สั่งสอนบุคลิกภาพตามวัฒนธรรมของตนให้แก่สมาชิกของสังคมอีกไม่รู้จบ วัฒนธรรมสร้างบุคลิกภาพของบุคคลในขณะเดียวกันบุคลิกภาพของบุคคลก็ไปสร้างวัฒนธรรมอีกต่อหนึ่งหมุนเวียนกันไป นี่คือความสัมพันธ์ระหว่างวัฒนธรรมและบุคลิกภาพ

จากกรอบแนวคิดวัฒนธรรมบุคลิกภาพนำไปสู่ความเข้าใจต่อการปรับตัวของคนวัยกลางคน อันส่งผลต่อบุคลิกภาพที่บุคคลหรือตัวตนของวัยกลางคนสร้างความหมาย สร้างลักษณะหรือแบบแผนจากการอบรมปลูกฝัง สั่งสอนในสังคมและวัฒนธรรมที่เติบโตมา ความรู้ความเข้าใจต่อวัฒนธรรมและบุคลิกภาพของคนวัยกลางคนเป็นสิ่งที่คลุมเครือ ซึ่งมาจากความคาบเกี่ยวกับบุคลิกของวัยผู้ใหญ่กับวัยสูงอายุ บางครั้งการให้ความหมายต่อการดำรงอยู่ของวัยกลางคนตามที่มาข้างต้น ได้รับการส่งสัญญาณสะท้อนกลับที่เป็นไปในแบบกลุ่มวัยกลางคนยอมรับได้ หรือกลุ่มวัยกลางคนปฏิเสธ การส่งสัญญาณสะท้อนกลับเหล่านี้ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขเฉพาะบุคคล หากผู้อยู่ในวัยกลางคนมีความรู้ มีความเข้าใจและมีการเตรียมร่างกาย จิตใจ ยอมรับต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ก็จะนำไปสู่การปรับตัว

ความเป็นตัวตนและบริบททางสังคม วัฒนธรรม

แนวคิดการปัจเจกชน ตัวตน

ในหนังสือ "*Mind, Self and Society*" ของ George Herbert Mead สาระสำคัญกล่าวถึงการจัดระเบียบทางสังคมว่า ความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลในสังคมนั้นอยู่ที่การมีและการใช้ความหมายร่วมกัน (Shared Meaning) การกระทำระหว่างกันของบุคคลในสังคม จนเกิดเป็นความสัมพันธ์กันขึ้นนั้นเป็นเพราะใช้สัญลักษณ์ร่วมกัน ภายใต้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคม มีดส์ กล่าวว่า การกระทำต่อกันจะต้องมีความตั้งใจด้วย ในบุคคลหนึ่ง ๆ จะประกอบด้วย /

กับ *Me* เพื่อแก้ไขปัญหาหรือการกระทำต่อคนอื่น หรือการตัดสินใจเรื่องใดๆ / เป็นความต้องการเฉพาะตัว เป็นส่วนของตนที่ฝังรากอยู่ในลักษณะทางชีวภาพของแต่ละคน ส่วน *Me* นั้น คือการที่บุคคลคิดว่าตนเองจะมีพฤติกรรมอย่างไร และประกอบด้วยทัศนคติของบุคคลซึ่งตัวเองเข้าใจโดยทั่วไปเรารู้จัก / ในนามของเสรีภาพ การสร้างสรรค์ความรู้สึกภายใน ก่อให้เกิดพฤติกรรมซึ่งอาจขัดแย้งกับธรรมเนียมประเพณีของสังคม อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นได้ในสังคม ส่วน *Me* ได้แก่ทัศนคติทั้งปวง บทบาท ความกดดันจากสังคม ค่านิยม ซึ่งสังคมได้ถ่ายทอดและรับไว้ในตัวเอง เพราะฉะนั้นในบุคคลหนึ่งๆ จะมี / กับ *Me* ประกอบกันเรียกว่าตน(Self) จะเห็นได้ว่าบุคคลจะตัดสินแก้ไขปัญหาอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับ / กับ *Me* ฝ่ายใดจะมากกว่ากัน จนเราอาจเรียกว่าเป็นการแสดงออกในด้านบุคลิกภาพ(อ้างในสมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2539:33-35)

Erving Golfman กล่าวสรุปเกี่ยวกับข้อสมมติของทฤษฎีสัญลักษณ์ คือ กระบวนการกระทำระหว่างกัน มีข้อที่เกี่ยวกับการจัดระเบียบสังคมต่อไปนี้ (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2539: 36-37)

1. พฤติกรรมเป็นการโต้ตอบที่มีกระบวนการแปลความหมาย ประเมินผลตามเนื้อหาสาระที่ได้กระทำต่อกัน การจัดระเบียบทางสังคมจึงเป็นลักษณะ กระบวนการมากกว่าโครงสร้าง

2.โครงสร้างทางสังคมที่ปรากฏ และแบบแผนการจัดระเบียบทางสังคมจะมีแบบแผนต่าง ๆ ที่เป็นไปตามพฤติกรรมปลีกย่อยของปัจเจกบุคคล

3. การกระทำกันผ่านสัญลักษณ์ แสดงให้เห็นว่าธรรมชาติของสัญลักษณ์สามารถสร้างใหม่ แปลความหมายใหม่ ประเมินผลใหม่ นิยามใหม่ กำหนดพฤติกรรมใหม่ๆได้เสมอ โครงสร้างสังคมที่มีอยู่เดิมจึงมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ เพราะเป็นการกระทำระหว่างกัน

4. ดังนั้นแบบแผนของการจัดระเบียบทางสังคม จึงเป็นตัวแทนปรากฏการณ์หนึ่ง ๆ ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด ซึ่งสามารถรักษาไว้เสมือนเป็นเรื่องราวต่างๆ ที่นิยามสถานการณ์ต่างๆ ของผู้กระทำ อย่างไรก็ตามกระบวนการสัญลักษณ์ต่างๆ ก่อให้เกิดการสนับสนุนแบบแผนเหล่านี้ ทำให้สามารถดำเนินการเปลี่ยนแปลง ตลอดจนสามารถเปลี่ยนแปลงแบบแผนนั้นๆ ด้วย

กรอบแนวคิดในการศึกษาผู้อยู่ในวัยกลางคนผ่านการปฏิสังสรรค์ สัญลักษณ์ จะมองถึงคนวัยกลางคนที่มีพฤติกรรมการปรับตัว และสร้างกรอบหรือสร้างรูปแบบ แบบแผนการเตรียมตัวอันมาจากกระบวนการที่กระทำระหว่างสมาชิกในสังคม ที่คนวัยกลางคนเป็นส่วนหนึ่งของปรากฏการณ์ในวัฒนธรรมนั้น ซึ่งบุคคลอื่นให้ความหมายต่อคนวัยกลางคนในเชิงสัญลักษณ์ ส่งผลให้คนวัยกลางคนมีความคิดในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง มีการให้คุณค่าต่อตนเอง ความรู้สึกต่อตนเอง จากการที่คนวัยกลางคนมองตนเองเหมือนวัตถุทางสังคมอย่างหนึ่ง นอกจากนี้การติดต่อสัมพันธ์กับคนกลุ่มอื่นในสังคมที่มีความต่างวัย เพศ บทบาท สถานภาพ ก็จะนำมาซึ่งการปรับ

เปลี่ยนพฤติกรรม ให้มีความหมายเฉพาะกับแต่ละกลุ่มแต่ละพวกที่จะต้องสัมพันธ์ด้วย ในบางครั้งความคาดหวังทางวัฒนธรรมที่มีต่อคนวัยกลางคน ได้นำมาซึ่งความขัดแย้งกับความคิดความเชื่อ ความคาดหวัง ความต้องการ และความพึงพอใจของตนเอง

แนวความคิดที่สัมพันธ์กับแนวความคิดเรื่องตัวตน คือแนวคิดการให้ความหมายเชิงสัญลักษณ์ เป็นกรอบแนวคิดที่นำเอาการกระทำระหว่างกัน (Interaction) กับสัญลักษณ์ (Symbol) เป็นกรอบแนวคิดที่ให้ความสำคัญของมนุษย์แต่ละคน ทั้งนี้เพราะช่วยให้ความรู้เกี่ยวกับสังคมมนุษย์สมบูรณ์มากขึ้น

สาระสำคัญของกรอบแนวคิดนี้อยู่ที่การปฏิสังสรรค์ระหว่างมนุษย์ การกระทำของบุคคลที่มีผลอย่างใดอย่างหนึ่งต่อความคิดหรือการกระทำของบุคคลอีกคนหนึ่ง ไม่ว่าการกระทำนั้นเป็นทางเดียวหรือเป็นการกระทำทั้งสองฝ่าย ในการกระทำระหว่างกันทางสังคมนั้นจะต้องมีสัญลักษณ์สื่อความหมายต่างฝ่ายต่างแปรความหมายภายใต้กรอบข้อกำหนดทางวัฒนธรรม กรอบแนวคิดการปฏิสังสรรค์เชิงสัญลักษณ์นี้ประกอบด้วย สมมติธรรม 3 ประการ คือ (พงษ์สวัสดิ์ สวัสดิพงษ์, 2530: 1-2)

1. สังคมมนุษย์ประกอบด้วยบุคคลที่มีตน (Self) ซึ่งเกิดจากการติดต่อปฏิสังสรรค์กับบุคคลอื่น คือมนุษย์สามารถกระทำกับตนเองเหมือนกับกระทำต่อคนอื่น รับรู้ ชี้แนะและตีความวัตถุและเหตุการณ์ต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมให้กับตนเอง

2. การกระทำของบุคคลไม่ใช่สิ่งที่ถูกปลดปล่อยจากแรงขับตามธรรมชาติ แต่เป็นผลจากการสร้างสรรค์โดยบุคคลนั้น จากการบันทึกและให้ความหมายของสถานการณ์ที่เขาได้ก่อการกระทำนั้นๆ ขึ้นมา

3. การกระทำร่วมหรือการกระทำของกลุ่ม เป็นผลจากการประสานการกระทำของแต่ละบุคคลเข้าหากัน จากการที่แต่ละบุคคลตีความและคำนึงถึงการกระทำของกันและกัน

แนวคิดบริบททางสังคม วัฒนธรรม และการดูแลตนเอง จากการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมสมัยใหม่

เมือง (City) เป็นลักษณะที่สำคัญของวิวัฒนาการทางประวัติศาสตร์ Max Weber กล่าวว่า การเกิดของเมืองเป็นผลจากการพัฒนาทางอารยธรรม (civilization) ของสังคมตะวันตกที่ทำให้เกิดการเพิ่มของประชากรและการมีศูนย์รวมของอำนาจทั้งทางการเมืองและการบริหาร การที่เมืองเป็นศูนย์รวมของกิจกรรมต่าง ๆ รวมไปถึงการซื้อขาย แลกเปลี่ยนสินค้าและแรงงาน จึงทำ

ให้เมืองมีลักษณะสังคมประหนึ่ง คือ เป็น "ตลาด" (market place) สำหรับ Karl Marx ได้สะท้อนความคิดเกี่ยวกับเมืองในทำนองเดียวกัน ว่าเศรษฐกิจของเมือง(urban economy) เป็นกระบวนการทางสังคมของการแบ่งงานกันทำ กล่าวคือ ชาวนา หรือทาสเริ่มเป็นอิสระจากเจ้าที่ดินและสามารถขายแรงงานของตนเองในตลาดแรงงานได้อย่างอิสระ สำหรับ Marx แล้ว ความเป็นอิสระของแรงงาน เป็นเครื่องชี้ที่สำคัญของการเกิดทุนนิยมขั้นปฐม (precapitalism) ดังนั้นเมืองจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุนนิยม

กระบวนการกลายเป็นเมือง (urbanization) เป็นวิวัฒนาการของความสัมพันธ์ทางการค้าระหว่างที่ต่าง ๆ ที่ห่างกัน จากนั้นการพัฒนาของอุตสาหกรรมจึงเกิดขึ้นภายในประเทศหรือในภูมิภาค Max Weber ชี้ให้เห็นว่าการเพิ่มของประชากรในเมืองเป็นผลจากการเติบโตทางเศรษฐกิจ นำไปสู่การพัฒนาอุตสาหกรรม อันเป็นสาเหตุสำคัญในการดึงดูดคนจากชนบทให้เข้ามาอยู่ในเมือง สำหรับสังคมไทย กรุงเทพฯ คือเมืองที่มีการขยายตัวของเศรษฐกิจ และการขยายตัวของเมืองได้ดึงดูดชาวชนบทให้ย้ายถิ่นมาอาศัยหรือทำงานในเมืองเป็นจำนวนมาก ทำให้ประชากรที่เข้ามามีชีวิตความเป็นอยู่แบบเมือง หรือมีลักษณะความเป็นอยู่เปลี่ยนไปสู่วิถีชีวิตแบบเมือง ลักษณะการดำเนินชีวิตของกลุ่มคนที่ย้ายมาสู่เมืองมีการปรับทัศนคติและพฤติกรรมให้มีความเป็นอยู่ที่ทันสมัย อันเกิดจากการมีชีวิตที่เปลี่ยนไปสู่วิถีชีวิตแบบเมือง

การเข้ามาอยู่ในเมืองหรือกรุงเทพฯ จะมีการนำวัฒนธรรมของตนมาใช้ในเมืองอยู่ด้วย ที่อาจเรียกว่าวัฒนธรรมชนบท วัฒนธรรมแบบเครือญาติ รวมถึงแนวคิดในการดำเนินชีวิต และชีวิตในอุดมคติของพวกเขา แต่เมื่อพวกเขาเลือกที่จะเข้ามาใช้ชีวิตในสังคมเมือง ความเป็นอยู่ที่ทันสมัยที่เขาจะต้องมีความสัมพันธ์ในหลายต่อหลายด้านของชีวิตที่อาจจะมีทั้งขัดแย้ง แตกต่าง หรือคล้ายคลึงกัน สิ่งเหล่านี้ทำให้เขามีพฤติกรรมที่คลี่คลายไปสู่การเป็นคนในวัฒนธรรมเมืองที่เขาดำรงชีวิตอยู่ (อ้างในกนก วงศ์ตระหง่าน, 2525 : 1-4)

การใช้ชีวิตในสังคมอันมีวิถีชีวิตที่สัมพันธ์สอดคล้องกับธรรมชาติรอบตัว การมีประสบการณ์ในการสังเกต เรียนรู้ และถ่ายทอดวิถีชีวิตจากคนรุ่นก่อนไปสู่คนรุ่นหลังอย่างต่อเนื่อง การถ่ายทอดความรู้ชุดหนึ่งที่สำคัญ คือการดูแลและรักษาร่างกายให้เป็นปกติตามวัยตามอายุ หรือหากมีการเจ็บป่วยเป็นโรคจะต้องมีการรักษาและบำรุงร่างกายให้กลับดีดังเดิม

1. **ความรู้ ความเชื่อ เรื่องการบริโภคอาหาร**

ดร.สาทิส อินทรกำแหง นักธรรมชาติบำบัดผู้มีชื่อเสียงอย่างมากในเรื่อง "ชีวจิต" ได้กล่าวถึงโรคเบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง ว่า "**โรคที่ไม่ควรเป็นโรค**" คือโรคที่อยู่ดีๆ มันไม่ได้เป็นโรค เพียงแต่คนเราไปหามันมาเอง คือ ไปกินอย่างไม่รู้จกระมัดระวัง หรืออย่างพื้นบ้านเรียกว่ากินอย่างไม่บันยะบันยัง อันเป็นสาเหตุของโรคเหล่านี้ ซึ่งความรู้ในปัจจุบันได้มีลักษณะหนึ่งที่คล้ายกัน ความเชื่อของสังคมไทยเกี่ยวกับสาเหตุของการเจ็บป่วยมีสาเหตุ 7 ประการ (เสาวภา พรสิริพงษ์ พรทิพย์ อุศุภรัตน์ เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ บรรณาธิการ,2539:45-46)

1. ธาตุพิการ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของอากาศมีผลทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน โดยเฉพาะธาตุน้ำ ธาตุลมและธาตุไฟ คนที่มีธาตุพิการมักฝันร้ายบ่อย ๆ เช่น ฝันว่าตกต้นไม้ ตกเหวตลิ่งชัน กรณีที่เกิดธาตุพิการก็จะมีการปรุงยาประชุมธาตุ โดยทั่วไปธาตุดินไม่ค่อยมีปัญหา ธาตุพิการส่วนใหญ่มักจะเป็นธาตุลมธาตุไฟ ผิวของคนขาดธาตุน้ำ จะเป็นคนผิวแห้งเหมือนคนขาดโปรตีน

2. อากาศเป็นพิษ

3. อาหารเป็นพิษ

4. การมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น นั่งกิน นอนกิน ไม่ทำงาน ไม่ออกกำลังการ โอกาสที่จะเกิดโรคก็มีมาก

5. การไปคลุกคลีกับผู้ป่วย

6. การถูกคุณไสย์ คุณผี คุณคน ยาแฝด ยาพิษ

7. ฤดูสมุฏฐาน เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูการ

ดังนั้นความรู้ในเรื่องของการบริโภคหรือโภชนาการที่ผู้คนในอดีตเลือกสรรเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่สุขภาพของตนเอง จึงเป็นสิ่งที่มีในสภาพแวดล้อมของเขาอันได้แก่ การบริโภคผักพื้นบ้าน นอกจากนี้ผักพื้นบ้านบางชนิดนอกจากจะมีคุณค่าด้านอาหารแล้ว ยังมีคุณสมบัติของยาหรือสมุนไพรที่ก่อประโยชน์ในการบำบัด รักษาอาการจากความเจ็บป่วย การเป็นโรคได้ เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด โหระพา กระเพรา หัวหอม กระเทียม ขมิ้น ไพร เป็นต้น

หากเกิดภาวะการเจ็บป่วยที่มากเกินกว่าความสามารถของตนเอง และคนในครอบครัวจะดูแลและรักษาได้ ซึ่งต้องใช้ความรู้และวิธีการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นของผู้ที่เจ็บป่วยจะนำไปสู่การดูแลรักษาโดยหมอพื้นบ้าน แพทย์พื้นบ้าน ภายใต้การแพทย์แผนไทย หมายถึง ปรัชญา องค์ความรู้

และวิธีปฏิบัติเพื่อการดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาโรค ความเจ็บป่วยของประชาชนไทยแบบดั้งเดิม สอดคล้องกับขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมแบบไทยและวิถีชีวิตแบบไทย (ประทีป ชุมพล,2541:1)

2. ความรู้เรื่องการรักษาความเจ็บป่วย

"....วิถีการปฏิบัติของการแพทย์แผนไทยประกอบด้วยการใช้สมุนไพร (ด้วยการต้มการอบ การประคบ การปั้นลูกกลอน) หัตถบำบัด (การนวด – ผู้ศึกษา) การรักษากระดูกแบบดั้งเดิม การใช้พุทธศาสนาหรือพิธีกรรมเพื่อดูแลรักษาสุขภาพจิต" (ประทีป ชุมพล, 2541 : 2)

การรักษาของหมอพื้นบ้านที่ประกอบด้วยการใช้สมุนไพรต่าง ๆ โดยเบื้องต้นสมุนไพรเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องยา ที่นำมาใช้ประกอบเป็นยา ได้มาจากธรรมชาติจากส่วนของพืช สัตว์ จุลชีพ หรือแร่ธาตุ หลังจากนั้นจึงนำมาผสมปรุง หรือแปรสภาพด้วยการหั่น บด หรือสกัดสารออกมา จึงได้ออกมาเป็นยาสมุนไพร เพื่อใช้ประโยชน์ในการรักษาความเจ็บป่วย

นอกจากนี้เรื่องของการนวดได้มีการบันทึกในจดหมายเหตุของลาลูแบร์ตอนหนึ่งว่า "ในกรุงสยามนั้น ถ้าใครป่วยไข้ลง ก็จะเริ่มให้ยืดเส้นยืดสายโดยให้มีผู้ชำนาญในทางนี้ขึ้นไป แล้วใช้เท้าเหยียบ" (สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2530 : 16) การนวดในสมัยอยุธยามีความสำคัญถึงขั้นมีการตั้งกรมหมอนวดและเจ้ากรมหมอนวดซ้ายขวา

ต่อมาในสมัย ร.3 ได้มีการปฏิสังขรณ์วัดพระเชตุพนฯและพระองค์มีพระราชประสงค์ที่จะให้เป็นแหล่งวิชาความรู้แขนงต่างๆ โดยทรงให้เลือกสรรตำราต่างๆ มาตรวจแก้ไข แล้วโปรดให้จารึกแผ่นศิลาประดับในพระอาราม พร้อมทั้งภาพเขียนและรูปปั้น เรื่องที่จารึกมีทั้งวรรณคดี โบราณคดี ตำรายา ตำราหมอนวดพร้อมรูป 30 คู่ วิชาเภสัชสมุนไพร รูปปั้นฤาษีดัดตนเพื่อการบำบัด 80 ท่า แผ่นจารึกบอกสมมติฐานของโรควิธีรักษาโรคเด็กและผู้ใหญ่ ตลอดจนได้จารึกตำรายาต่าง ๆ บนแผ่นหินอ่อนประดับบนเสาและผนังตามศาลา (สุวิทย์ วิบุลประเสริฐ โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2530 : 17)

3. การแพทย์แผนปัจจุบัน : ปัจจุบัน

การเข้ามาของอิทธิพลจากการแพทย์ตะวันตกมีมากขึ้น แม้คนไทยยังนิยมหมอไทยและกลัวหมอฝรั่ง โดยปี พ.ศ. 2430 มีการก่อสร้างโรงพยาบาลศิริราชขึ้น และปี พ.ศ. 2432 ได้เริ่มโรงเรียนฝึกแพทย์ขึ้นในโรงพยาบาลศิริราช ในระยะแรกมีการเรียนและการบริการทั้งทางแพทย์แผนโบราณและแผนตะวันตกควบคู่กันไป ปรากฏว่านักเรียนแพทย์และประชาชนเลื่อมใสในการแพทย์แผนตะวันตกมากขึ้น

ศาสตราจารย์นายแพทย์สุด แสงวิเชียร ได้วิเคราะห์ถึงสาเหตุของจุดจบการแพทย์แผนโบราณไว้ว่าเพราะหมอไทยต่างเกี่ยงกันไม่ยอมมาทำงานในโรงพยาบาล เนื่องจากการใช้ยาไม่เหมือนกันและการปฏิบัติไม่ลงรอยเดียวกัน ไม่มีหลักสูตรและวิธีการปฏิบัติรักษาแน่นอน การเรียนต้องท่องจำอย่างตายตัว ขาดความประทับใจและน่าเบื่อ ตำรามีจำกัดอยู่เฉพาะตำราของหลวง การสอนปฏิบัติมีบันทึกแต่เพียงอย่างเดียวคือ วิธีให้ยา ไม่ปรากฏวิธีปฏิบัติ ซึ่งผิดกับแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งถือการตรวจและวินิจฉัยเป็นสำคัญก่อน (สุวิทย์ วิบุลประเสริฐและโกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2530 : 18)

สาเหตุดังกล่าวประกอบกับการได้รับการสนับสนุนจากชนชั้นปกครองที่มีต่อการแพทย์แผนปัจจุบันสามารถรักษาความเจ็บป่วยได้รวดเร็วและฉับพลันได้ มีกลไกการทำงานที่มีประสิทธิภาพ การแพทย์แผนปัจจุบันมีความก้าวหน้าและแพร่ขยายไปกว้างขวาง กลายเป็นแพทย์แผนหลักของสังคมไทย มีมหาวิทยาลัยทำหน้าที่ถ่ายทอด สืบต่อองค์ความรู้อย่างเป็นระบบ รวมทั้งประชาชนได้รับการปลูกฝังค่านิยมว่าการรักษาสุขภาพด้วยวิธีการอของแผนปัจจุบันเป็นวิธีการที่ถูกต้องและทันสมัย และยาคือวิธีการรักษาความเจ็บป่วยได้เป็นสำคัญ

ในเรื่องของการบำรุงรักษาสุขภาพและรักษาโรคภัยไข้เจ็บการแพทย์แผนใหม่ประสบความสำเร็จเพราะความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี ได้รับการยอมรับมากและในขณะเดียวกันการแพทย์แผนใหม่บางอย่างยังมีจุดอ่อน เช่น ผลข้างเคียงอันเกิดจากการรักษา ความสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายที่สูง ความทุกข์ทรมานของผู้ป่วย อันเนื่องมาจากการรักษา รวมถึงกรณีการรักษาไม่ได้ผล หรือรักษาไม่ได้ในส่วนที่เกี่ยวกับโรคอันมาจากความเสื่อม (degenerative disease) การเกิดลักษณะขัดแย้งบางประการ แม้ด้านหนึ่งจะส่งผลต่อการรักษาพยาบาลตามขนบธรรมเนียมหรือตามวัฒนธรรมท้องถิ่นถูกทอดทิ้ง ทว่าไม่ทั้งหมดเพราะความรู้เรื่องการดูแลรักษาชีวิตของมนุษย์ ยังเป็นที่แพร่หลายและรับรู้กันอยู่ด้วยพร้อม ๆ กัน เช่น มีการนำไปเสริมกับการดูแลรักษากับแพทย์แผนปัจจุบัน

นอกจากนี้ความก้าวหน้าวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้ส่งผลต่อความสามารถในการติดต่อสื่อสาร การขยายตัวของข่าวสารความรู้ต่างๆ ที่ทำได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ลักษณะของการถ่ายทอดวัฒนธรรมที่หลากหลาย เป็นไปอย่างกว้างขวางและเป็นที่ยอมรับมากขึ้น

สำหรับกรุงเทพฯ สังคมเมืองอันเป็นบริบทของวัยกลางคนที่ศึกษาในงานนี้ได้รับผลจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ โครงสร้างครอบครัว ความสัมพันธ์กับชุมชน ความเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อมที่เป็นมลพิษ ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตและภาวะการดูแลรักษาสุขภาพที่ดำรงในสังคมเมืองต้องเปลี่ยนไปทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม

สถาบันส่งเสริมสุขภาพไทย และสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขได้แสดงถึงวิธีการดำรงชีวิตของคนไทยในภาพรวม โดยเฉพาะคนหนุ่มสาวและวัยทำงานในรอบ 30 ปี ว่าได้แปรเปลี่ยนสู่การมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพลักษณะต่างจากเดิมมากขึ้นเป็นสังคม ดังนี้ (ประมาณ พ.ศ. 2513-2543 -ผู้ศึกษา)

1. คนไทยหันมานิยมกินอาหารสมัยใหม่ที่มีไขมันสูง โซเดียมสูง และมีกากใยน้อย สังคมที่เร่งรัดชีวิตได้ลดทอนเวลาสำหรับกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น ขาดการออกกำลังกาย ขาดการพักผ่อน กลายเป็นปัจจัยเสี่ยงนำไปสู่โรค เช่น โรคหัวใจ ขาดเลือดหรืออัมพาตในที่สุด

2. สิ่งยั่วยุทางเพศกลายเป็นเหตุของสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย เร่งเร้าโดยธุรกิจขายบริการทางเพศทั้งชายและหญิง เป็นที่มาของโรคเอดส์แพร่ระบาด

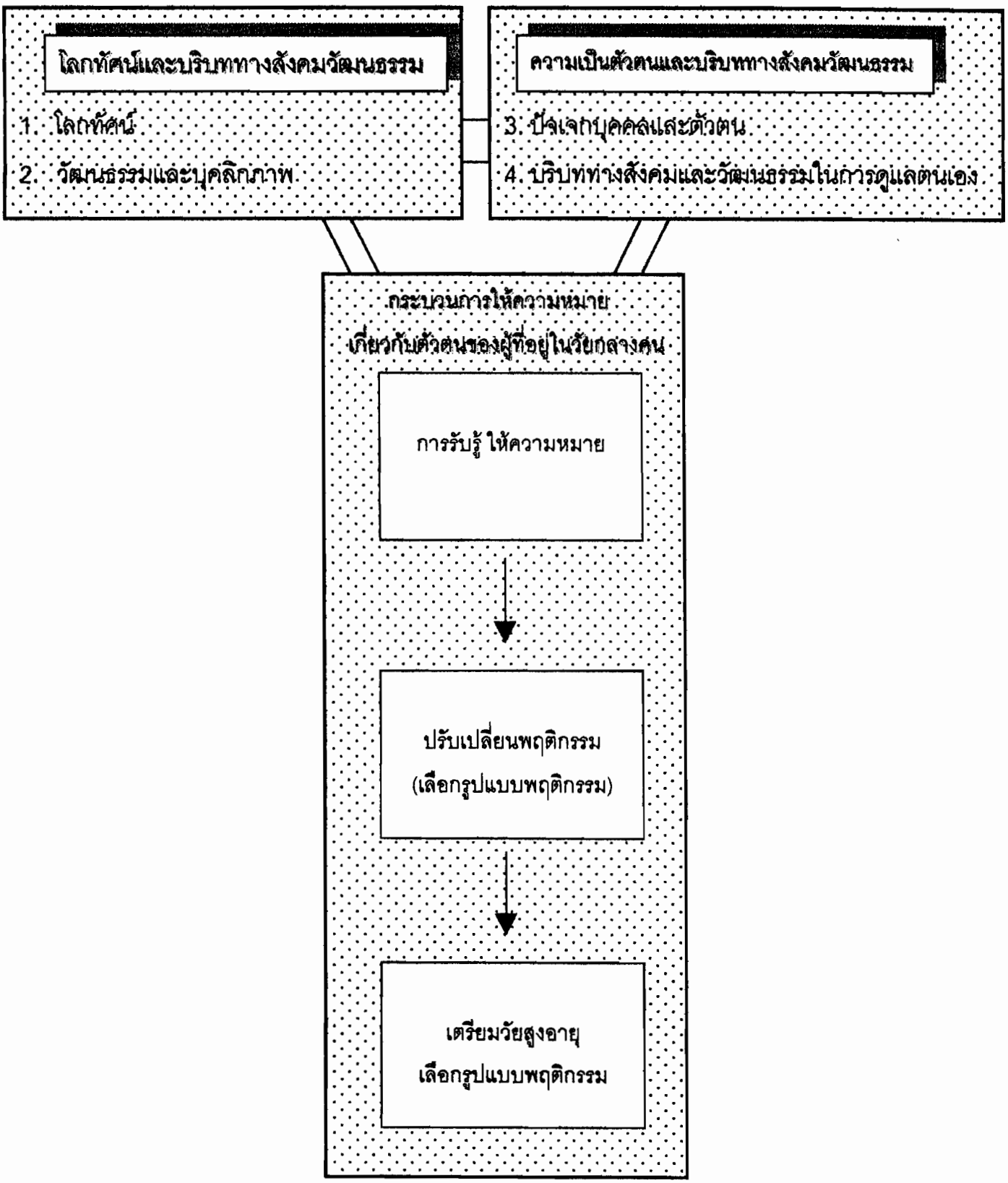
3. การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของมะเร็งปอดและอีกหลายโรค

4. การขับยวดยานด้วยความเร็ว ไม่เคารพกฎจราจร

5. สังคมเร่งรัดกดดันผู้คนอยู่ในภาวะตึงเครียด และคับข้องทางจิตใจ บางรายนำไปสู่การหาทางออกด้วยการฆ่าตัวตาย (สถาบันส่งเสริมสุขภาพไทยและสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2541 : 6-7)

จากภาพรวมงานศึกษาข้างต้นได้แสดงให้เห็นถึงการใช้วิถีในสังคมไทยได้รับรู้ที่เกิดเป็นประสบการณ์ตรงหรือประสบการณ์ทางอ้อมจากคนใกล้ชิด และภายใต้การรับรู้ต่อปัญหาต่างๆ ประกอบกับความรู้ต่างๆ ในเรื่องแนวทางและวิธีการรักษาสุขภาพอนามัยด้วยตนเอง กระแสสังคมในการใช้ภูมิปัญญาพึ่งตนเอง ได้สอดคล้องกับปรากฏการณ์ทางสังคมที่สามารถมีแนวทางต่างๆ ในการป้องกันโรคภัยด้วยเอง รวมถึงวิธีคิดต่อสุขภาพที่ได้แยกร่างกายกับจิตใจออกจากกันในการรักษาตามแบบตะวันตกอาจเป็นสาเหตุคุกคามต่อสุขภาพ จึงมีสถานการณ์ปัจจุบันที่หันกลับมาให้ความสำคัญและสนใจทางด้านจิตใจของบุคคล ซึ่งมีความหมายต่อวิถีการดำเนินชีวิตต่อไป

กรอบแนวคิดกระบวนการให้ความหมายเกี่ยวกับตัวตนของคนวัยกลางคน



บทที่ 3

ประวัติชีวิตของกลุ่มศึกษาวัยกลางคน

กลุ่มการบริโภค

กรณีที่ 1 : ข้อมูล อ.ณัฐ (นามสมมติ)

อาจารย์ณัฐอายุ 56 ปี ปัจจุบันรับราชการเป็นอาจารย์ระดับ 7 สอนวิชาคณิตศาสตร์ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งเป็นเวลากว่า 20 ปี ครอบครัวของอาจารย์ประกอบด้วยภรรยาคนปัจจุบัน ส่วนบุตรทั้ง 2 คนอยู่ในการดูแลของภรรยาคนแรกซึ่งบุตรคนโตมีอายุ 24 ปี ส่วนคนเล็กอายุ 21 ปี ก่อนมาเป็นอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยแห่งนี้ อ.ณัฐได้ศึกษาในระดับปริญญาโทที่ประเทศอังกฤษเป็นเวลา 2 ปี ต่อมาได้ทุนการศึกษาในระดับปริญญาเอกที่ประเทศสหรัฐอเมริกาแต่ไม่สำเร็จการศึกษาก็กลับมาอยู่ประเทศไทย

บุคลิกภาพของอาจารย์เป็นผู้ใหญ่ใจดี สุขุม เรียบร้อย อัธยาศัยดี เอื้อเฟื้อและมีน้ำใจดี รูปร่างอาจารย์มีลักษณะสูงผอม ส่วนสูง 178 ซม. น้ำหนัก 60 กก.

การใช้ชีวิตประจำวันหลังการตื่นนอนประมาณ 05.00น เริ่มต้นด้วยการนวดฝ่าเท้าให้ตนเองเป็นเวลาประมาณ 30 นาทีโดยนวดตามหลัก Reflexology เป็นลักษณะที่นวดไปเรื่อยๆ จนรู้สึกสบายๆ หลังจากนั้นจึงไปวิ่งออกกำลังกายที่สวนสุขภาพใช้เวลาประมาณ 1 ชม. ประมาณ 07.00น. จึงกลับบ้านเพื่อทำธุระส่วนตัวและเตรียมไปทำงาน โดยจะรับประทานอาหารเช้าที่บ้านซึ่งเป็นอาหารมื้อเบาๆ ประเภทสลัดผักผลไม้เสร็จแล้วจึงไปทำงาน ความรับผิดชอบในหน้าที่การงานเน้นที่งานสอนหนังสือเป็นหลักซึ่งไม่ได้มีชั่วโมงสอนตลอดวัน สำหรับการรับประทานในมื้อเที่ยงเป็นอาหารปิ่นโตจากร้านอาหารประเภทมังสะวิรัติหรือเจ สำหรับช่วงบ่ายหากมีเวลาว่างจากงานสอนจะใช้ประโยชน์ด้วยการอ่านหนังสือคนเดียว หลังจากเลิกงานจะกลับถึงบ้านประมาณ 17.00 – 18.00 น. ในช่วงเย็นอาจมีการออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้าน จากนั้นจึงเป็นเวลาอาหารเย็น หลังจากนั้นจะเป็นเวลาดูข่าวประจำวัน และพักผ่อนด้วยการอ่านหนังสือหรือฟังเพลงตามต้องการและเข้านอนประมาณ 22.30 น.

ความสนใจในการเริ่มดูแลตนเองด้านการรับประทานอาหารมาจากปัญหาสุขภาพเมื่อ 10 ปีที่ผ่านมา คือหลังจากการตื่นนอนเวลาเช้ารู้สึกว่าร่างกายไม่กระฉับกระเฉง และมองที่เพดานเลื่อนไปมา จึงได้พบแพทย์และทราบว่าเป็นความดันต่ำ แม้รับประทานยาจนหมดแต่อาการก็ไม่ดีขึ้น ตอนนั้นคิดว่าคงเป็นเพราะการรับประทานอาหารที่มีไขมันมากและใช้ชีวิตอย่างไม่ถูกต้อง จึงเปลี่ยนมาใส่ใจในด้านการรับประทานอาหารของตนเองเน้นการบริโภคผัก ผลไม้มากขึ้น อาจารย์ณัฐบอกว่า "ตอนนั้นไม่ได้คิดเลยว่าเป็นผลจากการเปลี่ยนวัย"

ในมื้อเช้าหลีกเลี่ยงอาหารประเภทแป้งมากสุด หากจะรับประทานอาจเป็นกล้วยน้ำว้า 1 ผล การรับประทานในมื้อกลางวันทุกๆวันจะประกอบด้วย ข้าวกล้องหรือขนมปังโฮลวีท ผัดผัก ผลไม้ น้ำเต้าหู้ และขนมไทยส่วนมากจะมีถั่วเป็นส่วนประกอบ เนื้อสัตว์จะเลือกปลาและกุ้ง สำหรับกุ้งค่อนข้างระมัดระวังเพราะกลัวเรื่องสารปนเปื้อนที่มาจากการเลี้ยงกุ้ง ส่วนอาหารมื้อเย็นก็เป็นทำนองกับมื้อเที่ยง ซึ่งจะแวะซื้อจากร้านเลมอนฟาร์ม และร้านประเภทอาหารธรรมชาติ บางครั้งซื้อจากที่ตลาด ซึ่งเป็นร้านที่คุ้นเคยกันและเน้นที่ประเภทผักพื้นบ้าน สำหรับวันหยุดหากมีเวลาว่างมักช่วยกันกับภรรยาในการปรุงอาหารเมนูพิเศษ คืออาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน แต่หากต้องเดินทางไปต่างจังหวัด การรับประทานอาหารก็สามารถเรียกเทียบกับการรับประทานแบบเจเซี่ย หลักที่เพิ่มในการรับประทานจะหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทปลากับแป้งพร้อมกันเพราะระบบการย่อยจะเป็นไปโดยลำบากเนื่องจากน้ำย่อยที่ใช้ย่อยต่างชนิดกัน

การบริโภคในอนาคตอาจปรับเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ขึ้นอยู่กับความรู้ที่จะเข้ามาสู่ตนเอง หากพิจารณาว่าที่เป็นอยู่มีปัญหา ไม่ดีพอ มีข้อเสียก็อาจเลิกและหาสิ่งอื่นมาแทน เช่นโอเมก้าที่ได้จากปลาสามารถเปลี่ยนไปใช้ flax-seal แทนเป็นต้น

ในด้านการออกกำลังกายเป็นอีกวิธีการที่ให้ความสำคัญมากขึ้น เพราะเห็นประโยชน์ชัดเจนที่ร่างกายแข็งแรงขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย หลังการออกกำลังกายรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันจากมลพิษต่างๆ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด โดยทุกเช้าให้ความสำคัญต่อการวิ่งออกกำลังกายประมาณ 1 ชม.

