

บทที่ 6

อนาคตของเรา

ในบทที่ 6 นี้ผู้วิจัยนำเสนอการวางแผนอนาคตของการก้าวไปสู่การเป็นผู้สูงอายุของผู้วิจัย โดยการอาศัยข้อมูลจากผู้สูงอายุทั้ง 6 ท่าน และจากการสังเกตวิถีชีวิตของผู้สูงอายุรอบตัวของผู้วิจัยเอง เน้นอนว่า การมองตัวเองในอนาคต สิ่งสำคัญที่ต้องพิจารณาคือบริบท และแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของสังคมอีก 30 ปีข้างหน้า ผู้วิจัยมองว่าทิศทางของสังคมเมืองจะเป็นแบบตัวใครตัวมันมากขึ้น เปลี่ยนแปลงตามแบบโลกตะวันตก คือ เป็นครอบครัวเดี่ยว จำนวนบุตรลดน้อยลง มีการโยกย้ายถิ่นที่อยู่เพื่อการศึกษา เพื่อการทำงาน และสร้างครอบครัวมากขึ้น สายสัมพันธ์ของคนในครอบครัวห่างเหินกันมากขึ้น ประกอบกับอัตราการหย่าร้าง การแต่งงานใหม่ มีลักษณะของครอบครัวร่วมที่เกิดจากการสมรสครั้งที่ 2 มากขึ้น พัฒนาการชีวิตของคนจึงมีความไม่แน่นอน ไม่มีรูปแบบที่ตายตัว ดังนั้นทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ Erikson ที่สร้างขึ้นในบริบทที่สังคมมีรูปแบบที่ตายตัวคือ คนแต่งงาน มีลูก และอยู่กับคู่ชีวิตจนแก่เฒ่า อาจไม่สามารถนำมาอธิบายพัฒนาการของคนในบริบทปัจจุบันได้ทั้งหมด

อนาคตของฉัน

บนความไม่แน่นอนของชีวิต สิ่งที่น่าแน่นอนคือเมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น สภาพร่างกาย สุขภาพ การเงิน และจิตใจ ย่อมมีการถดถอยลงแต่ความเป็นตัวตนของเรานั้นยังคงเดิม มีแต่จะเพิ่มพูนอัตลักษณ์ ความเป็นตัวตนมากขึ้น ท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลง ดังนั้น ในการวางแผนอนาคตของฉันนั้น จึงต้องคำนึงถึงตัวตน การจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก เมื่อเข้าสู่ชีวิตวัยชรา เพื่อให้มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยตระหนักดีว่า การวางแผนชีวิตในอนาคตนั้นย่อมมีการเปลี่ยนแปลง หรือ มีสิ่งที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น ทำให้ทางเดินชีวิตต้องหักเหไป แต่สาระของการจัดการตัวตนนั้นค่อนข้างเป็นอิสระต่อการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากตัวตนเป็นสิ่งที่พัฒนามาตั้งแต่แรกเกิด และพัฒนาไปจนตาย จากนั้นอีก 30 ปี ตัวตนของผู้วิจัยอาจพัฒนาโดยมีรากฐานของปัจจุบัน ส่วนหนึ่งของตัวตน ณ ที่นี้จะยังคงอยู่เมื่อถึงวัยสูงอายุและเมื่อได้มองดูบริบทของอนาคตแล้ว ผู้วิจัยขอนำเสนอตัวตนของฉัน เพื่อให้เข้าใจว่าเราจะก้าวไปจากจุดใด

ฉันเป็นนักศึกษาปริญญาโท ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีภูมิลำเนาจากกรุงเทพฯ ฉันได้แต่งงานกับชาวฝรั่งเศสที่ได้พบกันเมื่อฉันไปเรียนต่อด้านภาษาที่นั่น และมีลูกสาวด้วยกัน 1 คน ฉันเป็นคนที่ใช้ชีวิตแบบสุดโต่ง เมื่อเป็นวัยรุ่นก็เที่ยวอย่างสุดโต่ง พอเริ่มทำงานก็ทำงานหนักจนไม่ค่อยมีเวลาให้ครอบครัว และเมื่อเห็นว่าตนเองไม่มีเวลาให้กับลูก จึงลาออกเพื่อเลี้ยงลูกและศึกษาต่อระดับปริญญาโทในเวลาเดียวกัน ฉันมาจากครอบครัวชนชั้นกลางในสังคมเมืองหลวง แต่ได้เลือกที่จะมาตั้งรกรากที่ จ.เชียงใหม่ เป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ เริ่มสร้างเครือข่ายใหม่ๆ และจะเริ่มต้นทำงานอีกครั้งหลังจากจบการศึกษา

การที่มีสามีเป็นชาวต่างชาติซึ่งมีวัฒนธรรม ค่านิยม และความเชื่อที่แตกต่างกัน เขามีนิสัยรักอิสรภาพ และเนื่องจากเขาไม่ได้เป็นคนที่ร่ำรวย ดังนั้นเราจึงสร้างตัวไปพร้อมๆกัน อย่างไรก็ตามดิฉันตระหนักว่าตนต้องพร้อมที่จะรับกับความเปลี่ยนแปลงของอนาคตที่จะเกิดขึ้น และเห็นว่าสิ่งสำคัญคือต้องสามารถยืนบนขาของตนเองให้ได้ มีอิสรภาพในการเลือกและตัดสินใจในชีวิตของตนเอง แต่ต้องร่วมกันตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวกับลูก

ความสุขและความพึงพอใจในชีวิต

การมีชีวิตที่มีความสุขและพึงพอใจเป็นสิ่งที่ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัยปรารถนา แต่ทฤษฎีต่างๆ ที่กล่าวถึงความสุขและความพึงพอใจจะไม่ได้กล่าวถึงการมีความสุขท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของวัย โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยชรา ยกตัวอย่างเช่นความพึงพอใจในชีวิตที่มีรากฐานมาจาก ทฤษฎีเรื่องความต้องการ 5 ลำดับขั้นของ Maslow นั้น อาจจะจริงแต่ไม่ทั้งหมด เนื่องจาก Maslow ไม่ได้มีการอธิบายว่าเมื่อบุคคลหนึ่งที่ได้รับการสนองตอบต่อความต้องการทั้งหมดในวัยทำงาน เมื่อต้องกลายเป็นผู้สูงอายุซึ่งไม่มีงานทำ ไม่มีรายได้แล้วยังจะมีความพึงพอใจในชีวิต มีการตระหนักรู้ในตนเอง ทั้งๆที่ปัจจัยพื้นฐาน เช่น อาหาร ยาโรคภัย ถูกบั่นทอนให้ลดลงเนื่องจากรายได้ที่จำกัด ดังนั้นความพึงพอใจของผู้สูงอายุอาจไม่สามารถใช้ทฤษฎีมาอธิบายได้

