

## บทที่ 4

### กรณีศึกษา

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาประวัติชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเข้าศึกษาในเรื่องแบบแผนการดำเนินชีวิตและการปรับตัวของผู้สูงอายุในเรื่องเศรษฐกิจ และสังคมโดยศึกษาผู้สูงอายุทั้งหมด 8 ท่าน โดยใช้ชื่อและนามสกุลสมมุติดังนี้

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1. คุณปณวัฒน์ | เกริกเกียรติสกุล |
| 2. คุณยิ่งยง  | จิตศักดิ์        |
| 3. คุณวิรุณ   | ชื่อตรงสกุล      |
| 4. คุณก้องฟ้า | สุวรรณตระกูล     |
| 5. คุณไพลิน   | สกุลงาม          |
| 6. คุณสุริพร  | เสาวพันธ์กุล     |
| 7. คุณพรรณราย | เศรษฐตระกูล      |
| 8. คุณทับทิม  | ธีระสกุลเกียรติ  |

#### 1. คุณปณวัฒน์ เกริกเกียรติสกุล

คุณปณวัฒน์ เกริกเกียรติสกุล เกิดเมื่อ พ.ศ. 2480 ปัจจุบันอายุ 63 ปี เป็นชาวเชียงใหม่ โดยกำเนิด คุณพ่อคุณแม่ประกอบธุรกิจหลายอย่าง เช่น ธุรกิจค้าส่งของชำที่ใหญ่ที่สุดในจังหวัดเชียงใหม่ ธุรกิจค้าส่งพืชผลทางการเกษตร เป็นเจ้าของกิจการโรงเหล้า โรงน้ำแข็ง โรงสีข้าว เป็นเจ้าของร้านขายยาทั้งแผนโบราณและแผนปัจจุบันขนาดใหญ่ในเมืองเชียงใหม่ และยังมีธุรกิจอย่างอื่นอีกหลายอย่าง คุณปณวัฒน์ มีพี่น้องทั้งหมด 8 คนด้วยกัน

คนโต เป็นผู้ชายทำธุรกิจที่ดิน และบริหารกิจการร้านขายยา ปัจจุบันเสียชีวิตแล้ว

คนที่ 2 เป็นผู้หญิง ทำงานธนาคาร และธุรกิจที่ดิน และเปิดร้านขายเครื่องประดับพวกเพชรพลอย ที่จังหวัดเชียงใหม่

คนที่ 3 คือคุณปณวัฒน์

คนที่ 4 เป็นแพทย์หญิง ทำงานที่โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่

คนที่ 5 เป็นผู้หญิง ดูแลกิจการร้านขายยาและประกอบธุรกิจส่วนตัวในตัวเมืองเชียงใหม่

คนที่ 6 เป็นผู้ชาย ปัจจุบันเป็นกัปตันของ สายการบินแห่งหนึ่ง

คนที่ 7 เป็นผู้ขาย เคยทำธุรกิจระยะหลังมีปัญหาสุขภาพ ปัจจุบันพักผ่อนอยู่ที่บ้าน

คนที่ 8 ประกอบธุรกิจส่วนตัว

ในด้านการศึกษา เริ่มเข้าเรียนที่โรงเรียนจีน ต่อมาย้ายมาเรียนที่โรงเรียนม่งฟอร์ด วิทยาลัยจนถึงชั้น ม. 8 และเข้าศึกษาต่อที่คณะเศรษฐศาสตร์ ที่มหาวิทยาลัยของรัฐบาลที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ จากนั้นได้เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโทที่ คณะเศรษฐศาสตร์จาก มหาวิทยาลัย Colorado ในประเทศสหรัฐอเมริกา หลังสำเร็จการศึกษาได้มาช่วยเหลือกิจการของครอบครัว โดยการทำธุรกิจต่าง ๆ ดูแลกิจการของคุณพ่อ เคยเข้าเป็นนักศึกษาวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร หลักสูตรป้องกันราชอาณาจักรภาครัฐร่วมเอกชน รุ่นที่ 3 และได้รับพระราชทานปริญญาบัตรคุณวุฒิบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาบริหารธุรกิจ จากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ ในปี พ.ศ. 2534

ชีวิตในวัยเด็ก เนื่องจากท่านเป็นลูกของนักธุรกิจ เวลาส่วนใหญ่ของคุณพ่อจะอยู่กับการทำธุรกิจจึงไม่ค่อยมีเวลาว่างมากนัก ส่วนคุณแม่ของท่านจะเป็นคนคอยดูแลช่วยเหลือกิจการของคุณพ่อ ไม่ถึงกับทำงานเต็มตัว จึงพอจะมีเวลาใกล้ชิดกับลูก ๆ บ้าง คุณพ่อคุณแม่ค่อนข้างจะให้อิสระในการคิด การตัดสินใจพอสมควร ชีวิตในวัยเด็กจึงสนุกสนาน มีความสุข มีหน้าที่คือเรียนหนังสือ ซึ่งท่านก็เป็นคนที่เรียนดีพอสมควรท่านได้เรียนรู้ และคลุกคลีอยู่กับการทำธุรกิจหลายประเภท เมื่อเติบโตขึ้นประกอบธุรกิจการงาน ซึ่งท่านได้นำความรู้เหล่านั้นมาใช้ในการทำธุรกิจจนประสบความสำเร็จ มีคนเคารพยกย่อง ให้เกียรติและนับถือท่านเป็นจำนวนมาก

ในเรื่องของการใช้ชีวิต เนื่องจากท่านเป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ มีคนเคารพนับถือท่านเป็นจำนวนมากการเป็นนักธุรกิจจะไม่มีก่อนเกษียณหรือหลังเกษียณอายุที่ชัดเจน เพราะสำหรับท่านปัจจุบันท่านอายุ 63 ปี ก็ยังทำงานอยู่ ท่านบอกว่ามีความสุขกับงานมาโดยตลอด พบปะกับบุคคลแทบทุกระดับชั้น ทั้งคนที่เขาอยู่ในสถานภาพที่ต่ำกว่าท่าน ไปจนถึงคนที่ไปถึงระดับประมุขของประเทศ เพราะฉะนั้นการได้พบเห็นคนหลายประเภททำให้ท่านเข้าใจคนมากขึ้น มองเขาอย่างลึกซึ้งและพยายามเข้าใจเขามากขึ้น ท่านบอกว่ามีทั้งคนดีและคนไม่ดีอยู่ในสังคมแต่ถ้าเป็นคนเลวเกินไปก็อยู่ในสังคมไม่ได้ สังคมมีกฎกติกา กฎหมายให้คนประพฤติปฏิบัติ คนที่จะอยู่ในสังคมได้ก็ต้องปฏิบัติตามกฎเหล่านี้ด้วย ในบทบาทของนักธุรกิจ ท่านเป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จมาก และในขณะเดียวกันบทบาททางสังคมก็จะเข้ามาเกี่ยวข้องไปพร้อม ๆ กัน ท่านมีบทบาททางสังคมมากมายหลายอย่าง และพร้อม ๆ กันนั้นก็มีความบทบาททางการเมืองเข้ามาด้วยโดยเฉพาะในช่วงวัยกลางคนท่านบอกว่า ท่านมีหลาย

บทบาท ซึ่งต้องทำหน้าที่ให้ตรงกับบทบาทที่ท่านเป็นอยู่ ท่านบอกว่าถึงจะเหนื่อย แต่ก็มีความสุข มีความภาคภูมิใจ และบทบาทหนึ่งที่ท่านไม่เคยละเลยคือบทบาทของการเป็นหัวหน้าครอบครัว บทบาทของการเป็นพ่อ ซึ่งท่านจะเอาใจใส่ต่อครอบครัวมากเท่าที่จะพอจะมีเวลา มีบางช่วงที่ท่านต้องดูแลลูกค้า ต้องติดต่อกับพ่อค้า นักธุรกิจ นักการเมือง ในสัปดาห์หนึ่งบางครั้งไม่มีเวลารับประทานอาหารกับครอบครัวเลย ถ้าวันไหนพอจะมีเวลา ท่านจะพยายามรับประทานอาหารร่วมกับลูก ๆ และภรรยา บางครั้งก็ลงมือทำอาหารเอง ท่านมองว่ามันเป็นความสุข ท่านไม่ค่อยมีเวลาอยู่กับครอบครัวมากนัก ท่านจึงต้องให้ภรรยาเป็นคนช่วยดูแลลูก ๆ แทนและภรรยาท่านก็สามารถทำหน้าที่ตรงนี้ได้เป็นอย่างดี ท่านเล่าให้ฟังว่าเมื่อครั้งสมัยที่ท่านเป็นหนุ่มอยู่ ยังเป็นนักเรียนอยู่ เนื่องจากคุณพ่อของท่านเป็นนักธุรกิจใหญ่ในเชียงใหม่ ท่านบอกว่าสมัยก่อนใส่ถุงเท้าคู่ละ 24 บาท ในสมัยนั้นซึ่งถือว่าแพงมากเพราะถุงเท้านักเรียนปกติคู่ละประมาณ 3 บาท ท่านใส่เสื้อผ้าสีห้อยอย่างดี ใช้ปากกา นาฬิการาคาแพงมาโดยตลอดเพราะคุณพ่อท่านสอนว่า บุคลิกภาพต้องดูดี แต่งตัวดูดี สะอาดสะอ้านให้ดูภูมิฐานน่าเชื่อถือ ประกอบกับไม่มีปัญหาเศรษฐกิจ ท่านจึงมักจะมียอดใช้ราคาแพงเสมอจากของใช้ชิ้นเล็ก ๆ เช่น ปากกา เข็มกลัด เน็คไท ไปจนกระทั่งถึงรถยนต์รับประทานอาหารก็จะรับประทานอาหารดี ๆ แพง ๆ เพราะต้องพาเพื่อนนักธุรกิจด้วยกันไปเลี้ยง แต่มาในระยะหลังโดยเฉพาะในปัจจุบันนี้ท่านบอกว่าเปลี่ยนแปลงจากหน้ามือเป็นหลังมือ ท่านรับประทานอาหารง่าย ๆ อาหารกลางวันเป็นพวกบะหมี่ร้านที่อร่อย ๆ บางครั้งก็ทำรับประทานเอง ไม่ได้สนใจราคาอาหารอร่อยก็จะรับประทาน ส่วนใหญ่ก็จะรับประทานตามความชอบ ข้าวของเครื่องใช้เปลี่ยนไปจากเดิม ปัจจุบันใช้ปากกาถูกลง นาฬิกาก็ใช้ราคาไม่แพงเหมือนเมื่อก่อน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ท่านมองว่าคงเป็นไปตามวัยมากกว่า ท่านอาจจะรู้สึกอึดอัดกับการใช้ชีวิตที่ค่อนข้างหรูหรา พอมาใช้ชีวิตแบบธรรมดา ๆ ท่านบอกว่ารู้สึกสบายขึ้น

ในด้านชีวิตครอบครัว ท่านบอกว่าท่านเป็นคนที่ไม่แต่งงานช้า ท่านแต่งงานขณะที่ท่านอายุ 40 ปี ภรรยาของท่านเป็นทันตแพทย์ ซึ่งปัจจุบันภรรยาของท่านเป็นอาจารย์ อยู่ที่คณะทันตแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีบุตรธิดา 2 คนด้วยกัน คนโตเป็นผู้หญิง ปัจจุบันอายุ 19 ปี เรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัยของรัฐบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร คนรองเป็นผู้ชายอายุ 17 ปี ปัจจุบันเรียนอยู่ที่โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ ท่านบอกว่าท่านโชคดีที่มีภรรยาที่ดีและเข้าใจงานและภารกิจของท่าน ภรรยาของท่านไม่เข้ามาก้าวก่ายงานของท่านเลย นอกจากว่าท่านจะขอคำปรึกษา โดยทั้งคู่ยึดหลักว่าสามีภรรยา ต้องให้เกียรติซึ่งกันและกัน เชื่อใจกันท่านบอกว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ นักธุรกิจส่วนใหญ่จะออกไปพบปะลูกค้ากลับบ้านไม่เป็นเวลาที่แน่นอน ภรรยาท่านก็เข้าใจงานของท่าน ถ้ามีปัญหาที่จะ

คุยกันร่วมกันแก้ปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้น ท่านบอกว่าคนเราต้องรู้จักให้เกียรติคน ท่านเองก็ให้เกียรติภรรยามาก บางครั้งก็จะพาไปงานเลี้ยงสังสรรค์ด้วย ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวอบอุ่นดี

ในส่วนของชีวิตการทำงานนั้น หลังจากที่ท่านจบการศึกษาจากประเทศสหรัฐอเมริกาท่านก็มาช่วยกิจการของครอบครัว ท่านบอกว่า ช่วงนั้นคุณพ่อท่านมีธุรกิจหลายอย่าง ท่านเองก็ต้องทำงานหนักมาก ท่านทำธุรกิจค้าไม้กับต่างประเทศ และมีธุรกิจโรงโม่หิน ซึ่งท่านบอกว่าเวลาเข้าไปดูแลกิจการต้องนั่งรถยนต์ไปแต่เนื่องจากถนนหนทางยังไม่สะดวกเหมือนในปัจจุบันต้องจอดรถทิ้งไว้แล้วขี่ม้าต่อเข้าไปอีกที่ ซึ่งก็เหนื่อยพอสมควร แต่ช่วงนั้นสุขภาพแข็งแรง กำลังอยู่ในวัยหนุ่มท่านบอกว่า ถึงงานจะหนักแต่ก็มีความสุขกับงาน ท่านทำธุรกิจเหล่านี้เรื่อยมาจนมาในระยะหลัง ๆ ท่านได้โอนกิจการส่วนนี้ให้น้องชายดูแลต่อ และได้ขายกิจการบางส่วนไป เนื่องจากทำไม่ไหว ไม่ค่อยมีเวลา ในช่วงนั้นท่านก็ได้ถูกรับเชิญให้ไปเป็นอาจารย์พิเศษภาควิชาเศรษฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งและเป็นอาจารย์พิเศษที่วิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลภาคพายัพเชียงใหม่ ซึ่งท่านก็มีความสุขในการได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ที่ตนเองมีให้กับนักศึกษา ท่านบอกว่า "ความรู้บางอย่างมันเป็นประสบการณ์ตรง มันไม่มีในตำรา การสอนเขาจากประสบการณ์ตรงจะทำให้เขารู้ว่า ของจริงมันเป็นอย่างไร ปัญหาและอุปสรรค ของการทำธุรกิจในประเทศไทยคืออะไร จะทำอย่างไรจึงจะเป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ" เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่น่าสนใจและมีประโยชน์กับนักศึกษา และในช่วงเวลาใกล้เคียงกันท่านก็เริ่มเข้ามามีบทบาทในทางการเมือง ท่านเป็นสมาชิกสภาเทศบาลนครเชียงใหม่ ในปี พ.ศ. 2515-2518 และเป็นเทศมนตรีเทศบาลนครเชียงใหม่ในปี พ.ศ. 2517-2518 ซึ่งท่านบอกว่าเป็นภาระหน้าที่ที่หนักพอสมควรแต่ท่านก็ใช้ความพยายามในการทำหน้าที่ให้ดีที่สุด และเนื่องจากว่าธุรกิจหนึ่งของคุณพ่อท่านคือการเปิดร้านขายยา ท่านจึงเป็นผู้ก่อตั้งและเป็นประธานชมรมร้านขายยาแห่งประเทศไทยขึ้น เมื่อปี พ.ศ. 2517 และปัจจุบันชมรมร้านขายยาแห่งประเทศไทยนี้มีความเข้มแข็งมาก มีสมาชิกอยู่ทั่วประเทศ ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ท่านภาคภูมิใจมากอย่างหนึ่ง ธุรกิจอีกอันหนึ่งที่ท่านเป็นหุ้นส่วนอยู่คือ เป็นหุ้นส่วนใหญ่ของโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นโรงพยาบาลเอกชนที่มีชื่อเสียงในจังหวัดเชียงใหม่มาเป็นเวลาช้านาน ท่านเคยดำรงตำแหน่งกรรมการผู้จัดการในระหว่างปี พ.ศ. 2522-2538 ปัจจุบันท่านก็ยังเป็นหุ้นส่วนอยู่ และเนื่องจากท่านเป็นผู้ที่มีความสามารถและเป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ ท่านเคยดำรงตำแหน่งประธานหอการค้าจังหวัดเชียงใหม่ เป็นประธานกรรมการสภามหาวิทยาลัยและเคยเป็นกรรมการสภามหาวิทยาลัยผู้ทรงคุณวุฒิมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปัจจุบันท่านดำรงตำแหน่งกงสุลกิตติมศักดิ์ของประเทศหนึ่ง

ประจำจังหวัดเชียงใหม่ ส่วนตำแหน่งทางสังคมนั้นปัจจุบันเป็นที่ปรึกษากรรมการหอการค้าจังหวัดเชียงใหม่ เป็นประธานกิตติมศักดิ์ชมรมร้านขายยาแห่งประเทศไทย เป็นที่ปรึกษากรรมการส่งเสริมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งทำให้มีงานต่าง ๆ เข้ามาให้คิดให้ทำอยู่ตลอดเวลา