ในปัจจุบันนี้เวลาที่ทำงานบ้าน เช่น ถ้าต้องปีนขึ้นไปตัดกิ่งไม้จะรู้สึกเหนื่อยเร็วเมื่อเทียบกับแต่ก่อนที่ทำรวดเดียวให้เสร็จ ไม่ได้เหนื่อย "เรียกได้ว่าลำหักลำโค่นไม่ดี ความรู้สึกแบบนี้ไม่ได้เกิดบ่อยหรือประจำจะแว็บเข้ามาบ้าง" รู้สึกได้ด้วยตนเองว่าร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ยอมรับว่าด้านที่ร่างกายไม่ได้กำยำเหมือนเดิม รู้ว่าตนเองยังสบายตัวดี ไม่มีโรค(จำไม่ได้แล้วว่าครั้งสุดท้าย

ไปรับการรักษาเมื่อใด) จากการพิจารณาความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางร่างกายด้วยตนเอง อ.ณัฐไม่รู้สึกว่าเป็นการเปลี่ยนวัย เนื่องจากเหตุผลที่ว่าไม่ได้ยึดติดกับใคร การทำงาน การพูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นยังคงดำเนินต่อไปได้ อ.กล่าวว่า "ตัวผมเองมีชีวิตแบบของผม ผมไม่รู้ว่าเปลี่ยนวัย ไม่รู้ว่าสูงอายุจะเป็นแบบใด อย่างไร ที่ผมทำชีวิตโดยการดูแลตนเองเป็นเพราะผมเห็นว่าชีวิตของผมยังน่าอภิรมย์"

"ผมไม่สามารถรู้และอธิบายถึงกรอบของวัยกลางคน จุดสำคัญของผมคืออยู่ของเราไปจะอยู่ไปนานเพียงใดไม่รู้ได้ อยู่กับปัจจุบันทำปัจจุบันที่ดีที่สุด และยึดแนวดำเนินชีวิต อโรคา ปรมาลาภา"

"คนแก่ คนชราเป็นธรรมชาติโดยตัวเอง ผมมองโดยยอมรับว่าเขาเป็นเขา ไม่ได้พิจารณาจากความไม่กระฉับกระเฉง ผมขาว สำหรับสภาวะคนแก่ในปัจจุบัน การไม่เจ็บไข้ ป่วยก็ไม่ถือว่าเป็นโรคชรา จากการอ่านหนังสือการวิจัยจากต่างประเทศการมองความชราและความแก่เป็นโรคหนึ่งๆ ซึ่งชีวิตมนุษย์ปรกติควรเป็นมนุษย์ที่มีสุขภาพแข็งแรงจนวันสุดท้ายของชีวิต การดูแลตนเอง บำรุงตนเองของอ.ณัฐ มิใช่การป้องกันโรคหรือป้องกันการแก่ "ผมมีชีวิตที่น่าอภิรมย์โดยตนเอง ไม่หวังพึ่งพาใคร ชีวิตหน้าที่การทำงานรับราชการที่เป็นประสบการณ์จากสังคม ระบบอุปถัมภ์ ทำให้เข้าใจถึงชีวิตต้องพึ่งตนเอง"

งานอดิเรก อ.ณัฐชอบการทำอาหาร และชอบและเลือกที่จะซักเสื้อผ้าด้วยมือ แต่ถ้าหากในอนาคตอีก 2-3 ปีทำไม่ไหวคงจะหาวิธีอื่นช่วย อ.ณัฐชอบการฟังเพลงคลาสสิก พร้อมด้วยเหตุผลที่ว่าการฟังเพลงมีข้อดีในการช่วยปรับคลื่นสมอง หรืออาจเป็นเพลงประเภท easy listening ได้ ส่วนการอ่านหนังสือสามารถอ่านได้ทุกประเภท และมีรับอ่านประจำคือ Let's Live เป็นหนังสืออ่านกึ่งวิชาการในแนวการดูแล รักษาตนเอง และชอบการดูภาพยนต์ที่บ้านทำให้ได้พักผ่อน ในแง่ที่ให้ได้พิจารณาชีวิตเห็นถึงความลึกซึ้ง นุ่มนวล เช่นเรื่อง CONTACT, JERRY MCQUIRE

การอยู่บนโลกใบนี้ต้องดูแลตัวเอง เพื่อให้เราพึ่งตนเองได้ ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น "ผมไม่พูดว่าทำเพื่อตัวเอง" นอกจากนี้มองชีวิตว่า ชีวิตคืออิสระ แม้ความเป็นครอบครัวที่มีกัน 2 คนก็พึงระลึกว่าควรไม่มีภาระ ข้อผูกมัดซึ่งกันและกัน คนเราพอมีชีวิตครอบครัวอยู่ด้วยกันหลายๆปี ความเกรงใจจะค่อยๆหายไป ในการสัมพันธ์ของคนมี 2 แบบ แบบแรกที่ทำให้อยู่กันได้คนหนึ่งต้องการเพื่อตนเอง อีกคนยอมตามที่อีกฝ่ายต้องการ แบบสุดท้าย คือชีวิตต้องอิสระต้องไม่ผูกมัดซึ่งกันกัน มนุษย์ต้องพึงพัฒนาตนเอง ต้องหยุดปัญหา กำหนดตัวเราเองได้

กรณีที่ 2 : ข้อมูลลุงมิ้น (นามสมมติ)

ปัจจุบันอายุ 51 ปี ตั้งเดิมเป็นคนจังหวัดเชียงใหม่ เคยประกอบอาชีพรับจ้างซ่อมรถยนต์ ต่อมาในปี พ.ศ. 2518 (อายุ 24 ปี) ได้เข้ารับราชการที่กรุงเทพฯ ปัจจุบันมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าช่าง หมวดซ่อมบำรุง ครอบครัวของลุงมิ้นอยู่ที่กรุงเทพฯ ซึ่งประกอบด้วยลุงมิ้นและภรรยาอายุ 50 ปีซึ่งทำหน้าที่ดูแลบ้านและทั้งสองคนไม่มีบุตรด้วยกัน

บุคลิกภาพของลุงมิ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ใจเย็น สุภาพ เรียบน้อย มีอัธยาศัยดี มีรูปร่างสมส่วน สูง 179 ซม. น้ำหนัก 80 กก.

การใช้ชีวิตประจำวันหลังจากตื่นนอนเวลา 05.00 น.เพื่อทำธุระส่วนตัวและออกกำลังกายด้วยการวิ่งเบาๆบริเวณหน้าบ้านโดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที และออกกายบริหารอีกประมาณ 30 นาที หลังจากนั้นเป็นเวลาสำหรับเตรียมอาหารมื้อเช้าสำหรับตนเองและภรรยา ทุกวันลุงมิ้นรับประทานอาหารเช้าที่บ้านก่อนไปทำงาน หลังจากนั้นจะมาถึงที่ทำงานประมาณ 08.30น.โดยขับรถมาเองหลังจากรับตำแหน่งหัวหน้าช่างในระยะ 4 ปีที่ผ่านมา หน้าที่ความรับผิดชอบหลักคืองานอกสารและงานตรวจตราความเรียบร้อยก่อนส่งงานซึ่งเป็นงานที่ไม่เหนื่อย ไม่ต้องใช้กำลังมากเมื่อเทียบกับการเป็นช่างซ่อม แต่งานในปัจจุบันต้องเพิ่มความละเอียดรอบคอบเพราะอยู่ภายใต้การดูแลรับผิดชอบแต่ผู้เดียว งานเป็นลักษณะนี้ทุกวันจนถึงเวลาเลิกงาน สำหรับการรับประทานอาหารมื้อเที่ยงจะรับประทานไม่เกินเวลา 12.30น.ทุกวัน อาหารหาซื้อในบริเวณที่ทำงานซึ่งมีร้านที่รับประทานเป็นประจำ บางครั้งใกล้เวลาเลิกงานหากพอมีเวลาจะไปหาซื้ออาหารสดจากตลาดก่อนกลับบ้าน แต่ส่วนมากภรรยาจะเป็นผู้จัดหาและเตรียมมากกว่า โดยปกติหลังจากเลิกงานและกลับถึงบ้านประมาณ 17.30น. ช่วงเย็นนี้เมื่อถึงบ้านจะพักผ่อนด้วยการเดินเล่น ดูแลรดน้ำต้นไม้ หรือหากมีเวลามากก็ออกกำลังกายด้วยการเดินในซอยบ้าน เวลาสำหรับการรับประทานอาหารมื้อเย็นประมาณ 19.30น. และหลังจากดูข่าวประจำวันช่วง 19.30น.เสร็จจะแยกไปทำธุระส่วนตัว ไหว้พระ สวดมนต์ หลังจากนั้นจึงฟังรายการธรรมจากสถานีวิทยุกระจายเสียงและเข้านอนไม่เกินเวลา 22.00น.

การใช้ชีวิตในช่วงวัยกลางคนที่เริ่มการตระหนักถึงการดูแลตนเองเริ่มจากในปีพ.ศ. 2539 เริ่มมีอาการเจ็บที่กระเพาะอาหารและลำไส้บ่อยๆ จึงไปรักษา ยาที่ใช้ในการบำบัดรักษาคือยาเคลือบกระเพาะทั่วไป ซึ่งอาการเจ็บป่วยก็ยังคงเกิดขึ้นไม่หายขาด และในปี พ.ศ.2540มีแนวทางการบำบัดที่เรียกว่าชีวจิตเกิดขึ้นและเป็นที่รู้จักทั่วไปจึงมีความสนใจและได้ศึกษา ทดลองปฏิบ

อย่างจริงจัง คือเข้มงวด ดูแลเกี่ยวกับการรับประทาน ทำอาหารต่างๆตามแนวปฏิบัติแบบชีวจิตด้วยตนเองเช่น การทำน้ำอาร์ซี การใช้วัตถุดิบประเภทข้าวกล้อง ธัญพืช เมล็ดถั่วต่างๆ ในการรับประทาน ทำเช่นนี้ประมาณ 5 เดือนอาการเจ็บที่กระเพาะและลำไส้ก็หายไป ลุงมิ้นยังคงทำต่อจนประมาณเดือนที่ 8 รู้สึกไม่ไหวเพราะยุ่งยาก เพราะมีขั้นตอนที่ละเอียดและลงมือปฏิบัติอยู่คนเดียว(ภรรยารับประทานด้วยแต่ไม่ร่วมมือในการช่วยประกอบอาหาร ลุงมิ้นต้องจัดการเองโดยลำพัง) จึงเริ่มลดรูปแบบและกระบวนการต่างๆโดยทำเท่าที่สามารถทำได้ เช่นการเลือกรับประทานข้าวซ้อมมือ และเมล็ดถั่วต่างๆ การหลีกเลี่ยงอาหารต้องห้าม 6 ชนิด คือ เลิกดื่มน้ำอัดลม เลิกรับประทานของหวานจัด เลิกรับประทานของมันจัด เลิกดื่มสุราเด็ดขาด เลิกสูบบุหรี่(เดิมการดื่มสุรามีบ่อยครั้งโดยสังสรรค์กับเพื่อนทุกๆสัปดาห์ สำหรับการสูบบุหรี่เคยสูบวันละไม่เกิน 2 ซอง) และหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่โดยเลือกรับประทานปลาแทน การรับประทานเริ่มให้ความสำคัญกับการรับประทานผัก ผลไม้มากขึ้น และการดื่มน้ำนมถั่วเหลืองเป็นประจำ

การดูแลร่างกายนอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว ร่างกายที่ดีต้องมาจากการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซึ่งเดิมก่อนเข้ามาอยู่ที่กรุงเทพฯ ได้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลซึ่งต้องฝึกซ้อมและแข่งขันเสมอๆ แต่เมื่อมาอยู่ที่กรุงเทพฯกิจกรรมนี้ได้เลิกไปเพราะความเหนื่อยล้า ความไม่สะดวกจากอาชีพการงาน การใช้เวลาเดินทางกลับบ้านนาน และกลุ่มที่ลุงมิ้นสังคมด้วยไม่สนใจการเล่นกีฬา มารู้สึกตัวว่าร่างกายเริ่มแย่ลง(ขณะนั้นอายุ 46 ปี) เพราะหลังจากดื่มสุราที่สะสมนานๆ รู้สึกว่าไม่ไหว ไม่สามารถทำงานได้ เริ่มทบทวนการใช้ชีวิต ที่สูบบุหรี่จัด ดื่มสุราจนไม่สามารถรู้ตัวว่าอยู่ที่ไหน พักผ่อนไม่พอ ไม่เคยออกกำลังกายเลย ความเคร่งเครียดจากการงานและแม้จะรู้ตัว แต่การใช้ชีวิตก็ยังประมาทเช่นเดิมทำเพียงลดปริมาณหรือลดระดับที่เสี่ยง มีบ้างเริ่มออกกำลังกายด้วยการวิ่งยามเช้าแต่ช่วงเย็นยังมีดื่มสังสรรค์กับเพื่อนเป็นต้น และภาวะสุขภาพที่ไม่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น จึงปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตมาเรื่อยๆ จนถึงปัจจุบัน ลุงมิ้นกล่าวว่า “สาเหตุที่ร่างกายย่ำแย่นั้น เพราะข้อ 1. ความเครียด ข้อ 2. ถ้าร่างกายไม่ได้ออกกำลังยุ่งเลย"

ลุงมิ้นมีความคิดเห็นต่อเรื่องของสุขภาพร่างกายที่ต้องมีการบำรุงรักษา เพราะเป็นเรื่องธรรมดาของทุกคนที่ต่างดิ้นรนไม่ให้เจ็บป่วยซึ่งเท่ากับหนีความทุกข์ ไม่ให้ตนเองเจ็บป่วย ดูแลตนให้สุขภาพแข็งแรงเช่นไปพบแพทย์เพื่อรักษาบ้าง รักษาไม่หายก็พึ่งพาพระ น้ำมนต์ หรือผูกดวงเป็นต้น สิ่งเหล่านี้เกิดจากการที่เอาใจและกายแยกออกจากกัน การป่วยมีทั้งป่วยภายนอก เช่น จาม มีน้ำมูก มีเสมหะ และการป่วยจากภายในที่ไม่รู้ตัว เช่นการเจ็บป่วยจากมะเร็ง “ร่างกาย

เราทำได้อย่างดีแค่รักษาเท่าที่รักษาได้ คือเต็มที่ที่จะได้ผลจากการรักษา" และ "ชีวิตจะยืนยาวได้มิใช่เพียงรักษาสุขภาพแต่น่าจะมาจากผลบุญหรือผลกรรม" ดังนั้นเรื่องของการดูแลร่างกายและจิตใจจะส่งผลสืบเนื่องกันในการดำเนินชีวิตไม่ให้ทุกข์ (ร่างกายเจ็บป่วย เคร่งเครียดและวิตกกังวล-ผู้สัมภาษณ์)

สำหรับการดูแลจิตใจ ด้านการศึกษาเรียนรู้ธรรมเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในระยะที่เริ่มรู้ตัวว่าใช้ชีวิตแบบประมาทและส่งผลเสียต่อสุขภาพได้รับความเจ็บป่วย(มีทุกข์) โดยสนใจศึกษาธรรมะด้วยตนเอง ประกอบกับได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนกับผู้ศึกษาที่อยู่วัยเดียวกัน แม้การพูดจามิได้ใช้ภาษาธรรมะ แต่เป็นไปในรูปของการใช้ความละเอียดอ่อนในชีวิตที่ทำงานร่วมกัน โดยสอบถามถึงความเป็นอยู่ที่สุขสบายดีเพียงใด ได้ก่อให้เกิดความสุข สำหรับลุงมิ้นการเรียนรู้ธรรมะเน้นที่การประยุกต์ใช้ในชีวิตทั้งครอบครัว การงาน และสังคมรอบตัวที่ต้องพบปะกับคนต่างวัย ต่างหน้าที่รับผิดชอบ และด้านการใช้ชีวิตของตนที่ต้องฝึกฝนให้รู้ตัวตลอดคือมีสมาธิ มีสติ และมีใจไม่เบียดเบียน "เรื่องของการเรียนรู้ธรรมะหากจะให้ฝึกจนสว่างหรือรู้แจ้งแก่ตน ก็ต้องมาจากการที่ได้เห็นของจริง(มีทุกข์ของจริง) รู้สึกถึงความเป็นทุกข์ และต้องละจึงจะพ้นได้" ลุงมิ้นมีความเชื่อว่าเรื่องของการฝึกฝนจิตใจไปตามแนวทางศาสนาเป็นสิ่งมีประโยชน์ต่อการใช้ชีวิต

ความรู้ความเข้าใจต่อวัยกลางคน โดยทั่วไปเริ่มประมาณอายุ 45-50 ปีขึ้นไป ในด้านที่ร่างกายที่ไม่สามารถทำกิจกรรมได้ตามใจนึก เพราะร่างกายเริ่มเสื่อม(สังขารไม่เที่ยง) แต่ส่วนของสมองยังคงปรกติ บางคนอาจมีอาการร้อนวูบๆได้ สำหรับตนเองช่วงหนึ่งมีอาการร้อนวูบๆที่ปาก เมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้นจะเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุสามารถสังเกตได้ชัดเจนจากสภาพการใช้ชีวิตที่ลำบากด้านร่างกายจากการมีโรคประจำตัวต่างๆเช่นข้อเสื่อม ปวดขา โรคเบาหวาน ความดันผิดปรกติ โรคหัวใจ บางรายอาจหลงลืมถึงขั้นโรคอัลไซเมอร์ และวันสุดท้ายของชีวิตคือการตาย นอกจากนี้ด้านอุปนิสัยที่จู้จี้ เจ้าระเบียบมากเป็นต้น

สำหรับตนเองความรู้สึกถึงวัยนี้ไม่มี ยังเข้าใจว่าในวันนี้ของตนเองยังคงเป็นคนเดิมเมื่อวัย 20 ปีที่สามารถทำงาน รับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ของตน นอกจากนี้ระยะเวลายาวนานในการทำงานนี้ได้สร้างความเชี่ยวชาญให้กับตนที่ต่างจากคนในวัยเดียวกันหรือผู้ใต้บังคับบัญชาที่ต่างวัย และเป็นข้อดีที่สามารถเป็นผู้แนะนำหรือชี้แนะต่อผู้อื่น เป็นผู้ที่ระมัดระวังรอบคอบ เช่น การคิดวางแผนในการทำงานที่จะจัดวางแผนงาน และบุคคลให้พร้อมที่จะทำงานได้หากมีเหตุขัดข้อง ลุงมิ้นยกตัวอย่าง โดยให้ตนเองเป็นคนไขลูกกุญแจที่ทำให้รถวิ่งได้ ซึ่งก่อนนั้นจะต้องหาคนที่สามารถรับผิดชอบทำให้ล้อรถทั้ง 4 สามารถทำงานได้ แบตเตอรี่ที่บรรจุไฟพร้อม เข็มหน้าปัดที่

ทำงานได้จริง และเตรียมหาล้อสำรองหากมีล้อข้างใดข้างหนึ่งใช้การไม่ได้ เพราะทุกชิ้นส่วนหรือทุกคนไม่มีความแน่นอน พร้อมกับการถ่ายทอดความรู้ให้กับคนที่พร้อมทำงานต่อจากเราหากวันหนึ่งไม่พร้อมที่จะทำงาน นอกจากเรื่องการงานแล้วอีกเรื่องที่สามารถแนะนำได้คือการดำเนินชีวิตที่ทำให้เกิดความสุขและไม่เบียดเบียนใคร อาจเป็นเรื่องการออกกำลังกายที่ทำจริงแล้วก่อประโยชน์ เรื่องการบริโภคที่ควรระมัดระวัง ข้อที่ควรปฏิบัติและข้อควรหลีกเลี่ยงต่างๆ และเรื่องการทำตนเป็นคนดี โดยส่วนตัวลุงมิ้นกล่าวว่า อยากจะแนะนำให้เขาดีได้ ไม่ถึงกับต้องดีเลิศ อยากให้เลือกที่ดี ทำที่ดี สิ่งใดไม่ดีอย่าทำก็เพียงพอแล้ว

กรณีที่ 3 : ข้อมูลน้าต้อย (นามสมมติ)

น้าต้อยอายุ 45 ปี อาชีพรับราชการเป็นเจ้าหน้าที่ฝ่ายงานแผนและนโยบายสังกัดส่วนมหาวิทยาลัย ครอบครัวของน้าต้อยมีด้วยกัน 4 คนคือสามี ลูกชายคนแรกอายุย่าง 12 ปี คนที่สองอายุย่าง 10 ปี น้าต้อยมีครอบครัวเมื่ออายุ 30 ปีโดยสามีมีอายุแก่กว่าประมาณ 4 – 5 ปี หลังจากแต่งงานก็มีบ้านเป็นของตนเองเพราะสามีมีรายได้จากอาชีพที่ค่อนข้างสูง ชีวิตความเป็นอยู่ค่อนข้างสะดวกสบาย มีชีวิตครอบครัวที่มีความสุขเพราะทั้งน้าต๋อยและสามีมีความไว้ใจและเข้าใจกันดี

บุคลิกภาพของน้าต้อยเป็นคนพูดจาไพเราะอ่อนหวาน อารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใจกับทุกคน กระฉับกระเฉง ชอบการแต่งตัวสวยงามและเหมาะสมกับกาลเทศะ รูปร่างของน้าต้อยค่อนข้างอวบอิ่ม สมบูรณ์ ผิวขาว ส่วนสูง 155 ซม.และน้ำหนัก 53 กก.

การใช้ชีวิตประจำวันของน้าต้อยให้ความสำคัญที่ครอบครัวเป็นหลัก และงานอาชีพที่ต้องรับผิดชอบตามมา โดยปรกติน้าต้อยตื่นนอนเวลา 06.00น. เริ่มจากการทำธุระส่วนตัวเพื่อเตรียมไปทำงานและช่วยดูแลลูกในด้านการแต่งตัวไปโรงเรียน สำหรับอาหารมื้อเช้าของทุกคนในครอบครัวมีพี่เลี้ยงของลูกเป็นผู้รับผิดชอบในการเตรียมให้ น้าต้อยเป็นผู้จัดเลือกอาหารที่มีคุณค่ามีประโยชน์ตามโภชนาการเหมาะสมตามวัยแก่ทุกคนในครอบครัว ส่วนมื้อเที่ยงส่วนมากหาซื้อจากที่ทำงานโดยเลือกรับประทานอาหารประเภทที่หลีกเลี่ยงความอ้วน โดยเฉพาะของมันๆ และพยายามจำกัดปริมาณการรับประทาน ช่วงระหว่างการทำงานมักมีผลไม้ไว้รับประทานเสมอๆ หลังจากเลิกงานจะกลับถึงบ้านประมาณ 17.00น. บางวันอาจช้าบ้างประมาณ 1 ชม. เพราะใช้เวลาสำหรับการเลือกซื้ออาหารสำหรับมื้อเย็น โดยปกติจะช่วยกันทำกับพี่เลี้ยงของลูก สำหรับน้าต้อยอาหารในมื้อเย็นจำกัดเฉพาะต้มจืดและผลไม้หรืออาจมีของหวานบ้าง หลังจากนั้นเวลาช่วง

ค่ำเป็นการช่วยดูแลเรื่องการบ้านของลูก พูดคุยกับสามี ดูโทรทัศน์หรือดูภาพยนต์ที่เช่ามาด้วยกันในครอบครัว ประมาณ 21.00น.จะจัดการทำธุระส่วนตัวและบางวันจะมีการชมรายการโทรทัศน์หรือละครเรื่องที่ชอบ จากนั้นจึงเข้านอนประมาณ 22.30น.

การดูแลตนเองของน้าต้อยเน้นไปที่การบริโภค เพราะเชื่อว่าการบริโภคอาหารที่ดีจะส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย นอกจากนี้ลูกๆยังอยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโต ดังนั้นการดูแลเรื่องการบริโภคจึงเป็นสิ่งที่สามารถทำพร้อมกันได้ทั้งครอบครัว สำหรับตนเองการพิถีพิถันเรื่องการบริโภคเริ่มจากช่วงหลังการมีลูกคนที่ 2 (ขณะนั้นอายุประมาณ 35 ปี) ซึ่งตนเองขณะนั้นมีรูปร่างเริ่มอ้วนและผิวพรรณไม่ค่อยสดใส จึงเริ่มจากการลดปริมาณการบริโภคข้าวเป็นหลักและเริ่มรับประทานแบบเสริมอาหารด้วยการรับประทานอาหารเสริมประเภทเรซิติน และอาหารเสริมจีนที่เรียก ถังหลง การรับประทานโดยเป้าหมายหลักมาจากความต้องการให้ตนเองมีผิวสวย เพื่อความงดงามและดูดีอันเป็นคุณสมบัติที่ได้จากการรับประทานเรซิติน อาหารเสริมของจีนหรือถังหลงมีคุณสมบัติคือช่วยเสริมฮอร์โมนเพศหญิงอันส่งผลต่อสมรรถภาพทางเพศรวมถึงทำให้ผิวสวยงาม แบบเลือดฝาด (ลักษณะผิวจะออกชมพู) ดูมีชีวิตชีวา "จะได้สวย ดูดี ไม่ผิวเหี่ยว ไม่ดูแก่"

หลังจากเริ่มสนใจการบริโภคทำให้น้าต้อยเริ่มมีความรู้เรื่องนี้มากขึ้น การหาความรู้ด้านการบริโภคจากการอ่านหนังสือ การแลกเปลี่ยนกับเพื่อนฝูงเป็นหลัก และจากสื่อโฆษณาต่างๆที่สามารถช่วยเพิ่มพูนความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง และความสวยงาม โดยเริ่มจากที่มาของอาหารซึ่งน้าต้อยทำหน้าที่เลือกซื้ออาหารสดต่างๆ แล้วนำกลับไปปรุงที่บ้านซึ่งบางครั้งจะปรุงเองหรืออาจให้พี่เลี้ยงของลูกปรุงก็ได้ และการรับประทานเน้นที่ความหลากหลายมากขึ้นคือ ไม่เฉพาะเจาะจงที่มังสะวิรัติ อาหารเจ หรือชีวจิต ผสมกันและสลับไปมาตามความพอใจรวมทั้งต้องมีความสะดวกในการจัดหา ถึงแม้บางอย่างอาจมีราคาแพงแต่หากใครแนะนำและปฏิบัติได้ผลก็จะทดลองทำตามแต่ต้องเน้นไปตามหลักของโภชนาการ เช่นปัจจุบันนี้ในแต่ละวันนอกจากการรับประทานอาหารมื้อหลักจะมีการเสริมด้วยจมูกข้าว งาดำ ซึ่งอาจปรุงเป็นอาหารหรือแปรรูปแบบขนมก็ได้ น้ำผลไม้และผัก แม้จะมีข้อห้ามการบริโภคจากข้างต้นแต่บางครั้งน้าต้อยก็เลือกที่จะละเลยบ้างคือ "ปล่อยตามใจปากบ้าง" ไม่เคร่งครัดตามหลักปฏิบัติอย่างมาก คืออาจมีของประเภททอดน้ำมันเช่นกล้วยทอดซึ่งเป็นของโปรด ผัดน้ำมัน หรือแกงกะทิบ้าง หรือบางครั้งอาจมีขนมหวานด้วยได้ แต่ยังไม่เคยรับประทานแบบของห้ามพร้อมๆกัน

สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารเสริมชนิดสังเคราะห์หรือประเภทแคปซูลสำเร็จรูปก็มีอยู่บ้างคือประเภทวิตามินรวม ประกอบด้วยวิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี กระเทียมแคปซูล กระดูกปลา

ฉลาม ซึ่งใช้วิธีการรับประทานแบบสลับสับเปลี่ยน หมุนเวียนไปในแต่ละวัน ในช่วงหลังน้าต้อยเชื่อว่าการบริโภคอาหารที่มาจากธรรมชาติโดยตรง น่าจะดีกว่าชนิดของการเสริมอาหารแบบที่มีคุณสมบัติพิเศษหรือการสกัดที่ได้สารแปลกใหม่ที่โฆษณาตามท้องตลาดหรือเอกสารแผ่นพับที่ได้จากร้านจำหน่ายจำนวนมาก เพราะไม่เคยได้รู้หรือมีการยืนยันจากที่ใดว่าสารสกัดมีคุณภาพดีกว่า นอกจากนี้บางชนิดราคาแพงมาก

การออกกำลังกายให้ความสำคัญบ้างแต่ไม่มาก เพราะไม่ชอบการออกกำลังกาย ไม่อยากเหนื่อยมาก หรือร้อนมากจนมีเหงื่อ แต่ถึงอย่างไรก็จะพยามทำงานบ้านเองในช่วงวันหยุด ซึ่งไม่เหนื่อยมากเพราะมีพี่เลี้ยงของลูกช่วยทำด้วย นอกจากนี้ยังชอบรดน้ำต้นไม้แต่ใช้เวลาไม่นานมากนัก

อาชีพการงานของน้าต้อยที่จะต้องมีบุคลิกภาพที่ดี คือส่วนหนึ่งมาจากร่างกายได้แก่รูปร่างและผิวพรรณ ประกอบกับการแต่งตัวที่ดูดีและเหมาะสมตามมารยาททางสังคม "น้าต้อยชอบแต่งตัว รักความสวยงามและสง่างามเหมาะกับวัย ไม่อยากอ้วน กลัวอ้วนเพราะว่าอ้วนแล้วแต่งตัวไม่สวย ไม่ดูดี"

ความรู้ต่อวัยกลางคนที่น้าต้อยอธิบายให้ฟังคือ วัยกลางคนและวัยทองอยู่ในช่วงเวลาเดียวกัน ร่างกายเริ่มเสื่อมถอยเนื่องจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น การเปลี่ยนวัยมีความเสื่อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ น้าต้อยรู้ว่าตนเองอยู่ในช่วงที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอยเนื่องจากอายุที่เพิ่มมากขึ้นทำให้จำเป็นต้องดูแลรูปลักษณ์ของตนเอง น้าต้อยรักครอบครัวมาก และต้องการให้สามีรู้สึกว่าน้าต้อยยังดูดีแม้ตัวเลขอายุเพิ่มขึ้น แต่ก่อนนี้หากใครทักว่าอ้วน ใส่ชุดไม่สวยก็จะไม่ใส่อีก การแต่งตัวให้ดูดีต้องรักษารูปร่างไม่ให้อ้วน เพราะจะส่งผลต่อบุคลิกภาพที่ตามมาคือ ดูไม่คล่องแคล่ว ชักช้า อืดอาด ไม่สบายตาและตัวเราเองก็รู้สึกอึดอัดไม่สบายตัว แต่ร่างกายน้าต้อยยังไม่เสื่อมถอยเพราะมีการบำรุง ดูแลด้านการบริโภค การออกกำลังกายก็มีบ้างแต่ไม่ใช่ลักษณะเล่นกีฬา แต่เป็นแบบทำงานบ้านเองเช่นอาหาร รดน้ำต้นไม้ เดินช้อปปิ้ง สำหรับวัยกลางคนในปัจจุบันน้าต้อยมองว่าวัยกลางคนมีชีวิต 4 ด้าน

ด้านสังคมภายนอก เป็นสิ่งสำคัญเพราะคนวัยนี้ต้องทำงานที่พบปะผู้คนต้องสนใจรูปร่าง บุคลิกภาพ การแต่งตัวที่ต้องดูดี ผู้หญิงเสริมโดยเสื้อผ้า การแต่งหน้า ส่วนผู้ชายเสริมโดย การดูแลรูปร่างไม่ให้ลงพุง การไม่ดูแลให้ตนเองดูดีต่อผู้พบเห็นจะแสดงถึงสุขภาพที่ไม่ดี ดู ไม่กระฉับกระเฉง ไม่สวย ไม่สง่างามก็ดูเหมือนแก่

ด้านครอบครัว กรณีผู้ที่ไม่เป็นโสด ช่วงวัยนี้เป็นช่วงที่มีปัญหาอันจะนำไปสู่การแตกแยกได้ง่าย ส่วนหนึ่งเกิดจากความเบื่อหน่าย ไม่ถูกใจเพราะอยู่ด้วยกันนาน นอกจากนี้ภาระหน้าที่การงานและครอบครัวที่หนักทำให้เหนื่อยทำให้ขัดแย้งกันง่าย นอกจากนี้ผู้ชายที่อยู่ในวัยกลางคนจะมีลักษณะผู้ใหญ่ที่ดูภูมิฐาน ในขณะที่ผู้หญิงอายุเท่ากันจะอยู่ตัวไปจนถึงรู้สึกแก่ทั้งจากร่างกายที่เปลี่ยนแปลง งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบรวมทั้งต้องใส่ใจดูแลสามี ลูกๆพร้อมกันและงานประจำทำให้รู้สึกว่าเหนื่อย และยอมรับว่าแก่ ในขณะที่ผู้ชายไม่ยอมรับว่าแก่ อันนำไปสู่ภาวะที่ผู้ชายหันไปชอบผู้หญิงคนอื่น และนำไปสู่ชีวิตครอบครัวที่ต้องแยกกัน ส่วนตัวน้าต้อยยอมรับว่าตนเองอายุเพิ่มขึ้นแต่ไม่ได้แก่แบบเป็นโรค หรือไม่แข็งแรง เพราะได้เตรียมตัว และปรับปรุงตนเองให้ดูดี ดูสวยงามมาโดยตลอด

ด้านการยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จากอายุที่เพิ่มขึ้น ร่างกายที่เสื่อมถอยที่เกิดขึ้นจากการสังเกตตนเอง และความเปลี่ยนแปลงของคนรอบข้างทั้งที่อยู่วัยเดียวกัน และต่างวัย ทำให้ปัจจุบันคนสนใจและใส่ใจดูแลเพื่อสุขภาพตนเองมากขึ้น

ด้านการสร้างความมั่นคงให้ชีวิต คือนอกจากการทำงานเพื่อฐานะทางเศรษฐกิจสังคมแล้วยังต้องสร้างทุนให้ตนเองทางร่างกายที่แข็งแรงไว้เป็นทุนยามสูงอายุไปด้วย ส่วนตัวน้าต๋อยคิดว่าทุกอย่างมีรากฐานคือทำวัยกลางคนให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจที่ดี ดูแลครอบครัว เตรียมเศรษฐกิจไว้ ทำไปเรื่อยๆจะทำให้เรามีความหวังในอนาคต ทำปัจจุบันให้มีความสุขกับชีวิตได้ ในวัยสูงอายุย่อมมีความสุขแน่นอน

งานอดิเรกของน้าต้อยส่วนมากใช้เวลากับครอบครัวเช่นการไปเที่ยวศูนย์การค้า การไปเที่ยวต่างจังหวัดโดยเฉลี่ยเดือนละครั้งที่ไปกันในครอบครัว การดูทีวี ดูภาพยนต์ หรือไปวิ่งออกกำลังกายด้วยกัน นอกจากนี้เกือบทุกๆเดือน น้าต้อยและเพื่อนๆมีการนัดสังสรรค์กัน โดยมากจะทานข้าว ช้อบปิ้ง หรือเล่นไพ่กันในหมู่เพื่อนทำให้ได้รูปแบบการพักผ่อนที่มีความสุขเช่นกัน

กรณีที่ 4 : ข้อมูลคุณวิ (นามสมมติ)

คุณวิอายุ 57 ปี ปัจจุบันทำงานประจำที่สถานเอกอัครราชทูตแห่งหนึ่งประจำประเทศไทย สำนักงานกรุงเทพฯเป็นเวลากว่า 20 ปี ตั้งเดิมคุณวิเกิดและศึกษาเบื้องต้นที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน ต่อมาได้เข้ามาศึกษาที่กรุงเทพฯ โดยจบการศึกษาระดับปวช. จากโรงเรียนกรุงเทพฯการบัญชี หลังจากนั้นมีครอบครัวเมื่อปีพ.ศ.2517 (อายุ 30 ปี) และใช้ชีวิตที่กรุงเทพฯตลอด

ครอบครัวของคุณวิประกอบด้วยคุณวิและลูกอีก 3 คน ลูกชายคนโตคุณตั้มอายุ 26 ปีและกำลังศึกษาในระดับปริญญาโท(ประเทศไทย) คนสาวคนรองคุณติ๊กอายุ 25 ปีและกำลังศึกษาในระดับปริญญาโท(ต่างประเทศ) คนสุดท้ายน้องตุ้มอายุ 22 ปีและกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยเอกชนในประเทศ ส่วนสามีคุณวิได้แยกกันอยู่และมีครอบครัวด้วย

โดยบุคลิกภาพคุณวิเป็นผู้หญิงที่กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ร่าเริงแจ่มใส และมีอัธยาศัยชอบสนุกสนาน ชอบพูดคุย รูปร่างสมส่วนโดยสูง 156 น้ำหนัก 51 กก มีผิวขาว เมื่อมีเวลามักจะจัดหากิจกรรมต่างๆทำ เช่นจัดบ้าน จัดสวนในบ้าน และชอบสังสรรค์ท่องเที่ยวกับเพื่อนทั้งในกรุงเทพฯ ต่างจังหวัดและต่างประเทศ

การดำเนินชีวิตประจำวันของคุณวิตื่นนอนในเวลาประมาณ 05.30น. ทำธุระส่วนตัวเสร็จและเตรียมตัวเพื่อไปทำงาน หลังออกจากบ้านและขับรถไปเองโดยถึงที่ทำงานและเริ่มงานเวลา 07.00น. อาหารเช้าจะรับประทานระหว่างไม่เกิน 10.00 น.ในระหว่างเวลาทำงาน อาหารเป็นประเภทขนมปัง 1ชิ้นอาจทาแยมหรือใส่แฮม กับกาแฟ 1 ถ้วย พอช่วงเที่ยงเป็นอาหารที่ซื้อรับประทานจากที่ทำงาน บางครั้งก็นำมาจากบ้านเป็นอาหารที่เหลือหลังจากมื้อเย็นของวันวานซึ่งใส่ตู้เย็นไว้ พอนำมารับประทานจะอุ่นไมโครเวฟก่อนรับประทาน ช่วงบ่ายนี้ก็จะมีขนมเล็กน้อย ส่วนมากเน้นผลไม้ที่จะช่วยกระตุ้นการทำงานในช่วงบ่ายให้ตื่นตัว ไม่ง่วง

สำหรับหน้าที่รับผิดชอบในสายงานปัจจุบันช่วง 5 ปีมานี้ ต้องมีการเดินทางในลักษณะติดตามโครงการ พาเจ้าหน้าที่จากต่างประเทศดูงานหรือความก้าวหน้าของโครงการที่ได้มีการร่วมมือ ซึ่งไม่ได้เป็นปัญหากับตนเองทั้งด้านสุขภาพที่ยังเอื้ออำนวย ประกออบกับภาระรับผิดชอบทางบ้านที่น้อยลงเพราะลูกทุกคนโตพอที่จะรับผิดชอบตนเองได้บ้าง ในเวลาที่แม่ต้องไปทำงานบางครั้งนานถึง 2-3 สัปดาห์ แต่ที่บ้านจะมีเด็กที่มาช่วยทำงานบ้านให้ซึ่งอยู่ที่บ้านด้วย

คุณวิเล่าให้ฟังในช่วงอายุ 40 – 45 ปี ขณะนั้นลูกโตกันแล้วและเริ่มมีเวลาสนใจดูแล และให้ความสำคัญกับความต้องการของตนเองมากขึ้น คือลูกชายคนโตก็เข้าเรียนในระดับอุดมศึกษา ลูกคนกลางไปเรียนต่างประเทศ มีเพียงน้องตุ้มที่จะต้องดูแลมากกว่าคนอื่นเพราะอยู่ในชั้นมัธยมปลาย

ทัศนะต่อการใช้ชีวิตวัยกลางคนในด้านการดูแลตนเองในเรื่องสุขภาพเป็นสำคัญเพราะการมีสุขภาพที่ดีทำให้สามารถทำงานได้ดีและเป็นหลักประกันทางด้านการเงิน “งานต้องดี แล้ว

เงินจะตามมา" คุณวิต้องรับภาระความเป็นอยู่ของคนในครอบครัวด้านการศึกษาของลูกๆ ดังนั้น หนทางแห่งสุขภาพที่ดีคือการออกกำลังกาย โดยหลังเลิกงานช่วงปีแรกจะกลับจากที่ทำงานถึงบ้านประมาณ 17.00น.แล้วรีบไปออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิคสัปดาห์ละ 4 วัน ปีถัดมาเปลี่ยนสถานที่ออกกำลังกายโดยสมัครเป็นสมาชิกของฟิตเนสที่โรงแรมใกล้ที่ทำงาน ซึ่งเป็นสมาชิก 6 ปีจึงเลิกเพราะรู้สึกว่าไม่คุ้มกับการลงทุน ประกอบกับเป็นช่วงเดียวกับที่เข้ามารับผิดชอบงานส่วนที่ดูแลในปัจจุบันซึ่งต้องออกต่างจังหวัดบ่อยๆ การออกกำลังกายส่วนมากเป็นแอโรบิค ตีเทนนิส แบดมินตันและว่ายน้ำ ระยะหลังในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา การออกกำลังเป็นในลักษณะการดูแลต้นไม้ จัดสวน และทำงานบ้านในวันเสาร์และอาทิตย์ ปีที่ผ่านมาได้สมัครเป็นสมาชิกศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้บ้านที่มีโปรแกรมกิจกรรมส่งมาทุกเดือน มีกิจกรรมมากมาย เช่นการนิมนต์พระชื่อดังมาอบรมธรรมะ การมีกิจกรรมแนะนำการรักษาตนจากแพทย์ในหัวข้อต่างๆ และกิจกรรมเข้าจังหวะเบาๆในลักษณะแอโรบิคที่ใช้แรงกระแทกต่ำ ซึ่งได้มีโอกาสไปร่วมทุกๆเดือน นอกจากการออกกำลังกายยังมีการพักผ่อนด้วยการท่องเที่ยวทั้งต่างจังหวัด ระยะหลังเริ่มมีการสังสรรค์กับเพื่อนทั้งด้านการรับประทาน ช้อบปิ้งและเล่นไพ่บ่อยๆ