เมื่อถามผู้สูงอายุหลายๆท่านถึงสิ่งที่ท่านทำแล้วมีความสุข นำแปลกที่หลายท่านไม่สามารถตอบว่ากิจกรรมที่ท่านทำแล้วรู้สึกเป็นสุขได้อย่างเป็นรูปธรรม ฉันคิดว่าการที่เราารู้ตัวว่าสิ่งใดที่เราทำแล้วรู้สึกเป็นสุขนั้นมีความสำคัญ ดังนั้นการวางแผนชีวิตเพื่อให้ตนเองมีความสุขความพึงพอใจ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเป็นอย่างแรก คือ สิ่งใดที่ฉันถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญกับชีวิต สิ่งใด หรือ บุคคลใดที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกเชิงบวก กิจกรรมใดที่โปรดปราน และงานอดิเรกใดที่ชอบกระทำ ฉันเห็นว่าการมีกิจกรรมยามว่างที่ตนโปรดปราน เป็นสิ่งที่สำคัญ โดยเฉพาะหากกิจกรรมนั้นไม่เสียค่าใช้จ่ายหรือเสียน้อย เพราะเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีเวลาว่างมาก การมีกิจกรรมที่ตนชอบกระทำจะทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น สำหรับฉัน ฉันรักการทำอาหารรับประทานเอง และทำให้คนที่ฉันรักทาน กำลัง

เรียนรู้ที่จะปลูกต้นไม้ ปลูกผักสวนครัวเพื่อใช้ทำอาหารเอง ชอบเล่นดนตรีไทย และอ่านหนังสือได้ทุกประเภท นอกจากนี้ฉันยังใช้เวลากับการท่องโลกอินเทอร์เน็ต เพื่อหาข้อมูล ข่าวสารใหม่ๆ รักการชมภาพยนตร์ทั้งใหม่และเก่า ฟังเพลงธรรมะ สวดมนต์และนั่งสมาธิ เมื่อนึกขึ้นได้ว่าอยากจะทำฉันจึงหวังว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ฉันจะได้ทำกิจกรรมเหล่านี้เป็นประจำ เพื่อสร้างความสุขและความพอใจในชีวิตตนเอง

ชีวิตจะมีความสุขและพอใจได้นั้นต้องมีความสุข ระหว่างหน้าที่การงาน ครอบครัว และเวลาส่วนตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้หญิงที่มีครอบครัวและมีลูก นอกจากนี้การมีชีวิตที่สมดุลตั้งแต่ในวัยทำงาน ยังเป็นการสร้างเสริมชีวิตที่มีคุณภาพในปัจจุบันและในอนาคต จากตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีชีวิตที่มุ่งมั่นแต่การทำงาน ทำให้เมื่อเกษียณอายุแล้วมีความรู้สึกละเลยคุณค่าของตนเองน้อยลง และต้องพยายามหางานอื่นๆ ทำ คือ ไม่รู้จักใช้ชีวิตที่ผ่อนคลาย ทำให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านสุขภาพและจิตใจ อย่างไรก็ตาม การรักษาสมาคมของทั้ง 3 ให้เหมาะสมเป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจอย่างมาก ดังนั้นในการเลือกอาชีพของฉัน จึงต้องคำนึงถึงข้อนี้ และเลือกอาชีพที่มีเงินพอใช้จ่าย และเหลือเก็บ มีเวลาอยู่กับครอบครัวและเวลาสำหรับตัวเอง เพื่อทำสิ่งที่ตนเองรัก

จากการศึกษาชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 6 ท่าน ฉันเห็นว่าสิ่งสำคัญที่ทำให้ชีวิตเป็นสุขในวัยชรา คือ ความต่อเนื่องของตัวตน คือ ความสามารถในการรักษาความเป็นตัวของตนเองที่มีความชอบ ความเคยชินกับเรื่องใดๆ แล้วยังคงกระทำสิ่งนั้นๆ ได้ในช่วงบั้นปลายของชีวิต มีหลายคนคิดว่าผู้สูงอายุต้องคู่กับศาสนา ต้องไปวัด แต่หากว่าตัวของท่านไม่เคยเกี่ยวข้องกับวัด ไม่เคยสนใจที่จะไปปฏิบัติธรรม แต่ลูกหลานคาดหวังให้ท่านต้องไปวัด เนื่องจากเป็นที่ของคนแก่ สุขข้อมไม่เกิด ดังนั้นจึงเห็นได้จากตัวอย่างของผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลทั้ง 6 ท่าน ว่าทำไมมีเพียง 1 หรือ 2 ท่านเท่านั้นที่สนใจเรื่องของศาสนา ก็เป็นเพราะในอดีตท่านไม่เคยมีความผูกพัน หรือ ตัวตนของท่านไม่ได้ข้องเกี่ยวกับวัดเลย

นอกจากนี้ สิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความสุขและความพอใจจากความต่อเนื่องของตัวตน คือ ลักษณะการใช้ชีวิตก่อนเกษียณอายุ และหลังการเกษียณอายุการทำงาน ดังนั้นคนเราจึงควรมีกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือไปจากการทำงาน หรือ ชีวิตทั้งหมดไม่ควรทุ่มความสำคัญไปทำงานเพียงอย่างเดียวควรมีเวลาทำงานอดิเรก หรือทำสิ่งที่ตนรัก และความสามารถในการกระทำกิจกรรมเหล่านี้ที่ต่อเนื่องไปในชีวิตสูงอายุ จะทำให้พอใจกับชีวิตมากขึ้น

Atchley ได้เสนอทฤษฎีความต่อเนื่องของตัวตนของผู้สูงอายุ โดยแบ่งเป็นความต่อเนื่องภายนอกและภายใน ฉันให้ความสำคัญกับตัวตนภายในมากกว่า เนื่องจากเห็นว่าแม้สิ่งรอบตัวอาจจะเปลี่ยนไป แต่หากว่าผู้สูงอายุยังคงรักษาความเป็นตัวตนไว้ได้ ตัวตนนั้นจะสามารถสร้าง