ในด้านการเตรียมตัวในการใช้ชีวิตเมื่ออายุมากขึ้น ท่านบอกว่า ท่านระมัดระวังการใช้ชีวิตมาโดยตลอด เตรียมตัวในการที่จะต้องยอมรับการเปลี่ยนแปลงของทุกช่วงอายุ ในด้านเศรษฐกิจเนื่องจากท่านเป็นนักธุรกิจที่ประสบผลสำเร็จท่านเตรียมเงินไว้สำหรับครอบครัว ท่านบอกว่า "คนเราถ้ารายรับมากกว่ารายจ่าย เราก็จะมีเงินเหลือเก็บ" ท่านเป็นนักเศรษฐศาสตร์ ท่านจะคำนวณตลอด ในด้านจิตใจก็เช่นกันท่านบอกว่าแน่นอนอายุเพิ่มมากขึ้นทุกวัน ท่านคิดเสมอว่า เมื่ออายุมากขึ้นก็อาจจะมีความทุกข์ทรมานร่างกายเข้ามา หรือมีปัญหาอื่น ๆ เข้ามา เช่น เนื่องจากท่านมีสถานภาพทางสังคมที่สูง ตำแหน่งหน้าที่การงานก็ควรจะปล่อยให้คนหนุ่มที่มีความสามารถมีโอกาสเข้ามาทำงานสังคมตรงนี้แทน บทบาทก็ต้องเปลี่ยนไปเช่น จากการเป็นประธาน มาเป็นที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ ท่านก็ไม่ได้วิตกกังวลกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นเพราะทุกอย่างเป็นไปตามวิถีทางของมันส่วนการเตรียมตัวในด้านสุขภาพนั้นท่านบอกว่า ท่านเป็นคนที่ได้รับประทานอาหารตามความชอบมาโดยตลอด ท่านเชื่อว่าร่างกายจะปรับสมดุลของมันเอง มาในระยะหลัง ๆ นี้ท่านไปตรวจร่างกายพบว่าเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและไขมันในหลอดเลือดสูง แพทย์แนะนำให้ท่านระมัดระวังในเรื่องของการรับประทานอาหารแต่ท่านไม่ค่อยได้ปฏิบัติตามคำแนะนำมากนัก ยังคงรับประทานอาหารตามที่ชอบอยู่ แต่ผลการตรวจร่างกายครั้งล่าสุดที่ท่านไปตรวจเช็คร่างกายมาที่ท่านเอาให้ผู้วิจัยดู ผลการตรวจเลือดอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจพอสมควร ยังมีน้ำตาลในเลือดสูงอยู่เล็กน้อยแต่ความดันโลหิตและปริมาณไขมันในกระแสเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งท่านบอกว่าอาจจะเป็นเพราะในระยะหลัง ๆ นี้ท่านรับประทานอาหารกระเทียมเป็นจำนวนมาก ท่านบอกว่าท่านรับประทานกระเทียมเพราะมีแพทย์แนะนำว่า การรับประทานกระเทียมจะช่วยลดปริมาณไขมันและคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด ซึ่งเมื่อไปตรวจเช็คสุขภาพยิ่งพบว่าปริมาณไขมันและคอเลสเตอรอลลดลง ยิ่งทำให้ท่านรับประทานมากขึ้น ท่านบอกว่าในระยะหลัง ๆ นี้ท่านค่อนข้างมีเวลามากขึ้น ท่านชอบทำกับข้าวให้ภรรยาและลูกรับประทาน เวลาทำอาหารท่านจะใส่กระเทียมเป็นจำนวนมาก ประกอบกับในระยะหลังมานี้ท่านรับประทานอาหารพวกเนื้อและหมูน้อยลง รับประทานผักและผลไม้มากขึ้นด้วย

ในการเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายนั้น เนื่องจากท่านเป็นนักธุรกิจท่านจะต้องไปงานเลี้ยงสังสรรค์เกือบจะทุกวัน ท่านจึงรับประทานอาหารโดยจะรับประทานอาหารทุกอย่างที่ชอบ ไม่ค่อยคำนึงถึงประโยชน์หรือโทษที่มีต่อร่างกายมากนัก แต่เนื่องจากงานที่รัดตัวจึงไม่ทำให้

ท่านฮ้วน ส่วนการออกกำลังกายนั้นท่านบอกว่าช่วงที่ทำงานทางสังคมหลายอย่างนั้น ท่านไม่ค่อยมีเวลาที่จะไปออกกำลังกาย จะมีบ้างก็เดินดูสวน ปลุกต้นไม้ ดูแลต้นไม้ แต่ก็ไม่ได้ทำบ่อย มาในระแยะหลังนี้ ในส่วนของการออกกำลังกายนั้น ท่านบอกว่าเนื่องจากเพื่อน ๆ ชวนไปตีกอล์ฟ แต่เนื่องจากว่าท่านมีปัญหาเรื่องปวดหลัง ท่านจึงไม่ได้ไปตีกอล์ฟกับเพื่อน ๆ แต่ท่านหันมาออกกำลังกายโดยการปลุกต้นไม้ ดูแลต้นไม้แทน ซึ่งท่านบอกว่าเพลินดีได้ออกกำลังกายด้วย ได้เห็นการเจริญเติบโตของต้นไม้ที่ท่านปลูกที่ท่านดูแลรักษาด้วย ท่านบอกว่ามีความสุขดี

ในส่วนของคุณภาพจิตนั้น ท่านบอกว่าเป็นคนไม่เครียด เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นต้องใช้สติ ใช้ความรู้ ความสามารถในการแก้ปัญหา ไม่ใช่อารมณ์ในการแก้ปัญหา เท่าที่ผู้วิจัยได้ไปสัมผัสและใกล้ชิดกับท่าน ท่านเป็นผู้ใหญ่ที่ใจดีมาก ใจเย็น สุภาพ อ่อนโยน ใจดีมีเมตตา ท่านชวนและชวนมาให้ผู้วิจัยดื่มโดยท่านบอกว่า "นี่เป็นชาจากเมืองจีนและต้องหัดดื่มไว้ลองดื่มดูรสชาติดี" ท่านจะเป็นคนริษยาให้เองเลยทั้ง ๆ ที่ท่านมีเลขาที่จะทำหน้าที่ตรงนี้ ท่านไม่ถือตัวเลย พูดคุยและสอนเทคนิคการทำอาหารบางอย่างให้ผู้วิจัยด้วย เนื่องจากท่านนับถือศาสนาพุทธ ท่านบอกว่า "ทุกศาสนาสอนให้คนเป็นคนดีทั้งนั้นขึ้นอยู่กับว่าเราจะทำได้ไหม ถ้าเราเป็นคนดี ถ้าเราพร้อมกว่าคนอื่น เราก็ต้องรู้จักให้ รู้จักแบ่งปันให้กับผู้ที่ด้อยกว่าเรา และพยายามมองเขาเหล่านั้นด้วยความเข้าใจ" ท่านบอกว่าไม่มีใครอยากเกิดมาเป็นคนโง่ คนจน หรือแม้กระทั่งคนไม่ดี เราต้องพยายามเข้าใจเขาเราต้องช่วยเขาบ้าง การช่วยก็ต้องช่วยตามกำลังของเราช่วยโดยที่ตัวเราก็ต้องไม่เดือดร้อน ส่วนใหญ่ท่านจะคำนึงถึงด้านจิตใจ ท่านบอกว่าคนที่ทำให้คนอื่นมีความสุขถ้าไม่ทำให้เราเดือดร้อนเราก็น่าจะทำ สมัยที่ท่านเป็นประธานกรรมการโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งนั้น ในเทศกาลปีใหม่ ท่านจะเชิญหัวหน้าพยาบาล พยาบาลหัวหน้าตึกและครอบครัวมาเลี้ยงปีใหม่ที่บ้านของท่าน ซึ่งท่านจะสั่งอาหารที่ดีและแพงมาให้รับประทานกัน เพราะท่านบอกว่าอาชีพพยาบาลต้องทำงานหนัก เงินตอบแทนก็ไม่ได้มากมายอะไร เพราะฉะนั้นท่านอยากตอบแทนเขาอยากให้เรามีความสุข อยากให้เขาได้รับประทานอาหารดี ๆ ส่วนใหญ่จะมากขึ้นทั้งครอบครัว ท่านก็จะมีอั่งเปาแจกเด็ก ๆ ด้วย ส่วนใหญ่ท่านก็จะซื้อล็อตเตอรี่มาแจกให้เป็นของขวัญปีใหม่ ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับโชคของแต่ละคนว่าจะถูกรางวัลไหม ท่านบอกว่าท่านก็ไม่ได้ลงทุนมากมายอะไร แต่ทำให้คนอื่นหลายคนมีความสุข ท่านเองก็รู้สึกมีความสุขด้วย

ท่านบอกว่า การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอก็เป็นสิ่งสำคัญ เมื่อก่อนนี้ท่านไม่ค่อยมีเวลาพักผ่อน เวลาในแต่ละวันอยู่กับงานทั้งงานธุรกิจของตัวเอง ทั้งงานสังคม ทั้งงานการเมือง ท่านบอกว่าพักผ่อนไม่ค่อยเป็นเวลา แต่มาในระแยะหลังๆ นี้หลังจากวางมือจากธุรกิจบาง

อย่าง ลงไปบ้าง ทำให้มีเวลามากขึ้น มีเวลาส่วนตัวมากขึ้น มีเวลาให้ครอบครัวมากขึ้นด้วย ท่านบอกว่าท่านพักผ่อนโดยการนอนวันหนึ่ง 6-7 ชั่วโมงซึ่งก็เพียงพอสำหรับท่านร่างกายรับได้ กระฉับกระเฉงดีไม่ได้รู้สึกง่วงในตอนกลางวัน โดยทั่วไปในปัจจุบันนี้แข็งแรงพอสมควร

ในด้านเศรษฐกิจนั้น เนื่องจากท่านเป็นนักธุรกิจ รายได้จึงไม่ค่อยแน่นอน ท่านบอกว่าปัจจุบันท่านไม่มีปัญหาเศรษฐกิจ เพราะชีวิตการทำงานของท่านจนถึงปัจจุบัน ท่านมีการจัดสรรการใช้เงินมาโดยตลอด ท่านจะฝากเงินส่วนหนึ่งไว้กับธนาคาร เพราะปลอดภัย เมื่อต้องการใช้เงินก็สามารถเบิกออกมาใช้ได้ และยังได้ดอกเบี้ยอีกด้วย ปัจจุบันนี้ท่านได้วางมือจากธุรกิจบางอย่างไป เพราะไม่ค่อยมีเวลา และอาจจะพักผ่อน และเนื่องจากภาวะเศรษฐกิจของประเทศที่ตกต่ำ ท่านเองเป็นนักธุรกิจก็ได้รับผลกระทบอันนี้ด้วย ทำให้รายได้ลดลงจากเดิม ทั้งรายได้ที่มาจากการทำธุรกิจโดยตรง และรายได้จากดอกเบี้ยเงินฝากธนาคาร ท่านบอกว่าปัจจุบันราคาข้าวของแพงขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก แต่สำหรับท่านแล้วท่านบอกว่าโดยภาพรวมแล้วรายจ่ายลดลงจากเดิม ปัจจุบันนี้ท่านมีรายจ่ายในส่วนของการเลี้ยงชีพปะสังสรรค์ต่าง ๆ ลดลง รายจ่ายในส่วนของการช่วยเหลืองานบุญกุศลต่าง ๆ ลดลงบ้าง เพราะสมัยก่อนท่านดำรงตำแหน่งทางการเมืองด้วยทำให้คนรู้จักท่านเป็นจำนวนมาก เวลามีนงานบุญ งานขึ้นบ้านใหม่ ก็จะมีคนเชิญมาเป็นจำนวนมาก ซึ่งปัจจุบันนี้ท่านก็ยังถูกเชิญไปร่วมงานต่าง ๆ อยู่บ่อย ๆ แต่เปรียบเทียบกับเมื่อก่อนแล้วลดลงจากเดิม ในส่วนของค่าท่องเที่ยวต่าง ๆ ก็ลดลงจากเดิม เมื่อก่อนนี้เศรษฐกิจดีด้วยประกอบกับสุขภาพแข็งแรงท่านจะไปเที่ยวต่างประเทศกับนักธุรกิจด้วยกันอยู่บ่อยครั้ง แต่ปัจจุบันเนื่องจากเศรษฐกิจตกต่ำด้วย และเนื่องจากอายุมากขึ้นด้วย ท่านรู้สึกว่าสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรงเหมือนเมื่อก่อน และเพื่อน ๆ ที่เป็นธุรกิจด้วยกันเขาก็เริ่มมีอายุมากขึ้น ต้องการพักผ่อนอยู่กับบ้านเสียเป็นส่วนใหญ่ ในปัจจุบันนี้จึงพบปะกับเพื่อนฝูงลดลง

ส่วนเรื่องการดูแลสุขภาพนั้น ท่านยังรับประทานอาหารตามความชอบอยู่เหมือนเดิม แต่รับประทานกระเทียมมากขึ้น ส่วนเรื่องอาหารบำรุงสุขภาพนั้น ท่านจะรับประทานบ้างส่วนใหญ่แล้วท่านบอกว่าอาหารที่ท่านรับประทานในแต่ละวันก็น่าจะเพียงพอับความต้องการของร่างกาย จึงไม่ค่อยเน้นเรื่องอาหารเสริมนัก ส่วนใหญ่พวกอาหารเสริมสุขภาพท่านไม่ค่อยเห็นด้วยมากนักท่านบอกว่าแพทย์หลายคนที่ท่านรู้จักบอกว่า "อาหารเสริมบางชนิด ราคาประมาณ 40 บาท แต่คุณค่าทางอาหาร พอ ๆ กับ ไข่ 1 ฟองเท่านั้น ทางบริษัทพยายามจะโฆษณาเพื่อให้คุณค่ากับผลิตภัณฑ์ของเขาบางครั้งก็ไปเอาบุคคลที่มีชื่อเสียง มีความน่าเชื่อถือในสังคมมาเป็นพรีเซ็นเตอร์โฆษณา เวลาปีใหม่แต่ละทีมีคนเอาของพวกนี้มาให้ผมเยอะแยะเต็มไปหมด ผมเคยบอกพวกเขาว่า เอาเงินไปทำอย่างอื่นดีกว่าไม่ต้องซื้อของมาให้ผมหรอก" บางครั้งท่านบอกว่าไม่อยากบอกคนที่เขาซื้อมาให้ตรง ๆ ว่า อาหารเสริมเป็นสิ่งไม่จำเป็นถ้าเรารับประทาน

อาหารที่ดีมีประโยชน์อยู่แล้ว แต่ก็ไม่กล้าบอกเขา กลัวเขาจะเสียใจ ส่วนค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ภายในบ้านท่านจะเป็นคนจัดการดูแล ทั้งค่าอาหาร ค่าน้ำประปา ค่าไฟฟ้า ค่าโทรศัพท์ ซึ่งค่าใช้จ่ายในส่วนนี้จะสูงขึ้น เนื่องจากราคาอาหาร และข้าวของเครื่องใช้สูงขึ้น ราคา ค่าน้ำประปาต่อหน่วยสูงขึ้น ราคาไฟฟ้าต่อหน่วยสูงขึ้น ส่วนค่าใช้จ่ายในส่วนของการน้ำมันรถ เนื่องจากปัจจุบันต้องออกไปติดต่อกิจการน้อยลง และบางครั้งก็ติดต่อกันทางโทรศัพท์ ท่านรู้สึกที่ท่านใช้น้ำมันน้อยลงแต่เนื่องจากราคาน้ำมันที่สูงขึ้นมาก ทำให้ค่าใช้จ่ายในส่วนนี้ใกล้เคียงกับเมื่อก่อน

ท่านเองเป็นคนหนึ่งที่มีบทบาททางด้านเศรษฐกิจมากพอสมควร เนื่องจากท่านเป็นนักธุรกิจสินค้าและบริการบางอย่างท่านมีส่วนร่วมในการกำหนดราคา เช่น อัตราค่าบริการของโรงพยาบาลเอกชนที่ท่านเป็นหุ้นส่วนอยู่ ท่านต้องพิจารณาว่าค่าบริการบางอย่างถูกเกินไปหรือแพงเกินไป เพื่อพิจารณาให้อยู่ในราคาที่เหมาะสมที่ธุรกิจก็ต้องอยู่ได้ และต้องเป็นราคาที่ผู้รับบริการพึงพอใจ หรือการมีส่วนร่วมในการกำหนดราคาสินค้าบางอย่างจากธุรกิจที่ท่านทำอยู่ ในปัจจุบันนี้บางครั้งก็จะมีผู้สื่อข่าวจากหนังสือพิมพ์หรือบางคนจะเขียนบทความทางด้านเศรษฐกิจ บางครั้งก็มาขอคำแนะนำปรึกษาจากท่านหรือบางครั้งก็มาสอบถามความคิดเห็นท่าน เช่น "ท่านคิดว่าแนวโน้มเศรษฐกิจของประเทศจะเป็นไปในทิศทางใด" หรือท่านคิดว่าราคาพืชผล เช่น "ราคาหอมหัวใหญ่ปีนี้น่าจะเป็นอย่างไร" หรือ ท่านคิดว่าภาคเศรษฐกิจโดยภาพรวมของภาคเหนือในปีนี้เป็นอย่างไร" เหล่านี้เป็นต้น