ด้านการบริโภคอาหารได้ให้ความสำคัญมานานตั้งแต่ยังไม่มีครอบครัวโดยมีหลักของตนเองที่ควบคุมปริมาณการบริโภค หลีกเลี่ยงอาหารมัน หวานจัดและขนมไทยประเภทส่วนประกอบแป้ง กะทิ น้ำตาล และไข่แดง สำหรับขนมประเภทขนมปัง แบบฝรั่งจะเลือกรับประทานเฉพาะที่ไม่หวานเท่านั้น และการรับประทานผลไม้มีเกือบทุกมื้ออาหาร นอกจากนี้ยังมีการเสริมอาหารตั้งแต่ช่วงอายุ 30 ปี เพราะทานอาหารเสริมแล้วอุ่นใจ และคิดว่าการรับประทานในแต่ละวันคงไม่สามารถได้รับสารอาหารเพียงพอจึงเสริมอาหารมาตลอด ได้แก่แคลเซี่ยมซึ่งจำเป็นต้องเสริมเพราะคุณวิหมดประจำเดือนตั้งแต่อายุ 44 ปี วิตามินซีที่ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันร่างกายให้ดำเนินได้ดี วิตามินอีที่ช่วยเสริมสภาพผิวให้มีความยืดหยุ่นหลังจากร่างกายตนเองไม่สามารถสร้างฮอร์โมนได้เหมือนช่วงอายุยังน้อย นอกจากนี้ภาวะความเครียดทั้งจากการงานและความรับผิดชอบทำให้เป็นความดันต่ำบ่อยครั้ง จึงรักษาได้ด้วยการดื่มไวน์เป็นประจำ หลีกเลี่ยงความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอจะสามารถรักษาโรคความดันต่ำได้

ด้านการดำเนินชีวิตแม้ตนเองจะเป็นพุทธศาสนิกชนแต่ไม่ได้นำหลักการของพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิต หลักที่ใช้ในการดำเนินชีวิตเป็นเพียงหลักการที่เลือกไว้ใช้กับตนเองโดยการประเมินคุณค่าสิ่งที่ทำด้วยตนเอง และสามารถรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง แก้ไขด้วยตนเองไม่ต้องการให้ใครมาแก้ปัญหาหรือสร้างแบบแผนให้ "กฎเกณฑ์มาจากตัวเราสร้างมา คิดว่าแบบนี้ใช้ได้แล้ว ไม่ว่าทางเดินของเราจะผิดหรือถูกก็ไม่ต้องให้ใครมาช่วย เราต้องช่วยตนเอง

ผิดแล้วมิใช่ให้ผู้อื่นมาช่วยแก้ ต้องแก้ไขเอง สิ่งที่ใครว่าเราผิด เราก็ยอมรับเราจะจัดการแก้ไขด้วยตนเองไม่ให้ใครมาช่วย" และเมื่อเตือนตนเองจะนึกเสมอว่า

1. เราต้องการอะไร คือเรารู้ว่าชีวิตเราจะมีความสุขมาจากครอบครัวโดยเลี้ยงลูกให้เขาเป็นคนดี ไม่เป็นปัญหาและสามารถช่วยตัวเองได้

2. เรามาจากที่ไกลมาจากบ้านนอก(แม่ฮ่องสอน) เมื่อมาถึงวันนี้ต้องทำให้ดีที่สุด ต้องพึ่งตนเองให้มาก

3. เรายึดหลักแบบที่พ่อแม่อบรมสั่งสอนให้มีความซื่อสัตย์

4. เมื่อเลี้ยงลูกต้องทุ่มเทและสอนให้ลูกเราเข้มแข็ง ช่วยตนเองได้ทั้งที่สอนโดยตรงและโดยอ้อม

สำหรับชีวิตที่ผ่านมามีความภูมิใจในตนเองอย่างมาก "ตั้งแต่ใช้ชีวิตครอบครัว หลังจากสร้างฐานะมีบ้านหลังนี้(บ้านในปัจจุบัน)ทุกเรื่อง คือลูกทั้ง 3 คน การจัดการต่างๆ การเงินทุกอย่างในบ้านนี้อยู่ในหัวของคุณวิที่ต้องคิดและรับผิดชอบเพียงคนเดียว"

สำหรับการมองชีวิตของตนเองในอนาคตได้มีการวางแผนคร่าวๆไว้บ้าง อาจปรับเปลี่ยนได้ สำหรับความมั่นคงทางด้านการเงินนั้นไม่มีปัญหาเพราะหลังจากออกจากงานแห่งนี้จะยังคงได้สวัสดิการต่อไปและมีเงินสำรองเพียงพอ หากเป็นไปได้อยากใช้ชีวิตหลังการทำงานเพื่อการพักผ่อนต่างๆ เช่นท่องเที่ยว หรืออาจทำกิจการส่วนตัวเป็นที่ตนเองรักเช่นทำร้านอาหาร

ตาราง 1 กลุ่มการบริโภค

ชื่อ (อายุปัจจุบัน)	ชนิด	ปีที่เริ่มดูแลตนเอง (อายุ)	ที่มา/สาเหตุ	การดูแลรูปแบบ/วิธีอื่นๆ	ความหมายหลักต่อการดูแลตนเอง	ความหมายรองและอื่นๆ ต่อการดูแลตนเอง
อ. ณัฐ (56)	การเลือกบริโภคและระมัดระวังการบริโภค	2534 (46)	ประสบการณ์จากความเจ็บป่วยของตนเอง	-วิ่งออกกำลัง -นวดเท้า -สร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ	มีความสุขที่ได้ทำสิ่งดีๆให้กับชีวิต"ชีวิตมันน่าอภิรมย์"	-ไม่ต้องการพึ่งพาใครในปัจจุบันในลักษณะระบบอุปถัมภ์ในงานราชการ -เชื่อว่าจะส่งผลต่อวัยที่มีอายุเพิ่มขึ้น
ลุงมั้น (51)	แนวทางของชีวจิตที่ปรับให้เหมาะกับตนเอง	2539 (46)	ประสบการณ์จากความเจ็บป่วยของตนเอง	-วิ่งออกกำลัง -ศึกษาเรียนรู้หลักศาสนาในการฝึกสมาธิจิต -ซื้อที่ดินเพื่อกลับไปอยู่ที่เชียงใหม่	รักษาร่างกายให้ห่างจากความเจ็บป่วย	-สร้างสุขภาพจิตที่ดีจะส่งผลต่อร่างกาย -ไม่ต้องการเป็นภาระของผู้อื่นยามสูงอายุหรือหลังการปลดเกษียณ (ทั้งร่างกายและเศรษฐกิจ)
น้าต้อย (45)	-คุณค่าทางโภชนาการ -การจำกัดปริมาณ -เสริมอาหาร	2531 (33)	สามีไม่ชอบคนที่มีรูปร่างอ้วน	-ออกกำลังด้วยการทำงานบ้าน -วิ่งและแอโรบิคในบางเวลา -สร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ	สุขภาพแข็งแรงเพื่อทำหน้าที่ด้านอาชีพการงานและดูแลครอบครัว	-ความสวยงามด้านรูปร่างและผิวพรรณ
คุณวิ (57)	-คุณค่าทางโภชนาการ -การจำกัดปริมาณ -เสริมอาหาร	2536 (48)	เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์	-ออกกำลังด้วยการทำงานบ้านดูแลต้นไม้แอโรบิคเบาๆ -สร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจและปลูกบ้านที่แม่อ่องสอน	สุขภาพที่ดีเหมาะสมที่จะทำงานตลอดไป	-สุขภาพที่ดีเป็นที่มาของการสร้างงานคุณภาพและมูลค่าทางเศรษฐกิจส่งผลต่อการมีรูปแบบการดำเนินชีวิตตามที่ต้องการ

กลุ่มการออกกำลังกาย

กรณีที่ 1 : ข้อมูลคุณทิพย์ (นามสมมติ)

ปัจจุบันคุณทิพย์อายุ 51 ปี มีอาชีพเป็นเจ้าของกิจการร้านซ่อมไดนาโมและแอร์รถยนต์ ย่านรามคำแหง และตลาดมีนบุรี คุณทิพย์เป็นคนจังหวัดมุกดาหาร ได้เรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และเริ่มทำงานเมื่ออายุประมาณ 11 ปี ที่ปั๊มน้ำมัน ในระหว่างที่อยู่ปั๊มน้ำมันได้มีโอกาสฝึกวิชาช่างจากอู่ซ่อมรถยนต์ในปั๊มต่างๆ จนมีความสามารถซ่อมรถยนต์และรถใหญ่ (รถแทรกเตอร์ รถบดถนน)

ก่อนหน้านี้ คุณทิพย์ย้ายงานไปทำในหลายจังหวัด พร้อมกับการเรียนรู้และเพิ่มความชำนาญในงานช่างตลอด ครั้งสุดท้ายก่อนเข้ามาเปิดกิจการของตนเองได้ทำงานกับบริษัทก่อสร้างกรุงเทพฯสากล(อายุประมาณ 23 ปี)ได้เงินเดือนขณะนั้น 9,000 บาท แต่ทำได้ประมาณ 1 ปี จึงลาออก ด้วยเหตุผลว่าค่าแรงน้อยเมื่อเทียบกับชั่วโมงการทำงานตั้งแต่ 06.00-24.00 น. และต้องย้ายไปอยู่ตามไซต์งานตลอดเวลา หลังจากคุณทิพย์ลาออก ได้เปิดกิจการซ่อมไดนาโม เบรค ในปี 2518 และแต่งงานในปี 2520 ปัจจุบันภรรยาคุณทิพย์อายุ 46 ปี ทั้งสองมีบุตรด้วยกัน 3 คน บุตรชายคนโตกำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษาชั้นปีที่ 3 อายุ 21 ปี บุตรชายคนรองอายุ 20 ปี กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษาชั้นปีที่ 1 และบุตรหญิงคนสุดท้ายจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อายุ 18 ปี

การดูแลธุรกิจร้านซ่อมไดนาโม เบรกและแอร์รถยนต์ คุณทิพย์ได้แบ่งกันดูแล โดยภรรยาดูแลร้านที่มีนบุรี เพราะเป็นบ้านที่ครอบครัวอาศัย ส่วนคุณทิพย์มาดูแลร้านอีกแห่ง โดยมาถึงร้านประมาณไม่เกิน 07.00 น. และเปิดร้านประมาณ 08.30 น.

คุณทิพย์มีบุคลิกลักษณะเงียบ ใจดี มีความกันเองกับลูกน้อง เป็นคนชอบอิสระ สบายๆ คุณถาวรมีผิวขาว รูปร่างสูงประมาณ 167 ซม. น้ำหนัก 66 กก . โดยก่อนหน้านี้คุณทิพย์มีน้ำหนักโดยเฉลี่ยอยู่ที่ 74-75 กก.

การใช้ชีวิตประจำวันคุณทิพย์ตื่นนอนประมาณ 05.30 น . หลังจากทำธุระส่วนตัวและรอส่งลูกคนสุดท้ายไปโรงเรียนจะทำบุญตักบาตรเช้าแก่พระวันละ 3 รูป หลังจากนั้นไปส่งลูกและมาเปิดร้าน ก่อนเวลาเปิดร้าน จะรับประทานอาหารมื้อเช้าจากร้านประจำซึ่งมี 3-4 ร้าน หลังจากนั้นจะเป็นเวลาทำงาน สำหรับการรับประทานอาหารมื้อเที่ยงประมาณไม่เกินบ่ายโมง และ

ประมาณ 15.30 น. ถึง 18.00 น. เป็นเวลาของการออกกำลังกายที่สนามกีฬาหัวหมาก หลังจากนั้นกลับมาดูแลความเรียบร้อยของงาน และอยู่จนปิดร้านประมาณ 21.00 น. จึงกลับบ้าน อาหารสำหรับมื้อเย็นไม่มีเวลาแน่นอน ส่วนมากหาซื้อจากที่ทำงาน มีบ้างที่กลับบ้านเร็วก็จะได้รับประทานอาหารเย็นกับครอบครัวบางโอกาส กลับถึงบ้านอาจช่วยภรรยาปิดร้านและทำธุระส่วนตัว จึงได้เข้านอนไม่เกิน 23.00 น.

การดูแลตนเองของคุณทิพย์เริ่มเกิดขึ้นหลังจากเป็นโรคเก๊า ในปี 2535 ซึ่งอาการไม่รุนแรง มีอาการทั่วไป คือ ขาจะบวมไม่สามารถเดินได้ต้องพักรักษาและรับประทานยาจึงหาย คุณทิพย์เล่าว่า " สำหรับตนเองไม่รุนแรงนัก มีอาการขาบวม จะหายภายในไม่เกิน 3 วัน เพราะควบคุมการรับประทานและทานยาตามคำสั่งแพทย์จนครบ" อาการของโรคเก๊าที่แสดงต่อคุณทิพย์ครั้งรุนแรงสุดเกิดขึ้นเมื่อเดือน ธ.ค. 2540 หลังจากตื่นนอนตอนเช้ารู้สึกขาไปทั้งร่างกาย ปากเบี้ยว เวลาพูดไม่มีใครฟังรู้เรื่อง คุณทิพย์เล่าว่า "ได้เข้ารักษาที่โรงพยาบาลโดยช่วง 1 สัปดาห์แรก อาการยังไม่ดีขึ้น ขาทั้งตัว ไม่สามารถเดินหรือพูดได้ ช่วงที่อยู่โรงพยาบาลมีพยาบาลคอยดูแล "เขามาบีบมือผมแล้วบอกว่าผมจะเดินไม่ได้อีก ตลอด 1 เดือนที่อยู่ที่โรงพยาบาล ผมมีกำลังใจดี ทำกายภาพบำบัดทุกวัน นักกายภาพบำบัดบอกว่า ถ้าผมใจแข็งและทำได้ก้าวหน้าเรื่อยๆ ผมจะกลับมาเหมือนเดิม ผมทำทุกอย่างที่มีคนแนะนำ เชื่อตามแพทย์บอกและที่สำคัญผมมาคิดว่าผมไปทำกายภาพบำบัดหลังออกจากโรงพยาบาลทุกวัน วันละ 15-20 นาที แล้วเสียค่าบริการ 500 บาท ผมว่าไม่คุ้มค่า จึงเริ่มกลับมาออกกำลังกายด้วยการเดิน ระยะแรกเดินจากร้านไปสนามกีฬาหัวหมาก ใช้เวลานานมาก ต่อมาผมเพิ่มระยะทางแต่ใช้เวลาเท่าเดิม ผมเดินออกกำลังกายจนเดินได้เป็นปรกติ ใช้เวลาอยู่ 6 เดือน ตระหนักได้ว่าหากผัดวันประกันพรุ่ง มันจะสายเกินไป ผมจึงทำทุกวัน หลังจากสุขภาพเป็นปรกติ เริ่มเพิ่มระยะทางมากขึ้นในลักษณะของการวิ่งมินิมาราธอน โดยใช้เวลาช่วงบ่ายถึงเย็นทุกวัน ระยะทางในการวิ่ง ประมาณ 10 กม. และผมเข้าร่วมในการวิ่งมินิมาราธอนที่มีในกรุงเทพฯ และปริมณฑลเสมอ ซึ่งวิ่งจนมีเหรียญที่ระลึกจากการวิ่ง เวลาออกกำลังกายได้เหงื่อมากๆ เสมอ เหงื่อที่ออกมาก็เหมือนพิษในร่างกายที่ขับออกมา ระยะแรกที่ออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่ง เสื้อที่ผมใส่เปียกมาก และมีกลิ่นเหม็นแบบยาฝรั่งที่กินเข้าไปปนกับยาจีนที่ผมกินในช่วงที่อยู่โรงพยาบาล ผมต้องเดินกลับร้านเสมอๆ เพราะกลิ่นเหม็นมากจนคนข้างๆ รับไม่ได้ ผมจึงเลือกเดินกลับหลังออกกำลังการทุกๆ วัน"

ด้านการบริโภคอาหารมีความสำคัญกับคุณทิพย์ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันความเจ็บปวดจากโรคเก๊า อาหารที่คุณทิพย์เลือกรับประทานจะหลีกเลี่ยงสัตว์ปีก เครื่องในเห็ด แตงกวาและไข่แดง เพราะหากรับประทานจะไปเพิ่มกรดยูริกในร่างกายที่ส่งผลต่ออาการ

บวมให้โรคเก๊าแสดงอาการ คุณทิพย์บอกว่า "แม้จะทานอาหารที่ซื้อแต่จะเลือกจากร้านที่สามารถบอกให้ปรุงตามที่ต้องการเช่นไม่ใส่น้ำซุปจากการต้มซี่โครงไก่ ยอดผัก เห็ดหรือของห้ามข้างต้น หากร้านไหนสั่งไม่ได้ก็เลิกรับประทาน"

ก่อนหน้านี้การรับประทานอาหารของคุณทิพย์เป็นไปตามความต้องการของปาก ลิ้นและรสชาติที่ดีเท่านั้น แต่เพื่อป้องกันอาการบวมของโรคเก๊าและการกลับมาของโรค จึงได้ทำตามคำแนะนำของแพทย์ในเรื่องการรับประทาน คุณทิพย์บอกว่า "ผมกลายเป็นคนกินง่ายรสชาติจืดหรือไม่อร่อยก็กินได้เพื่อที่จะไม่ต้องกลับไปนอนแบบระยะ 1 เดือนที่ผมไม่สามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง" นอกจากนี้ยังมีการเสริมอาหารด้วยการรับประทานกระเทียมแคปซูลทุกวัน เพราะกระเทียมมีคุณสมบัติช่วยควบคุมคลอเรสโตรอลและความดันโลหิตสูงได้ โดยเริ่มรับประทานมากว่า 8 ปี (ตั้งแต่ พ.ศ 2535)ขณะนั้นมีน้ำหนัก 75 กิโลกรัมเป็นการเริ่มต้นเสริมอาหารจนถึงปัจจุบัน

สำหรับวัยกลางคนมีความหมายสำคัญถึงการทำงาน มีอาชีพแต่มิได้หมายถึงต้องมีฐานะร่ำรวย สะสมทรัพย์ ด้านร่างกายเป็นไปในทางที่เริ่มเสื่อมถอยอันมีสาเหตุสำคัญจากการไม่ดูแลและระวังตนเองเช่นการดื่มสุรา สูบบุหรี่ รับประทานอาหารตามใจปาก เพราะยังรู้สึกว่าตนเองยังปรกติ และมีแนวโน้มว่าวัยนี้ร่างกายเป็นแหล่งสะสมโรคต่างๆ เช่นเบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจและโรคมะเร็ง จำเป็นต้องดูแลร่างกายและไม่ประมาทในการรับประทาน

ความรู้ต่อการเป็นวัยสูงอายุ คือมีอายุเพิ่มขึ้นประมาณ 65 ปี ร่างกายมีความแข็งแรงลดลง มีลักษณะของผู้สูงอายุที่แตกต่างแต่ละบุคคล บางคนสามารถทำงานได้ซึ่งเป็นผลส่งทอดจากการดูแลตนเองในวัยกลางคน สำหรับตนเองคุณทิพย์มองว่า "การออกกำลังกายทำให้ร่างกายในวันนี้สบาย ไม่เจ็บป่วยและพรุ่งนี้ก็จะสบายดีพร้อมกับต้องออกกำลังต่อไปด้วยเพื่อวันถัดไปจะรู้สึกสบายเหมือนวันที่ผ่านไป วันถัดไปจึงน่าจะไม่มีปัญหา หากมีอายุมากขึ้น แก่ขึ้นผมก็ยังคงจะทำงาน ผมไม่ชอบอยู่เฉย นิ่งกับที่ ให้มานั่งๆนอนๆมันอึดอัดแย่"

แนวทางในการใช้ชีวิตของคุณทิพย์ได้เปลี่ยนไปหลังจากมีครอบครัวคือ มีความรับผิดชอบเดิมดื่มเหล้าเสมอ ดื่มจนไม่มีสติแล้วหลับไป รายได้จึงหมดไปทุกเดือน เมื่อเป็นเจ้าของร้านมีครอบครัวและลูกน้อง และรายได้จากร้านที่ไม่แน่นอนเปรียบเหมือนการนั่งตกปลาต้องรอให้ปลามากินเบ็ด หากโชคดีจึงมีลูกค้าเข้าร้าน จึงต้องเพิ่มความรับผิดชอบ ต่อมากิจการดีขึ้นสามารถเปิดร้านเพิ่ม ลูกค้ามาจากการบอกปากต่อปาก เพราะการทำกิจการยึดความซื่อสัตย์ เช่นหากของลูกค้ายังดี พอใช้ได้ก็บอกตามความจริงจะไม่บอกว่าไม่ดีต้องเปลี่ยน เพื่อที่ตนเองจะ

ได้ขายของให้ลูกค้าเป็นต้น การดำเนินกิจการคุณทิพย์มีความหวังที่ต้องการส่งลูกให้เรียนจบ ซึ่งค่าใช้จ่ายทางการศึกษาของบุตรประมาณปีละ200,000 บาทต่อปี

ความมั่นคงในชีวิตและอนาคตของคุณทิพย์มิได้มีความสำคัญไปกว่าการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ผมไม่ได้หวังถึงชีวิตในอนาคตจะเป็นเช่นไร เพราะ "ผมเริ่มจากคนไม่มีอะไรมาเลย แล้วมาเปิดกิจการเป็นของตนเองได้ ผมกับภรรยาถือว่าหากมีน้อยก็ใช้น้อย ชีวิตก็จะอยู่ได้"

กรณีที่ 2 : ข้อมูลคุณลุงสงัด (นามสมมติ)

ปัจจุบันมีอายุ 66 ปี หลังจากเกษียณอายุราชการในปี พ.ศ. 2541 ได้ใช้ชีวิตอยู่ที่กรุงเทพฯ กับครอบครัวซึ่งประกอบด้วยภรรยาอายุ 58 ปี(ที่ออกจากราชการโดยเข้าร่วมโครงการ Early Retry) และบุตรสาวอายุ 23 ปีซึ่งยังคงศึกษาในระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ครอบครัวคุณลุงมีบ้านพักอาศัยอยู่ในซอยจรัญฯ 33 ซึ่งเป็นบ้านที่ปลูกในที่ดินของฝ่ายภรรยา ดั้งเดิมคุณลุงสงัดเป็นคนจังหวัดนครราชสีมา ได้บวชเรียนเป็นเณรตั้งแต่อายุ 11 ขวบและบวชเป็นพระศึกษาธรรมมะจนสอบได้เปรียญธรรม 5 ประโยคในปี พ.ศ. 2504 เมื่อเข้ามาศึกษาและจำวัดในกรุงเทพฯ หลังจากนั้นในปี พ.ศ. 2505 ได้ลาออกมาใช้ชีวิตแบบฆราวาส และเริ่มทำงานที่กองคลัง กรมวิชาการเกษตรในตำแหน่งเจ้าพนักงานการเงินและการบัญชี และได้ตำแน่งสุดท้ายคือเจ้าพนักงานการเงินการบัญชี 5 ปี พ.ศ. 2538 ซึ่งเป็นตำแหน่งรองหัวหน้าฝ่าย

บุคลิกภาพของคุณลุงสงัดเป็นคนเงียบสงบ เรียบร้อย มนุษยสัมพันธ์ดี ยิ้มแย้มและดูเป็นมิตรกับคนรอบข้าง ไม่ชอบวุ่นวายสุงสิงกับคนอื่นมากเพราะรู้ว่าตนเองมีหน้าที่รับผิดชอบในแต่ละวัน แม้ปัจจุบันจะมิได้ออกไปทำงานนอกบ้าน รูปร่างของคุณสงัดมีความสูง 170 ซม. มีน้ำหนัก 64 กก. คุณลุงมีผิวดำแดงและดูมีกล้ามเนื้อแม้จะมีวัย 65 ปีเพราะในช่วงในวัยหนุ่มยังไม่มีครอบครัวเคยออกกำลังกายด้วยการเล่นกล้าม

หลังจากออกมาจากงานได้ใช้ชีวิตแบบสบายถือว่าพักผ่อนเพราะทำงานหนักมานานในแต่ละวันการดำเนินชีวิตเริ่มจากการตื่นนอนประมาณ 04.30น. และทำภาระกิจส่วนตัวก่อนออกไปออกกำลังกายที่ลานวัดใกล้บ้านตั้งแต่ 05.00น.- 07.00น. โดยเวลาช่วงเช้านี้อากาศดีมากและผู้คนไม่พลุกพล่านเมื่อเทียบกับยามเย็น หลังจากนั้นกลับเข้าบ้านจะรับประทานอาหารมื้อเช้าซึ่งภรรยาเตรียมไว้ให้ประมาณ 08.00น. และมื้อเที่ยงเวลาประมาณ 12.30น. สำหรับอาหารมื้อเย็นประมาณ 18.30น. ซึ่งทุกมื้อภรรยาเตรียมไว้ให้และไม่ได้เจาะจงว่าต้องรับประทานในแต่ละมื้อ

ด้วยกัน ในแต่ละวันของคุณลุงใช้เวลาที่ว่างทำงานบ้านเป็นหลักคือซักผ้า(ด้วยเครื่องแบบฝาเปิดด้านบน) รีดผ้า ทำความสะอาดบ้าน ซึ่งในแต่ละวันจะสลับกันซึ่งการทำงานบ้านเช่นรีดผ้าของทุกคนในครอบครัวจะเสร็จประมาณ 15.00น.เป็นต้น เวลาที่มิได้ทำงานบ้านจะฟังเพลง ฟังข่าวจากสถานีวิทยุ นอนหลับพักผ่อน อ่านหนังสือทั่วไป หรือมีบางวันที่ออกไปทำธุระนอกบ้านบ้างแต่ปกติจะอยู่บ้านเป็นประจำ

การออกกำลังกายของคุณลุงมีท่าออกกำลังกาย 21 ท่า ซึ่งเริ่มออกกำลังตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าที่สามารถบริหารได้ทุกส่วนของร่างกาย เริ่มจากท่าก้มเงยศีรษะ 200 ครั้ง ท่าผลักศีรษะไปข้างหน้าและหลังอย่างละ 100 ครั้ง แกว่งแขนไปข้างหน้าและหลังอย่างละ100 ครั้ง/ข้าง ท่าแกว่งข้อศอกขึ้นและลง 100ครั้ง/ข้าง เดินถอยหลัง 200ก้าว วิ่งอยู่กับที่ วิ่งช้าๆ บิดตัวซ้ายและขวา 200 ครั้ง ก้มแตะปลายเท้าชิด 50 – 100 ครั้ง ก้มแตะสลับ 200 ครั้ง นั่งบนเก้าอี้ยกปลายเท้าขึ้นทั้งซ้ายและขวา 150 ครั้ง นั่งแกว่งขา 200 ครั้ง สก๊อตจัมป์แบบเบา 150 ครั้ง เตะส้นเท้าไปข้างหลังทั้งซ้ายและขวา 150 ครั้ง/ข้าง หมุนข้อเท้าซ้ายและขวา 100 ครั้ง/ข้าง การที่นับจำนวนครั้งเพื่อให้ได้ในปริมาณที่ควรออกกำลังกายโดยศึกษาจากคู่มือการออกกำลังกายและทำให้มีสมาธิได้ดี(เพราะช่วงเริ่มสายจะมีคนรู้จักและคุ้นเคยออกมาออกกำลังกายด้วยกันซึ่งบางครั้งจะชวนคุย) ในช่วงหลังจากรับประทานอาหารเป็นเวลาพักผ่อน เพื่อการพบปะพูดคุยกับญาติพี่น้องที่กลับมาจากการทำงาน (เป็นบรรยากาศของครอบครัวใหญ่ที่ทีลูกหลานมารวมกัน) จนเวลาประมาณ 20.30น.จะแยกไปทำธุระส่วนตัวและสวดมนต์ไหว้พระและประมาณ22.30น.จะมาดูความเรียบร้อยปิดบ้าน และทำสมาธิก่อนเข้านอนเสมอ

ในด้านสุขภาพและร่างกายช่วงวัยกลางคนคุณลุงสงัดไม่ค่อยได้รู้สึกตัวว่าควรดูแลตัวเองมาก เริ่มรู้สึกตัวว่ามีอายุเพิ่มขึ้นและระมัดระวังตนเองโดยการเลิกสูบุหรี่ในปีพ.ศ. 2520 อายุประมาณ 41 ปี และตามด้วยการเลิกดื่มสุราในปี พ.ศ.2530 อายุประมาณ 51 ปีเพราะเห็นโทษของการดื่มสุราที่เกิดกับพี่ชายของตน โดยนิสัยส่วนตัวแม้จะสูบบุหรี่และดื่มสุราแต่ก็ไม่ได้ติด จะเสพในทำนองว่าเพื่อสังสรรค์หรือเพื่อพักผ่อน เหตุการณ์ที่ทำให้คุณลุงสงัดตระหนักถึงวัยของตนที่เริ่มเสื่อมถอยอย่างชัดเจน เมื่อมีอาการเจ็บหน้าอกและพบแพทย์ทำให้ทราบว่าตนเองเป็นโรคหัวใจเต้นไม่สม่ำสม่ำเสมอเมื่ออายุ 55 ปี (พ.ศ. 2533) ช่วงนั้นเพียงดูแลตนเองโดยการรับประทานยาตามแพทย์แนะนำและ แม้เริ่มกลับมาออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพของตนเท่าที่พอทำได้แต่มิได้มีกรอบการจัดการและปฏิบัติได้เต็มที่ในขณะนั้น เพราะอาชีพการงานเป็นข้อจำกัด

การทำงานและความรับผิดชอบในช่วงวัยกลางคนของคุณลุงสงัดคือ การยึดถือความซื่อสัตย์สุจริต ทุ่มเทและตั้งใจ จริงจังในการทำงานเพราะเป็นงานเกี่ยวกับตัวเลขทางการเงินที่ต้องให้ความละเอียดรอบคอบในทุกๆขั้นตอน บางครั้งได้รับการตักเตือนจากเพื่อนร่วมงานว่าอย่าจริงจังมากจนเกินไป

ด้านครอบครัวมีความสุขตามอัตภาพไม่มีปัญหาด้านเศรษฐกิจ เพราะทั้งคุณลุงและภรรยามีรายได้ประจำ ไม่สุรุ่ยสุหร่าย ไม่มีเรื่องเกี่ยวข้องกับอบายมุข และตัวคุณลุงสงัดไม่เป็นคนเจ้าชู้มีกรอบของธรรมะและศีลธรรมในการดำเนินชีวิต

ด้านการดูแลจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญในการดำเนินชีวิตให้มีสติ หมั่นดูแลจิตใจ ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท(อย่าประมาท) แม้จะมีทุกข์จากการงาน ไม่สมหวังกับบางเรื่องในครอบครัว แม้แต่สุขภาพร่างกายของตนเอง ก็สามารถยึดธรรมจากคำสอนทางศาสนามาได้ตลอด คุณลุงสามารถบอกว่าตนเองทำได้ดีแล้ว แต่ที่ระลึกและนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตเพราะช่วงหนึ่งของชีวิตได้มีโอกาสเรียนรู้และฝึกฝนตน ทำให้มีสติที่จะรู้และเข้าใจว่าสิ่งใดดีหรือไม่ดี ควรทำหรือไม่ควรทำเพราะเหตุใด เรื่องของการดูแลและฝึกฝนจิตใจเกิดขึ้นในลักษณะสั่งสมประสบการณ์ เช่น ก่อนหน้านี้ยังอยากร่ำรวย อยากสุขสบายก็ซื้อสลากกินแบ่งรัฐบาลบ้าง ต่อมาก็คิดว่าเป็นไปได้ยากมากที่จะรอโชคลาภ จึงเปลี่ยนมาใช้เงินให้เกิดประโยชน์โดยซื้อของรับประทานแทนและใช้การปลงต่อความอยาก ทำใจให้มีความสุขกับชีวิตที่ดำเนินอยู่และไม่เจ็บป่วย ทำกิจกรรมต่างๆได้ ไม่มีปัญหาชีวิตที่รุนแรงที่เกิดกับคนในครอบครัวเป็นต้น

กรณีที่ 3 : ข้อมูลคุณน้อย (นามสมมติ)

ในปัจจุบันคุณน้อยอายุ 51 ปี ทำงานในตำแหน่งเจ้าหน้าที่ธุรการของธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์ สำนักงานใหญ่ ครอบครัวของคุณน้อยประกอบด้วยลูกสาวคนโตอายุ 25 ปี กำลังศึกษาในระดับปริญญาโทชั้นปีที่ 3 และลูกชายคนรองอายุ 22 ปี (อยู่กับสามีที่แยกทางกัน) ที่บ้านพักของคุณน้อยปลูกอยู่กับพี่น้องแต่ปลูกแยกหลังคา ภายในรั้วบ้านเดียวกันมีบ้านทั้งหมด 3 หลังคาเรือน ครอบครัวของพี่สาว ครอบครัวของพี่ชายที่มีลูกและหลานอยู่ด้วย คุณน้อยแยกกันอยู่กับลูกสาวซึ่งเช่าห้องพักอยู่ในซอยเดียวกัน การศึกษาคุณเล็กจบระดับมศ. 3 และไม่เรียนต่อ จากนั้นได้ใช้ชีวิตครอบครัวและทำงานบริษัทเอกชน หลังจากมีลูกคนแรกได้ลาออกเพื่อดูแลลูกประมาณ 2 ปี หลังจากนั้นจึงกลับไปทำงานที่ทำอยู่ในปัจจุบันนี้

บุคลิกภาพของคุณน้อยเป็นคนสนุกสนาน อารมณ์ดี ทำตัวแบบสบายๆ ไม่ชอบการมีกฎเกณฑ์มากในการใช้ชีวิต ชอบการแต่งตัวทั้งเสื้อผ้า เครื่องสำอางค์ และทรงผมเช่นทำสีผมออกโทนน้ำตาลแดง รูปร่างของคุณน้อยค่อนข้างเล็กสูงประมาณ 157 ซม. น้ำหนักประมาณ 46 – 48 กก.มีผิวเหลือง

การใช้ชีวิตประจำวันของคุณน้อยหลังจากตื่นนอนเวลาประมาณ 06.30น. เริ่มด้วยการทำธุระส่วนตัว เตรียมตัวไปทำงานโดยออกจากบ้านประมาณ 07.30น. และถึงที่ทำงานประมาณ 08.40น. การรับประทานอาหารเช้าของคุณน้อยจะเป็นเครื่องดื่มร้อน 1 ถ้วยและอาจมีขนมปังหรือแครกเกอร์ด้วย งานของคุณน้อยเป็นงานที่เรื่อยๆ ไม่ยุ่งยากเป็นงานเอกสารที่ประสานภายในองค์กรซึ่งมีเรื่องเข้าและออกตลอดทั้งวัน ช่วงเที่ยงที่เป็นเวลาสำหรับการรับประทานอาหารจะซื้อจากโรงอาหารซึ่งสะดวกสบาย และมีผลไม้สำหรับรับประทานทุกวัน ขนมก็อาจมีบ้าง เมื่อกลับมาทำงานในช่วงบ่ายงานยังคงเป็นลักษณะแบบช่วงเช้า หลังจากเลิกงานเวลาเย็นก็จะมีการออกกำลังกายด้วยการแอโรบิคซึ่งเป็นชมรมในที่ทำงานมีกิจกรรมวันเว้นวัน สำหรับวันที่ไม่ได้ออกกำลังอาจมีสังสรรค์กับเพื่อน เช่นการไปรับประทานอาหารเย็น มีการดื่มกันบ้างเล็กน้อย หรือไปเดินจับจ่ายซื้อของ ซึ่งคุณเล็กไม่ค่อยซื้ออะไรที่ไม่จำเป็นหรือมีราคาแพง สำหรับเสื้อผ้าไม่ได้ซื้อบ่อยแม้เป็นคนชอบแต่งตัว โดยปรกติออกจากที่ทำงานประมาณ 17.30น. เพื่อหลีกเลี่ยงการจราจรติดขัด เมื่อถึงบ้านก็เป็นเวลาพักผ่อนที่พบปะแลกพูดคุยกับคนในครอบครัว ซึ่งพี่ๆ ของคุณน้อยออกจากงานและอยู่บ้านกันหมดแล้ว บางวันอาจมีการดื่มเบียร์เพื่อเพิ่มบรรยากาศในการพูดคุยกัน และดูข่าวประจำวันหรือละครบ้าง ประมาณ 22.00น. จึงแยกย้ายกันไปทำธุระส่วนตัวและพักผ่อน สำหรับคุณน้อยช่วงเย็นเป็นเวลาที่ได้เจอลูกๆ ซึ่งลูกชายมาหาเกือบทุกวันเพราะอยู่ไม่ไกลกัน

ในวัยปัจจุบันคุณน้อยรู้สึกว่าตนเองยังสาวอยู่ เพราะมีรูปร่างที่เล็ก ไม่มีผมขาวและที่สำคัญสุขภาพยังคงแข็งแรงสม่ำเสมอไม่เคยเจ็บป่วยมาก อาจมีอาการเจ็บคอ หรือเวียนศีรษะบ้างในลักษณะคล้ายเป็นหวัดแต่ก็ไม่ถึงต้องรับประทานยาลดไข้แก้หวัด โดยลึกๆคุณน้อยรู้ว่าตนเองอายุเพิ่มขึ้นแล้ว มีหลานที่อยู่ชั้นอนุบาลและชั้นประถมที่เรียกคุณเล็กว่า ยาย นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนที่ทำงานในวัยเดียวกัน มีภาพที่ต่างไปจากคุณเล็ก บางคนดูสูงอายุ ผิวเริ่มเหี่ยว ไม่สวย ความคล่องตัวและความรวดเร็วลดลง มีผมหงอกผมขาวประปราย ซึ่งตรงนี้คุณน้อยรู้สึกว่าตนเองโชคดี ที่แม้จะรับประทานมากแต่ก็ไม่เคยอ้วนฉุ (รวมถึงพี่สาวทุกคนก็จะมีเอว รูปร่างดี แม้จะมีอายุมากกว่า) คุณน้อยมีความสุขเสมอเพราะมักได้รับการกล่าวถึงว่ายังสวย รักษารูปร่างได้ดี แต่งตัววัยรุ่น สดใส และมักมีการถามถึงวิธีการดูแลตนเองเสมอๆ

การดูแลตนเองของคุณน้อยในเรื่องรูปร่างเป็นสิ่งที่ทำมานาน ก่อนมีลูกเพราะคุณน้อยเป็นคนที่ไม่ชอบตัวใหญ่ ไม่ปล่อยให้อ้วน ไม่ชอบความรู้สึกอึดอัด ไม่คล่องตัว นอกจากนี้เสื้อผ้าที่เคยใช้ได้หากอ้วนก็ใส่แล้วไม่ดูดีเพราะคับ การทำกิจกรรมต่างๆ คุณน้อยทำด้วยความว่องไว ไม่ชอบทำอะไรช้าๆ และไม่ชอบหยุดนิ่ง คุณน้อยเชื่อว่าการเป็นคนที่อยู่นิ่งไม่ได้ (Hyperactive) เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยทำให้รักษารูปร่างได้ และชอบออกกำลังกายด้วยการแอโรบิคมานาน โดยปรกติจะแอโรบิคอาทิตย์ละ 3 ครั้งโดยครั้งละ 1 ชม. นอกจากนี้เวลาที่ไปเที่ยวดื่มสังสรรค์กับเพื่อนๆ จะชอบเต้นรำเสมอๆ ซึ่งช่วงปีพ.ศ. 2536 – 2540 จะไปเที่ยวกับเพื่อนๆบ่อย เพราะลูกสาวคนโตที่เคยอยู่ด้วยกันไปเรียนที่ต่างจังหวัด ช่วง 3 ปีที่ผ่านมานลูกสาวกลับมาอยู่กรุงเทพฯ และรู้สึกว่าตนไปเที่ยวกลางคืนไม่ค่อยไหว อดนอนไม่ไหวและเสียสุขภาพด้วย นอกจากนี้เกือบทุกวัน ต้องรดน้ำต้นไม้โดยบัวรดน้ำเดินรดซึ่งใช้เวลา 40 – 50 นาที การรดน้ำต้นไม้เป็นส่วนหนึ่งของงานบ้านที่คุณน้อยทำเองมาโดยตลอด ช่วงที่รดน้ำต้นไม้จะมีความสุขเป็นพิเศษเพราะได้เห็นการเติบโต และสีเขียวดูแล้วสบายตา รู้สึกปลอดโปร่ง

