

บทที่ ๒

ศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

ในการศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยแบ่งการศึกษาเป็น ๒ ส่วน คือ ๑. ศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันจากตัวอย่างผู้สูงอายุโดยตรง ๒. ศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักการและแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ

๒.๑ ศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันจากตัวอย่างผู้สูงอายุ

ในปัจจุบันจากตัวอย่างผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ จำนวน ๓๗ คน โดยวิธีสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) รวมทั้งการสังเกต เพื่อให้ได้ผลวิจัยในประเด็นที่ต้องการวิจัย ๓ ข้อคือ

๑. ความต้องการทางกายและทางใจของผู้สูงอายุ
๒. ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
๓. วิถีการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

วิธีการเลือกตัวอย่าง

๑. คัดเลือกผู้มีอายุเกิน ๖๐ ปี ผู้เคยประกอบอาชีพประจำหลากหลายอาชีพก่อนเกษียณ
๒. บุคคลในข้อ ๑ คุณลักษณะทั่วไป เป็นที่รู้จัก คาดว่ามีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ทั้งนี้ไม่เกี่ยวกับการประสบความสำเร็จในชีวิตหรือไม่ เพราะการสังเกตจากลักษณะภายนอกไม่อาจทราบได้

คำถามสัมภาษณ์เชิงคุณภาพประกอบด้วยคำถามรวม ๒๐ คำถาม (ดูภาคผนวก ๔ หน้า ๒๕๐) เพื่อให้ได้ทราบรายละเอียดในพฤติกรรมของผู้สูงอายุตัวอย่าง อันจะนำมาใช้ในการประมวลผลสรุปประเด็นที่ต้องการวิจัยทั้งสามข้อดังกล่าว เนื่องจากงานวิจัยนี้ต้องการศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับแนวคิดปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้สูงอายุ จึงเป็นวิถีชีวิตของผู้สูงอายุแต่ละท่าน ดังนั้นการนำเสนองานวิจัย ผู้วิจัยต้องการเสนอผลวิจัยจากแหล่งข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์โดยตรงในแต่ละหัวข้อดังต่อไปนี้

๒.๑.๑ ความหมายของรูปแบบการดำเนินชีวิตและผู้สูงอายุ

ความหมายของรูปแบบการดำเนินชีวิต

รูปแบบการดำเนินชีวิตโดยทั่วไปแล้วจะบ่งบอกถึงทัศนคติ ค่านิยมและมุมมอง ของแต่ละบุคคล ดังนั้นรูปแบบการดำเนินชีวิตจึงมีความหมาย

๑. ในเชิงของอัตราหรือตัวตนและใช้ในการสร้างสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่ประกอบกับอัตลักษณ์ของบุคคล

๒. เส้นแบ่งระหว่างอัตลักษณ์ของบุคคลกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวันนั้น เลื่อนรางลงในสังคมยุคใหม่ ยกตัวอย่างเช่น “กรีนไลฟ์สไตล์” (Green lifestyle) ที่หมายถึงการยึดถือความเชื่อและมีส่วนร่วมในกิจกรรมเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่จะลดการบริโภคหรือใช้ทรัพยากรให้น้อยลง รวมทั้งลดการสร้างของเสียมีพิษลงด้วย (เช่น การลดรอยเท้าคาร์บอนลง)

๓. การพัฒนาสำนึกแห่งตนจากความเชื่อและทำกิจกรรมเหล่านั้น แต่มีบางคนวิจารณ์ว่า ในสังคมยุคใหม่ ประเด็นที่สำคัญของรูปแบบการดำเนินชีวิต ก็คือ พฤติกรรมการบริโภคที่ให้โอกาสในการสร้างและพัฒนาความเป็นตัวเอง จากการบริโภคที่ให้โอกาสในการสร้างและพัฒนาความเป็นตัวเองจากการบริโภคหรือใช้ผลิตภัณฑ์หรือบริการที่หลากหลาย ซึ่งผลิตภัณฑ์หรือบริการเหล่านั้นเองที่เป็นตัวบ่งบอกถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างไป^๑

รูปแบบการดำเนินชีวิต หรือเรียกทับศัพท์ว่าไลฟ์สไตล์ หมายถึงวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยที่ลักษณะของพฤติกรรมต่าง ๆ จะเป็นตัวบ่งบอกถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตแต่ละแบบ เช่น พฤติกรรมในการเข้าสังคมในการบริโภค ในการหาความบันเทิง การพักผ่อนหย่อนใจ การใช้เวลาว่าง การแต่งตัว ล้วนเป็นส่วนประกอบของรูปแบบการดำเนินชีวิตที่จะถูกดำเนินเป็นอุปนิสัย เป็นวิธีประจำที่กระทำสิ่งต่าง ๆ

ความหมายของผู้สูงอายุ

สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรีได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุดังนี้

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง ซึ่งในการศึกษารวบรวมข้อมูลประชากรผู้สูงอายุ ตอนต้นและผู้สูงอายุตอนปลาย

ผู้สูงอายุตอนต้น หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ๖๐-๖๙ ปีทั้งชายและหญิง

ผู้สูงอายุตอนปลาย หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ๗๐ ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง

พ.ร.บ. ผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้แบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุไว้ ๓ ช่วง ได้แก่

๑. อายุ ๖๐-๖๙ ปี เป็นช่วงวัยสูงอายุตอนต้น ซึ่งถือว่ายังอยู่ในระยะที่มีพลังกำลัง ดูแลช่วยเหลือตนเองได้

๒. อายุ ๗๐-๗๙ ปี เป็นช่วงวัยสูงอายุตอนกลาง ช่วงนี้พ.ร.บ.ถือว่าเริ่มมีอาการเจ็บป่วยปรากฏ ร่างกายอ่อนแอ มีโรคประจำตัว โรคเรื้อรัง

๓. อายุ ๘๐ ปีขึ้นไป เป็นช่วงวัยสูงอายุตอนปลาย จากช่วงที่ผ่านวัย ๗๐ มาถึง ๘๐ นี้ อาการเจ็บป่วยจะถี่ขึ้น อาจมีภาวะทุพพลภาพเกิดขึ้น

นักชราวิทยาได้แบ่งช่วงอายุผู้สูงอายุไว้ แบ่งออกเป็น ๔ ช่วงดังนี้

๑. อายุ ๖๐-๖๙ ปี เรียกว่าช่วงไม่ค่อยแก่ (The Young-Old) ถือว่าเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านชีวิตที่อาจจะปะทะ สัมผัสกับเหตุการณ์บางอย่างเช่น เกษียณอายุราชการ การพลัดพรากจากเพื่อนฝูง ลูกน้อง บริวาร อาจต้องปรับตัวรับสถานการณ์ใหม่ ๆ

๒. อายุ ๗๐-๗๙ ปี เรียกว่า ช่วงแก่ปานกลาง (The middle aged old) ช่วงนี้ตรงกับ พ.ร.บ. ผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ คือเริ่มมีอาการเจ็บป่วยขึ้น การเข้าร่วมกิจกรรมสังคมน้อยลง

๓. อายุ ๘๐-๙๐ ปี เรียกว่าช่วงแก่จริง (The Old-Old) นักชราวิทยาว่าเป็นช่วงปรับตัวเข้าหาสิ่งแวดล้อมยาก ต้องการความเป็นส่วนตัว เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับวัยหายากขึ้น เริ่มทบทวนและย้อนวันวานในอดีตมากขึ้น (ชอบเล่าความหลัง)

^๑วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, รูปแบบการดำเนินชีวิต, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki/รูปแบบการดำเนินชีวิต> [๑๘ ก.พ. ๒๕๕๘ , ๑๐ ก.ค. ๒๕๕๗].

๔. อายุ ๙๐-๙๙ ปี เรียกว่าช่วงแก่จริง (The Very Old-Old) ผู้มีอายุยืนถึงวัยนี้มีจำนวนไม่มากนัก และมักจะพบปัญหาสุขภาพและแนะนำว่าควรหากิจกรรมอะไรที่ทำให้เป็นสุขและพอใจอยากทำอะไรในชีวิตก็ควรทำไปเลย^๒

ด้านสวัสดิการสังคมกับผู้สูงอายุในประเทศไทย ได้แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น ๕ ประเภทคือ

๑. ผู้สูงอายุที่สามารถทำงานเลี้ยงตนเองได้ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น
๒. ผู้สูงอายุที่เกษียณอายุแล้ว เลี้ยงตัวเองด้วยเงินบำเหน็จที่เก็บได้
๓. ผู้สูงอายุที่เกษียณอายุแล้ว เลี้ยงตนเองด้วยเงินบำนาญ
๔. ผู้สูงอายุที่ครอบครัวบุตรหรือญาติ ต้องพึ่งพาเขาเพียงบางส่วนหรือโดยสิ้นเชิง
๕. ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาบริการของรัฐ หรือเอกชน ถ้าปราศจากบริการนี้แล้ว จะทำให้มีชีวิตที่ลำบาก

ความสำคัญ บทบาทของผู้สูงอายุในสังคมไทย

ในการศึกษาผู้สูงอายุในสังคมไทย ผู้วิจัย สนใจ บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นช่วงต้นที่นักชราวิทยาจัดว่าเป็นช่วงที่ไม่ค่อยแก่ เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านชีวิต ซึ่งต้องปรับตัวรับสถานการณ์ใหม่ ๆ ต่อไป ผู้สูงอายุหลายคนก็เกษียณอายุแล้ว อาจจะยังมีไฟอยู่ ท่านเป็นบุคคลที่เพียบพร้อมไปด้วยคุณวุฒิและวัยวุฒิ เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า ความรู้และประสบการณ์มีความสามารถสูง เป็นผู้ดีพร้อมทั้งคุณวุฒิและวัยวุฒิ หลายคนอาจเคยเป็นครู อาจารย์ แพทย์ พยาบาล เป็นผู้นำทางกฎหมาย บัญชี การบริหาร การจัดการ ครั้นเกษียณอายุแล้วยังอาจเป็นที่ต้องการทำประโยชน์ให้สังคมอยู่ ทั้งการอบรมดูแลบุตรหลานให้เป็นคนดีของสังคม ย่อมต้องอาศัยภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ เป็นสำคัญ

เนื่องจากอายุขัยเฉลี่ยของผู้สูงอายุชายเพิ่มขึ้นจาก ๖๘ ปีเป็น ๗๐ ปีและหญิงเพิ่มขึ้นจาก ๗๒ ปีเป็น ๗๕ ปี จากปี ๒๕๕๒ ถึง ๒๕๕๖ และสังคมไทยกำลังก้าวไปสู่สังคมผู้สูงอายุ ความมีอายุยืนขึ้น ทำให้สังคมไทยให้ความสนใจในการพัฒนาความสามารถ การปรับตัวของผู้ที่จะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งมีระยะเวลาเกือบ ๒๐ ปีหรือมากกว่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข จนวาระสุดท้ายของชีวิต ซึ่งความพร้อมในทุกด้านจะก่อให้เกิดชุมชนที่เข้มแข็ง การปรับตัวของผู้สูงอายุเมื่อถึงวัยเกษียณมีผู้ใหญ่จำนวนน้อยมากที่ได้รับการฝึกฝนเพื่อการเตรียมตัวก่อนเกษียณ ดังนั้นปัญหาอุปสรรคจากสุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาวะทางสังคม สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุยังปรับตัวรับสภาพความจริงตามธรรมชาติไม่ได้ในปัจจุบัน ย่อมมีผลกระทบต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตในวัยเกษียณอย่างมีความสุขได้ ดังนั้นสังคมไทยจึงต้องปรับเปลี่ยนสังคมผู้สูงอายุจากเดิม^๓ ที่ว่าคนแก่แล้วทำอะไรไม่ได้อยู่อย่างเจ็บ ออด ๆ แอด ๆ หงอยเหงารอคอยความตาย เป็นสังคมผู้สูงอายุวัฒนะ ซึ่งจะใช้ศักยภาพของผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคล อันมีค่า ถ่ายทอดภูมิปัญญาให้แก่ลูกหลาน คนรุ่นใหม่ ๆ ในสังคม ในขณะเดียวกัน รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุก็จะมีสุขตลอดไป จึงเป็นที่มาของงานวิจัยเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ ซึ่งจะได้วิจัยต่อไป

^๒ ประเสริฐ ประสพรัก, “สถานการณ์ผู้สูงอายุ”, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เว็บไซต์ http://commed1.md.kku.ac/sete_data/myort2_78/29/summer_2012/Elderly1.pdf อ้างใน ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน, มติตัวจริง ๘๐ ปี ดร.พระธรรมโศภิต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒๕๖-๒๕๗.

^๓ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. บทบาทผู้สูงอายุต่อสังคม ครอบครัว ชุมชน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/about/soongwai/topic006.php> [๒๐ ก.พ. ๒๕๕๘].

๒.๑.๒ ความสุขตามแนวคิดของผู้สูงอายุ

ในประเด็นคำถามนี้ผู้วิจัยต้องการทราบว่า แนวคิดเรื่องความสุขของผู้สูงอายุแต่ละคน เข้าใจเป็นอย่างไร แน่ใจว่าการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตย่อมเป็นไปในแนวทางที่ผู้สูงอายุ แต่ละคนเข้าใจ เพื่อเป้าหมายความสุขของท่าน ทั้งยังรวมถึงความสุขที่ผ่านมาแล้ว ว่าเขาเข้าใจในเรื่องชนิด ของความสุขอย่างไร และที่มาของความสุขนั้น เขาคิดจะได้มาอย่างไร

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ท่านคิดว่าความสุขของท่านคืออะไรบ้าง ตามลำดับที่เคยได้และ
ที่ต้องการต่อไป ได้รับคำตอบดังนี้

๑) ลักษณะของความทุกข์ บ่อเกิดแห่งความทุกข์ ชนิดของความทุกข์

ตัวอย่างที่	ความสุขจาก	เกิดจาก	ความสุขที่ผ่านมาท่านคิดว่าเป็นความสุข					
			แท้	เทียม	ไม่ทราบ	ต้องแสวงหา	สร้างขึ้นได้	ทั้งสอง
๑	- ไปสังฆเวณิยานสถาน - ได้รับใบอนุญาตทนาย - หลานสำเร็จการศึกษาและมีอาชีพที่มั่นคง	- คำสอนของพระพุทธเจ้า - เห็นสภาพสังคมที่ไม่ยุติธรรม - การช่วยเหลือ			✓ ✓ ✓		✓ ✓ ✓	
๒	- การให้ทรัพย์สินแก่น้องและหลาน - การได้ดูแลตัวเอง - การให้ทานบริจาคเพื่อเป็นการกุศลทั่วไป โดยเฉพาะในวันเกิด	- มีทรัพย์สินมากพอแบ่งปัน - ไม่ต้องการให้เป็นภาระของคนอื่นโดยไม่จำเป็น	✓ ✓ ✓					✓ ✓ ✓
๓	- จิตสงบ - ความสำเร็จในหน้าที่การงาน - ความสมบูรณ์ของปัจจัยทั้งสี่	- การฝึกปฏิบัติธรรม - ความมุ่งมั่นทุ่มเทอุทิศ - การมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง - การมีอาหารพอเพียงแก่การบริโภค - การมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มเพียงพอความต้องการ - การมียารักษาโรคไว้แก้ความป่วยไข้ - ที่ดินของตนมีราคาสูงขึ้น		✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓				✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

ตัวอย่างที่	ความสุขจาก	เกิดจาก	ความสุขที่ผ่านมามีค่าเท่าใดเป็นความสุข					
			แท้	เทียม	ไม่ทราบ	ต้องแสวงหา	สร้างขั้นได้	ทั้งสอง
๔	- ความสงบ		✓					✓
๕	- การได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อน - การได้อยู่กับครอบครัว - การทำงาน	- การได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกัน - การอยู่พูดคุยและการอยู่ใกล้ชิดกับคนในครอบครัว - ได้แต่งตัวและออกไปนอกบ้าน ได้พบปะผู้คนและรู้ข่าวสาร			✓ ✓ ✓			✓ ✓ ✓
๖	- การออกกำลังกาย - การท่องเที่ยว - การทำบุญ มีกัลยาณมิตร	- มีสุขภาพที่แข็งแรง - ได้เห็นโลกกว้าง - จิตใจเบิกบาน ปิติในบุญที่ทำ แนะนำสิ่งดี ๆ มาให้			✓ ✓ ✓			✓ ✓ ✓
๗	- ท่องเที่ยว - เล่นกีฬา - พบปะเพื่อน ๆ - อ่านหนังสือ	- พบเห็นสิ่งที่ไม่เคยเห็น - ชอบสนุก - สนุกได้พูดคุย - ชอบอ่านเกร็ดประวัติศาสตร์			✓ ✓ ✓ ✓			✓ ✓ ✓ ✓
๘	- การได้ไปออกกำลังกาย - สอนหนังสือ - ทำงานให้กับองค์กรวิชาชีพ - ท่องเที่ยว		✓ ✓ ✓				✓ ✓ ✓	
๙	- ออกกำลังกาย - ร้องเพลง - ท่องเที่ยว - ทำสมาธิ	- ร่างกายสดชื่น - ได้สมาธิจากการเปล่งเสียง - ได้รับอากาศบริสุทธิ์ - รู้สึกสุขสงบในจิตใจ			✓ ✓ ✓ ✓			✓ ✓ ✓ ✓
๑๐	- ลูกหลาน - ท่องเที่ยว	ได้ช่วยเหลือเขาเมื่อต้องการความช่วยเหลือ - สบายใจ			✓ ✓			✓ ✓
๑๑	- ได้ทำหน้าที่เป็นประโยชน์ต่อลูกหลาน - ไม่เป็นภาระของใคร - ทำตนเองให้ดูมีคุณค่าและเป็นที่เคารพนับถือของคนรอบข้าง	- มีความรัก ความเอื้ออาทรในความเป็นผู้สูงอายุ - ไม่เป็นที่น่ารำคาญของลูกหลานและคนรอบข้าง	✓ ✓ ✓			✓ ✓ ✓		

ตัวอย่างที่	ความสุขจาก	เกิดจาก	ความสุขที่ผ่านมามีคุณค่าคิดว่าเป็นความสุข					
			แท้	เทียม	ไม่ทราบ	ต้องแสวงหา	สร้างขั้นได้	ทั้งสอง
๑๒	- การทำอะไรที่ชอบและอยากทำ - ถ้าทำแล้วไม่มีความสุขก็เลิกทำ ดังนั้นจึงไม่กำหนดตายตัวว่าอะไรคือสิ่งที่ต้องทำก่อนหลัง		✓		✓			✓
๑๓	ไม่ตอบ							
๑๔	ไม่ตอบ							
๑๕	ไม่ตอบ							
๑๖	- ร้องเพลง - ลีลาศ - ท่องเที่ยว - ดูทีวี - การทำงาน	- การอื้อเพื่อ	✓ ✓ ✓ ✓				✓ ✓ ✓ ✓	
๑๗	- การรักษาศีล - การปฏิบัติเจริญกรรม	- การฝึกจิตใจเพื่อให้มีวินัย - ใจเพื่อเกิดประโยชน์สูงสุด		✓ ✓ ✓			✓	✓ ✓
๑๘	- เป็นผู้ให้			✓			✓	
๑๙	- การเลี้ยงไก่ - ปลูกต้นไม้		✓ ✓					
๒๐	- การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน - การเข้าวัดเพื่อทำบุญ - การให้ทานและบริจาคทาน	- ได้ฟังเทศน์-ธรรมและพบปะบุคคลต่าง ๆ ในรุ่นอายุเดียวกัน - การบริจาคทานแก่ผู้ยากไร้และพระสงฆ์	✓ ✓ ✓					✓ ✓ ✓
๒๑	- การดูแลพ่อ - การดูแลสามี - ดูแลสัตว์ที่เลี้ยง - ผลประโยชน์ที่ได้ - ธรรมชาติรอบๆ - ครอบครัวอบอุ่น	- ได้ทำหน้าที่ของลูก - ได้ทำหน้าที่ภรรยา - ด้วยความรัก - รายได้จากไก่ที่เลี้ยง - ความสุขทางใจ - สุขทางกายใจหลังเกษียณ	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓					✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

ตัวอย่างที่	ความสุขจาก	เกิดจาก	ความสุขที่ผ่านมาท่านคิดว่าเป็นความสุข					
			แท้	เทียม	ไม่ทราบ	ต้องแสวงหา	สร้างขึ้นได้	ทั้งสอง
๒๒	- บำเพ็ญประโยชน์ - ได้บริการผู้ที่มาบริจาคโลหิต - ได้ไปเยี่ยมบ้านดูแลผู้ป่วยที่ยากไร้ - อยู่ในชมรมผู้สูงอายุ	- เป็นกรรมการกาชาด - เป็นกรรมการผู้สูงอายุ	✓ ✓ ✓ ✓					✓ ✓ ✓ ✓
๒๓	- การทำงาน - การเดินทาง	- ได้ใช้ความรู้ความสามารถ - ได้มีเพื่อนร่วมงานที่ดี ๆ - ได้พูดคุย สันทนาการ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสพการณ์ - ได้พักผ่อนสมอง แต่ไม่ค่อยมีโอกาไป	✓ ✓ ✓ ✓					✓ ✓ ✓ ✓
๒๔	- อยู่บ้านดูทีวี เล่นอินเทอร์เน็ต	- สบาย ๆ	✓					✓
๒๕	- สังสรรค์กับเพื่อน		✓					✓
๒๖	- ลูก ๆ, ลูก ๆ มีครอบครัว - มีหลาน ๆ มาหา, ลูก ๆ พาครอบครัวมาเยี่ยม - ทานข้าวนอกบ้านร่วมกับลูกหลาน - การท่องเที่ยว - ทานข้าวกับเพื่อน	- ลูก ๆ โทรหาและถามถึงทุกข์สุขเกือบทุกวัน - ครอบครัวที่ดี - ลูกที่ออกเรือนไป ขวนพ่อแม่ไปทานข้าว - มีเพื่อน ญาติ ขวนไป - เพื่อน ๆ ขวนกันไป	✓ ✓ ✓ ✓ ✓					✓ ✓ ✓ ✓ ✓
๒๗	- ได้ออกกำลังกาย - ค้าขาย - ท่องเที่ยว	- เพื่อร่างกายจะได้แข็งแรง - พุดคุยกับลูกค้า - เพื่อพักผ่อน	✓ ✓ ✓					✓ ✓ ✓
๒๘	- การมีครอบครัว - มีพี่น้องที่ดี - การได้ทำงานที่ดี - การได้หัวหน้างานที่ดี	- ความเข้าใจซึ่งกันและกัน - ได้พึ่งพากัน - มีสุขภาพจิตดี - ทำให้มีแบบอย่างในการทำงานที่ดี	✓ ✓ ✓ ✓					✓ ✓ ✓ ✓
	- การได้ลูกน้องดี - การได้เพื่อนดี - การได้มีคู่ครองที่ดี	- ทำให้การทำงานราบรื่น/สำเร็จ - ชีวิตมีแต่ความความรื่นรมย์ - การมีชีวิตที่มีแต่ความเจริญก้าวหน้าสามารถฝ่าฟันปัญหาต่าง ๆ ได้	✓ ✓ ✓					✓ ✓ ✓

ตัวอย่าง ที่	ความสุขจาก	เกิดจาก	ความสุขที่ผ่านมามานคิดว่า เป็นความสุข					
			แท้	เทียม	ไม่ ทราบ	ต้อง แสวงหา	สร้าง ขึ้นได้	ทั้งสอง
๒๙	- ได้นับถือศาสนาพุทธ - ช่วงได้รับราชการได้สนองคุณพระเจ้าอยู่หัวและพระเทพฯ - ได้เกษียณราชการ - เป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำ เรื่องงานแก่เพื่อนรุ่นน้องที่ทำงาน - มีกัลยาณมิตรที่ดี - มีความมั่นคงในฐานะความเป็นอยู่ - สวดมนต์ไหว้พระทำสมาธิเป็นปกติทุกวัน	- เกิดมาเป็นมนุษย์ - ตำแหน่งหน้าที่การงาน - ปฏิบัติหน้าที่ราชการจนครบอายุ ๖๐ ปี - มีผู้ให้เกียรติยอมรับในความรู้ความสามารถของเรา - มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ๆ - พอเพียงในสิ่งที่มี - เป็นพุทธมามกและมีจิตศรัทธา มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาอย่างมั่นคง		✓ ✓ ✓ ✓			✓ ✓ ✓ ✓	
๓๐	- การทำอาหาร ดูแลหลาน - พบปะกับบุคคลทั่วไป	- ทำให้คนในครอบครัวแบ่งปันให้เพื่อนบ้าน - ทำให้ ไม่เหงา สบายใจ มีเพื่อนคุย	✓ ✓					✓ ✓
๓๑	- การออกกำลังกาย - การผ่อนคลาย - การพักผ่อน - การรับประทานอาหาร - ศึกษาธรรมะ - การช่วยเหลือผู้อื่น - การท่องเที่ยว	- ทำให้สุขภาพแข็งแรง - ทำให้ไม่เครียด - ทำให้มีความสุขสงบ - ทำให้อิ่มท้อง - สบายใจ - ได้ตอบแทนสังคม - เป็นการสร้างความสุขที่หลากหลาย	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓				✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	
๓๒	- สุขภาพดี - มีทรัพย์สินใช้พอควร - ศึกษาธรรม - ลงทุนในตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย - เที่ยวพักผ่อน	- ไม่เจ็บไม่ป่วยหนัก - ใช้ทรัพย์สินตามฐานะ - ศึกษาในสิ่งที่ชอบ - เป็นอาชีพที่มีรายได้พออยู่ได้ - เจอเพื่อนฝูง/ญาติ ได้พักผ่อน		✓ ✓ ✓ ✓ ✓				✓ ✓ ✓ ✓ ✓
๓๓	- การได้อยู่อย่างสงบ - ได้เห็นลูกๆ เป็นสุข - การทำตัวเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น	- ท่ามกลางธรรมชาติ - การดำเนินชีวิตถูกต้อง - ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นรอบข้างตามควร	✓ ✓ ✓				✓ ✓ ✓	

ตัวอย่างที่	ความสุขจาก	เกิดจาก	ความสุขที่ผ่านมาท่านคิดว่าเป็นความสุข					
			แท้	เทียม	ไม่ทราบ	ต้องแสวงหา	สร้างขึ้นได้	ทั้งสอง
๓๔	- การรับประทานอาหาร	- รับประทานอาหารถูกปาก	✓					✓
	- การออกกำลังกาย	- ขยับไปออกกำลังกาย	✓					✓
๓๕	- กิจกรรมที่ทำประจำวัน		✓				✓	
๓๖	- เห็นคนรอบข้างยิ้ม มีความสุข	- การแก้ปัญหาความไม่เข้าใจกันกับคนรอบข้างได้อย่างดี	✓					✓
	- เมื่อรู้สึกไม่มีความสุข จะบอกคนในครอบครัวตรงๆ ว่าเขาทำอะไรกับเรา ทำให้เราไม่มีความสุข แล้วมักจะได้รับการตอบสนองในทางที่เป็นความสุข	- การทำความเข้าใจกันในครอบครัว	✓					✓
๓๗	- ร่างกายแข็งแรง	- ไม่มีโรคภัย			✓			✓
	- มีเงินใช้จ่ายพอสมควร	- เก็บสะสมออมทรัพย์			✓			✓
	- ครอบครัวสมบูรณ์ดี	- ลูก-ภรรยาเป็นคนดี			✓			✓
	- สถานะทางสังคมดีพอสมควร	- ทำตัวเป็นบุคคลที่ดีต่อสังคม			✓			✓

๒) ความต้องการความสุขของผู้สูงอายุ

๒.๑) ความต้องการความสุขทางกายของผู้สูงอายุ

จากการสำรวจความต้องการความสุขทางกายของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุที่ศึกษา

๓๗ ราย พบว่า

จำนวนตัวอย่าง (คน)	ผลสำรวจจำนวน ผู้มีความต้องการความสุขทางกาย	คิดเป็นร้อยละของ ตัวอย่างทั้งหมด
๓	ไม่มีความต้องการความสุขทางกายอีกแล้ว	๘.๑๑
๑	ไม่ตอบคำถาม	๒.๗๐
๓๓	มีความต้องการทางกายที่หลากหลายประการ	๘๙.๑๙
๓๗	รวม	๑๐๐

ความต้องการความสุขทางกายเรียงตามอันดับมากไปหาน้อยดังนี้

อันดับ	ที่	จำนวน ความต้องการ	ร้อยละ
๑	สุขภาพแข็งแรง	๒๑	๒๗.๒๗
๒	ออกกำลังกาย/หากีฬาที่ชอบ	๗	๙.๐๘
๓	หาอาหารที่ชอบ/และมีประโยชน์	๖	๗.๗๘
๔	ท่องเที่ยวทั่วไป/เจาะจง สังเวชนียสถาน ๑ ราย	๔	๕.๒๐
๕	สังสรรค์กับเพื่อนฝูง/รู้จักคนมากขึ้น	๔	๕.๒๐
๖	พบแพทย์ตามนัด	๔	๕.๒๐
๗	ได้อยู่กับครอบครัวพร้อมหน้า/ครอบครัวสมบูรณ์	๓	๓.๘๙
๘	ลดความอ้วน	๓	๓.๙๐
๙	พักผ่อนให้เพียงพอ/นอน	๓	๓.๙๐
๑๐	ประกอบอาหารรับประทานเอง	๓	๓.๙๐
๑๑	ทำงานบ้าน ทำงานอดิเรก	๒	๒.๕๙
๑๒	ปลูกต้นไม้	๒	๒.๕๙
๑๓	หาทรัพย์สินเพิ่ม	๑	๑.๓๐
๑๔	เลี้ยงสัตว์	๑	๑.๓๐
๑๕	นั่งสมาธิ	๑	๑.๓๐
๑๖	อ่านหนังสือ	๑	๑.๓๐
๑๗	ใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับวัย	๑	๑.๓๐
๑๘	หาเครื่องอำนวยความสะดวกทางกาย	๑	๑.๓๐
๑๙	ลีลาศ	๑	๑.๓๐
๒๐	ดูทีวี	๑	๑.๓๐
๒๑	เล่นกับหลาน	๑	๑.๓๐
๒๒	อยู่เงียบ ๆ	๑	๑.๓๐
๒๓	มีทรัพย์สินพอควร	๑	๑.๓๐
๒๔	สถานะทางสังคมดีพอควร	๑	๑.๓๐
๒๕	รักษาอารมณ์ให้เบิกบานเสมอ	๑	๑.๓๐
๒๖	ร้องเพลง	๑	๑.๓๐
รวม		๗๗	๑๐๐

๒.๒) ความต้องการความสุขทางใจของผู้สูงอายุ

ผลสำรวจความต้องการความสุขทางใจของผู้สูงอายุ พบว่ามีความต้องการหลาย
ด้านดังต่อไปนี้

อันดับ ที่		จำนวน ความต้องการ	ร้อยละ
๑	ฝึกสมาธิ เดินจงกรม	๑๑	๑๕.๔๙
๒	จิตสงบ จิตแจ่มใส มีสติ	๑๐	๑๔.๐๙
๓	สวดมนต์ ศีลธรรม	๕	๗.๐๔
๔	ให้ความรู้เป็นวิทยาทาน/ทำประโยชน์แก่สังคม	๔	๕.๖๓
๕	รู้จักการปล่อยวาง/ทำใจไม่ฟุ้งซ่าน	๔	๕.๖๓
๖	ให้ทานรักษาศีล ทำบุญพร้อมครอบครัว	๔	๕.๖๓
๗	ท่องเที่ยวทั่วไปต้องการไปสังเวชนียสถาน ๔ มาก ๑ ราย	๔	๕.๖๓
๘	ร้องเพลง ลีลาศ	๓	๔.๒๒
๙	ดูทีวี ดูภาพยนตร์	๓	๔.๒๒
๑๐	ได้อยู่กับครอบครัว	๓	๔.๒๒
๑๑	สังสรรค์กับเพื่อน	๒	๒.๘๒
๑๒	คิดดี ทำดี มองโลกในแง่บวก	๒	๒.๘๒
๑๓	ให้ลูก ๆ เอาใจใส่ให้เวลามากกว่าที่เป็นอยู่	๒	๒.๘๒
๑๔	ทำให้ใจสะอาด สว่าง สงบในจิตเป็นนิมิต	๒	๒.๘๒
๑๕	ครอบครัวเป็นสุข	๒	๒.๘๒
๑๖	เห็นผู้อื่น/ผู้ใกล้ชิดมีความสุข เพราะตน	๒	๒.๘๒
๑๗	หลีกเลี่ยงเรื่องที่เกิดความทุกข์ใจ	๒	๒.๘๒
๑๘	อ่านหนังสือ	๑	๑.๔๑
๑๙	เดินสายกลาง	๑	๑.๔๑
๒๐	ออกกำลังกาย จิตใจจะเป็นสุข	๑	๑.๔๑
๒๑	ไม่ต้องการอะไร สามารถทำใจให้เป็นสุขได้	๑	๑.๔๑
๒๒	ปลูกต้นไม้	๑	๑.๔๑
๒๓	เล่นกับหลาน	๑	๑.๔๑
รวม		๗๑	๑๐๐

ในส่วนลึกของจิตใจของผู้สูงอายุยังมีความพยายามในการแสวงหาความสุข ซึ่งผู้วิจัยพยายามป้อนคำถามเพื่อค้นหาความสุขที่ผู้สูงอายุแสวงหาในนั้นปลายแห่งชีวิตต่อไป ซึ่งได้พบคำตอบที่น่าสนใจ ดังนี้

๒.๓) การแสวงหาความสุขของผู้สูงอายุต่อไป

ผลการสำรวจตัวอย่างผู้สูงอายุ ๓๗ ตัวอย่างรายบุคคลพบว่า มีคำตอบ ๓๒ คนเป็น ๒ ด้าน คือ มี ๑๑ คน ไม่มีความต้องการแสวงหาความสุขอีกต่อไป คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๓๘ อีกด้านหนึ่งมีความต้องการแสวงหาความสุขจำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๖๒ ของผู้ตอบคำถามนี้ แสดงว่า ส่วนลึกของความ ต้องการแสวงหาความสุขที่ผู้สูงอายุมีความต้องการแสวงหา ยังมีอยู่มาก ผู้วิจัยขอเสนอคำตอบรายบุคคลสำหรับผู้สูงอายุที่ตอบคำถามการแสวงหาความสุขของตนดังนี้

ตารางแสดงผลสำรวจการแสวงหาความสุขของผู้สูงอายุต่อไป

ผู้สูงอายุ(คน)	ความต้องการแสวงหาความสุขต่อไป	คิดเป็นร้อยละของผู้ตอบคำถาม
๒๑	มี	๖๕.๖๒
๑๑	ไม่มี	๓๔.๓๘
๓๒	รวมตอบคำถาม	๑๐๐
๕	ไม่ตอบคำถาม	
๓๗	รวมตัวอย่างทั้งหมด	

ตัวอย่างที่	ความสุขที่ผู้สูงอายุยังคงแสวงหาต่อไป
๑	การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยการทำทาน ศีล ภาวนา
๓	หาวิธีขัดเกลาจิตใจอย่างหยาบ ปานกลาง และละเอียด โดยการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา
๔	ฝึกฝน ทำจิตให้สงบ
๘	ไปอยู่ต่างจังหวัด อากาศดี ปลูกต้นไม้
๙	ฝึกจิตและทำสมาธิให้มากขึ้น
๑๐	หาความสงบใจ
๑๑	สร้างอริยทรัพย์มาประดับตน เพื่อความสุขในภพนี้ และติดตามไปถึงภพหน้า เป็นหนทางให้ถึงซึ่งทางมรรคผล อันเป็นทางสู่นิพพาน ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้
๑๕	ทางสายเอกเท่านั้น คือสมาธิ วิปัสสนา
๑๖	ไม่บอกว่าแสวงหาอะไร