ความคุ้นเคยให้กับสิ่งแวดล้อมภายนอก ไม่ว่าจะเป็นบ้านใหม่ สร้างเพื่อนใหม่ๆ หรือ หาหนทางติดต่อกับเพื่อนเก่าๆ ด้วยเทคโนโลยีรูปแบบใหม่ได้

ทั้งต้นทุน เครือข่ายความสัมพันธ์ ต่างเป็นความต่อเนื่องภายนอกที่ส่งผลให้ตัวตนของบุคคลมีความต่อเนื่องภายใน ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้ชีวิตมีความสุขและความพึงพอใจ

ต้นทุนในชีวิต มีข้อดี คือ เป็นตัวช่วยผลักดันให้คนมีโอกาสดีทางสังคม ฉันยอมรับว่าตนเองมีต้นทุนที่ดีกว่าคนทั่วไป แต่ฉันเคยเผชิญกับวิกฤติที่ต้นทุนที่มีนี้หมดไป ฉันคิดว่าต้นทุนทางเศรษฐกิจ ชื่อเสียง หน้าตาทางสังคมที่ไม่จริงนี้ สามารถกลายเป็นตัวถ่วง โดยไม่รู้ตัว ความคุ้นเคยกับสภาพที่สะดวกสบาย มีสิทธิพิเศษมากกว่าผู้อื่น เนื่องจากเครือข่ายที่ตนมี เมื่อถึงจุดที่ชีวิตพลิกผลักระเบิดเปลี่ยนแปลง อาจทำให้คนต้องสร้างเกราะป้องกันขึ้น เพื่อรักษาพื้นที่ของตนเองให้อยู่ในสังคมต่อไป เพื่อไม่ให้ผู้อื่นก้าวล้ำเข้ามารู้ความจริง ความกลัวที่จะถูกประณาม กล่าวหา ในเรื่องที่ไม่ร้ายแรง แต่เป็นเรื่องของหน้าตาทางสังคม

การที่ฉันได้ออกจากสังคมเดิมและมาใช้ชีวิตในต่างจังหวัด ทำให้เมื่อมองกลับไป ได้เห็นถึงความแตกต่างของวิถีชีวิต และการรักษาหน้าตาทางสังคม ความไม่สอดคล้องของสถานภาพเดิมกับสภาพปัจจุบัน อันเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นการสร้างความทุกข์ให้กับตนเอง โดยเฉพาะเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่มีแต่ความไม่แน่นอน มีทั้งความเจ็บป่วย การสูญเสียรายได้ จากสูงสุดล้วนต้องคืนสู่สามัญ ทุกชีวิตมีความเสี่ยง ดังนั้น ความสามารถในการยอมรับตนเองในแบบที่ตนเองเป็น โดยไม่สนใจสายตาจากสังคมอาจช่วยให้คนๆ หนึ่งได้พบกับความสุขภายในใจ ดังนั้นต้นทุนอาจเป็นปัจจัยที่สร้างสุขหรือก่อให้เกิดทุกข์ได้ ขึ้นอยู่กับว่าผู้ที่มีต้นทุนนี้จะใช้มันอย่างไร

อย่างไรก็ตาม ต้นทุนทางการศึกษาเป็นสิ่งที่ฉันได้รับจากพ่อแม่ และเป็นต้นทุนที่จะติดตัวฉันไป ฉันมีโอกาสดูได้ศึกษาในสถาบันที่ดี ได้ฝึกประสบการณ์ในต่างประเทศ ทำให้มีต้นทุนทางภาษาที่ดี ซึ่งเป็นตัวช่วยให้ฉันมีทางเลือกในการทำงานมากยิ่งขึ้น ฉันพอใจกับความรู้และความสามารถของตัวเอง และเชื่อว่าด้วยต้นทุนทางความรู้ที่มีนี้ จะทำให้ฉันมีอนาคตทางการทำงานที่ดีและเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานต่อไป

อนาคตของครอบครัว การเป็นลูก เป็นภรรยา และเป็นแม่

ปัจจุบันฉันและครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยฉัน สามิ และลูก เข้าบ้านพักอาศัยอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่ เครือญาติและเพื่อนสนิทของฉันต่างอยู่ที่กรุงเทพฯ ทั้งหมด ในอนาคตอีก 5-6 ปีข้างหน้า ฉันคิดว่าจะย้ายกลับไปอยู่บ้านที่กรุงเทพฯ เพื่อให้ลูกได้เข้าโรงเรียนฝรั่งเศส และเพื่อที่จะได้อยู่ใกล้ชิดกับครอบครัว พ่อและแม่ของฉันที่เริ่มมีอายุที่มากขึ้น และต้องการคนดูแล ฉันมีหน้าที่ของ

การเป็นลูกที่จะต้องดูแล ช่วยเหลือ พ่อแม่ รวมถึงญาติสนิทเมื่อแก่ชรา เป็นสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก
กรณีศึกษาคนที่ 6 ที่ท่านได้ให้ความสำคัญกับการที่ได้ปฏิบัติหน้าที่ของการเป็นลูกโดยสมบูรณ์แล้ว

ความสัมพันธ์กับสามี ซึ่งเป็นชาวต่างชาติ อนาคตที่กำหนดไม่ได้ว่าพวกเขาจะอยู่ที่ประเทศ
ใด ขึ้นอยู่กับหน้าที่การงาน สัมพันธภาพระหว่างฉันกับสามีมีลักษณะเฉพาะของพวกเรา เราเป็น
เหมือนเพื่อนที่อยู่ด้วยกันเพื่อดูแลลูก ต่างคนต่างมีอิสระในชีวิตของตนเองมีลูกเป็นศูนย์กลางของ
ชีวิต วันหนึ่งเมื่อลูกโตขึ้น เราต่างก็แยกย้ายไปตามทางของแต่ละคน เราไม่ใช่รูปแบบของคู่รักที่จะ
อยู่กันสองคนตายายยามชรา แต่อนาคตเป็นสิ่งไม่แน่นอนที่ฉันไม่อาจล่วงรู้ ฉันรู้เพียงแต่ว่าตนเอง
ต้องการจะยืนได้โดยลำพังบนขาของตัวเอง นั่นคืออนาคตที่ฉันกำหนดได้