ท่านบอกว่าในด้านเศรษฐกิจ ถึงแม้รายรับท่านจะลดลง แต่รายจ่ายท่านก็ลดลงด้วย ท่านบอกว่าคนเราถ้าเราหาได้มากกว่าจ่าย เราก็จะไม่เดือดร้อน ทุกวันนี้ท่านไม่มีปัญหาในเรื่องเศรษฐกิจ

ส่วนในด้านสังคมนั้น เนื่องจากท่านเป็นผู้ที่มีสถานภาพและบทบาททางสังคมสูง และปัจจุบันสถานภาพต่าง ๆ ในสังคมก็ยังสูงอยู่ แต่ก็มีหลายสถานภาพหลายบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมท่านบอกว่าท่านเป็นคนที่ไม่ยึดติดกับเรื่องของสถานภาพทางสังคมนักปัจจุบันนี้ตำแหน่งต่าง ๆ ลดลงไป ท่านบอกว่ามันเป็นปกติธรรมดาต้องให้โอกาสคนที่เขามีความรู้ความสามารถ เปิดโอกาสให้คนรุ่นใหม่เข้ามาดูแลบริหาร บางครั้งท่านบอกว่าท่านอยู่ในตำแหน่ง ผู้บริหารมาหลายปีแล้ว ควรจะให้โอกาสคนอื่นขึ้นมาเป็นผู้บริหารบ้าง ท่านบอกว่าบางครั้งก็มีการสูญเสียอำนาจและบทบาทลดลงไปบ้าง ท่านบอกว่าท่านยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น จากเมื่อก่อนดำรงตำแหน่งประธานมีอำนาจการตัดสินใจสูง ปัจจุบันท่านก็ยังเป็นที่ปรึกษาที่ดีมาศกดิ์อยู่ ถึงแม้อำนาจบางอย่างจะลดลงจากเมื่อก่อน แต่ก็ยังมีสิทธิ์แสดงความคิดเห็น มีคนเคารพนับถืออยู่เหมือนเดิม ไม่รู้สึกว่าตนเองสูญเสีย ไม่รู้สึกเศร้าใจ บางครั้ง

การที่สถานภาพทางสังคมเปลี่ยนไปทำให้ท่านมีเวลาว่างมากขึ้น มีเวลาในการอยู่กับครอบครัวมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ ท่านชอบ

ส่วนการเข้ากลุ่มหรือชมรมต่าง ๆ นั้น ท่านบอกว่า ท่านไม่แน่ใจว่าท่านเป็นสมาชิกของชมรมใดบ้าง เพราะปัจจุบันนี้ท่านไม่ได้ไปร่วมกิจกรรมของชมรมใดเป็นพิเศษ กิจกรรมที่ทำส่วนใหญ่จะอยู่ที่บ้าน ส่วนบทบาทในด้านวัฒนธรรมนั้น ท่านบอกว่าทั้งในอดีตและปัจจุบันท่านมีบทบาททางด้านนี้น้อยมาก เพราะท่านไม่ค่อยมีความรู้ด้านประเพณีและวัฒนธรรมมากนัก แต่ก็ไม่เคยต่อต้านการดูแลอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยต่าง ๆ ที่หน่วยงานจัดขึ้น ท่านบอกว่าปัจจุบันนี้สังคมเปลี่ยนไปมาก การแต่งตัวของเด็กรุ่นสมัยนี้ค่อนข้างไปท่านมองว่าก็เป็นเรื่องของแฟชั่น ท่านไม่ค่อยเห็นด้วยกับการแต่งตัวแบบนี้สัก แต่ก็ไม่ถึงกับต่อต้านแต่ก็จะพยายามให้ลูก ๆ แต่งตัวให้สุภาพ ไม่ตามแฟชั่นจนเกินไป

และเนื่องจากท่านเองนับถือศาสนาพุทธ ท่านบอกว่า "ถ้าเราทำดี ผลก็จะออกมาดี ถ้าเราทำไม่ดี ตัวเรารู้ว่าเราทำไม่ดี จิตใจเราก็ไม่มีความสุข" ท่านบอกว่าทุกวันนี้ท่านก็มีความสุขดีโดยภาพรวมแล้วจะเห็นว่า ท่านประวิทย์เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถมากคนหนึ่ง เป็นผู้ที่มีบทบาททั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคมสูง จึงนำศึกษาถึงแบบแผนในการดำเนินชีวิต และการปรับตัวของท่าน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อคนอื่น ๆ ในสังคมต่อไป

สภาพความเป็นอยู่ทั่วไปภายในบ้าน บ้านท่านเป็นบ้านไม้ 2 ชั้นหลังใหญ่โตพอสมควร บ้านมีความมั่นคงแข็งแรงและสวยงาม ปลูกอยู่บนเนื้อที่ 5 ไร่ ด้านหน้าของตัวบ้านติดกับถนนห้วยแก้ว ทางขึ้นดอยสุเทพ ฝั่งตรงข้ามเขียง ๆ กับบ้านของท่านคือโรงแรมเชียงใหม่ฮิลล์ ด้านหน้าของตัวบ้านเป็นสนามหญ้ากว้าง จัดไว้สวยงาม บ้านของท่านมีรั้วรอบขอบชิดที่ประตูหน้าบ้านจะมีธงชาติของประเทศไทยและธงชาติของประเทศที่ท่านเป็นกงสุลกิตติมศักดิ์อยู่ปักไว้ ด้านข้างของตัวบ้านปลูกเป็นอาคารชั้นเดียวไว้เป็นที่ทำงานของท่านซึ่งเวลาผู้วิจัยไปพบท่านจะให้ไปพบที่อาคารนี้ ด้านหลังของตัวบ้านเป็นโรงจอดรถ และเป็นที่พักผ่อนของคอนกรีตด้วย

บ้านเรือนที่อยู่บริเวณใกล้เคียง มีความมั่นคงแข็งแรงมีรั้วรอบขอบชิด ภายในบ้านของคุณปณวัฒน์ อาศัยอยู่ด้วยกันทั้งหมด 5 คนด้วยกันคือ ตัวคุณปณวัฒน์เอง ภรรยาท่าน และบุตรชาย และมีคนรับใช้เป็นผู้หญิง 1 คน และเด็กผู้ชายอีกหนึ่งคนอายุ 17 ซึ่งเป็นน้องชายของเด็กรับใช้ท่าน ท่านส่งเสียเด็กผู้ชายคนนี้ให้เรียนหนังสือโดยในเวลากลางวันเขาจะไปเรียนหนังสือ กลับจากโรงเรียนจะช่วยงานสวน เช่น รดน้ำต้นไม้ ดูแลต้นไม้เป็นต้น

ส่วนในเวลากลางวันจะมีเลขท่านอีกคนหนึ่งมาทำงานกับท่านแบบเข้าไป-เย็นกลับ ส่วนใหญ่เลขจะอยู่ที่สำนักงานที่ท่านปลูกสร้างเพิ่มเติมทำเป็นที่ทำงาน

ความสัมพันธ์ในครอบครัวและสมาชิกในบ้านอบอุ่นดี ผู้วิจัยได้พบกับภรรยาของท่าน ภรรยาของท่านเป็นคนสุภาพ เป็นผู้ใหญ่ใจดี พูดเพราะและจากการสอบถามเลขาของท่าน เลขาท่านบอกว่า "ครอบครัวนี้น่ารักมากเลยที่ ท่านรักครอบครัวมาก เวลาไปที่ไหน จะโทรศัพท์มาหาลูกหาภรรยาตลอดวันหนึ่งตั้งหลายครั้ง" และท่านปณวัฒน์เองบอกว่า ครอบครัวท่านค่อนข้างอบอุ่น ลูก ๆ ก็สนิทสนมกับพ่อแม่ เพราะจะเป็นเพื่อนกับเขา เวลาลูก ๆ มีปัญหาอะไรเขาก็จะมาปรึกษา กับภรรยาท่านนั้นไม่ค่อยมีเรื่องทะเลาะกัน ท่านบอกว่า "ผมโชคดีที่ภรรยาผมเขาเข้าใจงานของผม เลยไม่มีปัญหา"

ในเรื่องของความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านนั้น ท่านบอกว่าเนื่องจากวิถีชีวิตแบบคนในเมืองที่ต่างคนต่างอยู่ และยังมีรั้วบ้านกัน ท่านกับเพื่อนบ้านรู้จักกันแต่ไม่สนิทสนมคุ้นเคย ไม่ได้รับรู้ข่าวสารความเป็นไปของกันและกัน พบปะทักทายกันบ้างนาน ๆ ครั้ง เพราะต่างคนต่างก็มีภาระกิจการทำงานของตนเอง ค่อนข้างจะต่างคนต่างอยู่

ในส่วนของการรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ นั้นเนื่องจากท่านเป็นผู้ที่กว้างขวาง มีเพื่อนฝูงมากมาย ข้อมูลข่าวสารหลัก ๆ มาจากการดูข่าวจากโทรทัศน์ และการอ่านข่าวจากหนังสือพิมพ์ ในกรณีที่มีข่าวสารทางธุรกิจหรือข่าวคราวทางการเมืองบางครั้งเพื่อน ๆ ก็จะโทรมาบอกมาปรึกษาหารือกัน บางครั้งท่านก็หาข้อมูลต่าง ๆ ที่ต้องการทางอินเทอร์เน็ต

## 2. คุณยิ่งยง จิตภักดี

คุณยิ่งยง จิตภักดี เกิดเมื่อวันที่ 2 กันยายน พ.ศ. 2482 ปัจจุบัน อายุ 61 ปี เป็นชาวจังหวัดลำพูน คุณพ่อมีอาชีพรับซื้อสินค้าทางการเกษตร คุณแม่เป็นแม่บ้านช่วยเหลือกิจการของคุณพ่อบ้างเล็ก ๆ น้อย เมื่อคุณยิ่งยงอายุได้ 7 ขวบ คุณพ่อคุณแม่ได้ย้ายไปทำงานที่กรุงเทพฯ โดยไปทำงานขายของชำซึ่งมีรายได้ไม่มากนักประกอบกับคุณพ่อคุณแม่มีลูกหลายคน ชีวิตในวัยเด็กจึงต้องดิ้นรนต่อสู้ท่าน เคยไปทำงานรับจ้างล้างจานเพื่อหาเงินมาเป็นค่าเล่าเรียน

คุณยิ่งยงมีพี่น้องทั้งหมด 5 คน ด้วยกัน

คุณยิ่งยง เป็นคนโต

คนที่ 2 เป็นผู้ชาย ปัจจุบันค้าขายอยู่ที่กรุงเทพฯ ขายพวกเฟอร์นิเจอร์ เครื่องเรือน

คนที่ 3 เป็นผู้ชาย เสียชีวิตตั้งแต่ 2 ขวบ

คนที่ 4 เป็นผู้หญิง ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่กรุงเทพฯ เป็นแม่บ้าน สามิเป็นทหารอากาศ

คนที่ 5 เป็นผู้ชาย ทำธุรกิจร้านอาหารที่เชียงใหม่

ชีวิตในวัยเด็ก เนื่องจากคุณพ่อคุณแม่มีลูกหลายคน ประกอบกับฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดีนักเมื่อคุณพ่อคุณแม่ย้ายเข้าไปทำงานที่กรุงเทพฯ และเอาลูกๆ ไปอยู่ด้วยชีวิตจึงค่อนข้างลำบากท่านต้องทำงานรับจ้างตามแต่จะมีคนมาว่าจ้าง ท่านบอกว่าถึงแม้ว่าจะยากจนต้องทำงานหนัก แต่ชีวิตในวัยเด็กก็มีความสุขตามประสาเด็กๆ ได้อยู่กับครอบครัว อยู่กับน้องๆ ก็มีความสุขได้เรียนรู้การเสียสละให้น้องๆ มาตั้งแต่เด็กเพราะท่านเป็นลูกคนโต และมีน้องหลายคน

ด้านการศึกษา เข้าเรียนชั้นประถม ที่โรงเรียนไตรรัตน์วิทยาจากนั้นมาเรียนต่อชั้นมัธยมที่โรงเรียนวัดสุทธิวราราม จนจบ ม. 6 และเข้าเรียนต่อที่ช่างก่อสร้างอุเทนถวายปัจจุบันคือ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตอุเทนถวาย จนจบระดับ ปวส. และเข้าศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยศิลปากรแต่เนื่องจากไม่มีเวลาเพราะต้องเรียนไปด้วยทำงานไปด้วยจึงลาออกจากมหาวิทยาลัย ออกมาทำงานอยู่ระยะหนึ่งจากนั้นได้เข้าไปศึกษาต่อที่ช่างก่อสร้างอุเทนถวาย จนจบปริญญาตรีหลังจากจบการศึกษา ได้ออกมารับจ้างเขียนแบบ ออกแบบตกแต่ง ทั้งภายนอกและภายใน และเมื่อมีเงินที่ได้จากการสะสมมากพอก็ได้มาเปิดกิจการของตัวเอง โดยเป็นผู้รับเหมาทำเฟอร์นิเจอร์และรับตกแต่ง เช่น ตามโรงแรมและโรงพยาบาลเอกชนที่มีชื่อเสียงของเชียงใหม่หลายแห่งซึ่งท่านเป็นคนรับเหมาตกแต่งภายในให้

ด้านการทำงานก้าวหน้าโดยลำดับ มีโรงงานผลิตเฟอร์นิเจอร์เป็นของตนเอง 2 แห่ง มีพนักงานเกือบ 20 คน ท่านบอกว่าในช่วงที่เศรษฐกิจดีนั้น มีการสร้างโรงแรม โรงพยาบาล และคอนโดมิเนียมขึ้นใหม่เป็นจำนวนมาก ทำให้มีงานเข้ามามาก เมื่อได้กำไรมาก็จะนำเงินมาลงทุนเพิ่มโดยซื้อวัสดุอุปกรณ์ เครื่องไม้เครื่องมือเพิ่ม ขยายกิจการขึ้นไปเรื่อย ๆ โดยมีเงินเก็บออมไว้บางส่วนหนึ่งแต่ไม่มากนักเพื่อให้ลูกเรียนหนังสือ

ต่อมาในปี พ.ศ. 2539 ประเทศไทยประสบกับภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ท่านได้ไปตกแต่งภายในคอนโดมิเนียมแห่งหนึ่ง เมื่อตกแต่งเสร็จแล้ว เจ้าของเขาไม่มีเงินจ่ายให้ท่านทำให้ท่านต้องขาดทุนและมีหนี้สินทั้งกับธนาคารและร้านวัสดุอุปกรณ์ที่ท่านได้ไปเอาของมาก่อน ต่อมาได้พยายามดิ้นรนที่จะทำงานใช้หนี้ แต่ด้วยภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำ งานจึงน้อยลงรายได้ลดลงอย่างเห็นได้ชัด จนในที่สุดท่านเห็นว่าสถานภาพทางการเงินตกต่ำลงเรื่อยๆ ท่านจึงปิดโรงงาน หยุดกิจการไป และได้มาลงทุนเปิดกิจการร้านข้าวซอย ซึ่งแม่ยายของท่านเป็นเจ้าของร้านข้าวซอยที่มีชื่อเสียงมากแห่งหนึ่งของเมืองเชียงใหม่ โดยใช้ชื่อของแม่ยายแต่เป็นสาขา 2 และกำลังจะไปเปิดอีกเป็นสาขาที่ 3 ที่อำเภอแม่สอดจังหวัดตาก โดยสาขา 2 และ 3 นี้ท่านเป็นเจ้าของเป็นคนดำเนินการเอง

ด้านชีวิตครอบครัว ท่านสมรสกับภรรยาคนแรก เมื่อ 2510 ภรรยาเป็นแม่บ้าน มีบุตรด้วยกัน 2 คน เป็นผู้ชายทั้งคู่ ต่อมาได้แยกทางกับภรรยาคนแรก และแต่งงานใหม่กับ

ภรรยาคนปัจจุบัน ซึ่งเป็นอาจารย์สอนอยู่ที่วิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ไม่มีบุตรด้วยกัน ส่วนบุตรชายทั้ง 2 คนได้ไปอยู่กับภรรยาคนแรก และเนื่องจากคุณพ่อของภรรยาคนแรกเป็นนักธุรกิจค้าเฟอร์นิเจอร์ที่มีชื่อเสียงในจังหวัดเชียงใหม่และมีฐานะทางเศรษฐกิจดี พ่อตาและภรรยาคนแรกจึงเป็นคนส่งเสียเลี้ยงดูบุตรชายทั้ง 2 คน จนกระทั่งต่อมาเมื่อ 2534 ภรรยาคนแรกได้เสียชีวิตลงบุตรชายทั้ง 2 คน จึงย้ายมาอยู่บ้านหลังเดียวกับคุณชิ่งยงและภรรยาใหม่ ซึ่งลูกๆ เรียกภรรยาคุณชิ่งยงว่าน้า ซึ่งลูกๆ บอกว่า “ ในภาวะเศรษฐกิจแบบนี้ พ่อผมไม่มีเงินแต่น้าเขาก็กินดูแลพ่อผมอยู่ ทว่าไปก็ดีครับ พวกผมให้เกียรติเขา และที่สำคัญพ่อผมรักเขา เขาก็รักพ่อผม อยู่ด้วยกันก็ไม่มีปัญหาอะไรเพราะโตๆ กันหมดแล้ว ”