นอกจากนี้การรับประทานอาหารของคุณน้อยเลือกรับประทานโดยสาเหตุหลัก มาจากความชอบส่วนตัวเช่นการไม่ชอบของทอดที่อมน้ำมัน เพราะรู้สึกเลี่ยนจนอยากอาเจียน แต่หากเป็นของทอดที่กรุบกรอบชอบรับประทาน สำหรับแกงพวกที่มีกระทิหรือขนมหวานไม่ชอบรับประทาน อาหารที่ชอบเป็นอาหารที่ออกรสชาติเปรี้ยว เผ็ด ร้อน หรืออาหารประเภทแกงป่า อาหารยำต่างๆ เพราะมีส่วนผสมของสมุนไพรเช่นหัวหอมแดง หัวหอมใหญ่ ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า ฯลฯ ซึ่งมีผักสดเป็นเครื่องเคียง นอกจากนี้คุณน้อยนิยมการรับประทานผักพื้นบ้านต่างๆด้วย โดยให้เหตุผลว่าการรับประทานแบบไทยๆพื้นบ้านนั้น เป็นการรับประทานเพื่ออาหารและในขณะเดียวกันก็เป็นยาไปด้วยในที

การรับประทานอาหารของคุณน้อยในแต่ละมื้อ เช่น มื้อเช้าเป็นเครื่องดื่มอุ่นน้ำเต้าหู้หรือช็อกโกแลต โกโก้เป็นต้น จะไม่ดื่มชา กาแฟเพราะชาดื่มแล้วรู้สึกใจสั่น สำหรับมื้อเที่ยงไม่รับประทานมากเพราะช่วงบ่ายจะรู้สึกอึดอัดทำงานไม่สะดวก ไม่คล่องตัว สำหรับการรับประทานในมื้อเย็นไม่แน่นอนเพราะส่วนมากไม่ค่อยหิว ช่วงที่ชอบไปรับประทานอาหารนอกบ้านกับเพื่อนๆ คุณน้อยเลือกรับประทานในลักษณะอาหารรองท้องไม่ให้ท้องว่าง เพราะถ้าดื่มแอลกอฮอลล์จะทำให้เมาได้ง่าย ส่วนมากระหว่างดื่มชอบสั่งถั่วทอดแกล้มเสมอแม้ปัจจุบันก็ยังชอบ นอกจากนี้จะรับประทานผลไม้ทุกวันเพื่อช่วยในการขับถ่าย ซึ่งการขับถ่ายสม่ำเสมอทุกวันส่งผลต่อผิวพรรณที่ดี ร่างกายที่แข็งแรงเพราะร่างกายได้ถ่ายเทของเสียทุกๆวัน

คุณน้อยกล่าวถึงวัยกลางคนของตนเองคือ การที่มีอายุมากขึ้น และมีแนวโน้มเป็นแบบผู้สูงอายุที่เก็บตัวเงียบ ไม่กระฉับกระเฉง รูปร่างเริ่มอ้วนใหญ่ได้ง่าย บางคนมีโรคภัยไข้เจ็บแบบที่เรียกว่าโรคคนแก่ เช่นปวดขาเป็นต้น การดำเนินชีวิตในวัยนี้สำหรับคุณน้อยไม่มีรูปแบบที่แน่นอน เพราะไม่ชอบทำชีวิตให้มีกฎระเบียบจนรู้สึกอึดอัด ยังเน้นที่เป็นตัวของตัวเองที่เคยเป็นมาโดยตลอด ทำตัวสบายๆ ทั้งการใช้ชีวิตทั้งด้านทำงานที่มีเพื่อนฝูงที่ต้องถ้อยทีถ้อยอาศัย และสบายใจทั้งสองฝ่าย ชอบพูดคุยเพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ประกอบกับเพื่อนร่วมงานมีลักษณะคล้ายกันหลายอย่างจึงมีความสุขดีในการทำงาน หัวหน้าของคุณน้อยและเพื่อนหลายคนแนะให้ไปเรียนเพิ่มเพื่อสามารถปรับเลื่อนตำแหน่งได้ แต่คุณน้อยเลือกที่จะทำงานธุรการที่เคยชินต่อไปโดยให้เหตุผลว่าพอใจกับงานดี มีความสุขและหากเลื่อนตำแหน่งความรับผิดชอบต้องเพิ่มขึ้น ซึ่งรู้ตัวเองมีข้อจำกัดที่ไม่พร้อมจึงขอเลือก "เป็นลูกน้องสบายกว่า" และตอนนี้ก็อายุ 50 กว่าแล้วคิดว่าทำงานมามากพอ และมีหลักประกันเป็นบ้านทาวเฮ้าส์ที่ซื้อไว้ สำหรับลูกๆได้ส่งให้เรียนสูงคิดว่าคงช่วยตัวเองได้ "ลูกเต้าเค้าโต เค้าก็หากันเองได้" สำหรับด้านสุขภาพรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงเฉพาะประจำเดือนเริ่มขาดตั้งแต่ปีพ.ศ. 2541 ร่างกายยังคงปรกติ ไม่มีอาการร้อนวูบๆแบบบางคน ขณะเดียวกันยังคงปฏิบัติตนเรื่องออกกำลังกาย การรับประทานอาหารแบบที่เคยทำมาทำใจให้สบาย ไม่คิดฟุ้งซ่านในเรื่องต่างๆ ทำชีวิตให้สนุก คือพอเริ่มคิดเรื่องใดแล้วทุกข์ก็เลิกคิดซึ่งเท่ากับเป็นการให้กำไรชีวิตแก่ตัวเอง

กรณีที่ 4 : ข้อมูลคุณป้าสุ (นามสมมติ)

ป้าสุอายุ 54 ปี เป็นข้าราชการฝ่ายธุรการของมหาวิทยาลัยรัฐบาลแห่งหนึ่ง ครอบครัวของป้าสุประกอบด้วยลูกชายคนโตอายุ 26 ปี และลูกชายคนเล็กอายุ 23 ปี ส่วนสามีแยกทางกันในปีพ.ศ.2524 ป้าสุมีธุรกิจเสริมคือรถตู้บริการ ลูกทั้งสองคนอยู่กับป้า ชีวิตช่วงนั้นทำงานหนักและเหนื่อยมากทีเดียวแต่มีความสุขมาก มีความหวังที่ทำทุกอย่างให้กับลูก หลังลูกมีงานทำและครอบครัวมีรายได้จากรถตู้บริการปัญหาทางเศรษฐกิจได้หมดไปจึงไม่มีเรื่องใดๆต้องกังวล

บุคลิกภาพของป้าสุเป็นคนคุยเก่ง ยิ้มแย้มแจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ดีกับทุกคนไม่ชอบวุ่นวายหรือสุงสิงกับใครมากๆ บางครั้งชอบความเงียบสงบ ชอบแต่งกายให้สวยงามเหมาะสมตามวัย รูปร่างของป้าสุค่อนข้างใหญ่ เจ้าเนื้อ ผิวสีเหลือง ม่วนสูง 160 ซม. น้ำหนัก 58 กก.

การใช้ชีวิตประจำวันของป้าสุเริ่มจากหลังตื่นนอนประมาณ 04.00น. จะออกไปวิ่งเบาๆในซอยบ้านไปจนสุดซอยระยะทางประมาณ 3.5 กม.และเสร็จประมาณเวลา 05.00น. กลับม

เดินจงกลมที่ห้อง ซึ่งตั้งใจปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอนานกว่า 6 ปี หลังจากนั้นเตรียมอาหารมื้อเช้า ฟักทองนึ่ง และเตรียมอาหารเช้าให้ลูกแต่ไม่ทุกวันแล้วแต่ความสะดวก ทำธุระส่วนตัวเพื่อเตรียมมาทำงาน ทุกวันก่อนออกจากบ้านจะต้องมีอาหารมื้อเช้ารองท้องคือฝักทองนึ่ง 1 ชิ้นและกาแฟ 1 ถ้วย หรืออาจเป็นขนมปังกรอบแทนฟักทองก็ได้แต่ไม่บ่อย เวลาที่ออกจากบ้านเพื่อมาทำงานบ้านประมาณ 06.30น. ด้วยบริการ ขสมก. สำหรับมื้อเที่ยงซื้อรับประทานจากที่ทำงานซึ่งเลือกอาหารที่ไม่มันและเป็นผัก หลังจากเลิกงานจะกลับบ้านและถึงบ้านประมาณ 17.00-17.30น. เวลาช่วงนี้จะทำงานบ้าน รดน้ำต้นไม้ พักผ่อนโดยเล่นกับสุนัขหรือพามันออกไปเดินเล่น อาหารสำหรับมื้อเย็นจะไม่รับประทานข้าวแต่เป็นผลไม้หรือขนมเพียงเล็กน้อยแทน เวลาค่ำเป็นเวลาของครอบครัวคือพูดคุยกัน ทานอาหารมื้อเย็น ดูโทรทัศน์ทัศน์ซึ่งป้าสุเลือกดูเฉพาะรายการข่าวประจำวัน หลังจากนั้นจะแยกไปใช้เวลาส่วนตัว ทำธุระส่วนตัวคืออ่านหนังสือธรรมะต่างๆ และสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน สำหรับวันหยุดหรือเสาร์และอาทิตย์กิจวัตรประจำวันของป้าสุจะคล้ายกับวันปรกติแต่ปรับไปทำงานบ้านระหว่างวัน ในช่วงบ่ายจะดูแลสุนัขอาบน้ำหรือทำความสะอาด(หาเห็บ)ให้ ทำอาหารให้สุนัข พาออกไปเที่ยวหรือเดินเล่นนอกบ้าน ในบางสัปดาห์ที่ไม่อยู่บ้านก็จะไปทำบุญต่างจังหวัดประเภทงานกฐิน ผ้าป่างานบุญต่างๆเช่นงานบวชนาค งานแต่งงานเป็นต้น เวลาที่มีวันหยุดติดกันนานๆไปนั่งสมาธิวิปัสนาที่วัดฝ่ายปฏิบัติที่ต่างจังหวัด ในปีหนึ่งไปอยู่วัดประมาณ 4-6 ครั้ง

สำหรับทุกวันนี้รู้สึกว่าตนเองมีอายุเพิ่มขึ้นแล้วกำลังเป็นวัยสูงอายุเพราะตัวเลขอายุที่เพิ่มขึ้น ความคล่องตัวที่ลดลงไปบ้าง ไม่กระฉับกระเฉงเหมือนช่วงอายุ40 – 50 ปี เพราะป้าสุต้องต่อสู้อย่างมากกับการงาน การสร้างฐานะ ช่วงนั้นป้าสุเริ่มออกกำลังกายด้วยการแอโรบิคหลังจากเลิกงานทุกวันช่วงปีพ.ศ.2530 ซึ่งขณะนั้นอายุ 41 ปี ดูแลสุขภาพตนเองมากเพราะทำงานหนักมาก ทั้งเหนื่อยทั้งมีความสุขที่สามารถทำได้ตามเป้าหมาย

ก่อนเริ่มดูแลตนในเรื่องการออกกำลังกายป้าสุได้ป่วยเป็นโรคกระดูกทับเส้นที่ขา ทรมานมากไปพบแพทย์และรักษาจนหาย และมาคิดว่าทำงานหนักแล้วต้องมาเจ็บป่วย ทรมานไม่ดีแน่ จึงหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องการออกกำลังกายเป็นหลัก ป้ารู้สึกว่าสุขภาพตนเองไม่ได้สมบูรณ์เต็มที่ แต่ก็ไม่ถือว่าเป็นโรคจึงจำเป็นต้องดูแลตนเอง ระมัดระวังรักษาสุขภาพไว้ให้ดี

การรักษาร่างกายด้วยการออกกำลังกายนั้นป้าให้ความสำคัญมาก เพราะพบกับประสบการณ์ของเพื่อนสนิท คือเพื่อนป้าสุมีชีวิตครอบครัวที่สมบูรณ์ สามีเป็นข้าราชการผู้ใหญ่และเพื่อนป้าได้รับตำแหน่งเป็นคุณหญิง ชีวิตมีความสุขสบายทั้งทางฐานะ ชื่อเสียง เกียรติยศ แต่

ของเพื่อนสนิทเป็นโรคอัลไซเมอร์ ต้องดูแลสามีตลอดเวลา เห็นแบบนั้นก็สงสาร และมาย้อนมองดูตัวเองว่ามีความสุขกว่าเขา สุขแบบของเราไม่ทุกข์กาย ทุกข์ใจ ป้ามีคุณค่าในตนเอง ป้าภูมิใจในชีวิตของตนเอง ทำทุกอย่างที่ดีให้ตนเองได้ นอกจากนี้ในช่วงวันหยุดก็จะขอทำงานบ้านเอง ไม่จ้างใครมาทำเพราะทำงานบ้านแล้วมีความสุข พร้อมได้ประโยชน์ทำกับการออกกำลังไปในทีด้วย

นอกจากนี้การฝึกฝนธรรมะเพื่อดูแลจิตใจตนเองเป็นเรื่องสำคัญรองลงมา ที่ต้องดูแลรวมถึงการระมัดระวังในการเลือกรับประทานอาหาร สำหรับธรรมะป้าสุมีความสนใจมานานแล้วเริ่มเรียนรู้ประมาณปี พ.ศ.2529 แต่ธรรมะเป็นเรื่องของความรู้ที่ต้องสั่งสมไปเรื่อยๆ ฝึกฝนบ่อยๆจึงจะเกิดเป็นความรู้(ภาษาทางพระเรียกว่า ปัญญา) ยกตัวอย่างระหว่างที่วิ่งช่วงเช้ามืดจะสวดมนต์บทสวด*อิติปิโส* ไปด้วย "ป้าวิ่งไม่ได้วิ่งทิ้งเปล่าๆ" การวิ่งโดยมีสติ ทำให้มีจังหวะที่เหมาะสมในการกำหนดลมหายใจ ต้องรู้ตัวตลอดในการก้าววิ่ง ไม่ต้องเร็ว ไปแบบสบายและเรื่อยๆ การวิ่งคนเดียวจะมีสมาธิดี ป้าเคยไปวิ่งที่สวนสุขภาพไม่ค่อยมีสมาธิเพราะคนมากและมีเสียงรอบข้างรบกวนทำให้เราไม่ค่อยมีสมาธิ นอกจากนี้อากาศในช่วง 04.00น.อากาศเย็นสบาย เงียบและสงบเกิดสมาธิได้ง่าย ทำเสร็จจะรู้ว่าสบายทั้งตัวและใจ

นอกจากนี้การสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน ความชอบส่วนตัวในการอ่านหนังสือประเภทธรรมะ หนังสือพระหรือปรัชญาทางศาสนาพุทธช่วงก่อนเข้านอนทำให้ได้รับความรู้และความเข้าใจจนเกิดความอิ่มเอิบใจ สามารถทำให้ป้าสุนอนหลับสนิท เท่ากับได้พักผ่อนเต็มที่

ป้าสุกล่าวถึงวัยของตนว่า รู้สึกว่ายังไม่ใช่วัยสูงอายุ แม้ใครจะว่าป้าแก่ ป้าคงยอมรับแค่เพียงความเปลี่ยนแปลงจากร่างกายที่ผิวพรรณไม่ได้เปล่งปลั่ง เต่งตึง และตัวเลขของอายุก็เป็น 54 ปีแล้ว ป้ายังมีเรี่ยวแรงทำงาน ไปเที่ยวได้สบาย ป้าดูแลบำรุงผิวพรรณเสมอ การแต่งกายและบุคลิกของป้ายังกระฉับกระเฉง ป้ายังรักสวยรักงาม แต่งหน้า แต่งผมให้ดูดีเหมาะสมตามวัยของป้าอย่างสม่ำเสมอ ทัศนะที่ป้าอธิบายถึงคนแก่นั้น ป้าสุเปรียบเทียบว่ามีความเจ็บไข้ ป่วย ต้องมีคนคอยดูแล มีลักษณะหลงลืม แม่ของป้านั้นอายุ 80 ปี ชราด้วยอายุที่เพิ่มขึ้นแต่สุขภาพยังแข็งแรง เข้าสวนได้ทุกวันยังฟันหญ้าตามทางเดินสวนในได้แบบสบายชนิดไม่รีบร้อน ทำไปเรื่อยๆ ป้าสุได้กล่าวถึงวัยกลางคนที่พบเห็นในปัจจุบันคือ

นิยมในวัตถุ เช่นรถยนต์ โทรศัพท์มือถือ การแต่งตัวที่ทำให้ดูไม่แก่อาจจะเป็นกางเกงยีนส์ แว่นตาดำ การแต่งหน้าที่เข้ม หรือการทำตนเองให้ผู้อื่นมองว่ายังมีคุณลักษณะที่ยังแข็งแรงกระฉับกระเฉง ว่องไว มีความสามารถอย่างดีในการดูแลจัดการบำรุงรักษาให้ตนเองดูดี เช่นการเสริมอาหารชนิดเม็ดเป็นต้น

มองสุขภาพตนเองเป็นสิ่งสำคัญ โดยการพึ่งแพทย์ และเชื่อยาวิทยาศาสตร์ โดยยกตัวอย่างของเพื่อนที่เป็นความดันต้องรักษาโดยการรับประทานยามาโดยตลอด 8 ปี เขาขาดการดูแลตนเองในด้านอื่น เชื่อและพึ่งพาอาศัยแต่ยา ไม่ดูแลอารมณ์ ความรู้สึกให้มั่นคง สงบหรือปล่อยวางในบางอย่างบ้าง

ให้ความสำคัญกับการใฝ่หาความรู้ ที่มิใช่แค่วุฒิการศึกษา แต่จะหาความรู้ที่กว้างขวางเช่นเรียนทำขนม เรียนรู้การเลี้ยงต้นไม้ด้วยตนเองจากการอ่านหนังสือ เตรียมความมั่นคงทางเศรษฐกิจ เตรียมกิจกรรมไว้ทำในยามที่อายุเพิ่มขึ้น เตรียมรับมือกับความเหงาเพราะลูกก็อาจจะมีครอบครัวที่ต้องแยกย้ายจากกันโดยหากลุ่มเพื่อนและกิจกรรมที่ชอบเหมือนกัน

หาความสุขใส่ตนในแง่ของกำไรชีวิต โดยทำกิจกรรมที่ชอบ เช่นการท่องเที่ยวต่างจังหวัด ร้องเพลงคาราโอเกะ ดื่มหรือจิบเบียร์เย็นๆแบบสบายๆ ตัดเสื้อผ้า ขัดหน้า ขัดตัว นวดเท้า แต่งเล็บเป็นต้น

กรณีสำหรับคนที่ใช้ชีวิตคู่ สามีและภรรยาภายใต้ความสัมพันธ์ในแบบความรักหญิงสาว ชายหนุ่มเริ่มลดลง การดูแลผ่อนปรนระหว่างสองฝ่ายถ้าเป็นไปได้ด้วยดีก็อาจไม่มีปัญหาแยกทางกัน สาเหตุคงเพราะหน้าที่การงาน ความรับผิดชอบในหลายด้าน การงาน เศรษฐกิจ ภรรยาหรือสามี ลูก และปัญหาส่วนตัวที่เป็นความลำบากที่จะต้องรับมือ

สำหรับป้าสุนั้นมองชีวิตในอนาคตว่าคงเป็นเช่นนี้ไปเรื่อยๆ เพราะมีความพอใจมีความสุขดีแล้ว พอใจแล้วกับชีวิตในตอนนี้ หวังว่าการดูแลตนเองนั้นคงช่วยให้หลีกเลี่ยงจากการที่ต้องพึ่งพาคนอื่นเหมือนคนป่วยที่นอนนิ่ง ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ การทำแบบนี้แม้ไม่รู้ผลข้างหน้าที่แน่นอนแต่ป้าสุรู้สึกได้เองว่า "ตัวเรามีคุณค่า เราไม่ได้มีสภาพที่คนอื่นเรียกว่าแก่แล้ว และเราก็ไม่มีโรค ไม่เป็นภาระ เราสัมพันธ์กับคนอื่นได้อย่างมีความสุขโดยที่ไม่เสแสร้ง เราไม่ต้องการที่จะให้คนที่มาสัมพันธ์ด้วยมองตัวเราและมีไมตรีเพราะสงสารที่เราแก่หรือชราแล้ว"

ป้ามีความสุขที่ทุกวันนี้ได้ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อผู้อื่นตามความสามารถของตน ได้ดูแลรักษาตนเองให้มีสุขภาพดี ไม่เป็นภาระหรือปัญหาแก่ใคร ได้อยู่ดูแลลูกที่เขาเป็นคนดีไม่เป็นปัญหากับใคร

ตาราง 2 กลุ่มการออกกำลังกาย

ชื่อ (อายุปัจจุบัน)	ชนิด	ปีที่เริ่มดูแลตนเอง (อายุ)	ที่มา/สาเหตุ	การดูแลรูปแบบ/วิธีอื่นๆ	ความหมายหลักต่อการดูแลตนเอง	ความหมายรองและอื่นๆ ต่อการดูแลตนเอง
คุณทิพย์ (51)	การออกกำลังกายด้วยการวิ่งมาราธอน	2535 (43)	ประสบการณ์จากความเจ็บป่วยของตนเอง	-การเลือกอาหาร -การจำกัดปริมาณ	รักษาสุขภาพให้ห่างจากความเจ็บป่วย	-สุขภาพที่แข็งแรง -ต้องการส่งให้ลูกๆเรียนจบ -ส่งผลทางร่างกายที่ยังดีเหมาะสมกับวัยที่มีอายุไม่พึ่งพาใคร
ลุงสงัด (66)	การออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหาร	2536 (55)	-ประสบการณ์จากความเจ็บป่วยของตนเอง -มีเวลาว่างหลังเกษียณ	-การเลือกบริโภคอาหาร -ศึกษาธรรมะในการฟังเทศน์ทางวิทยุ -รับบำนาญ	รักษาสุขภาพให้ห่างจากความเจ็บป่วย	-ไม่ต้องเป็นภาระพึ่งพาผู้อื่นเมื่อล้มป่วย -รักษาสุขภาพให้ยังคงแข็งแรงให้มากที่สุดเมื่อมีอายุมาก -เลี้ยงดูตัวเองได้
คุณน้อย (51)	การออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารและเต้นแอโรบิค	2518 (26)	ชื่นชอบการมีรูร่างดี (หุ่นดี)	-การบริโภคอาหารสมุนไพร -สร้างสุขภาพจิตที่ดีไม่เครียด สนุกสนานร่าเริง	การมีรูปร่างดีเป็นความสุขและพอใจส่วนตัว	-สุขภาพแข็งแรง -ส่งลูกให้เรียนจบ -เมื่ออายุเพิ่มขึ้นสามารถเลือกดำเนินชีวิตได้ตามต้องการ
ป้าสุ (54)	การวิ่งเบาๆ	2530 (41)	-สุขภาพทรุดโทรมเจ็บป่วยง่าย -สามีของเพื่อนสนิทเป็นโรคอัลไซเมอร์	-เลือกและจำกัดการบริโภค -เดินจงกลม -นั่งสมาธิ -สร้างธุรกิจรถตู้บริการ	สุขภาพแข็งแรงไม่เจ็บป่วยที่สาเหตุมาจากละเลยการดูแลตนเอง	-ได้รับการยอมรับในฐานะผู้ใหญ่ทั้งด้านฐานะและการปฏิบัติตน -ไม่ต้องการเป็นภาระ -ต้องการดูแลตนเองได้เมื่อวัยสูงอายุ

กลุ่มยึดหลักแนวทางศาสนา ความเชื่อ ปรัชญาในการดำเนินชีวิต

กรณีที่ 1 : ข้อมูลลุงจำเนียร (นามสมมติ)

ปัจจุบันนี้คุณลุงมีอายุ 64 ปี ได้ออกจากการเป็นพนักงานการรถไฟในโครงการ Early Retry ในปี พ.ศ. 2538 ซึ่งขณะนั้นอายุ 58 ปี ครอบครัวคุณลุงประกอบด้วยภรรยา 1 คนและลูก 5 คน ในปัจจุบันแยกมีครอบครัวหมดแล้ว ที่บ้านของคุณลุงประกอบด้วยครอบครัวของลูกชายคนโต ครอบครัวของลูกสาวคนที่ 3 และลูกสาวคนที่ 4 แบ่งเป็นผู้ใหญ่ 7 คนและเด็ก 3 คน ภายในบ้านหลังเดียวกัน รายได้หลักของคุณลุงมาจากการรับเงินบำนาญ นอกจากนี้ยังมีรายได้เสริมจากการทำสวนผลไม้ กล้วยและมะละกอพันธ์แขกดำที่จังหวัดนครนายกในพื้นที่ประมาณ 5 ไร่ ซึ่งให้ลูกชายคนเล็กเป็นผู้ดูแล สำหรับลูกอีกคนคือลูกชายคนที่ 2 แยกไปทำงานต่างจังหวัด ความรับผิดชอบของคุณลุงมีเพียงคุณป้า และค่าใช้จ่ายด้านอาหาร น้ำ ไฟและโทรศัพท์

การดำเนินชีวิตของคุณลุงหลังออกจากงานเป็นการพักผ่อน ต่างไปจากช่วงที่ทำงานดังนี้ คุณลุงจะตื่นนอนประมาณเวลา 04.30 น. เพื่อทำธุระส่วนตัวชำระร่างกายให้สะอาดเพื่อเตรียมการละหมาดเวลาเช้ามืดคือเวลา 05.00 น.ทุกวัน เสร็จเวลาประมาณก่อน 06.00 น. จากนั้นไปวิ่งเบาๆเพื่อออกกำลังกายประมาณวันละ 5 กม.ทุกวัน สถานที่วิ่งจากบ้านไปสุดท้ายซอยไป – กลับประมาณ 07.00 น.จึงกลับถึงบ้าน หลังจากนั้นจะรดน้ำต้นไม้เรื่อยๆจนสบายหรือเหงื่อแห้ง หลังจากนั้นจะพูดคุยทักทายกับลูกที่กำลังเตรียมตัวออกไปทำงาน และพูดคุยกับเพื่อนบ้านที่คุ้นเคยเพราะเป็นเพื่อนบ้านกันนานและมีอายุรุ่นเดียวกัน หลังจากนั้นเป็นเวลาช่วงอาหารเช้าซึ่งเป็นไปตามหลักของศาสนาในเรื่องการบริโภค บางครั้งจะช่วยคุณป้าในการป้อนอาหารให้หลานหรือช่วยดูให้ระหว่างที่บางวันคุณป้าต้องทำงานบ้าน เวลาที่หลานหลับหรือคุณป้าดูแลหลานซึ่งไม่วุ่นวายคุณลุงใช้เวลาในการอ่านคัมภีร์อัลกุระอานห์ หรืออาจเป็นหนังสือไทยที่อธิบายเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องของมุสลิมเพราะคุณลุงมีโอกาสเรียนโรงเรียนศาสนาถึงชั้น ป. 3 เท่านั้นในวัยเด็ก ในช่วงบ่ายหากไม่ไปธุระที่ใดก็อยู่บ้านบางวันก็หลับพักผ่อนกับหลาน ดูทีวีหรือฟังเพลงเป็นต้น หลังการรับประทานอาหารมื้อเที่ยงจนถึง 15.00 น. เป็นการละหมาดครั้งที่ 2 และละหมาดช่วงบ่ายครั้งที่ 3 ประมาณ16.30น. สำหรับละหมาดครั้งที่ 4 เวลาเย็นประมาณ 18.30น. แล้วจึงรับประทานอาหารเย็น และดูข่าวประจำวัน ประมาณก่อน 21.00น . จึงแยกไปทำธุระส่วนตัว และละหมาดเวลาสุดท้ายประมาณ 22.00น. และเข้านอนประมาณ22.30น.

การดำเนินชีวิตในช่วงวัยกลางคนคือประมาณก่อนอายุ 50 ปี ดำเนินชีวิตไปเรื่อยๆ คือ ต้องทำงานหนักเพราะลูกคนที่ 4 และ 5 กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีและอนุปริญญาตรีตามลำดับ ไม่ค่อยได้ตระหนักถึงอายุของตนเองที่มากขึ้นรวมถึงเรื่องสุขภาพที่มิค่อยได้ระมัดระวังมากมายแต่การดำเนินชีวิตก็ยังคงยึดหลักการปฏิบัติตนของมุสลิมที่ดี แม้ในบางครั้งอาจจะทำไม่ถูกไม่ควรบ้าง เช่นซื้อสลากกินแบ่งรัฐบาล สูบบุหรี่ และดื่มสุราในบางครั้ง จนอายุ 50 ปี รู้สึกได้ว่าสุขภาพไม่ค่อยดีดังก่อนหน้าคือเหนื่อยง่าย เวียนศีรษะหลังตื่นนอนบ่อยๆ จึงไปตรวจสุขภาพและทราบว่าตนเองเป็นโรคความดันสูง หลังจากนั้นจนถึงปัจจุบันต้องกินยามาตลอด เนื่องจากตนเองต้องทำงานหนักมานานเพราะนอกจากทำงานประจำเป็นช่างเครื่องมือกลแล้วยังช่วยภรรยาในการทำอาหารสดค้าขาย โดยรับผิดชอบหน้าที่จ่ายตลาดเช้า ประกอบกับช่วงนั้นตนเองละเลยการเล่นกีฬาหลังจากมีการยุบทีมฟุตบอลของการรถไฟลง (คุณลุงเป็นนักกีฬาฟุตบอลตั้งแต่ปี 2502-2524) ในปี พ.ศ. 2530 จากนั้นได้เริ่มระมัดระวังตนเองมากขึ้นพยายามหาเวลาออกกำลังกายแต่ก็ทำได้ไม่เต็มที่ ในที่สุดเกิดมีโครงการ Early Retry ในปี พ.ศ. 2538 จึงได้เข้าร่วมโครงการโดยสาเหตุหลักมาจากการรู้สึกเหนื่อยมากกับการเดินทางไปทำงานประจำเพราะต้องตื่นเช้ามากเพื่อรีบไปถึงที่ทำงานให้ทันเวลา ต้องออกจากบ้านก่อน 06.00 น. เพราะรถติดมาก ประกอบกับลูกทุกคนเรียนจบและมีอาชีพแล้วและเลือกรับบำนาญเพื่อให้มีรายได้เลี้ยงชีพไปตลอด นอกจากนี้ตั้งใจว่าหลังจากไม่ต้องทำงานประจำจะทำสวนแบบผสมเพื่อสร้างรายได้เสริม และกลับมาออกกำลังกายเพราะมีเวลาว่างให้ตนเองมากขึ้น

ในปัจจุบันได้เริ่มทำสวนของตนและภรรยามากว่า 5 ปี สำหรับการดูแลตนเองโดยการออกกำลังกายได้ทำมาตลอดอาจมีช่วงเย็นที่ลดลงเพราะเริ่มมีภาระที่ช่วยดูแลหลานๆ แต่ก็มีความสุขดีสุขภาพก็ดีไม่เพลียง่ายเหมือนก่อนหน้านี้ และที่สำคัญได้ให้ความสำคัญต่อการเรียนรู้และปฏิบัติตามหลักมุสลิมอย่างเคร่งครัดมากขึ้น โดยในปีพ.ศ.2539 ได้เข้าร่วมพิธีฮัจน์ ที่นครเมกกะ

การใส่ใจตนเองดูแลสุขภาพร่างกาย และจิตใจของตนเริ่มต้นจากตระหนักถึงสุขภาพที่ถดถอยและไม่สบายทำให้สะสมความรู้ต่างๆ จากการรับประทานแบบมุสลิมและปฏิบัติตามที่แพทย์แนะนำพร้อมกับการออกกำลังกายทำให้สุขภาพดีขึ้น นอกจากนี้ทุกอาทิตย์จะเข้าสวนที่นครนายกซึ่งสามารถทำงานในสวนได้ตามวัย การออกกำลังกายที่ได้เหงื่อมากๆทำให้รู้สึกตัวเบา ร่างกายปลอดโปร่ง ก่อนหน้านี้ช่วงที่ยังเล่นกีฬาฟุตบอลออกกำลังกายไม่ถึง 10 นาทีก็ได้เหงื่อ สำหรับการออกกำลังกายขณะนี้ไม่ควรออกกำลังร่างกายแบบหักโหม หรือท่าที่มีแรงกระแทกมาก ต้องออกแบบเบาๆ นานๆเพื่อให้ได้เหงื่อ

สำหรับการดูแลจิตใจให้อยู่ในแนวทางของมุสลิม ตนเองได้ฝึกฝนมาตั้งแต่เด็กซึ่งเป็นไปตามบทบัญญัติและการเคร่งปฏิบัติของลุงจำนงค์มากขึ้นเรื่อยๆตามประสบการณ์ที่สั่งสมและศึกษาเป็นเวลานาน หลังจากไปร่วมพิธีฮัจน์และกลับมาไม่ได้ใช้ชีวิตแบบประมาทเนื่องจากได้ไปกล่าวคำขอโทษ สำนึกผิดและขอให้พระอัลเลาะห์ยกโทษต่อบาปที่ได้ทำมา จึงเสมือนว่าเป็นมนุษย์ที่สะอาดแล้วจึงต้องระมัดระวังการดำเนินชีวิตมิให้ได้ทำในสิ่งที่ผิดบาปอีก และสะสมความดีด้วยการศึกษาหลักศาสนา ร่วมรับฟังคำสอนที่จะมีการบรรยายทางศาสนาทุกวันศุกร์ที่ตนเองไปร่วมพิธีที่มัสยิดเป็นประจำ

ในด้านการดูแลเรื่องเศรษฐกิจและฐานะของตนได้ใช้ชีวิตด้วยความขยัน อดทนในการทำงานเพื่อเลี้ยงชีพตนตามหลักคำสอน นอกจากนี้ได้ซื้อที่ดินเพื่อเตรียมทำสวน และมีเหตุผลที่ไม่เลือกรับบำเน็จ เพราะเกรงว่าการมีเงินก้อนจะมีญาติพี่น้องมาขอ และหากได้เงินก้อนมาแล้วต้องเก็บโดยการฝากธนาคารดอกเบี้ยที่ได้จะต้องทำการบริจาคเรียกว่า ชะกาต ดังนั้นทางเลือกที่รับรายได้บำนาญทุกเดือนจึงดีที่สุดเพราะหากวันหนึ่งลูกไม่ดูแลจะได้ไม่ลำบาก และไม่ต้องการให้ตนเองและภรรยาเป็นภาระของลูก เพราะลูกทุกคนต่างมีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบในการเลี้ยงชีพของตน

โดยความคิดเห็นส่วนตนการดูแลตนเองเริ่มต้นช้า ด้วยข้อจำกัดของอาชีพการงานและฐานะ แม้การเริ่มดูแลตนเองจะเริ่มช่วงอายุกว่า 50 ปี และพยายามดูแลตนเอง ซึ่งเป็นไปด้วยความราบรื่นมิได้อึดอัดในการเลือกทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บางเรื่องจะมีการปรับเปลี่ยนเช่นการปรับในเรื่องการรับประทานเช่น ลดการบริโภคของที่มีมันมาก ปรับมาเพิ่มการรับประทานกระเทียมโทนแทนเป็นต้น ท่าการออกกำลังกายก็ปรับไปตามความเหมาะกับสภาพร่างกายของตนเป็นต้น

ความคิดเห็นต่อวัยกลางคนของคุณลุงมองว่าได้เริ่มหลังจากเป็นผู้ใหญ่ คือหลังจากแต่งงานและมีครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบดูแล ไม่สามารถบอกได้ว่าเริ่มที่เวลาใดเพราะวัยผู้ใหญ่จนถึงออกจากงาน(อายุ 58 ปี) เป็นเวลาที่นานและใช้ไปเพื่อการทำงาน สร้างความมั่นคง ไม่ได้แยกว่าเป็ยเป็นวัยกลางคนเมื่อใด สิ่งที่รู้สึกได้ด้วยตนเองคือร่างกายที่ไม่ค่อยดีดังเดิม เหนื่อยง่ายขึ้นกว่าเดิม คุณลุงบอกว่า "สาเหตุที่ต้องดูแลตนเองเพราะอยากให้แข็งแรง ช่วยเหลือตนเองได้ ให้รู้สึกว่ามีความพร้อมที่จะต่อสู้ในการดำเนินชีวิต หากเจ็บป่วย ทำงานไม่ได้แล้วชีวิตจะเป็นอย่างไร เราไม่สามารถคาดหหวังให้ลูกมาเลี้ยงดู หวังมากมายไม่ได้ เพราะไม่มีอะไรแน่นอน ดังนั้นเมื่อรู้ว่าตนเองมีอะไรต้อยต้องรีบแก้ไข รีบรักษา เพราะสบายใจกับอนาคตของตนเองได้มากกว่า"

กรณีที่ 2 : ข้อมูลคุณสุข (นามสมมติ)

คุณสุขอายุ 49 ปี มีอาชีพเป็นเจ้าหน้าที่ธุรการของมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ครอบครัวคุณสุขประกอบด้วยภรรยา และน้องต้นเป็นบุตรชายอายุ 12 ปี ซึ่งมีอาการพิการทางสมอง คุณสุขเกิดและเติบโตที่จังหวัดลำปาง หลังจากนั้นเข้าศึกษาที่กรุงเทพฯ และจบจากโรงเรียนช่างทหารอากาศด้วยการอุปการะของพี่สาว เนื่องจากบิดาและมารดาเสียชีวิตตั้งแต่คุณสุขอายุประมาณ 15 ปี คุณสุขเข้ารับราชการทหารหลังจากสำเร็จการศึกษาในหน่วยงานช่างเป็นเวลา 15 ปี แล้วลาออกมาประกอบธุรกิจซ่อมจักรยานยนต์ที่ต่างจังหวัดในปี พ.ศ. 2530 ต่อมาใช้ชีวิตครอบครัวและมีบุตรในปี พ.ศ. 2530 แต่แยกกันอยู่กับภรรยาเนื่องจากอาชีพการงาน ช่วงชีวิตขณะนั้นลำบากเพราะไม่มีงานประจำและมีภาระในการเลี้ยงดูครอบครัว และได้ตัดสินใจบวชเป็นพระในปี พ.ศ.2534 – 2538(ครบ 5 พรรษา)หลังจากนั้นออกมาใช้ชีวิตครอบครัวและเข้าทำงานที่มหาวิทยาลัยแห่งนี้จนถึงปัจจุบัน