ลูกสาวของเราเป็นลูกครึ่ง มีโอกาสที่จะไปศึกษาต่อต่างประเทศและอาจย้ายถิ่นที่อยู่ ไม่
ว่าลูกตัดสินใจแบบใด ฉันยอมรับ และจะเปลี่ยนแปลงชีวิตให้สอดคล้อง เพื่อรักษาความสัมพันธ์อัน
ดีระหว่างกัน ไม่หวังให้ลูกต้องมาเลี้ยงดู ไม่อยากเป็นภาระกับลูก เป็นความรู้สึกเช่นเดียวกับ
ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลทั้ง 6 ท่าน ความแตกต่างของสองวัฒนธรรมในเรื่องการเลี้ยงดูลูก ถือว่าเป็น
ปัญหาสำหรับครอบครัวของฉัน เรามักมีวิธีคิด วิธีเลี้ยงลูกที่ขัดแย้งกัน เช่น ความเชื่อที่ว่าเมื่อลูกอายุ
18 ปี ถือว่าเป็นผู้ใหญ่ สามารถออกไปเผชิญโลกภายนอกเองได้แล้ว แต่สำหรับฉัน คิดว่าอยากให้
ลูกอยู่ด้วยกันจนเรียนจบในระดับปริญญาและมีงานทำเป็นหลักเป็นแหล่งก่อน เป็นต้น

บทเรียนที่ได้รับจากผู้สูงอายุถึงเรื่องอนาคตของความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับลูกสาว คือ
ควรเลี้ยงลูกโดยให้ข้อคิดจากหลักธรรมเป็นเกราะป้องกันตน ให้เขามีภูมิคุ้มกันกับสิ่งล่อใจใน
สังคมที่มีอันตรายรอบตัว ในอนาคต ฉันไม่สามารถบอกได้ว่าความสัมพันธ์กับลูกสาวจะเป็น
อย่างไร ฉันทำได้คือให้ความรักและความอบอุ่นอย่างเต็มที่ ให้ความอบอุ่นแต่ไม่จำกัดอิสรภาพ เมื่อ
ฉันทำวันนี้ให้ดีที่สุด เพื่อที่จะได้ไม่ต้องมาเสียดยามเวลาที่ผ่านไป ฉันหวังว่าสัมพันธภาพระหว่าง
เราจะเป็นไปในทางที่ดี ไม่ว่าลูกจะเลือกใช้ชีวิต ลงหลักปักฐานที่ใด แต่จะยังคงติดต่อและพบกัน
บ้าง เนื่องจากฉันเข้าใจดีว่าคนเราต่างต้องการความเป็นอิสระ และมีความสามารถในการเลือกที่จะ
รักษาความสัมพันธ์อย่างไร กระแสการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ที่มีอิทธิพลต่อลักษณะวิถีชีวิตของ
ผู้สูงอายุกับการมีลูกหลานคอยดูแล คุณธรรมเรื่องความกตัญญูของลูกหลานที่มีต่อพ่อแม่ มีหน้าที่
เลี้ยงดูพ่อแม่ยามชราที่ยังคงอยู่ ดังนั้นพ่อแม่และลูกจำเป็นต้องทำความเข้าใจร่วมกัน เพื่อหาทางที่จะ
จัดการความสัมพันธ์ให้ราบรื่น ไม่ให้เกิดการก้าวร้าวฝ่ายที่ส่วนตัวของตัวเองและกันมากจนเกินไป ใน
ขณะเดียวกันก็ไม่ละเลยผู้สูงอายุจนเกินไป

นอกจากนี้ เครือข่ายและสัมพันธภาพกับกลุ่มคนที่เราได้เลือกสรรแล้ว เป็นสิ่งที่ช่วยนำความสุขและความพอใจให้กับชีวิตทั้งปัจจุบันและในอนาคตได้ เครือข่ายที่สำคัญของฉัน มีเครือข่ายจากที่อยู่กรุงเทพฯ เครือข่ายเครือข่าย ซึ่งมีความสำคัญ และคอยช่วยเหลือ ส่งเสริมให้ชีวิตมีความง่ายมากยิ่งขึ้น เช่น การช่วยหาที่พักในจังหวัดเชียงใหม่ การช่วยแนะนำเครือข่ายเพิ่มเติม เพื่อให้รู้จักคนกว้างขวางขึ้น ทำให้หางานได้ง่ายขึ้น หรือเห็นช่องทางในการทำธุรกิจ ฉันรู้ว่าหากวันใดชีวิตต้องพบกับวิกฤต เครือข่ายดังกล่าวนี้ จะยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือ ทั้งในด้านการให้กำลังใจ การช่วยเหลือทางการเงิน การให้คำแนะนำ ให้ที่พึ่งพิง

อย่างไรก็ตามเครือข่ายเครือข่ายที่สนิทนี้ ส่วนมากเป็นญาติผู้ใหญ่ที่ทยอยเข้าสู่วัยชรา ฉันตระหนักเช่นกันว่าถึงเวลาที่ฉันจะเป็นผู้ให้ แทนที่จะเป็นผู้รับอย่างที่ผ่านมา เมื่อท่านเหล่านี้ต้องการความช่วยเหลือ ถึงเวลาที่ฉันจะต้องก้าวเข้าไปให้ความช่วยเหลือ ดูแล ตามแต่ที่ท่านจะร้องขอ ส่วนมากท่านไม่มีความลำบากเรื่องการเงิน แต่จะต้องการเพื่อนที่พาไปรับประทานอาหาร โทรศัพท์ไปหาบ้าง และรักษาความสัมพันธ์อันดี