ในส่วนของคุณสัมพันธ์กับครอบครัวนั้น คุณชิ่งยงบอกว่า กับภรรยามีไม่ลงรอยกันบ้างนานๆ ครั้ง ถ้าเป็นเมื่อก่อนซึ่งเป็นช่วงที่เศรษฐกิจดี คุณชิ่งยงเป็นคนที่มีเพื่อนฝูงมาก ทั้งเพื่อนจากการติดต่อค้าขายกัน และเพื่อนจากชมรมฝึกพูดที่คุณชิ่งยงเป็นสมาชิกอยู่ บางครั้งทำให้ไม่มีเวลาให้กับภรรยา ภรรยาจึงน้อยใจ แต่มาในระยะหลังๆ นี้โดยเฉพาะในช่วงที่เศรษฐกิจตกต่ำและคุณชิ่งยงประสบกับปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งทำให้ต้องมีหนี้สิน ท่านจึงได้เปลี่ยนแบบแผนในการดำเนินชีวิตไป ท่านไม่ค่อยออกไปพบปะกับคนภายนอกไม่ไปเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่เคยไปเช่น กลุ่มศิษย์เก่าอุเทนถวาย ชมรมฝึกพูดเชียงใหม่ ชมรมกอล์ฟ 32 ซึ่งเป็นองค์กรการกุศลองค์กรหนึ่งที่ท่านเป็นสมาชิกอยู่ เป็นต้น เมื่อท่านไม่ไปเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ จึงมีเวลาให้กับภรรยามากขึ้น ปัญหา ความไม่ลงรอยกันลดลงไป ส่วนกับลูกๆ นั้นเนื่องจากในช่วงที่ลูกๆ ยังเล็ก ลูกๆ อยู่กับภรรยาคนแรกซึ่งท่านก็ไม่ค่อยได้ไปมาหาสู่ กันมากนัก หลังจากภรรยาคนแรกเสียชีวิตลง จึงใกล้ชิดกับลูกๆ มากขึ้น และเมื่อลูกชายคนโตเรียนจบปริญญาตรี ท่านจึงได้ส่งเสียให้ไปเรียนต่อในระดับปริญญาโทที่ต่างประเทศ ต่อมาในปี พ.ศ. 2539 ประเทศไทยประสบกับปัญหาเศรษฐกิจตกต่ำ กิจกรรมที่ท่านทำอยู่ขาดทุน เงินส่วนหนึ่งที่เก็บให้ลูกๆ เรียนหนังสือได้หมดลงในขณะที่ลูกยังเรียนไม่จบ ท่านไม่มีเงินที่จะส่งเสียให้ลูกเรียนต่อได้ เพราะค่าใช้จ่ายในการไปเรียนต่อต่างประเทศนั้นค่อนข้างสูง ท่านจึงได้ให้ลูกชายหยุดพักการเรียนกลับมาอยู่ประเทศไทย ซึ่งในจังหวัดนั้นลูกชายคนเล็กก็เรียนจบระดับปริญญาตรีออกมาอีก 1 คน แต่รัฐไม่มีงานให้บัณฑิตจบใหม่ทำ ท่านจึงให้บุตรชายทั้ง 2 คนมาช่วยเหลือกิจการที่ท่านทำอยู่ แต่เนื่องจากเศรษฐกิจไม่ดี งานจึงมีน้อย จนในที่สุดเมื่อปี 2543 ท่านจึงได้เลิกกิจการเฟอร์นิเจอร์และตกแต่งภายใน แต่ได้หันมาเปิดกิจการร้านข้าวซอยขึ้นมา โดยได้คนที่ฝีมือในการทำข้าวซอยมาช่วย โดยได้มาเช่าที่อยู่ติดถนนใหญ่ชุปเปอร์ไฮเวย์ สายเชียงใหม่ลำปาง และเนื่องจากท่านเคยเรียนสถาปัตย์กรรมมาก่อนท่านจึงออกแบบตกแต่งร้านเองทั้งหมดซึ่งร้านไม่ใหญ่มากนัก แต่ออกแบบตกแต่งร้านดี มีรสนิยม ราคา

กลางๆ ร้านสะอาดสะอาด น่าเข้าบรรยากาศดี ท่านบอกว่าที่ตรงนี้ได้เช่าจากเพื่อนในราคาเดือนละ 3,000 บาท และท่านได้รื้อโรงงานหลังเล็กเพื่อเอาวัสดุพวกไม้มาเป็นโครงสร้างของร้าน ปัจจุบันร้านนี้เปิดดำเนินการมา 1 ปี ในช่วงกลางวัน จะมีลูกค้าเป็นจำนวนมาก มีรายได้พอสมควร

ในส่วนของความสัมพันธ์กับเพื่อนและเพื่อนบ้านนั้น เนื่องจากในช่วงที่ภาวะเศรษฐกิจของท่านยังดีอยู่ ท่านมีเพื่อนฝูงเป็นจำนวนมาก แต่ในปัจจุบันนี้ที่ท่านมีหนี้สินจำนวนมาก ท่านจึงงดการออกไปสมาคมกับเพื่อนๆ นาน ๆ จนไปร่วมกิจกรรมด้วยกันสักครั้งหนึ่งและท่านเองก็รู้สึกว่าการยอมรับจากเพื่อนๆ ก็ลดลงไปด้วย ท่านบอกว่าเวลาไปร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งก็จะมีค่าน้ำชา กาแฟ หรือชวนกันไปรับประทานอาหารในที่ต่างๆ ซึ่งทำให้มีค่าใช้จ่ายเกิดขึ้น และถ้าไปพบปะกับคนมาก ภาษีสังคมก็มากทั้งค่าช่วยงานแต่งงาน งานบวช งานขึ้นบ้านใหม่ ซึ่งต้องใช้เงินเป็นจำนวนมากในการช่วยงาน คุณก็ยังง้อออกสังคมน้อยลง และท่านเองก็รู้สึกว่าคุณออกงานสังคมน้อยลง เพื่อนฝูงที่เคยรู้จักเคยไปร่วมทำกิจกรรมด้วยกันลดลงไปมาก เวลาที่ผู้วิจัยถามถึง เรื่องกลุ่มเพื่อนฝูง หรือเพื่อนที่เคยทำกิจกรรมร่วมกัน ท่านจะดูไม่สดชื่น ลักษณะการพูดจะสูญเสียความมั่นใจ และมองว่าตอนนี้ตนเองล้มและกำลังจะลุกขึ้นมาใหม่ แต่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะสามารถลุกขึ้นมาใหม่ได้หรือไม่

ในส่วนความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านนั้น เนื่องจากว่าปัจจุบันท่านและครอบครัวอาศัยอยู่ที่โรงงานโดยทำเป็นที่พักข้างใน โดยแยกเป็นห้องนอนท่านกับภรรยาและห้องนอนของคุณชายอีก คนละห้อง บริเวณโรงงานเป็นโรงงานที่ใหญ่พอสมควร มีพื้นที่ประมาณ 1 ไร่ โดยตัวอาคารของโรงงานกินพื้นที่เกือบทั้งหมด ด้านทิศเหนือ ทิศตะวันออกและทิศตะวันตกติดกับป่าละเมาะโดยก่ออิฐบล๊อคเป็นกำแพงสูงเป็นรั้วกันไว้ ด้านหน้าบ้านคือด้านทิศใต้เป็นถนนซอยเล็กๆ เป็นถนนดิน ซึ่งด้านหน้าติดกับบ้านพักอาศัยของคนอิสลามและติดกับหอพักนักศึกษาเล็กๆ หอหนึ่ง ถ้าจะเข้าไปโรงงานสามารถเข้าทางถนนคันคลองชลประทานที่จะไปแม่ริม เลี้ยวหมู่บ้านอิงคชโยไป 2 ซอย แล้วเลี้ยวซ้ายเข้าไปประมาณ 1 กิโลเมตร จะมีซอยเป็นลาดยางไปเรื่อยๆ จะพบถนนซอยเล็กๆ อยู่ฝั่งขวามือเป็นถนนดินลูกรัง ตรงเข้าไปประมาณ 50 เมตรจะพบโรงงานตั้งอยู่ ท่านบอกว่าท่านกับเพื่อนบ้านสนิทสนมกันพอสมควร รับรู้ข่าวสารความเคลื่อนไหวของกันและกันพอสมควร เพราะด้านหน้าของโรงงานเปิดโล่งไว้ จึงมองเห็นความเคลื่อนไหวต่างๆ ข้างนอกบ้านได้ ภายในโรงงานมีทั้งเฟอร์นิเจอร์เก่าและใหม่ มีวัสดุอุปกรณ์เครื่องมือในการทำเฟอร์นิเจอร์เป็นจำนวนมาก เมื่อก่อนที่ยังทำกิจการนี้อยู่จะมีคนงานมาทำงานในนี้โดยมีพนักงานประมาณ 20 คน ปัจจุบันนี้ได้เลิกกิจการไปแล้ว เพื่อนของท่านได้มาขอใช้สถานที่และวัสดุอุปกรณ์ เพราะเพื่อนท่านทำอาชีพเดียวกับท่านและเขาก็ประทับใจ

ปัญหาเศรษฐกิจเหมือนกันกับท่านแต่เพื่อนท่านเขาสู้ออ เมื่อเพื่อนมายืมใช้เครื่องมือจึงอนุญาตให้เพื่อนส่งคนงานมาทำได้ แต่ต้องจ่ายค่าไฟฟ้าเอง โดยไม่ได้คิดค่าเช่าแต่อย่างใด

การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ต่างๆ ท่านบอกว่าช่วงที่เศรษฐกิจคือนั้น เนื่องจากท่านมีเพื่อนเป็นจำนวนมาก จึงมีการพบปะติดต่อกับเพื่อนฝูงหรือเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของชมรม ซึ่งการพบปะกันก็จะมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและกัน และทราบข่าวสารความเคลื่อนไหวต่างๆ ที่เกิดขึ้นและรับทราบข้อมูลข่าวสารจากส่วนอื่นด้วย เช่น จากการดูโทรทัศน์, อ่านหนังสือพิมพ์ เป็นต้น แต่หลังจากที่ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำท่านมีปัญหาในเรื่องเศรษฐกิจมีหนี้สิน ท่านเข้าร่วม กิจกรรมทางสังคมลดลงมากหรือแทบจะไม่ไปร่วมกิจกรรมเลย ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ จึงทราบได้จากการดูโทรทัศน์ การอ่านหนังสือพิมพ์ ท่านบอกว่าถ้าท่านต้องการทราบข้อมูลข่าวสารเรื่องอะไรก็พอจะทราบว่าจะหาข้อมูลต่างๆ ได้จากที่ไหนเช่น ก่อนที่ท่านจะลงทุนเปิดร้านข้าวซอย ท่านคิดว่าจะทำอาชีพอะไรดี ที่สุจริตและมีรายได้ดี ท่านจึงได้ไปปรึกษากับเจ้าหน้าที่คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อขอข้อมูลในการที่จะลงทุนทำธุรกิจ ซึ่งที่นี่จะมีนักวิชาการคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือ

การมีบทบาททางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง หรือวัฒนธรรม ท่านบอกว่าท่านไม่มีบทบาททางด้านเศรษฐกิจเด่นชัดนัก เมื่อก่อนที่ยังรับเหมาตึกแดงอยู่นั้น ท่านจะเป็นคนกำหนดราคารับเหมาเอง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องขึ้นอยู่กับราคาวัสดุอุปกรณ์ในท้องตลาดเป็นหลัก โดยจะต้องเป็นราคาที่ผู้ว่าจ้างพอใจ และผู้รับเหมาอย่างท่านก็ต้องมีกำไรด้วย แต่ปัจจุบันไม่ได้ทำธุรกิจนี้แล้ว จึงไม่มีบทบาทอะไร ส่วนบทบาททางด้านสังคมและการเมืองนั้นไม่เด่นชัด ท่านบอกว่าท่านเป็นสมาชิกส่วนหนึ่งของสังคม และเมื่อมีการเลือกตั้งท่านจะไปใช้สิทธิเลือกตั้งทุกครั้ง แต่ไม่เคยคิดอยากเป็นนักการเมือง แต่ท่านจะเป็นผู้ที่มีบทบาทในด้านวัฒนธรรมมากพอสมควร ท่านบอกว่าท่านเป็นคนชอบศิลปะเป็นคนที่ชอบอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีต่างๆ ของไทย เวลาจัดงานเทศกาลต่างๆ ท่านจะเป็นส่วนหนึ่งในการอนุรักษ์ประเพณีและวัฒนธรรม เช่น ท่านจะร่วมแต่งกายชุดมอฮ่อม ใส่กางเกงสะ-ดอ ในเทศกาลสงกรานต์ หรือในประเพณีลอยกระทง ท่านก็จะประดับซุ้มประตูทางเข้าบ้านด้วยต้นกล้วย ก้านมะพร้าว ต้นอ้อย และโคมลอย เป็นต้น และท่านเป็นผู้หนึ่งที่ร่วมณรงค์ต่อต้านการสร้างตึกสูง ในเมืองเชียงใหม่ ท่านบอกว่าตึกสูงบดบังทัศนียภาพที่สวยงาม แทนที่จะมองไปเห็นภูเขา เห็นพระธาตุดอยสุเทพ แต่พบว่าปัจจุบันนี้ตึกสูงหลายแห่งในเมืองเชียงใหม่ได้บดบังทัศนียภาพที่สวยงามของเมืองเชียงใหม่ไป ท่านบอกว่าถ้ามีตึกสูงจะเป็นจำนวนมากก็จะไม่ต่างอะไรกับกรุงเทพฯ แล้วจะมีความน่าอยู่ได้อย่างไร เอกลักษณะ และสัญลักษณ์ของเมืองเชียงใหม่ก็จะหมดไป

### ในด้านการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

ท่านบอกว่า หลังจากแต่งงานมีครอบครัว ก็ได้เริ่มประกอบอาชีพรับเหมาตกแต่งมา โดยตลอด รายได้ค่อนข้างดี เมื่อมีกำไรจากการทำงานก็จะนำเอากำไรนั้นมาลงทุนต่อ ขยายกิจการเพิ่มขึ้น จากที่มีโรงงานเล็กๆ ได้มาซื้อที่ดินบริเวณที่เป็นโรงงานในปัจจุบัน ต่อมาเมื่อมีเงินมากพอและเห็นว่างานมีเข้ามามาก ธุรกิจดำเนินไปได้ด้วยดี จึงสร้างโรงงานขึ้นอีกคือ โรงงานหลังปัจจุบันนี้ ชื่อวัสดุอุปกรณ์เพิ่มตลอดซึ่งท่านเห็นว่าเครื่องมือเครื่องมือนี้นี้เป็นสิ่งจำเป็น เพราะถ้ามีเครื่องมือที่ทันสมัยจะได้งานที่มีความละเอียดและเสร็จเร็ว จึงคิดว่าเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า ในจังหวะนั้นท่านมีเงินเก็บอยู่ส่วนหนึ่งจะเอาไว้ให้ลูกๆ ต่อมาเนื่องจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ งานที่ทำให้เขาไปแล้ว ผู้ว่าจ้างเขาไม่ยอมจ่ายเงิน ในช่วงนั้นจึงได้นำเอาเงินที่เก็บสะสมไว้เพื่อให้ลูกเรียนหนังสือเอาออกมาใช้ส่วนหนึ่ง มาช่วยพยุงฐานะของกิจการ ยังคงทำงานรับเหมาตกแต่งต่อไป แต่ก็พบว่ากิจการยิ่งขาดทุน งานไม่มีเข้ามา แต่ต้องจ่ายเงินเดือนคนงานทุกเดือน ในที่สุดจึงตัดสินใจเลิกกิจการไปในขณะที่เงินที่สะสมไว้ให้ลูกๆ เริ่มลดลง จนในที่สุดไม่มีเงินพอที่จะให้ลูกชายที่เรียนอยู่ต่างประเทศ จึงได้ให้ลูกชายหยุดพักการเรียนไว้และกลับมาอยู่เมืองไทยปัจจุบันมีหนี้สินจำนวนหนึ่งที่ต้องผ่อนชำระกับธนาคาร