การใช้ชีวิตประจำวัน หลังจากตื่นนอนประมาณ 06.00น.จะทำธุระส่วนตัวก่อนหลังจากนั้นคุณสุขดูแลอาบน้ำแต่งตัวให้ลูก ส่วนภรรยาเตรียมอาหารสำหรับมื้อเช้าและมื้อเที่ยงให้กับทุกคน คุณสุขและภรรยารับประทานอาหารมื้อเช้าที่บ้านและป้อนอาหารเช้าให้กับลูก เพราะลูกไม่สามารถช่วยตนเองได้ ภรรยาและคุณสุขออกไปทำงานประมาณ 08.30น.เพราะต้องรอจนกว่าคนรับจ้างดูแลลูกจะมา(ดูแลตั้งแต่ 08.30-16.30น.โดยประมาณ) หน้าที่การงานของคุณสุขเป็นงานเอกสารในส่วนโรเนียวของส่วนกลาง ปริมาณงานในแต่ละวันไม่แน่นอน ในบางวันหลังจากเลิกงานประมาณ 16.30น. จะไปพบปะเยี่ยมเยียนเพื่อนกลุ่มปฏิบัติโยเรซึ่งเป็นสมาชิกของมูลนิธิบำเพ็ญประโยชน์ด้วยกิจกรรมทางศาสนาซึ่งสลับกับภรรยาไปเยี่ยมเยียนเพราะต้องมีคนใดคนหนึ่งกลับไปอยู่ดูแลลูก ซึ่งวันที่ไปเยี่ยมเพื่อนศาสนิกจะกลับถึงบ้านประมาณ 20.00น. หรือบางวันที่ไม่ได้ทำกิจกรรมข้างต้นจะมีการรับงานพิเศษจัดเอกสารและเข้าเล่มมาทำที่บ้านเพื่อเป็นรายได้เสริม อาหารสำหรับมื้อเย็นหากอยู่ครบครอบครัวจะรับประทานประมาณ 19.30น. และเวลาช่วงก่อนเข้านอนมีการปฏิบัติโยเรกันทุกวัน(การปฏิบัติโยเรมีลักษณะที่ทำโดยคน 2 คน คนหนึ่งทำโยเรให้ อีกคนรับโยเร ผู้ให้จะหันฝ่ามือไปยังผู้รับที่นั่งสำรวมและอธิษฐานเพื่อขอรับความคุ้มครองจากพระศรีอาริยเมตไตรย์) คุณสุขและภรรยาแลกเปลี่ยนโยเรกันเสมอ และทุกวันก่อนนอนหากอยู่บ้านคุณสงบต้องให้โยเรแก่ลูกเสมอ ประมาณ 22.00น. ทำธุระส่วนตัวและก่อนเข้านอนต้องอ่านคำสอนทางศาสนาซึ่งเป็นคำสอนแบบพุทธมหายานของมูลนิธิบำเพ็ญประโยชน์ด้วยกิจกรรมทางศาสนา และสวดมนต์ตามแบบพุทธมหายานทุกคืน

การปฏิบัติตนของคุณสุขในทุกวัน คุณสุขเรียกว่าการใช้ชีวิตประจำวันที่ถูกต้องมิได้คิดว่าเป็นรูปแบบเฉพาะของคนวัยกลางคนเท่านั้น สำหรับวัยกลางคนที่คุณสุขกล่าวถึงคือช่วงชีวิตที่มีอายุมากกว่า 40 ปี ที่ลักษณะการดำเนินชีวิตต้องมีความรับผิดชอบด้านครอบครัวสำหรับคนที่มีครอบครัว และรับผิดชอบต่อตนเองที่ต้องมีการดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องที่ควรทำซึ่งต่างจากวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่บางคนที่ยังไม่สามารถแยกแยะความดีความชั่ว สิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำได้ นอกจากนี้คนวัยกลางคนคือคนที่ก้าวเข้าสู่การมีอายุมากขึ้น ร่างกายเริ่มเสื่อม และจะกลายเป็นผู้สูงอายุ (บางคนอาจมีลักษณะแก่มาก น้อยต่างกัน เช่นจากการทำกิจกรรมที่ไม่คล่องแคล่ว มีโรคหรือเจ็บไข้สม่ำเสมอ นิสัยบางอย่างเช่นขี้บ่น พูดซ้ำปอยๆ หรืออาการหลงลืม)

การใช้ชีวิตประจำวันตามแบบคุณสุข ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าเริ่มต้นด้วยการกล่าวคำว่าสวัสดีกับคนในบ้าน สวัสดีกับบรรพบุรุษที่เคารพและพระศรีอาริยเมตไตรย์ที่ระลึกอยู่ในใจเสมอ คุณสุขได้อธิบายถึงการกล่าวคำทักทายกันในบ้านเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีในครอบครัวรวมถึงการสร้างบรรยากาศทางโลกวิญญาณ(โลกที่เหนือธรรมชาติของชีวิตมนุษย์เปรียบกับโลกในยุคพระศรีอาริย์) และเป็นปิยวาจาที่สามารถใช้ที่ทำงานได้ การทำงานกับผู้อื่นจะนำหลักของธรรมะเข้าไปใช้ในชีวิตประจำวันเสมอ คือรับผิดชอบหน้าที่ของตนเองให้ดี ไม่พิจารณาตัดสินผู้อื่น ไม่พร่ำบ่นเมื่อไม่พอใจ เอื้อเฟื้อต่อเพื่อนร่วมงานในลักษณะมีน้ำใจต่อกัน บางอย่างที่ไม่พอใจก็หลีกเลี่ยงการขัดแย้ง ซึ่งที่ทำงานก็มีทั้งคนที่ชอบและไม่ชอบ และยอมรับในความต่างของแต่ละคนเขาจะเป็นอย่างไรก็คงต้องยอมรับแบบนั้น

สำหรับการไปเยี่ยมเยียนเพื่อนมูลนิธิฯ เป็นไปเพื่อสอบถามความเป็นอยู่ซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนโยเร แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องธรรมะและการใช้ชีวิตประจำวันเป็นเสมือนเพื่อนพี่น้องกัน ซึ่งบางวันอาจไปไหว้พระช่วงเย็นที่มูลนิธิฯหรืออาจเป็นการประชุมการทำกิจกรรมร่วมกันของศาสนิกซึ่งชักชวนกันไปทำกิจกรรมซึ่งขึ้นอยู่กับความสมัครใจ ความสะดวกของแต่ละคน สำหรับคุณสุขโดยเฉลี่ยใน 1 เดือนจะออกไปทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับทางมูลนิธิฯ ทั้งการเยี่ยมศาสนิก ไหว้พระ ทำกิจกรรม ประมาณ 15 วัน การออกไปมิใช่ทำทั้งวันจะเป็นช่วงเวลาสั้นๆเช่นเวลาเย็นหลังเลิกงาน

คุณสุขอธิบายเพิ่มเติมถึงการปฏิบัติข้างต้นว่ามีความสำคัญกับตนเองและครอบครัวมาก คือคุณสุขและภรรยาเข้าใจว่าชีวิตมีกรรมเป็นเรื่องรองรับ ในครั้งที่ยังรับราชการทหารเคยใช้ชีวิตที่ขาดหลักการ เป็นผู้ชายที่ชอบเที่ยวเตร่ ดื่มสุรา แต่ไม่ติดการพนัน เรื่องผู้หญิงก็มีบ้าง สาเหตุหนึ่งที่ต้องลาออกจากราชการทหารเพราะได้รับการตักเตือนในเรื่องความประพฤติที่มาจากการดื่ม

มากจนส่งผลเสียต่อการงาน ช่วงที่ออกมาไม่มีรายได้ที่แน่นอน ลำบากเรื่องการเงิน เพื่อนที่เคยเที่ยว เคยดื่มด้วยกันก็ห่างหายไป จึงเริ่มรู้ว่าชีวิตที่ผ่านมาไม่มีประโยชน์อะไรเลย ไม่มีเงินเก็บ ไม่มีบ้าน "ที่ได้มาคือเราไม่มีใคร" ไม่มีมิตรแท้เพราะเนื่องจากตัวเราเองไม่เลือกมิตรที่ดี ไม่รอบคอบในการใช้ชีวิต จากนั้นตัดสินใจบวชเป็นพระภิกษุอยู่ 5 พรรษาที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้ศึกษาธรรมะและสามารถสอบนักธรรมชั้นตรี ชั้นโท และชั้นเอกได้ แล้วรู้สึกพอกับการเรียนรู้ ประกอบกับตนเองมีภรรยาและลูกที่ต้องรับผิดชอบ(เพราะสงสารที่ปล่อยให้ภรรยาเลี้ยงลูกที่พิการคนเดียว) จึงออกมาใช้ชีวิตแบบฆราวาส จากการเข้าไปเรียนรู้ธรรมทำให้เข้าใจชีวิตที่มีหลักเกณฑ์มากขึ้น ต่อมาในปี พ.ศ. 2539 ได้หันชีวิตตนเองเข้าสู่การปฏิบัติตามจิตใจของธรรมด้วยการรับโยเรและปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนากับทางมูลนิธิฯเรื่อยมา ระยะเริ่มต้นทำเพียงการปฏิบัติโยเรให้กับน้องต้น(ลูก)และภรรยา แต่ตอนนี้คุณสุขกล่าวว่าได้เปลี่ยนตนเองไปสู่การช่วยเหลือผู้อื่นเพิ่มขึ้นด้วยการให้โยเร คุณสุขเชื่อว่ามีอำนาจและพลังของพระที่สามารถช่วยเหลือมนุษย์ที่มีทุกข์ได้ คุณสงบเองเป็นเพียงทางผ่านที่ช่วยแนะนำ ช่วยอธิฐานให้คนอื่นที่ทุกข์นั้น โดยอธิฐานขอให้เขามีความสุข

คุณสุขกล่าวว่าชีวิตที่อยู่ในวัยกลางคนของตนมีความสุขดี และหากกล่าวถึงการดูแลตนเองในวัยนี้แบ่งเป็นด้านร่างกาย และด้านจิตใจดังนี้

ด้านร่างกายคือรักษาร่างกายให้สะอาดจากการรับประทานอาหารปลอดสารพิษ คือ เลือกซื้อผักและผลไม้ที่ปลูกด้วยเกษตรธรรมชาติจากร้านประจำ และไม่ใช้สารปรุงแต่งอาหาร เน้นการรับประทานผักและผลไม้ สำหรับเนื้อสัตว์ก็บริโภคบ้างแต่ไม่บ่อยและส่วนมากอาหารสำหรับรับประทานแต่ละวันภรรยาจะเป็นคนปรุงเอง "ผมถือว่าการไม่เติมสารพิษจากสารปรุงแต่งต่างๆ เข้าสู่ร่างกายเป็นทางหนึ่งที่ทำให้สุขภาพกายแข็งแรงได้"

ด้านการรักษาจิตใจให้ดีเป็นสิ่งที่ได้รับจากการใช้ชีวิตประจำวันที่ยึดตามหลักพุทธศาสนาที่ได้เรียนรู้จากการบวชพระและเรียนรู้การใช้ชีวิตประจำวันที่ถูกต้องจากการศึกษาจากมูลนิธิฯ ซึ่งทำให้สบายใจ มีจิตใจดี ปล่อยวาง ไม่วิตกกังวล และเห็นใจสงสารผู้อื่นที่ยังทุกข์ สำหรับตนเองเมื่อต้องคิดถึงอนาคตของลูกและภรรยาจะเป็นอย่างไรต่อไป เนื่องจากยังไม่มีบ้านเป็นของตนเอง พยายามคิดหาแนวทางขยับขยายชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นโดยไม่ฟุ่มเฟือย เก็บออมและไม่คิดหมกมุ่นหรือฟุ้งซ่าน พยายามทำตอนนี้ให้ดีที่สุด ยึดทางสายกลาง แม้รู้ตัวว่าอาจไม่มั่งมีเงินทองแต่ไม่จนในการสะสมบุญกุศล และออมเงินเพื่อสร้างฐานะไปพร้อมกัน "แม้เราทั้งสองเรียนรู้ธรรมทั้งคู่ แต่ก็ยังมีบางเรื่องที่เป็นปัญหาได้ เราช่วยกันยอมรับความจริง มีปัญหาพูดคุยกัน ภรรยาตักเตือนผมได้ เราเป็นครอบครัวเดียวกัน ช่วยกันทำงาน ช่วยกันสร้างกุศลโดยหวังว่ากุศลจะช่วยเราและ

น้องต้นให้มีความสุข แรกๆการกล่าวคำสวัสดีกันก็เคอะเขิน ทำนานก็ชินและรู้ว่าดีทำแล้วมีความสุขจริงๆ"

ทัศนะของคุณสุขต่อวัยกลางคนในปัจจุบัน ส่วนมากคนในวัยนี้ใช้ชีวิตใน

<u>ด้านสร้างวัตถุ</u> เพราะเป็นที่มาของฐานะ เมื่อเหนื่อยจากการทำงานก็หาทางพักผ่อนด้วยการเที่ยวเตร่ ดื่มเหล้า ขาดหลักในการดำเนินชีวิตพอใจทำสิ่งใดก็ทำได้โดยการซื้อหา สิ่งนี้ทำให้เราเน้นที่ตนเองเป็นสำคัญ ตัวเขาของเขา ทุกอย่างมาจากการสร้างได้ด้วยตนเองจนบางทีขาดการอ่อนน้อมต่อธรรมชาติไป

<u>ด้านที่ขาดจิตใจ</u> ครอบครัวที่เป็นผลจากการที่ทุกคนทำงานหนักและละเลยบทบาทบางด้านครอบครัว เช่นการสร้างความรัก การเอาใจใส่ต่อกันในครอบครัว ขาดความผูกพันระหว่างสามีกับภรรยา พ่อกับลูก หรือแม่กับลูกซึ่งถ้ารุนแรงก็กลายไปเป็นปัญหาสังคม พ่อแม่บางคนตามใจลูกมากๆ เลี้ยงลูกด้วยเงินมากๆทำให้เขาถือตนเองเป็นใหญ่ มีทิฐิ โอ้อวดเนื่องจากเห็นตัวอย่างที่พ่อ แม่ปฏิบัติ ดังนั้นในวัยนี้เพื่อนในกลุ่มเดียวกันจึงมีอิทธิพลต่อเขามากๆ ทำไปเพราะขาดหลักปรัชญาในการดำเนินชีวิต ปรัชญาเป็นสิ่งที่ลึกซึ้ง จำเป็นต้องเริ่มจากการเข้าใจหน้าที่ของตนเอง ทำหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์มากที่สุดและมองอะไรให้กว้างขึ้น

<u>ด้านสร้างการยอมรับจากสังคม</u> คุณสงบมองว่าวัยนี้หากไม่มองตนเองสำคัญมากจนเกินไปคือยอมรับผู้อื่น อ่อนน้อมถ่อมตนแม้จะเป็นผู้มีประสบการณ์ก็ยิ่งส่งเสริมให้เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง คือต้องมองและพิจารณาตนเองหากผิดพลาดก็ไม่ต้องโทษตนเองแต่ต้องหาทางปรับปรุงแก้ไข

คุณสุขมองชีวิตของตนด้วยความภูมิใจที่สามารถผ่านเรื่องราวต่างๆ และสามารถพัฒนาแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น คือสามารถเลิกดื่มสุราเด็ดขาดเป็นเวลาเกือบ 6 ปีแล้ว มีหลักการดำเนินชีวิตมีความพยายามที่จะฝึกฝนตนเองให้สามารถเข้าถึงธรรมในการชีวิตประจำวันได้และทำให้ครอบครัวมีความสุข "ตามแบบของเรา" และ "ผมรู้สึกสำนึกขอบคุณกับชีวิตในวันนี้ และการมีชีวิตอยู่ของผมจึงเป็นความน่ายินดี"

กรณีที่ 3 : ข้อมูลคุณมล (นามสมมติ)

คุณมลอายุ 46 ปี ปัจจุบันรับราชการเป็นเจ้าหน้าที่ของมหาลัยของรัฐบาล ก่อนที่จะมารับราชการคุณมลมีอาชีพรับจ้างตัดเย็บเสื้อผ้าสตรีที่ต่างจังหวัด ต่อมาย้ายเข้ามาอยู่กรุงเทพฯพร้อมกับครอบครัวในปี 2526 และมีอาชีพรับจ้างตัดเย็บเสื้อผ้าสตรีเป็นอาชีพหลักจนได้เข้ารับราชการ

โดยเริ่มแรกในปี 2528 ทำงานในตำแหน่งนักการ ต่อมาเมื่อเรียน กศน. และสอบเทียบได้ ม.3 และม.6 ในปี 2536 และ 2538 ตามลำดับจึงปรับตำแน่งหน้าที่เป็นเจ้าหน้าที่ธุรการในปี 2540 ปัจจุบันอาชีพตัดเย็บเสื้อผ้าเป็นอาชีพเสริมให้กับคุณมลและครอบครัว

ครอบครัวของคุณมลเป็นครอบครัวขนาดเล็ก ประกอบด้วยคุณมล สามีรับราชการในตำแหน่งพนักงานจัดสวนที่มหาวิทยาลัยเดียวกัน และบุตรชายคนเดียวปัจจุบันอายุ 20 ปีกำลังศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 สามีคุณมลเป็นคนชอบดื่มสุราแต่ก็มีความรับผิดชอบดูแลเลี้ยงดูคนในครอบครัว แต่มาระยะ 3 ปีที่ผ่านมา คุณมลเล่าว่า "เขาเปลี่ยนไปเพราะไปติดผู้หญิงที่เป็นเพื่อนร่วมงานและเป็นเพื่อนข้างบ้านด้วย ระยะแรกคุณมลมีความโกรธแค้น เป็นทุกข์มาก ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจเสื่อมโทรม หดหู่ แต่ช่วงนี้รู้สึกว่าตนเองทำใจได้ดีมากขึ้นแต่ก็ยังปล่อยไม่ได้"

สำหรับบุตรชายคุณมลบอกว่า "แม้เขาจะไม่ได้เป็นเด็กเกเร ติดยา หรือเป็นอันธพาลแต่ก็ไม่ตั้งใจเรียน ผลการเรียนที่ออกมาเมื่อเทียบกับหลานที่เรียนที่เดียวกัน เรียนพร้อมกันแต่ผลการเรียนต่างกันมาก ถึงจะไม่ได้หวังให้ลูกเรียนเก่งแต่ก็อยากให้ตั้งใจเรียนกว่านี้ เพราะมีอยู่เทอมหนึ่งลูกเรียนตกทุกวิชาในปีที่ผ่านมา รู้สึกเสียใจมาก รู้สึกแย่ พ่อก็เป็นอย่างนั้น แล้วลูกก็มาเป็นอย่างนี้อีก"

บุคลิกลักษณะของคุณมลเป็นคนอารมณ์ดี ไม่ชอบวุ่นวายกับใคร มีนิสัยประหยัดมัธยัสถ์ และชอบแต่งตัวมากขึ้น เฉพาะช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา คุณมลเป็นผู้หญิงที่รูปร่างสูงใหญ่ มีส่วนสูง 163 ซม. น้ำหนัก 59 กก.

ก่อนหน้าที่จะมีปัญหาครอบครัว คุณมลใช้ชีวิตเหมือนภรรยาและแม่ทั่วไป คือชีวิตจะช่วยกันกับสามีสร้างฐานะทางครอบครัวด้วยการปลูกบ้านและซื้อรถยนต์ด้วยเงินกู้จากสวัสดิการของที่ทำงานและช่วยกันผ่อนใช้หนี้ตั้งแต่ปี 2533 หลังจากเลิกงานก็จะรีบกลับบ้านเพื่อเย็บเสื้อผ้าสตรีเป็นอาชีพเสริมสร้างรายได้ สามีก็ช่วยกันด้วยการเพาะต้นไม้ขาย ส่วนลูกก็ช่วยเหลืองานบ้านบ้างเล็กๆ น้อยๆ "ใครๆ ก็บอกว่าดีจังที่ช่วยกันทำงานหาเงินสร้างเนื้อสร้างตัว" และ " แม้ชีวิตจะเหนื่อยที่ต้องทำงานหาเงิน แต่ก็ไม่เคยทุกข์ใจแบบช่วงที่มีปัญหาครอบครัว"

ชีวิตประจำวันคุณมลตื่นนอน ประมาณ 06.00 น. เพื่อเตรียมตัวไปทำงานโดยถึงที่ทำงานประมาณ 07.30-08.00 น. หลังจากนั้นทำงานประจำวันของตนเองและรับประทานอาหารเช้าโดยไม่มีเวลาที่แน่นอน สำหรับอาหารเที่ยงมักรับประทานเวลา 12.00 น. ซึ่งเป็นอาหารที่ซื้อหาจากค้า

ใกล้ที่ทำงาน โดยมากมื้อเที่ยงคุณมลเลือกรับประทานอาหารมังสวิรัติหรืออาหารเจและมีการรับประทานผลไม้ในช่วงบ่ายเสมอกับเพื่อนร่วมงาน บางวันช่วงบ่ายอาจรับประทานขนมบ้างแต่จะเลือกไม่ทานขนมหวานเพราะไม่ชอบ งานของคุณมลระยะหลังปรับมาเป็นเจ้าหน้าที่ธุรการที่ทำงานเอกสารในทำนองเช็คยอด รวมตัวเลขและถ่ายเอกสารซึ่งเป็นงานของฝ่ายบุคคลเป็นส่วนมาก เวลา 16.00 น. เลิกงานและปกติกลับถึงบ้านเวลา 17.30 น. เพราะสามีทำโอทีหรือบางช่วงงานของคุณศรีมีงานด่วนก็ต้องอยู่ทำโอทีด้วย หลังจากกลับถึงบ้านคุณศรีมีหน้าที่ทำอาหารเย็น บางครั้งคุณมลเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป(กับข้าวถุง)จากที่ทำงานแทนในช่วงที่งานยุ่ง ในช่วงที่ไม่มีโอทีจะเย็บผ้าในช่วงเย็น แต่ระยะหลังช่วง 4 ปีมานี้ ปริมาณการรับงานน้อยลงเพราะรู้สึกเหนื่อยมากขึ้นและต้องการเวลาพักผ่อนบ้าง สำหรับการรับประทานอาหารมื้อเย็นกับครอบครัวประมาณ 19.00 น. และใช้เวลาช่วงนี้ดูข่าวจากโทรทัศน์หรืออาจตัดเย็บเสื้อผ้าไปด้วย จนเวลาประมาณ 22.00 น. จึงทำธุระส่วนตัว สวดมนต์ไหว้พระและเข้านอน (บางคืนอาจเข้านอนช้าถึง 23.00 น. เพราะต้องรับเย็บผ้าให้เสร็จ)

การใช้ชีวิตประจำวันของคุณมลโดยรวมจะมีความสุขดีมาก โดยเฉพาะเมื่ออยู่ที่ทำงานมีบรรยากาศที่ดีทำงานและคุ้นเคยกันมากกว่า 15 ปี ที่ทำงานเป็นที่ที่ได้เรียนรู้งานมากขึ้นเพราะเดิมตนเองเคยทำหน้าที่ทำความสะอาด เมื่อเลื่อนตำแหน่งใหม่รูปแบบการทำงานที่มีการปรับเปลี่ยนไปทำให้ได้เรียนรู้และทำในสิ่งที่แปลกใหม่ รู้สึกน่าสนใจขึ้น นอกจากนี้ที่ทำงานยังเป็นสถานที่สำคัญในการหาความรู้ แลกเปลี่ยนความรู้เรื่องชีวิตมากมายตั้งแต่การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี การออกกำลังกาย รวมถึงเป็นที่หาความรู้จากการอ่านให้กับตนเอง โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพอนามัยให้ห่างจากความเจ็บป่วย และเพื่อนร่วมงานบางคนที่ดีมากเป็นทั้งที่ปรึกษาแนะนำรวมทั้งระบายความทุกข์ได้ คุณมลบอกว่า " การได้พูดคุยกับคนที่คุ้นเคยแม้จะไม่ใช่ญาติแต่มีความสนิทสนมไว้ใจได้ เป็นสิ่งที่ช่วยได้มากที่ทำให้จิตใจไม่หมกมุ่นกับปัญหาครอบครัวของตน"

หลังจากสามีไปติดผู้หญิงอันเป็นที่มาของปัญหาครอบครัว มีความระแวง มีปัญหาการเงิน บางครั้งมีปากเสียงทะเลาะและไม่พูดจากันถึง 3 วัน โดยระยะแรกคุณมลมีความทุกข์และไม่ต้องการใช้ชีวิตครอบครัว ต้องการเลิกและแยกทางกับสามี แต่ทางสามีไม่ยอมหย่าขาดและไม่ยอมเลิกติดต่อกับผู้หญิงทำให้คุณมลเครียดมาก น้ำหนักลดลง ไม่มีความสุขและทุกข์กับเรื่องต่างๆ ประกอบกับนอนไม่หลับจึงต้องใช้ยาช่วยและพบแพทย์เสมอๆ ในระยะ 6 เดือนแรก แม้จะพูดคุยและได้รับคำแนะนำต่างๆ จากญาติที่ไว้ใจหรือเพื่อนร่วมงานแต่ก็ไม่รู้สึกดีขึ้น ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ คุณมลเริ่มหันเข้าหาธรรมะที่เป็นคำสอนเพื่อข่มจิตใจตนเองไม่ให้ฟุ้ง

ช่าน ให้รู้จักปล่อยวาง การศึกษาธรรมะเริ่มด้วยการอ่านหนังสือ ฟังธรรมะคำสอนจากเทปและเริ่มนั่งสมาธิบ้างโดยเริ่มฝึกสมาธิที่วัดในต่างจังหวัด 7 วัน กลับมาทำให้รู้สึกถึงหนทางที่ดีที่ช่วยให้คุณมลรู้สึกสงบ ไม่ฟุ้งช่าน คุณศรีบอกว่า " ตนเองไม่มีพื้นฐานในการเรียนรู้และฝึกธรรมะปฏิบัติเลย จึงทำให้เป็นไปแบบช้าๆ เพราะบางครั้งก็ตั้งสติได้แต่บางครั้งก็เผลอปล่อยตามอารมณ์โกรธ"

ก่อนหน้านี้ เรื่องของธรรมะสำหรับคุณมลมีขอบเขตคือ การไปทำบุญตักบาตรทั้งวันปกติและวันสำคัญทางศาสนา การฟังเทศน์จากพระ ประกอบกับตนเองครอบครัวไม่ได้ร่ำรวยจึงคิดแต่เรื่องเศรษฐกิจ การทำมาหากิน ใช้ชีวิตที่เร่งรีบเพื่อหาเงินและต้องประหยัด และเมื่อมาทุกข์มีปัญหาครอบครัวก็รู้สึกเสียดายที่ตนเองเคยมีโอกาศมากมายที่จะได้เรียนรู้ธรรมะที่นอกเหนือจากขอบเขตข้างต้น แต่ไม่ได้ลงมือปฏิบัติและคิดว่าสำหรับตนเองแม้จะเริ่มทำก็เชื่อว่ามีประโยชน์ที่จะเรียนรู้และปฏิบัติ เพราะรู้ว่าหากปล่อยปละละเลยการดูแลตนเองก็จะมีแต่ความทุกข์วนเวียนซ้ำๆ ไป จึงตั้งใจยึดเป็นแนวทางและศึกษาด้วยตนเองโดยศึกษาด้วยตนเองจากการอ่านหนังสือ และนั่งสมาธิที่พยายามทำให้สม่ำเสมอ

การดูแลตนเองของคุณมลในเรื่องสุขภาพร่างกายได้เกิดควบคู่ไปกับการฝึกจิต คุณมลบอกว่า "ตนเองเลือกการบริโภคมากขึ้นในด้านของอาหารที่มีคุณค่ามากกว่าแค่อิ่มท้อง คิดว่าขี้เหนียวประหยัดไปมากทำไม เพราะชีวิตไม่แน่นอน และตนเองไม่ได้สร้างความเดือดร้อนเพราะการบริโภคของตนมิได้ฟุ่มเฟือยและเป็นแฟชั่น แต่เลือกที่เหมาะกับกระเป๋าตังค์ของตน"

กรบริโภคไม่มีหลักเกณฑ์แน่นอน บางครั้งอาจเป็นเจเขี่ยหรือมังสวิรัติก็ได้ และพยายามลดการบริโภคเนื้อวัวและเริ่มบริโภคปลาให้มากขึ้น ส่วนผักและผลไม้ก็ให้ความสำคัญมากขึ้น ซึ่งคุณมลเล่าว่า "แต่ก่อนไม่ค่อยซื้อผลไม้เพราะเปลืองตังค์ ระยะหลังการตื่นตัวเรื่องการบริโภคที่มีรูปแบบต่างๆ มีมากขึ้นก็ได้รู้ประสบการณ์จากการพูดคุยกับคนที่ทำงาน และเริ่มรับประทานอาหารเมล็ดถั่วและนมมากขึ้นด้วย แต่อย่างไรการรับประทานอาหารก็มิได้มีตารางชัดเจน สลับสับเปลี่ยนกันในแต่ละวันแล้วแต่ความสะดวกในการซื้อหาเป็นหลัก

ด้านการออกกำลังกายเป็นด้านที่รองลงมาที่เริ่มให้ความสำคัญ แม้ขาดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องด้วยเหตุผลการไม่สามารถจัดเวลาได้ แต่ก็มีการทำบ้าง คุณมลยืนยันว่า "การออกกำลังกายด้วยแอโรบิคและวิ่ง ทำให้สบายตัวมีความสุขและต้องการจะทำเสมอๆ แต่ก็ยังทำไม่ได้" การออกกำลังกายนอกจากทำให้ร่างกายได้เหงื่ออันทำให้รู้สึกสบายตัวแล้ว ยังทำให้หุ่นดีด้วย

คุณมลบอกว่า ที่เริ่มแอโรบิคเพราะเพื่อนร่วมงานต้องการลดความอ้วน สำหรับตนเองทำไปเพราะรู้สึกสนุกที่ได้ใช้เวลากับเพื่อนร่วมงานและยังได้ประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย

ทุกวันนี้การใช้ชีวิตและแนวในการดำเนินชีวิตของคุณมลได้แตกต่างไปจากอดีต คุณมลบอกว่า " เราต้องรักตัวเองให้มากขึ้น และทำเพื่อตัวเอง โดยเฉพาะเพิ่มการเรียนรู้ ปฏิบัติและยึดแนวทางศาสนา เพื่อจะได้ไม่กลับไปทุกข์หนักดังช่วงที่ผ่านมา นอกจากนี้หลายคนรอบข้างคุณมลมองว่าคุณมลดูดี สวยงาม สดชื่นขึ้นเพราะเริ่มแต่งกายด้วยสีสันของเสื้อผ้าและเครื่องสำอางค์ คุณมลบอกว่า "ทำแล้วมีความสุข ไม่ได้ทำเพราะแข่งกับผู้หญิงอีกคน ไม่ได้เรียกร้องให้สามีกลับมา แต่มีความสุขจริงๆ การแต่งกายและเสื้อผ้าที่ใช้ก็มีมีคนให้มาบ้างหรือซื้อเปิดท้ายรถบ้าง ไม่แพงเลย"

ความเปลี่ยนแปลงของคุณมลในเรื่องวัยที่กำลังเริ่มเสื่อมถอย โดยรู้ว่าตนเองมีอายุมากขึ้น ซึ่งบางคนเรียกว่า วัยทอง คือมีลักษณะหมดประจำเดือน ฮอร์โมนเพศหญิงลดน้อยลง ผิวพรรณเหี่ยว อารมณ์ไม่คงที่ เริ่มมีโรคได้ง่ายเมื่อเทียบกับวัยสาว ความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงข้างต้นได้มาจากการอ่านหนังสือพิมพ์ แผ่นพับ การพบแพทย์และการพูดคุยกับคนวัยเดียวกันเป็นหลัก คุณมลบอกว่า "คำว่า วัยทอง เดิมนั้น เป็นเรื่องของการเป็นสาวแก่ ไม่ได้แต่งงาน หรือเรียกว่า ขึ้นคาน (ความรู้แบบนี้มาจากสังคมชนบทที่คุณศรีได้เติบโตมา) ต่อจากวัยทองผ่านไปจะเป็นวัยสูงอายุ คือเริ่มที่อายุ 60 ปีขึ้นไป หรือปลดเกษียน จะมีร่างการตามแบบคนแก่ที่ไม่สามารถออกไปทำงานได้ บางคนไม่แข็งแรงไปไหนมาไหนไม่ได้ ต้องพึ่งพาลูกหลานให้ดูแล นอกจากนี้ช่วงที่วัยกลางคนจนถึงสูงอายุ บางคนอาจมีโรคต่างๆ ที่มาจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น เบาหวาน ความดันและมะเร็ง

คุณมลดูแลตัวเองในปัจจุบันให้ดีขึ้นจากที่เคยเป็น เพราะรู้ว่าร่างกายของตนเริ่มเป็นไปตามอย่างลักษณะข้างต้น เริ่มมีผมหงอก เริ่มเหนื่อยและเพลียง่าย แต่ไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิต เพราะคุณมลยังทำงานต่าง ๆ ได้ดี ความคาดหวังในปัจจุบัน ที่เป็นเป้าหมายสำคัญคือต้องการเรียนเพื่อเพิ่มทักษะและความสามารถในการทำงานโดยต้องการเรียนระดับปวช.หรือปวส. ภาคค่ำ สำหรับในอนาคตยังไม่ได้วางแผนเพราะกำลังทำวันนี้ให้ดี และรู้ว่าไม่มีสิ่งใดแน่นอน บางครั้งความหวังอาจเป็นไปไม่ได้คือผิดหวัง จึงไม่ได้คิดถึงอนาคตที่ไกลมากนัก

กรณีที่ 4 : ข้อมูลคุณหน่อง (นามสมมติ)

คุณหน่องอายุ 44 ปี อาชีพรับราชการในตำแหน่งหัวหน้างานฝ่ายงานธุรการของธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์ สำนักงานใหญ่ คุณหน่องเป็นหญิงโสดอาศัยอยู่กับครอบครัวที่ประกอบไปด้วยพ่อ แม่ และครอบครัวของพี่ชายที่ประกอบด้วยพี่สะใภ้และบุตร 3 คน และคนทำงานบ้าน 2 คน คุณหน่องจบการศึการะดับปริญญาตรี เริ่มทำงานครั้งแรกในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่งประมาณ 1 ปี ต่อมาเข้าทำงานในบริษัทเอกชนแห่งที่สองประมาณ 3 ปี โดยในขณะนั้นรับเป็นอาจารย์พิเศษสอนที่สถาบันราชภัฏแห่งหนึ่งด้วย ต่อมาปี พ.ศ. 2525(อายุ 26 ปี) จึงได้เข้าทำงานในปัจจุบัน

บุคลิกภาพของคุณหน่องเป็นคนกระฉับกระเฉง ว่องไว มีระเบียบ สุภาพ มนุษยสัมพันธ์ดีและไม่ชอบความวุ่นวาย คุณหน่องเป็นคนรูปร่างใหญ่ปานกลาง ส่วนสูง 160 ซม. น้ำหนัก 56 กก.

การใช้ชีวิตประจำวันหลังจากตื่นนอนประมาร 04.30 น. เพื่อไหว้พระสวดมนต์ในบทสวดต่างๆใช้เวลาประมาณ 45 นาทีและนั่งสมาธิอีกประมาณ 30 นาที การนั่งสมาธิไม่ได้ทำทุกวันขึ้นอยู่กับความสะดวกด้านเวลา หลังจากนั้นจึงเตรียมตัวออกจากบ้านเพื่อไปทำงานและถึงที่ทำงานประมาร 07.00 น. ก่อนเข้าที่ทำงานทุกวันคุณหน่องไปว่ายน้ำประมาณ 1 ชม .หลังจากนั้นจึงเข้าที่ทำงาน การรับประทานอาหารมื้อเช้าเป็นโจ๊กหรือน้ำเต้าหู้เป็นส่วนมาก ในการทำงานแต่ละวันรูปแบบของงานเป็นงานเซ็นเอกสารและตรวจสอบเอกสาร งานเป็นลักษณะนี้เกือบทั้งวัน ช่วงพักเที่ยงคุณหน่องจะใช้เวลา 30 นาทีในการนั่งสมาธิ(หากช่วงเช้ามีดไม่สะดวกในการทำจึงใช้เวลาช่วงนี้แทน) เพราะทั้งสำนักงานเงียบมากเพราะทุกคนออกไปรับประทานอาหาร หลังจากนั้นจึงรับประทานอาหารมื้อเที่ยง ในช่วงบ่ายมีการรับประทานผลไม้เสมอๆ หลังจากเลิกงานจะรอจนถึงเวลา 17.30 น. จึงกลับบ้านและถึงบ้านประมาณ 18.45 น. เวลาที่อยู่บ้านส่วนมากใช้เวลากับหลานเป็นส่วนมากคล้ายกับทำหน้าที่ของพี่เลี้ยงทั้งสอนการบ้านและดูแลความเรียบร้อยต่างๆในบ้าน หลังจาก 21.30 น.จึงเป็นเวลาทำธุระและพักผ่อนส่วนตัว

การใช้ชีวิตของคุณหน่องเป็นแบบง่ายๆ สบายๆแล้วแต่ความต้องการ คุณหน่องมีสุขภาพแข็งแรง หลังจากทำงานประจำในที่ปัจจุบันทำให้มีเวลาว่างมากพอสำหรับตนเอง และเริ่มรู้สึกว่าตนเองเข้าสู่วัยกลางคนตั้งแต่อายุ 35 ปี เนื่องจากอาชีพการงานที่ถือได้ว่าประสบความสำเร็จคือ

สามารถเป็นผู้จัดการสาขาในต่างจังหวัดได้ แต่คุณหน่องเลือกอยู่ในตำแหน่งปัจจุบันเพราะคิดว่าเหมาะสมกับตนมากกว่าและมีความต้องการที่จะอยู่กับครอบครัวที่กรุงเทพฯ

การดูแลตัวเองเริ่มสนใจตั้งแต่อายุ 30 ปี เริ่มด้วยการฝึกฝนจิตใจ ด้วยการออกกำลังกาย การเลือกการบริโภค และเตรียมฐานะโดยการออมเงินตลอดมา

ด้านการออกกำลังกายคุณหม่องว่ายน้ำในทุกๆวันก่อนเข้าทำงานและสำหรับวันเสาร์-อาทิตย์จะไปวิ่งออกกำลังกายที่สวนลุมฯ โดยไปกับพ่อ แม่และหลานๆ การว่ายน้ำเริ่มทำเป็นประจำตั้งแต่ปี 2526 เพราะเชื่อว่าการออกกำลังสม่ำเสมอทำให้สุขภาพดี และไม่เคยเจ็บป่วย มีบ้างที่อ่อนเพลีย เป็นไข้หวัดแต่สามารถดูแลรักษาเองได้ หลังการว่ายน้ำรู้สึกร่างกายปลอดโปร่งสบายตัว หากวันใดหยุดว่ายน้ำจะรู้สึกได้ว่าในวันนั้นจะเหนื่อยง่าย ไม่สดชื่นเท่าที่ควร

คุณหน่องมองว่าร่างกายที่แข็งแรงเป็นเรื่องสำคัญที่สามารถจัดการได้เอง โดยจัดเวลาและเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งจากอากาศและมลพิษ คุณหน่องบอกว่า "แม้มีเงินเป็น 100 ล้านอย่างแม่ของพี่สะใภ้ก็ไม่ค่อยมีความสุขเพราะต้องฟอกไตทุก 2 วัน คงทรมาน และไม่สามารถทำกิจกรรมต่างได้ตามใจต้องการ แม้เดินยังทำได้ไม่สะดวก"

การรับประทานอาหารของคุณหน่องจะเลือกจากของสด ไม่แปรรูป โดยเฉพาะเน้นการรับประทานผักและผลไม้ซึ่งมีประโยชน์มากกว่าเมื่อเทียบกับการรับประทานเนื้อสัตว์ นอกจากนี้ต้องทำเป็นตัวอย่างนำหลานๆเสมอ คุณหน่องบอกว่า "การบริโภคไม่มีหลักมาก แต่จะไม่ตามใจปากโดยเฉพาะหลีกเลี่ยงของหวาน และมันจัด และเลิกเก็บทานให้หมดเพราะเสียดาย ถ้าเสียดายจะส่งผลเสียคือทำให้อ้วนง่าย ร่างกายที่อ้วนเป็นที่สะสมของโรคคนสูงอายุเช่น เบาหวาน หัวใจ มะเร็ง ดังนั้นการบริโภคจึงต้องระมัดระวัง การบริโภคอาหารเสริมคิดว่าไม่น่ามีประโยชน์มากพอ" คุณหน่องเชื่อว่าคนเราสามารถดูแลตนเองให้ชะลอเวลาเจ็บป่วยได้ "แต่อย่างไรก็ต้องตาย และการเสริมอาหารดูมีความเป็นไปได้น้อยกว่าการออกกำลังกาย"

ด้านที่คุณหน่องให้ความสำคัญสนใจศึกษาเสมอคือการฝึกจิตใจ แต่มิใช่เอาทางพระเข้าข่มแต่เป็นการฝึกสติ ที่สามารถส่งผลต่อสุขภาพและการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข โดยเริ่มฝึกจากการไปบวชชีพราหมณ์ของคุณแม่ศิริ เป็นเวลา 7 วัน ต่อมาสนใจฝึกการกำหนดลมหายใจหรือสติประสานโดยสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการทำงาน มีสมาธิจดจ่อ ระลึกได้รวดเร็ว การฝึกสติ