เครือข่ายเพื่อนสนิท ฉันมีเพื่อนไม่มาก และเพื่อนทั้งหมดอยู่ที่กรุงเทพ เมื่อต้องมาใช้ชีวิตในต่างจังหวัด และมีครอบครัว ทำให้ความสัมพันธ์กับเพื่อนห่างกันไป เจอกันบ้างนานๆครั้ง แต่ยังติดต่อกันผ่านเครือข่ายสังคมในโลกอินเทอร์เน็ต ฉันหวังว่าจะรักษาความสัมพันธ์กับเพื่อนสนิทเหล่านี้ และเมื่อเพื่อนมีครอบครัว มีลูกๆกันบ้าง วิถีชีวิตของพวกเราก็จะมีความคล้ายคลึงกัน มีเรื่องแบ่งปันกันมากขึ้นกว่าในปัจจุบัน ที่เพื่อนของฉันยังใช้ชีวิตอย่างวัยรุ่น เที่ยวหนัก และทำงานหนัก เมื่อเราทุกคนแก่ชรา ภาระทางการงานลดลง และลูกๆโตแล้ว คงจะกลับมารวมตัวกันอีก และมีการนัดสังสรรค์ และไปเที่ยวด้วยกัน ในเชียงใหม่ฉันมีเพื่อนที่เรียนหนังสือระดับปริญญาโทด้วยกัน แต่เป็นเพื่อนรุ่นน้องที่มีอายุห่างกันมากพอควร จึงไม่ค่อยสนิทสนมกันมาก ฉันเป็นคนปิดตัวเอง ไม่ต้องการเพื่อนมากนักในชีวิต และสามารถอยู่ตามลำพังได้ อาจจะรู้สึกเหงา แต่ก็ไม่ทำให้ใจเศร้าหมอง เมื่อเหงา จะออกไปเปลี่ยนบรรยากาศ โทรศัพท์หาเพื่อนๆและนัดเจอกันบ้าง การติดต่อสื่อสารของคนแบบไร้พรมแดนที่มีอยู่แล้ว คงมีแพร่หลายมากขึ้น ทำให้ลักษณะของสัมพันธภาพของคนเปลี่ยนแปลงไป มีเพื่อนทางอินเทอร์เน็ต ติดต่อกับเพื่อนและญาติๆผ่านทางโลกออนไลน์ ดังนั้นคนจึงต้องพึ่งพาเทคโนโลยี และก้าวตามให้ทัน

ชุดเหตุผลและความขัดแย้งในตัวเองของฉัน

ในบทที่ 5 ฉันได้กล่าวถึงว่าแต่ละคนล้วนมีชุดเหตุผลที่สร้างขึ้นเพื่ออธิบายตนเอง อธิบายปรากฏการณ์ การตัดสินใจต่างๆ ฉันก็เช่นกัน การอธิบายของฉันรายล้อมอยู่กับคำสอนในพุทธศาสนา ซึ่งเป็นสิ่งที่ฉันเชื่ออย่างเต็มหัวใจว่าคือความจริง สังคมของชีวิต การเลือกทางเดิน การตัดสินใจต่างๆ ของฉัน ฉันคิดว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นดีที่สุดสำหรับสถานการณ์นั้น ฉันพยายามจะอยู่กับปัจจุบัน ทั้งที่ในความเป็นจริงอาจทำได้ ทำไม่ได้บ้าง ซึ่งตัวฉันเองก็มีความขัดแย้งกันอยู่เช่นกัน เช่น ฉันยังชอบที่จะสังสรรค์ ดื่มสุรา จีบจ่ายซื้อของ เพื่อฝันอยากมี อยากได้ แต่เมื่อระลึกได้ฉันก็จะกลับมาอยู่ที่ปัจจุบันอีกครั้ง อย่างที่ได้กล่าวไปแล้วในบทที่ 5 ว่า การรู้ว่าแต่ละคนมีปราชัยของตนเองทำให้เราสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ดีมากขึ้น และไม่พยายามที่จะไปเปลี่ยน ละเมิด ไปยึดเยียดให้เขาใช้ชุดเหตุผลเดียวกับเรา หรือไปทลายกรอบที่เขาสร้างเอาไว้ เพราะนั่นคือตัวตนของเขาที่เขาหวงแหน และเลือกที่จะเปิดแบ่งปันให้กับคนที่เขาต้องการ

จากที่ได้กล่าวมาถึงปัจจัยที่จะทำให้ฉันมีความสุขและความพึงพอใจ ทั้งกิจกรรม ดันทุน และเครือข่าย ความต่อเนื่องของปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้เกิดความต่อเนื่องในตัวตนของบุคคล ซึ่งฉันให้ความสำคัญมากที่สุด ว่าเป็นตัวบ่งบอกถึงการที่คนเราจะสุขและพึงพอใจกับชีวิตมากแค่ไหน นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นๆ อีกที่ฉันเห็นว่าจำเป็นต่อการวางแผนอนาคตของการเป็นผู้สูงอายุ

การเตรียมตัวให้มีรายได้ที่เพียงพอและอิสรภาพในชีวิต

การมีเงินเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อความสุขและความพึงพอใจในชีวิตอย่างปฏิเสธไม่ได้ แต่เงินไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่าง และตัวเงินไม่สามารถซื้อความสุขได้ ดังนั้นการรู้จักใช้เงินอย่างมีประสิทธิภาพ ใช้อย่างพอเพียงกับฐานะของตน การประมาณตนจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น แม้ว่าผู้สูงอายุจะทราบถึงความจำเป็นของรายได้หลังเกษียณอายุการทำงาน ผู้สูงอายุหลายๆ ท่านได้ยอมรับว่าไม่ได้วางแผนการเงิน หรือออมเงินไว้ใช้ในวัยชรา เพียงแต่อยู่ไปเรื่อยๆ ตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าไปวันๆ เมื่อถึงจุดหนึ่งจึงค่อยๆ คิดว่าจะสามารถจัดการตัวเอง จัดสรรหาเงินมาใช้ได้อย่างไร เพราะในระหว่างการทำงานนั้นไม่มีเงินเหลือเก็บ ว่าแต่เพียงจะใช้ให้พอทั้งเดือนยังยากลำบาก ทำให้เกิดมีภาระหนี้สินตามมาอีก นี่เป็นหนึ่งในปัญหาที่คุ้นเคยในหมู่มนุษย์เงินเดือนปัจจุบัน ดังนั้นการจัดระเบียบวินัยในการใช้จ่ายจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่คนทำงาน รวมถึงฉันต้องจัดสรรให้ดี บริโภคได้แต่พอเหมาะกับสถานะของตนเอง เพื่อประโยชน์กับตัวเองในระยะยาว ควรแบ่งเงินเก็บออมสำหรับอนาคตในวัยชรา และจัดสรร นำไปลงทุน ตามแต่เหมาะสม เนื่องจากปัจจุบัน คนมีอายุขัยเฉลี่ยที่เพิ่มมากขึ้น การเลี้ยงตัวเองให้ได้อีกประมาณ 20 ปี ภายหลังจากการหยุดทำงาน กลายเป็นความจริงที่ทุกคนควรคิดถึงและวางแผนชีวิตให้เหมาะสมที่สุด