ในด้านสังคมและสุขภาพนั้น ท่านบอกว่าในช่วงที่ทำรับเหมาอยู่ งานค่อนข้างมาก แต่ก็ใช้เวลาในการไปพบปะเพื่อนฝูงไปร่วมกิจกรรมของชมรมต่างๆ อยู่บ่อยครั้ง มีการไปร่วมกิจกรรมสันทนาการพักผ่อนหย่อนใจ ไปน้ำดื่มกาแฟด้วยกัน ปรึกษาหารือกัน เป็นต้น ส่วนเรื่องอาหารและการออกกำลังกายนั้นท่านบอกว่าท่านไม่ค่อยได้เอาใจใส่ในเรื่องของอาหารนัก ส่วนใหญ่จะรับประทานตามความชอบ ไม่ค่อยได้คำนึงถึงคุณค่าของอาหาร และไม่ค่อยได้มีการออกกำลังกายเพราะรู้สึกที่ท่านทำงานมาทั้งวันก็เป็นการออกกำลังกายอยู่แล้ว จึงไม่ได้ออกกำลังกายอย่างอื่นเพิ่ม ซึ่งท่านบอกว่าอาจจะเพราะงานที่ทำมีมาก ประกอบกับกิจกรรมทางสังคมก็มาก ท่านจึงเป็นคนที่นอนหลับง่ายและหลับสนิทมาโดยตลอด ที่ผ่านมาก็ไม่เคยเจ็บป่วยรุนแรงเลยจะมีเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ เช่น เป็นไข้หวัด ปวดศีรษะ ซึ่งส่วนใหญ่จะไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลเอกชน บางครั้งถ้าเจ็บป่วยด้วยอาการคล้ายกันก็จะรับประทานยาที่เหลือที่ได้รับมาจากโรงพยาบาล สมาชิกในครอบครัวก็เช่นกัน ไม่มีใครเจ็บป่วย รุนแรง ทุกคนสุขภาพแข็งแรงดี ถ้ามีการเจ็บป่วยจะไปรักษาตัวที่ โรงพยาบาลเอกชน ถึงแม้ว่าภรรยาท่านจะเป็นข้าราชการซึ่งสามารถเบิกค่ารักษาพยาบาลได้ แต่ก็ไปรักษาพยาบาลกับโรงพยาบาลเอกชน เพราะเห็นว่าสะดวกกว่า

ท่านบอกว่าท่านไม่ได้คิดมาก่อนว่าจะมีปัญหาเรื่องเศรษฐกิจในวันนี้ เพราะที่ผ่านมามีเงินใช้จ่ายไม่เคยขาดมือ เคยจะปลูกบ้านใหม่ เขียนแบบบ้านแล้ว ในช่วงนั้นเงินก็มี

พอที่จะปลูกบ้านได้ แต่ท่านเปลี่ยนใจ โดยนำเงินที่อยู่มาลงทุนเพิ่ม และประสบกับภาวะขาดทุนดังกล่าวทำให้ท่านรู้สึกไม่ภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่ประสบผลสำเร็จ

ท่านบอกว่าเคยคิดถ้าท่านอายุมากขึ้น จะยกโรงงานให้ลูกๆ ทำต่อตัวท่านเองก็คงเป็นคนให้คำแนะนำปรึกษา และต้องการใช้ชีวิตในบั้นปลายอย่างสงบ อยากมีบ้านไม้ที่ท่านเป็นคนออกแบบเอง รอบบ้านมีต้นไม้ และบ้านมีลำธารไหลผ่าน อยู่ในที่ที่สงบเงียบแต่ท่านบอกว่า รู้สึกว่า ณ เวลานี้ ไม่แน่ใจว่าท่านจะสามารถไปถึงขั้นนั้นได้หรือเปล่า

### การใช้ชีวิตในปัจจุบัน

#### ด้านเศรษฐกิจ

ปัจจุบันท่านได้เปิดกิจการร้านข้าวซอย มีรายได้มากพอสมควร แต่หลังจากหักค่าใช้จ่ายทุกอย่างแล้วทั้งค่าพนักงาน ค่าน้ำประปา ค่าไฟฟ้า ค่าโทรศัพท์ และค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด มีเหลือ เดือนละประมาณ 15,000- 20,000 บาท แต่ท่านต้องนำเงินส่วนหนึ่งไปผ่อนใช้กับธนาคารด้วย ท่านบอกว่าชีวิตช่วงนี้ลำบาก เพราะต้องทำงานใช้หนี้ ในตอนแรกที่จะเปิดกิจการร้านข้าวซอยนั้น ตอนนั้นยังไม่มีเงินทุนภรรยาท่านจึงได้กู้เงินกับสหกรณ์ฯ มาเป็นเงินลงทุน ปัจจุบันธนาคารจะหักจากเงินเดือนของภรรยาท่านทุกเดือน โดยภรรยาท่านมีเงินเดือน เดือนละ 18,000 บาท ถูกหักใช้หนี้เดือนละ 8,000 บาท ในช่วงนี้ทั้งท่านและภรรยา จึงต้องประหยัดอดออมมากขึ้น ของใช้ที่ไม่จำเป็นก็จะไม่ซื้อ ออกงานสังคมลดลงเพื่อลดภาษีสังคมเพราะถ้ามีคนรู้จักมาก ก็จะถูกเชิญไปร่วมงานต่างๆ มาก ทำให้มีค่าใช้จ่ายเกิดขึ้นท่านบอกว่าค่าใช้จ่ายทั้งภายในบ้านและที่ร้าน เช่น ค่าไฟฟ้า เดือนละ 2,500 บาท ค่าน้ำประปาเดือนละ 800 บาท ค่าโทรศัพท์เดือนละ 3,000 บาท เมื่อหักค่าใช้จ่ายและหักที่ต้องผ่อนชำระหนี้แล้วแค่พอมีพอกินพออยู่ได้ ในส่วนของลูกชาย 2 คนนั้นปัจจุบันมาช่วยท่านทำร้านข้าวซอยด้วย และรับทำงานอิสระตามที่ได้เรียนมา เช่น งานเขียนแบบซึ่งทำให้พอมีรายได้บ้าง ลูกชายคนโตจะมีรายได้ เดือนละประมาณ 5,000 บาท ส่วนลูกชายคนเล็กมีรายได้จากงานเขียนแบบและร่วมหุ้นกับเพื่อนตกแต่งภายในเล็กๆ น้อยๆ มีรายได้เดือนละประมาณ 10,000 บาท ลูกชายทั้ง 2 คนบอกว่า ถ้าเงินไม่พอใช้ก็จะมาขอจากจากคุณยาย โดยการลงบัญชีไว้ ในสมุดบัญชีรายรับ - รายจ่ายในแต่ละวันของร้านข้าวซอย ซึ่งทั้ง 2 คนบอกว่าส่วนใหญ่จำนวนเงินที่ขอในแต่ละครั้งจะไม่มาก

### ในด้านสังคมนั้น

ท่านบอกว่าปัจจุบันนี้ท่านงดออกงานสังคม ไม่ไปเข้าร่วมทำกิจกรรมใดๆเลย เพราะต้องเอาเวลามาทำมาหากิน กลุ่มหรือชมรมที่เคยเป็นสมาชิก ปัจจุบันก็ยังเป็นสมาชิกอยู่แต่ไม่ได้ไปร่วมกิจกรรม เหตุผลหลักคือ ต้องการประหยัดค่าใช้จ่าย และเหตุผลอื่นคือ รู้สึกว่าตอนนี้ฐานะทางการเงินของตัวเองยังไม่ดีจึงไม่อยากไปพบปะใคร ความเชื่อมั่นในตนเองตกลงไป แต่ก็ยังมีเพื่อนฝูงเก่าๆ แวะเวียนมาหาหาพูดคุย มาอุดหนุนอาหารที่ร้านอยู่เป็นครั้งคราว การที่ไม่ค่อยได้ออกไปร่วม กิจกรรมข้างนอกทำให้ในปัจจุบันนี้การรับทราบข้อมูลข่าวสารต่างๆ จะมาจากการดูโทรทัศน์ และการอ่านหนังสือพิมพ์เสียเป็นส่วนใหญ่

### ในด้านจิตใจนั้น

ท่านบอกว่าปัจจุบันนี้ ท่านเชื่อในเรื่องของบุญกรรม เชื่อว่าถ้าทำไม่ดี กรรมก็จะตามสนอง ท่านบอกว่าท่านนับถือศาสนาพุทธ เมื่อก่อนตอนเป็นเด็กเคยไปวัดกับคุณแม่ พอโตขึ้นไม่ค่อยมีโอกาสดูเข้าวัดนักแต่ก็เคยพาภรรยาไปวัดบ้างเป็นบางครั้ง ปัจจุบันงานไม่มากเหมือนเมื่อก่อน มีเวลามากขึ้น จึงหาหนังสือเกี่ยวกับธรรมะมาอ่าน ท่านบอกว่าบางครั้งก็เคยคิดว่าที่ท่านมีปัญหาการเงินมีหนี้สินในวัย 60 อาจเป็นเพราะกรรมเก่าที่ท่านเคยทำไม่ดีเอาไว้ ท่านบอกว่าเคยคิดเสียใจกับการกระทำของตัวเองในอดีต ท่านเคยไปขอซื้อที่คุณยายคนหนึ่ง โดยบอกคุณยายคนนั้นว่าถ้าคุณยายขายที่ดินนั้นแล้ว ไปซื้อที่อื่นอยู่จะได้พื้นที่มากขึ้น และเกลี้ยกล่อมคุณยายคนนั้นด้วยข้อดีมากมายจนคุณยายยอมขายที่ดินนั้นให้ท่าน แต่เบื้องหลังก็คือว่าท่านรู้ว่าบริเวณที่ของคุณยายเขามีโครงการจะตัดถนนผ่านบริเวณนั้น ท่านจึงต้องการซื้อที่ดินไว้เก็งกำไร แต่ไม่ได้บอกเหตุผลนี้กับคุณยายคนนั้น ท่านบอกว่ารู้สึกผิดบาปอยู่ในใจตลอดเวลา บางครั้งก็คิดว่าตอนนี้ท่านกำลังใช้กรรมที่เคยทำไว้ ตอนนี้ก็ยังไม่พอใจกับสภาพความเป็นอยู่ของตัวเอง ท่านต้องการจะปลูกบ้านใหม่ แต่ตอนนี้ท่านมีหนี้สินเป็นจำนวนมากทำให้ท่านไม่เชื่อมั่นว่ามีเงินจะปลูกบ้านใหม่ได้หรือไม่ ท่านบอกว่าตอนนี้ยอมรับชะตากรรมมากขึ้นทำให้ ยอมรับกับสิ่งที่เปลี่ยนไปได้ ตอนนี้พอจะทำใจได้บ้าง แต่สิ่งที่รู้สึกดีคือ ลูกๆ รักใคร่กันดีดูแลกันและกัน ลูกๆ กับภรรยาคนใหม่ก็ไม่มีปัญหาอะไรกัน เข้ากันได้ดีต่างคนต่างก็ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ท่านจึงค่อนข้างจะสบายใจในเรื่องนี้

### ในเรื่องการดูแลสุขภาพนั้น

ท่านบอกว่า เมื่อก่อนนี้จะรับประทานอาหารตามความชอบ แต่ปัจจุบันท่านรับประทานอาหารมังสวิรัต โดยให้เหตุผลว่า “เราก็รักชีวิต สัตว์เขารักชีวิตเขาเหมือนกัน สงสาร

‘ไม่อยากไปฆ่าเขาไม่อยากจะทำบาป’ และอาหารมังสวิรัตก็ได้สารอาหารครบ 5 หมู่เหมือนกัน และยังมีไขมันและคอเรสเตอรอลต่ำ ส่วนใหญ่เป็นพวกผักซึ่งทำให้มีใยอาหารสูง ทำให้ขับถ่ายสะดวกด้วยและที่สำคัญจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทั้งจากของตัวเองและที่เห็นจากของคนอื่นๆ ที่ท่านรู้จัก ท่านบอกว่าท่านเชื่อเรื่องบุญ-บาปจึงไม่อยากจะทำบาปอีก ปัจจุบันนี้สุขภาพโดยทั่วไปแข็งแรงดี ไปเช็คร่างกายครั้งสุดท้ายเมื่ออายุ 58 พบว่าร่างกายแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัวใดๆ ในส่วนของการออกกำลังกายนั้น ในระยะหลังๆ จะไปวิ่งในตอนเช้ากับลูกชายเป็นบางครั้ง ส่วนการพักผ่อนตอนนี้บางครั้งหลังจากลูกค้าเริ่มบางลงในช่วงบ่ายคือประมาณ 15.00 – 16.00 นาฬิกา ท่านจะขึ้นไปพักผ่อนที่ชั้นบนของร้านแต่ก็ไม่ได้นอนกลางวันทุกวันเพราะบางวันยังมีภารกิจอย่างอื่นให้ทำอีก ปกติแล้วท่านจะนอนประมาณ 22.00 นาฬิกา และจะตื่นประมาณ 6.00 นาฬิกา ท่านบอกว่าพักผ่อนได้ดี ไม่มีตื่นกลางคืน

#### กิจวัตรประจำวันของท่านคือ

ท่านจะตื่นนอนประมาณ 6.00 นาฬิกา จากนั้นจะอาบน้ำล้างหน้าแปรงฟัน เดินตรวจตราความเรียบร้อยของโรงงาน ประมาณ 7.00 นาฬิกา จะรับประทานอาหารเช้า โดยภรรยาเป็นคนทำ ประมาณ 8.00 นาฬิกา จะออกจากบ้านไปดูแลร้านให้พนักงาน เช็ดโต๊ะ เก้าอี้ จัดเตรียมของที่โต๊ะขาย ซึ่งมีทั้งข้าวซอย ทั้งขนม และขนมหวานชนิดต่างๆ จากนั้นจะอยู่เฝ้าร้านดูแลร้านดูแลลูกค้า ถ้ามีธุระก็จะให้ลูกชายมาเฝ้าร้านแทนถ้าไม่มีธุระที่ไหนก็จะอยู่ที่ร้านจะรับประทานอาหารกลางวันประมาณ 13.00 นาฬิกาซึ่งเป็นช่วงที่ลูกค้าเริ่มน้อยลงแล้ว จากนั้นดูแลคิดเงิน ร้านข้าวซอยจะปิดประมาณ 14.00 นาฬิกา ดูแลให้พนักงานจัดเก็บข้าวของให้เรียบร้อยเสร็จแล้วบางวันท่านก็จะขึ้นไปพักผ่อนที่ชั้น 2 ของร้าน ปกติจะนอนพักประมาณ 1 ชั่วโมง ในช่วงเย็นจะต้องเตรียมว่าจะต้องซื้ออะไรเพิ่ม เพื่อให้พนักงานไปจัดเตรียมซื้อไว้เพื่อที่จะขายในวันต่อไป

ประมาณ 17.00 นาฬิกา ก็จะกลับบ้านซึ่งเป็นเวลาที่ภรรยากลับมาจากสอนหนังสือ จากนั้นจะอาบน้ำ ดูโทรทัศน์ และจะรับประทานอาหารเย็นประมาณ 19.00 นาฬิกา เมื่อรับประทานอาหารเช้าเสร็จถ้าไม่มีอะไรก็จะดูโทรทัศน์ และจะเข้านอนประมาณ 22.00 นาฬิกา

#### 3. คุณวิรุณ ชื่อตรงสกุล

คุณวิรุณ ชื่อตรงตระกูล เกิดเมื่อวันที่ 2 สิงหาคม 2482 ปัจจุบันอายุ 61 ปี เป็นชาวเชียงใหม่โดยกำเนิด บ้านอยู่แถวตลาดสมเพชรในปัจจุบัน คุณพ่อเคยทำงานเป็นลูกจ้างชั่วคราวที่เทศบาลนครเชียงใหม่ ต่อมาคุณพ่อได้เข้าทำงานที่โรงงานยาสูบของกระทรวงการคลังที่

อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย เนื่องจากการเดินทางในสมัยนั้นค่อนข้างลำบาก คุณพ่อจึงไม่ค่อยได้กลับมาเยี่ยมบ้านบ่อยนัก 2-3 เดือนจะกลับมาเยี่ยมบ้านครั้งหนึ่ง คุณแม่มีอาชีพขายของท่านเล่าว่า เท่าที่จำได้ เห็นคุณแม่หาบของขายในที่ตลาดสันป่าข่อย เป็นพวกอาหาร มีรายได้เล็กน้อย พอเลี้ยงครอบครัวได้ ท่านบอกว่า ในสมัยท่านเล็กๆ อยู่ เนื่องจากคุณพ่อเป็นลูกจ้างชั่วคราว จึงมีบางครั้งที่เห็นคุณพ่อไม่มีงานทำ ก็อยู่บ้านเฉยๆ รายได้จึงมาจากการขายของ ของคุณแม่อย่างเดียว