สามารถทำได้ทุกสถานที่แม้ขณะกำลังทำงาน การเรียนรู้แล้วต้องมีการนำไปปฏิบัติจริงไม่เช่นนั้นจะไม่น่าเชื่อถือ เพราะเหมือนพูดโกหกต่อผู้อื่น หลังจากเรียนรู้ทำให้มีหลักยึดเรื่องความพอ ทำให้เป็นผู้มีเหตุผล พิจารณาเรื่องต่างๆได้อย่างรอบคอบ คุณหน่องบอกว่า "เคยเบื่อ รู้สึกพอแล้วกับการทำงานเพราะมีพอที่จะดำเนินชีวิตได้ แต่เมื่อได้พิจารณามากขึ้น ก็รู้ว่าตนเองเข้าทำนองคนในอยากออกคนนอกอยากเข้า จึงต้องบอกตนเองให้ยอมรับว่า จะอยู่ตรงไหนก็ได้ ขอทำให้ดีที่สุดกับที่ๆอยู่ตรงนั้น"

สำหรับการดำเนินชีวิตที่มีวิธีคิด ปรับตัวและเลือกแนวทางการปฏิบัติที่ไม่ตึงเกินไป ลองฝึกและที่มีผลดีมักจะแนะนำ สอนหรือบอกกับผู้อื่น "การสร้างมุมมองต่อการดำเนินชีวิตเป็นสิ่งสำคัญทำให้มีกำลังใจ เพื่อมีความหวังที่ดีในอนาคตและเราเป็นของเราอย่าไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น" การใช้ชีวิตที่ดูแลตนเองคุณหม่องบอกว่าไม่ได้มองไปไกลถึง อายุ 60 ปี หรือหลังเกษียณว่าจะเป็นอย่างไร แต่ที่ทำให้ทุกวันมีความสุขตามที่ต้องการและเป็นรูปแบบที่ดีที่เลือกได้ หากไม่ดีหรือมีประโยชน์ไม่มากพอสามารถปรับเปลี่ยนได้ สำหรับทางเศรษฐกิจเรื่องของรายได้จะมีการแบ่งออมสำหรับอนาคตไว้ด้วยเสมอ

การคาดหวังต่ออนาคตยังไม่แน่นอน ไม่มีกฎเกณฑ์ อยากทำสิ่งใดก็ทำโดยพิจารณาว่าไม่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น มีความสุขอย่างมีสติ

ตาราง 3 กลุ่มยึดหลักแนวทางศาสนา ความเชื่อ ปรัชญาในการดำเนินชีวิต

ชื่อ (อายุ ปัจจุบัน)	ชนิด	ปีที่เริ่มดูแลตนเอง (อายุ)	ที่มา/สาเหตุ	การดูแลรูปแบบ/วิธีอื่นๆ	ความหมายหลักต่อการดูแลตนเอง	ความหมายรองและอื่นๆต่อการดูแลตนเอง
คุณจำเนียร (64)	นับถือศาสนาอิสลาม	2539 (59)	เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตของมุสลิม	-วิ่งออกกำลัง -บทบัญญัติการบริโภค -การทำประโยชน์ต่อสังคม -การศึกษาคัมภีร์	เพื่อการได้อยู่กับพระเจ้า	สุขภาพแข็งแรงไม่เป็นภาระผู้อื่น
คุณสุข (49)	นับถือศาสนาพุทธ (มหายาน) รูปแบบปฏิบัติโยเร	2539 (45)	การดำเนินชีวิตที่มีอุปสรรคและขาดหลักยึดเหนี่ยว	-การบริโภคอาหารเกษตรธรรมชาติ -การรวบรวมเงินเพื่อสร้างบ้าน	สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีสติ	-ช่วยเหลือผู้อื่นทางด้านจิตใจ -สุขภาพที่ห่างจากความเจ็บป่วยทางกาย -ไม่มีปัญหาด้านการเงิน
คุณมล (46)	นับถือศาสนาพุทธ -สวดมนต์ไหว้พระ -ศึกษสมาธิจิต	2540 (43)	มีปัญหาครอบครัว (สามีไม่ซื่อสัตย์ต่อครอบครัว)	-ออกกำลังด้วยการทำงานบ้าน -วิ่งและแอโรบิคในบางเวลา -การบริโภคผสมผสานอาหารเจ มังสวิรัติและชีวจิต	สร้างหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิตเพื่อไม่ทุกข์ใจ วิตกกังวลและเครียด	-รักษาสุขภาพให้ห่างความเจ็บป่วย -ส่งลูกเรียนให้จบ -ต้องการดูแลตนเองในการดำเนินชีวิต
คุณหน่อง (44)	นับถือศาสนาพุทธ เน้นการฝึกสมาธิจิตเพื่อการครองสติ	2536 (35)	สนใจศึกษาและปฏิบัติแล้วมีความสุขในการดำเนินชีวิต	-ออกกำลังด้วยการว่ายน้ำ -เลือกบริโภคและจำกัดปริมาณอาหาร -สะสมเงินเพื่ออนาคต	ใช้ประโยชน์ในการทำงาน	–สุขภาพแข็งแรงต่อเนื่อง -ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่เป็นไปอย่างมีสติ

กลุ่มเตรียมกิจกรรมพิเศษ

กรณีที่ 1 : ข้อมูลคุณชล (นามสมมติ)

ปัจจุบันอายุ 50 ปี เริ่มทำงานในคณะวิทยาศาสตร์ ภาควิชาชีววิทยา ตั้งแต่จบชั้น ม. 8 เมื่ออายุ 18 ปี ในตำแหน่งเจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์ ระดับ 4 เดิมคุณชลเป็นคนจังหวัดเชียงใหม่และเข้ามาเรียนในกรุงเทพฯ ตั้งแต่อายุ 9 ขวบ โดยอาศัยอยู่กับญาติ ต่อมาจึงแยกมาใช้ชีวิตคนเดียว ช่วงที่มาศึกษาในกรุงเทพฯนั้นมีพี่น้องเข้ามาพร้อมกันอีก 2 คน และอยู่ที่บ้านญาติด้วยกัน คุณชลบอกว่า "ตนเองไม่มีสมบัติจากพ่อแม่ต้องหามาด้วยตัวเอง ซึ่งต่างจากคนวัยเดียวกัน ที่มีฐานะมีความก้าวหน้ากว่าตนเพราะมีทุนจากพ่อแม่ และมีนิสัยที่เข้าหาหัวหน้าจึงสามารถก้าวหน้าในหน้าที่การงาน โดยส่วนของตนไม่เป็นเช่นนั้นเพราะไม่ชอบและการทำงานไม่ได้หวัง 2 ขั้นเหมือนคนอื่น เพียงแต่ทำหน้าที่และมีความรับผิดชอบในงานของตนให้ดี"

ครอบครัวของคุณชลมีด้วยกัน 5 คน คือ ตนเอง ภรรยา อายุ 44 ปี บุตรหญิงคนโตอายุ 12 ปี บุตรหญิงคนรองอายุ 9 ปี และบุตรชายคนสุดท้ายอายุ 8 ปี โดยคุณชลแต่งงานในปี 2531 (อายุ 38 ปี) โดยภรรยาทำงานที่เดียวกัน ก่อนนั้นในปี 2530 ได้บวชเป็นพระภิกษุที่จังหวัดเชียงใหม่ 1 พรรษาแล้วจึงลามาใช้ชีวิตครอบครัว ในการทำงานหลังจากมีครอบครัวแล้วรู้สึกว่าตนเองมีความรับผิดชอบมากขึ้น โดยเฉพาะด้านความเป็นอยู่ที่ต้องการให้ทุกคนในครอบครัวได้อยู่ดีกินดี จึงจำเป็นต้องสร้างความมั่นคงและฐานะทางเศรษฐกิจให้ดีขึ้น

จากการพูดคุยกับคนรอบข้างคุณชลมองว่าคุณชลเป็นคนที่ขยันทำมาหากิน แต่มีบุคลิกบางอย่างที่ทำให้ไม่สนิทสนมกับเพื่อนร่วมงานมากเพราะไม่ดื่มเหล้า สูบบุหรี่และไม่ชอบพูดคุยล้อเล่นกับใคร มักอยู่ที่ทำงานของตนเองคนเดียวเป็นส่วนใหญ่ หลังเลิกงานกลับบ้านเนื่องจากคุณชลมีกิจการทำแคปหมูขายส่ง โดยเริ่มมาประมาณ 2 ปี ปัจจุบันมีลูกจ้าง 5 คน โดยเช่าบ้านให้อยู่ต่างหากแต่ใกล้บ้านคุณชล รูปร่างของคุณชลใหญ่และมีพุง สูง 163 ซม. น้ำหนัก 70 กิโลกรัม

การใช้ชีวิตประจำวัน คุณชลตื่นนอนประมาณ 07.00 น. และเตรียมตัวมาทำงานพร้อมภรรยา ด้วยรถโดยสารประจำทางถึงที่ทำงานประมาณ 09.00 น. งานของคุณชลโดยปรกติคือเป็นผู้ช่วยในการเตรียมอุปกรณ์วิทยาศาสตร์ในชั่วโมงการเรียนการสอนเป็นส่วนมาก งานที่รับผิดชอบเป็นงานที่ไม่ยุ่งยากและมีความชำนาญมากว่า 30 ปี

การรับประทานอาหารเช้าของคุณชลภรรยาเป็นคนจัดให้ หรือบางครั้งจะจัดหาด้วยตัวเอง จากการซื้อที่ร้านค้าในที่ทำงาน ทั้งมื้อเช้าและมื้อเที่ยงไม่มีเวลาที่แน่นอน หลังเลิกงานกลับบ้านและเป็นแรงงานในกิจการของตนในขั้นตอนการผลิตและบรรจุ บางวันนำของไปส่งลูกค้า สำหรับการรับประทานอาหารมื้อเย็นภรรยาจะเป็นคนดูแลอาหารสำหรับครอบครัว การทำงานในธุรกิจสิ้นสุดประมาณ 23.00 น. และเข้านอนประมาณ 24.00น น. ทุกวัน

วิถีชีวิตของคุณชลส่วนมากจะเป็นการใช้เวลาทำงานประจำและงานเสริม เพราะคุณชลมีภาระหนี้สินจากการสร้างครอบครัว ปลูกบ้านและเลี้ยงดู 5 ชีวิตในครอบครัว คุณชลบอกว่า "ลำพังเงินเดือนถูกหักใช้หนี้หมดจึงต้องมีอาชีพเสริมเพื่อเลี้ยงดูครอบครัว" การดูแลตนเองของคุณชลคือการทำงานสร้างฐานะ และตนเองยังมีพลังพอที่จะทำได้ คุณชลเล่าว่า " การดูแลตนเองเป็นพิเศษ โดยรูปแบบใด ๆ ไม่มีสำหรับตน การดูแลตนเองจะเป็นการรักษาสุขภาพ โดยคุณชลมีโรคประจำตัวคือ ไทลอยเป็นพิษต้องรับประทานยาเป็นประจำวันละ 2 เม็ด ในช่วงที่รู้สึกว่ามีอาการแต่มิได้รับประทานติดต่อกันทุกวัน การรับประทานอาหารจะมีการควบคุมแป้ง น้ำตาล และไขมัน ไม่ให้มากเพราะหากไม่ดูแลและรับประทานตามใจปากจะทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ นอกจากนี้คุณชลมีการบริโภคอาหารพวกผักพื้นบ้านและสมุนไพรเป็นส่วนผสม และมีการเสริมด้วยน้ำผึ้งและว่านหางจระเข้เป็นบางเวลาที่รู้สึกเพลีย การบำรุงส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสำหรับคุณชลไม่ได้ให้ความสำคัญเพราะมีภาระหน้าที่การงานมาก ไม่สามารถนึกถึงหรือแบ่งเวลาได้

คุณชลเล่าว่า " ชีวิตของตนพ่อแม่ไม่มีอะไรให้เหมือนคนอื่น ชีวิตคงลำบากจนตาย และเชื่อว่าดวงเป็นอย่างนี้ให้ชีวิตลำบากก็ต่อสู้ต่อไป ชีวิตในสังคมทุกวันนี้มีแต่เสียเปรียบกันเป็นทอดๆ เราเสียดุลพวกฝรั่งต่างชาติ เราถูกเอาเปรียบจากคนที่รวยและมีอำนาจมากกว่า สังคมนี้กำหนดด้วยเงินตราให้เราต้องเข้าไปแข่งขัน ทุกคนต้องหาเงิน แย่งเงินกัน"

ชีวิตในวัยกลางคนของคุณชลในปัจจุบันเป็นไปเพื่อการทำงาน สร้างฐานะทางเศรษฐกิจ ซึ่งไม่ได้ตระหนักถึงการบำรุง ดูแลและรักษาร่างกายตนเองจากความเสื่อมของร่างกาย โดยคุณชลให้เหตุผลว่า "ตนเองไม่ได้ห่วงว่าในอนาคตจะเป็นอย่างไรต่อไป ความสูงอายุหรือการมีอายุเพิ่มขึ้นสำหรับตนเองเป็นเรื่องที่ไม่แน่นอน อนาคตไม่มีความแน่นอนจึงคิดและทำปัจจุบันให้ดีที่สุด"

สำหรับการเป็นผู้สูงอายุเป็นไปตามลักษณะของแต่ละบุคคล อาจมีความคล้ายกันในเรื่องอายุ 60 ปีขึ้นไป คุณสมบัติเรื่องความคิดความจำเริ่มด้อยประสิทธิภาพ บุคลิกลักษณะไม่สง่างาม บางคนที่มีร่างกายอ่อนแอไม่สามารถทำงานได้ อาจมีชีวิตที่อาจลำบากหากขาดลูกหลานคอยดูแล สำหรับคุณชลมองถึงตัวเองว่า "เมื่อตนมีอายุเพิ่มขึ้น ร่างกายอ่อนแอ ทำงานหนักไม่ได้ แล้วคาดหวังว่าลูกหลานจะดูแล "คุณชลประเมินการดูแลตนเองในปัจจุบัน ที่คุณชลเชื่อว่าจะส่งผลต่ออนาคต เช่นตัวอย่างเรื่องการสร้างฐานะทางเศรษกิจของตนน่าจะส่งผลถึงความเป็นอยู่ที่ดีในอนาคตได้ เรื่องการดูแลรักษาร่างกายคุณชลขอไม่ประเมินตนเอง"

กรณีที่ 2 : ข้อมูลพ่อภัทร์ (นามสมมติ)

พ่อภัทร์มีอายุ 70 ปี ทำงานประจำในตำแหน่งที่ปรึกษาพรรคการเมืองแห่งหนึ่งในสายงานความมั่นคงแห่งชาติ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2532 (ขณะนั้นอายุ 58ปี) โดยก่อนหน้าที่จะมาทำงานทางการเมืองเคยรับราชการทหารในตำแหน่งสุดท้ายคือ จเรทหารทั่วไป และได้ลาออกจากราชการทหารมาทำงานทางการเมืองจากการชักชวนของอดีตนายกรัฐมนตรี ปัจจุบันครอบครัวหรือที่บ้านประกอบไปด้วยตนเอง ภรรยา ครอบครัวของลูกชายซึ่งอายุ 41 ปี และครอบครัวของลูกสาวซึ่งอายุ 37 ปี ซึ่งแยกบ้านแต่อยู่ในบริเวณรั้วเดียวกัน

โดยบุคลิกภาพพ่อภัทร์เป็นผู้ใหญ่ที่เงียบ ชอบรับฟังมากกว่าชอบพูด ชอบใช้เวลาคิดในเรื่องที่เกี่ยวกับการงาน ชอบแนะนำและสอนในฐานะที่ตนเองมีประสบการณ์มากกว่า โดยมากพ่อภัทร์จะมีบุหรี่ที่จุดไว้พร้อมสูบอยู่เสมอแต่ไม่ได้ติดการสูบบุหรี่ ที่คีบไว้ตลอดเป็นเพราะความเคยชิน ขณะคุย ทำงานหรือคิด คีบไว้แล้วปล่อยให้ไหม้ไป พ่อภัทร์มีรูปร่างท้วม มีพุง ส่วนสูง 175 ซม. น้ำหนักประมาณ 72-77 กก.

การดำเนินชีวิตในปัจจุบันหลังจากตื่นนอนประมาณ 07.00 น. จะออกกำลังกายเล็กน้อยเพื่อยืดเส้นยืดสายหลังจากการหลับมาทั้งคืน การออกกำลังมีลักษณะแบบที่เต็กๆ ในท่าอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬา หลังจากนั้นเป็นเวลาอาหารเช้าซึ่งส่วนมากเป็นกาแฟ 1 ถ้วย หรือข้าวต้มซึ่งเป็นมื้อที่ทานร่วมกับภรรยา การรับประทานอาหารไม่มีรูปแบบแน่นอนขึ้นอยู่กับแม่บ้านจัดให้ แล้วจึงเตรียมตัวมาทำงานที่พรรคฯประมาณ 09.30 - 10.00 น. เวลาสำหรับการรับประทานในแต่ละวันแต่ละมื้อไม่แน่นอน เพราะมีงานที่เข้ามาให้แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าตลอดเวลาที่กลับบ้านไม่แน่นอนขึ้นอยู่กับงานในแต่ละวัน หลังจากเสร็จภาระกิจโดยมากประมาณไม่

เกิน 20.00 น. หากวันใดพอมีเวลาจะพยายามกลับไปรับประทานอาหารมื้อเย็นที่บ้าน ซึ่งทางบ้านก็เข้าใจว่ามีข้อจำกัดในเรื่องงานที่ต้องรับผิดชอบ

การดูแลตนเองในด้านการรับประทาน คืออาหารในแต่ละมื้อหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคลอเรสโตรอลสูง หากเลือกได้จะไม่รับประทานนอกบ้านเพราะรู้ว่ามีการใช้สารเคมีปรุงแต่งมากรวมถึงสารเคมีที่ตกค้างในอาหารต่างๆล้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ หากเป็นการออกงานเลี้ยงหรืองานพบปะพูดคุยและรับประทานอาหารก็จะรับประทานบ้างและรับประทานอย่างระมัดระวัง นอกจากนี้ได้มีการเสริมอาหารได้แก่ วิตามินอี(Vitamin E) อิฟนิ่งพริมโรส(Evening Primrose) น้ำมันปลา(Fish Oil) กระเทียมสกัด และมียาลูกกลอนซึ่งเป็นยาอายุวัฒนะตำรับไทยที่ผสมรับประทานเองทุกวัน โดยรับประทานมามากกว่า 35 ปี

ส่วนด้านการออกกำลังกายหลังทำหลังจากการตื่นนอน การออกกำลังด้วยท่าแกว่งแขนแบบมีสมาธิ และการแกว่งเท้าซึ่งจะทำทุกวันโดยจำนวนในการแกว่งให้มากว่าอายุ 1 ครั้งนอกจากนี้ขณะทำงานหรือว่างก็จะบริหารระหว่างวันด้วย ขึ้นอยู่กับความสะดวกของสถานที่และเวลา

ด้านการดูแลจิตใจจะมีการฝึกฝนจิตโดยการรับศีล รักษาศีลหลังสวดมนต์และก่อนนอน นอกจากนี้ได้ฝึกฝนการกำหนดจิต เมื่อมีเวลาว่าง(คือรู้ตัวเองกำหนดการหายใจเข้า กำหนดการหายใจออก)สามารถทำได้ทุกที่ ส่วนงานเพื่อสังคมก็คือสิ่งที่ทำอยู่ในปัจจุบัน สำหรับงานอดิเรกไม่มีเพราะงานที่ทำในทุกวันทำให้มีความสุขดี ไม่ได้เคร่งเครียด ทำงานแบบสบาย ทำเต็มที่เต็มความสามารถ

ทัศนะต่อวัยกลางคนคงหรือชีวิตในช่วง 10,000 - 20,000 วันของชีวิต เมื่อมองย้อนกลับไปสามารถแบ่งได้ 2 รูปแบบคือ ชีวิตครอบครัว(family life) และชีวิตการงาน (bussiness life) ซึ่งชีวิตทั้ง 2 ด้านจะเป็นแรงส่งซึ่งกันและกัน รวมถึงคุณสมบัติในแต่ละบุคคลที่จะใช้ความสามารถในการประคับประคองให้ไปด้วยกัน และทั้งหมดจะต้องมีธรรมะและคุณธรรมเข้ามากำกับตนเอง ประสบการณ์วัยกลางคนที่เกิดขึ้นนั้นเป็นชีวิตที่อาจเรียกได้ว่าทุ่มเทให้กับการงานและโชคดีที่ภรรยาเป็นลูกทหารทำให้เข้าใจและยอมรับถึงภาระการงานที่ส่งผลต่อการใช้เวลาในครอบครัวบ้าง แต่ขณะเดียวกันการทำงานที่ดีจะสามารถส่งผลหรือเป็นฐานที่มั่นคงแก่ครอบครัวได้ทั้งจากภาวะการเป็นผู้นำ ฐานะทางเศรษฐกิจ รวมถึงการยอมรับทางสังคม ในการทำงานมักจะต้องมีอุปสรรคและปัญหาจากเนื้องานและผู้ร่วมงาน ซึ่งความรู้ความสามารถในการทำงานของพ่อภัทร์ยึดว่าจะต้องรู้ให้มากว่าตำแหน่งที่ตนเองรับผิดชอบ 1 ตำแหน่ง สำหรับการปกครองคน

ต้องมีจิตวิทยาในการทำงาน รู้เขารู้เรา ใช้คนให้เหมาะกับงาน และต้องมีเมตาต่อผู้น้อยกว่าในฐานะที่เราเป็นนาย เป็นผู้ใหญ่ ชีวิตการงานเป็นช่วงวัยนี้มาจากการนำความรู้ในจากการศึกษาในระยะต้นของชีวิตมาใช้กับชีวิตจริง การทำงานในช่วงต้นหรือรับผิดชอบตำแหน่งใหม่ยังต้องศึกษาเรียนรู้และได้เพิ่มพูนความเชี่ยวชาญในระยะหลัง และช่วงจะเริ่มถ่ายทอดความรู้ความชำนาญที่ได้รับรู้ด้วยตนเองให้กับคนต่างวัย การทำงานในระยะต้นนี้เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของการสร้างฐานะทางเศรษฐกิจให้กับครอบครัว สร้างความมั่นคงทางสังคมซึ่งจะต้องมาจากความก้าวหน้าจากการงานเป็นสำคัญ

สำหรับการใช้ชีวิตครอบครัวของช่วงวัยนี้จะต้องให้เกียรติซึ่งกันและกันในการใช้ชีวิตคู่สร้างความมั่นใจให้กับอีกฝ่ายเพื่อไม่ให้เกิดการระแวง ที่สำคัญคนที่เป็นหัวหน้าครอบครัวจะต้องรับผิดชอบต่อสภาพความเป็นอยู่ ความสุขสบายใจของทุกคนในครอบครัว ทำตัวให้เสมอต้นเสมอปลาย การใช้ชีวิตครอบครัวสามารถนำธรรมะมาทั้งการพูด คิด และการปฏิบัติ

สำหรับการดูแลบำรุงรักษาตนในด้านการบริโภคและออกกำลังกายช่วงวัยกลางคนช่วงต้นๆ ตนเองไม่ได้ตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพราะสุขภาพร่างกายในระบบต่างๆ ดำเนินไปได้ดี หากมีเจ็บป่วยก็ดูแลรักษาซึ่งเป็นไปตามหลักทั่วไปคือเมื่อมีทุกข์ก็หาทางพ้นทุกข์ ด้านการบริโภคอาหารเป็นไปเรื่อยๆ ไม่ได้ระมัดระวังมากหรือมีอาหารต้องห้ามมากแต่อาหารจะเลือกรับประทานจากที่บ้านเป็นหลัก หากต้องไปรับประทานข้างนอกก็รับประทานบ้างพอเป็นพิธี (อาจถือได้ว่าค่อนข้างเลือกและชอบรสชาติที่บ้านมากกว่า) นอกจากนี้ได้มีการบำรุงตนเองด้วยยาลูกกลอนตำรับไทยที่จะปรุงเองมานานกว่า 30ปี ที่รับประทานต่อเนื่องโดยเรียกว่ายาอายุวัฒนะ

ด้านการออกกำลังกายทำมาตลอดตั้งแต่สมัยเรียนจนปัจจุบันเพราะรู้ว่าเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพแต่จะต่างไปคือ ความแรงจากการออกกำลังกายที่แรงและเร็วจะลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้นเพราะมีข้อจำกัดเวลา แต่ก็สามารถออกกำลังได้ตลอดแม้จะเล็กน้อยในระหว่างการทำงาน

สำหรับด้านจิตใจเรื่องของการเรียนรู้และปฏิบัติตามคำสอนทางศาสนาเป็นด้านที่สำคัญที่ต้องมีร่วมเสมอในการดำเนินชีวิต ซึ่งสำหรับตนซึ่งเคยพบเห็น เรียนรู้โดยตรงตั้งแต่วัยเด็ก เนื่องจากครอบครัวได้เกี่ยวข้องกับพระราชพิธีต่างๆ ทางศาสนา เพราะคุณพ่อทำงานและคลุกคลีอยู่ในวัง ส่วนคุณย่าก็เป็นโยมอุปถัมภ์สำคัญของวัดชิโนรสจึงเป็นส่วนปลูกฝังที่สำคัญ พร้อมกันนั้นก็สนใจเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ และยึดเป็นที่พึ่งในการดำเนินชีวิตเสมอ รวมทั้งการฝึกฝนสมาธิ ฝึก

การมีสติ เพื่อเกิดปัญญาทั้งการคิด พูดและปฏิบัติ และการเจริญพรรับศีลทุกๆ วันซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาสั้นๆ ในเวลาที่สะดวกมานานกว่า 15 ปี

การดำเนินชีวิตในช่วงวัยหลังออกจากราชการที่เข้ามาสู่การเมืองมีการวางแผนชีวิตไว้บ้างว่าอยากจะทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติ และสังคมเพราะชีวิตของตนเองทั้งอาชีพการงาน ครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจ การยอมรับทางสังคมถือว่ามีความพอใจกับชีวิตและมีความสุขพอดีแล้ว การเข้ามาทำงานการเมืองถือว่าตนขอเข้ามามีส่วนรวมในการจัดการระดับที่ปรึกษานโยบายเพราะเชื่อว่าตนมีประสบการณ์จากการทำงานเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์ได้ดีกว่าการอยู่บ้านหรือพักผ่อนกับภรรยา ซึ่งคงไม่ใช่ตนเนื่องจากชีวิตเป็นการทำงานและมีคุณค่ากว่า

กรณีที่ 3 : ข้อมูลอาซิ่ม (นามสมมติ)

เป็นหญิงไทยเชื้อสายจีน อายุ 69 ปี ปัจจุบันอาซิ่มใช้ชีวิตอยู่คนเดียวเนื่องจากสามีเสียชีวิตไปเมื่อปี พ.ศ. 2520 ที่บ้านของอาซิ่มเป็นห้องตึก 3 ชั้นอยู่ที่ซอยเซ็นหลุยย์ ก่อนหน้านี้อาซิ่มและสามีเช่าอาคารพาณิชย์อยู่ที่จุฬาซอย 7 บ้านที่อยู่ในปัจจุบันสามีซื้อให้อาซิ่ม หลังจากสามีเสียชีวิตจึงย้ายมาอยู่ รูปร่างของอาซิ่มเป็นหญิงเจ้าเนื้อ ความสูงของอาซิ่ม 155 ซม. น้ำหนัก 69 กิโลกรัม อาซิ่มมีลักษณะนิสัยชอบแต่งหน้าแต่งตัว ชอบพูดคุย ร่าเริง หัวเราะง่าย

ในวัยเด็กอาซิ่มอยู่กับครอบครัวของพี่ชายและพี่สะใภ้ เนื่องจากพ่อกับแม่ของอาซิ่มเสียชีวิตเมื่ออาซิ่มอายุ 13 ปี พอเริ่มโตจึงเริ่มทำงานหารายได้ด้วยการค้าขายสินค้าต่างๆมีทั้งเงินสดและเงินผ่อน บางช่วงไปทำงานเป็นลูกจ้างขายของให้ร้านค้าของญาติ นอกจากนี้ทำธุรกิจปล่อยเงินกู้ และในปี พ.ศ. 2511 ได้แต่งงานกับสามีแต่เป็นเมียน้อยขณะนั้นตอนอายุ 34 ปี หลังจากแต่งงานก็พอมีเงินจำนวนหนึ่งและเริ่มเป็นนายหน้ารับซื้อเช็คล่วงหน้า หลังจากขึ้นเช็คจึงได้เปอร์เซ็นต์เป็นค่าตอบแทน การทำงานหารายได้ของอาซิ่มมีที่มาจากการได้เปอร์เซ็นต์เรื่องเงินเป็นหลักและทำมาจนถึงปัจจุบันนี้

ในแต่ละวันการดำเนินชีวิตของอาซิ่มต้องพึ่งพาตนเองไม่มีพี่น้องลูกหลานหรือญาติส่งเสียเลี้ยงดู การใช้ชีวิตของอาซิ่มมีความสะดวกสบายไม่ลำบาก ไม่เคยมีปัญหาเรื่องเงินเพราะไม่ประมาท ไม่สุรุ่ยสุร่ายในการใช้จ่ายและจะหารายได้เก็บสำรองไว้ตลอด การหารายได้มาจากการปล่อยเงินกู้เพื่อได้ดอกเบี้ย บางครั้งมีปัญหาการหนีหนี้บ้างแต่ก็สามารถแก้ปัญหาได้ ยกตัวอย่างลูกหนี้รายหนึ่งไม่ยอมจ่ายโดยอ้างว่าไม่มี อาซิ่มก็ผ่อนผันโดยให้จ่ายแบบผ่อนทีละน้อยแต่

ถ้ายังอ้างที่จะไม่จ่ายอีกก็จะไปบอกหัวหน้าของเขาให้เป็นธุระให้ หรือมีบางครั้งไปบอกตำรวจให้ช่วยแม้จะไม่มีสัญญาเงินกู้ที่ถูกต้องตามกฎหมายตำรวจก็ช่วยจัดการให้ อาชิ่มจะบอกเหตุผลกับตำรวจว่า อาชิ่มแก่แล้ว ไม่มีความรู้ ไม่มีลูกหลาน อยู่ตัวคนเดียว ให้เงินเขายืมเขาจะโกง อาชิ่มทำอาชีพแบบสุจริต ขอให้ตำรวจช่วยคนแก่ไม่มีความรู้ถูกรังแก ตำรวจก็ช่วย อาชิ่มตั้งใจจะไม่ขอรายได้จากใคร ตั้งใจเสมอว่าต้องช่วยตัวเองให้ได้ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน หากต้องไปขอใครก็น่าอายและก็ไม่รู้ว่าจะได้รับการช่วยเหลือหรือไม่ อาชิ่มไม่มีญาติพี่น้องใหญ่โต

ในแต่ละวันหลังจากอาชิ่มตื่นนอนจะไปออกกำลังกายด้วยการเดินและหายใจอากาศยามเช้าบริเวณสวนหย่อมจนรู้สึกพอใจ อาหารเช้าเป็นอาหารเบาๆประเภทข้าวต้มหรือโจ๊กที่ไม่มีเนื้อสัตว์เพราะกลัวอ้วนและตัวใหญ่(ก๊อตซิล่า)หลังจากนั้นจะเข้าบ้านและเตรียมตัวออกมาทำงานของตนคือการเก็บเงินต้นรายวันและดอกเบี้ยจากการกู้ยืมที่สามย่าน ห้องสมุดที่จุฬา ที่นี่เป็นแหล่งที่อาชิ่มประกอบอาชีพมามากกว่า 15 ปี อาชิ่มคุ้นเคยกับคนแถวนี้เพราะรู้จักและเห็นหน้ากันมานาน บางคนก็เคยเป็นลูกค้าเก่า บ้างก็เป็นลูกค้าในปัจจุบันโดยจะอยู่รอเก็บเงินตั้งแต่ประมาณ 10.00 – 14.30 น.โดยประมาณจึงกลับ ในช่วงสายจนถึงมื้อเที่ยงอาชิ่มชอบรับประทานขนมและผลไม้ที่จะเตรียมมาจากบ้านทุกๆวัน และจะดื่มน้ำต้มดอกคำฝอยวันละ 2 ถ้วยในช่วงก่อนบ่ายเสมอ อาหารหลักสำหรับมื้อเที่ยงไม่แน่นอนเพราะอาชิ่มทานขนมและของจุบจิบตลอด หลังจากออกจากห้องสมุดที่จุฬาจะนั่งรถกลับไปออกกำลังกายคนเดียวที่สวนสาธารณะหลังร.พเซนต์หลุย์ที่นี่อาชิ่มจะออกกำลังกายในท่าต่างๆ เพื่อลดการปวดหลัง ปวดตัว และปวดขาซึ่งการออกกำลังกายในท่าบริหารเหล่านี้อาชิ่มทำมาตั้งแต่ยังไม่แก่ เพราะอาชิ่มชอบรูปร่างที่ไม่อ้วน ท่าการบริหารก็ปรับเปลี่ยนไปคือพออายุเริ่มมากท่าบริหารก็จะเริ่มเป็นแบบช้าๆเรื่อยๆ ท่าบริหารได้มาจากการแนะนำของคนรู้จักที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินีแนะนำพอนำมาทำแล้วสบายตัว คล่องตัวลดและบรรเทาอาการเมื่อยได้และต้องทำทุกวันสม่ำเสมอเพื่อรักษาสุขภาพที่ดีให้ตนเอง หากไม่ทำก็จะอ้วน ไม่สวย การบริหารจะมี 7-8 ท่าบริหารที่ทำสลับกันไปจะไม่ทำแบบรวดเดียวจบ และจะหยุดเพื่อสูดอากาศลงปอดให้รู้สึกชื่นใจ กอดต้นไม้ใหญ่ๆ ดมหญ้าและดมต้นไม้ใบไม้เพื่อได้กลิ่นแบบธรรมชาติ ระหว่างนี้ถ้าหิวหรือกระหายก็จะนำขนม ผลไม้และน้ำดื่มที่เตรียมมารับประทาน บางครั้งก็พูดคุยกับแม่ค้าหรือบางครั้งก็คุยกับคนที่มักจะมานั่งเพื่อผ่อนคลายแบบเดียวกันแต่ส่วนมากจะอยู่และทำกิจกรรมของตนโดยลำพัง โดยเฉลี่ยใช้เวลาในการทำกิจกรรมดังกล่าวประมาณไม่เกิน 3 ชั่วโมงครึ่ง จึงเดินกลับบ้านบ้านในแต่ละวัน เมื่อถึงบ้านจะรับประทานอาหารมื้อเย็นซึ่งเป็นอาหารเบาๆ ส่วนมากจะเป็นผลไม้หรือน้ำปั่นเย็นๆ

กรณีที่ 4 : ข้อมูลคุณนิด

ปัจจุบันอายุ 44 ปี เป็นประธานชุมชนสวนรื่น คนที่ 2 ที่เป็นผู้หญิง สามีคุณนิดเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง ครอบครัวคุณนิดประกอบด้วยลูกสาวคนโตอายุ 25 ปี ปัจจุบันเป็นเจ้าหน้าที่ดูแลเด็กเล็กในศูนย์รับเลี้ยงเด็กเล็กชุมชนสวนรื่น ลูกสาวคนที่สองอายุ 19 ปี กำลังศึกษาในระดับ ปวช. หลังจากสามีคุณนิดเสียชีวิตในปี 2541 คุณนิดก็รับหน้าที่เป็นประธานชุมชนต่อ เพราะเดิมตนเองเคยเป็นเลขาฯ ในช่วงที่สามีเป็นประธานชุมชน รายได้หลักของครอบครัวคุณนิดมาจากหอพักจำนวน 35 ห้อง ที่อยู่ติดกับบ้านของคุณนิด

ดั้งเดิมคุณนิดเกิดและโตในชุมชนสวนรื่น ในสมัยเด็กคุณนิดเล่าว่า พ่อพาครอบครัวมาอยู่เป็นรายแรก ในสมัยเด็กคุณนิดมีชีวิตเหมือนเด็กทั่วไป ที่มีความเป็นอยู่สะดวกสบายแต่พ่อแม่มักจะสอนให้ทำและช่วยเหลือตัวเองตลอดมา คุณเล็กจบการศึกษาระดับ มศ.5 สายฝรั่งเศส

ต่อมาได้แต่งงานกับสามีโดยขณะนั้นคุณเล็กมีอายุ 18 ปี ส่วนสามีมีอายุ 32 ปี หลังจากแต่งงานก็ย้ายมาปลูกบ้านกับสามีที่อยู่ในชุมชนสวนรื่น เป็นที่ดินของพ่อและแม่คุณนิด ช่วงที่ใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวและสามีมีความสุขมาก สามีมีความรับผิดชอบและมีรายได้มากพอที่จะเลี้ยงดูครอบครัวได้ เพราะทำงานบริษัทปูนซีเมนต์ไทย แต่คุณนิดเป็นคนที่ไม่ชอบอยู่เฉย จึงได้เปิดบ้านเป็นร้านขายของชำเป็นแห่งแรกของชุมชน มีกำไรจากการค้าขายวันละไม่ต่ำกว่า 3,000 บาท ทำได้ 2 ปีกว่าจึงเลิก และคุณนิดก็ไปเรียนเสริมสวยเพื่อมาเปิดร้านในชุมชน ทำได้ประมาณ 3 ปี ก็เลิก ต่อมาก็เปิดร้านขายข้าวแกงในชุมชน ซึ่งการทำกิจการแต่ละอย่างของคุณนิดประสบความสำเร็จมีความก้าวหน้าในกิจการ แต่ก็มีเหตุที่ต้องเลิกกิจการไป และในปี 2536 ได้ทำหอพักเสร็จสิ้นลงก็มีรายได้เป็นหลัก

หลังจากที่สามีเสียชีวิตลงคุณนิดก็สานต่อการทำกิจกรรมกับชุมชนสวนรื่น เนื่องจากงานชุมชนเป็นงานที่สนุกได้พบปะผู้คนมากมาย ซึ่งสามารถนำความสะดวกสบายและความเป็นอยู่ที่ดีมาให้แก่คนในชุมชน นอกจากนี้คุณนิดมีความผูกพันกับชุมชนตั้งแต่ชุมชนยังเป็นสลัมมีน้ำขังใต้ถุนบ้าน จนปัจจุบันมีการจัดรูปแบบที่ถูกสุขลักษณะ คนแก่ในชุมชนมีรายได้จากโครงการฯ ในชุมชนมีเงินหมุนเวียนเพื่อการศึกษาของเด็ก ผลของการทำงานให้กับชุมชนได้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น คุณนิดเป็นที่เคารพและยอมรับของคนในชุมชน รวมถึงสังคมข้างนอกจึงทำหน้าที่ประธานจนถึงทุกวันนี้

โดยบุคลิกลักษณะของคุณนิดเป็นคนอัธยาศัยดี พูดเก่ง กล้าแสดงออก เปิดเผย สบายๆ และมีลักษณะไม่อยู่เฉย คุณนิดมีผิวดำแดง รูปร่างค่อนข้างอวบ ส่วนสูง 156 ซม. น้ำหนัก 65 กก.