นอกจากการมีเงินแล้ว การมีที่อยู่อาศัยเป็นของตัวเองก็เป็นสิ่งจำเป็น ฉันคิดว่าการมีที่อยู่จะทำให้ชีวิตมีสุขมากขึ้น และฉันวางแผนว่า เมื่อเริ่มทำงานไปได้สักระยะหนึ่ง แล้วจะซื้อห้องชุดหรือทาวน์เฮ้าส์เล็กๆ เพื่อเป็นที่อยู่สำหรับตนเอง ฉันคิดว่าขนาดของบ้าน หรือ ห้องพักควรจะพอเหมาะ ทำให้สามารถดูแลได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องจ้างคนงาน และต้องมีกำลังทรัพย์สำหรับซ่อมแซมด้วย เนื่องจากอายุการใช้งานของวัสดุต่างๆ มีจำกัด ครอบครองทรัพย์สินอย่างพอประมาณ และไม่ให้ทรัพย์สินนั้นกลับมาเป็นเจ้านายของเรา เป็นสิ่งจอบจำ ทำให้เราอยู่ด้วยความกลัวว่าทรัพย์สินจะหมด จะได้รับความเสียหาย เพราะการปล่อยให้วัตถุครอบงำนั้นจะทำลายความรู้สึกสงบสุขของจิตใจ

ฉันคิดว่าฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสันโดษ ใช้ชีวิตอยู่ได้กับสิ่งที่มี ไม่แสวงหาของมาสะสมให้รกรุงรัง เนื่องจากฉันเคยผ่านจุดที่มีกำลังซื้อของหรูหรา แล้ววันหนึ่งกลับไม่เหลืออะไร ทำให้เห็นว่าของภายนอกที่จำเป็นมีอะไรบ้าง และหากมีกำลังทรัพย์ไม่เพียงพอก็ไม่จำเป็นต้องดิ้นรน ไม่จำเป็นต้องไปเที่ยวต่างประเทศ ไม่ชวนขวายเป็นจะมีบ้านหรูๆ มีรถคันใดๆ แต่ต้องการมีเพียงพอ ไม่อวดอยาก และสามารถใช้จ่ายเสียลูกเรียนให้ได้ถึงฝั่ง ตามความรับผิดชอบของการเป็นพ่อแม่ก็เพียงพอ

ทฤษฎีความผูกติดที่ได้กล่าวถึงสัมพันธภาพที่ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย ในยุคแห่งการบริโภคที่เชื่อว่าเงินจะทำให้เรามีความสุข มีความมั่นคงในชีวิต ทำให้คนเรายึดติดกับทรัพย์สินมากจนเกินไปจนทำให้เราต้องพึ่งพิงมัน เพื่อให้เกิดความมั่นคงปลอดภัย สร้างความผูกติดกับวัตถุขึ้นมา หากขาดวัตถุนั้นไปจะทำให้รู้สึกขาดความมั่นคง ดังนั้นจึงคิดแต่ว่าอยากจะมี ไม่พอความรู้สึกขาดเช่นนี้เป็นตัวถ่วง ทำให้ชีวิตขาดความสุข ดังนั้นการสร้างความสุขให้เกิดจากภายใน ดังที่ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ได้กล่าวไว้ คือ ทำใจให้รู้สึกพอกับวัตถุไม่มาก เมื่อทำใจได้เราก็จะมีความสุข ซึ่งก็คือความสันโดษนั่นเอง

นอกจากนี้การมีสถานะทางการเงินที่สามารถเลี้ยงตนเองได้ ทำให้การเป็นผู้สูงอายุนั้น มีอิสรภาพในชีวิต ในการเลือกใช้ชีวิตของตนจะเป็นเช่นไร ฉันเห็นว่าการมีอิสรภาพเป็นตัวกำหนดความรู้สึกเป็นสุขในชีวิต ฉันต้องการเป็นผู้สูงอายุที่เลือกได้ว่าจะอยู่อาศัยในบ้านของตนเอง เคลื่อนย้ายไปที่ใดๆ ได้ตามต้องการ เลือกที่จะคบหากับกลุ่มเครือข่ายที่ตนได้เลือกแล้ว อิสรภาพนี้จะมีไม่ได้หากฉันไม่ได้วางแผนอนาคตทางการเงิน ให้ชีวิตที่มีความมั่นคงทางการเงินพอสมควร



วิกฤตในชีวิตกับธรรมะ

ด้วยวัย 31 ปี ฉันมีชีวิตที่ผ่านวิกฤตมาแล้วทั้งทางตรงที่เกิดกับตัวเอง และวิกฤตทางครอบครัว ซึ่งคนในวัยเดียวกันอาจจะไม่เคยประสบ วิกฤตทั้งทางเศรษฐกิจเมื่อปี พ.ศ. 2539 ที่ทำให้คุณพ่อต้องตกงาน และยังมีหนี้สินอีกจำนวนมาก ตามมาด้วยวิกฤตทางครอบครัวที่พ่อแม่แยกทางกัน พ่อมีครอบครัวใหม่ ทำให้ฉันและแม่ต้องออกจากบ้านมาอยู่กันลำพังในอพาร์ทเมนต์ของเพื่อนแม่ที่ใจดีเอื้อเฟื้อให้พวกเราอยู่ จากนั้นแม่แต่งงานใหม่และพวกเราต้องติดตามพ่อเลี้ยงไปอยู่ไกลถึงทวีปแอฟริกา ปัญหาพ่อเลี้ยงลูกเลี้ยง ฉันเข้ากันไม่ได้กับพ่อใหม่ จนกระทั่งฉันตัดสินใจแต่งงานและมีลูกเพื่อที่จะหนีออกจากปัญหาเหล่านั้น และเรียนรู้ที่จะก้าวไปข้างหน้าด้วยกำลังของตนเอง จนถึงวันนี้ครอบครัวของฉัน ซึ่งประกอบไปด้วย ฉัน สามิ และลูกสาว พวกเราอยู่กันในบ้านเช่าในจังหวัดเชียงใหม่ เมื่อจบการศึกษาแล้วฉันจะเริ่มทำงาน เพื่อเก็บเงินซื้อบ้าน และใช้ชีวิตกับครอบครัว