ตัวอย่างที่	ความสุขที่ผู้สูงอายุยังคงแสวงหาต่อไป
๑๗	ฝึกสมาธิ
๑๘	ปล่อยวาง ปล่อยได้ก็เป็นสุข แบกไว้ก็ทุกข์และหนัก
๒๐	ใช้เวลาว่างให้มากขึ้นด้วยการฟังธรรม ทำบุญด้านต่าง ๆ เช่นบริจาคเงินให้โรงพยาบาล การช่วยเหลือผู้ยากไร้ สัตว์
๒๑	การปฏิบัติตนให้อยู่อย่างเพียงพอแก่อัตภาพ ด้วยความพอดี ช่วยเหลือสังคมบ้าง ถ้าตัวเองมีโอกาส
๒๒	เรียนรู้ พบปะสิ่งใหม่ ๆ ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น มองโลกในแง่ดี คิดดี ทำดี มีสุข
๒๔	ทดลองทำกิจกรรมที่ยังไม่เคยชิน
๒๘	กระทำแต่สิ่งดี ๆ โดยการคิดดี ทำดีและให้อภัย คิดถึงทุกคนและทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในแง่บวก
๒๙	การทำจิตใจให้สงบ มองทุกอย่างเป็นไปตามธรรมดา ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และมุ่งมั่นเชื่อมั่นนำหลักคำหลักสอนของพระพุทธองค์มาปฏิบัติเพื่อความสงบ ระวัง และแนะนำคนใกล้ตัว / คนรอบข้างให้น้อมนำหลักธรรมมาปฏิบัติให้ตรงจิตผู้นั้น
๓๐	ไปวัด ทำบุญ ถือว่าเป็นการพักผ่อน สบายใจ หาเพื่อนคุยที่ถูกใจแล้วสบายใจ มีความสุข
๓๑	ศึกษาธรรมะและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
๓๒	ทางโลกียภูมิและโลกุตตรภูมิ แสวงหานิพพานซึ่งพ้นจากกฎไตรลักษณ์เช่น อสังขตธรรม (ธรรมที่ไม่ปรุงแต่ง) การแสวงหานี้คงไม่สำเร็จในชาติเดียว
๓๗	แสวงหาทางกายโดยไม่เบียดเบียนตัวเองและสังคม แสวงหาทางใจ โดยศึกษาทางศาสนาและประพฤติตนให้ดี
	เหตุผลที่ผู้สูงอายุไม่ต้องการแสวงหาความสุข
๒	มีความสุข พอใจในความเป็นอยู่อย่างที่เป็นอยู่ทุก ๆ วันอยู่แล้ว
๑๙	กลัวหาแล้วจะมีความสุขเพิ่ม

๒.๑.๓ สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ หมายถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตหรือเรียกทับศัพท์ว่าไลฟ์สไตล์ โดยมีลักษณะของพฤติกรรมต่างๆจะเป็นตัวบ่งบอกถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตแต่ละแบบ พฤติกรรมในการบริโภค ในการหาความบันเทิง การพักผ่อนหย่อนใจ การใช้เวลาว่าง การแต่งตัว พฤติกรรมในการเข้าสังคม รูปแบบการดำเนินชีวิต จะกำหนดเป็นอุปนิสัย เป็นวิธีประจำที่ทำสิ่งต่าง ๆ จากการศึกษาดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุจากตัวอย่าง ๓๗ ตัวอย่างดังนี้

กิจวัตรประจำวันและกิจวัตรไม่ประจำวันของผู้สูงอายุ

ตัวอย่าง	เวลา	กิจวัตรประจำวัน	ทำแล้ว		กิจวัตรไม่ประจำวัน	จำนวนครั้ง	ทำแล้ว	
			สุข	จำใจ			สุข	จำใจ
๑		เข้าห้องน้ำ ไหว้พระ นั่งสมาธิ – สวดมนต์ เดินทางไปทำงาน ทำงาน พักเที่ยง ทำงาน เดินทางกลับบ้าน รับประทานอาหารเย็น พักผ่อน สวดมนต์-เข้านอน ฟังวิทยุ *จะมีความสุขเมื่อมีบุคคลมาปรึกษาหารือด้านกฎหมาย ชีวิตให้คำปรึกษาด้านตัวบทกฎหมาย หน่วยงานที่จะช่วยสงเคราะห์ตลอดจนให้คำแนะนำด้านการปฏิบัติตน แนะนำเกี่ยวกับธรรมและวิธีแก้ไขตนเอง	✓		รับจ้างทำงานเกี่ยวกับการเสียภาษี ให้คำแนะนำเกี่ยวกับภาษี ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกฎหมาย เดินไปช้อปปิ้งตามห้าง ในเวลาเย็น ๆ ต้นเดือน มีความสุขกับกิจวัตรระดับ ☐ ต่ำมาก ☒ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ กิจวัตรทำต่อเนื่องนาน ๒ ปี มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ มีความสุขกิจวัตรในระดับ ☐ ต่ำมาก ☒ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ คิดจะเปลี่ยนแปลงรูปแบบกิจวัตรโดยจากการทำงานประจำวันเป็นไม่ประจำ เหตุผลในการเปลี่ยน เมื่อมีการสอบและได้รับใบอนุญาตทนายความ	๒/ด ๒/ด	✓ ✓	
๒	๗-๘ ๑๐-๑๑ ๑๕-๑๖	ตื่นนอน ๑. ก่อนออกจากห้องนอน จะใช้เวลาประมาณ ๔๕-๕๐ นาที ยกกแข้งยกขาบนเตียงนอนจนรู้สึกพอใจเหยียดยัดกล้ามเนื้อ กำหนดลมหายใจเข้าออก ให้เลือดลมไหลเวียนอย่างมีประสิทธิภาพ ๒. ตื่นน้ำสะอาด ๒ แก้ว ๓. รดน้ำต้นไม้(ถ้าฝนไม่ตก) ๔. ขงนมดื่ม ๑ แก้วในเวลาเดียวกันก็เปิดทีวีดูรายการที่สนใจไปด้วย ๕. เตรียมปรุงอาหารเช้า (หรือซื้อโจ๊กเลือดหมู) ทาน (วันละ ๒ มื้อ) ดื่มน้ำกาแฟพร้อมของขบเคี้ยว ๖. ออกกำลังกายแบบเดินเร็วหลังอาหารเย็น (ตั้งใจไว้ ๔-๕ ครั้ง/สัปดาห์ วันละ ๕๐-๖๐ นาที แต่ยังไม่ทำตามที่ตั้งใจ กิจวัตรทำมา ๑๐ ปี ไม่เปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ	✓		๑. นัดกินข้าวกับเพื่อนๆ ๒. บางครั้งนัดเพื่อนดูหนัง (บางครั้งเพื่อนนัดมา) ๓. เมื่อทราบว่าเพื่อนสนิทคนใดป่วยไข้ก็จะไปเยี่ยมหรือไม่ก็โทรไปสอบถามสารทุกข์สุกดิบตามประสาคนสูงอายุ ๔. ท่องเที่ยวทั้งในและต่างประเทศ ถ้ารายการนั้นน่าสนใจ มีความสุขกิจวัตรในระดับ ☐ ต่ำมาก ☒ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ กิจวัตรทำต่อเนื่องนาน ๑๐ ปี ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ ไม่คิดเปลี่ยนแปลงกิจวัตร	ไม่แน่แล้วแต่โอกาส	✓ ✓	

ตัวอย่าง	เวลา	กิจวัตรประจำวัน	ทำแล้ว		กิจวัตรไม่ประจำวัน	จำนวน ครั้ง	ทำแล้ว	
			สุข	จำใจ			สุข	จำใจ
๓	๔.๓๐	ตื่นนอน	✓		ดื่กบาตร/ถวายสังฆทาน	>๓๐/ปี	✓	
	๕-๖.๑๕	ออกกำลังกายโดยเดินวันละ ๕-๖ ก.ม. ที่สโมสรที่เป็นสมาชิก	✓		ทอดกฐิน	๔/ปี	✓	
	๖.๓๐	ทานอาหารเช้าที่สโมสร	✓		ทอดผ้าป่า	๑๐/ปี	✓	
	๑๒-๑๓	ทานอาหารเที่ยง	✓		ประชุมสมาคมที่เป็นกรรมการ	๒๐/ปี	✓	
	๑๙	พักผ่อน ดูทีวี	✓		ประชุมคณะกรรมการที่ปรึกษา	>๒๐/ปี	✓	
	๒๑.๓๐	ติดตามข่าวสารบ้านเมือง	✓		นั่งสมาธิ/สวดมนต์	>๒๐/ปี	✓	
		ดูละครบางเรื่องหากสนใจ	✓		เยี่ยมมารดา	>๑๐๐ปี	✓	
		- ปฏิบัติต่อเนื่อง ๒๐ ปี			เดินทางพักผ่อนต่างจังหวัด	>๒๐/ปี	✓	
		- มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ			ฟังธรรม	>๔๐/ปี	✓	
		- คิดจะเปลี่ยนแปลง คือ ลดกิจกรรมเพื่อสังคมให้น้อยลง และใช้เวลาปฏิบัติธรรมเพิ่ม			มีความสุขกับกิจวัตรอยู่ในระดับ ☐ ดีมาก ☒ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ			
๔	๗.๓๐	ออกกำลังกาย	✓		มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ			
	๘.๓๐	ทานอาหารเช้า	✓		คิดเปลี่ยนกิจวัตรโดยลดกิจกรรมและใช้เวลาปฏิบัติธรรมมากขึ้น			
		หลังอาหารปล่อยตัวตามสบายทุกวัน						
		ไม่กำหนดสิ่งใดแน่นอนอยากทำอะไร						
		ทำ เบื่อก็หยุด อยากไปไหนก็ไป						
		และเล่นกอล์ฟกับเพื่อน	✓					
๕	๗-๙	ดูไลน์ ทำธุระส่วนตัว	✓		ร้องเพลง	๒/ส.		
		โทรศัพท์คุยกับเพื่อนบ้าง	✓		ทานข้าวกับเพื่อน	๑-๒/ด.		
		ทำธุระที่ธนาคาร	✓		กิจวัตรปฏิบัติต่อเนื่องนาน ๖ ปี			
		อ่านหนังสือพิมพ์	✓		ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ			
		ดูไลน์	✓		มีความสุขกับกิจวัตรระดับ ☐ ดีมาก ☒ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ			
	๑๒	ดูจดหมายหรือเอกสารทางไปรษณีย์	✓		ไม่คิดเปลี่ยนกิจวัตร			
		รดน้ำต้นไม้	✓					
		ทำธุระที่ห้างสรรพสินค้า	✓					
	๑๗-๒๓	ทานข้าวเย็น ดูโทรทัศน์	✓					
		ร้องเพลง/ทานข้าวนอกบ้าน	✓					
๖	๖-๗	ตื่นนอน ทำธุระส่วนตัว	✓		ฟังธรรมที่ตึกซีพี	๑/ส.	✓	
	๗-๘	ทานอาหารเช้า	✓		การขับรถไปทำงาน	๔/ส.		
	๘	ขับรถออกจากบ้านไปทำงาน			การออกกำลังกาย			
	๑๒	ทานอาหารกลางวัน/ขับรถกลับบ้าน			การใส่บาตร			
	๑๘	ออกกำลังกาย			ท่องเที่ยว			
	๑๘.๔๕	ทานอาหารเย็น			กิจวัตรปฏิบัติต่อเนื่องนาน ๒ ปี			
	๑๙.๓๐	อ่านหนังสือพิมพ์ ทำธุระส่วนตัว			มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ			
	๒๑.๐๐	ดูข่าวสารทางทีวี			มีความสุขกับกิจวัตรระดับ ☐ ดีมาก ☒ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ			
	๒๒	สวดมนต์ไหว้พระ						
	๒๓	นอน						

ตัวอย่าง	เวลา	กิจวัตรประจำวัน	ทำแล้ว		กิจวัตรไม่ประจำวัน	จำนวนครั้ง	ทำแล้ว	
			สุข	จำใจ			สุข	จำใจ
๗	๖.๓๐	ตื่นนอน ออกกำลังกายบนที่นอน ภารกิจส่วนตัว เตรียมอาหารทาน อ่านไลน์ หนังสือ ดูทีวี ดูภาวะราคาหุ้นในแต่ละวัน (ไม่สุขบ้าง) ทำภารกิจนอกบ้าน เช่น - ซื้อของกินของใช้ - พบปะเพื่อน ๆ - เล่นกอล์ฟ	✓ ✓ ✓		- ทำความสะอาดบ้าน - ซักรีดเสื้อผ้า - ออกไปประชุมนอกบ้าน (เฉยๆ ต้องทำ) - พบปะเพื่อน ๆ - เล่นกอล์ฟ กิจวัตรปฏิบัติต่อเนื่องนาน ๑ ปี ๒ เดือน ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ มีความสุขกับกิจวัตรระดับ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☒ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ คิดจะเปลี่ยนกิจวัตร? ยังไม่ทราบจะเปลี่ยนอย่างไร	๑-๒/ส. ๑/ส. ๒-๓/ส. ๐-๑ ๐-๑	✓ ✓ ✓	✓
๘		- ไปทำงานวิชาชีพบัญชี สอบบัญชี กับองค์กรวิชาชีพ - สอนหนังสือ - พักผ่อนที่บ้าน - ไปออกกำลังกายในสวนสาธารณะ	✓ ✓ ✓ ✓		- ไปท่องเที่ยวกับเพื่อน - ไปสอนหนังสือต่างจังหวัด - ไปพักผ่อนชายทะเล - ซักผ้าทำความสะอาดบ้าน - ไปหาหลาน รับหลาน กินข้าวกับ ญาติพี่น้อง กิจวัตรปฏิบัติต่อเนื่องนาน ๒ ปี ๔ เดือน ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ เปลี่ยนอย่างไร - ทำงานน้อยลง - ออกกำลังกายให้มากขึ้น		✓ ✓ ✓ ✓ ✓	
๙	๖.๐๐ ๖.๑๕ ๖.๒๐ ๖.๓๐ ๖.๕๐ จักรยาน ๗.๓๐ ๘.๐๐ ๘.๓๐ ๙.๐๐ ๙.๓๐ ๑๐.๐๐	เข้าห้องน้ำซบถ่าย อมเกลือ ดื่ม น้ำ อ่านหนังสือพิมพ์ ออกกำลังกายแกว่งแขนกับปั่น จักรยาน ดื่มน้ำข้าว ทานผลไม้ กลัวย เข้าน้ำร้อน ทานอาหารเช้า ทำความสะอาดบ้าน (กวาดถู) อาบน้ำแต่งตัวไปทำงาน สวดมนต์ ทำงาน หมายเหตุ เล่น Line ตรวจเช็คตั้งแต่ ตื่นนอนถึงเวลานอน เมื่อมีเวลาว่าง	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓		ร้องเพลง ว่ายน้ำ ฟังเพลง ดูทีวี นั่งสมาธิ ท่องเที่ยว กิจวัตรปฏิบัติต่อเนื่องนานประมาณ ๕ ปี ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ ความสุขกับกิจวัตรระดับ ☒ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ คิดจะเปลี่ยนแปลงกิจวัตร คือ ว่ายน้ำทุกวัน เหตุผลในการเปลี่ยน ชอบและอยากให้อายุยืนยาว	๑/ส. ๑-๒/ส. ๑/ส. ๑/ส. ๓-๔/ส. ๑/ด.	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	

ตัวอย่าง	เวลา	กิจวัตรประจำวัน	ทำแล้ว		กิจวัตรไม่ประจำวัน	จำนวน ครั้ง	ทำแล้ว	
			สุข	จำใจ			สุข	จำใจ
๑๐	๖-๘	ทำอาหารเช้า พักผ่อน ดูทีวี ทำงานบ้านเล็กน้อย	✓ ✓ ✓		เยี่ยมลูกสาวและหลาน กิจวัตรทำต่อเนื่องนาน ๓ ปี มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ ความสุขกับกิจวัตรระดับ ☐ ดีมาก ☒ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ คิดจะเปลี่ยนแปลงกิจวัตร หาคนช่วยทำงานบ้านและอาหาร เหตุผล อายุมากขึ้น ทำงานบ้านมาก ไม่ไหว	๑/ส.	✓	
๑๑	๓.๓๐ ๔.๐๐ ๕.๐๐ ๖.๐๐ ๗.๐๐ ๘.๐๐ ๑๒.๐๐ ๑๕.๐๐ ๑๙.๐๐ ๒๐.๓๐	ตื่นนอน ทำกิจส่วนตัว เดินจงกรม นั่งสมาธิ เตรียมอาหารเช้าให้หลาน เอาเสื้อผ้าเข้าเครื่อง ทำความสะอาดลานบ้าน รดน้ำต้นไม้ ล้างระเบียบบ้าน อาบน้ำแต่งตัว เตรียมไปส่งหลานไป โรงเรียน ไปส่งหลาน ป้อนข้าวบนรถ กลับบ้านเช็ค Line คุยกับเพื่อน ดู โทรทัศน์ ฟังเพลง ทานอาหารเที่ยง พักผ่อน ไปรับหลาน สอนการบ้าน เล่นเป็นเพื่อน จัดอาหารเย็นให้ทาน เตรียมตัวอาบน้ำ เข้าห้องพระสวด มนต์ นั่งสมาธิ ปลอ่ยหลานให้กับคุณ พ่อคุณแม่ หมดหน้าที่ของยาย เข้านอน	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓		ทำความสะอาดบ้าน รีดผ้า ทุกจันทร์ พุธ ศุกร์ เข้าชมรมผู้สูงอายุ เล่นโยคะลีลาศ ไปทานอาหารกลางวันกับเพื่อน เสาร์-อาทิตย์ไปซื้อปิ้ง มันดเลี้ยงรุ่นเป็นครั้งคราว ไปวัดธรรมมงคล เรียนธรรมศึกษา ปฏิบัติเดินจงกรม นั่งสมาธิ ไปเที่ยวต่างจังหวัดเป็นครั้งคราว กิจวัตรปฏิบัติต่อเนื่องนาน ๕ ปี ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ ไม่คิดจะเปลี่ยน เหตุผล เพราะเป็นกิจกรรมที่เป็น ธรรมะจัดสรร สมดุลทั้งทางโลกและ ทางธรรม ไม่สุดโต่ง มีความสุขกับกิจวัตรระดับ ☒ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ	๒/ส. ๒/ส.	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓	
๑๒		- ไม่กำหนดไว้แน่นอนแล้วแต่ สถานการณ์ในแต่ละวัน - บางเรื่องทำแล้วก็มีความสุขขึ้นอยู่กับ แต่เหตุการณ์ - บางเรื่องก็จำใจทำแล้วแต่ เหตุการณ์			- ไม่ระบุ กิจวัตรปฏิบัติต่อเนื่องนาน ๕๐ ปี ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ ไม่คิดจะเปลี่ยนกิจวัตร มีความสุขกับกิจวัตรระดับ ☒ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ			

ตัวอย่าง	เวลา	กิจวัตรประจำวัน	ทำแล้ว		กิจวัตรไม่ประจำวัน	จำนวน ครั้ง	ทำแล้ว	
			สุข	จำใจ			สุข	จำใจ
๑๓	๕.๔๕-๖	สวดมนต์	✓		- ไม่ระบุ กิจวัตรปฏิบัติต่อเนื่องนาน ๘ ปี มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ มีความสุขกับกิจวัตรระดับ ☐ ดีมาก ☒ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ คิดจะเปลี่ยนแปลง? แล้วแต่สถานการณ์ในอนาคต			
	๖-๗	กวาดบ้านเลี้ยงสุนัข รดน้ำต้นไม้	✓					
	๗.๓๐-๘.๓๐	เตรียมตัวไปทำงาน	✓					
	๘.๓๐-๑๖.๓๐	ทำงานอยู่ที่ม.มหิดล ศาลายา	✓					
	๑๖.๓๐	ออกกำลังกาย เดิน วิ่งและแอโรบิก	✓					
	๑๘.๓๐	กลับบ้าน	✓					
	๑๙.๓๐	ทานอาหารบ้างเล็กน้อย	✓					
	๒๐.๐๐	ดูข่าวต่างๆ	✓					
	๒๒.๐๐	เข้านอน	✓					
๑๔	๕.๓๐	ตื่นนอน ทานอาหาร ทำงาน เตรียมอาหารให้ลูก กรวดน้ำ สวดมนต์			- ไม่ระบุ			
๑๕	๕.๐๐	ตื่น หุงข้าว เตรียมใส่บาตรพระ เลี้ยง นกที่บินมาหาอาหาร เป็นประจำหน้า บ้านทุกเช้า	✓		- ไม่ระบุ กิจวัตรปฏิบัติต่อเนื่องนานหลายปี มีความสุขกับกิจวัตรระดับ ☐ ดีมาก ☒ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ คิดจะเปลี่ยนแปลง? แต่ไม่ทราบจะเปลี่ยนอย่างไร			
	๖.๓๐	ออกกำลังกาย อาหารว่าง พักผ่อน	✓					
	๘.๓๐	อาหารเช้า อาบน้ำ นอน	✓					
		อ่านหนังสือธรรมะ	✓					
		ตอนบ่าย ๆ สบาย	✓					
	๑๗.๐๐	ออกกำลังกาย (เดิน-ปั่นจักรยาน)	✓					
	๑๘.๐๐	อาหารเย็น	✓					
	๑๙.๓๐	สวดมนต์	✓					
	๒๑.๐๐	เข้านอนพักผ่อน	✓					
๑๖	๘-๙	ทานอาหารเช้า ดูข่าวช่อง ๓			- ไม่ระบุ กิจวัตรปฏิบัติต่อเนื่องเกิน ๑๐ ปี มีความสุขกับกิจวัตรระดับ ☒ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ ไม่คิดเปลี่ยนแปลงรูปแบบกิจวัตร			
	๑๐-๑๑	ไหว้พระสวดมนต์						
	๑๑-๑๒	เพิ่มพลังลมปราณ โยคะ รักษาโรค						
		ตนเองด้วยพลังกายทิพย์						
	๑๓-	ดูทีวี						
	๑๕.๓๐							
	๑๙.๒๐	เดินออกกำลังกาย						
	๒๐.๓๐-	ดูทีวี						
	๒๔-๒๔	เข้านอน						

ตัวอย่าง	เวลา	กิจวัตรประจำวัน	ทำแล้ว		กิจวัตรไม่ประจำวัน	จำนวน ครั้ง	ทำแล้ว	
			สุข	จำใจ			สุข	จำใจ
๑๗	๔.๔๕	ตื่นนอนเข้าห้องน้ำ	✓		- ไม่ระบุ กิจวัตรปฏิบัติต่อเนื่องนาน ๒ ปี ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ มีความสุขกับกิจวัตรระดับ ☐ ดีมาก ☒ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ ไม่คิดจะเปลี่ยนกิจวัตร			
	๔.๕๐	เข้าห้องครัว เตรียมอาหาร	✓					
	๕.๐๐	เตรียมจัดของใส่บาตร ทำอาหารให้คนในบ้าน	✓					
	๖.๐๐	ใส่บาตร ทานน้ำปานะ (กาแฟ ขนมปัง)	✓					
	๖.๑๕	สวดมนต์นั่งสมาธิ	✓					
	๗.๐๐	ออกกำลังกาย ดูข่าวทีวี	✓					
	๗.๔๐	อาบน้ำ	✓					
	๘-๙	อ่านหนังสือ ไปตลาด	✓					
		เตรียมอาหารกลางวัน	✓					
	๙-	ดูต้นไม้ เล่น FB	✓					
	๑๐.๓๐							
	๑๑-๑๒	ทานอาหาร	✓					
	๑๓-๑๔	นอนเล่น	✓					
	๑๖	เตรียมอาหารเย็น ทำวัตรเย็น	✓					
	๑๗	ทานอาหาร คุยโทรศัพท์ เล่น FB	✓					
	๒๐.๓๐	นอน บางทีก็นั่งสมาธิ	✓					
๑๘	๖.๐๐	ตื่นเช้าลุกขึ้นจากที่นอนช้าๆ แล้วดื่มน้ำอุ่น ๒ แก้ว	✓		- ใส่บาตร ทำบุญ จะทำเมื่อมีเวลาและโอกาสอำนวย ไม่ยึดว่าต้องทุกวัน ทุกครั้ง - ไปหาญาติผู้ใหญ่บ้าง หาของกินของฝากที่คิดว่าท่านถูกใจไปให้ - ไปหาลูกๆ เคี้ยวพาไปที่แม่ไม่เคยไปหรือที่ที่แม่ชอบก็สุขกันทั้งแม่ลูก - ลูกจะพาไปวัดไหว้พระ ทานข้าวของที่คิดว่าอร่อยและแม่ชอบ ปฏิบัติกิจวัตรต่อเนื่องมา ๑๐ ปี มีความสุขกับกิจวัตรระดับ ☐ ดีมาก ☒ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ ไม่คิดเปลี่ยนแปลง			
	๗.๐๐	ออกกำลังกายโดยการแกว่งแขน ขา ตามสภาพของร่างกายแต่ละวันอาจจะ ๑๕ นาทีหรือมากกว่า	✓					
	๘.๐๐	ออกจากบ้านโดยการขับมอเตอร์ไซด์ไปบ้าน หลานสาวช่วยขายหนังสือพิมพ์ เพื่อเพิ่มการฝึกสมองในการรับ ทอนเงินและได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้สมองมีพัฒนาการ	✓					
	๑๖.๐๐	กลับบ้านทำความสะอาดบ้านเล็กๆน้อยๆ ทานข้าว เล่นไลน์กับเพื่อน ลูกหลาน	✓					
	๒๑.๐๐	เข้านอนหลับอย่างมีความสุข โดยการสวดมนต์คิดถึงแต่สิ่งดีๆ	✓					

ตัวอย่าง	เวลา	กิจวัตรประจำวัน	ทำแล้ว		กิจวัตรไม่ประจำวัน	จำนวน ครั้ง	ทำแล้ว	
			สุข	จำใจ			สุข	จำใจ
๑๙	๔.๐๐	ตื่นนอนและเดินรอบบริเวณบ้าน ๑ ชม.	✓		ไปทำบุญที่วัดเฉพาะวันพระ กิจวัตรทำต่อเนื่องมา ๓ ปี มีความสุขกับกิจวัตรระดับ ☒ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ ไม่คิดเปลี่ยนแปลงกิจวัตร			
	๕.๐๐	ดูข่าวสารทั่วไปและรายการอื่นๆ ทางทีวี	✓					
	๖.๐๐	ปล่อยไก่ ๕ เล้า เปิดบังให้	✓					
	๗.๐๐	ไก่ออกหากิน	✓					
		ทานกาแฟและคุยกับแม่บ้าน						
	๘.๐๐	ทำความสะอาดเล้าไก่และให้อาหารไก่	✓					
	๙.๐๐	ทานอาหารเช้า พักผ่อน ฟังเพลง	✓					
	๑๑.๐๐	ขุดดิน ถางหญ้ารอบๆบ้านและปลูกต้นไม้	✓					
	๑๒.๐๐	ทานอาหารกลางวันและพักผ่อนนิดหน่อย	✓					
	๑๓.๐๐	เตรียมอาหารไก่ สุนัข และแมว	✓					
	๑๖.๐๐	ให้อาหารสัตว์เลี้ยง	✓					
	๑๘.๐๐	กางมุ้งและปิดเล้าไก่ ๕ เล้า	✓					
	๑๙.๓๐	อาบน้ำทานอาหารเย็น	✓					
	๒๐.๓๐	สวดมนต์และเข้านอน	✓					
๒๐	๖.๐๐	ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว	✓		รดน้ำต้นไม้ ใส่ปุ๋ยต้นไม้ อาบน้ำสุนัข ถากหญ้า รอบต้นไม้ พรวนดิน สวดมนต์ตอนเย็นทุกวันพระ ไปทำบุญที่วัดทุกวันพระ ไปเยี่ยมญาติ กิจวัตรทำต่อเนื่อง ๕ ปี มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ ความสุขกับกิจวัตรระดับ ☒ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบกิจวัตร	๑/ส. ๑/ส. ๒/ส. ๑-๒/ส. ๑/ด. ๒/ด.		
	๖.๓๐	ใส่บาตรพระ	✓					
	๗.๐๐	ช่วยกันประกอบอาหารกับสามี	✓					
	๗.๓๐	ดูข่าว พร้อมทำความสะอาดบ้าน ดูบ้าน ดูแลสัตว์เลี้ยงสุนัข	✓					
	๘.๐๐	รับประทานอาหารเช้า ยา ติดตามข่าวสารเพื่อนทางไลน์	✓					
	๑๐.๑๒	ดูทีวีรายการต่างๆและจัดเตรียมของขาย เตรียมการสอนเด็กๆ ในเวลา ๑๖.๐๐ น.	✓					
	๑๔.๐๐	นอนหลับประมาณ ๑ ชม.	✓					
	๑๖-๑๘	สอนนักเรียน	✓					
	๑๙.๐๐	รับประทานอาหารเย็น อาบน้ำ ดูโทรทัศน์ สวดมนต์ก่อนนอน	✓					
	๒๒.๐๐	เข้านอน	✓					

ตัวอย่าง	เวลา	กิจวัตรประจำวัน	ทำแล้ว		กิจวัตรไม่ประจำวัน	จำนวน ครั้ง	ทำแล้ว	
			สุข	จำใจ			สุข	จำใจ
๒๑	๕.๐๐	ตื่นนอน ทำภารกิจประจำตัว แต่ก่อน ลูกต้องออกกำลังกายโดยถีบจักรยาน อากาศอย่างน้อยวันละ ๑๕ นาที	✓		- นัดเพื่อนร่วมสังสรรค์ ค่อยแลกเปลี่ยน ความคิดถึงคงและสนุกสนานเฮฮา - เริ่มหัดเล่นไลน์บ้างเป็นบางเวลา ปฏิบัติกิจวัตรต่อเนื่องเป็นเวลา ๒ ปี มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ ความสุขกับกิจวัตรระดับ ☒ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ ไม่คิดเปลี่ยนแปลงรูปแบบกิจวัตร	๒/ส.		
	๖.๐๐	เตรียมประกอบอาหารให้พ่อ (อายุ ๙๐ ปี) และสามี ตัวเอง พร้อมนำส่ง	✓			๒/ส.		
	๗.๐๐	ดูแลไก่ไข่และไก่ชนที่เลี้ยงไว้โดยการให้	✓					
	๘.๐๐	อาหาร น้ำ พร้อมผักที่มีอยู่รอบบ้าน รดน้ำต้นไม้ที่ปลูกไว้รอบๆบ้านที่มีทั้ง พืชสวนครัวและไม่ประดับ เสร็จแล้ว	✓					
	๒๐.๓๐	ทำความสะอาดบ้าน รับประทาน อาหารเช้า (ทำอย่างตั้งใจ) เข้านอน	✓					
๒๒	๖.๐๐	ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว ดูทีวี ข่าว บ้านการเมืองพร้อมเล่นไลน์ ทาน กาแฟ ส่งหลานไปเรียน			- ปลูกต้นไม้ - ออกมาร้านกาแฟ บลูเลม่อน (ลูกค้าเน้นกิจการต่อ) - ช่วยเพื่อนขายข้าวแกง กิจวัตรทำต่อเนื่องเป็นเวลา ๓๐ ปี ไม่เปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ ความสุขกับกิจวัตรระดับ ☒ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ คิดเปลี่ยนแปลงกิจวัตร คือ หากิจกรรม ใหม่ทำเพิ่ม เพื่อสังคมให้มากขึ้น เหตุผล : อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้มากขึ้น	๒/ส. ๑/ด	✓ ✓	
	๘.๐๐	เตรียมตัวไปโรงงานตะวันตกแอนด แคน ผลิตภัณฑ์หวานตราห่านตะวันตก				๒/ส.	✓	
	๑๗.๐๐	กลับจากโรงงาน มาบ้านเตรียมออก กำลัง โดยการเต้นแอโรบิกที่สมาคม						
	๒๓.๐๐	ได้ไปเจอเพื่อนๆ แลกเปลี่ยนความรู้ กันได้คุยกันสนุกสนาน เข้าบ้านทาน ข้าว ดูทีวี เข้านอน						
๒๓	๖-๗.๓๐	เตรียมอาหารเช้าสำหรับบุคคลใน ครอบครัว	✓		อ่านหนังสือ นั่งสงบอยู่คนเดียว เดินทางท่องเที่ยวไปในที่ต่างๆ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ ความสุขกับกิจวัตรระดับ ☐ ดีมาก ☐ ดี ☒ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ คิดจะเปลี่ยนรูปแบบกิจวัตร แต่ยังไม่ทราบว่าเปลี่ยนอย่างไร		✓	
	๘-๙.๓๐	เดินทางไปทำงาน รถติด	✓				✓	
	๙.๓๐- ๑๗.๐๐	ทำงานในที่ทำงาน (ปานกลาง)						
	๑๗-๑๙	เดินทางกลับบ้าน รถติด	✓					
	๑๙-๒๐	ทานอาหารเย็น พักผ่อน อาบน้ำ	✓					
	๒๐-๒๔	ดูทีวี สะสางงานที่ค้าง (ปานกลาง)						
	๒๔-๖	นอน						

ตัวอย่าง	เวลา	กิจวัตรประจำวัน	ทำแล้ว		กิจวัตรไม่ประจำวัน	จำนวน ครั้ง	ทำแล้ว	
			สุข	จำใจ			สุข	จำใจ
๒๔	๘.๐๐	ตื่นนอน	✓		กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า ออกกำลังกาย ทำบุญ ไปวัด ตัดหญ้า กิจวัตรทำต่อเนื่องนาน ๑๐ ปี มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ ความสุขกับกิจวัตรระดับ ☐ ต่ำมาก ☒ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ ไม่คิดเปลี่ยนแปลงรูปแบบกิจวัตร	๑/ส. แล้วแต่โอกาส		
	๙.๐๐	อาหารเช้า	✓					
	๑๐-๑๓	ฟังข่าว อ่านหนังสือพิมพ์ ดูอินเทอร์เน็ต	✓					
	๑๔.๐๐	อาหารกลางวัน	✓					
	๑๕.๓๐	ดูทีวี ดูต้นไม้	✓					
	๑๙.๐๐	อาหารเย็น	✓					
๒๕	๙.๐๐	ตื่นนอน	✓		ทุกวันเสาร์ นัดเพื่อนสมัยเรียนประมาณ ๑๐-๑๕ คน เล่นสนุกเกอร์ ตั้งแต่ ๑๖.๐๐ -๒๓.๐๐ น. กิจวัตรทำต่อเนื่อง ๔๐ ปี ความสุขกับกิจวัตรระดับ ☒ ต่ำมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ ไม่คิดเปลี่ยนแปลงรูปแบบกิจวัตร			
	๑๑.๐๐	รับประทานอาหารเช้า – เที่ยง	✓					
	๑๒.๐๐	ออกจากบ้านขับรถให้ภรรยา	✓					
	๑๖.๐๐	กลับบ้าน พักผ่อน	✓					
	๑๘.๐๐	ออกจากบ้าน สังสรรค์เพื่อน ๆ ต้ม- ทานอาหารเย็นและดูการแข่งขัน ฟุตบอลต่างประเทศ	✓					
	๒๔.๐๐	กลับบ้าน ๒๔.๐๐ เป็นประจำ	✓					
๒๖	๖.๓๐	ตื่นนอน ออกกำลังกายบนที่นอนบางวัน	✓		ออกกำลังกาย ประชุม กิจวัตรทำต่อเนื่อง ๔ ปี ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ ความสุขกับกิจวัตรระดับ ☐ ต่ำมาก ☐ ดี ☒ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ ไม่คิดเปลี่ยนแปลงรูปแบบกิจวัตร	๓/ส. ๑/ด.	✓	✓
	๗.๓๐	อาหารเช้า นม หรือกาแฟ ลูกเกด ขนมปัง	✓					
	๑๒.๐๐	อาหารเที่ยง	✓					
	๑๔.๓๐	อาหารว่าง ผลไม้	✓					
	๑๘.๐๐	อาหารเย็น	✓					
	๒๐.๐๐	ดูข่าวสารทางทีวี	✓					
	๒๐.๐๐	ดูละคร	✓					
	๒๓.๐๐	เข้านอน	✓					
๒๗	๖.๐๐	ออกกำลังกาย	✓		ท่องเที่ยว ต่างจังหวัด สังสรรค์กับเพื่อน กิจวัตรทำต่อเนื่อง ๒๐ ปี ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ ความสุขกับกิจวัตรระดับ ☒ ต่ำมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ ไม่คิดเปลี่ยนแปลงรูปแบบกิจวัตร	๑/ด. ๑-๒/ด.	✓	✓
	๗.๐๐	ดื่มน้ำ ชงชา	✓					
	๘.๐๐	ไปตลาดจ่ายกับข้าว	✓					
	๙.๐๐	ทานข้าวเช้า เปิดร้าน ไหว้พระ	✓					
	๑๒.๐๐	ดูข่าวทีวี	✓					
	๑๔.๐๐	นอนพักผ่อน	✓					
	๑๘.๐๐	ช่วยลูกค้าขาย	✓					
	๒๐.๐๐	ช่วยปิดร้าน	✓					
	๒๒.๐๐	ดูทีวี นอน	✓					