การใช้ชีวิตประจำวันของคุณนิดหลังจากตื่นนอนเวลาประมาณ 05.00 น. จะทำธุระส่วนตัว สวดมนต์และนั่งสมาธิ ประมาณ 06.00 น. จะรำกระบองตามแบบชีวจิต โดยประมาณ 45 นาที หลังจากนั้นจะดื่มน้ำอาร์ซีที่ทำด้วยตัวเองก่อนจะปรุงอาหารเช้าให้กับคนในครอบครัว จากนั้นจะรับประทานอาหารมื้อเช้าประมาณ 08.30 น. หลังจากนั้นจะทำหน้าที่ปรุงอาหารให้กับโครงการศูนย์รับเลี้ยงเด็กที่มีอาหารกลางวันและของว่างช่วงบ่ายจนเสร็จประมาณบ่าย แล้วพักผ่อนด้วยการนอนหลับบ้าง บางวันหากมีประชุมกับเขตหรือเครือข่ายคุณนิดจะเป็นตัวแทนสำคัญที่จะประสานเนื่องจากเป็นคนเดียวในจำนวนคณะทำงานที่ไม่ได้ทำงานประจำ หากไม่มีงานของชุมชนเวลาบ่ายของคุณนิดอาจมีธุระส่วนตัว การรับประทานในมื้อเที่ยงจะทานเหมือนกับศูนย์เด็กเล็ก สำหรับมื้อเย็นส่วนมากลูกจะเป็นคนจัดการแต่มิได้เป็นหน้าที่ของใคร " คือเราแม่ลูกจะช่วยเหลือกัน" สำหรับเวลาเย็นจะมีการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิคที่มีการจัดในชุมชนประมาณ 17.30 น. เวลาก่อนเข้านอน หากคุณนิดไม่ต้องไปประชุมก็จะเป็นเวลาที่อยู่ในครอบครัว หากมีเวลาคุณเล็กจะใช้เวลาช่วงเย็นถึงก่อนเข้านอนทำดีทอกซ์ (ตามหลักของชีวจิต) และก่อนนอนจะมีการสวดมนต์ไหว้พระ

การใช้ชีวิตประจำวันของคุณนิดให้ความสำคัญต่อการบริโภค การออกกำลังกายและการมีธรรมะประจำใจ และต้องการที่จะทำงานให้ชุมชนมีความก้าวหน้าด้วย

สำหรับการบริโภคอาหารมีที่มาสำคัญโดยมองที่เรื่องของร่างกาย และสุขภาพของคนในปัจจุบันไม่แน่นอนจึงต้องมีการระมัดระวังการรับประทานอาหารให้มีภูมิคุ้มกันในร่างกายเสมอ ๆ และให้ความลนใจกับการปฏิบัติตามแนวชีวจิต เพราะเชื่อว่ามีผลดีในระยะยาว สำหรับคุณนิดการรับประทานชีวจิตทำให้รู้สึกว่าร่างกายยังคงแข็งแรง มีเรี่ยวแรงมากมายในการทำกิจกรรมไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย คุณนิดบอกว่า " เคยมีคนถามว่าทำอะไรๆ หลายๆ อย่างไม่เหนื่อยบ้างเหรอ จึงมาคิดว่าที่เราไม่เหนื่อยเพราะอย่างแรกเรามีความสุขกับการทำงานชุมชน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องมีการเดินทาง และเราก็ดูแลร่างกายตนเองด้วยการบริโภคอย่างดีเมื่ออยู่ที่บ้านนั่นเอง"

นอกจากนี้คุณนิดยังเลือกบริโภคชา ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์หนึ่งของกลุ่มไดเรคเซลล์ sun rider คุณนิดได้สมัครสมาชิกเพื่อซื้อรับประทานในราคาต้นทุน นอกจากนี้ยังได้แนะนำและขายไปด้วย

ทำให้ได้กำไรจากการขายมาซื้อบริโภคได้ สำหรับอาหารเสริมแคปซูลอื่นๆ คุณนิดไม่ค่อยสนใจนักเพราะเชื่อในการบริโภคตามธรรมชาติแบบชีวจิตมากกว่า

ด้านการออกกำลังกายเป็นผลจากการที่ตนเองดูแลสามียามเจ็บป่วยทำให้รู้ว่ามีประโยชน์ เพราะตนเองจะคอยกระตุ้นและช่วยสามีในการออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ ทำให้สามีเสียชีวิตแบบเรียบๆ ไม่ทรมานทุรนทุราย นอกจากนี้การออกกำลังกายยังสัมพันธ์ส่งผลดีถึงการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้เกิดการเตรียมตัวที่ดี เมื่อมีมลพิษจากสิ่งแวดล้อม เช่น อากาศเป็นพิษ ทำให้ร่างกายพร้อมรับมือ นอกจากนี้คิดว่าการออกกำลังกายทำให้รูปร่างดีขึ้นเพราะเดิมคุณเล็กมีน้ำหนัก 74 กก. ช่วงที่สามีมีชีวิตอยู่มักเตือนคุณนิดให้ระวังอ้วนเพราะการมีรูปร่างอ้วน ไม่สมส่วนเมื่ออายุเพิ่มขึ้นจะส่งผลเสียต่อร่างกายคือจะมีโรคต่างๆ ของคนสูงอายุได้ง่าย

การเรียนรู้ธรรมะฝึกฝนจิตใจเป็นสิ่งที่ได้รับจากการปลูกฝังของครอบครัว การสวดมนต์ทำให้เกิดสิริมงคลแก่การใช้ชีวิตแต่ละวันและการปฏิบัติตามศีล 5 ทำให้จิตใจเบิกบาน ไม่เครียด ไม่หงุดหงิด กายกับใจจะส่งผลถึงกันทำให้มีความสุขกับชีวิต เมื่อคิดและพิจารณาการกระทำก็จะภูมิใจที่ได้ทำในสิ่งที่ดี

การใช้ชีวิตปัจจุบันไม่สามารถแบ่งได้ชัดเจนว่าเป็นวัยกลางคนตามที่มีอาการผิดปรกติ เช่น ร้อนวูบวาบ หงุดหงิดแบบหญิงบางคนที่หมดประจำเดือน แต่การดำเนินชีวิตก็มิได้ประมาท เพราะชีวิตคนเราไม่แน่นอน อาจล้มเจ็บป่วยเมื่อไรก็ได้ รู้ได้ดีจากประสบการณ์ของสามีที่ไม่มีความแน่นอนแม้จะระมัดระวังตัว ดังนั้นหากใช้ชีวิตประมาท ยิ่งจะมีแนวโน้มที่จะส่งผงร้ายต่อตนเองได้ นอกจากนี้การทำดีละชั่วห่างไกลจากบาปเป็นสิ่งที่พึงทำเพราะประสบการณ์ของพี่สาวชอบดื่มสุรา เล่นการพนันปัจจุบันก็เป็นอัมพฤต ช่วยตัวเองไม่ได้

ด้านการทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์ของคนในส่วนอื่น คุณเล็กมีความตั้งใจที่จะทำต่อไปและมีแนวคิดว่าตนเองจะพยายามดึงคนรุ่นหลังเข้ามาทำงาน รวมทั้งปลูกฝังเด็กๆ ในชุมชนให้ตั้งอยู่ในความดี โดยส่วนตัวคุณเล็กบอกว่า "ตนเองมีประสบการณ์มาเยอะ ทั้งครอบครัว การสูญเสีย ความสำเร็จทางเศรษฐกิจ คงเพราะแต่งงานเร็ว มีสามีก็เหมือนพ่อหรือพี่ทำให้ได้รับการแนะนำที่ดีต่อชีวิตตลอด จึงอยากนะนำคนอื่นอย่างที่เราได้รับบ้าง"

นอกจากนี้ความเป็นวัยในฐานะที่เป็นตัวเลขอายุไม่อาจสำคัญเท่ากับหน้าที่การเป็นผู้นำชุมชนของตนเองที่ควรจะอยู่ในลักษณะตัวอย่างที่ดี จากเรื่องการทำตัวเป็นผู้ใหญ่ที่ให้กับผู้น้อย

การเป็นแม่ที่ต้องรับผิดชอบลูก การปฏิบัติตัวไม่ให้เสื่อมเสีย เช่นไม่ดื่มเหล้า ไม่เล่นการพนัน ที่สำคัญการคิดดีจะให้เกิดผลต้องทำออกมาด้วย

ความรู้ต่อวัยสูงอายุ รู้เพียงว่าอายุที่เพิ่มขึ้นสภาพร่างกายจะยิ่งเสื่อมถอยลง แต่สำหรับตนเองคุณเล็กบอกว่า "ดูแลตัวเองวันนี้ทั่วร่างกายและจิตใจก็น่าจะส่งผลที่ดีต่อร่างกายและจิตใจของตนเองที่ดีในยามสูงอายุได้"

ตาราง 4 กลุ่มเตรียมกิจกรรมพิเศษ

ชื่อ (อายุปัจจุบัน)	ชนิด	ปีที่เริ่มดูแลตนเอง (อายุ)	ที่มา/สาเหตุ	การดูแลรูปแบบ/วิธีอื่นๆ	ความหมายหลักต่อการดูแลตนเอง	ความหมายรองและอื่นๆต่อการดูแลตนเอง
คุณชล (50)	ทำธุรกิจส่วนตัว	2531 (38)	มีครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบ	-พบแพทย์ตามกำหนดนัด -เสริมอาหารธรรมชาติได้แก่น้ำผึ้งและว่านหางจระเข้	สร้างความสุขสบายแก่ทุกคนในครอบครัว	อยากทำงานเพื่อสังคมหลังจากมีความพร้อมด้านชีวิตความเป็นอยู่
พ่อภัทร์ (70)	ทำงานการเมือง	2524 (50)	มีความพร้อมชาติวุฒ วัยวุฒ คุณวุฒิ	-รับประทานยาลูกกลอน -เลือกและจำกัดการบริโภค -บริหารร่างกาย -ศึกษา ปฏิบัติธรรมะ (ศีล 5)	มีความสุข และพอใจในการดำเนินชีวิต	-ต้องการเป็นประโยชน์ต่อสังคม -สุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจที่ดีส่งผลต่อการทำงาน
อาซิ่ม (69)	ธุรกิจธนาคารเคลื่อนที่	2531 (33)	สามีเสียชีวิตและไม่มีความรู้	-การเลือกบริโภค -สมุนไพร -กายบริหาร -สัมผัสธรรมชาติด้วยการดมต้นไม้ ใบไม้ และต้นหญ้า	เพื่อดำรงชีวิตที่ห่างจากความเจ็บป่วย	ไม่ต้องการเป็นภาระและพึ่งพาผู้อื่น
คุณนิด (44)	ผู้นำชุมชน	2536 (37)	อิทธิพลจากสามี	-การบริโภคแบบชีวจิต -รำกระบอง -รักษาศีล 5	ต้องการมีสุขภาพแข็งแรงห่างจากความเจ็บป่วย	-ต้องการให้คนในชุมชนมีความเป็นอยู่ดีเพราะเป็นชุมชนที่เกิดและเติบโต

บทที่ 4

การวิเคราะห์และการสรุปผล

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงการปรับตัวของวัยกลางคนในสังคมไทย โดยเหตุที่การดำเนินชีวิตในช่วงวัยกลางคนหรือช่วงวัยทอง เป็นช่วงวัยหรือระยะที่ร่างกายประสบกับภาวะการสร้างฮอร์โมนทางเพศลดลงอันส่งผลต่อการเสื่อมถอยทางร่างกายเป็นหลัก การเกิดขึ้นของกระบวนการปรับเป็นผลจากการที่มีการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนและบุคคลรอบข้างในวัยเดียวกัน วัยใกล้เคียงกันและคนต่างวัย สิ่งนี้ทำให้ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนรับรู้ได้ถึงลักษณะที่แตกต่างจากผู้อื่น พร้อมกันนี้วัยกลางคนได้มีความพยายามในการให้ความหมายต่างๆ กับชีวิตของตน และขยายขอบเขตไปสู่รูปแบบการปรับตัวของวัยกลางคนในด้านการบริโภค การออกกำลังกาย การยึดตามแนวทางศาสนา ความเชื่อ ปรัชญาในการดำเนินชีวิต และการเตรียมกิจกรรมพิเศษ

ภายใต้การปรับตัวของวัยกลางคนมีความสัมพันธ์กับกระบวนการให้ความหมายต่อการกระทำต่างๆ การปรับเปลี่ยนวิธีคิดและเลือกปรับตัวในรูปแบบต่างๆ ในวิธีการดำเนินชีวิต ในบทนี้จะวิเคราะห์โดยใช้แนวคิดโลกทัศน์ แนวคิดบุคลิกภาพที่ว่าบริบททางสังคมมีการให้ความหมายและสร้างขอบเขต ให้คุณค่าต่อวัยกลางคน อันนำไปสู่การปรับตัวหรือรูปลักษณะที่ปรากฏของวัยกลางคนในแบบพฤติกรรมการเตรียมตัว โดยใช้สัญลักษณ์ที่มีนัยยะต่อการสร้างความหมายใหม่อันพึงประสงค์ของวัยกลางคนภายใต้สังคมไทยในปัจจุบัน

โลกทัศน์และบริบททางสังคม วัฒนธรรม

โลกทัศน์หรือทัศนะของกลุ่มวัยกลางคนเป็นสิ่งที่ได้จากการปฏิสังสรรค์ ประสบการณ์การเรียนรู้กับบุคคลอื่นและสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัวที่มีมาก่อน บุคคลเลือกใช้เป็นพื้นฐานให้เกิดการกำหนดแนวคิด แบบแผนความคิดและการปฏิบัติต่างๆ อันมีผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมในลักษณะคำพูด ท่าทาง และความหมายที่ซ่อนเร้น นอกจากนี้ความรู้สึกนึกคิดและการกระทำที่เกิดขึ้นแต่ละอย่างมีความแตกต่างในรูปแบบ ระดับความเข้มขึ้นซึ่งขึ้นอยู่กับความรู้ที่วัยกลางคนมีต่อสิ่งนั้น

ความรู้สึก อารมณ์ ความเชื่อและทัศนคติที่มีทั้งด้านบวกหรือด้านลบขึ้นอยู่กับค่านิยมส่วนบุคคลที่กำหนดมาตรฐานไว้ในใจเป็นสำคัญ ในการศึกษาโลกทัศน์ของวัยกลางคนจึงไม่ได้

เป็นสิ่งตายตัวภายในบุคคลแต่อาจมีการปรับเปลี่ยนไปตามความรู้ ข้อเท็จจริง ความเป็นเหตุเป็นผล ความรู้สึก อารมณ์ ความเชื่อ ทัศนคติต่างๆที่ตามมาภายหลังได้ ซึ่งจะทำให้เข้าใจการกระทำตามลักษณะวัยกลางคนอย่างแน่นอน สำหรับแนวทางในการสรุปโลกทัศน์วัยกลางคนจากบริบทของชีวิตแบ่งออกเป็น 4 ด้าน

1. โลกทัศน์เกี่ยวกับตนเอง
2. โลกทัศน์เกี่ยวกับบุคคลรอบตัว
3. โลกทัศน์เกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติ
4. โลกทัศน์เกี่ยวกับตนเองและบริบททางสังคม

1. โลกทัศน์เกี่ยวกับตนเอง

กลุ่มวัยกลางคนที่ศึกษามีทัศนะการมองตนเองในด้านบวก ด้วยการประเมินการดำเนินชีวิตของตนจนถึงปัจจุบันในด้านต่างๆ เช่นครอบครัว การงาน สุขภาพ การแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต คุณสมบัติส่วนบุคคลในด้านของการมีจิตใจดี มีความรู้ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ หรือสามารถเป็นที่พึ่งพา ให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นได้ ทำให้ได้รับความนับถือจากบุคคลรอบข้างว่าเป็นวัยกลางคนที่มีการปรับตัวที่ดีอันมีความหมายแฝงถึงการยอมรับ ชื่นชมต่อวัยถัดไปในการจะเป็นผู้มีความสามารถในการพึ่งพาตนเอง (หรือการไม่เป็นภาระแก่ลูกหลานหรือเป็นปัญหาสังคม) ในวัยสูงอายุหรือหลังปลดเกษียณ เนื่องจากการดำเนินชีวิตช่วงวัยปัจจุบันหรือช่วงวัยกลางคนที่ผ่านมา (สำหรับกลุ่มที่ศึกษาผ่าน Life History) ได้เกิดแนวทางการปรับตัวในการดูแลตนเองตามโอกาสต่างๆ และเตรียมพร้อมสำหรับอายุที่เพิ่มขึ้น ทั้งนี้สิ่งที่ทำให้มีความคิดต่อตนเองเช่นนี้เพราะ

1. ประสบการณ์การปฏิสังสรรค์กับบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการดูแลร่างกายให้ห่างจากความเจ็บป่วย หรือสามารถชะลอภาวะเสื่อมถอยของร่างกายให้เป็นไปอย่างช้าๆ โดยสามารถจัดการได้ด้วยตนเอง

2. ประสบการณ์สำรวจจิตใจตนให้อยู่ในความระมัดระวังต่อความไม่แน่นอนที่อาจเปลี่ยนแปลงกับชีวิตตลอดเวลา โดยการทดลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิต การตระหนักดูแลตนเองเพื่อสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการคือการมีสุขภาพที่แข็งแรงดี การประเมินคุณค่าจากการปรับเปลี่ยนความถูกต้องเหมาะสมกับตนเองของแต่ละบุคคล จนยึดเป็นมาตรฐานของตนและส่งผลต่อการสร้างความภูมิใจให้ตนที่รักษาสุขภาพร่างกายไม่ให้เสื่อมถอยตามกาลเวลาที่ล่วงเลย เท่ากับสามารถรักษาสถานภาพและบทบาทของตนที่กำลังดำเนินอยู่ขณะนั้น และสืบเนื่องถึงการยอมรับแม้จะมีอายุที่เพิ่มขึ้น หรือมีลักษณะที่ร่วงโรย โดยส่วนใหญ่พฤติกรรมการดูแล

รักษาร่างกายและจิตใจที่แสดงออกในรูปแบบต่างๆ จะได้รับการยอมรับ สนับสนุนจากกลุ่มคนรอบข้างทั้งจากครอบครัวและสังคมที่มีการส่งเสริมการดูแลรักษาตนเอง จึงทำให้วัยกลางคนยึดมั่นต่อการดูแลปรับเปลี่ยน และปรับปรุงตนเองต่อๆ ไป

2. โลกทัศน์เกี่ยวกับบุคคลรอบตัว

บุคคลรอบตัวของกลุ่มวัยกลางคนแบ่งออกเป็นกลุ่มคนในครอบครัว กลุ่มเพื่อน คนรู้จัก และคนไม่รู้จัก หรือคนภายนอก

โลกทัศน์ที่มีต่อคนในครอบครัวมีความสำคัญมาก เพราะเกี่ยวข้องกับความสุขทางใจ การดำเนินชีวิตของคนวัยกลางคนส่วนมากเป็นผู้นำครอบครัว ที่รับผิดชอบต่อทุกคนในครอบครัว มีอำนาจบริหารจัดการและตัดสินใจเป็นหลัก หน้าที่นี้ดำเนินเรื่อยมาจนถึงจุดหักเหที่นำไปสู่การลดบทบาทและหน้าที่เดิม โดยมีสาเหตุมาจากสุขภาพ ความเจ็บป่วย จึงทำให้เกิดการปรับปรุงตนเองให้กลับไปมีลักษณะความสามารถตามบทบาทหน้าที่เดิม เช่น หลังการเจ็บป่วยจะมีการปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ เพื่อสามารถทำหน้าที่ดังเดิมได้ ซึ่งบางคนอาจทำได้ไม่ดีเท่าเดิม แต่ก็ได้รับการยอมรับจากคนในครอบครัว ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนจะมีความพยายามละเลิกต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอย่างจริงจังขึ้น เนื่องจากตระหนักรู้ถึงภัยหรือผลลบที่จะตามมาและได้รับแรงสนับสนุนจากเพื่อนและคนรู้จักให้ละเลิกต่อกิจกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพต่างๆ

โลกทัศน์ของวัยกลางคนต่อกลุ่มเพื่อนและคนรู้จัก ซึ่งกลุ่มวัยกลางคนส่วนมากจะสนิทสนมกับวัยเดียวกันหรือมีอายุต่างกันไม่มาก โดยจะมีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน และกำลังเผชิญอยู่ในภาวะของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เสื่อมลงเหมือนกัน ทำให้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับวัยที่เผชิญอยู่ ระมัดระวังต่อวัยที่กำลังใกล้เข้ามา ดูแลรักษาตนให้คงอยู่ในภาวะที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี ความรู้จากการพูดคุยและการศึกษาเพิ่มเติมแล้วลองปฏิบัติ สังเกต และปรับให้เหมาะกับตน หากมีข้อขัดข้องหรือไม่บรรลุถึงเป้าหมายก็จะมีการแลกเปลี่ยนเพื่อนำมาปรับปรุงใหม่ หรือล้มเลิกวิธีการนั้นและหาวิธีการใหม่ทดแทนต่อไป

โลกทัศน์ของวัยกลางคนที่มีต่อคนภายนอกเป็นผลจากความคลุมเครือไม่ชัดเจนของลักษณะและวิถีชีวิตของวัยกลางคนที่คาบเกี่ยวต่อเนื่องถึงวัยสูงอายุ คนภายนอกมองคนวัยกลางคนซ้อนกับภาพลักษณ์ของคนวัยสูงอายุ คือลักษณะของผู้สูงอายุในสังคมไทยที่ถูกทอดทิ้งให้โดดเดี่ยว ต้องการการพึ่งพา ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เป็นภาระของสังคมที่ต้องรับผิดชอบดูแล เนื่อง

จากร่างกายเสื่อมถอย ไม่แข็งแรง เจ็บป่วย หรือมีความหมายที่กำลังจะไร้ประโยชน์ หรือหมดคุณค่าจากการงานเป็นส่วนใหญ่ ต่อความคิดเหมารวมในด้านลบเช่นนี้ทำให้เกิดการปฏิเสธต่อข้อด้อยดังกล่าว และแม้จะยอมรับถึงความเป็นจริงของวัยที่เผชิญอยู่นั้นเป็นการส่งต่อถึงวัยสูงอายุในด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย แต่มิได้รวมถึงความรู้ ความสามารถและศักยภาพที่มีอยู่ได้หายไปแล้ว จึงนำไปสู่การสร้างรูปลักษณ์และบุคลิกภาพที่สังเกตได้อย่างชัดเจน ซึ่งในงานศึกษานี้พบว่ากลุ่มคนวัยกลางคนมีสัญลักษณ์ในการแสดงต่อภายนอกทางรูปร่างกายและผ่านบุคลิกภาพที่คงความเป็นผู้ใหญ่หรือหนุ่ม สาว

การมีรูปร่างที่สมส่วน ผิวพรรณดี บุคลิกภาพและการแต่งกายที่สวยงามเหมาะสม ความสดชื่น การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ความสามารถในการหลีกเลี่ยงความขัดแย้งจากบุคลิกที่แจ่มใส การรักษาความก้าวหน้าและประสิทธิภาพในการทำงาน คุณสมบัติเหล่านี้ได้ยืนยันถึงความสามารถในการรักษาคุณสมบัติ สามารถปฏิบัติได้ เพราะกลุ่มวัยกลางคนมีโลกทัศน์ว่าตนเองไม่ได้เป็นผู้สูงอายุที่มีลักษณะสายเกินแก้หรือแก่เกินเรียน การปฏิบัติเป็นสิ่งที่ง่ายเพราะสอดคล้องกับวัยวุฒิ และคุณวุฒิที่เกิดขึ้นกับผู้ที่มีประสบการณ์หรือมีอายุมากกว่า วัยวุฒิและคุณวุฒินี้เป็นข้อดีที่นำมาใช้ในช่วงอายุที่มากขึ้น โดยนำมาสร้างประโยชน์ให้ตนเพื่อให้ได้รับการยอมรับและเป็นบุคคลที่พึงปรารถนาของสังคม

3. โลกทัศน์เกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติ

ในการศึกษากลุ่มวัยกลางคนที่มีต่อศาสนาที่นับถือ ความเชื่อและคติในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล พบว่าโลกทัศน์ที่มีต่อศาสนาถูกใช้ในด้านการประยุกต์หลักคำสอนเพื่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันเป็นหลัก นำมาใช้ควบคุมสภาพจิตใจของตนเป็นสำคัญ อันจะทำให้สำนึกว่าตนกำลังปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่หรือไม่ควรทำ

1. ศาสนาถูกใช้ในด้านที่เป็นมงคลด้วยภาษาทางศาสนา (เช่น ภาษาบาลี สันสกฤต ภาษอิสลาม ภาษาญี่ปุ่นของพุทธมหายาน) สร้างความสุขใจด้วยการสวดมนต์ (เชื่อว่าเป็นภาษาสูง ทำนองที่ภาษาสวดเป็นภาษาของเทพ ของสิ่งศักดิ์สิทธิ์)

2. ศาสนาถูกใช้ในด้านเสริมสัมพันธ์กับบุคคลวัยเดียวกันและต่างวัย ในด้านการแลกเปลี่ยนกับรุ่นเดียวกัน วัยเดียวกัน และด้านการแนะนำต่อวัยที่ต่ำกว่าลงมา (ส่วนมากเป็นเด็ก เป็นลูกหลาน) ส่งผลให้เกิดความน่าเชื่อถือ น่านับถือ

นอกจากนี้กลุ่มวัยกลางคนมีความเห็นว่า เรื่องของการฝึกฝนตามหลักศาสนา สำหรับศาสนาพุทธเป็นศาสนามิใช่เป็นเรื่องของการไปวัด ฟังเทศน์ ฟังธรรม แต่เป็นเรื่องของการมีสติ

มีสมาธิเป็นสำคัญ และมิใช่เรื่องเฉพาะของผู้สูงอายุหรือผู้มีทุกข์เท่านั้น การเรียนรู้ฝึกฝนจะก่อประโยชน์ได้กับทุกวัย

ดังนั้นวัยกลางคนที่ยอมรับตนเองถึงชีวิตปัจจุบันและอายุที่เพิ่มขึ้น ส่วนมากจะเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้ ฝึกฝนตามคำสอนทางศาสนา เพื่อพื้นฐานการดำเนินชีวิตปัจจุบันที่มีสติไม่ทุกข์หรือวิตกกังวล ร้อนรนตามอารมณ์ที่ถูกกระทำเมื่อเทียบกับวัยที่ผ่านมาของตน อาจเรียกได้ว่า "รู้จักพอ รู้เท่าทันตนเอง"

ผลการศึกษาหลายแนวทางของศาสนา ความเชื่อ และคติของแต่ละบุคคลที่มีการปฏิบัติและแลกเปลี่ยนกับพวกหรือกลุ่มเดียวกัน นำไปสู่การค้นหาความสุขใจจากคำสอน ความเชื่อส่วนบุคคลที่ลึกซึ้ง นำไปสู่การพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเองที่สร้างความน่าเชื่อถือ เป็นที่ยอมรับต่อคนวัยเดียวกันรวมถึงคนต่างวัยว่า มีความเข้าใจและยอมรับความไม่แน่นอน สามารถปรับตัวในการใช้ชีวิต เพราะกลุ่มคนที่ขาดการเรียนรู้ และขาดการปฏิบัติตามแนวทางปรัชญาหรือศาสนามองวิถีชีวิตของตนในสังคมเมืองที่อยู่นี้ มีความเร่งรีบ แข่งขัน เอารัดเอาเปรียบ ขาดความเมตตา ขาดความสงบที่แท้จริง และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่ซ้ำซาก จำเจ เป็นความเหนื่อยล้าทั้งกายและใจ

4. โลกทัศน์เกี่ยวกับตนเองในบริบททางสังคมปัจจุบัน

ในการดำเนินชีวิตของกลุ่มวัยกลางคนในงานศึกษาชิ้นนี้ ได้เลือกใช้กลุ่มศึกษาที่มีความหลากหลายจากคุณสมบัติ รูปแบบในการดำเนินชีวิต โดยวัยกลางคนเหล่านี้มีความเหมือนกันในการดำรงชีวิตในสังคมเมือง ที่เป็นพื้นฐานสำคัญนำไปสู่การปรับตัวในการดำเนินชีวิต สร้างแบบแผนการดำเนินชีวิตเฉพาะของตน และนัยยะของการเตรียมตัวสู่การมีอายุมากขึ้น โดยประเด็นของเมืองเกี่ยวข้องกับงานศึกษาชิ้นนี้คือ ความเป็นเมืองประกอบด้วย 3 ด้านที่ส่งเสริมอัตลักษณ์ที่มาจากภายนอกตัวตน ได้สร้างความหมายและเป็นที่มาของวัยกลางคนที่เกิดขึ้นจริงในสังคมกรุงเทพฯ เมืองและสัญลักษณ์มีความหมายดังนี้

เมืองในความหมายที่มีวิถีการดำเนินชีวิตที่สัมพันธ์กับการทำงานนอกภาคเกษตรกรรม การประกอบอาชีพจึงประกอบด้วยภาครัฐ ภาคอุตสาหกรรม และภาคบริการเป็นหลัก นำมาซึ่งสถานภาพทางเศรษฐกิจที่ให้ความสำคัญกับมูลค่าจากการแลกเปลี่ยน ลักษณะนี้ได้ส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ค่านิยม และพฤติกรรมในการใช้ชีวิตที่มีความหลากหลาย

เมืองในฐานะที่เป็นศูนย์กลาง มีความสำคัญในด้านที่เป็นประตูทางเข้าของสินค้า ความคิดและวัฒนธรรมจากที่อื่น วัฒนธรรมของเมืองจึงมีสถานะที่หลากหลายเสมอ เช่น ระบบสังคม เศรษฐกิจ ระบอบการเมืองและการปกครอง การบริหารจัดการ ข่าวสารข้อมูล ฯลฯ

เมืองในฐานะที่เป็นผลผลิตของระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยมที่สามารถทำให้การผลิต การบริโภค การติดต่อสื่อสาร การเสนอข่าว การศึกษา การคมนาคมขนส่ง แบบแผนในการดำรงชีวิตและค่านิยมหลายด้านต่อชีวิตและสังคม กลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในแทบทุกสังคมบนพื้นโลก แต่ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมิได้หมายความว่าโลกจะต้องเหมือนกันในทุกเรื่อง เนื่องจากปัจจัยภายในแต่ละสังคมไม่เหมือนกัน

ที่มาของบริบททางสังคมดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญที่วัยกลางคนได้ผ่านการรับรู้ เข้าใจ มีการให้ความหมายในวิถีชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งได้ส่งเสริม สนับสนุนการปรับตัวด้วยการแสดงเอกลักษณ์ความเป็นวัยกลางคนและประกอบกับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ของตนผ่านกระบวนการขัดเกลาทางสังคมของแต่ละบุคคลในหัวเรื่องดังนี้

ความเป็นตัวตนและบริบททางสังคมวัฒนธรรม

1. ภาพลักษณ์ของร่างกาย

ภาวะสุขภาพที่ดีเป็นผลจากการประเมินทางร่างกาย สุขภาพเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิต (คุณภาพชีวิตที่ดีครอบคลุมการมีลักษณะที่สังเกตได้จากร่างกายมนุษย์) สุขภาพจะดีมากน้อยเพียงใด ส่วนหนึ่งนั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมสุขภาพ โดยปัจจัยที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพมาจากโภชนาการ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการรักษาสุขภาพจิต ดังนั้นการที่วัยกลางคนให้ความสำคัญกับสุขภาพที่ดีได้นั้น วัยกลางคนจึงต้องให้ความสำคัญกับร่างกายของตนเองที่มีความมั่นใจว่าผู้ที่เป็นเจ้าของร่างกาย สามารถบริหารจัดการให้ดีได้ด้วยการเลือกใช้ปัจจัยส่งเสริมสุขภาพดังกล่าวข้างต้น คือ รูปแบบการบริโภคและรูปแบบการออกกำลังกาย

รูปแบบการบริโภคซึ่งกลุ่มวัยกลางคนมีแนวทางหรือชนิดของการบริโภคที่พบจากการศึกษานี้คือ หลักการบริโภคตามหลักโภชนาการหรือสารอาหาร การเสริมอาหาร อาหารเจ

อาหารชีวจิต อาหารมังสวิรัติ อาหารตำรับไทย (สมุนไพร) อาหารปลอดสารพิษ อาหารปลอดสารเคมีปนเปื้อน การจำกัดปริมาณการบริโภค ซึ่งการเลือกชนิดการรับประทานขึ้นอยู่กับความพอใจ ความสะดวก และความรู้ความเชื่อของแต่ละบุคคล

1. น้าต๋อย : *"ผลิตภัณฑ์ที่มีการโฆษณาขาย มีคุณสมบัติมากมายไม่รู้ว่าใครจะยืนยันได้ แต่สำหรับอาหารประเภทที่มาจากธรรมชาตินั้นเราได้เห็นรูปร่างและสีสัน เห็นแล้วรู้สึกสบายใจกว่าถ้าจะจะต้องเลือกรับประทาน"*
2. คุณวิ : *"ไวตามินที่ทานเข้าไปแค่ช่วยเสริม จริงๆพยายามทานอาหารให้เพียงพอในแต่ละวัน เหตุที่ทานพวกเสริมอาหารเพราะกลัวว่าร่างกายจะได้ไม่ครบจึงทานแค่วันละเม็ดเท่านั้น พอทานแล้วรู้สึกสบายใจว่าร่างกายได้สารอาหารครบแล้ว"*
3. คุณเล็ก : *"อาหารที่ทานส่วนมากเป็นพวกสมุนไพร เป็นตัวแทนที่มาจากธรรมชาติมีทั้งรสขม รสฝาดก็ดีนะเป็นทั้งอาหารและเป็นยา ไม่ต้องกลัวมีพิษสะสม"*
4. คุณสงบ : *"ผักที่ผมเลือกมาจากการใช้เกษตรธรรมชาติเพราะคำสอนชี้แนะให้เคารพต่อธรรมชาติอันเป็นที่มาของทุกชีวิต มนุษย์ชอบมาปรุงแต่งจนสิ่งเหล่านั้นกลายเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับพวกเขาไป"*
5. พ่อพัฒน์ : *"ช่วงหลังหมอแนะนำให้กินแคลเซี่ยม พวกแคปซูลอื่นๆก็มี เราก็กินบ้างไม่กินบ้างเพราะลูกเขาซื้อมาให้ แต่จริงๆพ่อกินยาลูกกลอนมาตั้ง 40ปีแล้วเป็นยาอายุวัฒนะซึ่งพ่อเป็นคนปรุงเอง ปั้นเอง"*
6. คุณถาวร : *"ผมกินกระเทียมแคปซูลมาเกือบ 6 ปีเพราะได้ผลดี อาหารจากธรรมชาติบางอย่าง ผมต้องห้ามตนเองเพราะกลัวมีกรดยูริกมากเกินไป ธรรมชาติดั้งเดิมดีแต่หากนำมาปรุงและแปลงบ้างก็สะดวกดีกว่าเพราะช่วงที่ป่วยหนักกินยาจีนต้มรู้สึกทรมานในการกินมาก"*
7. พี่เล็ก : *"อาหารจากธรรมชาติก็ดีอยู่แล้ว แต่หากบางอ ย่างนำมาศึกษาให้เกิดประโยชน์ที่เหนือกว่าได้ เช่นชาที่พี่ดื่มนั้นเป็นชาที่เก็บช่วงตี 2 ตี 3 เวลานี้เป็นเวลาดีที่ยอดชายังไม่คายพิษ ทำให้เราได้บริโภคชาที่มีคุณสมบัติดี"*

นอกจากนี้การมีหลักในการบริโภคทำให้วัยกลางคนที่ปฏิบัติ รู้ถึงสภาพร่างกายของตนเองว่าเป็นอย่างไร เพราะหากบริโภคของต้องห้ามบางอย่าง ก็จะทำให้รู้สึกไม่สบายหรืออาจมีผล

ข้างเคียงต่อร่างกาย การมองเห็นถึงร่างกายที่ดีของตนได้ส่งผลต่อความสบายใจต่อสุขภาพของตน และส่งผลต่อศักยภาพและคุณภาพชีวิตที่พึงปรารถนาได้

สำหรับรูปแบบการออกกำลังกายนั้น กลุ่มวัยกลางคนที่ศึกษาให้ความสำคัญต่อร่างกาย 2 ด้าน คือการออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันร่างกาย และการออกกำลังกายเพื่อรูปร่างที่สมส่วนที่ตอบสนองเชิงอารมณ์ของบุคคล ที่หมายถึงความมีเสน่ห์ ดึงดูดความสนใจจากคนรอบข้าง สำหรับผู้หญิงและผู้ชายที่มีการดูแลรักษารูปร่างด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอนั้นจะมีความพึงพอใจกับการมีรูปร่างที่สมส่วนโดยให้เหตุผลคือ ทำเพื่อสร้างศักยภาพของตน สร้างบุคลิกภาพ นอกจากนี้วัยกลางคนทำเพื่อแสดงความสามารถของตนทำนองแข่งขันหรือการมีความคิดทันสมัยนิยม (ตามแฟชั่น) และวัยกลางคนทำเพื่อดึงดูดเพศตรงข้างด้วย (คนในครอบครัวคือ สามี)

2. บุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ และจิตใจ

เรื่องของจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกเป็นเรื่องที่มีอยู่ในวัยกลางคนทั้งอารมณ์ปิติยินดี โกรธแค้น โศกเศร้าเสียใจ อาลัยอาวรณ์ อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลเป็นผลมาจากการที่มีสิ่งเร้ามาสู่ประสาทสัมผัสและนำไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรม กลุ่มวัยกลางคนที่ศึกษามองเรื่องอารมณ์ความรู้สึกด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาท คือไม่ปลดปล่อยอารมณ์ไปตามความรู้สึกนึกคิด โดยพยายามมีสติเพื่อให้เกิดความนิ่ง ความสงบ ซึ่งทุกคนยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ต้องให้เวลาในการฝึกฝนอารมณ์ โดยอิงกับคำสอนทางศาสนาหรือความเชื่อที่ตนเองนับถือ

การยอมรับและเชื่อถือต่อคำแนะนำของวัยกลางคนเกิดขึ้นจากการที่บุคคลอื่นยอมรับจากบุคลิกและ ความน่าเชื่อถือส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อผู้ที่ถูกแนะนำ การแสดงออกถึงการเป็นผู้มีจิตใจที่ดีได้ส่งเสริมให้ได้รับการยอมรับในความเป็นรุ่นพี่ อาวุโส หรือผู้ใหญ่ที่เหมาะแก่การเคารพนับถือ

วิธีการที่ได้เรียนรู้ฝึกฝนจิตใจของตนเองให้มีบุคลิกภาพเฉพาะ โดยเริ่มต้นเรียนรู้ ฝึกฝนจากกลุ่มหรือองค์กร เช่นจากสถานที่ปฏิบัติทางศาสนกิจต่างๆ ต่อมาจึงมีการพัฒนา แลกเปลี่ยนเพื่อยกระดับตนเองให้อยู่ในภาวะที่สูงขึ้น เป้าหมายของวัยกลางคนอยู่ที่การจัดการกับการดำเนินชีวิตปัจจุบันให้มีความสุขเรียบร้อยด้วยดี ในขั้นการเริ่มต้นในการพัฒนาจิตใจของวัยกลางคนมีความคิดเห็นที่ต่างไปจากเดิม ที่ไม่ใช่การไปทำบุญที่วัด ฟังเทศน์ฟังธรรม หรือปล่อยสิ่งมีชีวิตเพื่อ

โชคลาภแต่เน้นไปที่การพัฒนาตนเอง นอกจากนี้วัยกลางคนมองว่าบางครั้งองค์กรทางศาสนาอาจมีลักษณะดาบ 2 คม ที่ให้คุณและโทษได้ซึ่งพบเห็นได้จากการเสื่อมความศรัทธาต่อองค์กรสงฆ์

สำหรับงานศึกษานี้มีกรณีศึกษาที่เป็นมุสลิมซึ่งการปฏิบัติศาสนกิจของมุสลิม เป็นส่วนที่เกี่ยวเนื่องกับหลักในการดำเนินชีวิตเป็นหลัก สำหรับลุงจำเนียร(นามสมมติ)หลังจากไปร่วมฮัจน์กลับมาแล้วมีความตั้งใจ และพยายามอย่างมากที่จะไม่ผิดบาปอีก เพราะเชื่อว่าร่างกายและจิตใจสะอาดและพร้อมสำหรับการไปอยู่กับพระเจ้าในชีวิตหลังการตาย สิ่งนี้ไม่ได้สำคัญมากเท่ากับการที่ลุงจำเนียรพยายามทำปัจจุบันโดยไม่ละเมิดต่อบทบัญญัติข้อห้าม ตั้งตนในกรอบที่เป็นไปตามหลักปฏิบัติที่ทำแล้วมีความภูมิใจ

นอกจากการฝึกฝนในส่วนจิตใจของตนเองยังขยายเรื่องของจิตใจไปถึงการให้ต่อสังคมหรือสาธารณะประโยชน์ ให้การสนับสนุนองค์กรที่ต่างไปจากศาสนา เช่น การสงเคราะห์ผู้ด้อยโอกาสในสังคม ในรูปอาหาร เงินสนับสนุน หรือของใช้