จากวิกฤตที่ผ่านมา ทำให้ได้เรียนรู้ถึงความไม่แน่นอนของชีวิต และได้รู้จักที่พึ่งทางจิตใจที่สำคัญ คือ ธรรมะของพระพุทธเจ้า ฉันวางแผนว่าควรจะได้มีโอกาสดูศีล 8 และเข้าโปรแกรมปฏิบัติธรรมอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง จริงที่ว่าคนเราเมื่อไม่เห็นทุกข์จะยังไม่เห็นธรรม แต่สิ่งที่สำคัญคือ ไม่ควรหลงไปกับโลกสมมุติ ที่ดูเหมือนว่าความสุขจะหาได้จากการบริโภค ความสุขที่ไม่จริง ความยึดติดกับสมบัติ และของมีค่า การไปปฏิบัติธรรมจะช่วยให้ฉันระลึกถึงความจริงเหล่านี้ โดยไม่เพลินไปกับสิ่งภายนอก และฉันหวังว่า เมื่อถึงวัยชรา ฉันจะได้ใช้ชีวิตอยู่เพื่อปฏิบัติธรรม และขัดเกลาจิตใจ เป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี

อนาคตของฉันที่ได้กล่าวถึงในบทนี้ เป็นการคาดคะเนจากตัวตนในปัจจุบัน เป็นรากฐานเชื่อมโยงไปสู่อนาคตของการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต โดยครอบคลุมเรื่องกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข ต้นทุนในชีวิตที่สร้างให้ฉันเป็นคนแบบนี้ เครือข่ายและสัมพันธภาพที่เชื่อมโยงกับต้นทุน และทางเดินชีวิต ที่คอยช่วยเหลือในยามที่ต้องการ รวมถึงเครือข่ายที่ฉันจะต้องเป็นฝ่ายช่วยเหลือในยามที่พวกเขาต้องการ การรักษาสัมพันธภาพอันดีต่อกันด้วยการรู้จักกันและกัน ตัวตนของฉันที่ผ่านวิกฤตต่างๆ ในชีวิตและธรรมะ และอีกประการที่สำคัญคือการวางแผนทางการเงินที่ดี อันเป็นปัจจัยให้ชีวิตอยู่ดีกินดีในบั้นปลาย ฉันเห็นว่าปัจจัยเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตเมื่อฉันเป็นผู้สูงอายุต่อไป

จากข้อมูลข้างต้นนี้ ผู้วิจัยได้กล่าวถึงการวางแผนอนาคตของผู้วิจัย เพื่อที่จะได้เป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขและความพึงพอใจในอนาคต โดยมีประเด็นหลักๆ ที่สำคัญคือ การมีความต่อเนื่องของตัวตน ต่อเนื่องในเรื่องของมีกิจกรรมที่ตนชื่นชอบ ต้นทุนในชีวิต และเครือข่ายที่ได้คัดสรรแล้ว การมีความมั่นคงทางการเงิน การมีอิสรภาพในชีวิต และการมีชีวิตที่เดินตามเส้นทางสายธรรมะ

ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่ผู้วิจัยคาดคะเนว่า หากมีปัจจัยเหล่านี้แล้วผู้วิจัยจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความพอใจและมีชีวิตที่เป็นสุข

อนาคตของเรา

เมื่อผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลและสะท้อนออกมาเป็นประสบการณ์ตรงต่ออนาคตของผู้วิจัยเองดังที่ได้นำเสนอข้างต้นแล้ว เมื่อมองดูในภาพรวมของสังคมไทยเกี่ยวกับชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงจะขอนำเสนออนาคตของเราในรูปแบบที่เป็นการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุแบบปัจเจกบุคคล และนโยบายของภาครัฐต่อผู้สูงอายุ กล่าวถึงปัจจัยต่างๆ ที่ภาครัฐควรตระหนัก เพื่อให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทยดีมากยิ่งขึ้น

1. การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในระดับปัจเจก

เพื่อให้อนาคตของการเป็นผู้สูงอายุเป็นไปด้วยดี ทุกคนควรเตรียมตัวและวางแผนชีวิตตนเองอย่างเหมาะสม จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเรื่องความสุขและความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยสามารถรวบรวมประเด็นที่ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานควรตระหนัก และเตรียมคนให้พร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุดังนี้

1.1 ค้นหาและรู้จักตนเอง

เป็นการทำความเข้าใจกับลักษณะนิสัย อารมณ์ของตนเอง เช่น ตนมีลักษณะชอบเข้าสังคม หรือ ชอบเก็บตัว มีโลกส่วนตัวสูง เพื่อที่จะได้เลือกทางเดินชีวิต เลือกการทำงาน กลุ่มเพื่อนให้สอดคล้องกับตนเอง และค้นหาว่าอะไรคือความสุข กิจกรรม หรืองานอดิเรกใดที่ตนชื่นชอบ และโปรดปราน เนื่องจากตัวตน ความเชื่อเรื่องความสุขเหล่านี้จะติดตามตัวตนของเราไปจนกระทั่งวัยสูงอายุ

1.2 รักษาสมดุลของชีวิต

ดำเนินชีวิตอย่างสมดุล โดยแบ่งเวลาให้กับงาน ครอบครัว และชีวิตส่วนตัว ซึ่งรวมถึงการแบ่งเวลาที่จะนัดสังสรรค์กับเพื่อน เครือญาติ เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน หรืออาจติดต่อกันโดยใช้เทคโนโลยี เช่น อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ เป็นต้น

1.3 สร้างความมั่นคงพื้นฐาน

ผู้รับราชการ จะมีเงินบำนาญและมีสวัสดิการในการรักษาพยาบาลฟรีตลอดชีวิต แต่สำหรับผู้ที่ไม่ได้รับราชการอาจได้รับเงินบำนาญเมื่อเกษียณอายุการทำงาน และเงินช่วยเหลือผู้สูงอายุ 500 บาท ต่อเดือน ซึ่งไม่เพียงพอหากเทียบกับอายุขัยเฉลี่ยที่คนมีชีวิตอยู่ต่ออีกประมาณ 15-20 ปีหลังเกษียณอายุการทำงานเมื่ออายุ 60 ปี ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการวางแผนการเงิน โดยการออม