ของคุณวิรุณ มีพี่น้องทั้งหมด 7 คน

คนโต มีอาชีพเป็นข้าราชการ ปัจจุบันเสียชีวิตแล้ว

คนที่ 2 รับราชการ กรมสรรพสามิต ปัจจุบันเป็นข้าราชการบำนาญ

คนที่ 3 รับราชการที่กรมป่าไม้ ปัจจุบันเสียชีวิตแล้ว

คนที่ 4 เคยเป็นท่านสอนที่โรงเรียน ยุพราชวิทยาลัย ปัจจุบันเป็นข้าราชการบำนาญ

คนที่ 5 ประกอบอาชีพส่วนตัว อยู่ที่อำเภอสันป่าตอง

คนที่ 6 คือ คุณวิรุณ

คนที่ 7 รับราชการ ทำงานเป็นเจ้าหน้าที่ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชีวิตในวัยเด็กของท่าน ค่อนข้างลำบาก เนื่องจากคุณแม่มีลูกหลายคน คุณแม่ต้องทำงานหนัก ค่อนข้างเหนื่อยต้องหาเงินมาเป็นค่าเล่าเรียนของลูกๆ ท่านเองในสมัยที่เป็นเด็กก็ต้องช่วยงาน ทั้งช่วยทำงานบ้าน และช่วยทำงานอื่นๆ ตามแต่ผู้ใหญ่จะไหว้วาน ในสมัยที่ท่านเป็นเด็กนั้นท่านชอบพอสมควร เคยถูกคุณพ่อลงโทษโดยการตี เนื่องจากคุณแม่เห็นว่าถ้าชนอยู่อย่างนั้นก็จะถูกคุณพ่อทำโทษอีก คุณแม่จึงขอให้ท่านไปอยู่วัดโดยไปฝากฝังกับท่านเจ้าอาวาส ท่านอาศัยอยู่ที่วัดตั้งแต่ท่านอายุ 12 ปี จนกระทั่งท่านอายุ 16 ปี จึงออกจากวัดมาอยู่ที่บ้านร่วมกับพี่ๆ น้องๆ ท่านบอกว่าในช่วงที่อยู่วัดก็รู้สึกเหงา เพราะบ้านอยู่ตรงข้ามกับวัด ท่านจึงมาบ้านทุกวัน เพียงแต่จะมาตอนที่ คุณพ่อของท่านไม่อยู่ในเรื่องอาหารการกิน ถ้าที่บ้านมีอะไรน่านกิน เป็นกับข้าวที่ท่านชอบท่านก็จะรับประทานจากบ้าน ถ้าไม่มีอะไรที่ชอบก็จะรับประทานอาหารที่วัด ส่วนใหญ่จะทานที่วัดเป็นหลัก ในขณะที่อยู่วัดก็ช่วยงานวัดต่างๆ ไปเหมือนกับเด็กวัดคนอื่นๆ เช่น กวาดลานวัด ถ้างัวยฆา และช่วยงานอื่นๆ ตามแต่พระท่านจะใช้ ท่านเป็นคนที่มีจิตใจมาตั้งแต่เด็ก ท่านเคยรับจ้างชุดคลอง บริเวณกำแพงเมืองแถวหน้าตลาดช้างเผือก เพื่อเอาเงินที่ได้รับจากค่าจ้างมาซื้อเสื้อใหม่เพื่อที่จะใส่ในงานบุญ ท่านบอกว่า เนื่องจากเห็นว่า คุณพ่อคุณแม่มีลูกหลายคน จึงไม่อยากรบกวนท่าน จึงรู้จักประหยัดและหาเงินใช้เอง มาตั้งแต่เด็ก

ในด้านการศึกษ ท่านเข้าเรียนโรงเรียนประถมที่โรงเรียนเทศบาลดอกเงิน จากนั้นเข้าศึกษาต่อระดับมัธยมที่โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จนกระทั่งจบ ม.8 ท่านเล่าว่าในช่วงที่เรียนมัธยมนั้น ท่านเป็นคนที่เรียนดีมากได้ที่ 1-2 มาโดยตลอด จึงได้เป็นหัวหน้านักเรียนมาตลอด ท่านเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาที่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ ซึ่งในสมัยนั้นเป็นคณะเดียวที่ต้องสอบเข้า ในช่วงที่ท่านเรียนหนังสือที่ธรรมศาสตร์ ท่านก็ได้ทำงานไปด้วย เรียนไปด้วย โดยได้ทำงานเป็นคนเดินหนังสือที่ทำเนียบรัฐบาล ในตำแหน่งเสมียน เมื่อจบปริญญาตรีออกมาท่านก็ยังทำงานอยู่ที่เดิม โดยได้เลื่อนตำแหน่งเป็นเสมียนประจำแผนกทำงานอยู่ที่ทำเนียบรัฐบาลอีก 7 ปี ท่านจึงย้ายมาทำงานที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ตำแหน่งรักษาการหัวหน้าแผนก ต่อมาได้เลื่อนตำแหน่งขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งได้เป็นผู้ดำเนินการกองการเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ท่านทำงานในตำแหน่งนี้จนกระทั่งเกษียณอายุราชการ เมื่อปี พ.ศ. 2542

ในด้านครอบครัว ท่านสมรส เมื่อปี พ.ศ. 2548 ซึ่งขณะนั้นท่านจบจากธรรมศาสตร์มาแล้วและทำงานอยู่ที่ทำเนียบรัฐบาล ภรรยาของท่านเป็นอาจารย์สอนอยู่ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ต่อมาเมื่อท่านย้ายมาทำงานที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่จังหวัดเชียงใหม่ ภรรยาท่านได้ย้ายมาเป็นท่านที่คณะเกษตรศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งเดียวกัน จนกระทั่งเมื่อ 7 ปีที่ผ่านมาภรรยาของท่านได้ลาออกจากราชการ เพื่อมาประกอบธุรกิจส่วนตัวโดยรับทำอาหารรับจัดงานเลี้ยง รับทำอาหารปิ่นโตส่ง โดยมีแม่ครัวและลูกมือช่วยอยู่หลายคน ท่านบอกว่าชีวิตแต่งงานก็เรียบๆ ไม่หวือหวาอะไร ท่านมีบุตรชายด้วยกัน 2 คน คนโต จบปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งของจังหวัดเชียงใหม่ ปัจจุบันทำงานเป็นเจ้าหน้าที่บุคคลระดับ 6 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่จังหวัดเชียงใหม่ ปัจจุบันยังไม่แต่งงาน แต่มีแฟนแล้ว และปัจจุบันก็เอาแฟนมาอยู่ที่บ้านด้วย แฟนทำงานที่บริษัท TAC คนที่ 2 จบ University of Central Akansor สหรัฐอเมริกา หลังจากจบจึงกลับมาอยู่ที่บ้าน รับแปลเอกสาร รับสอนภาษา ยังไม่แต่งงาน แต่มีแฟนแล้ว แฟนเป็นชาวต่างประเทศรู้จักกันตอนไปเรียน ปัจจุบันเอาแฟนมาอยู่ที่บ้านด้วย แฟนทำงานที่ YMCA

ท่านบอกว่าในสมัยที่ท่านยังทำงานอยู่ ท่านกับภรรยาเป็นคนที่ยึดออมมาตลอด ไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ท่านบอกว่าคนเราถ้าที่รู้จักกิน รู้จักใช้ ก็ไม่ลำบาก รูปแบบหนึ่งในการออมของท่านคือ ท่านชอบซื้อที่ดิน เริ่มซื้อที่ดินตั้งแต่สมัยทำงานที่กรุงเทพฯ ท่านซื้อที่ดินมาราคาถูกมาก ท่านมาขายในช่วงที่ดินราคาแพง ได้เงินมากพอสมควรท่านมีที่ดินทั้งในเมืองและเป็นที่ดินสวนอยู่นอกเมือง 5-6 แปลง เนื้อที่ประมาณ 50-60 ไร่ ท่านเคยซื้อที่ดินเก็บไว้แปลงหนึ่งทางไปดอยสะเก็ด ต่อมาเขาจะทำโครงการบ้านจัดสรรติดกับที่ดินของท่าน ท่านบอกว่าท่านขายไปได้

กำไร 7-8 ล้านบาทเลยทีเดียว และในช่วงที่ท่านยังทำงานอยู่ท่านก็ทำการค้าเล็กๆ น้อยควบคู่ไปด้วย เช่น การค้าผ้า คือจะมีตัวอย่างผ้าไปให้ลูกค้าดูก่อนแล้วค่อยสั่งผ้ามาจากกรุงเทพ ท่านบอกว่าการค้าผ้ากำไรดีมาก เคยมีกำไรถึงเดือนละ 1-2 แสนบาท มาในระยะหลังเศรษฐกิจไม่ดี ท่านจึงเลิกทำ ภาระของท่านในช่วงที่เป็นท่านอยู่ที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่จังหวัดเชียงใหม่นั้นก็ได้รับทำอาหาร เวลามีการประชุม สัมมนา หรือมีงานเลี้ยงต่างๆ ในช่วงนั้นยังไม่ได้รับงานที่ใหญ่มากนัก ต่อมาเมื่อภรรยาท่านลาออกจากราชการ มาทำแบบเต็มตัว มีแม่ครัวและลูกมือคอยช่วย จึงได้ออกมารับงาน รับส่งปิ่นโตตามบ้าน รับจัดอาหารเวลามีงานเลี้ยง ปัจจุบันรับทั้งงานเล็ก งานใหญ่ เคยรับจัดอาหารที่ต้องเลี้ยงคน 2,000 คนก็เคยทำ ปัจจุบัน ภรรยาของท่านมีรายได้จากการทำธุรกิจนี้มากพอสมควร

สภาพความเป็นอยู่ทั่วไปภายในบ้าน บ้านท่านเป็นบ้าน 2 ชั้นขนาดใหญ่โตพอสมควร ปลูกอยู่บนเนื้อที่ 1 ไร่ ใกล้กับภาคเชิงค้อย ของจังหวัดเชียงใหม่ หน้าบ้านมีสนามหญ้ากว้างขวางพอสมควร ด้านข้างบ้านทางทิศตะวันตก เป็นโรงรถและห้องพักของพนักงาน โดยใช้สังกะสีกันเป็นห้องๆ 5 ห้อง ด้านหลังบ้านเป็นโรงครัวขนาดใหญ่สำหรับทำอาหาร มีอุปกรณ์ในการทำอาหารมากมาย มีเรือนพนักงานอยู่ติดกับโรงครัวด้วย พนักงานอยู่กันเป็นครอบครัว มี 2 ครอบครัวด้วยกัน พนักงานจะเรียกคุณวิรุณว่า พ่อ และเรียกภรรยาคุณวิรุณว่า แม่ ความสัมพันธ์ระหว่างคุณวิรุณและสมาชิกในครอบครัวค่อนข้างอบอุ่น ท่านบอกว่าท่านกับภรรยาก็เหมือนสามีภรรยาทั่วไป ไปที่มีเรื่องขัดแย้งกันบ้างในบางครั้ง เวลาที่มีความคิดขัดแย้งกันท่านจะไม่ค่อยเถียงกับภรรยา บางครั้งจะใช้วิธีเดินหนีไปทำอย่างอื่น เช่น ดูต้นไม้ ตัดหญ้าหน้าบ้าน บางครั้งก็จะขับรถออกไปข้างนอกพออารมณ์ดีก็จะกลับมา แล้วก็พูดคุยกันตามปกติ เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ปกติแล้วภรรยาท่านเป็นคนใจเย็นไม่ค่อยว่าอะไรใครง่ายๆ และไม่ค่อยจู้จี้จุกจิกว่า คุณวิรุณไปไหน หรือทำอะไร เมื่อก่อนท่านเป็นคนชอบเที่ยวกลางคืน ชอบลีลาศ เดินรำ ท่านบอกว่าท่านไปเดินรำเกือบทุกคืน แต่พอหลังเกษียณ ท่านบอกว่ารู้สึกว่ามันอึดอัด ท่านบอกกับตัวเองว่า เกษียณแล้วจะเลิกเที่ยว และท่านก็ทำได้ ท่านบอกว่าหลังเกษียณ ท่านหยุดเที่ยวกลางคืนแต่ยังชอบมาที่สโมสรข้าราชการมหาวิทยาลัยอยู่ ซึ่งสโมสรเป็นแหล่งพักผ่อน เป็นที่พบปะเพื่อนฝูง ได้ทำกิจกรรมบางอย่างเพื่อสันทนาการ ทำให้ไม่เหงา ท่านบอกว่าท่านชอบที่สโมสรมาก ท่านมาทุกวัน บางวันก็นอนที่สโมสรเลยก็มี หรือบางครั้งก็อยู่สโมสรถึงเช้าค่อยกลับบ้าน ภรรยาท่านก็เข้าใจไม่ได้ห้ามหรือขัดขวางแต่อย่างใดเพราะ รู้ว่า ถ้ามีปัญหาอะไรก็สามารถตามท่านได้ที่สโมสร ท่านจึงค่อนข้างมีความสุขกับกิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ ของทางสโมสร

ในด้านการเตรียมตัวก่อนเกษียณนั้น ท่านบอกว่าท่านเตรียมตัวเองมาตลอด ท่านอ่านหนังสือ หาเอกสารเกี่ยวกับผู้สูงอายุมาอ่าน อ่านบทความต่าง ๆ เกี่ยวกับการเกษียณและการเป็นผู้สูงอายุ ท่านจึงไม่กลัวการเกษียณ ท่านบอกว่าท่านทำงานจนหน้าที่การงานก้าวหน้าถึงขีดสุด ท่านมีความภาคภูมิใจในหน้าที่การงานที่ท่านทำอยู่มาโดยตลอด และคิดอยู่ตลอดเวลาว่า ตอนนี้มีหน้าที่การงานใหญ่โต คุณได้รับผิดชอบคนมากมาย ลักวันหนึ่งเมื่อท่านเกษียณ บทบาทของท่านต้องเปลี่ยนไป ตำแหน่งหมดไป ท่านสอนตัวเองอยู่ตลอดเวลาอย่าไปยึดติดกับตำแหน่ง เพราะฉะนั้นเมื่อท่านเกษียณท่านจึงไม่ค่อยรู้สึกว่าคุณเสียตำแหน่งหรือสูญเสียอำนาจ ในเรื่องเศรษฐกิจก็เช่นกัน ท่านบอกว่าเนื่องจากในชีวิตท่าน ท่านเป็นคนรู้จักเก็บหอมรอมริบ ไม่สุรุ่ยสุร่าย ท่านจึงพอจะมีเงินออมอยู่บ้าง แต่ส่วนใหญ่เมื่อมีเงินท่านก็จะเอาไปซื้อที่ดิน เพราะท่านบอกว่าเป็นอสังหาริมทรัพย์ ไม่สูญหายไปไหน และคิดว่าซื้อที่ดินเก็บไว้เป็นสมบัติให้ลูกให้หลาน และก็สามารใช้เป็นที่เก็บเกี่ยวดอกผล จากผลผลิตทางการเกษตรที่ท่านได้ลงทุนไป เนื่องจากท่านมีสวนอยู่หลายที่ ท่านก็ให้คนสวนดูแล ปลูกผลไม้พวก มะม่วง ลำไย ลิ้นจี่ ฝรั่ง เป็นต้น ผลผลิตยังได้ไม่มากนัก เนื่องจากอยู่ในช่วงกำลังเจริญเติบโต แต่อีกไม่นานก็จะสามารถเก็บเกี่ยวดอกผลได้ ทำให้มีรายได้เพิ่มมาอีกส่วนหนึ่ง เนื่องจากท่านเป็นคนรู้จักใช้เงินประมาณรายรับ รายจ่าย และรู้จักอดออม ท่านจึงไม่เดือดร้อนเรื่องการเงิน

ส่วนด้านสังคมและความสัมพันธ์นั้น ท่านบอกว่า ตั้งแต่สมัยทำงานอยู่ท่านก็เป็นคนไม่ถือตัว ไม่ถือตำแหน่งอยู่แล้ว ลูกน้องจึงให้ความเคารพนับถือท่าน เมื่อก่อนในสมัยที่ยังทำงานอยู่เป็นอย่างไร ปัจจุบันลูกน้องเก่าๆ ก็ยังแวะเวียนมาเยี่ยมเยียนท่านอยู่โดยเฉพาะในวันสำคัญๆ เช่น วันสงกรานต์ ก็จะมีลูกน้องเก่าๆ ที่เคารพนับถือท่านมารดน้ำดำหัวท่านกับเป็นจำนวนมาก ในส่วนของเพื่อนฝูงก็เช่นกัน ก็ยังไปมาหาสู่กันอยู่ แต่ลดลงเพราะบางคนต้องการพักผ่อนอยู่กับบ้าน กลุ่มที่เคยมาสนทนากันที่สโมสร มาในระยะหลังเกษียณยิ่งพบกันบ่อยขึ้น เนื่องจากท่านเองก็มีเวลามากขึ้น

ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนบ้าน เนื่องจากท่านอยู่ในชุมชนเมือง ลักษณะบ้านเรือนเป็น สัดส่วนชัดเจน ท่านบอกว่าความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านก็อยู่ในเกณฑ์ดี พุดจาทักทายกันบ้าง ไม่ถึงกับสนิทสนมคุ้นเคยก็เหมือนกับชีวิตคนในเมืองทั่วๆ ไป คือแต่ละคนต้องทำงาน จึงไม่ค่อยมีเวลาพบกัน หรือเมื่อกลับจากทำงาน แต่ละคนก็เหนื่อยล้ากับการทำงาน ประกอบกับการงานที่รับผิดชอบอยู่ก็ไม่ได้ทำให้ต้องติดต่อประสานงานกัน เพราะฉะนั้นกับเพื่อนบ้านก็มีความสัมพันธ์กันดี แต่ไม่ถึงกับสนิทสนมคุ้นเคย และแต่ละคนก็ทำไร่บ้านสูงเพื่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ถึงแม้บ้านจะอยู่ติดกันแต่ไม่ค่อยได้รับรู้ถึงความเป็นไปของกัน

และกันมากนัก จะเป็นลักษณะต่างคนต่างอยู่ เพราะว่าไม่ต้องพึ่งพาอะไรจากเพื่อนบ้านและเพื่อนบ้านก็ไม่ต้องพึ่งพาอะไรท่าน

ในเรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัว ครอบครัวท่านค่อนข้างอบอุ่น มีขัดแย้งกันบ้างในเรื่องความคิด แต่ก็ไม่รุนแรงอะไร สมาชิกที่อยู่ร่วมบ้านหลังเดียวกับท่านปัจจุบันมีทั้งหมด 6 คนด้วยกัน คือ ท่านและภรรยา ลูกชายคนโตและแฟนเขา ลูกชายคนเล็กและแฟนเขา ส่วนงานบ้าน เช่น ปัดกวาดเช็ดถู ซักผ้า รีดผ้า จะมีคนงานที่เป็นลูกมือในการทำอาหารเป็นคนมาช่วยทำงานบ้านให้ด้วย อาหารเช้าส่วนใหญ่รับประทานกันแค่ภรรยาท่านกับแฟนของลูกชายทั้ง 2 คน ส่วนลูกชายทั้ง 2 คนไม่รับประทานอาหารเช้า ตัวท่านเองก็รับประทานบ้างไม่ทานบ้าง บางครั้งท่านอยู่สโมสรจนถึงเช้าจึงรับประทานอาหารเช้าไปจากสโมสรเลยก็มี อาหารกลางวันถ้าใครอยู่ก็รับประทานร่วมกัน แต่ส่วนใหญ่จะออกไปทำงานข้างนอกกันจึงต่างคนต่างรับประทาน อาหารเย็นจึงเป็นมื้อที่ส่วนใหญ่ค่อนข้างจะพร้อมหน้า พร้อมตากว่าทุกมื้อรับประทานอาหารไปคุยกันไป ถามไถ่เรื่องการทำงาน พูดคุยเรื่องทั่วไป จากนั้นก็แยกย้ายกันไปพักผ่อน ตัวท่านเองก็ไม่ถึงกับรับประทานอาหารเช้าที่บ้านทุกวัน บางวันรับประทานที่สโมสร บางวันก็ไปรับประทานกับเพื่อนฝูงบ้าง แต่ส่วนใหญ่จะรับประทานที่บ้าน จากนั้นก็จะดูโทรทัศน์ ดูข่าว พอเริ่มเข้าห้องนอน เมื่อภรรยาเริ่มดูละครท่านก็จะออกจากบ้านมาสโมสรคือดูแลความเรียบร้อยภายในบ้าน จนภรรยาเริ่มจะเข้านอนท่านถึงจะออกมาเล่นเทนนิสกับกลุ่มเพื่อนฝูง เป็นอย่างนี้เกือบทุกวัน ท่านบอกว่าท่านทำแบบนี้มานานแล้วจนแทบจะเรียกได้ว่าเป็นกิจวัตรประจำวันเลยทีเดียวในบางครั้ง ท่านจะต้องไปส่งแฟนของลูกชายไปทำงานในตอนเช้าเนื่องจากลูกชายยังไม่ตื่น ท่านจะตื่นนอนประมาณ 6 โมงเช้า ตื่นมาก็จะดู โทรทัศน์ฟังข่าว หรือบางครั้งตื่นมาก็จะมา ปัดกวาด เช็ดถูให้ลูกชาย ดูว่ารถมีน้ำมันไหม ถ้าไม่มี ก็ขับไปเติมให้ พอลูกชายจะไปทำงานจะได้ไม่มีปัญหา ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว สมาชิกก็สนิทสนมกันดี

การเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่มหรือชมรมต่างๆ ท่านบอกว่า ท่านไม่ได้เป็นสมาชิกอย่างเป็นทางการของชมรมใด บางครั้งก็แวะเวียนไปพบปะสังสรรค์กันบ้าง แต่ไม่ได้สมัครเป็นสมาชิกอย่างเป็นทางการ ที่เป็นสมาชิกอย่างเป็นทางการคือเป็นสมาชิกของฌาปนกิจของสหกรณ์ออมทรัพย์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ซึ่งถ้าเสียชีวิตจะได้รับเงินประมาณ 200,000 บาท ท่านมีบทบาทในการเป็น ผู้ให้ความรู้ ให้คำแนะนำมากพอสมควร ท่านเคยถูกทาบทามให้ไปเป็นที่ปรึกษาของหน่วยงาน เอกชนในช่วงที่ท่านเกษียณใหม่ๆ แต่ท่านไม่ไปเนื่องจากท่านต้องการพักผ่อน บางครั้งท่านก็ถูกรับเชิญให้ไปบรรยาย ตามหน่วยงานต่างๆ ส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับหลักในการบริหารงาน เนื่องจากเมื่อครั้งที่ท่านทำงานอยู่ ท่านมีหน้าที่ในการบริหารงาน

บุคคล ดังนั้นในช่วงที่ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการกอง การเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง  
 อยู่ นั้น ท่านจะถูกรับเชิญให้ไปบรรยายค่อนข้างบ่อย มาในระยะหลังเกษียณก็มีอยู่บ้างแต่ไม่  
 ค่อยบ่อยนัก บทบาทด้านวัฒนธรรมนั้นท่านบอกว่า ท่านมีบทบาทน้อยมาก เพราะตัวท่านเองก็  
 ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านี้มากนัก ประกอบตัวท่านเองถึงแม้จะเป็นชาวพุทธ แต่ท่านก็  
 ไม่ค่อยมีความรู้ในเรื่องพิธีกรรม หรือศาสนาพิธีมากนัก เมื่อก่อนเกษียณ ท่านบอกว่าเวลาว่างงาน  
 สงกรานต์ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ประเพณีปีใหม่เมื่อนั้น จะมีข้าราชการในหน่วยงานของ  
 ท่านที่ทำงานอยู่ที่เดียวกันมารดน้ำคำหัวท่านเป็นจำนวนมาก ในระยะหลังเกษียณก็ยังมียู่แต่ก็  
 น้อยลงกว่าแต่ก่อนนี้ ท่านบอกว่าท่านไม่ค่อยได้ยุ่งเกี่ยวกับงานทางด้านประเพณี และ  
 วัฒนธรรมมากนัก จึงไม่ค่อยมีความรู้ด้านนี้ แต่ก็ไม่ได้มีความคิดขัดแย้ง กับประเพณีและ  
 วัฒนธรรมที่เป็นอยู่

ในส่วนการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ท่านบอกว่า ส่วนใหญ่จะทราบข้อมูลข่าวสาร ความ  
 เคลื่อนไหวต่างๆ ทั้งทางเศรษฐกิจ และสังคมจากการดูโทรทัศน์ และทราบจากการอ่าน  
 หนังสือพิมพ์ ถ้าวันไหนที่ท่านกลับไปนอนที่บ้าน เนื่องจากท่านเป็นคนตื่นนอนแต่เช้าเมื่อ  
 ตื่นมาก็จะดูโทรทัศน์ ดูข่าว ดูรายการวิเคราะห์ข่าว บางครั้งก็เห็นด้วย บางครั้งก็ไม่เห็นด้วย  
 การอ่านหนังสือพิมพ์ก็เช่นกัน เนื่องจากการรับรู้ข้อมูลข่าวสารแบบทิศทางเดียวหลาย ๆ ครั้ง  
 ท่านไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมของคนในข่าว แต่ท่านคิดว่ามันเป็นเรื่องของเขา ไม่เกี่ยวกับท่าน  
 จะไม่เอาอารมณ์และความรู้สึกของท่านไปผูกพันติดกับข่าวคนเขาจะทำอะไรเราไม่สามารถไป  
 ห้ามเขาได้ และยิ่งอ่านข่าวการเมืองมากยิ่งขึ้นทำให้เบื่อ บางครั้งไม่อยากจะรู้เรื่องการเมืองไปเลย  
 เพราะไม่ว่าจะเลือกใคร ไปเป็นตัวแทนประชาชน ถ้าคนคนนั้นเป็นคนดี แต่ไปอยู่ในระบบที่มัน  
 ไม่ดีก็เลยถูกกลืนกลายเป็นคนไม่ดีไป ทั้งๆที่ท่านจบรัฐศาสตรมา แต่ตอนนี้ท่านบอกว่าท่าน  
 เบื่อการเมือง ตอนนี้การเมืองที่เป็นคนดีจริงๆ หาแทบไม่ได้ ท่านมองว่าระบบการเมืองบ้าน  
 เรามันไม่ดี และแน่นอนมันมาจากระบบการศึกษาที่แย่ด้วยนั่นเองท่านบอกว่าสโมสกรก็เป็นที  
 อีกที่หนึ่งที่มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกันค่อนข้างมากเนื่องจากเป็นที่ที่ข้าราชการของ  
 มหาวิทยาลัยใครก็ได้สามารถเข้าไปใช้บริการได้ แน่แน่นอนว่าจะมีคนหลายระดับ ตั้งแต่เจ้าหน้าที่  
 ทั่วๆ ไป จนกระทั่งถึงท่านจากคณะต่างๆ ที่จบปริญญาโทปริญญาเอก ทำให้มีการแลกเปลี่ยน  
 ข้อมูลข่าวสารกันค่อนข้างมาก เช่น ในกรณีที่มีปรากฏการณ์หนึ่งเกิดขึ้นในสังคม แต่ละคนก็จะ  
 มองกันคนละแบบ ซึ่งก็จะมีข้อมูลบางอย่างมาสนับสนุนความคิดของคน ยิ่งถ้ามองกันคนละ  
 ประเด็นยิ่งได้ทราบข้อมูลสนับสนุนของอีกฝ่ายซึ่งมันทำให้ได้ทราบข้อมูล ข่าวสารมากขึ้น  
 ได้ทราบความคิด ความรู้สึกของแต่ละคนที่ท่านมีความสัมพันธ์ด้วย ซึ่งประโยชน์ส่วนหนึ่งก็  
 คือ ท่านก็ได้เรียนรู้เขาและเขาก็ได้เรียนรู้ท่าน สโมสกรจึงเป็นอีกที่หนึ่งที่มีการแลกเปลี่ยนข้อมูล

ข่าวสารกัน เพียงแต่เป็นรูปแบบที่ไม่เป็นทางการ เป็นที่ที่สบายๆ เหมาะกับการมาผ่อนคลาย ท่านบอกว่าถึงท่านจะรับทราบข้อมูลข่าวสารความเคลื่อนไหวต่างๆ ของสังคม แต่ท่านก็ไม่ได้เอาตัวเขาไปยุ่งเกี่ยวกับอะไร เพียงแต่รับทราบ ก็ไม่ได้เข้าไปช่วยเหลือหรือดำเนินกิจกรรมอะไรที่เป็นการช่วยเหลือหรือแก้ปัญหาโดยตรง เพียงแต่ไม่ทำตัวให้เป็นปัญหามากขึ้น ท่านมองว่านั่นก็เป็นการช่วยสังคมไปได้ระดับหนึ่งแล้ว

ในส่วนของการดูแลสุขภาพนั้น ท่านบอกว่าปกติแล้วท่านเป็นคนที่ยึดออกกำลังกายไม่ค่อยเจ็บป่วย จะมีบ้างก็เจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ซ้อมมารับประทานก็หาย สมาชิกในครอบครัวก็เช่นกัน ถ้าเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ก็จะซ้อมมารับประทานเอง แต่ถ้าเห็นว่าอาการไม่ดีขึ้นก็จะไปพบแพทย์ ส่วนใหญ่จะไปรักษาที่โรงพยาบาลเอกชน เนื่องจากทั้งตัวท่านและสมาชิกทุกคนในครอบครัวมีประกันชีวิตและประกันสุขภาพ ซึ่งสามารถเบิกค่ารักษาพยาบาลได้ ท่านบอกว่าแต่ส่วนใหญ่สมาชิกในบ้านก็ไม่ค่อยมีใครเจ็บป่วย รุนแรง จะมีบ้างก็แค่ ปวดหัว ตัวร้อน เป็นไข้ ซึ่งก็เป็นปกติธรรมดาของคนเรา พอทานยาแล้วอาการก็ดีขึ้น

การดูแลสุขภาพโดยทั่วไปของท่านคือ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทำจิตใจให้ ผ่องใส ท่านชอบความสนุกสนานรื่นเริง ส่วนใหญ่การพักผ่อนของท่านจะเน้นทางด้านจิตใจมากกว่า ทางด้านความต้องการของร่างกายนั้นท่านบอกว่า "ถ้าเราว่างเราเหนื่อยเราก็พักผ่อนร่างกายมันจะเรียกเรื่องของมันเอง" ท่านเองมีโรคประจำตัว คือเป็นโรคหัวใจ ซึ่งตรวจพบเมื่ออายุ 59 ปี ตอนนี้อาการดีขึ้นไม่ต้องรับประทานยาแล้ว และเคยเป็นต่อมลูกหมากโต ถ้ามีอาการถึงจะไปพบแพทย์ได้ยามารับประทานแล้วอาการก็ดีขึ้น ท่านเป็นคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จะมีบ้างก็ไม่มากนัก เช่น ตัดหญ้าหน้าบ้าน เช็ดรถให้ตัวเองและลูกชาย ซึ่งก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งแต่ก็ไม่ได้ทำอย่างสม่ำเสมอ ในเรื่องอาหารนั้นท่านเป็นคนทานอาหารไม่ค่อยเป็นเวลาบางครั้งอยู่สโมส เวลาหิวก็สั่งมารับประทาน รับประทานอาหารธรรมดา ทั่วไป ท่านเป็นคนไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ในการรักษาสุขภาพนั้นท่านจะเน้นด้านสุขภาพจิตมากกว่า โดยการพยายามไม่เครียด เข้าร่วม กิจกรรมทางสังคมที่ชอบ เช่น การมาผ่อนคลายที่สโมส ซึ่งท่านทำจนเป็นปกติธรรมดาของท่านไปแล้ว

กิจวัตรประจำวันของท่านคือ

- ตื่นนอนประมาณ 6 โมงเช้า ดูโทรทัศน์ ดูวิเคราะห์ข่าว
- จัดของใช้ในห้องให้เข้าที่เข้าทาง
- ลงมารับประทานอาหารเช้าประมาณ 8-9 นาฬิกา บางวันก็ไม่รับประทานอาหารเช้า
- จากนั้นจะอาบน้ำ , ออกไปทำธุระ เช่น ไปดูสวน ไปเดินซื้อของในห้างสรรพสินค้า และแวะไปที่สโมส

- อาหารกลางวันจะรับประทานจากข้างนอก เวลาไม่แน่นอนแล้วแต่ว่าจะหิวตอนไหน
- ช่วงบ่าย 14.00- 15.00 นาฬิกา กลับไปนอนพักผ่อนที่บ้าน
- ตื่นมารับประทานอาหารเย็นเวลาประมาณ 18.00 – 19.00 นาฬิกา
- จากนั้นดูโทรทัศน์
- พอประมาณ 20.30 นาฬิกา ละครเริ่มเล่นก็จะออกมาที่สโมสร

ในด้านเศรษฐกิจนั้น เนื่องจากท่านเป็นคนที่มีรู้จักคอยมท่่านจึงไม่เคยเดือดร้อนเรื่องเงิน ณ ปัจจุบันท่านมองว่า ถึงรายได้ท่านจะลดลงบ้างจากการเงินเดือนที่เคยได้รับมา แต่ก็ไม่ได้เดือดร้อนเพราะปัจจุบันนี้รายจ่ายลดลง ลูก ๆ ก็เรียนจบกันหมดแล้ว ปัจจุบันท่านมีรายได้จากเงินบำนาญเดือนละ 36,000 บาท และในส่วนของภรรยาของท่านมีรายได้เดือนหนึ่งประมาณ 40,000 – 50,000 บาท ลูกชายคนโต เดือนละ 20,000 บาท ลูกชายคนเล็ก 20,000 บาท ต่อเดือน แต่ละคนมีรายได้เพียงพอในการเลี้ยงดูตนเอง แต่ท่านก็ยังให้เงินกับลูกชายทั้ง 2 คนอยู่ ท่านมองว่าถึงลูกชายทั้ง 2 จะมีเงินเดือน มีรายได้เป็นของตนเอง แต่ในภาวะเศรษฐกิจอย่างนี้ ค่าใช้จ่ายของลูกๆ ก็มีมาก ท่านจึงแบ่งเงินเดือนให้ลูกๆ ใช้เดือนละประมาณ 10,000 บาท ตามแต่ว่าลูกคนไหนขอ หรือบางครั้งดูจากว่าเขามีความจำเป็นต้องซื้ออะไร ก็จะช่วยดูแล จัดการให้ ค่าใช้จ่ายในบ้านหลักๆ จะมี ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ เดือนละประมาณ 12,000 บาท จ่ายเงินเดือนพนักงาน 5 คน คนละ 1,500/ เดือน จ่ายเงินลูกคนงานเป็นค่าใช้จ่ายในการไปโรงเรียน ประมาณ 1,200 /ต่อเดือน ค่าใช้จ่ายอื่นๆ ก็มีบ้างแต่ไม่มาก ปัจจุบันนี้ท่านไม่เดือดร้อนในด้านเศรษฐกิจ ยังมีเงินเหลือเก็บทุกเดือน แต่จำนวนเงินที่เหลือเก็บในแต่ละเดือนลดลง