ตัวอย่าง	เวลา	กิจวัตรประจำวัน	ทำแล้ว		กิจวัตรไม่ประจำวัน	จำนวน ครั้ง	ทำแล้ว	
			สุข	จำใจ			สุข	จำใจ
๒๘	๖.๐๐	ตื่นนอน	✓		ไปเล่นกอล์ฟกับเพื่อนๆ	๒/ส.	✓	
	๗.๐๐	หลังจากทำกิจวัตรประจำวันแล้วเสร็จ ก็จะเช็ค Line กับบรรดาเพื่อนฝูงที่รักใคร่ชอบพอกัน	✓		ไปประชุมที่พญา	๒/ด.	✓	
					ไปดูแลบ้านที่ จ.สุโขทัย	๑/๒ด.	✓	
					ไปเยี่ยมญาติพี่น้อง	๑/ด.	✓	
	๘.๓๐	รับประทานอาหารเช้า	✓		ไปพักผ่อนต่างจังหวัด	๑/๓ด.	✓	
	๙.๐๐	ทำงานบ้านต่างๆ เช่นกวาดบ้านล้างรถ	✓		ไปเที่ยวต่างประเทศ	๑/ปี	✓	
	๑๐.๐๐	ช่วยเหลือที่บ้านในการตรวจตราตึกแถว (ที่บ้านมีตึกแถวให้เช่า ๑๒ คูหา) และเรื่องการต่อสัญญา	✓		กิจวัตรทำต่อเนื่องนาน ๕ ปี			
					ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ			
	๑๒.๐๐	รับประทานอาหารกลางวัน พักผ่อน	✓		ความสุขกับกิจวัตรระดับ ☒ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ			
	๑๘.๐๐	ไปทำธุระตามสมควร			ไม่คิดเปลี่ยนแปลงรูปแบบกิจวัตร			
๒๙		รับประทานอาหารเช้า ดูทีวี เล่นไลน์กับเพื่อน	✓					
	๒๔.๐๐	เข้านอน	✓					
	๕.๓๐	ตื่นเข้ายืมให้กับตัวเองเป็นปกติ บริหารกายบนเตียงนอน เช่นกำมือ แขน ยกแขน ขา พลิกตัวซ้ายขวา ก้มคอหน้าหลัง นั้งตะขาไปมาบนเตียง	✓		- พบหมอบเป็นประจำ	๑/ด.		✓
					- ทำกายภาพเป็นประจำ	๒/ส.	✓	
					- อบรมร่างกายด้วยแร่ทูลมาลิน	๑/ส.	✓	
					- ทำสปา	๑/ด.	✓	
	๕.๔๕	สวดมนต์ไหว้พระ นั้งสมาธิบนเตียงนอน รดน้ำต้นไม้ บริหารกายท่ามือเปล่า เดินเล่นรอบบ้าน	✓		- นัดกินข้าวกับเพื่อนๆ	๒/ส.	✓	
					- เสาร์ อาทิตย์ไปเรียนนักร้องที่ยุวพุทธิกสมาคม	๒/ส.	✓	
	๗.๓๐	ล้างหน้าแปรงฟัน อาบน้ำ	✓		- ไปมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้วแต่โอกาสอันสมควร	ไม่แน่นอน	✓	
	๘.๓๐	ทานอาหารเช้า ดูทีวีรายการข่าวสารคดี เล่นไลน์ ทำความสะอาดบ้าน	✓		- ไปทานข้าวกลางวันต่างจังหวัดกับเพื่อนๆ	๑/ด.	✓	
	๑๐.๐๐	อ่านหนังสือจากเล่มและอินเตอร์เน็ต	✓		- ไปหาแม่ ทานข้าวด้วยกันและบางครั้งกินนอนบ้านแม่	๓/ส.	✓	
	๑๑.๓๐	ทานอาหารกลางวัน เล่นไลน์ ดูทีวี	✓		ทำกิจวัตรต่อเนื่องนาน ๓ ปี			
	๑๔.๐๐	ดูหนังสือ ค้นคว้าเขียนงานดุซก๊นินท์	✓		ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ			
	๑๕.๐๐	ทานของว่าง ดูทีวี เล่นไลน์ พักผ่อน	✓		ความสุขกับกิจวัตรระดับ ☒ ดีมาก ☐ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ			
		ทำขนมบางโอกาส			ไม่คิดเปลี่ยนแปลงรูปแบบกิจวัตร			
	๑๖.๐๐	ทำอาหารเย็น ตรวจบริเวณรอบบ้าน	✓					
	๑๘.๓๐	อาบน้ำ ทานอาหารเย็น ดูข่าว สารคดี	✓					
	๒๑.๓๐	แปรงฟัน ล้างหน้า มือ เท้า สวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิในห้องพระเป็นปกติ	✓					
	๒๒.๓๐	เล่นไลน์ ดูทีวี	✓					
	๒๓.๓๐	เข้านอน ไหว้พระ ขอพรให้หลับสบาย	✓					
		ตื่นเช้าขึ้นมาด้วยความสดชื่น						
		หมายเหตุ อาจมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างแต่กิจกรรมทำเป็นกิจวัตรประจำวัน						

ตัวอย่าง	เวลา	กิจวัตรประจำวัน	ทำแล้ว		กิจวัตรไม่ประจำวัน	จำนวน ครั้ง	ทำแล้ว	
			สุข	จำใจ			สุข	จำใจ
๓๐	๕.๐๐	ทำอาหารเช้า	✓		ไปห้างสรรพสินค้า	๒/ด.	✓	
	๖.๐๐	ส่งหลานไปโรงเรียน มีรถมารับ	✓		ไปธนาคาร	๑-๒/ด.	✓	
	๖.๐๕	เก็บเห็ดในโรงเรือน รดน้ำเห็ด	✓		กิจวัตรทำต่อเนื่อง ๒ ปี			
	๗.๐๐	ปิดโรงเห็ด	✓		ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ			
	๗.๑๕	ป้อนอาหารหลานคนเล็ก ดูทีวี ข้าว	✓		ความสุขกับกิจวัตรระดับ			
	๗.๕๐	อาบน้ำ แต่งตัว ให้หลานคนเล็ก	✓		☒ ดีมาก ☐ ดี			
	๘.๓๐	ให้หลานนอน ดูทีวี	✓		☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ			
	๘.๔๐	รับประทานอาหารเช้า	✓		คิดจะเปลี่ยนโดย ต่อไปจะต้องหยุดทำ			
	๙.๓๐	กวาดบ้าน ถูบ้าน ทำงานบ้าน	✓		เห็ดเพื่อพักโรงเรือน			
๓๑	๖.๓๐	หลังตื่นนอน ดื่มน้ำ ทานกล้วย	✓		ไปดูหนังฟังเพลงกับเพื่อนๆ	๑/ด.	✓	
	๗.๐๐	ออกกำลังกาย	✓		ไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อนๆ	๒-๓/ด.	✓	
	๘.๔๕	ให้อาหารสุนัขและนก	✓		ไปฟังการอภิปรายหรือ	๑-๒/ด.	✓	
	๙.๐๐	รับประทานอาหารเช้า	✓		ศึกษาหาความรู้	๒/ด.	✓	
	๙.๑๕	อ่านหนังสือพิมพ์ ดูทีวี	✓		กิจวัตรทำต่อเนื่องนาน ๒-๓ ปี			
	๑๐.๐๐	พักผ่อนตามอัธยาศัย ผ่อนคลาย	✓		ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ			
	๑๑.๑๕	ออกกำลังกายตามอัธยาศัย ผ่อนคลาย	✓		ความสุขกับกิจวัตรระดับ			
	๑๑.๑๕	ศึกษาทบทวนงานที่ต้องรับผิดชอบใน	✓		☒ ดีมาก ☐ ดี			
	๑๒.๓๐	การประชุม	✓		☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ			
	๑๒.๓๐	รับประทานอาหารเช้า	✓		คิดจะเปลี่ยนหากร่างกายไม่			
	๑๓.๑๕	เดินเที่ยว – สังสรรค์กับเพื่อนฝูง	✓		เอื้ออำนวยโดยหากิจกรรมอื่นที่			
	๑๕.๓๐	ให้อาหารสุนัขและนก	✓		เหมาะสม เหตุผลที่เปลี่ยนทุกอย่างไม่			
	๑๖.๐๐	ไปเล่นกีฬา	✓		คงที่เปลี่ยนแปลงได้			
	๒๐.๐๐	รับประทานอาหารเช้า	✓					
	๒๐.๓๐	ดูทีวี ฟังวิทยุ	✓					
	๒๒.๑๕	นั่งสมาธิ	✓					
	๒๓.๐๐	เข้านอน	✓					
๓๒		ตื่นนอน สวดมนต์ ทำสมาธิ	✓		ไป Shopping ที่ต่างๆ		✓	
		หาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต Facebook	✓		ไปอบรมสัมมนา		✓	
		ลงทุนในหุ้นของ Set	✓		ไป Meeting กับเพื่อนๆ ญาติๆ		✓	
		ออกกำลังกายสมควร	✓		ไปทำบุญ		✓	
		ก่อนนอนสวดมนต์ นั่งสมาธิ ๕ นาที	✓		ไปเที่ยวพักผ่อน		✓	
		นอนประมาณวันละ ๗-๘ ชม.	✓		ทำกิจวัตรต่อเนื่องนาน ๒ ปี			
		เอาผ้าไปซัก	✓		มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ			
		ทำความสะอาดที่พักบางครั้ง	✓		ความสุขกับกิจวัตรระดับ			
					☐ ดีมาก ☒ ดี			
					☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ			
					คิดจะเปลี่ยนแปลงโดย ทำกิจกรรม			
					ใหม่ตามสถานการณ์			
					เหตุผลในการเปลี่ยน			
					ไปตามสถานการณ์			

ตัวอย่าง	เวลา	กิจวัตรประจำวัน	ทำแล้ว		กิจวัตรไม่ประจำวัน	จำนวน ครั้ง	ทำแล้ว	
			สุข	จำใจ			สุข	จำใจ
๓๓	๕.๓๐	ตื่นนอน	✓		ออกไปซื้อของนอกบ้าน	๑-๒/ส.	✓	
	๖.๐๐	ออกกำลังกาย	✓		ไปประชุมกับลูกค้า	๑/ส.	✓	
	๗.๐๐	เดินดูต้นไม้ อาจเก็บผัก ผลไม้มาทำอาหาร	✓		ไปร่วมงาน สังคมต่างๆ แล้วแต่กรณี เช่น งานแต่งงาน งานศพและอื่นๆ		✓	
	๘.๐๐	กินอาหารเช้า	✓		กิจกรรมทำต่อเนื่องนานไม่น้อยกว่า ๑๐ ปี			
	๙.๑๑	ทำงานเอกสารหรือติดต่องานต่างๆ	✓		ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ			
	๑๒.๐๐	กินอาหารกลางวัน	✓		ความสุขกับกิจวัตรระดับ			
	๑๓.๑๕	อ่านหนังสือ ดูทีวี ฟังเพลง แล้วแต่กรณี	✓		☒ ดีมาก ☐ ดี			
	๑๖.๐๐	ทำงานเอกสาร ติดต่องาน	✓		☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ			
	๑๗.๐๐	กินอาหารเย็น	✓		ไม่คิดเปลี่ยนแปลงรูปแบบกิจวัตร			
	๑๙.๐๐	สวดมนต์ ไหว้พระ	✓					
	๒๒.๐๐	เข้านอน	✓					
๓๔	๗.๓๐	ตื่นนอน เข้าห้องน้ำ ดูข่าวสารจาก Ipad	✓		ท่องเที่ยว			
	๘.๐๐	อาบน้ำแต่งตัว ทำเครื่องดื่ม เช่นน้ำแก้ว เหลือง พักทอง ให้ลูกและภรรยาทาน	✓		ทานอาหารนอกบ้าน	๑/ส.		
		ดื่มน้ำ ๒ แก้ว ชงกาแฟ ทานอาหารเบาๆ เช่นขนมปัง ดูข่าว อ่านหนังสือพิมพ์ เข้าห้องน้ำขับถ่าย			ซื้อของที่ห้างสรรพสินค้า	๑/ส.		
					ไปธุระที่ธนาคาร	ไม่แน่นอน		
					ไปงานสังคมแล้วแต่กรณี			
	๙.๐๐	ทำงานเอกสารส่วนตัว คุยธุรกิจส่วนตัว	✓		ไปงานสังสรรค์แล้วแต่กรณี			
	๑๐-๑๒	ดูโทรทัศน์ เล่นไลน์ เล่นอินเทอร์เน็ต	✓		พบปะญาติพี่น้อง	๑/ด.		
		ข่าว กีฬา เศรษฐกิจ ทำธุระดูแลตามลูกมาทานข้าว			ความสุขกับกิจวัตรระดับ			
		ฝึกการหายใจแบบ SKT ๓๐ รอบ/ครั้ง วันละ ๒ ครั้ง แก้วแชน	✓		☐ ดีมาก ☒ ดี			
	๑๒.๐๐	อาหารกลางวัน ดูข่าวเศรษฐกิจ เช็คข่าวคราวเพื่อนฝูง	✓		☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ			
	๑๘.๐๐	อาหารเย็น	✓					
	๑๙.๓๐	ไปออกกำลังกาย เดินที่สวนพระราม ๘	✓					

ตัว อย่าง	เวลา	กิจวัตรประจำวัน	ทำแล้ว		กิจวัตรไม่ประจำวัน	จำนวน ครั้ง	ทำแล้ว	
			สุข	จำใจ			สุข	จำใจ
๓๕	๖.๓๐	ตื่น บริหารกายบนเตียง โดย - ไชวห้าง พันทาไชวกัน ดึงต้นขาเข้า หาตัว สลับข้างข้างละ ๕ ครั้ง - เกร็งขาขึ้นที่ละข้างเท่าที่ทำได้ ๑๐ รอบ - บริหารข้อเท้า - นั่งบนเตียง ยกเท้าขึ้นจนขนานกับ เตียง แล้วปล่อย ๑๐-๒๐ ครั้ง ดื่มน้ำ ๑ แก้ว เข้าห้องน้ำ รดน้ำต้นไม้ ดูแลบริเวณรอบบ้าน อาหารเช้า อาบน้ำแต่งตัว ออกไปทำงาน บางครั้งขับรถเองบางครั้งมีคนขับให้	✓		ใส่บาตร ซื้อกับข้าว รีดผ้า งานกิจกรรมสังคมบ้างแล้วแต่โอกาส ความสุขกับกิจวัตรระดับ ☐ ดีมาก ☒ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ ไม่คิดเปลี่ยนแปลงรูปแบบกิจวัตร	๒/ส. ๑/ส. ๑/ส.		
	๑๒.๐๐	กลับมาเที่ยง กลับถึงบ้านทานอาหาร โดยซื้อเข้ามาทานคนเดียว ทำอาหาร เย็นสำหรับหลาน ๒ คนและตัวเอง	✓					
	๑๓.๔๕	ออกไปรับหลานจากโรงเรียน ๒ คน	✓					
	๑๕.๐๐	ดูแลหลาน เล่นกีฬา อาหารเย็นทาน กับหลาน	✓					
	๑๘.๐๐	ลูกสาวลูกเขยมารับหลานกลับบ้าน ออกกำลังกาย โดยแกว่งแขน ๖๐๐ ครั้ง ย่อเข้าทุก ๕ ครั้ง ตรวจงานที่ลูกค้าส่งมา	✓					
	๒๒.๐๐	อาบน้ำ อ่านหนังสือนิยาย ดูทีวี ดูข่าว นอนทำสมาธิหลับไป (ไม่ได้สวดมนต์ ไม่มีเวลา)	✓					
๓๖	๘.๐๐	ตื่น ออกกำลังกายบนเตียง ๓ นาที โดย บิดขี้เกียจ ตะแคงซ้ายขวา เก็บที่ นอน ดื่มน้ำ ออมน้ำมันนอยพูลลิ่ง (Oil Pulling) ถ่ายอุจจาระ ไลน์ถึงพี่สาว อาบน้ำแต่งตัว เข้าห้องครัว กินน้ำผักปั่น ๑ ลิตร เช่น ขึ้นฉ่าย มะระ บล็อกโครี คื่นห่าน มะเขือ เทศ มะนาวทั้งลูก หอมใหญ่ กระชาย รับประทานทั้งกากด้วย	✓		ออกกำลังกายในวันอังคาร-ศุกร์ ยังไม่เกษียณ ความสุขกับกิจวัตรระดับ ☐ ดีมาก ☒ ดี ☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ			
	๘.๓๐	ขับรถไปทำงาน ดื่มน้ำกาแฟที่ทำงานไม่ ทานอาหารเข้านอกจากผักปั่น	✓					
	๑๒.๐๐	อาหารกลางวัน เตรียมมาจากบ้าน	✓					
	๑๖.๐๐	อาหารเย็น	✓					
	๒๐.๓๐	ดูหนัง เล่นไลน์ เล่นเกมส์	✓					
	๒๑-๒๔	อ่านหนังสือพิมพ์ จนถึงเที่ยงคืน ถ่าย อุจจาระ อาบน้ำ นอน	✓					

ตัวอย่าง	เวลา	กิจวัตรประจำวัน	ทำแล้ว		กิจวัตรไม่ประจำวัน	จำนวน ครั้ง	ทำแล้ว	
			สุข	จำใจ			สุข	จำใจ
๓๗	๗.๐๐	ตื่นนอนในตอนเช้า	✓		ออกกำลังกาย			
		รับประทานอาหารเช้า			กิจกรรมทำต่อเนื่อง ๕ ปี			
	๙.๐๐	เดินออกกำลังกาย	✓		มีการเปลี่ยนแปลงหลังเกษียณ			
	๙.๑๒	อ่านหนังสือพิมพ์ ทำงานบ้าน ปลุก ต้นไม้บ้าง เล่นเกมบ้าง คอมพิวเตอร์บ้าง	✓		ความสุขกับกิจวัตรระดับ			
	๑๒-๑๔	รับประทานอาหารกลางวัน	✓		☒ ดีมาก ☐ ดี			
		ดูโทรทัศน์			☐ พอใช้ ☐ ยังไม่พอใจ			
	๑๔-๑๘	พักผ่อน ดูโทรทัศน์ ทำงานบ้าน	✓		อาจมีการเปลี่ยนแปลง แล้วแต่			
	๑๘-๗	พักผ่อน	✓		สุขภาพแต่ยังไม่ทราบจะเปลี่ยน อย่างไร			

๑) ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุข

จากผลการศึกษาตัวอย่างผู้สูงอายุ ๓๗ ราย ผู้วิจัยได้แยกอุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุขเป็น ๒ ด้าน คือ อุปสรรคทางกายกับอุปสรรคทางใจ

๑.๑) อุปสรรคทางกายและการแก้ปัญหา

๗ ราย ไม่มีปัญหาทางกาย คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๙๒

๒ ราย ไม่ตอบคำถามนี้ คิดเป็นร้อยละ ๕.๔๑

๒๘ ราย มีปัญหาทางกาย คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๖๗

ในจำนวน ๒๘ ราย ที่มีปัญหาทางกาย สรุปปัญหาได้ดังนี้

ปัญหาและอุปสรรคทางกายที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตทำให้ไม่มีความสุขได้แก่

อันดับที่	ปัญหา	คน	คิดเป็นร้อยละ
๑	สุขภาพทางกาย ความเจ็บป่วย	๑๘	๖๔.๒๙
๒	น้ำหนักตัวเกิน	๓	๑๐.๗๑
๓	การขาดทรัพย์	๑	๓.๕๘
๔	การเห็นคนรอบข้างขาดความสุข	๑	๓.๕๗
๕	การจราจรติดขัด	๑	๓.๕๗
๖	การมองโลกในแง่ดีเกินไป	๑	๓.๕๗
๗	การขาดทักษะการใช้เทคโนโลยี	๑	๓.๕๗
๘	บุตรที่ไม่สมบูรณ์	๑	๓.๕๗
๙	ความพลัดหวังจากสิ่งที่คาดหวัง	๑	๓.๕๗
		๒๘	๑๐๐

การแก้ปัญหาอุปสรรคทางกายของผู้สูงอายุ

จะเห็นได้ว่าปัญหาเรื่องสุขภาพกายสูงที่สุด แม้บางคนยังไม่มีปัญหาสุขภาพทางกายอย่างชัดเจน แต่น้ำหนักตัวที่มากเกินไป ยังเป็นปัญหาที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญ สำหรับปัญหาอื่น ๆ มีน้อย ผู้สูงอายุแต่ละท่านได้ทราบวิธีแก้ปัญหาอุปสรรคดังกล่าว สามารถยอมรับได้และบอกวิธีแก้ปัญหาของตนไว้ดังนี้

ปัญหาสุขภาพ หมั่นพบแพทย์ ตรวจสุขภาพเป็นประจำ พยายามหาความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองให้เหมาะสมแก่โรคที่เป็นอยู่หรือบำรุงร่างกายโดยใช้หลัก การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็น หลักการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยอมรับว่า ยังให้เวลาในการออกกำลังกายน้อยไป เรื่องสุขอนามัย อากาศที่บริสุทธิ์ ความสุขทางใจ เป็นปัจจัยที่มีผู้สูงอายุให้ความสำคัญเช่นกัน

ปัญหาน้ำหนักตัวเกิน ผู้สูงอายุ ตอบว่า สาเหตุที่อ้วนเพราะก่อนเกษียณมีงานเลี้ยงบ่อย เคยชินต่อการบริโภคที่อุดมสมบูรณ์เกินไป และขาดวินัยในการออกกำลังกาย ขณะนี้เกษียณแล้วจึงมีความตั้งใจว่าจะต้องมีสติในการบริโภคและมีวินัยในการออกกำลังกายให้มาก เพราะบางคนไม่ได้ทำงานแล้วแต่คนที่ยังทำงานอยู่บ้างบางเวลา ก็ใช้วิธีจัดเวลาออกกำลังกายของตนตามแต่ละสะดวก ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคตามมาจากความอ้วน

ปัญหาการขาดทรัพย์ ปัญหานี้มีน้อย ส่วนใหญ่ตัวอย่างที่ถูกสัมภาษณ์จะมีความมั่นคงทางการเงิน ปัญหาขาดทรัพย์มีเพียง ๑ คำตอบเท่านั้น ผู้สูงอายุท่านนี้เป็นข้าราชการเกษียณอายุจากราชการ มีเงินก้อนสุดท้ายจากราชการ วิตกกังวลว่าอาจไม่พอใช้ตลอดชีวิตจึงระมัดระวังสำหรับค่าใช้จ่ายในอนาคต เพราะไม่มีรายได้แล้ว จึงหาทางลงทุนในตลาดหลักทรัพย์

ปัญหาการเห็นคนรอบข้างขาดความสุข มีเพียง ๑ ปัญหาเท่านั้น ผู้สูงอายุท่านนี้เป็นคนอารมณ์ดี มักพูดคุยกับคนใกล้ชิดด้วยวาจาไพเราะ ถ้าเห็นใครมีปัญหา จะพยายามช่วยแก้ไข ให้คำแนะนำที่ดีให้ผู้อื่นคลายทุกข์ หากตนช่วยเหลือไม่สำเร็จจะรู้สึกว่าเป็นปัญหาอุปสรรคของตน ที่ทำให้คนอื่นมีความสุขไม่ได้

ปัญหาการจรรตติขัด การเสียเวลาในการจรรจรร บันทวนเวลาของผู้สูงอายุรายนี้ ทำให้ท่านไม่สามารถทำสิ่งที่ต้องการ ทำเพื่อสุขภาพกายอีกหลายประการได้ แต่ท่านก็ยอมรับว่าต้องทำใจ เพราะเป็นปัญหาของสังคม แก้ไขอะไรไม่ได้ ท่านก็ต้องบริหารเวลาของตนเอง

ปัญหาการมองโลกในแง่ดีเกินไป มีเพียง ๑ คำตอบเท่านั้น ที่จริงการมองโลกในแง่ดี ไม่น่ามีปัญหาอะไร แต่ผู้สูงอายุชายท่านนี้ ตอบว่าเป็นเหตุให้ผู้อื่นมองผู้สูงอายุว่าเป็นคนง่าย ๆ ทำให้บางครั้งคนรอบข้างแสดงกิริยาต่อท่านในลักษณะขาดความนับถือ เกรงใจต่อตัวท่านไป การที่ท่านทำตัวเป็นกันเองกับคนรอบข้าง เจตนาเพื่อให้ทุกคนที่ใกล้ชิดมีความสุข ท่านเป็นคนมีอารมณ์ขัน ร่าเริงอยู่เสมอ การแปลเจตนาของผู้อื่นของท่านผิด ทำให้กลายเป็นอุปสรรคทำให้ท่านไม่มีความสุข

การขาดทักษะในการใช้เทคโนโลยี ผู้สูงอายุ ๑ ท่านเพศชายตอบปัญหานี้ ท่านเป็นโสด อยู่คนเดียวไม่มีลูกหลานหรือคนรุ่นใหม่พักอาศัยอยู่ด้วย ท่านจึงตามไม่ทันเครื่องมือเครื่องใช้ ที่ใช้ทาง เทคโนโลยีสมัยใหม่ในปัจจุบัน สำหรับปัญหานี้ท่านมิได้ให้ความสำคัญในการแก้ปัญหา แต่สนใจในเรื่องการให้วิทยาทานแก่สังคมมากกว่า

ปัญหาบุตรที่ไม่สมบูรณ์ ผู้สูงอายุท่านนี้เป็นเพศหญิง มีบุตรที่ไม่สมประกอบ ซึ่งเป็น ภาระแก่ท่านที่ต้องคอยประคับประคองดูแล ทั้งด้านกายและจิตใจ มาตั้งแต่ลูกเกิด จนบัดนี้ลูกสาว ท่านโตเป็นสาวแล้ว จึงเป็นภาระหนักของท่าน การแก้ปัญหาท่านจำเป็นต้องพาบุตรไปรักษาทั้ง ทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยมีการปรึกษาแพทย์อย่างสม่ำเสมอ และใช้ปัญญาของตนนำพาชีวิตของ ลูกที่ไม่สมบูรณ์ ให้เธอสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยตัวเอง ก่อนที่ท่านจะจากเธอไป

ปัญหาความพลัดหวัง ผู้สูงอายุ ๑ ราย เพศชาย เป็นนักลงทุน ปัญหาที่พลัดหวังเป็น ปัญหาด้านการลงทุน ท่านแก้ปัญหานี้โดยยอมรับความจริง คือผลตอบแทนที่ไม่ได้ตามที่คาดหวัง และไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่นที่ได้รับผลตอบแทนสูงกว่า ปัญหาข้อนี้ควรเป็นปัญหาทางใจมากกว่าทางกาย แต่ท่านจัดเป็นปัญหาทางกายของท่าน

๑.๒) อุปสรรคทางใจ

ผู้วิจัยได้แยกประเด็นอุปสรรคทางใจที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุขออกเป็น ๑๔ เหตุ แห่งความไม่มีความสุขพบว่า ไม่มีใครไม่มีอุปสรรคทางใจเลย ทุกตัวอย่างมีอุปสรรคทางใจไม่มากนัก น้อย แต่ทุกคนมีวิธีแก้ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ได้แล้ว และบางส่วนพยายามแก้ปัญหาทางใจด้วยวิธีการต่าง ๆ ทุกคนตอบปัญหาทุกข้อที่มีปัญหา ผู้วิจัยรวบรวมปัญหาจาก ๑๔ เหตุ ของตัวอย่าง ๓๗ รายพบว่าผู้ มีปัญหาอุปสรรคทางใจ ในการดำเนินชีวิตที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุข แยกตามสาเหตุดังนี้

สาเหตุทางใจ	จำนวน (คน)	คิดเป็น	จำนวน (คน)	คิดเป็น	รวม
	มี	ร้อยละ	ไม่	ร้อยละ	
๑. ไม่สบายใจ	๒๔	๖๔.๘๖	๑๓	๓๕.๑๔	๑๐๐
๒. ไม่สมหวัง	๒๑	๕๖.๗๖	๑๖	๔๓.๒๔	๑๐๐
๓. พลัดพรากจากสิ่งที่รัก	๑๑	๒๙.๗๓	๒๖	๗๐.๒๗	๑๐๐
๔. โกรธที่ยังไม่หาย	๑๓	๓๕.๑๔	๒๔	๖๔.๘๖	๑๐๐
๕. อยากได้แล้วไม่ได้	๑๖	๔๓.๒๔	๒๑	๕๖.๗๖	๑๐๐
๖. เสียใจ	๑๗	๔๕.๙๔	๒๐	๕๔.๐๖	๑๐๐
๗. อิจฉาริษยา	๘	๒๑.๖๒	๒๙	๗๘.๓๘	๑๐๐
๘. ทุกข์ใจเกี่ยวกับร่างกาย	๑๗	๔๕.๙๔	๒๐	๕๔.๐๕	๑๐๐
๙. เกลียด	๘	๒๑.๖๒	๒๙	๗๘.๓๘	๑๐๐
๑๐. หลงรัก	๘	๒๑.๖๒	๒๙	๗๘.๓๘	๑๐๐
๑๑. ปล่อยาวบางสิ่งไม่ได้	๑๓	๓๕.๑๔	๒๔	๖๔.๘๖	๑๐๐
๑๒. วิดกกังวลเสมอ	๘	๒๑.๖๒	๒๙	๗๘.๓๘	๑๐๐
๑๓. เคียดแค้น	๕	๑๓.๕๑	๓๒	๘๖.๔๙	๑๐๐
๑๔. แค้นใจ	๒	๕.๔๑	๓๕	๙๔.๕๙	๑๐๐

วิธีการแก้ปัญหาทางใจ สรุปได้ดังนี้

ไม่สบายใจ พิจารณาปล่อยวาง ใช้ธรรมะรักษา เวลาผ่านไปก็ลืม ยอมรับ ทำใจ พยายามไม่คิด เลิกไปทำสิ่งอื่นที่ทำให้เกิดความสุข เจริญสติ

ไม่สมหวัง คิดว่าต่อไปก็ต้องสมหวัง ไม่มีใครไม่สมหวังตลอดชีวิต รู้จักปล่อยวาง ให้กำลังใจแก่ตัวเอง

พลัดพรากจากสิ่งที่รัก คิดว่าเป็นธรรมดาของปุณฺณ เป็นธรรมดาของโลกพยายามหักห้ามใจไม่ให้เสียใจ ทำใจยอมรับความจริง คือเป็นเรื่องปกติ ธรรมดา คิดว่าทุกคนเกิดมาต้องจากกัน เป็นธรรมดาของโลก

โกรธที่ยังไม่หาย แก้ไขโดย ค่อย ๆ คิดถึงผู้ที่เราโกรธในด้านดีของเขา คิดว่าไม่มีใครทำอะไรได้ถูกทั้งหมด ตัวเราเองยังทำไม่ได้ตั้งใจเรา พยายามลืม ไม่เอามาใส่ใจ ปรับสภาพอารมณ์ เพราะยังมีสิ่งอื่นที่น่าสนใจกว่าอีกมาก

อยากได้อะไรแล้วไม่ได้ แก้ไขโดย เจริญพุทธโธ กำหนดสติให้รู้ตัวเองทั้ง พร้อมปล่อยวาง ปรับใจ ได้เพราะไม่อาจบังคับในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ให้เป็นไปตามความต้องการของตัวเราได้ ตั้งใจทำใหม่ ถือเป็นเรื่องปกติ ธรรมดา คิดว่ามีเท่านั้นก็เพียงพอสำหรับเราแล้ว

เสียใจ วิธีแก้ คือ ทำใจและมองในแง่บวก รับสภาพได้ เพราะมีเรื่องน่าเสียใจตลอดเวลา และตลอดชีวิต ไม่แก้ไขใด คิดว่าไม่มีผู้ใดในโลกนี้พบกับความสมหวังทั้งหมด

อิจฉาริษยาผู้อื่น วิธีแก้ คือ ยินดีกับเขา คิดไปทำไมทำให้เราไม่มีความสุข ยอมรับในตัวเรา ตัวเขา ทำใจ เขาได้ดี เขารวย เพราะเขาทำมาดี ถ้าอยากจะเป็นเหมือนเขาก็ต้องสร้างบุญในชาตินี้

ทุกข์ใจเกี่ยวกับร่างกาย วิธีแก้คือ หาสาเหตุและแก้ไขที่เหตุ ไปหาหมอ รับสภาพได้ เพราะเข้าสู่วัยชราภาพแล้ว

เกลียด วิธีแก้คือ พยายามทำตัวเป็นมิตร เปิดใจให้กว้าง ให้อภัย เจริญสติจะช่วยปัญหาทางใจได้ทุกเรื่อง

๒) วิธีพัฒนาสุขภาพในการดำเนินชีวิต

๒.๑) วิธีเสริมสร้างสุขภาพทางกาย

เคล็ดลับการเสริมสร้างสุขภาพกายได้คำตอบตามลำดับตัวอย่างดังนี้

๑. รักษาสุขภาพ เดินไปตลาดใกล้บ้าน ใช้วิธีเดินไปเดินกลับ ไม่ใช้ยานพาหนะ
๒. ออกกำลังกายให้เหมาะสมตามวัย นอนอย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง กินอาหารดี อารมณ์ดี อยู่ในที่มีอากาศดี ชับถ่ายดี ทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย เช่น รดน้ำต้นไม้ การลงทุนซื้อกองทุนของสถาบันการเงิน หลีกเลี่ยงอบายมุข ลดละทุกอย่างพยายามทำบุญ แผ่เมตตา ทำทุกสิ่งให้เหมาะกับวัย

๓. ทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ออกกำลังกายให้พอดี พักผ่อนให้เพียงพอ
๔. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำสิ่งใดอย่าคาดหวังสูง
๕. ดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ (วิธีการกินอาหารที่ดีที่ประโยชน์และออกกำลังกาย ทำตัวให้แข็งแรง หลีกเลี่ยงสภาพที่แออัดเช่นบาร์ พยายามรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติ และปรุงแต่งน้อยที่สุด มีวินัยในการออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ตรวจสุขภาพประจำปี

๖. ผู้สูงอายุไม่ตอบคำถามข้อนี้
๗. ทานอาหารลดปริมาณลง ขยับออกกำลังกาย
๘. รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ เลือกทำอาหารเองหากทำได้ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จัดแบ่งเวลาให้เหมาะสม
๙. ออกกำลังกายให้ทุกวันอย่างสม่ำเสมอ ดูแลอาหารที่รับประทาน ลดเนื้อสัตว์ ทานผักผลไม้ให้มาก
๑๐. เดินออกกำลังกาย
๑๑. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๑๒. ไม่มีเคล็ดลับใด ๆ ใช้ชีวิตเป็นปกติ ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท มีสติ
๑๓. ไม่กรอกข้อมูล
๑๔. ดูแลอาหารตนเองและลูกหลาน (ภรรยาเสียชีวิต)
๑๕. ออกกำลังกายเป็นประจำ เข้า เย็น
๑๖. ไม่กรอกข้อมูล
๑๗. ออกกำลังกายโดยขี่จักรยานอยู่กับที่ เล่นโยคะ แอโรบิก ว่ายน้ำ (บางครั้ง)
๑๘. เลือกรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี
๑๙. ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ และเครื่องดองของเมาอื่น ๆ
๒๐. ทำจิตใจให้แจ่มใส เพราะจิตใจแจ่มใส ก็ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่วิตกกังวลอะไรให้มาก ออกกำลังกายบ้างเมื่อมีโอกาส
๒๑. รับประทานอาหารให้เป็นเวลาและมีประโยชน์ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
๒๒. ทำสิ่งที่เราชอบและพร้อม
๒๓. ออกกำลังกายบ้างตามโอกาสที่จะทำได้ ทำงานบ้านเบา ๆ
๒๔. จะพยายามออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง
๒๕. ไม่กรอกข้อมูล
๒๖. ทานอาหารที่มีประโยชน์
๒๗. ทานอาหารที่มีประโยชน์ ทานพวอิม ออกกำลังกาย
๒๘. ถ้าเล่นกอล์ฟ ก็จะหมั่นไปฝึกซ้อม ทำให้เป็นการออกกำลังกายในแต่ละวันด้วยการทำความสะอาดบ้าน ทำให้บ้านสะอาดเรียบร้อยสวยงามและเป็นการออกกำลังกายด้วยเช่นกัน
๒๙. ๑) การคิดเชิงบวก ๒) การมีวินัยในการดูแลรักษาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายตามควรแก่วัย และโอกาสการรับประทานให้ถูกสุขอนามัย ไม่ตามใจตัวเองทานตามปาก
๓๐. เดินออกกำลังกาย ทำงานบ้าน
๓๑. หมั่นออกกำลังกาย พักผ่อนพอควร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และสังสรรค์กับเพื่อนฝูง
๓๒. ออกกำลังกาย กินอาหารถูกสุขลักษณะ อารมณ์ดี

๓๓. เน้นที่อาหารสุภาพ เน้นการออกกำลังกายตามวัย และเน้นการพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงตามวัย

๓๔. เลือกรับประทานอาหารที่ชอบ รับประทานอาหารให้อิ่ม ดิดใจในรสชาติอาหาร ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อย ๓-๕ ครั้ง/สัปดาห์ ถ่ายอุจจาระทุกวันโดยดื่มน้ำ ๒ แก้ว (หลังแปรงฟัน) นอนให้เพียงพอ ฝึกหายใจแบบ SKT โดยหายใจเข้าทางจมูกกลืนไอน้ำหนึ่งแล้วปล่อยออกทางปาก จนท้องแฟบหมด ทำวันละ ๒ ครั้ง ๆ ละ ๓๐ รอบของลมหายใจเข้าออก

๓๕. กินอาหารมังสวิริติ ยกเว้น ปลา กุ้ง อาหารทะเล ออกกำลังกายนั่งสมาธิ เลี่ยงการกินยา ใช้อาหารเป็นยาถ่ายอุจจาระทุกวัน ทำการหายใจแบบ SKT

๓๖. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่เครียด เลือกกินอาหารที่เป็นประโยชน์ ถ่ายอุจจาระทุกวัน วันละ ๒ ครั้ง อารมณ์ดี อากาศดี อยู่ห้องแอร์ทั้งวัน อนามัยดี แต่ไม่เคร่งครัดนัก

๓๗. ออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย

๒.๒) วิธีเสริมสร้างสุขภาพทางใจ

ผลการศึกษาวิธีการเสริมสร้างสุขภาพใจ ตามลำดับตัวอย่างเป็นดังนี้

๑. ปล่อยวาง ทำใจอุเบกขา อะไรจะเป็นไปก็จะเป็นไปตามธรรมดา
๒. ไม่มี
๓. ให้ทาน ถือศีล ปฏิบัติธรรม โดยพยายามไปในสถานที่ที่สามารถทำได้ทั้ง ๓ อย่างในที่เดียวกัน โดยเฉพาะถ้ามีการแสดงธรรมโดยพระสงฆ์ที่เข้าถึงธรรมแล้วยิ่งเป็นการดี
๔. ความสงบ ความพอใจ
๕. ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง วิธีการคือคิดดี ทำดี พูดดี
๖. ช่วยเหลือสังคม เมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ บริจาคเงินให้โรงพยาบาล วัด มูลนิธิต่าง ๆ ช่วยเหลือญาติพี่น้องที่ขัดสน ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือทางการเงิน จรรโลงพุทธศาสนา บริจาคเงินทำบุญ เช่นสร้างโบสถ์ วิหาร หล่อพระ สร้างห้องน้ำในวัด
๗. ทำใจ
๘. อ่านหนังสือธรรมะ ไปต่างจังหวัด รับอากาศบริสุทธิ์ อยู่ในที่สงบ
๙. ปล่อยวาง ทำใจให้สงบ ฝึกจิตใจมากขึ้น
๑๐. ทำใจให้สงบ ไม่โกรธ ไม่เกลียด ให้อภัย
๑๑. ทำสมาธิ มองคนในทางบวก ไม่คิดอกุศล มีจิตเมตตา กรุณา
๑๒. ญาติ เพื่อน บุตร-ธิดา ปกติ ถือปฏิบัติเช่นเพื่อนมนุษย์คนหนึ่งที่มีหน้าที่ควรปฏิบัติต่อบุคคลเหล่านั้นอย่างไร
๑๓. ไม่ให้ข้อมูล
๑๔. ทำบุญ
๑๕. สวดมนต์ สันทนาธรรมบ้าง พักผ่อนกับเพื่อนฝูงบ้าง
๑๖. ไม่ตอบข้อมูล

๑๗. เจริญภาวนา
๑๘. ชอบร้องเพลง ฮัมเพลงตลอด
๑๙. เล่นกับสัตว์เลี้ยงที่เรารัก
๒๐. ทำบุญ สวดมนต์ บริจาคทานบ้าง กับใครก็ได้ ที่ช่วยตนเองไม่ได้ แม้แต่สัตว์
พบปะพูดคุยกับเพื่อน ๆ
๒๑. ทำให้เราเริงอยู่เสมอ ไม่เครียด ร่วมพบปะสังสรรค์กับเพื่อนร่วมรุ่นอยู่เสมอ
ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง รวมทั้งสิ่งที่มองแล้วน่าจะเป็นทุกข์
๒๒. ทำสิ่งที่เราชอบและพร้อม
๒๓. ไม่คิดมาก ลืมเรื่องไม่ดีต่าง ๆ ที่ทำให้ไม่สบายใจให้เร็วที่สุด
๒๔. มีความสุขกับสภาพที่เป็นอยู่
๒๕. ไม่ตอบ
๒๖. เป็นที่ปรึกษาของลูก ๆ ได้เสมอ
๒๗. พอใจในสิ่งที่มี
๒๘. การไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การมองโลกในแง่ดี ทำให้ใจเป็นสุข
การปฏิบัติตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
๒๙. รักษาศีล เจริญสมาธิภาวนาเป็นปกติ เดินทางสายกลางในการทำบุญ คือไม่
บ้าทำบุญและไม่เหนียวจนเกินเหตุ กำหนดสติ เจริญพุทธานุสสติให้แนบอยู่กับจิตทุกขณะ มองสรรพสิ่งทุก
อย่างด้วยความเมตตา กรุณา ยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี และวางเฉยได้ เมื่อไม่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ ทุก
อย่างเป็นไปตามกรรม
๓๐. ได้พูดคุย พบปะสังสรรค์เป็นบางครั้ง ไปเที่ยว เปิดหู เปิดตา ไม่จับจ้องอยู่กับ
บ้าน มองโลกในแง่ดี
๓๑. หมั่นศึกษาหาความรู้ทางธรรมะ ลองปฏิบัติตามคำสั่งสอน หากิจกรรมที่คืน
ความสุข ให้สังคมมากขึ้น
๓๒. กินอาหารถูกสุขลักษณะ ออกกำลังกาย
๓๓. ทำตัวให้เป็นประโยชน์กับคนในครอบครัวและคนรอบข้างเท่าที่จะทำได้ จะยิ่ง
ทำให้ใจเป็นสุข
๓๔. ดูโทรทัศน์รายการข่าวกีฬา เศรษฐกิจ เล่นไลน์ทาง Facebook ดูข่าวคราว
ของเพื่อนฝูง ท่องเที่ยว
๓๕. ใช้สมาธิ เอาความทุกข์ใจ (ถ้ามี) ไประบายกับน้องสาว
๓๖. ท่องเที่ยว กินอาหารอร่อย กินผักกินปลา
๓๗. สวดมนต์

๒.๓) วิธีเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม

ให้คำตอบตามลำดับตัวอย่างดังนี้

ลำดับ	คู่สมรส	บุตร	ญาติ	เพื่อน	อื่น ๆ
๑		-	คอยให้ความช่วยเหลือและสงเคราะห์เท่าที่มีโอกาส ทำบุญตามโอกาส	ให้ความช่วยเหลือและพูดคุยกันบ้าง	ทำบุญตามโอกาส
หลักสร้างความสัมพันธ์ พุดน้อย รับฟังแต่ไม่พยายามออกความเห็นที่เป็นเหตุให้ผู้อื่นเสียหาย ให้คำแนะนำเกี่ยวกับข้อคิด โดยพิจารณาบุคคลนั้นจะรับหรือไม่เข้าไปยุ่งจัดการเรื่องบุคคลใด ๆ					
๒	ไม่มี	ไม่มี	ไม่ตอบ	ไม่ตอบ	
หลักสร้างความสัมพันธ์ เมื่อสังคมต้องการความช่วยเหลือ ข้าพเจ้าพร้อมที่จะช่วย					
๓			ชักชวนญาติมิตรเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมดี ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมเช่น ให้ทานทำบุญ ชักจูงให้พบกัลยาณมิตร	ชักชวนให้ร่วมกิจกรรมที่ไกลจากบาปทั้งหลายทั้งปวง ปรับทัศนคติให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้อง ยึดถือคุณธรรมความดีเป็นบรรทัดฐานของชีวิต	
หลักสร้างความสัมพันธ์ ให้ความรักและความเมตตาแก่เขาเหล่านั้นก่อน แต่เน้นไปในพวกเขาเหล่านั้น แล้วดึงลักษณะเลือกสรรผู้ที่เข้าข่ายมาเข้ากลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมกลุ่ม ที่เกิดจากการเห็นชอบโดยรวมของกลุ่ม					
๔	เข้าใจสิ่งที่เขาทำ	เฝ้าดูห่าง ๆ	แสดงความปรารถนาดีต่อทุกคน	มีแต่ความปรารถนาดีต่อเพื่อน	
หลักสร้างความสัมพันธ์ ความปรารถนาดีต่อกัน					
๕	หมั่นดูแล คอยเอาใจใส่กัน	พูดคุย พยายามเข้าใจซึ่งกันและกัน	คอยเยี่ยมเยียน ถามสารทุกข์ สูดซึ่งกันและกัน	เพื่อนพบปะสังสรรค์	
หลักสร้างความสัมพันธ์ -					
๖	มีทุกข์ร่วมทุกข์ มีสุขร่วมสุข	ให้ความเป็นอิสระ ไม่จู้จี้ แต่ดูอยู่ห่าง ๆ	คอยอุปถัมภ์ช่วยเหลือญาติที่ขัดสน ไปเยี่ยมเป็นครั้งคราว	ไปร่วมงานสังสรรค์ งานแต่ง งานศพ และกิจกรรมอื่น ๆ	
หลักสร้างความสัมพันธ์ เพื่อนบ้านให้ความสนิทคุ้นเคย จะได้ช่วยเหลือกันได้ มีความจริงใจ พุดจาอ่อนหวานและยิ้มแย้มแก่กัน ช่วยเหลือเท่าที่จำเป็น					
๗			พูดโดยใช้เหตุผลมีอารมณ์ขัน ช่วยเหลือเท่าที่ทำได้ พยายามสมานสามัคคี	พุดน้อย ๆ หมั่นฟังมาก ๆ มีอารมณ์ขัน	
หลักสร้างความสัมพันธ์ พุดน้อย ๆ มีเหตุผล มีอารมณ์ขัน					

ลำดับ	คู่สมรส	บุตร	ญาติ	เพื่อน	อื่น ๆ
๘			ติดต่อพูดคุย ทานอาหารร่วมกันให้การช่วยเหลือในเรื่องที่เขาต้องการ	ไปเที่ยวเป็นกลุ่มให้ความช่วยเหลือในเรื่องที่เขาต้องการ	ร่วมประชุมหรือแก้ปัญหาด้วยกัน ยกย่องให้เกียรติผู้ให้ความร่วมงาน
หลักสร้างความสัมพันธ์ สร้างบรรยากาศที่ดีให้กำลังใจ ช่วยเหลือในสิ่งที่เขาต้องการ อย่าใส่ใจเรื่องหยาบหยาบที่เกิดขึ้น การขัดแย้ง					
๙	ดูแล เอาใจใส่ช่วยเหลือ ทานข้าวไปเที่ยวด้วยกันในและต่างประเทศทุกครั้ง หากมีโอกาส	ดูแลความเป็นอยู่ เรื่องการเงิน การศึกษา ความสัมพันธ์อื่น ๆ และอบรมสั่งสอน อยู่ตลอดเวลาที่มีโอกาส	ทานข้าวทุกมื้อ กลางวันในวันทำงาน ติดต่อดูแลกันและกัน ช่วยเหลือเมื่อมีโอกาส	เอื้อเฟื้อเกื้อกูลทุกคนในทุกด้าน เช่น สนับสนุนให้เพื่อน ออกกำลังกาย ไปทัศนศึกษานักพักต่างจังหวัดและทำกิจกรรมร่วมกัน	
หลักสร้างความสัมพันธ์ ยึดหลักว่า เราต้องคิดดี หัวดีต่อผู้อื่นเสมอ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอาเปรียบ ช่วยทั้งกำลังทรัพย์และกำลังกาย ตามโอกาส คิดว่าเราโชคดีกว่าต้องแบ่งปันบ้าง					
๑๐	ไปไหนไปเป็นเพื่อน คอยช่วยระงับภัย	เอาใจใส่คอยดูแลให้มีความสุข สะดวกสบาย ไปพักผ่อนด้วยกันบ้าง	พบปะในบางโอกาส โทรหากันเมื่อเขาเกิดความเดือดร้อน	พบปะบ้าง ไปทานอาหารกันบ้าง	
หลักสร้างความสัมพันธ์ -					
๑๑	ดูแลตามอัธยาศัย ไม่พูดจาให้เสียดแทง ยิ้มแย้มแจ่มใส	เมตตากรุณา หัวดี และทำตนให้เป็นที่น่าเคารพไม่เป็นการ ให้เขากังวล	ให้เกียรติ เคารพในวัยวุฒิ คุณวุฒิ ตามสมควร	หวังดี ซื่อตรงและจริงใจ	
หลักสร้างความสัมพันธ์ ให้มีศีลธรรมกับบุคคลทั่วไป ปฏิบัติตามวิธีปฏิบัติทั่วไป ทำในสิ่งดี ๆ ที่คิดว่าควรทำให้ ความเมตตาแก่ทุกคน					
๑๒	ปกติถือปฏิบัติเช่นมนุษย์คนหนึ่งที่มีหน้าที่ควรปฏิบัติต่อบุคคลเหล่านั้นอย่างไร				
หลักสร้างความสัมพันธ์ ปฏิบัติตามข้อปกติทั่วไป ทำในสิ่งดี ๆ ที่คิดว่าควรทำก็ทำให้ความเมตตาต่อทุกคน					
๑๓		ดี			
๑๔	ถึงแก่กรรม	ดูแลอาหาร ให้คำแนะนำ ทำบุญ สร้างความดี	แนะนำและชวนให้สร้างความดี	แนะนำและชวนให้สร้างความดี	
หลักสร้างความสัมพันธ์ แนะนำและชวนให้สร้างความดี					
๑๕		ได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ให้ความรัก ความใกล้ชิด	เป็นที่ปรึกษาบ้าง	ไปพบปะ สนทนา ทานอาหารร่วมกัน	
หลักสร้างความสัมพันธ์ คอยแบ่งปันด้านความคิดสิ่งของบ้าง เมื่อมีโอกาส					
๑๖	ไม่ตอบ				

ลำดับ	คู่สมรส	บุตร	ญาติ	เพื่อน	อื่น ๆ
๑๗	ดูแลอาหาร เสื้อผ้า เตือนเรื่องพบ แพทย์ ดูแลความ เรียบร้อยของที่อยู่อาศัย	ดูแลอาหาร (บาง มือ) ดูแลที่อยู่อาศัย ในส่วนรวม เช่น สนาม รอบ ๆ ตัว บ้าน	เยี่ยมเยียนและมี ของฝากตามสะดวก	ไปร่วมงานสังสรรค์	ให้คำปรึกษาผู้มีไข้ เพื่อนและญาติ โดยตรง ให้ของใช้ที่ เกินความจำเป็น ทำบุญ ทำทาน เพื่อให้เป็น ประโยชน์ทาง พระพุทธศาสนา และสังคมตามกำลัง ของตน
หลักสร้างความสัมพันธ์ ใช้หลักพรหมวิหาร ๔ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา					
๑๘	ถึงแก่กรรม	โทรศัพท์ ส่งไลน์ คุย ไปเที่ยว แลกเปลี่ยนความ คิดเห็น	ไปหา ดูแล ช่วยเหลือตาม อัถภาพ	นัดกัน ทานอาหาร ไปเที่ยว	
หลักสร้างความสัมพันธ์ พุดในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ อะไรที่คิดว่าไม่ดี ไม่ควรพูด					
๑๙	คุยกันยามว่าง				ทำงานกับส่วนรวม ในหมู่บ้าน มี กิจกรรมคุยกันใน เรื่องดี
หลักสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างที่มีกิจกรรมทำงานไปและคุยกันไปในแต่เรื่องดี ๆ					
๒๐	ดูแลซึ่งกันและกัน ยามป่วย เป็นเพื่อน ยามสุข	ให้ความรัก คำปรึกษา ให้ความ ช่วยเหลือในทุก อย่างที่ลูกร้องขอ และเราช่วยได้	ดูแลซึ่งกันและกัน ทั้งยามทุกข์สุข ตลอดเวลา	หาเวลาพบปะ ช่วยเหลือในยาม ทุกข์ยาก ถามกัน ทางไลน์ ไปเยี่ยมถึง บ้าน รักและจริงใจ	
หลักสร้างความสัมพันธ์ ให้ความรัก ความจริงใจต่อผู้อื่น เราจะได้รับสิ่งนั้นตอบแทน					
๒๑	เอาใจใส่ ดูแลให้ ความสำคัญ สนใจ เขามากกว่าตัวเอง ในบางเวลา	ให้ความอบอุ่น ความรัก ดูแลเอาใจ ใส่ความสุข ความ ทุกข์ ของลูก เมื่อเขา ต้องการให้เราดูแล พยายามเข้าใจเขา	ให้ความสำคัญกับ ทุก ๆ คน เสมอกัน	รักและจริงใจ	สัตรีที่เราเลี้ยง เอาไว้มันก็ต้องการ ความรัก ความเอา ใจใส่การดูแล เหมือนกัน
หลักสร้างความสัมพันธ์ เข้าใจ จริงใจ มีเหตุผล ให้โอกาสฟังความคิดและยอม รู้จักการให้ทุกอย่างที่เราสามารถทำได้					
๒๒	อยู่ด้วยความรัก อบอุ่น มอบความรัก ให้บุคคลอื่น ๆ ก่อน เราก็จะได้รักนั้น ตอบแทน	มอบความรัก ความ จริงใจ ต่อบุคคล รอบข้าง เป็น ตัวอย่างที่ดีของ ลูกหลาน	ไม่ตอบ	ไม่ตอบ	
หลักสร้างความสัมพันธ์ ให้ความจริงใจ เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ					

ลำดับ	คู่สมรส	บุตร	ญาติ	เพื่อน	อื่น ๆ
๒๓	โสດ	พุดคุยและได้ แลกเปลี่ยน ความคิดกัน ไป เที่ยว ไปเดินห้าง ไปดูหนังกับ ครอบครัว	ร่วมกิจกรรม ระหว่างญาติ เยี่ยม เยือนในวันตรุษ งานมงคล งานศพ ญาติ	พบปะสังสรรค์กัน ตลอดเมื่อมีโอกาส	
หลักสร้างความสัมพันธ์ ไม่พูดทำสิ่งใดที่เราไม่ชอบกับบุคคลอื่น ไม่ให้ร้ายกัน ไม่คอยยุแหยง นินทา					
๒๔	พยายามที่จะทำ กิจกรรมร่วมกันเช่น ทานข้าว ชื้อของ เดินห้าง ไป ต่างจังหวัด		ไปทานอาหาร ร่วมกันในวันสำคัญ	เดินทางไป ท่องเที่ยว ต่างจังหวัด ๑-๒ วัน	
หลักสร้างความสัมพันธ์ มีน้ำใจ โอบอ้อมอารี ใส่ใจและรับฟังทุกข้อซักถาม					
๒๕	ดี	ดี	ดี	ดี	
หลักสร้างความสัมพันธ์ ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่สม่ำเสมอ					
๒๖	พอใช้	ไม่ทำให้ผิดหวัง น่ารักทุกคน	ที่ดีไม่จรรยาวิชา ก็ คุยมากหน่อย คน ไหนจิตใจไม่ดี ก็จะ ขอแกล้ง	ส่วนใหญ่จะดี นำ คบคุยกันได้รู้เรื่อง คนไหนคุยไม่เข้าใจ ก็จะขอยุ่ห่าง ๆ	
หลักสร้างความสัมพันธ์ พุดจริง ทำจริง มีความจริงใจต่อกัน จากเพื่อนบางครั้งพุดได้ คุยได้ สนุกยิ่งกว่าญาติ					
๒๗	หมั่นดูแล ห่วงใย เอาใจใส่	ให้ความรักและ คำแนะนำที่ดี			
หลักสร้างความสัมพันธ์ ไม่ตอบ					
๒๘	ด้วยการดูแลเอาใจ ใส่ให้ความรักและ ความเอื้อเฟื้อ อนาทรต่อกัน หลีกเลี่ยงการที่ทำ ให้เกิดความทุกข์ หรือความไม่สบายใจ ต่อกัน		ดูแลอุปการะเลี้ยงดู และให้ความ อนาทรทุกโอกาสที่ ทำได้	ให้ความช่วยเหลือ และเป็นที่พึ่งยาม เขามีความ เดือดร้อน รวมทั้ง ให้คำแนะนำที่เป็น ประโยชน์	
หลักสร้างความสัมพันธ์ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา คือประเด็นสำคัญเพราะการที่เราชอบหรือเกลียดสิ่งใด ๆ แล้วคนอื่น ๆ ก็จะชอบ จะเกลียดเหมือนเรา ดังนั้น ปรัชญาข้อนี้ก็จะมีความรัก สามัคคี และความสัมพันธ์ที่ดีครบถ้วน					
๒๙	ไม่มี	ไม่มี	ในการช่วยเหลือ สงเคราะห์ตามควร แก่โอกาสและความ เหมาะสมตาม กาลเทศะ	ให้ความเป็น กันเองกัน เอื้อเฟื้อ มี จิตเมตตา จิตที่เป็น กุศลต่อเพื่อนเสมอ ช่วยเหลือเกื้อกูลเมื่อ เพื่อนตกทุกข์ได้ยาก ยินดีเมื่อเพื่อนได้ดี	ให้ความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูล ตามแต่โอกาส
หลักสร้างความสัมพันธ์ ๑. สำหรับตนเองคือเป็นผู้ที่มีจิตเปี่ยมด้วยเมตตา รักผู้อื่นเสมอ ปราบปรามให้ผู้อื่นมีความสุข ความสบาย เบิกบานทั้งกายและใจ เมื่อเขามีความสุขกาย สุขใจแล้วก็ย่อมคิดดีต่อเรา ๒. ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วยความจริงใจ เข้าใจ และให้โอกาสเสมอ					

ลำดับ	คู่สมรส	บุตร	ญาติ	เพื่อน	อื่น ๆ
๓๐	ไปทำบุญร่วมกันทุกวันพระ	พูดคุยให้คำปรึกษาไปทำบุญทุกครั้งที่มีโอกาส	ไปพบเดือนละ ๑-๒ ครั้ง นั่งคุยกันถามทุกข์สุข	ติดต่อเล่นไลน์ รับประทานอาหารร่วมกัน	
หลักสร้างความสัมพันธ์ คอยพูดคุย แบ่งปันและช่วยเหลือ เท่าที่ทำได้					
๓๑			พบปะพูดคุยกัน รวมทั้งการรับประทานอาหารร่วมกัน	นัดรับประทาน อาหารเป็นบางครั้ง มีกิจกรรมร่วมกัน เป็นบางโอกาส	สังคมมีการทำกิจกรรม ตอบแทนสังคม
หลักสร้างความสัมพันธ์ มีความจริงใจ มีความเป็นผู้ให้ รวมทั้งสร้างสิ่งดี ๆ และมอบให้					
๓๒			คอยเกื้อกูล ช่วยเหลือกันตามสมควรแก่เหตุ	มีการติดต่อ Meeting กันตามสมควร	
หลักสร้างความสัมพันธ์ มีสัจจะ อดทนทนต่อการกระทบกระทั่ง มีการแบ่งปัน เกื้อกูล มีความเมตตาต่อกัน					
๓๓	ให้ความอบอุ่นและดูแลซึ่งกันและกัน ให้เหมาะสม	ดูแลเอาใจใส่และช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ อย่างเหมาะสม ตามที่ควร และตามความต้องการแล้วแต่กรณี	ช่วยเหลืออย่างเหมาะสม พอให้เขาช่วยตัวเองได้ ภายนอกหน้าโดยที่ตนไม่เดือดร้อน	ช่วยเหลือตามควรแล้วแต่กรณี	ช่วยเหลือสังคมตามควร ตามกำลังตน
หลักสร้างความสัมพันธ์ ความจริงใจ และความปรารถนาดีต่อกัน จะทำให้เกิดความรัก สามัคคี ทรานานเท่านาน					
๓๔	ทำกิจกรรมร่วมกัน คอยให้บริการคู่สมรส	ให้ความห่วงใย ใส่ถามทุกข์สุข อะไรที่บริการลูกได้ก็ทำด้วยความเต็มใจ บางอย่างก็ปล่อยให้เขาทำเอง	เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ตามสมควร	คบแบบไม่เอาเปรียบใคร สนับสนุนกิจกรรมที่กลุ่มเพื่อนจัดขึ้นด้วยความเต็มใจ	
หลักสร้างความสัมพันธ์ สร้างความรักความสามัคคี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เอาเปรียบใครและยอมเสียเปรียบบ้างพอสมควร มีเมตตากรุณา					
๓๕	ถึงแก่กรรม	รับภาระดูแลหลาน เอื้ออาทรตั้งแต่ยังเล็ก ลูกหลานไปมาหาสู่	เอื้ออาทรต่อกัน ให้ความรัก เสมอต้นเสมอปลายด้วยความจริงใจ		
หลักสร้างความสัมพันธ์ เอื้ออาทรต่อกัน เสมอต้นเสมอปลายด้วยความจริงใจ					
๓๖	พูดจาไพเราะ เอาใจใส่สม่ำเสมอ ทำให้เขามีความสุขอยู่ข้างตัว	ทำตัวเป็นที่ปรึกษาที่ดี เชื่อฟังแต่ไม่ทราบว่าเป็นไปตามหรือไม่	เอื้ออาทรเป็นที่ปรึกษาที่ดี	มีแต่คนรัก อยู่กับใครแล้วสามารถทำให้เขามีความสุข ได้หัวเราะ	
หลักสร้างความสัมพันธ์ คิดบวกทุกปัญหาแก้ไขได้					
๓๗	ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ให้เกียรติกันและมีความรักให้แก่กัน	ให้ความรัก การดูแล แนะนำทางที่ดีในการดำรงชีวิต	ให้ความเคารพดูแล และหากเจ็บป่วยเยี่ยมเยียนบางเวลา	ให้ความสนิทสนม พบปะ พูดคุยดูแลเมื่อเวลาเจ็บป่วย	
หลักสร้างความสัมพันธ์ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน					

๒.๔) วิธีทำให้ความต้องการแสวงหาความสุขสำเร็จผล

๑. ด้านสุขภาพกาย รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง โดยให้ความสำคัญในด้านต่าง ๆ ดังนี้

อาหาร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารปรุงแต่งอาหารที่มีรสหวาน มัน การกินอยู่อย่างพอเพียง

การออกกำลังกาย มีวินัยในการออกกำลังกาย

การตรวจสุขภาพ ตามคำแนะนำของแพทย์ สังเกตความผิดปกติ ระวังอย่าให้ป่วย

การท่องเที่ยว ตามโอกาสกับคนในครอบครัวเพื่อหาประสบการณ์ชีวิต

อยู่กับธรรมชาติ สร้างบรรยากาศธรรมชาติก่อให้เกิดความสงบ อิสระ

ปฏิบัติตนตามรูปแบบชีวิตประจำวันสม่ำเสมอคือความสุขแล้ว

ด้านการเงิน ใช้จ่ายในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสมตามอัตภาพ

การจัดสรรเวลา ให้เหมาะสมในชีวิตประจำวัน

ใช้ชีวิตเรียบง่าย

๒. ด้านสุขภาพจิต

ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ผลจากการออกกำลังกาย

การทำงานใช้ความรู้ให้เป็นประโยชน์แก่สังคม

ให้คำแนะนำสั่งสอนลูกหลานให้ทำความดี โดยทำตัวให้เป็นตัวอย่างเพื่อให้ลูกหลานมีครอบครัวที่ดี

สนใจใฝ่ธรรม

คบกลยาณมิตร แลกเปลี่ยนสนทนากัน ให้สิ่งที่ดี ๆ ต่อกัน

มองโลกในแง่ดี

ไม่โลภ พอใจในสิ่งที่มีที่เป็น

ปฏิบัติตนไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

ทำในสิ่งที่ตนชอบ การมีสุขภาพดี

ฝึกสุขภาพจิตโดยวิปัสสนากรรมฐาน

๓. ด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

ไม่รบกวนซึ่งกันและกัน การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

ทำตัวเป็นบุคคลที่ดีต่อสังคม ทำให้ตนมีสถานทางสังคมพอสมควร

พยายามรักษาสุขภาพกายให้ดีเพื่อไม่เป็นภาระต่อคนในครอบครัว พึ่งตัวเองให้ได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากนัก

มีเงินใช้จ่ายสำหรับตนเอง เพื่อคนอื่นตามสมควร

(ดูรายละเอียดในภาคผนวก ๔ หน้า ๒๕๐)

๓) รูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวังหลังวัยเกษียณ

๓.๑) หลักการในการดำเนินชีวิตต่อไป

ผู้วิจัยใช้คำถามเพื่อให้ได้ทราบรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวังจากคำถามข้อ ๑๐ ว่า ท่านมีการวางแผนการดำเนินชีวิตต่อไปหรือไม่อย่างไร ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุตัวอย่าง ๑๔ คน (ร้อยละ ๓๗.๔๔) ไม่มีการวางแผน ส่วนตัวอย่างที่เหลือ ๒๓ คน (ร้อยละ ๖๒.๑๖) มีการวางแผน ผลการศึกษารูปได้ดังนี้ (ดูภาคผนวก ๕ หน้า ๒๕๖)

สรุปรูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวัง

๑. ด้านสุขภาพกาย

๑.๑ ดำรงชีวิตให้มีความสุข โดยการดูแลรักษาสุขภาพตนให้ดียู่เสมอ เพื่อไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย รู้จักรความพอเพียงของชีวิต เพื่อความสุขทางกายและใจ

๑.๒ ทำทุกอย่างตามที่ใจปรารถนา เช่นการดูแลครอบครัวให้มีความสุข คบค้าสมาคมกับเพื่อน ๆ ในทุกโอกาสที่จะทำได้

๑.๓ ทำสิ่งใดจะต้องระวังความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น เช่น การลงทุน รักษาทรัพย์สิน ทำให้งอกเงยอย่างระมัดระวัง

๑.๔ ลดการทำงานลง คงไว้เฉพาะงานเบา ๆ ไม่เครียด ทำงานอดิเรกที่ชอบ ทำให้สมองไม่เสื่อม และได้เสวนากับคนบ้าง

๒. ด้านสุขภาพใจ

๒.๑ รักษาความสุข ความสงบทางใจ ทำประโยชน์ก่อให้เกิดความสุขแก่คนในครอบครัว ญาติ เพื่อน สังคม โดยการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน

๒.๒ ปลื้มใจจากเรื่องพ้นจากการทั้งหลาย หาความดีใส่ตัวให้มากขึ้น ทำการสะสมบุญโดยการสละโลกียะทรัพย์ เพื่อสร้างอริยทรัพย์ ศึกษาพุทธธรรม ศึกษาพุทธธรรมให้เข้าใจจะได้ดำเนินชีวิตไม่ผิดทาง ทั้งจะชักจูงผู้อื่นให้ปฏิบัติตามรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพุทธธรรม

๒.๓ ตั้งสติมีความคิดเห็นดีเป็นสัมมาทิฐิ มีจิตเมตตา กรุณา มีสติ ไม่หลงผิด

๒.๔ ใช้ทรัพย์ บำรุงตนทั้งด้านสุขภาพกายและใจเช่น ในการดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง เช่น ด้านอาหาร การออกกำลังกาย การพบแพทย์ สม่ำเสมอ การท่องเที่ยวสนทนา การกับเพื่อนฝูง ญาติพี่น้อง ให้ทาน ตอบแทนสังคมที่ด้อยโอกาส เป็นต้น พยายามรักษาศีลให้มากที่สุด ตามกำลังของตน

๒.๕ ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าสอนเพื่อความสงบของจิตใจ

๓. ด้านการเงินการลงทุน

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้มีการวางแผนการเงินสำหรับตนและครอบครัวไว้แล้วอย่างเป็นระบบ ดังนั้นจึงมีเงินออมหรือหลักทรัพย์ที่ได้สะสมไว้เพียงพอแล้ว ฉะนั้นการลงทุนในวัยเกษียณจะได้คำตอบในเชิงระมัดระวังด้านการเงินดังนี้

๓.๑ เก็บสะสมไว้อย่างเพียงพอแล้ว ไม่คิดจะลงทุนในเรื่องใดอีก

๓.๒ วางแผนการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันอย่างพอเพียง

๓.๓ เงินออมมาตลอดชีวิต ไม่ต้องการลงทุนที่มีความเสี่ยงมาก เพราะหากผิดพลาดจะไม่มีเวลาหาเงินลงทุนได้อีก จึงใช้จ่ายอย่างระมัดระวังและลงทุนที่ไม่เสี่ยง เช่น ฝากเงินธนาคารประเภทที่มีสภาพคล่อง หุ้นกู้ กองทุน เป็นต้น

๓.๔ บ้างทำงานอดิเรก เลี้ยงไก่ ยังคงมีรายได้จากการขายไข่ไก่

๓.๕ มีผู้สูงอายุเพียง ๑ คนที่เข้าไปลงทุนในหุ้นสามัญ ด้วยเหตุผลที่ว่า มีหุ้นสามัญอยู่ในจุดบวก แต่ไม่ได้ดูแล (ทำการซื้อขาย) เนื่องจากก่อนหน้านี้มีงานประจำ หลังเกษียณได้ตั้งใจว่าจะศึกษาปริญญาเอกทางพระพุทธศาสนา เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้วถึงเวลาที่จะได้มาบริหาร Port การลงทุน แม้จะทราบว่าการลงทุนมีความเสี่ยง แต่ท่านก็ยินดีจะศึกษาและลงทุนในส่วนที่เสี่ยงมาก เพราะถือหลักความเสี่ยงสูงกำไรก็สูงตาม

๓.๖ ลงทุนสิ่งสมบุญในธรรมทาน

๔. ด้านการจัดการแบ่งปันทรัพย์สินให้ลูกหลาน^๕

จากการสัมภาษณ์พบว่า มีผู้สูงอายุ ๔ ใน ๓๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๘๑ ของผู้ตอบ แล้วที่เหลือ ๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๙.๑๙ ของผู้ตอบ ยังไม่ได้ทำพินัยกรรมในจำนวนนี้มี ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๒๘ ที่ยังไม่ได้แบ่งปันทรัพย์สินของตนให้ลูกหลานเลย ผู้สูงอายุ ๒๐ คน ทอยยแบ่งทรัพย์สินให้ลูกหลานไปแล้วบางส่วน อีก ๔ คนไม่ตอบคำถามนี้

๕. ด้านการทำงานที่ยังทำอยู่หลังเกษียณ^๕

มีผู้สูงอายุเพียง ๓ รายที่ยังคงทำงานประจำอยู่ เพราะเป็นเจ้าของกิจการหรือเป็นผู้ที่ได้รับการต่ออายุการทำงานหลังเกษียณให้ มี ๑ รายทำงานอดิเรกขายไข่จากงานอดิเรก มีผู้สูงอายุ ๔ คนทำงานบางเวลา ๕ คน บริหารการลงทุน นอกนั้นไม่ได้ทำงานอาชีพ สำหรับการทำงานที่ผู้สูงอายุทำได้แก่

ผู้สูงอายุที่ยังทำงานอาชีพประจำคืองานในตำแหน่ง

๑. เจ้าของกิจการผลิตเสื่อเข้

๒. เจ้าของร้านค้าขาย

๓. ผู้จัดการนิติบุคคลอาคารชุดคอนโดมิเนียม

^๕ ผลสรุปการสัมภาษณ์ข้อ ๑๓ ภาคผนวก ๔ หน้า ๒๕๐

^๕ ผลสรุปการสัมภาษณ์ข้อ ๑๓ ภาคผนวก ๔ หน้า ๒๕๐

ผู้สูงอายุที่ยังทำงานอาชีพบางเวลาคืองานในตำแหน่ง

๑. กรรมการในบริษัท จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์
๒. ที่ปรึกษาทางด้านการประกันภัยต่อ
๓. ที่ปรึกษาทางด้านวิศวกรรมศาสตร์
๔. นายหน้าตัวแทนประกันชีวิต

ผู้สูงอายุที่บริหารการลงทุนส่วนตัวได้แก่การลงทุนประเภท

๑. เงินฝากธนาคาร
๒. หลักทรัพย์หุ้นกู้ กองทุน หุ้นสามัญ
๓. อัญมณี
๔. เลี้ยงไก่ ขายไข่ไก่

ผู้ที่ไม่ทำงานอาชีพ มี ๒ คน เลี้ยงหลาน นอกนั้นอิสระ ทำกิจกรรมที่ตนชอบเช่น ดนตรี เข้าร่วมกิจกรรมช่วยเหลือสังคม ลีลาศ ปลูกต้นไม้ ทำงานให้สังคมเช่นช่วยงานสภาวิชาชีพบัญชี ถ่ายทอดความรู้ด้านวิชาชีพให้อนุชนรุ่นหลังต่อไป ช่วยงานแก่สภากาชาดไทย เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ช่วยงานวัด เป็นต้น