เงินจากรายได้ทุกๆเดือน การซื้อประกันสุขภาพ และประกันอุบัติเหตุ ตามแต่ความเหมาะสมและความเสี่ยงของแต่ละคน

ความมั่นคงพื้นฐานที่สำคัญนอกจากเงินออม คือ การมีที่พักอาศัยเป็นของตัวเอง โดยเลือกที่มีราคา และขนาดพอเหมาะกันตนและครอบครัว สิ่งสำคัญคือหากซื้อบ้านโดยการผ่อน ต้องคำนึงถึงภาระหนี้สินที่ต้องแบกรับระยะยาว และการซ่อมแซม ดูแลรักษา

นอกจากนี้ควรติดตามข้อมูล ข่าวสาร เกี่ยวกับระบบสวัสดิการที่รัฐจัดให้แก่ผู้สูงอายุ และใช้สิทธิที่พึงมีของตนเพื่อแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายให้มากที่สุด

1.4 ออกกำลังกายและดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรง

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งสำคัญต่อร่างกาย ป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยหลายๆชนิด เป็นการผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด และทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพที่แข็งแรง นอกจากนี้ควรไปตรวจสุขภาพประจำปี และหาความเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายต่างๆเพื่อป้องกัน หรือเพื่อให้ตรวจเจอในระยะแรกเริ่ม ซึ่งมีทางรักษาให้หายขาดได้

การเตรียมตนเองนี้ ดูเหมือนเป็นสิ่งพื้นฐาน กว้างๆ แต่ผู้วิจัยเห็นว่าสิ่งพื้นฐานเหล่านี้ล้วนเป็นรากฐานของความรู้สึกเป็นสุข และทำให้คนเรามีความพึงพอใจกับชีวิตมากยิ่งขึ้น

2. นโยบายจากภาครัฐ

2.1 การเข้าถึงทรัพยากร และการบริการพื้นฐานให้ทั่วถึงและเท่าเทียม

ปัจจุบันระบบสวัสดิการสังคมของประเทศไทย ได้มีการค่อยๆพัฒนาให้ดีขึ้น แม้จะยังเทียบไม่ได้กับในประเทศตะวันตก ขณะนี้ผู้สูงอายุได้รับเบี้ยยังชีพเดือนละ 500 บาท และมีระบบการประกันสุขภาพพื้นฐาน ในอนาคตรัฐบาลต้องสร้างความมั่นคงในชีวิต มีหลักประกันว่าอย่างน้อยผู้สูงอายุจะมีปัจจัย 4 ที่เพียงพอต่อการดำรงชีพ โดยจัดระบบประกันสังคม ส่งเสริมการออมเงิน และจัดทำประกันต่างๆในราคาที่เหมาะสมกับทุกคน รวมถึงการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพความปลอดภัยให้แก่ประชาชนโดยรวม ให้ทั่วถึง และสร้างมาตรฐานให้เกิดขึ้นทั่วไปในสังคม เช่น การให้บริการของตำรวจ และพนักงานองค์กรบริหารท้องถิ่น

สร้างแหล่งรายได้เสริมให้แก่ผู้สูงอายุ จัดการอบรมฝึกอาชีพที่ผู้สูงอายุพอจะทำได้ โดยเลือกระดับงานที่หลากหลาย ครอบคลุมความสามารถและความถนัดของผู้สูงอายุ

2.2 การจัดระบบสาธารณสุขปึกที่เอื้อให้กับผู้สูงอายุ และมีการให้สิทธิพิเศษในการใช้บริการสาธารณะต่างๆ อย่างทั่วถึง เช่น การใช้ระบบขนส่งมวลชน การจัดสภาพแวดล้อมสาธารณะให้ผู้สูงอายุสามารถใช้บริการได้ โดยการสร้างทางลาดสำหรับรถเข็น หรือ มีราวจับตามขั้นบันได ป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้

2.3 จัดการฝึกอบรมเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ส่งเสริมให้แต่ละองค์กรต่างๆทั้งภาครัฐและเอกชน ได้การฝึกอบรมให้แก่พนักงาน ทั้งเรื่องของการเก็บออม การตั้งกองทุนสำรองเลี้ยงชีพส่วนบุคคล และการเตรียมใจให้พร้อมกับการก้าวสู่วัยสูงอายุ การดูแลรักษาสุขภาพ การหางานอดิเรกที่ตนโปรดปรานทำ

2.4 จัดตั้งหน่วยงานช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา ให้แก่ผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับความเป็นธรรมในสังคม หรือ มีปัญหาทั้งกายและใจ โดยให้ความสำคัญกับคุณค่า และตัวตนของผู้สูงอายุ

นโยบายที่ผู้วิจัยนำเสนอ นั้นมีความสอดคล้องกับหลักการขององค์การสหประชาชาติ ว่าด้วยเรื่องที่รัฐบาลของแต่ละประเทศควรตระหนักและพัฒนาให้ผู้สูงอายุมิปัจจัยพื้นฐานต่างๆซึ่งประกอบด้วย ความเป็นอิสระ การมีส่วนร่วมกับชุมชน การดูแลรักษาพยาบาล การเติมเต็มชีวิต และศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

เมื่อก้าวสู่วัยสูงอายุ โดยทั่วไปแล้ว ความต้องการสิ่งปรุงแต่งภายนอกลดลง มีเหลือเพียงความต้องการสิ่งพื้นฐานในการดำรงชีวิต และใช้ชีวิตอย่างสงบกับกลุ่มคนสนิท ดังนั้นความสุขจึงไม่ใช่เรื่องที่จะต้องมียานใหญ่โต ต้องการเครื่องแต่งกายหรูหรา แต่ขอให้มีความมั่นคง มีหลักประกันในชีวิตและทรัพย์สิน มีชีวิตอยู่โดยที่รู้ว่าตนเองมีคุณค่า มีตัวตนที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง มีที่ยืนในสังคม และได้รับการเอาใจใส่ ดูแลเมื่อเจ็บป่วยตามสมควร ดังนั้นหากรัฐบาลสามารถจัดให้มีหลักประกันขั้นพื้นฐานให้ได้อย่างครอบคลุมและทั่วถึง จะถือว่าเป็นการสร้างรากฐานให้ผู้สูงอายุมิคุณภาพชีวิตที่ดี