3. ภาพลักษณ์ด้านอำนาจในสังคม

การที่วัยกลางคนมีการระมัดระวังรักษาตนเองทั้งภายในให้มีความแข็งแกร่ง แข็งแรง และด้านภายนอกที่สร้างบุคลิกภาพให้สอดคล้องกับกลไกทางสังคมและวัฒนธรรมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อการดำเนินชีวิตปัจจุบัน และจุดมุ่งหมายรองคือหวังผลในอนาคตอันหมายถึงวัยสูงอายุหรือวัยหลังปลดเกษียณ ชีวิตในปัจจุบันของวัยกลางคนมีสถานภาพและบทบาทมาจากความสัมพันธ์ในครอบครัว คนใกล้ชิด และจากกลุ่มอาชีพการงาน วัยกลางคนระลึกถึงความเปลี่ยนแปลงของชีวิตตนเองที่ทุกวันมีอายุเพิ่มขึ้น หน้าที่การงานที่จะลดลงเพราะมีคนรุ่นใหม่เข้ามาแทนที่ ความสำคัญของตำแหน่งในหน้าที่การงานที่ต้องแสดงความสามารถรับผิดชอบยังมีผลประโยชน์จากการมีตำแหน่งหน้าที่การงานที่ได้รับขณะดำเนินบทบาททางสังคม ดังนั้นการสูญสิ้นหรือหมดสถานภาพที่เคยมีเคยเป็น จึงหมายรวมถึงผลประโยชน์ที่เคยได้รับจะหายไปด้วย ซึ่งมีทั้งมูลค่าทางวัตถุ และคุณค่าทางจิตใจ การกลัวหรือความต้องการที่จะเป็นเจ้าของในระยะเวลานาน จึงทำให้ต้องสะสมทุนที่สำคัญ คือ ร่างกายที่ยังสามารถแสวงหาได้ รวมทั้งการไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตที่ต้องมีการเก็บออมไว้เสมอ เพื่อป้องกันเหตุร้ายหากมีเหตุการณ์ไม่คาดคิดเกิดขึ้น

กระบวนการปรับตัวและการให้ความหมายแก่วัยกลางคนของตนเอง

การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งยอมรับกับตนเองว่าอยู่ในวัยใดนั้น มาจากการเข้าใจต่อเรื่องอายุ ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และลักษณะความสัมพันธ์ทางสังคมที่สืบเนื่องจากการเรียนรู้กับบุคคลที่อยู่รอบตัวเองและบุคคลอื่นในสังคม บางครั้งการเปลี่ยนแปลงของอายุกลุ่มวัยกลางคนที่เพิ่มขึ้นอาจไม่สัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในด้านที่เริ่มเสื่อมถอย เพราะขึ้นอยู่กับภูมิหลังและประสบการณ์ในการเลี้ยงดู การปลูกฝังพฤติกรรมต่างๆ เช่น การระมัดระวังในการบริโภค พฤติกรรมเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพและความเจ็บป่วย รวมถึงโอกาสในการประกอบอาชีพ เช่น อาชีพการงานที่ใช้แรงงานเป็นหลักกับอาชีพการงานที่ใช้ความรู้ความเชี่ยวชาญในสาขาเฉพาะ สามารถสร้างลักษณะที่ปรากฏต่อสังคมในรูปลักษณ์ที่ต่างกันแม้จะมีอายุเท่ากัน

นอกจากนี้การเรียนรู้ว่าตนเองมีลักษณะของวัยกลางคนเป็นอย่างไรนั้นจะเรียนรู้โดยการติดต่อสื่อสารกับคนอื่นทั้งด้านร่างกาย และการกระทำรู้ว่าลักษณะการแสดงออกด้านพฤติกรรมบุคลิกท่าทางที่แสดงออกผ่านการกระทำ และจิตใจที่เป็นไปได้ในวัยนั้นๆ อะไรบ้างที่ควรทำและอะไรบ้างที่ไม่ควรทำ เช่น วัยกลางคนที่มีครอบครัวจะแสดงบทบาทเป็นหัวหน้าครอบครัว มีหน้าที่รับผิดชอบดูแลบุคคลในครอบครัว ให้ความรักความอบอุ่นทางจิตใจรวมถึงบทบาทในการทำงานที่ต้องรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน แต่หากวัยกลางคนนั้นละเลยการแสดงหน้าที่ หรือแสดงพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องกับบทบาทของตน เช่น เที่ยวเตร่ เฮฮากับเพื่อนฝูง ทำให้ครอบครัวเดือนร้อนและเกิดความเสียหายในหน้าที่การงาน วัยกลางคนนั้นก็จะได้รับการลงโทษจากสังคม ดังนั้นวัยกลางคนจึงต้องทำความเข้าใจในเรื่องการมองตนเอง การให้ความหมายแก่ตนเอง และเป้าหมายต่อชีวิตตนเองอย่างไร

จากการศึกษาพบว่ากระบวนการปรับตัว และให้ความหมายแก่วัยกลางคนของตนเองมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นการรับรู้ และให้ความหมายเกี่ยวกับตัวตน
2. ขั้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเลือกรูปแบบ
3. ขั้นเตรียมสู่วัยสูงอายุ

1. ขั้นการรับรู้ และให้ความหมายเกี่ยวกับตัวตน

ในขั้นการให้ความหมายแก่ตนเองของผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนมาจากการที่พวกเขารับรู้และยอมรับต่อความเปลี่ยนแปลงของวัย อายุที่เพิ่มขึ้นและร่างกายที่เริ่มมีการเสื่อมถอย สำหรับผู้ที่

อยู่ในวัยกลางคนที่ศึกษาพบว่า ขาดความชัดเจนในเรื่องอายุที่เริ่มต้นวัยกลางคน เพราะเป็นช่วงที่อยู่ระหว่างวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ประกอบกับภาระหน้าที่ความรับผิดชอบการงานที่มีมาก จึงทำให้มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตในจุดเริ่มต้นที่เวลาต่างกัน สิ่งที่ทำให้กลุ่มวัยกลางคนที่ศึกษายึดเป็นจุดเปลี่ยนของวัยมีความต่างกัน คือการมีภาวะสุขภาพและความเจ็บป่วยของตน ความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน ความรับผิดชอบต่อครอบครัว การมีปัญหาสุขภาพหรือความเปลี่ยนแปลงจากบุคคลใกล้ตัวโดยเรียงลำดับความสำคัญ สิ่งเหล่านี้เกิดจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตน และประสบการณ์อ้อมของผู้อื่นที่พวกเขามีปฏิสังสรรค์ด้วย กล่าวคือ วัยผู้ใหญ่ช่วงต้นของตนเองเริ่มมีขอบเขตไม่ชัดเจน และกำลังเข้าสู่การเป็นผู้ที่มีอายุเพิ่มขึ้นแต่ทั้งนี้มิได้นึกว่าเป็นผู้สูงอายุ จากประสบการณ์ที่รับรู้ด้วยตนเองและจากสังคมรอบข้างทำให้เริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิต และค้นหาว่าตนเองควรปฏิบัติตนอย่างไร

จะเห็นว่าจากตาราง1-4 พบว่าการรับรู้จุดเปลี่ยนวัยของแต่ละบุคคลมีความต่างกัน นอกจากมีการรับรู้ด้วยตนเองแล้วยังมีการยืนยันรูปแบบอื่นๆ มาสนับสนุนข้อสังเกตของแต่ละบุคคล ทำให้เกิดการยอมรับการปรับเปลี่ยนวัยของตน ที่มีความเสื่อมถอยจากร่างกายและจากอายุที่เพิ่มขึ้น และแตกต่างกันตามลักษณะของบุคคล

1. คุณถาวร : *"ผมคงอยู่วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง เพราะถ้าอายุ 65 จึงจะเป็นคนสูงอายุ"*
2. อาจารย์นิตย์ : *"การเป็นวัยกลางคนและวัยสูงอายุคงให้ความหมายอายุที่แน่นอนไม่ได้ต้องแล้วแต่ละบุคคล สำหรับผมจะมองและปฏิบัติกับอีกฝ่ายในแบบที่เป็นเขา ไม่ใช่ว่าเขาอายุเท่าไหร่เป็นสำคัญ"*
3. พี่เล็ก : *"รู้ว่าตัวเองเริ่มวัยกลางคนแล้วแต่ยังไม่มีอาการหมดประจำเดือน หรือร้อนวูบๆ น่าจะเป็นผู้ใหญ่ตอนต้นมากกว่า"*
4. พ่อพัฒน์ : *"วัยกลางคนอยู่ช่วงชีวิต 10,000 – 20,000 วัน เป็นช่วงของการทำงานที่ต้องรับผิดชอบเป็นสำคัญ"*
5. คุณชนะ : *"วัยกลางคนคือช่วงที่ทำงานเพื่อสร้างความมั่นคง"*
6. คุณศรี : *"ครั้งแรกที่เด็กใหม่มาทำงาน แล้วมาเรียกว่าป้าศรี ฟังแล้วไม่ค่อยชอบ เพราะตอนอายุแค่ 40 เองยังไม่ได้แก่เลย"*

จากการที่ผู้ศึกษาได้พูดคุย สัมภาษณ์ มีกิจกรรมร่วมกับกลุ่มศึกษาวัยกลางคนและบุคคลใกล้ชิดของพวกเขาพบว่า การให้นิยามความหมายของช่วงต่อระหว่างผู้ใหญ่และผู้สูงอายุเรียกว่า ผู้ใหญ่ตอนต้น ผู้ใหญ่วัยตอนกลาง และที่สำคัญไม่สามารถเรียกว่าวัยใดได้ เพราะไม่ได้ให้ความสำคัญกับการเป็นวัยใด แต่เน้นที่เป็นตัวตนที่มีวิถีชีวิตแบบที่เป็นอยู่ และเน้นที่ความรับ

ผิดชอบต่อการงาน และความสัมพันธ์กับบุคคล เช่น น้า อา ป้า ลุง เพื่อนสนิท คนรู้จัก คนข้างบ้าน ฯลฯ นอกจากนี้ผู้ถูกสัมภาษณ์รู้สึกไม่ชอบ รังเกียจการถูกทำให้เป็นผู้สูงอายุ หรือคนแก่อย่างมาก จากคำเรียกเช่น ป้า ลุง ตา ยายเหล่านี้ ทำให้วัยกลางคนรู้สึกว่าตนกำลังเป็นผู้สูงอายุหรือคนแก่ (อันมีความหมายแฝงถึงกลุ่มคนพึ่งตนเองไม่ได้ เป็นภาระ และไม่ค่อยมีคุณค่าต่อคนในครอบครัว หรือลูกหลานเป็นสำคัญ)

ข้อสังเกตจากการศึกษากลุ่มวัยกลางคนที่มีการดูแลตนเอง มีพฤติกรรมการเตรียมตัวทั้งแบบทางการและไม่เป็นทางการ และมีการปรับตัวจากการยอมรับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่มีอายุเพิ่มขึ้น และ(หรือ)ยอมรับต่อการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุของวัยกลางคน มาจากชุดความรู้ต่อวัยกลางคนที่เปิดกว้างในสังคมและวัฒนธรรม รวมถึงการตื่นตัวต่อการปฏิเสธช่วงชีวิตแบบผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ การเป็นภาระต่อผู้อื่นจากรูปแบบการบริโภค รูปแบบการออกกำลังกาย รูปแบบการยึดหลักแนวทางศาสนา ความเชื่อ และปรัชญาในการดำเนินชีวิต และรูปแบบการเตรียมกิจกรรมพิเศษในระยะ 10 ปีที่ผ่านมา

การแสดงออกทางบุคลิกภาพของกลุ่มศึกษาวัยกลางคน เดิมมีแบบแผนบุคลิกภาพในช่วงวัยรุ่น วัยหนุ่ม วัยสาว และวัยผู้ใหญ่ตอนต้นของตน เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยกลางคนจะมีบุคลิกภาพที่ต่างไปจากเดิม เช่นรูปร่าง สุขภาพ (ภาวะความเป็นหนุ่มสาวที่คล่องแคล่ว ว่องไว กระฉับกระเฉง) การแต่งกาย ความสวยงามในด้านที่น้อยลงและลักษณะนิสัยจุกจิก เจ้าระเบียบขี้บ่นมากขึ้น ทำให้ถูกล้อเลียนจากบุคคลรอบข้าง จึงทำให้กลุ่มศึกษาต้องระมัดระวังในการรักษาบุคลิกภาพที่ดูดี สง่างามของตนเองไว้

1. น้าต๋อย : *"หลังมีลูกโดยมากผู้หญิงจะอ้วนง่าย หากละเลยหุ่นก็จะเสีย ใส่เสื้อผ้าไม่สวย บุคลิกมีดูดีเพราะดูเชื่องช้า ดูโทรม"*
2. คุณถาวร : *"พออายุเริ่มมากร่างกายที่เคยแข็งแรงกำยำก็ลดลง ยิ่งผมเป็นโรคเก๊ายิ่งต้องรักษาไม่ให้อ้วนเดี๋ยวโรคความดันสูง คลอเรสโตรอลสูงและโรคหัวใจจะถามหา"*

3. คุณเล็ก : *"ชอบที่ตนเองมีหุ่นเล็กๆเหมือนสาวๆ เคยอ้วนแล้วรู้สึกอึดอัดทั้งตัวทั้งใจดูตัวเองอึดอาดไม่สบายตัว"*
4. คุณหม่อง : *"กับหลานๆที่อยู่ด้วยกัน บางทีอดบอกอดพูดไม่ได้ รู้ว่าบางทีก็รู้จี้มาก*

ก็ต้องยอมผ่อนกับเขาบ้างไม่งั้นเราจะเป็นคนน่าเบื่อสำหรับหลานๆ"

5. อาชิ่ม : *"อายุจะ 70 แล้ว แต่อั๊วก็ยังรักษาหุ่น กลัวเป็นก๊อตซิล่า ยิ่งมีโรคยิ่งแย่ อั๊ว ชอบแต่งหน้า แต่งตัวให้ดูดี สดใสเหมือนสมัยสาวๆ"*
6. คุณศรี : *"การพูดกันมากๆ ซ้ำๆน่าเบื่อเหมือนคนแก่ พอรู้ตัวบางทีก็หยุดได้"*

กลุ่มศึกษาวัยกลางคนได้ยืนยันโดยแยกแยะ ชี้ชัดถึงการเป็นวัยสูงอายุหรือวัยชรา โดยให้ลักษณะเด่นดังนี้ คือบุคคลที่ไม่สามารถช่วยตนเองได้ เป็นภาระต่อลูกหลานจากความเจ็บป่วย สำหรับผู้ที่ยังช่วยตนเองได้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและอายุมากกว่า 70 ปี อาจถือว่าเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุได้

1. คุณแสวง : *"รู้ว่าเข้าวัยสูงอายุหลังเกษียณ และยอมรับได้เพราะรู้ว่าสุขภาพไม่แข็งแรงสมบูรณ์เหมือนเดิม ต้องระวังโรคต่างๆจำเป็นต้องออกกำลังกายเสมอๆ"*
2. ป้าสุ : *"คนสูงอายุเป็นเรื่องปกติ เพราะทุกๆวันเราก็อายุเพิ่มขึ้น แต่สำหรับคนแก่คือคนที่ป่วยต้องการผู้ดูแล แต่คนแก่บางคนแม้จะ 80 ปีก็ยังทำงานเองได้จึงเป็นลักษณะของแต่ละบุคคลมากกว่า"*
3. ลุงจำนงค์ : *"วัยกลางคนน่าจะมีอายุประมาณ 50 ปี แต่วัยสูงอายุควรเป็นอายุ 60 ปี สูงอายุแบบมีโรคและไม่มีโรคก็ได้"*
4. พ่อพัฒน์ : *"แม้ตอนนี้อายุ 70 แล้วแต่ยังไม่อยากเรียกว่าตนเองสูงอายุเพราะยังทำงานได้ดี คุณภาพดังเดิม เพียงแต่ร่างกายไม่แข็งแรงเท่าเดิมเท่านั้น"*
5. อาจารย์นิตย์ : *"การแก่เป็นโรค แต่อายุที่เพิ่มขึ้นก็ยังคงใช้ชีวิตเหมือนเช่นทุกวันที่ผ่านมาได้"*
6. ลุงมิ้ง : *"คนสูงอายุควรเริ่มอายุ 60 ปีหรือเกษียณแต่ไม่ได้แปลว่าชราหรือแก่ เพราะชราหรือแก่มีแนวโน้มจะมีนิสัยจู้จี้ ขี้บ่น และเจ้าระเบียบมากเกินไป"*

2. ขั้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเลือกรูปแบบ

หลังจากยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยและสร้างความหมายแก่ตนเองแล้ว ทำให้เกิดการพิจารณาถึงการดำเนินชีวิตช่วงชีวิตถัดไป ความเป็นไปได้ที่จะเกิดผลลบหรือด้านร้ายและผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตที่ตามมา ในขณะเดียวกันความเป็นจริงที่ดำเนินอยู่กับวัยของตนมิได้เป็นสิ่งที่ปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขไม่ได้ จึงนำไปสู่การแสวงหาแนวทางเพื่อรักษาตนเอง ชะลอความเสื่อมให้ช้าลง และการแสวงหาความรู้ต่อวัยกลางคน ส่วนมากความรู้มาจากกลุ่มเพื่อนร่วมงาน

ญาติพี่น้อง โดยอาศัยการแลกเปลี่ยนพูดคุยจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล นำไปสู่ขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองในลักษณะลองผิดลองถูก จนสามารถเลือกแบบแผนหรือแนวทางที่เหมาะสมกับตนเองได้

1. อาจารย์นิตย์ : *"ความรู้การบริโภคส่วนมากมาจากการอ่านนิตยสารกลุ่มสุขภาพ โดยผมรับเป็นสมาชิก ความรู้ต่างๆเป็นไปตามเหตุผลของวิทยาศาสตร์ บางอย่างที่ทำก็มีการเปลี่ยนแปลงบ้าง ขึ้นอยู่กับความรู้ที่สั่งสมมา"*
2. น้าต๋อย : *"เพื่อนแนะนำให้รับประทานถังหลงซึ่งเป็นยาบำรุงของจีน ต่อมาเลิกรับประทาน เพราะมีราคาแพง ไม่คุ้มค่า ได้เปลี่ยนมรับประทานธัญพืชแทน เพราะรู้ว่ามีประโยชน์มากเช่นกันแม้จะมีคุณสมบัติบางอย่างต่างกัน"*
3. คุณถาวร : *"เริ่มจากออกกำลังกายด้วยการเดินทุกวันเห็นว่าสุขภาพดีขึ้นๆ ก็มาเริ่มวิ่งแบบมินิมาราธอน ร่างกายก็ดีขึ้นอีก"*
4. ป้าสุ : *"ช่วงแรกดูแลตนเองด้วยการแอโรบิคทุกวัน ต่อมาต้องใช้ท่าที่เบาๆ สุดท้ายก็ปรับมาวิ่งเหยาะๆในช่วงเช้ามืดแทน"*
5. คุณสงบ : *"หลังจากเข้าสู่การปฏิบัติตามรูปแบบโยเร ทำให้รู้ว่าตนเองสามารถปฏิบัติอะไรบ้าง มีวิธีการที่ชัดเจนในการสร้างกุศล เช่นไหว้พระ โยเร ไปเยี่ยมศาสนิก"*
6. คุณหม่อง : *"ช่วงไหนที่ไม่สบายแล้วหยุดว่ายน้ำสุขภาพยิ่งจะไปกันใหญ่ หายป่วยยากต้องทำเป็นประจำและต่อเนื่อง"*

นอกจากนี้ชีวิตที่มีสัมพันธ์กับบุคคลอื่นรอบตัวในด้านการแสดงรูปแบบพฤติกรรมหรือวิถีชีวิตแบบวัยกลางคน ได้มาจากสังคมรอบนอกและบุคคลอื่นที่มีความคาดหวังต่อการแสดงออกของบุคลิกภาพ คำพูด ภาษา ท่าทางจากวัยกลางคน ทั้งคนวัยเดียวกันและต่างวัย (อายุมากกว่าและอายุน้อยกว่า) ทำให้เลือกแสดงบทบาทต่อบุคคลต่างกันตามความเหมาะสม และปฏิเสธสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับตนเองหรือเห็นว่าไม่มีคุณค่าเพียงพอโดยพิจารณาจากข้อจำกัดของแต่ละบุคคล ทั้งนี้กลุ่มศึกษาวัยกลางคนสามารถยอมรับต่อสิ่งใดได้นั้น ต้องผ่านการปฏิสังสรรค์ซ้ำๆหลายครั้ง และลองผิดลองถูกด้วยตนเอง ทำให้มีแนวทางยึดถือในการแสดงพฤติกรรม บุคลิกภาพแบบวัยกลางคน และมีความหมายต่อตนเองอย่างชัดเจน

1. ลุงมิ้ง : *"การเป็นหัวหน้าต้องใจเย็น ทำงานกับลูกน้องจะเครียดหรือให้ได้ดังใจก็เสียเปล่าๆ"*
2. คุณวิ : *"แต่ก่อนลูกยังไม่โตจะจัดให้ทุกๆอย่าง เรียนพิเศษ กิจกรรม กีฬา ดนตรีจัดให้ทุกคนแต่พอเขาโตต้องปล่อยให้พวกเขาคิด เขาเลือกกันเอง จะมีก็ให้คำปรึกษาเมื่อเขาขอ"*
3. คุณเล็ก : *"ทุกคนมีปัญหาอยู่แล้ว เราจะไปบอกเขาทำไม ปล่อยให้เวลาค่อยๆจัดการกับปัญหาจะดีกว่า เครียดไปก็มีแต่เสีย"*
4. พี่เล็ก : *"เราเป็นคนพูดตรง แต่ไม่ได้ไม่รักษาน้ำใจใคร ทำอะไรก็ทุ่มเทก็เลยได้รับการนับถือเป็นที่ยอมรับจากชุมชน"*

จากการศึกษากลุ่มวัยกลางคนความชัดเจนของการเปลี่ยนวัยส่วนมากเป็นเพียงร่างกายเท่านั้น สำหรับความเปลี่ยนแปลงของจิตใจและอารมณ์ที่เกิดขึ้น กลุ่มที่ศึกษาบอกว่ามีสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ การเปลี่ยนแปลงของจิตใจและอารมณ์ของวัยกลางคนจะไม่สามารถแสดงพฤติกรรมตามอารมณ์ได้เต็มที่ เนื่องจากความไม่เหมาะสมในการแสดงออก เช่น อารมณ์โกรธ ฉุนเฉียว สาเหตุที่กลุ่มวัยกลางคนให้เหตุผลในเรื่องความไม่เหมาะสมที่จะมีพฤติกรรมตามอารมณ์สืบเนื่องจากการมีแบบแผนทางวัฒนธรรมที่คาดหวังให้ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนมีการควบคุมอารมณ์ ในแบบของกลุ่มผู้สูงอายุ รวมถึงทัศนะคติเกี่ยวกับคุณสมบัติของผู้ที่เข้มแข็ง (ความเป็นผู้ใหญ่) ว่าผู้ที่เข้มแข็งจะไม่แสดงอามรณ์ความรู้สึกให้ผู้อื่นรับรู้ คุณสมบัติอื่นที่พึงปรารถนาของบุคคลอื่นคือ ด้านความจริง (ทั้งคำพูดและการกระทำ) ด้านความเป็นคนตรง และด้านการรู้จักปรับตัวตามโอกาส ซึ่งการแสดงออกของพฤติกรรมมาจากการได้รับการขัดเกลาอบรมสั่งสอนและสภาพแวดล้อมทางสังคมที่กลุ่มศึกษาวัยกลางคนประเมินคุณค่าว่าเป็นคุณสมบัติทางบวก นอกจากนี้วัยกลางคนเคยมีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตมาก่อนแล้ว

3. ขั้นเตรียมสู่วัยสูงอายุ

ขั้นตอนสุดท้ายคือการเตรียมวัยสูงอายุหรือการเตรียมตัวสู่การเป็นผู้สูงอายุ ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนได้ตอกย้ำพฤติกรรมการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายจนเกิดความแน่ใจ เชื่อว่าการดูแลตนเองตามรูปแบบหรือแนวทางต่างๆ ได้ส่งผลดีต่อทั้งร่างกายในด้านชะลอความเสื่อมถอยของร่างกายให้ช้าลง และผลดีต่อจิตใจ ก่อให้เกิดความหวังในการดูแลตนเองเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ มีความสมเหตุสมผล นำมาซึ่งประเมินตนเองต่อวัยสูงอายุที่กำลังเข้ามา ทำให้เกิดแนวคิดและการเตรียมตัวที่ต่อเนื่องต่อไป โดยคาดหวังต่อผลที่ตามมาจะเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการระวัง รักษาตนเองในช่วงวัยกลางคน ความภูมิใจที่มีต่อตนเองในการจัดรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ตนต้องการ

การได้รับการยอมรับจากผู้อื่นแม้จะมีการสูญเสียบทบาททางสังคม ด้านอาชีพการงาน และบริบททางสังคม วัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์กับการให้ความหมายแก่ตน และส่งผลต่อบุคลิกภาพ

ในงานศึกษาชิ้นนี้พบว่าผู้ที่เข้าสู่การเตรียมตัวสู่วัยสูงอายุ คือ อาจารย์ณัฐ ลุงมิ้น ป้าสุ คุณสข พ่อภัทร์ โดยสังเกตจากความมั่นคงทางจิตใจ รู้จักปล่อยวาง ลดความยึดมั่นในตนเอง ฉลาดเท่าทันโลกและชีวิต (เข้าใจความหมายของการดำเนินชีวิต มีความสำนึกรู้ตัว รู้เท่าทันอดีต พร้อมต่อความไม่แน่นอน เอาชนะความรู้สึกไร้ค่า)

สรุปที่มาของการดูแลตนเอง : ความไม่แน่นอน

การที่บุคคลสามารถดำรงชีวิตมากว่า 45 ปี เป็นที่มาของการสั่งสมประสบการณ์การเรียนรู้ของชีวิตที่อยู่ภายในโลกที่มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จากสถานภาพที่เป็นผู้อุปถัมภ์แก่ครอบครัวหรือการงาน เปลี่ยนแปลงมาสู่การเป็นผู้ถูกอุปถัมภ์ครอบครัว และผู้ร่วมงานตามกาลเวลาที่เปลี่ยนไป ความรุ่งเรือง ความสุข ความสะดวกสบายของชีวิตเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นควบคู่ไปกับความเสื่อม ความทุกข์ยาก ความลำบาก ที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองโดยตรงหรือกับคนใกล้ตัวของวัยกลางคน สิ่งเหล่านี้ทำให้วัยกลางคนต้องเคร่งครัดกับการดำเนินชีวิตของตนเอง และต้องพึ่งตนเองเป็น หลักเนื่องจากวิถีชีวิตของสังคมเมืองเป็นเรื่องของการแข่งขัน และแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ต่างๆ ระหว่างกัน

นอกจากนี้ภาวะการณ์ตื่นตัวตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงภายในสังคมต่อความรู้เรื่องของการพึ่งตนเองและการรักษาสุขภาพตนด้วยรูปแบบต่างๆ ที่มาจากพลังของทุนนิยมและพัฒนาการของความรู้ทางวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี ในการดูแลสุขภาพร่างกายมนุษย์ที่เปิดกว้าง ได้เข้ามาสอดรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของวัยกลางคน อันนำไปสู่การดูแลตนเอง

การเข้ามาของชุดความรู้ต่อการดูแลจัดการสุขภาพร่างกายในรูปแบบที่อิงกับวิทยาศาสตร์ความเป็นเหตุเป็นผลที่น่าเชื่อถือ ได้สร้างความแน่นอนขึ้นต่อสู้กับความไม่แน่นอนของชีวิตหรือความเหนือธรรมชาติ ที่ความสามารถของมนุษย์ไม่สามารถเข้าควบคุมได้ ให้มาอยู่ในลักษณะคู่ขนานที่จะขัดขืนได้ ต่อสู้ได้ หรือต่อรองได้บ้าง ทำให้วัยกลางคนยึดมั่นและให้ความสำคัญกับการดูแลตนเอง เตรียมตนเองด้วยการอาศัยแบบแผนต่างๆ ที่ได้จากการค้นคว้าศึกษาหรือได้จาก

ประสบการณ์ของตนเองและประสบการณ์จากคนรอบข้าง โดยมีความหวังที่จะยืดเวลาของการสูญเสียให้ถอยออกไปจากชีวิตของตนเองให้นานที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ผลจากการศึกษากลุ่มวัยกลางคนในเรื่องการปรับตัว การให้ความหมายเกี่ยวกับตัวตนหรือตนเอง ส่วนใหญ่เน้นถึงความสำคัญในการดูแลตนเอง ซึ่งในปัจจุบันและในอนาคตมีแนวโน้มต้องการดูแลตนเองหรือคิดว่าตนเองสามารถพึ่งพา ดูแลตนเองได้มากขึ้น ไม่คาดหวังให้ลูกหลานหรือผู้อื่นมาดูแลตนเอง เพราะตระหนักถึงกระแสหลักของความเปลี่ยนแปลง (การมีวิถีชีวิตแบบเมือง ความเป็นอิสระ การเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในฐานะปัจเจกชน การเปิดกว้างของพรมแดนทางความรู้ในการเตรียมตน การดูแลรักษาตนเองโดยอ้างอิงจากความก้าวหน้าทางวิถีแห่งวิทยาศาสตร์ รวมถึงการผนวกและเชื่อมโยงกับความรู้ในวิถีชีวิตที่อาศัยภูมิปัญญาที่มีการสั่งสมทางสังคมและวัฒนธรรมไทย (สังเกตและได้รับการยอมรับจากกรณีศึกษาที่ส่วนใหญ่มีรากเหง้าจากสังคมกสิกรรม หรือสังคมชนบท) นอกจากนี้กระบวนการเหล่านี้ยังมีความเชื่อมโยงอย่างสลับซับซ้อนกับมโนทัศน์โลกาภิวัฒน์ที่เชื่อมโยงประเทศต่างๆ เข้ากับเมืองภายใต้ระบบโลกสมัยใหม่ ความเป็นเมืองศูนย์กลางที่สำคัญ เช่นกรุงเทพฯ (พื้นที่ศึกษา) ที่ส่งเสริม สนับสนุนการให้ความหมายเกี่ยวกับตัวตนที่ชัดเจนขึ้น

ประเด็นที่สำคัญที่ส่งเสริมให้ตระหนักถึงตัวตน คือการถูกให้ความหมายต่อวัยกลางคนที่มีนัยยะแห่งการลด การบั่นทอนศักยภาพของความเป็นมนุษย์ในปัจจุบัน จากภาวะการณ์ของการแข่งขัน แย่งชิงอำนาจ ความเป็นผู้นำหรือการสร้างความชอบธรรมให้ตนเองที่มีลักษณะเหนือกว่าบุคคลอื่นอันเป็นที่มาของโภคทรัพย์ ที่สามารถรับรองถึงความสุขสบายของชีวิตตนเอง อาจมีความหมายกว้างและครอบคลุมถึงครอบครัว บุคคลรอบข้างที่มาเกี่ยวเนื่องถึงกัน (ในที่นี้มิได้หมายถึงกรณีศึกษาทั้งหมดหรือเหมารวมถึงวัยกลางคนทุกคน หากเป็นเพียงบางส่วนของผลจากการศึกษาที่สามารถวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์เจาะลึก)

ประเด็นถัดมา สำหรับบุคคลที่ได้ยึดมั่นในแนวทางการเตรียมตัวในกิจกรรมต่างๆ มาจากการได้รับความรู้เรื่องความเปลี่ยนแปลงของวัยที่สามารถส่งผลต่อความเป็นอยู่ในปัจจุบันและอนาคต กลุ่มวัยกลางคนที่เป็นกรณีศึกษาส่วนมากยังขาดความรู้ที่ชัดเจนในเรื่องความเปลี่ยนแปลงต่อวัย แต่ที่มีพฤติกรรมในลักษณะการดูแลตนเองมากขึ้นเพราะมีสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยสนับสนุน เช่น เห็นผลที่ดีจากบุคคลรอบข้าง หรือแม้การตามกระแสสังคมหรือแฟชั่นจากการ

โฆษณา ประชาสัมพันธ์ฯลฯ ทั้งที่มีการได้รับรู้ข้อมูลแบบสมบูรณ์และไม่สมบูรณ์เพียงพอต่อการนำไปปฏิบัติ

ดังนั้นเมื่อบุคคลมีความพร้อมต่อการปรับเปลี่ยนเพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตัวตน จึงมีความจำเป็นในการส่งเสริม เผยแพร่ความรู้ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของวัยกลางคนและส่งเสริมแนวทางในการเตรียมตัวที่หลากหลายในสังคมตั้งแต่ระยะวัยกลางคน มิใช่เพียงการเผยแพร่ความรู้ให้มีการเตรียมตัวเมื่อวัยสูงอายุเท่านั้น

สำหรับประเด็นในด้านการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม ในเรื่องค่านิยมที่มีต่อผู้สูงอายุ จากการศึกษาพบว่ากลุ่มศึกษาที่ดูแลตนเองมากขึ้น เนื่องจากเกรงว่าในวัยสูงอายุจะไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้และเป็นภาระพึ่งพิงต่อครอบครัวจากการลดบทบาทและหน้าที่ ดังนั้นเพื่อส่งเสริมความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตที่ดีของวัยกลางคนที่จะเปลี่ยนไปสู่การเป็นผู้สูงอายุ ควรมีการกระตุ้นให้สถาบันครอบครัวได้ตระหนักถึงการส่งเสริม สนับสนุน ความรู้และการดูแลตนเองเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความภูมิใจในการเป็นผู้สูงอายุ ที่มิได้มีความหมายไปในทางหมดคุณค่าต่อสังคม เพราะในข้อเท็จจริงเป็นเพียงการเสื่อมลงของร่างกาย นอกจากนี้การเป็นผู้สูงอายุคือที่มาสำคัญของการสั่งสมประสบการณ์ ความเชี่ยวชาญที่สามารถถ่ายทอดและเป็นประโยชน์ต่อคนรุ่นหลังต่อไป

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กนก วงศ์ตระหง่าน, การเกิดและการขยายเมืองกรุงเทพฯ : การศึกษาทางการเปลี่ยนแปลง เอกสารวิชาการหมายเลข 21. ม.ป.ส. สมาคมสังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย, 2525.

กรรณิการ์ พงษ์สนิท, สุวรรณ สถิโรภาส และยุวยงค์ เยาวพานนท์. การเตรียมตัวก่อนเกษียณของบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษา. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2538.

เกษม ตันติผลาชีวะและกุลยา ตันติผลาชีวะ. การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์, 2528.

เกริกศักดิ์ บุญญานุพงศ์และสุรีย์ บุญญานุพงศ์. ศักยภาพของผู้สูงอายุในการทำงานเพื่อสังคม. เชียงใหม่ : สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2534.

โครงการปฏิรูประบบบริการสาธารณสุข, กระทรวงสาธารณสุข. ข้อเสนอเพื่อปฏิรูประบบบริการสุขภาพ. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข, 2542.

จำนงค์ อดิวัฒน์ และคณะ. สังคมวิทยา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540.

เฉก ธนะศิริ. ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความชรา. กรุงเทพฯ : แปลนพับลิชชิ่ง, 2532.

ดวงฤดี ลาศุขะ. ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบคัดสรรกับการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิยทยาลัย, 2528.

เดชา เส็งเมือง. พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท. เชียงใหม่ : วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการนอกระบบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2539.

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์. "การเสริมสร้างสมรรถนะ : การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ" เอกสารประกอบการสัมนาวิสัยทัศน์ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ : ฝ่ายวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

นิยพรรณ (ผลวัฒนะ) วรรณศิริ. มานุษยวิทยาวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540.

บุษยมาส สินธุประมา. สังคมวิทยาความสูงอายุ. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์สมพรการพิมพ์, 2539.

ประทีป ชุมพล. ประวัติศาสตร์การแพทย์แผนไทย : การศึกษาจากเอกสารตำรายา. นครปฐม มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2541

ประยูรศรี สุยะสุนานนท์. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูจันทรเกษม, 2521.

ประเสริฐ แย้มกลิ่นฟุ้งและคณะ. สังคมและวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา ราชบัณฑิตยสถาน กรุงเทพฯ, 2524.

พัชนี วรกวิน. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูจันทรเกษม, 2523.

พวงผกา ชื่นแสงเนตร. ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว พฤติกรรมการดูแลตนเองและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. นครปฐม : วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538.

พงษ์สวัสดิ์ สวัสดิพงษ์. "แนวการศึกษาความเบี่ยงเบนตามกรอบการวิเคราะห์เชิงการปฏิสังสรรค์สัญลักษณ์". วารสารสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 5 (ธันวาคม 2530).

ไพบูลย์ ช่างเรียน. สารานุกรมศัพท์ทางสังคมวิทยา. กรุงเทพฯ : แพร่พิทยา, 2516.

วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์และโยธิน แสวงดี. ผลกระทบการเปลี่ยนแปลงสังคมและการมีโครงการพัฒนาที่มีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในหมู่บ้านตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.

มณฑนา เจริญกุศล. แรงสนับสนุนทางสังคม ความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ. นครปฐม : วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.

ศรัณย์ ดำริสุข. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : พิทักษ์อักษร, 2525.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2) วัยรุ่น – วัยสูงอายุ.(พิมพ์ครั้งที่ 7) กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2540.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการ. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2518.

ศิริวรรณ ศิรินุญและมาลินี วงษ์สิทธิ์. ข้อเท็จจริงและทัศนคติเกี่ยวกับการเลี้ยงดูและการดูแลผู้สูงอายุของคนหนุ่มสาวไทย. กรุงเทพฯ : เอกสารสถาบันหมายเลข 196/35 สถาบันประชากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

สัญญา สัญญาวิวัฒน์. หลักสังคมวิทยา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.

สถาบันส่งเสริมสุขภาพไทย. ปฏิรูปแนวคิดคนไทย สุขภาพมิใช่โรงพยาบาล ม.ป.ส., 2541

สมประสงค์ พันธุ์ประยูร. การปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุชาวชนบท. เชียงใหม่ : วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2538.

สุชา จันทร์เอม. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช , 2540.

สุนีย์ กิจศิริเจริญ. การเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนมัสยิดมหานาค กรุงเทพมหานคร. สมุทรปราการ : สำนักพัฒนาวิชาการ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, 2541.

สุณีย์ ธีรดากร. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูพระนคร, 2523.

สุพล บุญทรง. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช , 2523.

สุภางค์ จันทวานิช. วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่7, 2542.

สุภาณี ศุกระฤกษ์และพันธศักดิ์ ศุกระฤกษ์. "วัยทองกับธรรมชาติ" ประชาชาติฉบับพิเศษ ม.ป.ป.

สุรกุล เจนอบรม. วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ : นิชินแอดเวอรร์ไทซิ่งกรุ๊ป, 2541.

สุรกุล เจนอบรม. วิทยาการผู้สูงอายุ = Gerontology. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษานอกระบบ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ. การแพย์แผนไทย : ภูมิปัญญาแห่งการพึ่งตนเอง. กรุงเทพฯ กระทรวงสาธารณะสุข, 2530.

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

เสาวภา พรสิริพงษ์. การศึกษาภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านไทย : พ่อใหญ่จารย์เคน ลาวงศ์. กรุงเทพฯ กระทรวงสาธารณะสุข, 2539

อมรา พงศาพิชญ์. วัฒนธรรม ศาสนา และชาติพันธ์ วิเคราะห์สังคมไทยแนวมานุษยวิทยา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

อุทัยวรรณ กสานติ์สกุล. ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม) คณะพัฒนาสังคม สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์, 2536.

อุษา ศรีพานิช. ประวัติชีวิตชายแปลงเพศ. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขามามานุษยวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

อารีย์ ตันเจริญรัตน์. เอกสารประกอบการเรียนจิตวิทยาพัฒนาการ. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2522.

ภาษาอังกฤษ

Pongsapich, Amara and others. Traditional and Changing Thai World View. Bangkok : Chulalongkorn University Press, 1985.

Spepard, Jon M. Sociology. St. Paul [Minn] : West Pub., 1981.