๖. ด้านความสัมพันธ์ต่อคนในสังคม

มีหลักการสร้างความสัมพันธ์ต่อคนในสังคมดังนี้

๖.๑ พุดน้อย รับฟังแต่ไม่พยายามออกความเห็นที่เป็นเหตุให้ผู้อื่นเสียหาย ให้คำแนะนำเกี่ยวกับข้อคิด โดยพิจารณาบุคคลนั้นจะรับหรือไม่เข้าไปยุ่งจัดการเรื่องบุคคลใด ๆ

๖.๒ เมื่อสังคมต้องการความช่วยเหลือ ข้าพเจ้าพร้อมที่จะช่วย

๖.๓ ให้ความรักและความเมตตาแก่เขาเหล่านั้นก่อน แต่เน้นไปในพวกเขาเหล่านั้น แล้วถึงลักษณะเลือกสรรผู้ที่เข้าช่วยมาเข้ากลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมกลุ่ม ที่เกิดจากการเห็นชอบโดยรวมของกลุ่ม

๖.๔ ความปรารถนาดีต่อกัน

๖.๕ ผู้สูงอายุไม่ตอบคำถามข้อนี้

๖.๖ เพื่อนบ้านให้ความสนิทคุ้นเคย จะได้ช่วยเหลือกันได้ มีความจริงใจ พุดจาอ่อนหวานและยิ้มแย้มแก่กัน ช่วยเหลือเท่าที่จำเป็น

๖.๗ พุดน้อย ๆ มีเหตุผล มีอารมณ์ขัน

๖.๘ สร้างบรรยากาศที่ดีให้กำลังใจ ช่วยเหลือในสิ่งที่เขาต้องการ อย่าใส่ใจเรื่องหุยมหิมที่เกิดเป็นการขัดแย้ง

๖.๙ ยึดหลักว่า เราต้องคิดดี หวังดีต่อผู้อื่นเสมอ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอาเปรียบ ช่วยทั้งกำลังทรัพย์และกำลังกาย ตามโอกาส คิดว่าเราโชคดีกว่าต้องแบ่งปันบ้าง

๖.๑๐ ผู้สูงอายุไม่ตอบคำถามข้อนี้

๖.๑๑ ให้มีศีลธรรมกับบุคคลทั่วไป ปฏิบัติตามวิธีปฏิบัติทั่วไป ทำในสิ่งดี ๆ ที่คิดว่าควรทำให้ ความเมตตาแก่ทุกคน

๖.๑๒ ปฏิบัติตามข้อปกติทั่วไป ทำในสิ่งดี ๆ ที่คิดว่าควรทำก็ทำให้ความเมตตาต่อทุกคน

๖.๑๓ ผู้สูงอายุไม่ตอบคำถามข้อนี้

๖.๑๔ แนะนำและชวนให้สร้างความคิด

๖.๑๕ คอยแบ่งปันด้านความคิดสิ่งของบ้าง เมื่อมีโอกาส

๖.๑๖ ผู้สูงอายุไม่ตอบคำถามข้อนี้

๖.๑๗ ใช้หลักพรหมวิหาร ๔ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

๖.๑๘ พุดในสิ่งที่ดีมีประโยชน์ อะไรที่คิดว่าไม่ดี ไม่ควรพุด

๖.๑๙ ระหว่างที่มีกิจกรรมทำงานไปและคุยกันไปในแต่เรื่องดี ๆ

๖.๒๐ ให้ความรัก ความจริงใจต่อผู้อื่น เราจะได้รับสิ่งนั้นตอบแทน

๖.๒๑ เข้าใจ จริงใจ มีเหตุผล ให้โอกาสฟังความคิดและยอม รู้จักการให้ทุกอย่างที่เราสามารถทำได้

๖.๒๒ ให้ความจริงใจ เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ

๖.๒๓ ไม่พุดทำสิ่งใดที่เราไม่ชอบกับบุคคลอื่น ไม่ให้ร้ายกัน ไม่คอยยุแหยง นินทา

๖.๒๔ มีน้ำใจ โอบอ้อมอารี ใส่ใจและรับฟังทุกข์สุขกัน

๖.๒๕ ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่สม่ำเสมอ

๖.๒๖ พุดจริง ทำจริง มีความจริงใจต่อกัน จากเพื่อนบางครั้งพุดได้ คุยได้ สนทนียิ่งกว่าญาติ

๖.๒๗ ไม่ตอบ

๖.๒๘ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา คือประเด็นสำคัญเพราะการที่เราชอบหรือเกลียดสิ่งใด ๆ แล้วคนอื่น ๆ ก็จะชอบจะเกลียดเหมือนเรา ดังนั้น ประชญาข้อนี้ก็จะมีความรัก สามัคคีและความสัมพันธ์ที่ดีครบถ้วน

๖.๒๙ ๑. สำหรับตนเองคือเป็นผู้ที่มีจิตเปี่ยมด้วยเมตตา รักผู้อื่นเสมอปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ความสบาย เบิกบานทั้งกายและใจ เมื่อเขามีความสุขกาย สุขใจแล้วก็ย่อมคิดดีต่อเรา ๒. ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วยความจริงใจ เข้าใจ และให้โอกาสเสมอ

๖.๓๐ คอยพุดคุย แบ่งปันและช่วยเหลือ เท่าที่ทำได้

๖.๓๑ มีความจริงใจ มีความเป็นผู้ให้ รวมทั้งสร้างสิ่งดี ๆ และมอบให้

๖.๓๒ มีสัจจะ อดทนทนต่อการกระทบกระทั่ง มีการแบ่งปัน เกื้อกูล มีความเมตตาต่อกัน

๖.๓๓ ความจริงใจ และความปรารถนาดีต่อกัน จะทำให้เกิดความรัก สามัคคี ตราบนานเท่านาน

๖.๓๔ สร้างความรักความสามัคคี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เอาเปรียบใครและยอมเสียเปรียบบ้างพอสมควร มีเมตตากรุณา

๖.๓๕ เอื้ออาทรต่อกัน เสมอต้นเสมอปลายด้วยความจริงใจ

๖.๓๖ คิดบวกทุกปัญหาแก้ไขได้

๖.๓๗ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน

๗. พระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตหรือไม่อย่างไร

พระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกันกับการดำเนินชีวิตหรือไม่ในทัศนคติของผู้สูงอายุ

จากคำตอบที่ได้จากคำถามที่ว่า “ท่านคิดว่าพระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตหรือไม่”^๖ ได้รับคำตอบสรุปดังนี้

พระพุทธศาสนามีความเกี่ยวข้อง/กับการดำเนินชีวิต	มี	๓๒	คน	คิดเป็นร้อยละ	๙๑.๔๓
พระพุทธศาสนาไม่เกี่ยวข้อง/กับการดำเนินชีวิต	มี	๓	คน	คิดเป็นร้อยละ	๘.๕๗
ผู้สูงอายุที่ไม่ตอบคำถามนี้	มี	๒	คน		
	รวม	๓๗	คน	รวม	๑๐๐.๐๐

เหตุผลที่ตอบล้วนให้ความสุขสงบทางใจและทำให้กายเป็นสุข แข็งแรงตามวัย การเจริญสติอยู่กับปัจจุบัน

๑. พระพุทธศาสนาสอนให้เดินทางสายกลาง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

๒. พระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับชีวิตคนตั้งแต่เกิดจนตาย หากสามารถยึดถือปฏิบัติตามได้หมด ชีวิตและสังคมจะดีขึ้นมาก คนจะไม่แก่งแย่งเบียดเบียนกัน แต่ที่เป็นปัญหาเพราะสังคมปัจจุบันไม่เอื้ออำนวยต่อการนำหลักธรรมมาปฏิบัติได้อย่างเต็มที่

๓. พระพุทธศาสนาสอนแนวทางในการปฏิบัติตน ให้คิดดี ทำดี ทำใจให้สงบ รู้จักให้อภัย มีเมตตา ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส สามารถสอนให้รู้ จัดการชีวิตที่ดีที่สุดในชีวิต ไม่มีอะไรในโลกเปรียบเทียบได้เลย

๔. พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาเดียวที่สอนให้เราพ้นทุกข์ได้ ศาสนาอื่นนำไปสู่นิพพานไม่ได้

๕. พระพุทธศาสนาสอนให้รู้จักความพอดี ความพอเพียงพอใจสิ่งที่มีอยู่

^๖ ผลสรุปจากการสัมภาษณ์ข้อ ๑๘ ภาคผนวก ๔ หน้า ๒๕๐

๖. การรักษาศีล ๕ ได้ครบหมด ชีวิตก็จะพบกับความสุข การเข้าวัด ทำบุญ ฟังเทศน์สม่ำเสมอ ก่อนคิด ก่อนทำ ใช้ธรรมะเป็นตัวตั้ง มีสติ ศีล สมาธิ ปัญญา หากเราไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ล้วนมาจากหลักพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงมีส่วนสำคัญในชีวิตประจำวันอย่างยิ่ง คือ ทำกรรมดีย่อมได้ดี

๗. หลักพระพุทธศาสนา สอนให้เข้าใจสภาพธรรมชาติที่แท้จริง สอนให้ทำดี พูดดี คิดดี ขึ้นหนทางสู่สุขคติ หลีกเลียงทางไปทุกข์ไปถึงตรารบเข้าสู่นิพพาน เป็นที่พึ่งของจิตใจ ในยามมีเรื่องเดือดร้อน ลำบากใจ การใช้สมาธิ รักษากายใจยามทุกข์ได้อย่างเห็นผล พุทธศาสนาจึงเป็นที่พึ่ง ที่ยึดเหนี่ยวจิตใจได้อย่างดี

๘. หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิต

จากคำตอบที่ได้จากคำถามที่ว่า “ท่านใช้หลักธรรมใดในการดำเนินชีวิต”^๗ ได้รับคำตอบสรุปดังนี้

ทราบหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิต	มี	๒๖	คน	คิดเป็นร้อยละ	๗๖.๔๗
ไม่ทราบหลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิต	มี	๘	คน	คิดเป็นร้อยละ	๒๓.๕๓
ผู้สูงอายุที่ไม่ตอบคำถามนี้	มี	๒	คน		
	รวม	๓๗	คน	รวม	๑๐๐.๐๐

หลักธรรมที่ผู้สูงอายุตอบสรุปได้ดังนี้

๑. พรหมวิหาร ๔ มี เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
๒. เชื่อและศรัทธาในกฎแห่งกรรม
๓. มีศีล มีธรรมะประจำกาย ไม่เบียดเบียนตัวเอง ทำประโยชน์ให้คนอื่น
๔. อุดหนุน อุดหนุน มีสติ ไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ทำประโยชน์ให้คนอื่น
๕. อริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค
๖. ยึดทางสายกลาง มรรคมิองค์ ๘ ศีล สมาธิ ปัญญา หลักของไตรลักษณ์
๗. วิริเยน ทุกขมตเจติ คนล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร
๘. ธรรมจักรกัปปวัตนสูตร โอวาทปาติโมกข์ ปังณโมวาทคือทำกิจทั้งปวง ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท
๙. ทำดีได้ดี ละเว้นความชั่ว เรื่องไม่ดีของคนอื่นไม่พูด กตัญญู เป็นผู้ประเสริฐ ปลอ่ยวาง พยายามทำใจหากมีอะไรไม่เป็นไปอย่างหวัง
๑๐. ไม่สั่นโศษในกุศลธรรม ควรมีความเพียรไม่ระย่อ

๓.๒) การวางแผนการดำเนินชีวิตต่อไป

การวางแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุต่อเป็นข้อมูลที่น่าสนใจ ที่จะได้ทราบความพึงพอใจของผู้สูงอายุกับการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาหรือไม่ สิ่งใดที่ผู้สูงอายุอยากเปลี่ยนแปลง จำเป็นเรื่องของการวางแผนการดำเนินชีวิตเป็นรายบุคคลซึ่งผู้วิจัยได้แยกคำถามไว้ดังนี้

^๗ ผลสรุปจากการสัมภาษณ์ข้อ ๑๙ ภาคผนวก ๔ หน้า ๒๕๐

๑. การปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตเพื่อให้ชีวิตมีความสุข

จากคำตอบที่ได้จากคำถามที่ว่า “ท่านจะปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตของท่านเพื่อให้มีความสุขขึ้นหรือไม่อย่างไร”^๔

ผู้สูงอายุจะไม่ปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต	มี	๒๔	คน	คิดเป็นร้อยละ	๗๐.๕๙
ผู้สูงอายุจะปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต	มี	๑๐	คน	คิดเป็นร้อยละ	๒๙.๔๑
ผู้สูงอายุที่ไม่ตอบคำถามนี้	มี	๓	คน		
	รวม	๓๗	คน	รวม	๑๐๐.๐๐

๒. ข้อปฏิบัติที่ผู้สูงอายุจะเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตสรุปดังนี้

๒.๑ วางแผนทางโลก โดยรับงานให้น้อยลง

๒.๒ ใช้เวลาปฏิบัติธรรมให้มากขึ้น อาจจะไปถือศีลภาวนาที่วัดมากขึ้น ค้นหาตัวเองโดยใช้สมาธิ ศึกษาธรรมะให้มากขึ้นเพราะเวลาเหลือน้อยลง

๒.๓ ให้เวลากับการท่องเที่ยว พักผ่อนหย่อนใจ ออกกำลังกายให้มากขึ้น

๒.๔ ปรับอารมณ์ใหม่ ให้ใจเย็นลง พยายามไม่สนใจเรื่องที่จะทำให้อารมณ์เสียพยายามไม่เครียด

๒.๕ ไม่ทำอะไรแบบรีบเร่ง หักโหมเกินกำลัง จะดูแลสุขภาพกายให้ดียิ่งขึ้น ด้วยการเอาใจใส่ดูแลอวัยวะตั้งแต่หัวจรดเท้า เพื่อเป็นการตอบแทนซึ่งกันและกัน จะพักผ่อนให้มาก ๆ เพื่อให้แต่ละอวัยวะได้พักผ่อนบ้างตามสมควร

๒.๖ หมั่นทำบุญ ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นนิจ ทำให้จิตใจผ่องแผ้วเบิกบาน

๓. ทำเรื่องที่ยากทำในทางสุจริต รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยปฏิบัติใน ๕ อ. อยู่อย่างสมฐานะ หารายได้เพิ่ม ใช้จ่ายอย่างสมฐานะ

๔) ความคาดหวังรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุต่อความมีอายุยืน

จากคำตอบที่ได้จากคำถามที่ว่า “ท่านคิดว่าการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาจะทำให้ท่านเป็นผู้มีอายุยืนหรือไม่”^๕

ผู้สูงอายุที่ตอบว่า “ใช่”	มี	๒๕	คน	คิดเป็นร้อยละ	๗๓.๕๓	ของผู้ตอบคำถามนี้
ผู้สูงอายุที่ตอบว่า “ไม่ใช่”	มี	๗	คน	คิดเป็นร้อยละ	๒๐.๕๙	ของผู้ตอบคำถามนี้
ผู้สูงอายุตอบว่า “ยังคาดหวังไม่ได้”	มี	๒	คน	คิดเป็นร้อยละ	๕.๘๘	ของผู้ตอบคำถามนี้
ผู้สูงอายุที่ไม่ตอบคำถามนี้	มี	๓	คน	(ไม่นำมาคิด)		
	รวม	๓๗	คน	รวม	๑๐๐.๐๐	

^๔ ผลสรุปการสัมภาษณ์ข้อ ๑๖ ภาคผนวก ๔ หน้า ๒๕๐

^๕ ผลสรุปการสัมภาษณ์ข้อ ๑๕ ภาคผนวก ๔ หน้า ๒๕๐

เหตุผลของควมมีอายุยืนที่ผู้สูงอายุตอบ

๑. ดูแลเอาใจใส่สุขภาพกาย ใจ เสมอ
๒. มั่นใจว่าพฤติกรรมที่ได้ปฏิบัติมาในอดีตและปัจจุบันคือไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายทำร้ายตัวเองและผู้อื่น น่าจะเป็นอานิสงส์ให้เป็นผู้มีอายุยืนอย่างสวัสดิ์
๓. ร่างกายแข็งแรงพอสมควรกับวัย ไม่มีเรื่องราวให้เกิดการวิตกกังวล และครอบครัวดีพอสมควร
๔. ในระยะหลังพยายามหลีกเลี่ยงอบายมุขโดยดลทุกอย่างและพยายามทำบุญแผ่เมตตา ให้เจ้ากรรมนายเวร ไม่ฆ่าสัตว์ ตัดชีวิตตลอดมา

เหตุผลของควมมีอายุไม่ยืนคือ

๑. ยังมีความเครียดมากเป็นบางครั้ง โกรธเป็นบางครั้ง และเวลาโกรธจะโกรธรุนแรง แม้ว่าจะหายเร็วก็ตาม ซึ่งเป็นการบั่นทอนสุขภาพจิต ทั้งทางกายและทางใจ
๒. มีโรคประจำตัว เบาหวาน ความดัน
๓. โรคภัยไข้เจ็บ หรืออุบัติเหตุ เป็นตัวที่เรากำหนดไม่ได้
๔. ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามสภาพธรรมชาติ

เหตุผลที่ยังคาดหวังไม่ได้เรื่องอายุยืน

๑. มีความไม่แน่นอนยังคาดหวังไม่ได้
๒. ไม่แน่ใจ แต่ต้องการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ

๕) ข้อเสนอแนะของผู้สูงอายุในการปฏิบัติตนให้มีชีวิตอย่างมีความสุขในวัยเกษียณสำหรับผู้ที่จะเกษียณอายุต่อไป

จากคำตอบที่ได้จากคำถามที่ว่า “ท่านมีข้อเสนอแนะผู้ที่จะเกษียณอายุให้ปฏิบัติตนอย่างไร จึงจะเป็นผู้ที่มีชีวิตอย่างมีความสุขในวัยเกษียณ”^{๑๐} ได้รับคำตอบสรุปดังนี้

๑. เตรียมตัว เตรียมใจก่อนเกษียณและหลังเกษียณเกี่ยวกับ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ว่ามีความเสื่อมเป็นธรรมดา อย่าอาลัยกับสิ่งเหล่านี้ (ตัวอย่างที่ ๑)
๒. ก่อนเกษียณอย่าสร้างหนี้สินให้เป็นภาระ หลังเกษียณจะอยู่อย่างสบาย เตรียมวางแผนชีวิตหลังเกษียณเกี่ยวกับทรัพย์สิน เงินทองที่เก็บออมไว้ นำไปลงทุนที่ไม่เสี่ยงนัก ขอให้จัดการใช้สินทรัพย์ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ต่อผู้อื่น ทั้งการทำบุญกุศล การใช้จ่ายแต่ละเรื่อง เฉพาะที่เกิดประโยชน์เท่านั้น (ตัวอย่าง ๑๐)
๓. ขอให้ดูแลสุขภาพกายให้ดีโดยเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ใช้ชีวิตให้ถูกต้องให้เกิดความสมดุลทางกายในการปรับตัวให้เข้ากับคนรอบข้างโดยเฉพาะกับคนในครอบครัว ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามกาล (ตัวอย่างที่ ๙) หลีกเลี่ยงอบายมุข มีอารมณ์แจ่มใส ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พบแพทย์ดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง เพื่อไม่เป็นภาระต่อลูกหลาน (ตัวอย่างที่ ๒, ๖, ๑๓)

^{๑๐} ผลสรุปจากการสัมภาษณ์ข้อ ๒๐ ภาคผนวก ๔ หน้า ๒๕๐

๔. ขอให้ดูแลสุขภาพใจ โดยการมองโลกในแง่ดี ทำจิตใจให้ผ่องใส ทำอารมณ์ให้สนุกสนาน ไม่จับจ้องอยู่กับความทุกข์ ไม่ให้ความเหงาเข้าครอบงำ หากิจกรรมสนุกๆ ที่ตนชอบและอยากทำมานานแล้ว แต่ไม่มีเวลาทำในช่วงก่อนเกษียณ เอามาทำในช่วงเกษียณให้ เต็มที่ตามใจตนเอง อยู่กับลูกหลานให้มีความสุข สบายใจกับลูกหลาน และครอบครัวของลูกหลาน อย่าเอาปัญหาครอบครัวลูกหลานมาเป็นอารมณ์ของตัวเองอีก ปล่อยาวความทุกข์ ปลงกับเรื่องร้าย ๆ ที่จะมีเข้ามา ไม่ปล่อยตัวจับเจ้าโรวันตาย อยากทำอะไรก็ทำ อยากกินอะไรก็กิน อยากเที่ยวที่ไหน ไปได้ให้รีบไปเที่ยวให้สนุก อย่าทำตัวให้เป็นภาระ หรือเป็นปัญหาของผู้อื่น (ตัวอย่างที่ ๒๓)

๕. ให้โอกาสตนเองพบปะกับเพื่อนฝูงบ้างตามสมควร ปรับตัวให้เข้ากับคนรอบข้างทุกเพศทุกวัย แบ่งเวลาให้เหมาะสม ทำงานใช้สมองบ้าง แต่อย่าทำงานหนักไปจะเป็นการเบียดเบียนตนเอง การทำสิ่งที่ตนชอบ ต้องไม่ให้อื่นเดือดร้อน ช่วงสังคมบ้าง (ตัวอย่างที่ ๑๘, ๒๔)

๖. รู้จักปล่อยวางจากเครื่องพันธนาการทั้งหลาย หาความดีใส่ตัวให้มากขึ้น พึงระลึกไว้เสมอว่าทำงานเพื่อผู้อื่นมาโดยตลอดก่อนเกษียณ หลังเกษียณอายุแล้วควรหันกลับมาทำงานเพื่อตัวเองบ้าง โดยการสะสมบุญ ความดีงาม เราใกล้ความตายเข้ามาทุกวันแล้ว ได้สะสมอริยทรัพย์ให้เพียงพอสำหรับภพหน้าแล้วหรือยัง (ตัวอย่างที่ ๓)

๗. พึงศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา แล้วน้อมนำมาปฏิบัติเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต เมื่อใจเป็นสุข สงบ กายก็จะสงบและแข็งแรง มีความสุขตามวัย (ตัวอย่างที่ ๓๓)

๘. ให้ครองตนอยู่ในศีล ๕ และศีล ๘ อย่างเคร่งครัด

๒.๒ ศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุตามหลักการทฤษฎีต่าง ๆ

๒.๒.๑ ปรัชญาธรรมานามัย^{๑๑} ของ เรือโทศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ อวย เกตุสิงห์

๑) แนวคิดพื้นฐานของหลักธรรมานามัย

แนวคิดพื้นฐานของหลักธรรมานามัยในการแพทย์แผนไทยมองภาวะสุขภาพแบบองค์รวม พุทธธรรมมองชีวิตคนเป็นนามรูป และใช้นามรูปที่เป็น ๒ อย่างนี้รวมกันเป็นเอกพจน์คือรวมกันหรือเนื่องกันเป็นหนึ่งไม่มองแยกเป็นสองเพราะมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวกันไม่แยกต่างหากจากกัน เป็นระบบแห่งความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องอิงอาศัยกัน องค์ประกอบของธรรมานามัย มี ๓ ส่วน คือ

๑.๑) กายานามัย เป็นการส่งเสริมสุขภาพทางกายด้วยการออกกำลังกายโดยวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสมแก่วัยและสภาพร่างกายของบุคคล เพื่อให้ได้ผลดีที่สุดและมีการเสี่ยงอันตรายน้อยที่สุด เป็นความจริงที่ว่าวิธีการออกกำลังกายต่างๆ นั้นบางวิธีอาจไม่เหมาะสมสำหรับทุกคน ในทางปฏิบัติจึงต้องมีการทดสอบความพร้อมของสมรรถภาพร่างกาย เช่น การเดิน การวิ่งเพื่อสุขภาพ สำหรับแพทย์แผนไทยมีวิธีการส่งเสริมสุขภาพกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน การฝึกกลมปราณ เป็นต้น นอกจากกายบริหารแล้ว ยังมีข้อกำหนดในการเลือกรับประทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือน การพักผ่อนอย่างเพียงพอที่จัดอยู่ในหมวดของการส่งเสริมสุขภาพกายด้วย

^{๑๑} คำว่า ปรัชญา หรือ ทฤษฎีธรรมานามัย เป็นคำศัพท์ที่มูลนิธิชีวิตพัฒนา บัญญัติขึ้นโดยเฉพาะเป็นหลักการแนวคิดที่ใช้ในโครงการธรรมานามัย

๑.๒) จิตตานามัย การส่งเสริมสุขภาพทางใจด้วยการปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนาตามหลักที่กำหนดในพุทธธรรม อาศัยศีลในการละความชั่วทุจริตทางกาย วาจา ใจ เพื่อสร้างพื้นฐานจิตให้มั่นคงและการอบรมสมาธิภาวนาช่วยให้จิตนิ่งไปจนถึงขั้นวิปัสสนาเพื่อสร้างจิตในการรับรู้ความจริงของชีวิต โดยเฉพาะเรื่องกฎแห่งกรรม

๑.๓) ชีวิตานามัย การดำเนินชีวิตโดยยึดหลักอนามัย คืออาศัยการปฏิบัติตามกายานามัย เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและฝึกจิตตามจิตตานามัย ส่งผลให้เกิดชีวิตานามัยที่ดีด้วย เช่น การล้างพิษในร่างกายเป็นบางโอกาส การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง หากรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องอาจจะมีผลกระทบทั้งด้านกายและด้านจิต การละเว้นสิ่งเสพติดทั้งหลาย เป็นต้น สิ่งสำคัญคือการดำเนินชีวิตอย่างใกล้ชิดกับธรรมชาติให้มาก หลีกเลียงมลภาวะ ประกอบสัมมาอาชีพที่ไม่เป็นโทษจะได้ไม่ต้องหวาดระแวงเพราะโทษจากการทุจริตนั้นการปฏิบัติตามหลักกายานามัย จิตตานามัย และชีวิตานามัย จะช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพความงามแก่ผู้ปฏิบัติอย่างค่อยเป็นค่อยไป เป็นความงามทั้งรูปลักษณ์ภายนอกและงามจากภายในด้วยศีล สมาธิ และปัญญาซึ่งมีผลที่ลึกซึ้งเกินกว่าที่บุคคลทั่วไปที่ไม่ได้ปฏิบัติจะเข้าใจได้ว่าเพราะเหตุใด สิ่งเหล่านี้ประกอบกันเป็นผลแห่งบูรณาการองค์รวมของชีวิตด้วยธรรมานามัยหลักธรรมานามัยเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพแบบบูรณาการร่วมกับการดำเนินชีวิตในแนวพุทธศาสนาว่าด้วยธรรมชาติของกายและจิตใจที่ต้องเคลื่อนไหวไปตามกาลเวลา เคลื่อนไหวไปตามการกระทำความดีหรือความชั่ว

๒) โครงการธรรมานามัยมีการจัดการอบรมให้แก่ผู้ที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุและผู้สูงอายุโดยคำรายงานต่อไปนี้จะทำให้ผู้อ่านเข้าใจในเป้าหมายของการอบรมได้เป็นอย่างดี โครงการนี้จะประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในการฝึกในรุ่นต่อไป

ผลการศึกษาวិธีการดำเนินชีวิตตามหลักการและแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า มีการถ่ายทอดประสบการณ์ ความรู้ในทางแพทย์สำหรับผู้สูงอายุทางด้านการดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม ได้แก่ การเลือกรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย การหายใจ การทำจิตใจให้เป็นสุข ในทางการแพทย์สามารถอธิบายเหตุและผลจากการปฏิบัติได้ การปฏิบัติตามคำแนะนำสามารถแก้ไขและป้องกันโรคอันเกิดจากการปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง เพราะขาดความรู้ ซึ่งพบว่าเป็นโรคที่เกิดขึ้นมากในผู้สูงอายุ ดังนั้น ความรู้หลากหลายจากหลักการแนวคิดต่าง ๆ นับว่าเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในด้านการแก้ไขปัญหาทางกาย และการดูแลด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน

ปรัชญาหรือทฤษฎี “ธรรมานามัย” เป็นหลักการแนวคิดวิธีปฏิบัติในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องของเรือโท ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ราชบัณฑิต เป็นผู้รังสรรค์ในปี ๒๕๔๙ ได้มีการจัดตั้งโครงการ ธรรมานามัยขึ้น เพื่อการบริหารและดำเนินงานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งนับวันจะเป็นปัญหาจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและจริงจัง ซึ่งหน่วยงานภาครัฐและเอกชนในขณะนั้นยังไม่มีกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุ และบุคคลทั่วไป

ได้ครบถ้วนตามหลักการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมและเพิ่มสมรรถนะของชีวิตให้มีความยั่งยืนอย่างสง่างามคุณค่าต่อสังคม ซึ่งพลเรือเอกหม่อมเจ้าปุสยาน สวัสดิวัฒน์ ประธานกรรมการมูลนิธิชีวิตพัฒนาในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ได้ประทานคำแนะนำให้ปรัชญาธรรมานามัย มาเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิต ตามที่มูลนิธิชีวิตพัฒนา มีความประสงค์ ดังนั้นจึงได้มีการจัดตั้งโครงการธรรมานามัยซึ่งเป็นโครงการหนึ่งในหลาย ๆ โครงการของการของมูลนิธิชีวิตพัฒนา

เป้าหมายของโครงการเริ่มจาก ขั้นตอนแรกจัดให้มีการฝึกอบรมธรรมานามัยของผู้สูงอายุ ร่วมกับผู้เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุตั้งแต่อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป ร่วมกับผู้สูงอายุไม่เกิน ๗๐ ปี เข้ารับการพัฒนาคูณภาพชีวิต ตามหลักการ ๓ มิติ (คือ ๓ ด้าน) ได้แก่ ๑.กายานามัย คือการพัฒนากาย ๒.จิตตานามัย คือพัฒนาจิตและ ๓.ชีวิตนามัย คือพัฒนาชีวิต ให้วิถีชีวิตมีความเหมาะสมไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น สามารถดำรงชีพเป็นปกติสุขในครอบครัวและสังคม ตามปรัชญาธรรมานามัยของปรมาจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ซึ่งในระยะหลัง ๆ ได้ปรับหลักสูตรการอบรมธรรมานามัย ให้ผู้เข้ารับการอบรมมีจิตอาสาและทำประโยชน์ให้แก่สังคมอีกด้วย

การอบรมที่ผ่านมา ๑๑ รุ่นมีผู้อ่านการอบรมมาแล้ว ๖๖๗ คน พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมที่มีความตั้งใจจริง ในการฝึกฝนและทำความเข้าใจในแนวทางทฤษฎี และวิธีการดำเนินชีวิตตามแนวทางธรรมานามัย สามารถเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ให้เป็นผู้มีร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมอนามัยที่ดีได้อย่างยั่งยืนถาวรทำให้ตนเอง ครอบครัว สังคม และชุมชนที่เรายู่ดำเนินไปด้วยดีมีธรรมานามัยตลอดไป^{๑๒}

โครงการธรรมานามัย เป็นโครงการอบรมแก่ผู้สูงอายุ เพื่อสร้างกัลยาณมิตรให้สามารถนำความรู้จากปรัชญาธรรมานามัยไปใช้อย่างกว้างขวางในสังคมไทยผู้วิจัยขอเสนอรายละเอียดของโครงการธรรมานามัยในภาคผนวก ๖ หน้า ๒๕๘

ปรัชญาธรรมานามัยเน้นการดูแลสุขภาพในเรื่องการปรับสมดุลของธาตุในร่างกายโดยใช้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย อธิบายได้ดังนี้

๑) หลักธรรมานามัยกับภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย

๑.๑) แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมานามัยในการแพทย์แผนไทย

๑.๑.๑) ความหมายธรรมานามัย

ธรรมานามัย หมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติตามหลักพุทธธรรม ที่ให้ความสำคัญต่อสิ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีองค์ประกอบ ๓ ส่วนคือ

^{๑๒} นายแพทย์สุรศักดิ์ สัมปัตตะวนิช, คำกล่าวถวายรายงานในพิธีเปิดการฝึกอบรมธรรมานามัยรุ่นที่ ๑๒, เอกสารประกอบการฝึกอบรมธรรมานามัยรุ่น ๑๒, มูลนิธิชีวิตพัฒนาในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์, ห้องประชุมอาคารสลากกินแบ่งรัฐบาล มูลนิธิชีวิตพัฒนา, ๑ มิถุนายน ๒๕๕๗.

กายานามัย ส่งเสริมสุขภาพกาย ด้วยการออกกำลังกายและรับประทานอาหารตามธาตุ และการพักผ่อน

จิตตานามัย ส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยจิตภาวนา ประกอบด้วย ศิล สมาธิ ปัญญา หากปัญญาที่สมบูรณ์ จิตใจจะมีความตั้งมั่นและความสุข เป็นภาวะไร้ทุกข์ของชีวิต

ชีวิตานามัย ส่งเสริมคุณภาพชีวิตและครอบครัว โดยการควบคุมพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเสียสุขภาพของชีวิต งดเว้นสิ่งเสพติด จัดสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้สะอาด ไม่เพิ่มมลภาวะแก่สิ่งแวดล้อม

ภาวะที่สมดุล หมายถึง ความสอดคล้องกลมกลืน พึงพาอาศัยกันและกันในมิติทางกาย ทางใจ และทางปัญญา เกิดความสมดุลภายในบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

หลักธรรมานามัยเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพแบบบูรณาการ ร่วมกับการดำเนินชีวิตในแนวพุทธศาสนาว่าด้วยธรรมชาติของกายและจิตที่ต้องเคลื่อนไหวไปตามกาลเวลาเคลื่อนไหวไปตามการกระทำที่ดีหรือความชั่ว

ภูมิปัญญาที่ได้จากพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพ มีประเด็นหลัก คือ

ประการแรก คือ สรรพสิ่งทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิตย่อมมีลักษณะการอิงอาศัยกันเกิดขึ้นและดับไป ไม่มีสิ่งใด ลอย ๆ โดด ๆ แต่ต้องมีเหตุปัจจัยเชื่อมโยงประสานกันอย่างลงตัว

ประการที่สอง สุขภาพจะไม่มองเพียงว่ามีโรคหรือไม่มีโรค เพราะเรื่องของสุขภาพมีความเชื่อมโยงกับมนุษย์ และพฤติกรรมของมนุษย์

๑.๑.๒) ความเป็นมาของธรรมานามัย

ธรรมานามัยเกิดจากแนวคิดภูมิปัญญาของคนไทย คือ ศาสตราจารย์ นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์ ในการนำธรรมะ ซึ่งเน้นทางด้านจิตใจมาผสมผสานกับอนามัยซึ่งเน้นทางด้านร่างกาย จากความเชื่อที่ว่า บุคคลสามารถสร้างสุขภาพดีทั้งกาย ใจ และความมีอายุยืนได้ โดยใช้วิธีการแบบธรรมชาติ เพื่อการมีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจมั่นคง โดยมีหลักอุดมการณ์ว่า **ในบั้นปลายของชีวิตทำอย่างไรจึงจะแก่อย่างสง่า และตายอย่างสงบ**

โครงการธรรมานามัย มีการให้บริการในระยะแรก โดยการสนับสนุนในสังฆราชานุเคราะห์ให้ใช้อาคารของมหาวิทยาลัยกุฎราชวิทยาลัย เป็นสถานที่ตั้งสำนักเรียนและห้องเรียน และต่อมาได้รับอนุญาตให้ใช้โรงพิมพ์เก่าเป็นที่ตั้งสถานเวชกรรม ให้บริการตรวจรักษาแก่ประชาชน และเป็นสำหรับฝึกปฏิบัติการรักษา โดยมีการดำเนินงานดังนี้

ให้บริการตรวจและรักษาโรคอย่างครบวงจร โดยใช้สมุนไพร หัตถบำบัด (นวดกดจุด และนวดแบบราชสำนัก) อบสมุนไพร ประคบสมุนไพร ธรรมชาติบำบัด เป็นต้น

เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางวิชาการเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย

จัดอบรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพแก่สมาชิก

ฝึกอบรมปฏิบัติธรรม เพื่อให้จิตใจสงบ
 ปรึกษาปัญหาสุขภาพ และแนะแนวทางแก้ไข
 ตรวจสุขภาพและสมรรถภาพร่างกาย

๑.๒) หลักธรรมานามัยกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

๑.๒.๑) แนวคิดของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

สุขภาพ คือสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคม และทางปัญญา

องค์รวม หมายถึง การมองกระบวนการชีวิตและสุขภาพ เชื่อมโยงสิ่งต่างเข้าหากัน แล้วนำมาเป็นเครื่องมือในการดูแลสุขภาพ เป็นการมองเรื่องสุขภาพอย่างเป็นระบบ ไม่เน้นเฉพาะเรื่องการป่วยไข้และการบำบัดรักษาเท่านั้น การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม หมายถึง การดูแลสุขภาพโดยวิธีการต่าง ๆ ในภาวะปกติมากกว่าการรักษาโรคเมื่อเจ็บป่วย หรือแม้เวลาเจ็บป่วยก็นำเอาวิธีการต่าง ๆ ที่สอดคล้องประสานกันได้ เพื่อให้มีประสิทธิภาพต่อการรักษาอย่างถูกต้อง เน้นการมีส่วนร่วม การประสานงาน การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วย ญาติ สิ่งแวดล้อม และผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ ที่มีส่วนในการดูแลสุขภาพร่วมกัน แสวงหาคำรู้ใหม่ ๆ ที่ฝังตัวอยู่ในวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตและศาสนา มาเสริมให้ความสามารถในการดูแลสุขภาพดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ความรู้พื้นฐานในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทางการแพทย์แผนไทย

แนวคิดเกี่ยวกับธาตุ ในกายมนุษย์ประกอบด้วย ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุทั้งสี่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน จะขาดธาตุหนึ่งธาตุใดไม่ได้ มีธาตุดินเป็นแกนกลางให้ธาตุทั้งสามที่เหลือเกาะเกี่ยว เรียกสภาพการเกี่ยวพันแห่งธาตุทั้งสี่ว่า **ตรีธาตุ** ประกอบด้วย **เสมหะ ปิตตะ และวาตะ** ซึ่งเป็นธาตุแห่งความคงอยู่แห่งมนุษย์

ธาตุ ลักษณะ ศูนย์กำเนิด ตัวเกาะเชื่อมธาตุดิน

เสมหะ ไหลจากที่สูงลงต่ำ กลางกระหม่อม กริสะ = อาหารเก่า

ปิตตะ พวยพุ่งขึ้นสู่เบื้องบน ฝิเย็บ อุทริยะ = อาหารใหม่

วาตะ พัดพาให้ธาตุ (เสมหะและปิตตะ) เคลื่อนไหวผสมกัน อยู่ในอวัยวะทุกส่วน

หทัยวัตถุ = หัวใจ

ความสัมพันธ์ของตรีธาตุ

ดิน น้ำ ทำให้ชุ่มชื้นและเต่งตึงพอเหมาะ มากไปบวม ลม พยุ่งให้คงรูปและเคลื่อนไหว ไฟ ให้พลังงานอบอุ่นไม่ให้เน่าเปื่อย

น้ำ ดิน เป็นตัวดูดซับไม่ให้ไหลจากที่ที่ควรอยู่ ลม ทำให้น้ำไหลซึมซับไปทั่วร่างกาย ไฟ สร้างความอบอุ่นไม่เย็นจัดเกินไป

ลม น้ำ นำพาพลังไปที่ต่าง ๆ ดิน ปะทะลมไว้ให้เกิดการเคลื่อนที่แต่พอเหมาะ ไฟ ทำให้ลมเคลื่อนไปได้

ไฟ ดิน ดูดซับความร้อนไว้ และเผาผลาญที่พอเหมาะ ลม ทำให้ไฟลุกโชติช่วงเผาผลาญมากมายขึ้นได้ น้ำ ระบายความร้อนจากไฟไม่ให้เผาผลาญจนเกินเหตุ

สิ่งที่กำหนดความเป็นไปของธาตุ ในพระพุทธานุศาสตร์ได้กล่าวถึงกุศลและอกุศล ซึ่งเป็นกรรมที่กำหนดความเป็นไปของธาตุในอดีต ส่วนในปัจจุบัน จะใช้สมุฏฐานที่เป็นจิต อุตุ และอาหารเป็นตัวกำหนดความเป็นไปของธาตุ

ธรรมชาติของการเจ็บป่วยทางการแพทย์แผนไทย พิจารณาจากปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

ปัจจัยซึ่งเป็นสิ่งที่ธรรมชาติกำหนด ได้แก่ ธาตุเจ้าเรือน ฤดูกาล ภูมิประเทศ สุริยะจักรวาล

พฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุเกิดโรค ได้แก่

การบริโภคมากหรือน้อยเกินไป บริโภคไม่ถูกต้องกับธาตุ ไม่ถูกต้องกับโรค

การฝืนอิริยาบถ

มลภาวะของอากาศ

การอด ได้แก่ อดอาหาร น้ำ นอน

การกลั่นอุจจาระ ปัสสาวะเป็นประจำ

การทำงานเกินกำลังมากเกินไปหรือกิจกรรมทางเพศมากเกินไป

มีความโศกเศร้าเสียใจหรือดีใจเกินไป

มีโทษมากเกินไปขาดสติ

๑.๒.๒) ธรรมานามัยกับการดูแลสุขภาพกาย

วิธีส่งเสริมสุขภาพกายมี ๓ วิธี คือ การบริหารกายหรือออกกำลังกาย การเลือกรับประทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือน และการนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

การบริหารกาย มีจุดประสงค์ ๒ ประการ คือ รักษาสภาพเพื่อป้องกันการเสื่อม และส่งเสริมการฟื้นฟูสภาพที่เสื่อมไปแล้ว โดยการบริหารกาย มี ๒ ส่วน คือ ๑) การออกกำลังกาย เช่น การเดิน ว่ายน้ำ วิ่ง บริหารด้วยท่าฤๅษีดัดตน (สำหรับท่าฤๅษีดัดตนมีข้อห้ามสำหรับบุคคลที่เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หรือหญิงขณะมีประจำเดือน) ๒) การพักผ่อน บุคคลทั่วไปควรนอนวันละ ๖-๗ ชั่วโมง

การเลือกบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน

ธาตุดิน ควรรับประทานอาหารรสฝาด มัน เค็ม

ธาตุน้ำ ควรรับประทานอาหารรสเปรี้ยว ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสมันจัด

ธาตุลม ควรรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อน ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด

ธาตุไฟ ควรรับประทานอาหารรสขม เย็น จืด ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดร้อน

๑.๒.๓) ธรรมานามัยกับการดูแลสุขภาพจิต

ทางสายกลางของจิตใจ คือ การมีสุขภาพจิตที่ดี เน้นความเข้าใจถึงระบบความสัมพันธ์ของรูปและนามที่อิงอาศัยกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วต้องดับไปเพราะหมดเหตุปัจจัยของการตั้งอยู่

ทางสายกลางของจิต หมายถึง การควบคุมไม่ให้เกิดความรู้สึกสุดโต่งไปในความพอใจและไม่พอใจ

พุทธธรรมสอนวิธีพัฒนาจิต เป็น ๓ ระดับ ได้แก่ เบื้องต้นคือ การให้ทาน เบื้องกลางคือ การรักษาศีล เบื้องสูงคือ การเจริญภาวนา

การให้ทาน เป็นการให้ทุกอย่างทั้งด้านวัตถุและใจ การให้ทางใจคือให้เมตตา

การรักษาศีล เป็นการงดเว้นกระทำการสิ่งที่ต้องห้าม

การภาวนา เป็นการอบรมจิตใจให้เจริญ ทางพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ คือ สมาธิกับวิปัสสนา สมาธิคือการทำจิตใจให้สงบนิ่ง จิตใจได้พักผ่อน ทำให้ใจเย็นและโกรธน้อยลง ทำให้ทนต่อภาวะแวดล้อมที่มีอุปสรรคได้ดี ส่วนวิปัสสนาเป็นการพัฒนาความรู้สึกตัวที่มีอยู่ รู้ถึงปรากฏการณ์ทางจิตขณะร่างกายมีการกระทบสิ่งเร้าทางทวารทั้ง ๖ ซึ่งเท่ากับเป็นการรู้เท่าทันกระบวนการที่เกิดขึ้นจริง

๒.๒.๒ รูปแบบการดำเนินชีวิตและสุขภาพผู้สูงอายุกับโรคหลอดเลือดหัวใจ โดย ศาสตราจารย์ “หงจ้าวกวาง” รองหัวหน้าหน่วยผู้ทำการวิจัยโรคหลอดเลือดหัวใจแห่งชาติ (จีน)^{๓๓}

จากหนังสือ “อายุร้อยปี มิใช่ความฝันอีก” เป็นหนังสือที่ได้รับการคัดเลือกจากชมรมผู้สื่อข่าวจีนแห่งประเทศไทย ซึ่งนำเนื้อหาจากการสัมภาษณ์เรื่อง “ปัญหารูปแบบการดำเนินชีวิตและสุขภาพผู้สูงอายุกับโรคหลอดเลือดหัวใจ โดยศาสตราจารย์ หงจ้าวกวาง รองหัวหน้าหน่วยผู้ทำการวิจัยโรคหลอดเลือดหัวใจแห่งชาติ (จีน) มาตีพิมพ์เผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ในงานครบรอบ ๓๐ ปี ฉลองความสัมพันธ์ทางการทูตไทย-จีน โดยหนังสือนี้มีประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพมาก ทำให้เห็นความสัมพันธ์ของรูปแบบการดำเนินชีวิตและสุขภาพของผู้สูงอายุกับโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นหนังสือที่ได้ความรู้ด้านสุขอนามัย และการปฏิบัติตนที่ดี ป้องกันการเกิดโรค ชมรมผู้สื่อข่าวจีนแห่งประเทศไทยเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์และเป็นผู้เรียบเรียงจากเทปบันทึกเสียงที่เจ้าตัวยังมิได้ตรวจสอบ หนังสือเล่มนี้ได้รับความสนใจขออนุญาตพิมพ์แจกเป็นวิทยาทาน ๕ ครั้งรวมจำนวน ๖๒,๒๕๐ เล่มในเดือน พฤศจิกายน ๒๕๔๘ (ได้รับอนุญาตให้ใช้เป็นหนังสือแล้วในภาคผนวก ๗ หน้า ๒๘๔)

^{๓๓} ศ. หงจ้าวกวาง, สุขภาพดี อายุร้อยปี มิใช่ความฝันอีก. (เรียบเรียงจากเทปบันทึกเสียงที่เจ้าตัวยังมิได้ตรวจสอบ), (กรุงเทพฯ : บริษัท เรื่องแสงการพิมพ์ (2000) จำกัด, ๒๕๔๘).

จุดมุ่งหมายสำคัญในการสัมมนา ของศาสตราจารย์ หงจ้าวกวาง ในคำบรรยายในงานสัมมนาของท่าน เพื่อกระตุ้นและเตือนผู้ฟังให้มีความตื่นตัวดูแล รักษาสุขภาพของตนเอง เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย ท่านได้นำความรู้ด้านวิชาการและประสบการณ์มาบูรณาการ เป็นองค์ความรู้ทั้งในข้อเท็จจริงและเชิงวิชาการ ที่เกี่ยวกับสุขภาพ และการใช้ชีวิตประจำวัน โดยชี้ให้เห็นความสำคัญของรูปแบบการดำเนินชีวิตและสุขภาพของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับโรคหลอดเลือดหัวใจ จากประสบการณ์ของท่านคนจำนวนมากไม่ได้ตายเพราะโรคภัยไข้เจ็บแต่ตายเพราะขาดความรู้เพราะความโง่เขลา โรคหลายโรคจะไม่เกิดขึ้น เราสามารถหลีกเลี่ยงได้หากเรามีความรู้ด้านสุขอนามัยและปฏิบัติตนได้ถูกต้อง

สาระสำคัญของปาฐกถาสรุปได้ดังนี้

๑. ตามคำนิยามขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ผู้ที่มีอายุระหว่าง ๔๕ ถึง ๖๕ ปีถือว่าเป็นผู้วัยกลางคน คนที่มีอายุระหว่าง ๖๕ ปีถึง ๗๔ ปี ถือเป็นผู้สูงอายุตอนต้น อายุ ๗๕ ปีถึง ๙๐ ปีจึงจัดว่าเป็นผู้สูงอายุอย่างแท้จริงตามหลักวิทยาอายุขัยของคนสั้นที่สุด ๑๐๐ ปี และยาวที่สุดที่ ๑๗๕ ปี เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไปว่า อายุปกติควรอยู่ที่ ๑๒๐ ปี ดังนั้นคนที่มีความสุขแข็งแรงถึง ๑๐๐ ปีคือกฏชีววิทยาปกติ แต่สภาพในปัจจุบันคนกลับมีอายุต่ำเฉลี่ยเพียงประมาณ ๗๐ ปีเท่านั้น ปัจจุบันสถิติผู้ป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจ สมอหลอดเลือด เนื้องอก เบาหวาน เพิ่มขึ้นมาก สาเหตุมิใช่มาจากความเจริญทางด้านเศรษฐกิจ และชีวิตการเป็นอยู่ที่ร่ำรวยขึ้นแต่มาจากความเจริญด้านอารยธรรมจิตใจไม่เพียงพอ และเกิดจากการขาดความรู้ด้านสุขอนามัย

๒. ข้อเสนอแนะการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรค

๒.๑ โรคหลอดเลือดในหัวใจจุดต้น จะต้องหลีกเลี่ยงความร้อนใจ กังวลใจการออกกำลังกายด้วยฉับพลัน หลีกเลี่ยงโดยกะทันหัน ผู้สูงอายุต้องระวังขณะเปลี่ยนแปลงอิริยาบถจากท่านอนเป็นลุกขึ้นในตอนเช้าเมื่อตื่นนอน ก่อนลุกจากเตียงและการปฏิบัติโดยให้สูตรสำเร็จจำง่าย ๆ ให้ผู้สูงอายุจดจำไว้ว่า “๓ ของครึ่งนาທີ และ ๓ ของครึ่งชั่วโมง” ในการปฏิบัติของผู้สูงอายุขณะลุกจากเตียง ๓ ครึ่งนาທີคือ ตื่นขึ้นอย่าลุกทันที นอนอยู่บนเตียงครึ่งนาທີ นั่งขึ้นพักอยู่บนเตียงอีกครั้งนาທີ ยืนเท้าลงเตียงพักอีกครั้งนาທີ จะป้องกันสมอไม่มีการขาดเลือด จากการทดลองโดยการควบคุมตรวจสอบผังการตอบสนองโดยเครื่องอิเล็กทรอนิกส์ บนแผนภาพที่ระยะไกล ปรากฏว่าคนส่วนมากกลางวันผังการตอบสนองของแผนภาพปกติ แต่กลางคืนกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดน้อยๆโดยฉับพลันทำให้หัวใจหดตัว เพราะการลุกจากเตียงกะทันหันเกินไปโดยฉับพลันทำให้ความดันลดต่ำลง เลือดในสมอไม่พอ หัวใจจึงหยุดเต้น ส่วน ๓ ของครึ่งชั่วโมง หมายถึง ตอนเช้าตื่นขึ้นควรออกกำลังกายครึ่งชั่วโมง รำไทเก๊กหรือวิ่งตามจังหวะที่กำหนด แต่ต้องไม่น้อยกว่า ๓ กิโลเมตร หรือออกกำลังกายแบบวิธีอื่นๆ โดยแบ่งแยกการออกกำลังกายให้เหมาะสมแก่สภาพของแต่ละบุคคล ครึ่งชั่วโมงช่วงที่ ๒ คือ กลางวันนอนครึ่งชั่วโมง ตอนบ่ายไปทำงานจะได้มีกำลังเต็มที่ ยิ่งผู้สูงอายุยิ่งต้องการเพิ่มเติมการนอนให้เพียงพอ เพราะกลางคืนผู้สูงอายุนอนแต่หัวค่ำ และตื่นเช้า ครึ่งชั่วโมงช่วงที่ ๓ คือ

ตอนเย็นหรือยามพลบค่ำ ประมาณ ๑๘ นาฬิกา ถึง ๑๙ นาฬิกาผู้สูงอายุควรเดินช้าๆสักครึ่ง ชั่วโมง จะทำให้นอนหลับสนิท ลดกล้ามเนื้อหัวใจตึบตัน และความดันโลหิตสูงได้การรักษาโรคใช้ งบประมาณมาก การดูแลตัวเอง รู้จักระมัดระวังจะป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันได้อย่าง มีศรัทธาโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษา

๒.๒ พบแพทย์ตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ ทำตามแพทย์แนะนำเช่นเริ่มเป็นโรคความดัน โลหิตสูงก็หมั่นรับประทานยาปรับความสมดุลของร่างกายให้เข้าสู่สภาวะปกติ ต้องยอมรับความจริง ทางวิทยาศาสตร์ อย่าใช้ความรู้สึกแล้วดื้อรั้นไม่เชื่อแพทย์ การป้องกันโดยใช้ยาสามารถควบคุมมิให้ เกิดการตายโดยเฉียบพลันหรือเป็นอัมพาต หรือเสียเงินจำนวนมากอาการหนัก

๒.๓ ศึกษาสาเหตุของโรคหลอดเลือดแข็งตัว เนื้องอก โรคเบาหวาน ว่ามีสาเหตุใหญ่ ๒ อย่างคือ ๑.สาเหตุภายใน และ ๒.สาเหตุภายนอก โดยสาเหตุทั้งสองมีความเกี่ยวข้องกันเชื่อมโยงกัน

๒.๓.๑ สาเหตุภายใน ถือเป็นกรรมพันธุ์

หากบิดาและมารดา เป็นโรคความดันโลหิตสูงบุตรที่เกิดมาจะมีโอกาสเป็น ๔๕% หากบิดาหรือมารดาคนใดคนหนึ่งมีโรคนี้ บุตรที่เกิดมาจะมีโอกาสเป็นโรคนี้ ๒๘% แต่ถ้าบิดาและมารดา ต่างไม่เป็นโรคนี้ บุตรที่เกิดมาก็ยังมีโอกาสเป็นได้เช่นกัน ตามีโอกาสเพียง ๓.๕% เท่านั้น

ความต้านทานต่อโรคจากพฤติกรรมของมนุษย์ที่เหมือนกันต่างกันตามประเภท ของมนุษย์ เช่น การกินอาหาร บางคนกินเนื้อติดมันคลอเรสเตอรอลสูงขึ้น หลอดเลือดแข็งตัว หลอดเลือดในหัวใจอุดตัน แต่บางคนก็กินเนื้อติดมันทุกวันไม่เกิดปัญหาดังกล่าวเลย บางคน รับประทานมาก แต่ก็ไม่อ้วน รูปแบบที่ต่างกัน มาจากความแตกต่างของกรรมพันธุ์ บางอย่างจาก กรรมพันธุ์ ๑๐๐% และบางกรรมพันธุ์เป็นเพียงแนวโน้ม ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดในหัวใจอุดตัน ก็เป็นแนวโน้มชนิดหนึ่ง

๒.๓.๒ สาเหตุภายนอก

ผลกระทบทางอารมณ์ต่อมนุษย์ แต่ละประเภทต่อให้เกิดโรคต่างกัน เช่นอารมณ์ โกรธ บางคนโกรธใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง หน้าแดง ตัวสั่น บางคนกังวลโกรธ หัวใจเต้นไม่เร็ว และความดันโลหิตก็ไม่สูง แต่ปวดกระเพาะ บางคนสุขภาพดีตลอด พอได้ทราบข่าวร้ายภายในเวลา เพียง ๓ เดือน พบว่ามีก้อนมะเร็งเกิดขึ้นในทางเดินอาหาร บางคนเจอปัญหากดดันเป็นโรคจิต บางคน โกรธ กังวล แต่ไม่เป็นอะไรเลย นี่คือการไม่เหมือนกันของคนที่มีจิตใจสามารถทนต่อเหตุการณ์กดดัน หรือคิดแก้ปัญหาไม่ตก แล้วแต่พื้นฐานด้านจิตใจ นิสัย ทักษะคติ หรือประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลสะสมไว้

สาเหตุภายในที่ก่อให้เกิดโรคเพียง ๒๐% ซึ่งเป็นสาเหตุที่ควบคุมไม่ได้ สาเหตุ ภายนอกที่ก่อให้เกิดโรคมียิ่ง ๘๐% เป็นสาเหตุที่สามารถควบคุมได้สามารถใช้การดำเนินชีวิตแบบ วิทยาศาสตร์ มาช่วยลดโรคภัยได้ สาเหตุภายนอกนี้กุญแจของการมีสุขภาพแข็งแรงนั้น อยู่ในกำมือ ของผู้รักสุขภาพโดยผู้รักษาสุขภาพจะต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้

๒.๔ เปลี่ยนความคิดจากรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ขาดวัฒนธรรม เพื่อให้ห่างไกลจากโรค เป็นชีวิตที่มีสุขภาพวัฒนธรรมมีหลักการสรุปเป็นวลี ๔ ประโยค ๑๖ ตัวหนังสือจีนคือ

๒.๔.๑ รับประทานอาหารให้ถูกหลัก ๑๐ ตัวหนังสือคือ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, แดง, เหลือง, เขียว, ขาว, ดำ

๒.๔.๒ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ๓ ตัวหนังสือ ๓, ๕, ๗

๒.๔.๓ เลิกบุหรี่ลดเหล้า ๑ ตัวหนังสือ คือ ๑

๒.๔.๔ ทำจิตใจให้สงบสมดุล ๒ ตัวหนังสือคือ น้ำใจกว้าง, น้ำใจงดงาม

การปฏิบัติตัวได้ ๔ ข้อดังกล่าวมีผลให้

- ลดความดันโลหิตสูงได้ ๕๕%
- ลดอาการเลือดคั่งในสมอง กล้ามเนื้อหลอดเลือดหัวใจคงถึง ๗๕%
- ลดอาการโรคเบาหวานได้ ๕๐%
- ลดโรคเนื้องอกได้ ๑ ใน ๓

ผลโดยรวมจะทำให้คนมีอายุยืนเพิ่มกว่าปกติได้กว่า ๑๐ ปี โดยไม่เสียเงินแต่ได้ผลมหาศาลในประเทศจีนทางการเงินไม่ใช้งบประมาณในการป้องกันโรค มีผู้เชี่ยวชาญเคยวิเคราะห์คำนวณว่า การใช้เงิน ๑ หยวนป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ ก็จะสามารถประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้ถึง ๑๐๐ หยวน

หลักสุขนามัยหลักที่ ๑ รับประทานอาหารให้ถูกหลัก ถูกหลักที่สุดแบบวิทยาศาสตร์โลก

๑. หมายถึง ตีมนม ทุกวันๆละ ๑ ถู เพื่อเติมแคลเซียมที่ร่างกายต้องการให้ครบทุกคน ต้องการแคลเซียมวันละ ๘๐๐ มิลลิกรัม แต่ในอาหารของประเทศจีนมีแคลเซียมประมาณ ๕๐๐ มิลลิกรัมเท่านั้น ตีมนม ๑ ถู เท่ากับเพิ่มแคลเซียมอีก ๓๐๐ มิลลิกรัมจะครบตามที่ร่างกายต้องการ ควรดื่มตั้งแต่ ๑ ขวบขึ้นไปจนตลอดชีวิต การขาดแคลเซียมทำให้

- ๑.๑ ปวดกระดูกและเนื้อกระดูกเกิดเพิ่ม ทำให้ปวดเอว ปวดขา ปวดหลัง ปวดทั้งตัว
- ๑.๒ หลังโก่ง ยิ่งแกยิ่งเตี้ย ยิ่งอยู่ยิ่งหด ยิ่งอายุมากตัวยิ่งตัวเล็กลง
- ๑.๓ กระดูกหักง่าย

ประโยชน์ของการตีมนม จากการทดลองกับเด็กญี่ปุ่น ๒ กลุ่มๆหนึ่งตีมนม ๑ ถูทุกวัน อีกกลุ่มไม่ดื่ม ในเวลา ๑๕ ปี ผลปรากฏว่าเห็นความต่างโดยผู้ตีมนมมีลักษณะดังนี้

๑. รูปร่างสูงใหญ่กว่าคนที่ไม่ตีมนมเฉลี่ยประมาณ ๒.๘ เซนติเมตร
๒. มีผิวพรรณละเอียด
๓. มีฟันดีและเส้นผมเป็นประกาย
๔. กล้ามเนื้อเจริญเติบโตเต็มที่
๕. เฉลี่ยฉลาดกว่า

ถ้าตีมนมวันละ ๒ ถัง ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นเป็น ๔.๘ เซนติเมตร จากการแพทย์ชี้ว่า ฮอร์โมนมนุษย์นั้นจะถูกขับออกมาในเวลากลางคืน ดังนั้นก่อนนอนควรตีมนมตามด้วยวิตามินซีและบีรวม เด็กจะมีรูปร่างสูงใหญ่มีน้ำหนักเหมาะกับส่วนสูง ภูมิต้านทานสูง ไม่เป็นหวัด ต่อมทอนซิลอักเสบ ไม่ป่วยไข้ สุขภาพแข็งแรงตลอด ถ้าใครตีมนมสดไม่ได้ให้ตีนมเปรี้ยวแทน หรือน้ำเต้าหู้ในปริมาณ ๒ เท่า เพราะเต้าหู้มีแคลเซียมเพียงครึ่งหนึ่งของนม

๒. หมายถึง คาร์โบไฮเดรต ควรได้รับสารคาร์โบไฮเดรตทุกวันๆละ ๒๕๐-๓๕๐ กรัม แต่ไม่จำกัดแน่นอนเพราะแต่ละบุคคลทำงานหนักเบาต่างกัน ขึ้นอยู่กับการใช้พลังงานในร่างกายบุคคล บุคคลที่คิดจะลดความอ้วนนักวิทยาศาสตร์แนะนำว่าให้ตีมน้ำแกงก่อนรับประทานอาหารอาหารอื่น จะทำให้หุ่นดี สุขภาพแข็งแรง ทำให้ประสาทสะท้อนถึงศูนย์กลางการเจริญอาหาร อาหารของสมอง ตื่นเต้นลดน้อยลง ทำให้ลดอาหารได้ ๑ ใน ๓ ตรงกันข้ามคนผอมที่ต้องการอ้วนให้ตีมน้ำแกงหลัง รับประทานอาหารแล้ว

๓. หมายถึง ส่วนโปรตีน คนเราจะกินเจอย่างเดียวก็น่าจะไม่ดีและกินเนื้ออย่างเดียวก็ไม่ได้ โปรตีนต่อไปนี้ ๓ ชุด สามารถเลือกปฏิบัติได้พอดี

เนื้อแดง	๑	ตำลึง หรือ ไข่ไก่	๑	ฟอง
เต้าหู้	๒	ตำลึง หรือ กุ้งเผา	๒	ตำลึง
ไก่เป็ด	๒	ตำลึง หรือ ถั่วเหลือง	๑/๒	ตำลึง

โทษของโปรตีนในปริมาณที่มากเกินไป

ก. โปรตีนมีกรดอะมิโนมาก หากรับประทานมากเกินไป จะตายเร็ว

ข. กรดอะมิโนมีพิษร้ายมาก ระบายออกทางท่อปัสสาวะ ทำให้ไตและลำไส้มีปัญหา

โปรตีนที่ดีที่สุด คือ โปรตีนจากปลา กินปลาเยอะ หลอดเลือดจะอ่อนตัวลดโรคหลอดเลือดในหัวใจอุดตัน

๔. หมายถึง ๔ วลี มีหยาบ มีละเอียด ไม่หวาน ไม่เค็ม ๓, ๔, ๕ เมื่อคือลักษณะอาหารที่รับประทานและปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อใน ๑๐ ส่วนให้อิ่มแค่ ๗-๘ ส่วน ย้ำให้ทุกคนจำไว้ รับประทานอาหารแต่ละมื้อให้อิ่มเพียง ๗-๘ ส่วนเท่านั้น จะมีอายุยืนที่ดีที่สุด แพทย์แผนโบราณของจีนกล่าวไว้ว่า “หากจะให้ร่างกายแข็งแรงไม่มีโรค ความหิวกับความหนาวควรมี ๓ ส่วน” สอดคล้องกับนักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงของอเมริกาผู้หนึ่ง พูดมีน้ำหนักมากและเคยเขียนบทประพันธ์ไว้หลายบท เขาเคยเข้ามาบรรยายด้านวิชาการในประเทศจีน เขาบรรยายเสร็จจួយพรขอให้ทุกคนมีสุขภาพแข็งแรง เขายกคำพูด ๒ ประโยคที่มีความสำคัญกว่ายาทุกชนิด คือ

๔.๑ รับประทานอาหารให้อิ่มเพียง ๗ – ๘ ส่วนหมายถึงเมื่อลูกจากโต๊ะอาหารแล้ว รู้สึกว่ายังหิวอยู่ ยังอยากรับประทานอาหารอีก

๔.๒ เวลาขึ้นบันได หรือเวลาเดินทาง ควรเดินขึ้นลงแบบธรรมชาติ ไม่ต้องใช้ลิฟต์ โดย
ใช้การเดินเน้นการออกกำลังกาย เดินเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด ความจริงการออกกำลังกายที่
ถูกต้อง จะป้องกันการเป็นโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดในหัวใจอุดตัน และโรคความดันโลหิตสูง

๕. หมายถึง ผักผลไม้ ทุกวันควรรับประทาน ผักและผลไม้ ๕๐๐ กรัม จะป้องกัน
โรคมะเร็งได้ดีที่สุด มีการทดสอบกับคนจีนในมณฑลเหอหนาน มีคนในอำเภอหลินป่วยเป็นโรคมะเร็ง
ทางเดินอาหารมากที่สุดที่สุดในโลก แต่หลังจากมีการเพิ่มให้กินวิตามิน ผักสด ผลไม้สดแล้วต่อมา
โรคมะเร็งทางเดินอาหารของอำเภอหลินลดน้อยลงอย่างชัดเจน

ทั้งหลายนี้คือ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ในวลีประโยคแรก คือรับประทานอาหารถูกหลัก ต่อไปคือ
ตัวหนังสืออีก ๕ ตัวในวลีเดียวกันคือ แดง เหลือง เขียว ขาว ดำ

แดง หมายถึง มะเขือเทศ วันละ ๑ ลูก ป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก สามารถลดได้ ๔๕%
มะเขือเทศยิ่งสุกยิ่งดีเพราะมีสารไลโคปีน หากสุภาพดีอยู่แล้วควรดื่ม **ไวน์แดง** หรือเหล้าขาวจึง
หรือเหล้าที่หมักจากข้าวป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัว ถ้าไม่มีโรคมะเร็งหลอดเลือด โรคตับ หลอดเลือด
หัวใจอุดตัน ดื่มไวน์แดงนิดหน่อย ไม่มีปัญหา ถ้าได้ไวน์แดงกับมะเขือเทศวันละผลเป็นการดี **พริกแดง**
รับประทานแก้อารมณ์หงุดหงิด ทำให้อารมณ์ดีขึ้น และหายกังวล

ข้อควรระวัง เหล้าดื่มมากเกินไป ดื่มน้อยเป็นเพื่อนของสุขภาพอนามัย การดื่มเหล้ามาก เป็น
ตัวการก่อกรรมทำชั่ว จากการสำรวจผู้ต้องหาในคุก ผู้ต้องหาในการดื่มเหล้ามีมากกว่า ๕๐%
การจรรยา ๕๐ % คนไข้ ๔๐ % ล้วนมีเหตุจากการดื่มเหล้าทั้งนั้น

เหลือง หมายถึง ผักแดงเหลือง คือแหล่งของวิตามินเอ มีในแครอท แดงโม มันเทศ
ข้าวโพด ฟักทอง พริกแดง วิตามินเอทำให้มีผู้ต้านทานโรคหวัด ทอนซิลอักเสบ วัณโรคคนต้าน
โรคมะเร็ง หลอดเลือดแข็งตัว ตามัว

เขียว หมายถึง ชาเขียว ซึ่งมี ฐานะต่อต้านออกซิเจนอิสระ สามารถลดความแก่ได้ ยิ่งดื่มก็
ยิ่งอ่อนเยาว์ ทำให้อายุยืนยาว ลดโรคมะเร็ง ลดหลอดเลือดแข็งตัว

ขาว หมายถึง ข้าวโอ๊ต คุณสมบัติ คือลดคอเลสเตอรอล ไขมัน ความอ้วน ของผู้มี
โรคเบาหวาน ทำให้ระบายดี ท้องไม่ผูก

ดำ หมายถึง เห็ดหูหนูดำ คุณสมบัติ ลดความเหนียวข้นของเลือด ถ้าเส้นเลือดฝอยอุดตัน
จะเป็นโรคหัวใจ ชีพจร ถ้าเส้นเลือดใหญ่อุดตันกะทันหัน จะทำให้เป็นอัมพาต ตำราสมุนไพรจีน
พื้นบ้านแก้โรคเส้นเลือดอุดตัน

เห็ดหูหนู	๑๐	กรัม
เนื้อหมู	๑	ตำลึง
ขิง	๓	แผ่น
ลูกจ๊อ (พุทราจีน)	๕	ลูก
น้ำ	๖	ถ้วย

ต้มเหลือน้ำ ๒ ถ้วยใส่ผงชูรส เกลือ ทานทุกวัน ๔๕ วันหาย เห็นหนูดำได้พิสูจน์แล้วว่าลดความเหนียวเข้มข้นของเลือดได้จริง

ฉะนั้นวลีที่ ๓ การรับประทานอาหารให้ถูกหลัก มี ๑๐ ตัวหนังสือคือ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕ และแดง, เหลือง, เขียว, ขาว, ดำ ครบถ้วนแล้ว

หลักสูตรอนามัยหลักที่ ๒ ออกกำลังกายให้เหมาะสม

บิดาทางการแพทย์ ฮิโตะอราตี พุดมาแล้วกว่า ๒๔๐๐ ปีว่า “แสงแดดอากาศ น้ำ และการออกกำลังกาย คือแหล่งกำเนิดของชีวิตและสุขภาพ”

โอลิมปิก คือถิ่นกำเนิดของการออกกำลังกาย ที่กรีกโบราณบนภูเขา มีก้อนหินสลักไว้ว่า

“คุณคิดว่าจะมีสุขภาพแข็งแรง ก็ต้องเดินหรือวิ่ง

คุณคิดจะฉลาดก็ต้องเดินและวิ่ง

คุณคิดจะสวย ก็ต้องเดินและวิ่ง”

ฉะนั้นหมายความว่าเดินและวิ่งทำให้นักขี้อlympicจะมีสุขภาพแข็งแรง จะมีร่างกายที่สวยงาม สมองดี

การเดินออกกำลังกายเน้นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะใช้เวลาประมาณ ๑ ล้านปีจากมนุษย์วานร จนถึงมนุษย์โครงสร้าง ร่างกายมนุษย์ก็ได้ออกแบบเพื่อการเดินทาง ฉะนั้นการเดินคือการออกกำลังกายของมนุษย์ที่ดีที่สุดในโลก

มีการศึกษาวิจัยพบว่า การเดินติดต่อกัน ๑ ปีขึ้นไปเส้นเลือดใหญ่แข็งแรง ตัวก็จะอ่อนตัวลง โดยอัตโนมัติ มีผลต่อความดันโลหิต คลอเลสเตอรอล ควบคุมน้ำหนักได้ แต่การออกกำลังกายมากเกินไปตายกะทันหันได้ วิธีการเดินที่ดีที่สุด ๓ ตัวคือ ๓, ๕, ๗

๓ หมายถึง เดินให้ได้ ๓ กิโลเมตรใน ๓๐ นาทีขึ้นไป

๕ หมายถึง ๕ ครั้งต่อสัปดาห์

๗ หมายถึง ออกกำลังกายให้เหมาะสม เหมาะสมคือ ปรับเปลี่ยนคุณภาพให้พอดี

ออกกำลังกายให้คุณภาพพอดี ท่านว่า ขณะออกกำลังกายวัดการเต้นของหัวใจว่าได้กี่ครั้ง/นาที แล้วบวกกับอายุผู้ออกกำลังกายได้น้อยลง

นอกจากการเดินยังมีการออกกำลังกายที่ควรส่งเสริม คือ รำไทเก็ก เพราะมวยไทเก็ก นั้นมีความนุ่มนวล และแข็งแรง เป็นการเชื่อมผืนของจักรวาลกับ สุริยะคติ ประโยชน์ของมวยไทเก็กคือ

- ปรับปรุงให้ระบบประสาทดีขึ้น ผู้ที่ฝึก ๓-๑๐ ปี ปรับการทรงตัวได้ดีขึ้น
- มีผลวิจัยทางวิทยาศาสตร์ว่า มวยไทเก็กดี

ฉะนั้น การออกกำลังกายนั้นเดินก็ดี รำไทเก็กก็ดี

หลักสุขอนามัยหลักที่ ๓ เลิกบุหรี่ลดเหล้า

บุหรี่ย่อยเล็กละเล็กละไม่ได้ก็ให้สูบวันละไม่เกิน ๕ มวน ผลวิจัยสูบบุหรี่มากกว่า ๑ มวนจะมีอันตรายเพิ่มขึ้น ๔ เท่า หากเลิกบุหรี่ไม่ได้สูบวันละไม่เกิน ๕ มวน อันตรายน้อยหน่อย ถ้าเกิน ๕ มวน อันตรายจะเพิ่มมากขึ้นตามจำนวนมวนที่เกิน

หลักสุขอนามัยหลักที่ ๔ ทำจิตใจให้สมดุล

มีผลสำรวจจากผู้ที่มีอายุเกิน ๑๐๐ ปี ที่มีสุขภาพแข็งแรง ได้ผลสรุปว่า สุขภาพกาย มีใช้อยู่ ที่อยู่ดีกินดี มีเงินมากมาย แต่มีเหตุผลที่ท่านมีสุขภาพแข็งแรงดังนี้

นอนหัวค่ำและตื่นแต่เช้า บางคนนอนดึกตื่นสาย

บางท่านบอกรับประทานเนื้อ บางท่านบอกรับประทานเนื้อโดยเฉพาะเนื้อติดมัน

บางท่านไม่สูบบุหรี่

บางท่านบอกว่าดื่มน้ำชา บางท่านก็ดื่ม

เพราะฉะนั้นความมีอายุยืนของผู้ที่มีอายุเกิน ๑๐๐ ปี ต่างมีรูปแบบการดำเนินชีวิต รูปแบบ การครองชีพและมีความเคยชินที่หลากหลายแต่มีเหตุผล ๒ อย่างที่ผู้สูงอายุ ผู้มีสุขภาพดีปฏิบัติคือ

๑. “ทุกคนต่างมีน้ำใจกว้าง กมลสันดานอึดตัว จิตใจงดงาม ไม่มีผู้ใดใจแคบ อารมณ์ หุ่่น หัน ทุร้าย นิสัยดีตั้งแต่ใจตัวเอง”

๒. “ไม่มีผู้สูงอายุผู้ใดที่เป็นคนขี้เกียจ”

สภาพจิตใจของคนนั้นสำคัญมาก คนป่วยหรือคนแข็งแรงจะผิดกันตรงที่บางคนไม่เป็นโรคร่าย บางคนเป็นโรคร่าย ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เป็นเช่นนี้ เกี่ยวกับสภาพจิตใจเป็นอันมาก ผลศึกษาคนป่วย เป็นโรคระเร็งที่มีการรักษาเป็นกลุ่มพบว่า สามารถยืดอายุผู้ป่วยให้อยู่ได้อีก ๒๐ กว่าปีทุกคนพูดว่า

เพราะสุขภาพจิตดี กำลังใจดี มีความหวังต่ออนาคตที่ดี ไม่เคยท้อแท้ พวกเราจิตใจดีมีความสุขเป็นอันดับแรก เรามีสุขภาพจิตที่ดี จิตใจที่สมดุลเรามีครอบครัวที่อบอุ่น มีคนรอบข้างและ หน่วยงานที่เอาใจใส่ดูแลให้กำลังใจ มีสังคมที่ยิ่งใหญ่เป็นเสาเอก

สภาพจิตใจคนนั้นสำคัญมากๆ การมีจิตใจที่สมดุลคือการรักษาโรคระเร็งที่ดีที่สุด ธรรมดา คนเรานั้นจิตใจสมดุลร่างกายก็จะสมดุลไม่เป็นโรคร่ายแม้เป็นแล้วก็จะหายเร็วด้วยพลังจิตนั้นยิ่งใหญ่ มาก บางครั้งยิ่งใหญ่กว่าที่เราคิด มีผู้มาฟังบรรยายเป็นผู้ป่วยโรคหัวใจ เกษียณจากผู้จัดการธนาคาร ประทับใจในการฟังมาก จนจะปรับเปลี่ยนความคิดเสียใหม่จากสาระที่ฟังเป็น ๔ วลี คือ

๑. ลืมอดีต ที่เคยถูกห้อมล้อมด้วยผู้คนตามยศถาบรรดาศักดิ์ของตน

๒. ไม่มองวันนี้ ไม่เปรียบเทียบกับคนที่ขึ้นมาแทนตำแหน่งตน

๓. เสวยสุขวันนี้ ทุกวันจะใช้เวลาปลูกต้นไม้ใบหญ้าฟังเสียงเพลง

๔. มองไปข้างหน้า หัวใจของผมจะรักษาให้ดี จะอยู่ถึง ๙๐ กว่าปี

หลังจากปฏิบัติเช่นนี้ได้ ๒ ปี ผลตรวจโรคหัวใจพบว่าภาพถ่ายกล้ามเนื้อหัวใจเล็กลง ลิมเลือดหายไป ทุกวันเขามีชีวิตที่ดีและยังป็นเขาทุกวัน ยิ่งสรุปว่าคนนั้นหากมีจิตใจที่ดี ร่างกายจะมีพลังในการต้านทานโรคและมีกำลังใจที่ดีต่อต้านปัญหาต่างๆ มากด้วย ถ้าจิตใจพังทลายทุกอย่างก็หมดสิ้นไป

การทำจิตใจให้สมดุลสำคัญมากๆ จะทำให้จิตใจสมดุลได้ มี ๓ คำ คือ

๑. ปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง
๒. ปฏิบัติตนต่อผู้อื่นให้ถูกต้อง
๓. ปฏิบัติต่อสังคมอย่างถูกต้อง

การที่จะปฏิบัติในข้อ ๒ และ ข้อ ๓ นั้นผู้ปฏิบัติจะต้องมีทัศนคติบวกคือมองโลกในแง่ดี ถ้ามองโลกในแง่ร้าย ก็จะเห็นว่าโลกนี้น่ากลัวมาก เพราะมองโลกในแง่ร้าย จะมีเรื่องโกรธโมโหได้ทุกวัน ตั้งแต่เช้าจนค่ำ หลายเรื่องอาจจะทำให้โกรธจนตายได้ กลับกันถ้ามองโลกในแง่ดี คิดมองสิ่งภายนอกอย่างสนุก มองในแง่ดี จะทำให้จิตใจดี ดังนั้นปรัชญาบอกว่า ชีวิตเหมือนกระจกเงา เมื่อเรายิ้ม เขาก็ยิ้ม เมื่อเราร้องไห้ เขาก็ร้องไห้ อะไรคือ “ความสุข” ความสุขนั้นไม่มีมาตรฐานที่แน่นอนเด็ดขาด คนเราจึงควรทำให้สภาพจิตใจให้สมดุล

สังคมในยุคศตวรรษที่ ๒๑ สิ่งที่มีความหมายและสำคัญที่สุดคือ ขอให้สุขภาพแข็งแรง และสิ่งที่เหมาะสมที่สุดกับสุขภาพแข็งแรงนั้นคือ “แกง ๘ อย่างที่บำรุงจิตใจ” ซึ่งเป็นยารักษาสุขภาพของหัวใจที่มีคุณค่ามาก ยา ๘ ชนิดได้แก่

๑. รักและเมตตา เราต้องมีความรักและเมตตาต่อโลก หากไม่รักและเมตตาต่อโลก ก็ไม่ควรเป็นคน
๒. จิตใจที่ดีงาม คนเราต้องมีความเมตตาต่อโลก และต้องมีจิตใจดีงามต่อโลก ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์
๓. ถูกตามทำนองคลองธรรม ๓ ส่วน ทุกคนต้องมีจิตใจที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม
๔. ต้องใจกว้าง ใจกว้างต้องมากกว่าถูกต้องตามทำนองคลองธรรมเพราะคนไม่ใช่นักปราชญ์ราชบัณฑิต ไม่มีใครพร้อมเสียทุกอย่าง จึงต้องรู้จักให้อภัยต่อผู้อื่น
๕. กตัญญูทเวที่ต่อพ่อแม่ จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุนั้นไม่ใช่มีเงินทองมากหรือมีตำแหน่งสูง การมีลูกหลานอยู่ข้างกายคือความสุขอันดับแรกของผู้สูงอายุ คนที่มีความกตัญญูทเวที่ เป็นคุณสมบัติที่รับประกันความเป็นคนดี
๖. มีความซื่อสัตย์พอสมควร คนเราซื่อเกินไปก็ไม่ดี อาจกลายเป็นคนโกง ก็ไม่ได้ซื่อสัตย์ จึงต้องดูสถานการณ์และความเหมาะสม
๗. บริจาคมอบให้โดยไม่คำนึงผลตอบแทน บริจาคยิ่งมากยิ่งดี
๘. ไม่หวังสิ่งตอบแทน การกระทำทุกอย่างต้องทำด้วยความจริงใจและไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆทั้งสิ้น

ยาทั้ง ๘ อย่างนั้นต้องใส่ใน “หม้อใจกว้าง” ใช้ไฟอ่อนๆโดยไม่รีบร้อน หมายความว่า ควรค่อยๆคิดไป เรียนรู้ไป และยังต้องวางไว้ในโถ ยุติธรรมไปบด บดได้ยิ่งละเอียดยิ่งดี คิดหลายๆหนเป็นฟองไม่เอาโลภนำหน้า ทำอะไรให้คิดรอบคอบและด้วยอาการเจียบสงบ ไม่ยินดียินร้ายต่อลาภยศ สักการะทำเป็นลูกกลอน เทาเมล็ดโพธิ์ ใช้น้ำแกงอ่อนโยนกินลงไป เมื่อลมเย็นสบาย พระจันทร์สุสกาว เข้าเย็นรับประทานเข้าไป จะทำให้จิตวิญญานบริสุทธิ์ หล่อหลอมมนุษย์ให้มีคุณธรรมสูงส่ง วางตัวว่างเปล่า โปรดปราน หรืออภัยสอดส่องไม่เคยหวาดกลัว

แกง ๘ อย่างที่บำรุงจิตใจนั้นมีคุณประโยชน์ ๖ ประการ คือ

๑. เป็นคนซื่อสัตย์
๒. ทำงานอย่างจริงจัง
๓. บริจาคแก่สังคม
๔. แสวงหาชีวิตความเป็นอยู่ที่มีความสุข
๕. ทำให้อายุยืนยาว
๖. ปราศจากโรคภัยทั้งปวง

ผู้บรรยายคิดว่าจิตใจต้องสมดุลถ้าคนเรารู้จักบริจาคแก่สังคมและต้องรู้จักหาความสุขในชีวิต ความสุขในชีวิตนั้นหมายถึง จะต้องมียานอดิเรกที่ชอบ และเพิ่มพูนความรู้ให้มากขึ้น มียานอดิเรกยิ่งมากจิตใจก็ยิ่งสมดุลได้ง่าย ที่สำคัญต้องมีจิตใจกว้าง

จิตใจสมดุลสามารถมีความสุขได้ทุกที่ คนเราถ้ามีสภาพจิตใจที่ดี โลกทั้งโลกก็จะสวยงาม เช่นวันนี้มีความสุขมาก ทั้งตัวรู้สึกโล่งสบาย เดินไปตามท้องถนน เห็นแสงแดดสดสวยวิจิตรตระการตา ฟ้ามุขมีสีคราม อากาศก็บริสุทธิ์ ทิวทัศน์คนล้วนมีความสุข เพียงแต่เรารู้สึกว่ามักมีความสุขทั่วโลกก็จะสวยงาม

ถ้าจะรักษาไว้ซึ่งความซื่อตรง จิตใจที่เบิกบานไว้ให้ได้ บ้านนอกเรียกว่า ๓ ความสุข คือ ๑. ช่วยเหลือผู้อื่นมีความสุข ๒. รู้จักพอมีความสุข ๓. อิ่มอกอิ่มใจมีความสุข เพราะอะไรช่วยเหลือผู้อื่นมีความสุข เพราะความสุขที่ดีที่สุดคือช่วยเหลือผู้อื่น ระยะเวลาช่วยเหลือผู้อื่นนั้นได้ทำให้จิตวิญญานบริสุทธิ์ หล่อหลอมมนุษย์ให้มีคุณธรรมสูง ช่วยเหลือผู้อื่นคือความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ แม้แต่เวลาที่โชคร้ายก็ต้องรู้สึกมีความสุข เพราะชีวิตนั้นเหมือนพันธุ์ไม้ที่หมุนเวียนเปลี่ยนไป แท้จริงนั้นบนโลกนี้ พระจันทร์ก็มีทั้งขึ้นทั้งแรม คนเราก็มีทุกข์สุข พลัดพราก และพบกันอีกเป็นวัฏจักร ไม่มีใครโชคดีตลอดและไม่มีใครโชคร้ายตลอด มาเอ้อจาเคอะ เคยพูดว่า “ความทุกข์ยากลำบากคืออาจารย์ที่ดีที่สุดของชีวิต” เธอโชคร้ายตอนนี้หมายความว่ากำลังจะพบพาสว่างสว่างข้างหน้า เพราะฉะนั้น เธอต้องอึด ออึดใจ รอคอยโชค โชคดีโชคร้ายจะพัวพาอาศัยกัน ความทุกข์ยากลำบากนั้น คืออาจารย์ที่ดีของชีวิต ฉะนั้นคนต้องรักษาความสุขของร่างกายตลอดไป

สรุป สุขภาพที่แข็งแรงเป็นสิ่งที่มีความมากที่สุด สุขภาพที่แข็งแรงจะพึ่งแต่วิทยาศาสตร์ที่ล้ำหน้าหรือยารักษาโรคไม่ได้ หมอที่ดีที่สุดคือตัวของคุณเอง ยาที่ดีที่สุดคือเวลา จิตใจที่ดีที่สุดคือจิตสงบ และการออกกำลังกายที่ดีที่สุดคือการเดิน

แพทย์ที่มีชื่อของกรีกโบราณฮิปโปเครติสซึ่งว่า “สัจจะของคนไข้คือหมอของคนไข้ แพทย์เพียงช่วยเหลือสัจจะของคนไข้เท่านั้น” คุณควรรักษาสภาพการณ์ไว้ให้สมบูรณ์ แพทย์ที่ดีที่สุดคือตัวคุณเอง คุณเองมีพลังอันยิ่งใหญ่ ฉะนั้น สัจจะของคนไข้คือหมอของคนไข้ ยาที่ดีที่สุดคือเวลานั้น เพราะเมื่อเรารู้ว่ามีโรค ยิ่งเร็วยิ่งดี เพราะจะได้รับการรักษาในเวลาอันสั้น

สรุปภาพคร่าวๆของสุขภาพ ๔ ประโยคคือ

๑. ศูนย์กลาง หมายถึงสุขภาพแข็งแรงเป็นศูนย์กลาง
๒. จุดรากฐาน หมายถึงละอระเห็ดชนิดหนอย ท่วงทำนองสูงหนอยยืนที่สูงมองให้ไกลหนอย
๓. ท่วงทำนองใหญ่ หมายถึง ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสุขรู้จักพอเป็นสุข อิ่มอกอิ่มใจเป็นสุข รักษาระดับความสุขตลอดไป

๔. สนใจแปดอย่าง คือ ๑. รับประทานอาหารให้ถูกหลัก ๒. ออกกำลังกายให้เหมาะสม ๓. เลิกบุหรี่ ๔. งดเหล้าทำจิตใจให้สมดุล ๕. หมอที่ดีที่สุดคือตัวเอง ๖. ยาที่ดีที่สุดคือเวลา ๗. จิตใจที่ดีคือสงบ ๘. ออกกำลังกายที่ดีคือเดิน

สรุปคำพูด ๔ คำ คือทุกวัน

๑. ยิ้ม ๓ ครั้ง หน้าตาสดใส อิ่มเจ็ดแปดส่วน
๒. ใครไม่แก่ เจอกันอย่าถามวิธีอยู่ยง
๓. ไม่ยินดียินร้ายต่อลาภยศสักการะ
๔. สงบจิตสงบใจ ดีกว่ายาทุกชนิด

ขอให้พวกเราทำตามใช้ชีวิตแบบนี้ โรคภัยไข้เจ็บจะไม่มี ทุกคนจะมีสุขภาพแข็งแรงคือ ๑๒๐ ปี สุขภาพแข็งแรงจะได้รับการเสวยสุขทุกวัน สุขภาพแข็งแรงทำให้คนมีความสุข ครอบครัวมีความสุข สังคมก็มีความสุข

สุขภาพแข็งแรง ๗, ๘, ๙ อายุ ๑๐๐ ปี มีใช้ความฝันอีก

คำขวัญ

รับประทานอาหารให้ถูกหลัก

ออกกำลังกายให้เหมาะสม

เลิกบุหรี่ลดเหล้า

ทำจิตใจให้สมดุล

หมอที่ดีที่สุดคือตัวเราเอง

ยาที่ดีที่สุดคือเวลา

จิตใจที่ดีคือจิตใจที่สงบ

การออกกำลังกายที่ดีที่สุดคือการเดิน

๒.๒.๓ กรมสุขภาพจิต ชวนคนไทย สร้างสุขด้วยตนเอง ของนพ.เจษฎา โชคดำรงสุข^{๑๔}

แนะนำการทำกิจกรรมคือวิธีง่ายๆ ที่กระตุ้นร่างกายให้หลั่งสารแห่งความสุข ๑-๗ พฤติกรรมนี้ เป็น “สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ” กรมสุขภาพจิตชวนคนไทยทั่วประเทศร่วมรณรงค์สร้างสุขกันถ้วนหน้า ภายใต้แนวคิด “ฮอโมนความสุข...สร้างได้ทุกวัย” เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนทุกกลุ่มทุกวัยได้เรียนรู้ถึงวิธี สร้างสุขด้วยตนเอง ด้วยการทำกิจกรรมง่ายๆในชีวิตประจำวันที่จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอโมนแห่งความสุข สอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขที่ “สุขภาพดีเริ่มต้นที่นี่”

^{๑๔} กรมสุขภาพจิต. กรมสุขภาพจิต ชวนคนไทยสร้างสุขด้วยตนเอง แนะนำกิจกรรมคือวิธีง่ายๆ ๗ กระตุ้นร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.rajakul.go.th/new/_admin/download/review/0003285.pdf [๑๗ ก.พ. ๒๕๕๙].

นพ.เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมสุขภาพจิตกล่าวว่า “ความสุข” เป็นสิ่งที่ทุกเพศ ทุกวัย ต้องการ แต่อาจจะมีลักษณะที่ต่างกันไป โดยมีการศึกษาจำนวนมากที่บ่งชี้ว่า ความสุขนั้นมีความสัมพันธ์กับสมองซีกซ้ายที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิดที่เป็นเหตุเป็นผล การวิเคราะห์และคำนวณจะทำงานมากขึ้น ขณะที่เรามีความรู้สึกในเชิงลบ หรือมีความทุกข์ สมองซีกขวาซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก ความคิดสร้างสรรค์จินตนาการและศิลปะจะทำงานมากกว่า ดังนั้นคนที่สมองซีกซ้ายทำงานมากกว่าซีกขวา จึงมักเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม และมีความคิดในเชิงบวก คนที่อยู่รอบข้าง มักจะรู้สึกถึงความสุขไปด้วย ซึ่งแตกต่างจากพวกที่สมองซีกขวาทำงานมากกว่า ที่พบว่า เป็นคนที่มีความผิดใจในแง่ร้ายความจำไม่ดี และมีความรู้ในเชิงลบมากกว่า ทำให้คนที่อยู่รอบข้างรับรู้ถึงความทุกข์ไปด้วย

นอกจากนี้ความสุขของคนเรายังเกี่ยวข้องกับฮอโมนหรือสารเคมีในสมองด้วยเช่นกันเช่น **โดปามีน** ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่จะหลั่งเมื่อเรารู้สึกประสบความสำเร็จ หรือได้รับการตอบสนองตามความสำเร็จหรือได้รับตอบสนองตามความต้องการ **ซีโรโทนิน** เป็นสารสื่อประสาทอีกชนิดหนึ่งที่หลั่งเมื่อเราเกิดความรู้สึกผ่อนคลายหรือรู้สึกมีความสุขสงบและ**เอ็นโดर्फิน** หรือสารแห่งความสุข เป็นฮอโมนที่หลั่งในขณะที่มีอารมณ์ดี และมักจะหลั่งออกมาหลังจากการออกกำลังกาย อีกทั้งเป็นสารที่ช่วยลดความเจ็บปวดได้ดีอีกด้วยซึ่งสารทั้งสามชนิดนี้มักจะหลั่งมาเท่าๆกัน ในขณะที่เรามีความสุข ส่วนสารเคมีในสมองบางตัวที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์หรือความเครียดได้ คือ **คอร์ติโซล** ซึ่งเป็นฮอโมนที่จะหลั่งเมื่อเรามีความเครียดหรือมีความกดดัน ฮอโมนชนิดนี้มีความเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ทำให้ความสามารถในการคิดและการตัดสินใจและทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลงเช่นเดียวกัน

อธิบดีกรมสุขภาพจิตกล่าวต่อว่าในการสร้างความสุขของทุกคนจึงไม่มีสูตรสำเร็จรูป แต่สิ่งที่สำคัญประการหนึ่งคือการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนความคิด การรับรู้และการตัดสินใจคุณค่าของเราให้เป็นไปตามความเป็นจริง ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่ความสุขและความสมดุลได้ไม่ยาก ความสุขในชีวิตจึงไม่ใช่เกิดจากการไขว่คว้าหรือแสวงหาจากสิ่งภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่ยังอยู่ที่ตัวเราว่าเราจะทำให้ชีวิตมีความสุขมากหรือสุขน้อย トラบใดที่ตัวเราสามารถให้ความรักแก่ตัวเองและผู้อื่น ยอมรับตัวเองและยอมรับผู้อื่น ยอมรับความเป็นจริงในปัจจุบัน สามารถชื่นชม ภาควิไมใจสิ่งที่เรามี และสิ่งที่ผู้อื่นมี มีความเมตตาอ่อนโยนทั้งตัวเราและผู้อื่น มองโลกตามความเป็นจริง มองทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำ มีแต่ดีงามอยู่เสมอ รวมทั้งมีอารมณ์ขันกับเรื่องรอบตัวบ้าง เราก็จะเป็นสุขได้เช่นกัน

สำหรับวิธีที่จะช่วยเพิ่มฮอโมนแห่งความสุขนั้น อธิบดีกรมสุขภาพจิตได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ ๕ ข้อดังนี้

๑. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ครั้งละอย่างน้อย ๓๐ นาทีจะช่วยให้อวัยวะหลั่งสารแห่งความสุขทั้ง ๓ ตัวได้แก่ ซีโรโทนิน ซึ่งเป็นฮอโมนที่มีผลต่อความสุข ความมั่นคงทางอารมณ์ และช่วยป้องกันโรคซึมเศร้า เอ็นโดर्फินที่เป็นฮอโมน ที่ทำให้รู้สึกดี ลดความกังวลและความเจ็บปวด และโดปามีน ที่เป็นฮอโมนที่ทำให้รู้สึกสดชื่นกระฉับกระเฉง

๒. การรับประทานอาหาร จำพวกน้ำตาล ไขมัน และโคเรสเตอรอลในระดับที่พอเหมาะ ไม่น้อยเกินไป การรับประทานอาหารประเภทน้ำตาลหรือไขมัน ระดับต่ำเกินไป จะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในร่างกายน้อยเกินไป การรับประทานกล้วย ธัญพืชสามารถช่วยเพิ่มระดับของโคเลสเตอรอลได้ นอกจากนี้ การรับประทานอาหารโปรตีนที่มีส่วนประกอบของทริปโตเฟน ในปริมาณมากเช่นเมล็ดทานตะวัน เม็ดฟักทอง ปลา นม กล้วย ถั่วลิสง จะช่วยเพิ่มการหลั่งของมีโรโทนิน

๓. ทำกิจกรรมท่ามกลางแสงแดด อย่างน้อย ๒๐ นาที ในตอนเช้าจะส่งผลให้ร่างกายผลิตสารเมลาโทนิน ที่จะเปลี่ยนเป็นซีโรโทนินช่วยในเรื่องของการนอนหลับพักผ่อนได้เต็มที่ในตอนกลางคืน

๔. นวดตัว เป็นผลจากการสัมผัสซึ่งมีรายงานวิจัยได้ Touch Research Institute ของ Miami School of Medicine พบว่าการนวดตัวช่วยเพิ่มซีโรโทนิน ถึง ๒๘% และลดสารคอร์ติซอลที่เป็นฮอร์โมนแห่งความเครียดได้ถึง ๓๑%

๕. ลดเครียดและจัดการอารมณ์ที่ทำให้เครียดเช่นความกังวล ความโกรธ ความกลัว เพื่อช่วยเพิ่มระดับของซีโรโทนิน อาทิ การฝึกหายใจคลายเครียด

สรุป วิธีเพิ่มฮอร์โมนแห่งความสุขด้วยตนเอง

๑. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย ๓๐ นาที
๒. รับประทานอาหารจำพวกน้ำตาล ไขมัน และโคเรสเตอรอลในระดับที่พอเหมาะ อาหารที่เพิ่มฮอร์โมนแห่งความสุขได้แก่ กล้วย ธัญพืช
๓. ทำสันทนาการท่ามกลางแสงแดด อย่างน้อย ๒๐ นาทีตอนเช้า
๔. นวดตัว เพิ่มสารซีโรโทนินถึง ๒๘% และสารลดความเครียด ๓๑%
๕. ลดเครียด และจัดการอารมณ์ที่ทำให้เครียด เช่น ฝึกหายใจคลายเครียด

๒.๒.๔ ปณิธาน ของนายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี^{๑๕}

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ ในฐานะหน่วยงานที่ทำงานด้านผู้สูงอายุ ได้จัดพิมพ์หนังสือเรื่อง “ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข” ที่เป็นส่วนหนึ่งของเกร็ดรวมยาชุดผู้สูงอายุของ ศาสตราจารย์นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี ได้บอกกล่าวแนวคิดและวิธีการในการใช้ชีวิต เพื่อก้าวสู่การเป็นผู้สูงอายุ รวมถึงผู้สูงอายุเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ ในการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะที่ดี ท่านได้เขียนไว้ว่า

^{๑๕} ศาสตราจารย์นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี. “ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข” สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส), สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ(สท) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงมนุษย์ (พม.): ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

“ผู้เขียนได้เขียนเรื่องนี้มาก่อนจะมีอายุเข้าสู่วัยสูงอายุด้วย ความคิดที่จะเอาไว้เพื่อสอนใจตัวเอง และเพิ่มเติมบ้าง เมื่อผ่านวัยสูงอายุเรื่อยมาขอทบทวนเรื่องนี้ให้แก่ผู้สูงอายุทุกท่าน ฉันรำพึงถึงชีวิตของตัวเองตลอดมาว่า นับแต่ฉันเกิดมา ชีวิตฉันได้ผ่านวัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และเวลานี้บรรลุนิติภาวะแล้ว ตั้งแต่เกิดมาฉันได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ได้อยู่ในครอบครัวที่มีความสุข ความอบอุ่นร่วมกับพี่น้องทุกคน ฉันเจริญเติบโต ฉันได้ศึกษาเล่าเรียน ฉันมีอาชีพ การงาน และหลักฐานมั่นคง ฉันมีครอบครัวของฉันเองฉันมีลูกมีหลานและเวลานี้ฉันเป็นผู้สูงอายุ ชีวิตที่ผ่านมา มีทั้งสุขและทุกข์ ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดาของปุถุชน ฉันคิดว่าฉันผ่านชีวิตมาด้วยดีแล้วได้รับความสำเร็จในการศึกษา ความสำเร็จในชีวิตการงานและอาชีพ ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว ได้พบมาแล้วทั้งความสุข ความทุกข์ ประสบแล้วซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างที่ปุถุชนจะได้ประสบ ฉันจึงได้รำพึงอยู่ในใจของตัวเองว่า เมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุ ฉันก็ควรปฏิบัติตัวให้เป็น “คนแก่” ที่ดีและมีความสุขในบ้านปลายชีวิต การที่จะประพฤติตัว และเตรียมตัวที่จะรับสภาพความเป็นอยู่ผู้สูงอายุมาก่อนจะเป็นผู้สูงอายุจริงมานานแล้วเพื่อความสุขของชีวิตเมื่อเป็นผู้สูงอายุ ฉันจะประพฤติและปฏิบัติตัวดังนี้ “ผู้วิจัยได้สรุปแนวคิดของท่านเป็น ๓ ส่วน คือ ๑. เมื่อช่วงชีวิตเข้าสู่วัยใด ๒. ท่านจะทำอะไร ๓. ท่านจะไม่ทำอะไร เป็นตารางแสดงได้ดังนี้

สรุป

ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข ศาสตราจารย์ นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี เพื่อความสุขของชีวิตเมื่อเป็นผู้สูงอายุฉันจะประพฤติตัวดังต่อไปนี้

ลำดับ	เมื่อ	ฉันจะทำ	ฉันจะไม่ทำ
๑	เมื่อฉันมีอายุเข้าสู่วัยสูงอายุ อายุ 60-70 ขึ้นไปตามที่เรียกกันว่าผู้สูงอายุหรือคนแก่	คิดว่าฉันเป็นคนหนึ่งที่ผ่านโลก ผ่านชีวิตมามากพอ เฉลียวฉลาดจากการได้รับประสบการณ์ต่างๆมามากแล้ว พอที่จะอำนวยความสะดวกประโยชน์ให้พวกเขา เด็กๆ และคนหนุ่มสาวได้มากในการให้คำปรึกษาแนะนำให้ข้อคิดจากความชำนาญในชีวิตมามาก อย่างน้อยฉันก็จะภาคภูมิใจในตัวเองว่า “ฉันยังคงเป็นคนที่มีค่า มีประโยชน์ต่อสังคม แม้ร่างกายอาจเป็นไม่ได้ที่ให้อำนาจกระทำสิ่งใดๆ ได้เหมือนครั้งยังหนุ่มสาว แต่ความคิดอ่าน สติปัญญา ความรอบรู้ ฉันจะยังคงมีให้ใครๆได้เสมอ”	ไม่มัวแต่คิดถึงอายุที่ล่วงไปด้วยความหวาดวิตก อาลัย อารมณ์ ไม่อยากให้ใครต้องมาคอยห่วง คอยกังวล สงสารเวทนาฉัน จนเขาไม่เป็นอันทำงาน ประกอบอาชีพ หรือศึกษาเล่าเรียน-ไม่ต้องการรบกวนเวลาหรือขัดขวางความสุขของใครอื่น

ลำดับ	เมื่อ	ฉันจะทำ	ฉันจะไม่ทำ
๒	เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ฉันก็ยังคงปรารถนาที่ให้ทุกคนเห็นว่าฉันก็เป็นคนที่เหมือนคนทั้งหลาย	อยากให้เห็นว่าฉันคนหนึ่ง เป็นชีวิตหนึ่ง ซึ่งมีความต้องการและไม่ต้องการ มีความพึงพอใจและไม่พึงพอใจ มีความรู้สึกนึกคิด เยี่ยงปุณฺชนทั้งหลาย - ฉันประสงค์ที่จะให้ทุกคนเข้าใจฉัน และเห็นใจฉัน ดังนั้นฉันก็จะกระทำตัวให้เป็นคนที่เหมือนคนทั่วไปและจะทำตัวเป็นคนมีค่า มีประโยชน์ต่อสังคมเรื่อยไปเท่าที่ฉันสามารถทำได้	
๓	เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ฉันจะไม่คอยแต่รบกวนใครๆ เขาจนเกินไป	- พยายามระวังดูแลตัวเองจะใช้สมองและความคิดของตนเอง จะตัดสินใจปัญหาต่างๆ ของฉันเอง ฉันจะไม่รบกวนใครให้มาท้วงท้วง และรับภาระที่จะคอยช่วยฉัน - ฉันจะเลือกเสื้อผ้าสวมใส่เอง ไปที่ไหนๆ ในเวลาใดๆ เอง ฉันรู้ว่าเวลาไหนควรนอน เวลาไหนควรรับประทานอาหาร ขอให้ใครอย่าได้เอาใจใส่ฉันจนเกินไปเลย - คอยระวังตัวเองไม่ทำให้ตัวเป็นคนแสนอน เหมือนพวกคนแก่หลายคน ที่คอยแต่คิดว่าลูกหลานไม่เอาใจใส่เหลียวแลเรื่องอาหารการกิน เรื่องไปไหนมาไหน เรื่องการหลับการนอน ฉันไม่ชอบคิดมากเกินไป ในเมื่อพวกลูกหลานเขาก็มีเหตุผลที่จะต้องใช้ชีวิต ของเขาไปในด้านต่างๆ จะให้เขามาเอาใจใส่ฉันตลอดเวลาอย่างไร	- ไม่อยากให้ใครต้องมาคอยท้วงคอยกังวล สงสาร เวทนาฉัน จนเขาไม่เป็นอันทำงาน ประกอบอาชีพหรือศึกษาเล่าเรียน ฉันไม่ต้องการรบกวนเวลาหรือขัดขวางความสุขของใครอื่น - ไม่ทำตัวเป็นคนแสนอนเหมือนพวกนรก
๔	เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ เมื่อมีปัญหาบางอย่างเกิดขึ้นกับตัว	- ฉันคิดเหมือนคนอื่นทั่วไป ที่อยากจะมีผู้ให้คำแนะนำให้ฉันได้ปรึกษาหารือบ้าง แต่ก็เฉพาะบางปัญหาเท่านั้น ไม่ใช่ทุกปัญหาไปหมด และฉันจะเป็นฝ่ายขอร้องเขาเอง	- ฉันไม่หวดดี้อ ถือดีว่าตัวเองรู้อะไรดีไปหมดเสียทุกอย่างและไม่ต้องการพึ่งใคร

ลำดับ	เมื่อ	ฉันจะทำ	ฉันจะไม่ทำ
๕	เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ฉันจะ สำนึกอยู่เสมอว่าชีวิตกับงาน เป็นของคู่กัน	- คนเราไม่ว่าอายุเท่าใดจะต้องทำงาน งานช่วยให้สุขใจได้ ฉันจะไม่มัวแต่มานั่งๆ นอนๆ หรือนิ่งเฉย - แต่จะหางานมาทำเพื่อช่วยคลายเหงา และช่วยให้เกิดความสุขทางใจ - ฉันจะเลือกทำงานที่ฉันสามารถทำได้ - จะทำงานบางอย่างเสีย - จะเลือกงานที่จะเกิดประโยชน์ถึง ผู้อื่นเพื่อที่ฉันจะได้ภูมิใจว่าตัวยังมี ค่า มีประโยชน์ต่อสังคม	- จะไม่ยอมทิ้งงานบางอย่างที่ทำ มาแล้ว
๖	เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ฉันจะ คิดเอาไว้เสมอว่า “อายุ” ไม่ใช่อุปสรรคที่จะทำให้ฉัน เลิกล้มบิถิตตนเองและผู้อื่น	- ฉันจะต้องรู้จักตัวเอง - รู้จักผู้อื่น - จะคิดหาทางช่วยผู้อื่นเสมอ ใน เมื่อเขาต้องการให้ฉันช่วย ตาม ความสามารถของฉัน - อายุเป็นเพียงตัวเลขที่บอกถึงเวลา ที่ชีวิตล่วงเลยมาตามการเวลา เท่านั้น - ฉันยังคงให้ความเคารพนับถือ ตัวเองและผู้อื่นตลอดไปและจะ คิดว่าทุกคนต่างก็มีความดี ความ เด่น ของตัวที่คนอื่นไม่มี	
๗	เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ฉันจะ ยังยึดมั่นถือมั่นต่อคำกล่าว ที่ว่า “คนเราไม่แก่เกินเรียน”	- ฉันจะศึกษาหาความรู้ จะอ่าน จะ เขียน จะเรียนให้รู้ถึงเรื่องต่างๆ ที่ ทำให้ความรู้ ความคิด แปลกๆ ใหม่ๆ เสมอ แล้วหาทางเผยแพร่ให้ ผู้อื่นรู้ด้วยต่อไป	
๘	เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ฉันจะ หาเวลาพักผ่อนหย่อนใจบ้าง	- ฉันจะหาความสนุกสนาน เบิก บานใจให้แก่ตัวเอง - ฉันจะมีงานอดิเรก ที่พอออกพอใจ ทำให้เพลิดเพลิน - จะหาเวลาได้เดินทางท่องเที่ยว จะไปงานเลี้ยงของญาติและ เพื่อนๆ ไปมาหาสู่คนอื่นๆ - ฉันจะนึกถึงความสำคัญของการมี เพื่อน จะได้พูดคุยสนทนากัน วิพากษ์วิจารณ์กันถึงเรื่องโลก ได้ คุยทบทวนถึงชีวิตแต่หนหลัง ที่ เคยมีสุขมีทุกข์มา	- จะไม่พูดคุยกับเด็กตลอดเวลาถึง ความแตกต่างของสมัยนี้กับสมัย ที่ฉันเป็นเด็กหรือหนุ่มสาว เปรียบเทียบกับว่าสมัยฉันดีกว่า ปัจจุบัน การพูดเปรียบเทียบอยู่ ซ้ำๆ ซากๆ พวกเด็กๆ จะรำคาญ ไม่อยากจะฟัง และจะสำนึกกันว่า ฉันเป็นคนแก่คร่ำครึ ช่างไม่รู้ไม่ เข้าใจบ้างเลยว่าชีวิตความเป็นอยู่ และสังคมเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เรื่องใดก็ตามย่อมเป็นไปตามยุค สมัยจะนำมาเปรียบเทียบกัน ไม่ได้และจะให้เหมือนเดิมอีก ไม่ได้เลย

ลำดับ	เมื่อ	ฉันจะทำ	ฉันจะไม่ทำ
๙	เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ถ้าฉันพูดผิดๆหรือทำสิ่งใด ผิดพลาดไปบ้างแล้ว	- ฉันก็อยากให้ใครช่วยเตือนช่วยแย้งด้วยเหตุผล - เมื่อฉันรู้ว่าพูดผิด ทำผิด จะได้คิดแก้ไข เด็กรุ่นใหม่อาจมีความรู้ความฉลาดในเรื่องบางอย่างยิ่งกว่าคนรุ่นหลังก็ได้	ฉันจะไม่คิดว่าต้องมีอายุมาก ผ่านชีวิตมามาก เมื่อจะพูดจะทำอย่างไรแล้วต้องถูกต้องเสมอ ฉันจะไม่อวดดีเช่นนั้น
๑๐	เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ เวลาที่ฉันแสดงอารมณ์ หงุดหงิด เกรี้ยวกราดออกมา	- ฉันก็ขอให้ลูกหลานและพวกเด็กหรือใครก็ตามให้อภัยแก่ฉันบ้าง เพราะฉันยังเป็นปุณฺณที่แสดงออกซึ่งอารมณ์ของตน - แต่ต่อมามีฉันก็คงได้สติด้วยเหตุผล ถึงการกระทำ อันน่าอายของตน เมื่ออารมณ์นั้นสิ้นไปและย่อมจะเสียใจภายหลังที่ตัวแสดงออกมาเยี่ยงทารก - แล้วจะเตือนตัวเองว่าไม่มัวควรเอาแต่อารมณ์ตัวเองอีกต่อไป	
๑๑	เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ฉันจะคิดว่าพวกลูกๆหลานๆ อาจไม่อยู่ใกล้ชิดหรืออยู่ร่วมภายในบ้านกับฉันก็ได้	- พวกเขาอาจมีหน้าที่ มีอาชีพ การงานที่อื่น อาจต้องแยกไปอยู่ครอบครัวของเขา อาจมีความจำเป็นที่จะต้องไปอยู่ในที่ห่างไกล ฉันคิดเสมอว่าลูกหลานคนไหน จะมีจิตใจแลเลียงดูฉันได้หรือไม่ได้ก็แล้วแต่เขา เขาจะมีความกตัญญู กตเวทีได้เพียงใดก็แล้วแต่เขาเถิด	- ฉันจะไม่มัวมาคิดน้อยอกน้อยใจ หรือต่อว่านินทาลูกหลานเหมือนคนแก่อื่นๆ ที่คิดไปว่าลูกหลานทอดทิ้งตน ลูกหลานไม่กตัญญูกตเวที ในเมื่อลูกหลานเขาก็มีความจำเป็นของเขาที่ไม่อาจมายู่มาใกล้ชิดไม่อาจมาคอยเฝ้าดูแลฉัน ไม่อาจอยู่บ้านเดียวกันกับฉันได้
๑๒	เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ฉันจะคิดและรู้ดีว่าลูกๆย่อมต้องมีครอบครัวของตน	- เขาจะต้องสร้างครอบครัวขึ้นมาใหม่ เป็นครอบครัวของเขาเอง เหมือนอย่างที่ผมเองก็คิดมาแล้ว ตั้งแต่เป็นหนุ่มสาวและก็มีมาแล้ว	เมื่อลูกมีครอบครัวฉันจะไม่ทำตัวเหมือนกับคนควบคุมครอบครัวของเขา จะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยว ทำตัวเจ้ากี้เจ้าการวางระเบียบหน้าที่ให้ครอบครัวเขาจะไม่เหลียวแลยุ่งเกี่ยวเมื่อเวลาที่จุดของฉันกับสะใภ้หรือเขยของฉัน เขาจะพูดคุยกันอย่างคู่ฟัวตัวเมีย เอาใจใส่กับแสดงความรัก ความเอ็นดูกันหรือเมื่อเขาเกิดขัดใจกัน ทะเลาะเบาะแว้งกันบ้าง เพราะเป็นเรื่องของสามีภรรยา ถ้าเขาจะมีปัญหาอย่างไร เขาไปพ้อที่จะแก้ปัญหาของเขาเองได้

ลำดับ	เมื่อ	ฉันจะทำ	ฉันจะไม่ทำ
		-	พวกหลานๆนั้นก็เช่นเดียวกับเวลา ที่พ่อแม่เขากำลังดูว่าสั่งสอนลูก ของเขา ฉันจะไม่เข้าข้างหลานจะ ไม่เอาใจหลานจนหลานได้ใจและ เสียเด็ก แต่ฉันจะคอยช่วยเหลือ แนะนำตักเตือนให้ลูกหลาน ประพฤติ แต่ในทางที่ถูกที่ควรให้ ทำแต่ความดีละเว้นความชั่ว ถ้าลูกหลานของฉันหรือเขยสะใภ้ จะขอร้องอย่างใด ฉันก็จะช่วยอย่าง เต็มสติปัญญาของตัวฉันจะให้ความ รัก ความเอ็นดู เมตตาปราณี แก่เขย หรือสะใภ้ เท่าๆกับลูกของตนเอง และจะเคารพในสิทธิของแต่ละคนทุก คนด้วย
๑๓	เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ฉัน ปรารถนาที่จะให้คนใน ครอบครัวและสังคมมีความ เคารพนับถือฉันในฐานะเป็น ผู้ใหญ่คนหนึ่ง	- ฉันก็จะพยายามเข้าใจถึงความ ต้องการของแต่ละบุคคลและ เข้าใจคนแต่ละวัย ฉันจะไม่มอง พวกลูกหลานหรือคนที่มีอายุน้อย กว่าฉันเหมือนกับว่าเขายังเด็กอยู่ โดยเอาอายุของเขามาเทียบกับ อายุของฉัน หรือเพราะถือว่าฉัน เคยเลี้ยงดูมาตั้งแต่เด็กเล็กๆ จน เพลอสิมไปว่าเขาโตแล้ว เขาเป็น ผู้ใหญ่ที่จะรู้จักคิด รู้จักรับผิดชอบ ชีวิต รู้จักตัดสินใจปัญหาเองได้	
๑๔	เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุฉันจะ คิด ฉันจะเตือนตัวเองเอาไว้ เสมอว่า ฉันจะไม่เอาแต่ใจ ตัวเอง	- ฉันจะคิดเอาไว้เสมอว่า เมื่อฉัน ผ่านชีวิตมาในแต่ละวันนั้น ฉันเคย ต้องการอย่างไร เคยปรารถนาที่ จะได้กระทำเพื่อได้สิ่งใด คนอื่นที่ มีอายุน้อยกว่าฉัน คนในแต่ละวัย ก็ต้องการได้เช่นเดียวกันกับที่ฉัน เคยต้องการ ฉันจะพยายามเข้าใจ เขาเสมอและจะให้ภัยเขาได้ทุก เวลา เมื่อเขากระทำการที่ฉันไม่พึง พอใจ	

ลำดับ	เมื่อ	ฉันจะทำ	ฉันจะไม่ทำ
๑๕	เมื่อฉันเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ฉันจะแสวงหาความจริงของชีวิต	- ฉันจะแสวงหาหลักยึดมั่นในใจที่จะได้จากคติ คำสอนต่างๆ ที่จะช่วยให้ฉันมีสุขภาพจิตดีเสมอ จะยึดไตรสรณะเป็นที่พึ่ง พระธรรม คำสอนในพระศาสนา คงจะช่วยกล่อมเกลาให้ฉันเกิดสติปัญญา รู้จริงเห็นแจ้งในความแท้จริงของชีวิตได้	
๑๖	เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุยามเมื่อฉันเจ็บไข้ได้ป่วย	- แม้จะรู้และสำนึกได้ว่าตัวเองมีอายุมากสักเท่าใด ฉันก็ต้องการพึ่งแพทย์ให้ดูแลรักษาฉันเหมือนคนเจ็บไข้ทั้งหลายฉันจะไม่คิดว่าตัวแก่แล้ว หรือการกระทำและคำพูดเช่นนั้นจะทำความหนักใจให้แพทย์และเพิ่มความหนักใจให้ลูกหลานที่เป็นห่วงและหวังดีต่อตนมากขึ้น - ฉันจะพยายามมองโรคร้ายไข้เจ็บเป็นเรื่องธรรมดาที่ใครๆก็ต้องประสบ จะไม่คิดหวั่นวิตกต่อความจริงของชีวิต เพราะการเกิด แก่ เจ็บ ตาย นั้นเป็นความแท้จริงของชีวิตทั้งหลายทั้งปวง	- จะไม่คิดว่าตัวแก่แล้วหรือคิดว่าเจ็บป่วยก็เพราะโรคคนแก่ ซึ่งก็เป็นธรรมดา - ฉันไม่ได้คิดว่าจะให้แพทย์มาชุบชีวิตฉันให้เป็นหนุ่มสาวอีก - ไม่ใช่จะให้แพทย์มารักษาอายุของฉัน แต่ต้องการให้รักษาโรคของฉันอย่าให้ฉันต้องทรมานจากความเจ็บป่วยอยากให้แพทย์ช่วยให้ฉันยังเป็นผู้สูงอายุไปอีกให้นานๆตามคำแนะนำของแพทย์ - จะไม่ต้อติงและทำตัวกลับไปเป็นเด็กที่จะไม่ยอมให้แพทย์ตรวจรักษาหรือหลายคนชอบพูดประชดตัวเองว่า “แก่มากแล้วจะอยู่ไปได้ อีกสักกี่วันเชียว ไม่อยากให้ใครเดือดร้อนและต้องเสียเงินเสียทองรักษา”
๑๗	เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุฉันจะยังคงปฏิบัติตัวให้ถูกต้องตามหลักสุขภาพอนามัยทุกประการ	- ฉันจะเลือกอาหารให้ถูกต้องตามวัย จะพักผ่อนหลับนอนให้มากพอ ออกกำลังกายเป็นประจำให้ได้ รับแสงแดดอ่อนและอากาศบริสุทธิ์ จะระวังไม่ให้มีท้องผูก รักษาความสะอาดร่างกาย สร้างเสริมสุขภาพจิตให้ดีเสมอ - บุหรี่ เหล้า สิ่งเสพติดมีนเมา จะละเว้นไม่ขอแตะต้องเลย	

ลำดับ	เมื่อ	ฉันจะทำ	ฉันจะไม่ทำ
๑๘	เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุเรื่องอาหารการกินมีความสำคัญมากอย่างหนึ่ง	- ฉันจะศึกษาเรื่องอาหารการกินให้รู้ว่าผู้สูงอายุควรได้อาหารอย่างใด จำนวนเท่าใด อย่างไหนควรเพิ่ม อย่างไหนควรลด เพราะฉันรู้ว่าอาหารถ้าได้มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ย่อมเป็นอันตรายต่อชีวิต แต่ฉันจะไม่ยอมอดๆ อยากรๆ ฉันจะขอคำแนะนำจากแพทย์ว่า อาหารอย่างใดเหมาะกับคนวัยอย่างฉัน - ฉันจะถือว่าอาหารและเวลากินอาหารเป็นเวลาที่มีความสุขที่สุด เวลาหนึ่งที่จะต้องให้เวลาให้พอ (เช่นเดียวกับเวลาที่เป็นสุขที่สุด อย่างอื่นคือเวลานอนและเวลาถ่ายอุจจาระ) เวลาที่อยากกินอาหารอร่อยๆ อาหารดีๆ ฉันก็จะชวนลูกหลานไปกินตามภัตตาคารเพื่อความสนุกสนานพอใจบ้าง	
๑๙	เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุฉันปรารถนาที่จะมีบ้านของฉันเองและมีห้องเป็นห้องส่วนตัวของฉัน	- ฉันจะได้ใช้ชีวิตส่วนตัวของฉันให้สบายและเป็นสุขตามต้องการได้ ไม่ต้องวิตกกังวลเรื่องค่าเช่าบ้าน - ไม่ต้องเกรงใจว่าใครเคັ่ต้นขึ้นมาทำความรำคาญ หรือมาพูดคุ้ยทะเลาะเอะอะร้องเสียงดัง จนฉันนอนไม่หลับในกลางดึก - ฉันมีห้องของฉันเองเวลานอนหลับและกรนเสียงดังก็ไม่ต้องห่วง ไม่เกรงใครจะรำคาญ ถ้าฉันจะตื่นมากลางดึกแล้วเปิดไฟให้สว่างทั้งห้องเพื่ออ่านหนังสือหรือจะทำอะไรก็ได้ตามความพอใจและมีสุขของฉัน ก็ไม่มีใครต้องรำคาญหรือเดือดร้อน ฉันไม่ต้องกลัวใครจะบ่นเวลาอยากเปิดหน้าต่าง อยากปิดหน้าต่างเปิดพัดลมหรือทำอะไรในห้องของฉัน และฉันเองจะไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ใคร - ถ้าเป็นไปได้ฉันก็อยากจะมีบ้านที่ได้รับความสะดวกต่างๆและอยู่ในบริเวณ ซึ่งมีสิ่งแวดล้อมช่วยให้ฉันมีสุขภาพดีเสมอ - เป็นบ้านที่ฉันไม่ต้องขึ้นลงหลายๆชั้น - เป็นบ้านที่ฉันจะไปหาหนังสืออ่าน ชื่อของใช้ส่วนตัว ไปชมภาพยนตร์ การแสดงหรือไปที่ไหนๆได้สะดวก ไม่ต้องเดินทางไกลนัก	

ลำดับ	เมื่อ	ฉันจะทำ	ฉันจะไม่ทำ
๒๐	เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ฉันจะขอให้แพทย์ตรวจสุขภาพฉันเป็นประจำ	- โดยการตรวจสุขภาพ ๖ เดือนครั้ง หรืออย่างน้อยปีละครั้ง เมื่อพบโรคใดที่ฉันไม่รู้ตัว แพทย์จะได้รักษาให้เสียแต่แรก - ถึงแม้จะไม่มีโรคอะไร ก็รู้ว่าฉันยังมีสุขภาพดีเพียงใดและจะได้ฟังคำแนะนำถึงการปฏิบัติตัวจากแพทย์	
๒๑	เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุ ความสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งที่ฉันจะเตือนตนเองเสมอก็คืออย่าเก็บตัวอยู่เฉยๆ	- ฉันจะไม่แยกตัวจากสังคม ไม่ยอมอยู่เฉยๆแต่ผู้เดียวในบ้าน โดยไม่ยอมพบปะคบหาสมาคมกับใคร - ฉันรู้ดีว่าการอยู่อย่างเหงาเหงาเปล่าเปลี่ยวนั้นคือทุกข์ซึ่งร้ายยิ่งกว่าเจ็บป่วยเสียอีก ถ้าภายในบ้านจะมีเสียงเอะอะบ้างในบางครั้งมีเสียงเด็กร้องไห้ เสียงเด็กที่เล่นกันสนุกสนาน หัวเราะเฮฮา อีกทีก็ ฉันจะไม่รำคาญ ไม่หงุดหงิด ไม่พาลโกรธพวกเด็กๆ เหมือนพวก “คนแก่” บางคนฉันจะ คิด เสีย ว่า เสียง นั้น คือ เสียงดนตรีอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้ฉันคลายเหงา ฉันจะเป็นสุขใจที่บ้านของฉันมีเสียงเด็กๆ ถ้าปราศจากเสียงเด็กๆหรือเสียงสนุกสนานรื่นเริงของใครในบ้านก็ไม่ได้อะไรกับโลกหยุดหมุนหรือโลกนี้มีฉันอยู่เฉยๆตาย	- ฉันจะไม่แยกตัวจากสังคม - ไม่ยอมอยู่เฉยๆแต่ผู้เดียวในบ้าน โดยไม่ยอมพบปะคบหาสมาคมกับใคร
๒๒	เมื่อฉันเข้าสู่วัยสูงอายุเงินที่ฉันสะสมตลอดมา ฉันจะใช้จ่ายเพื่อความสุขของฉัน	ฉันจะใช้เงินที่สะสมนั้นอำนวยความสะดวกให้ตัวเองให้มากที่สุดในบ้าน ปลายชีวิต - จะใช้เงินในการตกแต่งบ้าน ห้องนอน ห้องน้ำ และสถานที่ในบ้าน ถ้าเงินที่ใช้นั้นจะช่วยให้ฉันสุขกายสบายใจได้ ฉันจะจ่ายอย่างเต็มที่เพราะมันเป็นเงินที่ฉันหามาได้ สะสมไว้ด้วยความเหน็ดเหนื่อยทั้งกายและใจ ด้วยความตั้งใจเอาไว้ใช้เมื่อสูงอายุและไม่อาจจะหาได้ ฉันตั้งใจไว้เช่นนั้นอยู่แล้วก็ขอใช้เงินนั้นให้คุ้มกับที่เหน็ดเหนื่อยมามากแล้ว และฉันก็จะไม่ลืมหืมที่จะใช้เงินจำนวนหนึ่งเพื่อการกุศลและเป็นทานที่จะเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์	ไม่ลืมหืมที่จะใช้เงินจำนวนหนึ่งเพื่อการกุศลและเป็นทานที่จะเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

ลำดับ	เมื่อ	ฉันจะทำ	ฉันจะไม่ทำ
๒๓	เมื่อฉันเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ฉันจะคิดเอาไว้เสมอว่าฉันต้องเข้ากับใครๆให้ได้ทุกคน	- ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ ฉันจะคบหาสมาคมด้วย - ฉันจะมีเพื่อนให้มากๆ ฉันจะไม่จริงจังกับชีวิตจนเกินไป - เมื่อเกิดอารมณ์ชั่วร้ายทั้งหลาย จะพยายามจัดให้หมดสิ้นไป - ความวิตกกังวล โลก โกรธ หลงเกลียดชัง ไม่พึงใจ หวาดระแวง ฯลฯ เหล่านี้จะไม่ได้มีขึ้นในจิตใจ - ฉันต้องการแต่ความสุขกายและสุขใจ ไม่อยากจะได้อะไรหลายๆอีก - ไม่อยากได้ความเป็นใหญ่เป็นโต - ฉันไม่อิจฉาริษยาใคร - ฉันจะวางใจเป็นอุเบกขาเสมอ - ฉันจะเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้สมบูรณ์ดีตลอดไป	- ไม่อยากได้ความเป็นใหญ่เป็นโต - ไม่นำเอาเรื่องที่ไม่พึงพอใจมาพูดบ่นไม่หยุดปากจนลูกหลานหรือผู้อื่นรำคาญ ขาดความเคารพยำเกรงและเบื่อหน่ายตัวฉัน

ผู้สูงอายุที่มีความสุข ต้องมีคุณสมบัติดังนี้

๑. ต้องมีสุขภาพดี ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ

๒. ต้องมีความภูมิใจ ความพึงพอใจในตัวเอง งานประจำ งานอดิเรก ฐานะและชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ มีอารมณ์ขัน

๓. ต้องมีความประมาณตน รักตัวเอง รักผู้อื่น ไม่ละทิ้งความรู้ความสามารถของตน ทำตนเป็นคนมีค่า มีประโยชน์ต่อผู้อื่น

๔. ต้องมีเพื่อนมากๆ เข้าสังคมคบหาสมาคมกับผู้อื่น ไม่อยู่อย่างว่าเหว หงอยเหงา

นพ. เสนอ อินทรสุขศรี ได้ถึงแก่กรรมแล้วเมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ สิริอายุ ๙๒ ปี ๘ เดือน

นอกจากหลักการแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๔ แหล่งดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยยังได้ศึกษาผลวิจัยเกี่ยวกับผู้มีอายุยืน ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตัวดีในการดำเนินชีวิต เกร็ดความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขที่น่าสนใจที่ผู้วิจัยเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุผู้สนใจ แต่เนื่องจากเนื้อหาของงานวิจัยมีมากเกินไป ผู้วิจัยจึงตัดความรู้ส่วนนี้ไปแสดงไว้ในภาคผนวก ดังนี้

๑. หลัก ๑๐ อ. อายุยืน ของ นางวิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์ (ภาคผนวก ๘ หน้า ๒๘๕)

๒. ลี กวน ยู สอน วิธีชราอย่างมีคุณภาพ (ภาคผนวก ๙ หน้า ๒๘๑)

๓. ขรกาถา ของ ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมท (ภาคผนวก ๑๐ หน้า ๒๘๔)

๔. เกร็ดความรู้เรื่องการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข

- พฤติกรรมทำแล้วอายุสั้น (ภาคผนวก ๑๑ หน้า ๒๘๕)

- ปวดหลัง หมอนรองกระดูกเสื่อม อัมพฤกษ์ อัมพาต หายโดยไม่กินยา (ภาคผนวก

๑๒ หน้า ๒๘๖)

- การดื่มน้ำเมื่อท้องว่างได้ประโยชน์อย่างที่คุณคิดไม่ถึง (ภาคผนวก ๑๓ หน้า ๒๘๘)

- ไข่กับคลอเรสเตอรอล (ภาคผนวก ๑๔ หน้า ๒๙๙)
- ๗ ท่าช่วยรักษาโรคไต (ภาคผนวก ๑๕ หน้า ๓๐๐)
- The Power of Less (ภาคผนวก ๑๖ หน้า ๓๐๓)
- Secret of old age ๓๐ ข้อ สำหรับผู้เข้าสู่วัยชรา (ภาคผนวก ๑๗ หน้า ๓๐๔)
- ๖นิสัยที่ทำให้อายุยืน (ภาคผนวก ๑๘ หน้า ๓๐๕)

๒.๓ สรุปผลการศึกษาดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

ผลการศึกษาวិธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันจากตัวอย่างผู้สูงอายุใน ๓ ประเด็น คือ ๑. ความต้องการความสุขทางกายและทางใจของผู้สูงอายุ ๒. ปัญหาอุปสรรคการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสุข ๓. วิธีการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ พบว่า

๑. ความต้องการความสุขของผู้สูงอายุ แยกเป็น ๒ ด้าน คือ (๑) ความต้องการความสุขทางกาย ได้แก่ การมีสุขภาพกายแข็งแรง ออกกำลังกาย หากีฬาที่ชอบ หาทานอาหารที่ชอบและมีประโยชน์ ท่องเที่ยวทั่วไป/เจาะจงสังเวชนียสถาน สังสรรค์กับเพื่อนฝูง/รู้จักคนมากขึ้น พบแพทย์ตามนัด ได้อยู่กับสมาชิกในครอบครัวพร้อมหน้า/มีครอบครัวที่สมบูรณ์ ลดความอ้วน พักผ่อนให้เพียงพอ/นอน ประกอบอาหารรับประทานเอง ทำงานบ้าน/ทำงานอดิเรก ปลูกต้นไม้ หาทริพย์เพิ่ม เลี้ยงสัตว์ นั่งสมาธิ อ่านหนังสือ ใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับวัย หาเครื่องอำนวยความสะดวกทางกาย ลีลาศ ดูทีวี เล่นกับหลาน อยู่เงียบ ๆ มีทรัพย์สินพอควร มีสถานะทางสังคมดีพอควร รักษาอารมณ์ให้เบิกบานเสมอ ร้องเพลง (๒) ความต้องการความสุขทางใจของผู้สูงอายุมากขึ้นตามลำดับ คือ ผูกสมาธิ เติบงามกรรม มีจิตสงบ/จิตแจ่มใส/การมีสติ สวดมนต์/ศึกษาธรรม ให้ความรู้เป็นวิทยาทาน/ทำประโยชน์แก่สังคม การรู้จักปล่อยวาง/ทำใจไม่ฟุ้งซ่าน การให้ทานรักษาศีล/ทำบุญพร้อมครอบครัว การท่องเที่ยวทั่วไป/การเจาะจงไปสังเวชนียสถาน ร้องเพลง/ลีลาศ ดูทีวี/ดูภาพยนตร์ ได้อยู่กับครอบครัว สังสรรค์กับเพื่อน คิดดี/ทำดี/มองโลกในแง่บวก ให้ลูก ๆ เอาใส่ให้เวลาแก่ท่านมากกว่าที่เป็นอยู่ ทำใจให้สะอาด/สว่าง/สงบในจิตเป็นนิมิต ครอบครัวเป็นสุข เห็นผู้อื่น/ผู้ใกล้ชิดมีความสุขเพราะตน หลีกเลียงเรื่องที่เกิดความทุกข์ใจ อ่านหนังสือ เดินสายกลาง ออกกำลังกายจิตใจจะเป็นสุข ไม่ต้องการอะไร/สามารถทำใจให้เป็นสุขได้ ปลูกต้นไม้ เล่นกับหลาน

๒. ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุขมี ๒ ด้าน คือ (๑) อุปสรรคทางกาย ได้แก่ ความเจ็บป่วยทางกาย น้ำหนักตัวเกินปกติ การขาดทรัพย์สิน การเห็นคนรอบข้างขาดความสุข การจรรยาบรรณผิด การมองโลกในแง่ดีเกินไป การขาดทักษะในการใช้เทคโนโลยี บุตรที่ไม่สมบูรณ์ ความผิดหวัง (๒) อุปสรรคทางใจ ได้แก่ ความไม่สบายใจ ความไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความโกรธที่ยังไม่หาย ความไม่สมอยาก ความเสียใจ ความอิจฉาริษยา ความทุกข์ใจเกี่ยวกับร่างกาย ความเกลียด ความหลงรัก การปล่อยวางในบางสิ่งไม่ได้ ความวิตกกังวล ความเคียดแค้น ความแค้นใจ ตามลำดับความสำคัญของปัญหา

๓. วิธีการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ พบว่า แนวคิดเรื่องความสุขของผู้สูงอายุมี ๓ ด้าน คือ (๑) ด้านความสุขทางกาย ได้แก่ สุขภาพจากการเสปริโศกปัจฉิมวัย เทคโนโลยี และการสันทนาการ เช่น การพักผ่อน ออกกำลังกาย การท่องเที่ยว (๒) ด้านสุขภาพจิต มีการรักษาศีล เจริญภาวนา ให้ทาน ชื่นชมธรรมชาติ (๓) ด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม มีความสุขจากการดูแลเอาใจใส่

ซึ่งกันและกันในครอบครัว มีการช่วยเหลือเกื้อกูลคนรอบข้างตามสมควร มีการนัดพบปะญาติมิตรกันมากขึ้น บ้างถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ให้แก่สังคม บ้างหาประสบการณ์ใหม่ ๆ จากการเข้ากลุ่มทำกิจกรรม เช่น ศึกษาธรรมะ ศึกษาการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ โดยการใช้สื่อออนไลน์เป็นช่องทางติดต่อกัน ทำให้ความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุทำได้หลายกลุ่มตรงตามความประสงค์ของผู้สูงอายุในแต่ละเรื่อง

ส่วนความเข้าใจเรื่องความสุขของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าใจว่าความสุขที่ได้รับเป็นความสุขแท้ ส่วนน้อยที่จัดเป็นความสุขเทียม อีกส่วนไม่ทราบว่าเป็นความสุขชนิดใด สำหรับบ่อเกิดแห่งความสุขแต่ละเรื่อง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ตอบว่าเป็นความสุขที่ต้องแสวงหาและสร้างขึ้นได้ มีเพียงส่วนน้อยที่ตอบว่าเป็นความสุขที่ต้องแสวงหา ผู้วิจัยวิเคราะห์คำตอบได้ว่าผู้สูงอายุใช้ความรู้สึกและความศรัทธาในพระพุทธศาสนาตอบ แต่ยังไม่มีความเข้าใจเรื่องความสุขอย่างถ่องแท้และต่างก็ไม่สนใจในรายละเอียดเท่าใดนัก ความสุขที่ผู้สูงอายุได้รับเป็นความสุขของคฤหัสถ์ที่เข้าถึงได้ในระดับต้น แต่ความสุขแท้ตามความเข้าใจของผู้สูงอายุ เป็นความสุขทางโลก ยังไม่ใช่ความสุขแท้ตามหลักพระพุทธศาสนาที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังเข้าไม่ถึง ทำให้ผู้สูงอายุมีแนวคิดหาความสุขตามที่ตนเข้าใจ คือแสวงหาและสร้างขึ้นได้ ความไม่เข้าใจเรื่องความสุขจึงอาจเป็นเหตุให้การดำเนินชีวิตต่อไปผิดพลาดได้

ความสุขที่ผู้สูงอายุยังคงแสวงหาต่อไป พบว่า หนึ่งในสามของตัวอย่างไม่มีความต้องการแสวงหาความสุขอีกต่อไป ส่วนสองในสามยังคงแสวงหาความสุขต่อไป กลุ่มแรกให้เหตุผลว่าตนมีความพอใจในความเป็นอยู่อย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้แล้ว และเกรงว่าหากแสวงหาความสุขต่อไป อาจจะมีทุกข์เพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่มหลังเป็นกลุ่มที่แสดงเจตนาจะใช้เวลาต่อไปในการชื่นชมธรรมชาติ ผักตบดั่งตัวอย่าง

“ไปอยู่ต่างจังหวัด อากาศดี ปลุกต้นไม้”^{๑๖}

“ใช้เวลาว่างให้มากขึ้นด้วยการฟังธรรม ทำบุญด้านต่าง ๆ เช่น บริจาคเงินให้โรงพยาบาล การช่วยเหลือผู้ยากไร้ สัตว์”^{๑๗}

“เรียนรู้ พบปะสิ่งใหม่ ๆ ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น มองโลกในแง่ดี คิดดีทำดีมีสุข”^{๑๘}

ข้อสังเกต ผู้สูงอายุกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา มีความมั่นใจในความสุขที่จะได้รับจากพุทธธรรม ดังตัวอย่างเช่น “หาวิธีขัดเกลากิเลสอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด โดยการทำทาน ศีล ภาวนา”^{๑๙}

“สร้างอริยทรัพย์ เพื่อความสุขในภพนี้และติดตามไปภพหน้าทั้งเป็นหนทางให้ถึงซึ่งทางมรรคผลอันเป็นทางสู่นิพพาน ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้”^{๒๐}

“ปฏิบัติตนให้เป็นอยู่อย่างพอเพียงแก่อัตภาพด้วยความพอดี ช่วยเหลือสังคมบ้างตามโอกาส”^{๒๑}

“ศึกษาธรรมและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า”^{๒๒}

^{๑๖} ตัวอย่างที่ ๘ ภาคผนวก ๕ หน้า ๒๕๖

^{๑๗} ตัวอย่างที่ ๒๐ ภาคผนวก ๕ หน้า ๒๕๖

^{๑๘} ตัวอย่างที่ ๒๒ ภาคผนวก ๕ หน้า ๒๕๖

^{๑๙} ตัวอย่างที่ ๓ ภาคผนวก ๕ หน้า ๒๕๖

^{๒๐} ตัวอย่างที่ ๑๑ ภาคผนวก ๕ หน้า ๒๕๖

^{๒๑} ตัวอย่างที่ ๒๑ ภาคผนวก ๕ หน้า ๒๕๖

^{๒๒} ตัวอย่างที่ ๓๑ ภาคผนวก ๕ หน้า ๒๕๖

แสดงว่าแนวคิดของผู้สูงอายุในเรื่องความสุขมีกลุ่มน้อยที่พอใจในความเป็นอยู่อย่างทุกวันนี้แล้ว ไม่คิดแสวงหาความสุขต่อไป ส่วนกลุ่มใหญ่ยังคงพัฒนาตนในการแสวงหาความสุขต่อไปตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

รูปแบบการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวังหลังวัยเกษียณ พบว่า ผู้สูงอายุมี

๑) หลักการดำเนินชีวิตใน ๘ ด้าน (๑) ด้านสุขภาพกาย มีวิธีเสริมสร้างสุขภาพกายและเคล็ดลับการเสริมสร้างโดยเลือกทานอาหารที่เป็นธรรมชาติและในปริมาณที่ลดลงกว่าเดิม งดสุรา สิ่งเสพติด พบแพทย์ตามกำหนด การนอนหลับ การพักผ่อนให้เพียงพอ การท่องเที่ยวตามโอกาส มีวินัยในการออกกำลังกายสม่ำเสมอโดยเลือกให้เหมาะกับวัย การทำความสะอาดบ้านเรือน การขับถ่ายให้เป็นเวลา มีอนามัยที่ดีในการกินอยู่ (๒) ด้านสุขภาพใจ รู้จักปล่อยวาง ทำใจอุเบกขา ให้ทาน ถือศีล ปฏิบัติธรรม (สวดมนต์ทำสมาธิ) ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ทำใจให้ร่าเริงอยู่เสมอ ดูทีวี เล่นไลน์ติดตามข่าวคราวของเพื่อนฝูง ไม่เครียด ไม่คิดมาก ลืมเรื่องที่ไม่ดีต่าง ๆ ที่ทำให้ไม่สบายใจเร็วที่สุด พบปะสังสรรค์กับเพื่อนร่วมรุ่นอยู่เสมอ เป็นที่ปรึกษาของลูก ๆ ได้เสมอทุกโอกาส มองโลกในแง่ดี (๓) ด้านการเงินการลงทุน ผู้สูงอายุได้มีการวางแผนการเงินสำหรับตนและครอบครัวไว้อย่างเป็นระบบแล้ว ทั้งด้านรายจ่ายประจำวัน เงินออกสำหรับใช้ทรัพย์สินบำรุงตน สันทนาการ ให้ทาน ทำบุญ การลงทุนที่ทำด้วยความระมัดระวัง (๔) ด้านการจัดการแบ่งปันทรัพย์สินให้ลูกหลาน ประมาณร้อยละ ๙๐ ยังไม่ได้ทำพินัยกรรม มีเพียงร้อยละ ๑๐ ที่ทำพินัยกรรมแล้ว ส่วนผู้สูงอายุที่ทยอยแบ่งทรัพย์สินให้ลูกหลานไปแล้วผู้สูงอายุบางส่วนมีประมาณร้อยละ ๖๐ ของผู้ที่ยังมิได้ทำพินัยกรรม (๕) ด้านการทำงานที่ยังทำอยู่หลังเกษียณมีผู้สูงอายุเพียงร้อยละ ๘ ยังทำงานประจำอยู่ ร้อยละ ๑๓ ยังคงทำงานบางเวลา และผู้สูงอายุที่ไม่ถือว่าทำงานประจำและบางเวลา คือผู้สูงอายุที่บริหารการลงทุนส่วนตัว หรือมีรายได้จากผลพลอยได้จากงานอดิเรก อีกส่วนทำงานช่วยสังคมโดยมิได้คิดค่าตอบแทน (๖) ด้านความสัมพันธ์ต่อคนในสังคม มีสังกะ เอื้ออาทร เมตตาต่อกัน พุดจากันด้วยวาจาอ่อนหวาน จริ่งใจต่อกัน ยิ้มแย้มต่อกัน ให้เกียรติกัน ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันตามสมควร (๗) พระพุทธศาสนามีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตต่อผู้สูงอายุส่วนใหญ่ร้อยละ ๙๑ ด้วยเหตุผลคือพระพุทธศาสนาสอนแนวทางในการพ้นทุกข์ การปฏิบัติตนให้คิดดี ทำดี ทำใจให้สงบ ทำให้มีความสุขทั้งกายและใจ มีผู้สูงอายุเพียงร้อยละ ๘ ที่เห็นว่าพระพุทธศาสนาไม่มีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต (๘) หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุทราบร้อยละ ๗๖ ส่วนน้อยที่ไม่ทราบหลักธรรมคิดเป็นร้อยละ ๒๔

๒) การวางแผนในการดำเนินชีวิตต่อไป ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการวางแผนหลังเกษียณแบ่งเป็น ๒ ด้าน คือ (๑) การปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่ปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต ส่วนน้อยคิดจะเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต (๒) ข้อปฏิบัติที่ผู้สูงอายุจะเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต ได้แก่ การวางแผนทางโลก จะรับงานทำให้น้อยลง จะใช้เวลาปฏิบัติธรรมให้มากขึ้น จะให้เวลากับการท่องเที่ยว จะปรับอารมณ์ใหม่ให้ใจเย็นลง จะพยายามทำใจไม่ให้เครียด จะทำอะไรให้ช้าลง จะรักษาสุขภาพให้แข็งแรง จะหมั่นทำบุญทำทาน จะทำเรื่องที่ยากทำในทางสุจริต จะใช้จ่ายเงินอย่างสมฐานะ