จะเห็นว่า ชีวิตของคุณวิรุณ เป็นชีวิตที่ต้องดิ้นรนมากพอสมควร ท่านมาจากครอบครัวที่มีฐานะค่อนข้างยากจนครั้งหนึ่งท่านเคยไปอาศัยอยู่ที่วัดแต่จากภูมิความรู้จักคิดมาตั้งแต่เด็กทำให้ท่านตั้งใจศึกษาเล่าเรียนและเมื่อทำงานมีรายได้ก็รู้จักจัดสรรการใช้จ่าย รู้จักเก็บออม เมื่อมีเงินจำนวนมากก็ไม่ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย ในด้านหน้าที่การงานก็ก้าวหน้าขึ้นโดยลำดับการที่ท่านมีการเตรียมตัวในด้านเศรษฐกิจและสังคมมาโดยตลอด ณ วันนี้ท่านจึงเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข

#### 4. คุณก้องฟ้า สุวรรณตระกูล

คุณก้องฟ้า สุวรรณตระกูล เกิดเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2477 ปัจจุบันอายุ 66 ปี เป็นชาวเชียงใหม่โดย กำเนิด คุณพ่อ ชื่อ นาย สิงห์คำ สุวรรณตระกูล มีอาชีพถีบสามล้อรับจ้าง คุณแม่ ชื่อ นาง ดา สุวรรณตระกูล มีอาชีพ ขายของที่ตลาดวโรรส เป็นพวกอาหารพื้นเมือง เช่น หน่อไม้ น้ำปู ผักสดต่างๆ ตามฤดูกาล มีรายได้ไม่มากนัก

คุณก้องฟ้า มีพี่น้องทั้งหมด 4 คน

คนโตเป็นผู้หญิง ปัจจุบัน ไม่แต่งงาน มีอาชีพ ขายของที่ตลาดวโรรส เป็นประเภทเดียวกับที่คุณแม่ค้า เคยขาย ปัจจุบันพี่สาวของท่านอาศัยอยู่บ้านหลังเดิมของพ่อแม่เป็นบ้านไม้ชั้นเดียว ได้ทุนสูงหลังปานกลาง อยู่ติดกับบ้านของคุณก้องฟ้าในปัจจุบัน

คนต่อมาคือ คุณก้องฟ้า

คนที่ 3 เป็นผู้หญิง เคยรับราชการครูที่วิทยาลัยเทคโนโลยี วิทยาเขตภาคพายัพ เชียงใหม่ รับราชการจนถึงเกษียณ มีบุตร 3 คน ปัจจุบันอยู่กับลูกชายคนที่ 2 ที่กรุงเทพ ส่วนลูกสาวคนเล็ก และลูกชายคนโต ปัจจุบันอาศัยอยู่ร่วมกับคุณป้าคนโต

คนที่ 4 เป็นผู้ชาย เสียชีวิตไปตั้งแต่อายุ ประมาณ 20 ปี ด้วยอุบัติเหตุ

คุณก้องฟ้า สมรสกับ คุณสมบุญ สุวรรณตระกูล เมื่อมีอายุ 32 ปี คุณสมบุญ ขณะนั้น อายุ 27 ปี มีบุตรธิดา 2 คนด้วยกัน จนโตเป็นผู้หญิงเรียนจบสาขาบัญชีจากมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ ปัจจุบันทำงานอยู่การไฟฟ้าอำเภอหนึ่งของจังหวัดเชียงใหม่ เคยเข้าเรียนปริญญาโท คณะบริหารธุรกิจ ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แต่ไม่มีเวลาจึงลาออก ปัจจุบันลูกสาวคนนี้อยู่บ้านเดียวกับท่านไปทำงานแบบ เข้าไป – เย็นกลับ ปัจจุบันอายุ 33 ปี ยังไม่แต่งงานมีรายได้เดือนละ 12,000 บาท

ส่วนลูกอีกคนเป็นผู้ชาย จบวิศวกรรมโยธา ที่สถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ ปัจจุบันทำงานที่ นิคมอุตสาหกรรมลำพูน ตำแหน่งวิศวกร ปัจจุบันสมรสแล้ว ภรรยา จบ ปวส. จากที่เดียวกัน ภรรยาจะรับจ้างพิมพ์งาน โดยเปิดเป็นร้านรับพิมพ์งานรับถ่ายเอกสาร โดยใช้สถานที่คือที่บ้านของคุณก้องฟ้า สุวรรณตระกูล ลูกชายของท่านมีบุตรชาย 1 คนอายุ 3 ขวบ ปัจจุบันอาศัยอยู่ร่วมกับคุณก้องฟ้า

คุณก้องฟ้า เป็นชายสูงอายุ ทำทางใจดี อี้มเข้มแถมใส พูดเสียงเบา เป็นคนค่อนข้างจะเรียบร้อย รูปร่างค่อนข้างผอม คุณก้องฟ้าบอกว่าท่านสูง 166 เซนติเมตร เมื่อสมัยยังไม่เกษียณอายุ คุณก้องฟ้ามีน้ำหนักอยู่ในช่วง 50-60 กิโลกรัม แต่หลังจากเกษียณ มาได้ประมาณ 2 ปี ท่าน รู้สึกว่าตัวเองสุขภาพแย่ลง รับประทานอาหารได้น้อยลง ปัจจุบันท่านหนัก 44 กิโลกรัม เมื่อดูจากภายนอกแล้ว ท่านค่อนข้างผอม เดินเหินคล่องแคล่ว ทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง

ชีวิตในวัยเด็กเนื่องจากคุณพ่อมีอาชีพตีบสามล้อรับจ้าง ซึ่งมีรายได้ไม่มากนักในส่วนของคุณแม่ค้า ที่ขายอาหารที่ตลาดวโรรสนั้นก็เช่นกัน ท่านบอกว่ารายได้ก็แค่พอเลี้ยงลูกๆ ได้ ไม่ถึงกับขัดสนมากนัก ไม่ได้รู้สึกว่าตัวเองลำบากเพราะคนสมัยก่อน ส่วนใหญ่ฐานะทางเศรษฐกิจไม่ค่อยแตกต่างกันมากนัก และเด็กๆ ที่อยู่ในละแวกบ้าน หรือในคุ้มเดียว

กัน พ่อแม่ก็มีฐานะทางเศรษฐกิจพอๆ กัน จึงไม่รู้สึกว่าตัวเองลำบากกว่าเด็กคนอื่นๆ จะมีเด็กๆ ในวัยเดียวกันอีกกลุ่มหนึ่งที่ได้เรียนหนังสือ และมีชีวิตความเป็นอยู่ที่สุขสบาย ส่วนใหญ่ก็จะ เป็นลูกเจ้า หรือลูกผู้มีตระกูลเก่าทั้งหลาย ซึ่งสมัยนั้นก็มีอยู่ไม่มากนัก ประกอบกับเด็กอย่าง ท่าน ซึ่งในสมัยนั้นก็แทบจะไม่มีโอกาสได้เข้าไปสัมผัสคลุกคลี กับ เด็กที่เป็นลูกเจ้านายอยู่แล้ว ชีวิตในวัยเด็กจึงสนุกสนาน เล่นกับพวก เด็ก ๆ ที่อยู่ในละแวกเดียวกันมีความสุขตามประสา เด็กๆ และเนื่องจากบ้านของท่านอยู่ใกล้วัด จึงไปช่วยเก็บปิ่นโตที่วัดรับประทานอาหารที่ บ้านข้างที่วัดบ้างแล้วแต่ว่าอยากไปรับประทานที่ไหน แต่ถ้ามีเทศกาลงานบุญก็จะไปช่วยงานที่ วัดและรับประทานอาหารที่วัดเพราะเวลามีงานบุญ ชาวบ้านจะเอาอาหารมากมายมาถวาย พระซึ่งล้วนเป็นอาหารที่ดี ๆ ทั้งนั้น

ท่านเข้าเรียนหนังสือชั้น ป.1 -ป.4 ที่ ร.ร. วัดเกต อ.เมือง จ. เชียงใหม่ เมื่อจบประถม แล้ว คุณพ่อคุณแม่ไม่มีเงินส่งเสียให้เรียนต่อ ตอนนั้นยังไม่ได้ทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน เพราะ ยังเด็กอยู่ จึงช่วยงานทั่วไป ตามแต่ผู้ใหญ่จะไหว้วาน พออายุ 14 ปี เข้าบวชเป็นสามเณร อยู่ที่ วัดเกตซึ่งเป็นวัดข้างบ้าน บวชเป็นสามเณรอยู่จนถึงอายุ 17 ปี จึงสึกออกมา ในช่วงที่บวชเณร ท่านบอกว่ก็ได้เรียนรู้พระธรรมวินัยต่างๆ ได้รับฟังการเทศนาสั่งสอนศาสนศึกษาจากพระผู้ใหญ่ ต่างๆ ก็ได้จดจำคำสอนต่างๆ มาใช้ในการดำเนินชีวิตของตัวเอง

พอเลิกจากการเป็นสามเณร คุณก้องฟ้า ได้เข้าสมัครงาน ที่การไฟฟ้าเทศบาลนคร เชียงใหม่ ตำแหน่งคนงาน ทำงานทั่วไป เช่น ขุดดิน ขุดคลอง ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ เดินสาย ไฟตามที่สาธารณะตามถนนใหญ่ต่างๆ ท่านได้เรียนรู้ และฝึกการเดินสายไฟฟ้าตามบ้านจาก เพื่อนร่วมงาน จนสามารถทำได้ ในระยะหลังๆ ก็จะรับเดินสายไฟตามบ้านด้วยเป็นบางครั้ง ทำงานตำแหน่งคนงานอยู่ 6 ปี ในช่วงที่ทำงานในตำแหน่งคนงานนี้ ท่านได้รู้จักกับคนขับรถ ของการไฟฟ้าเมื่อสนิทสนมกันมากขึ้นจึงขอให้เขาช่วยสอนขับรถให้ เมื่อเริ่มขับรถเป็น ท่านจึง ไปสมัครเป็นพนักงานขับรถของการไฟฟ้าเทศบาล และเริ่มเป็นพนักงานขับรถตั้งแต่นั้น เป็นต้นมาจนกระทั่งเกษียณอายุ

ในช่วงที่ท่านเป็นพนักงานขับรถ ท่านเล่าให้ฟัง ว่า ท่านต้องพบคนหลายประเภทมาก โดยเฉพาะในช่วงหลังๆ จะเป็นการขับรถให้หัวหน้าเป็นส่วนใหญ่ ท่านบอกว่าหัวหน้าบางคน ก็หยิ่ง และดูถูกคนเหลือเกิน บางคนก็ใจดี ให้เกียรติคน นำเคารพ ท่านเล่าว่ามีอยู่ครั้งหนึ่ง ท่าน ขับรถให้หัวหน้านั่ง ในขณะที่หัวหน้านั่งอยู่ในรถขณะที่ขับรถผ่านไป ก็มีลูกน้องคนหนึ่งยกมือ ไหว้ทักทายสวัสดีหัวหน้า ด้วยความที่จากประสบการณ์เดิมของท่าน ถ้ามีคนไหว้ทักทาย หัวหน้า หัวหน้าคนก่อน หมายถึงคนก่อนหน้าหัวหน้าคนนี้จะให้จอดรถรับเขาไปด้วย ท่านก็ คิดว่า หัวหน้าคนนี้จะเหมือนหัวหน้าคนเก่า ท่านจึงจอดรถรับลูกน้องคนนั้นและลูกน้องคนนั้น

ก็คงคิดว่าหัวหน้าคนนี้จะเหมือนกับคนก่อน จึงขึ้นมานั่งรถไปด้วยกัน ท่านบอกว่า หลังจากลูกน้องคนนั้นลงจากรถไปแล้ว ท่านถูกหัวหน้าดู ต่อว่ามากมาย ท่านบอกว่าอาชีพคนขับรถก็ทำให้รู้อะไรมากมาย รู้จักว่าพวกหัวหน้าเขาคุยกันอย่างไร เขาวางตัวอย่างไร และท่านได้เห็นชีวิต ได้เห็นวิธีการอบรม สั่งสอนลูกของเขา ซึ่งท่านได้นำส่วนนี้ของเขามาใช้กับการอบรมเลี้ยงดูลูกๆ ของท่านเองและเนื่องจากการเป็นคนขับรถนี้เอง ที่ท่านต้องรับเอาวันบวชหรือมากมายเข้าปอดตัวเองจนมาเกิดกับสุขภาพของท่านในปัจจุบัน ท่านเล่าว่า ปกติท่านเป็นคนไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ เนื่องจากการได้รับการอบรมสั่งสอนมา ตั้งแต่เมื่อครั้งเป็นสามเณร แต่เนื่องจากว่าหัวหน้าส่วนใหญ่ และโดยเฉพาะผู้ชายไทย พวกนี้ชอบสูบบุหรี่ และในเมื่อท่านเป็นคนขับรถ ท่านจึงพูดอะไรได้ ก็ต้องทนรับควันบุหรี่ ของหัวหน้าคนแล้วคนเล่าโดยเฉพาะหัวหน้าบางคนถ้าเครียดจะยิ่งสูบบุหรี่มากจากการที่ท่านต้องทนสูดควันบุหรี่ มาเป็นเวลานานๆ ต่อเนื่องกัน ในช่วงนั้นสุขภาพของท่านเป็นปกติดี แต่หลังเกษียณได้ 2 ปี ท่านเริ่มมีอาการไอมากจึงไปพบแพทย์ แพทย์ฉายรังสีดูปอดและพบว่ามีปัญหาที่ปอด ท่านเป็นโรคถุงลมโป่งพอง ท่านจะไอมาก และมีเสมหะเหนียวข้น ร่วมกับมีเหนื่อยง่ายเป็นบางครั้งเคยต้องเข้ารับการรักษาดูแลในโรงพยาบาลประกอบกับในระยะหลัง ท่านเริ่มเป็นโรคภูมิแพ้ จะแพ้อะไรง่ายมาก อากาศหนาว ท่านจะเริ่มเป็นหวัด ถ้าอากาศเริ่มร้อนท่านจะเป็นผื่นแพ้ ถ้าเปิดพัดลมลมเป่าก็จะไอตลอดเวลา ซึ่งตรงนี้ผู้วิจัยเห็นว่าจริง เพราะเวลาไปพบท่านอากาศค่อนข้างร้อน แต่ท่านเปิดพัดลมก็ไม่ได้เปิดแอร์ก็ไม่ได้จะเป็นผื่นไปทั้งตัวและจะไอมาก จึงต้องอยู่ในอากาศแบบธรรมชาติ

ในด้านสุขภาพนั้นท่านบอกว่า ตั้งแต่ อายุ 62 ปี คือเมื่อ 3 ปีที่แล้วที่มีอาการไอมาร่วมกับไอมีเสมหะเหนียวข้นและมีกลิ่นเหม็นมากทำให้ท่านไม่ค่อยออกจากบ้านไปไหน เพราะกลัวคนอื่นรังเกียจ

ปัจจุบัน คุณกิ่งฟ้า อยู่บ้านเลขที่ 91/1 ถนนท้ายวัง อ. เมือง จ. เชียงใหม่ สภาพบ้านเป็น เป็นตึกแถว 4 ชั้น 1 คูหา ติดกับถนนใหญ่ ที่การสัญจรสะดวก เป็นย่านธุรกิจพอสมควร ใกล้กับตลาดวโรรส ซึ่งเป็นตลาดสดที่ขายอาหาร ผัก ผลไม้ ที่ใหญ่ที่สุดในจังหวัดเชียงใหม่ ท่านเล่าว่าบ้านหลังนี้ เริ่มสร้างมาได้ 6 ปี สร้างหลังจากที่ท่านเกษียณ และรับบำนาญ (เนื่องจากเป็นรัฐวิสาหกิจ จะให้เป็นบำนาญอย่างเดียว ไม่มีบำนาญ ) เป็นบ้านค่อนข้างใหม่ ด้านหน้ากว้างประมาณ 4 เมตร ยาวประมาณ 21 เมตร สูง 4 ชั้น บริเวณใกล้เคียง ด้านหน้าติดถนนใหญ่ ข้างบ้านด้านตะวันออกติดกับบ้านท่านซึ่งเป็นพี่สาวคนโตของท่าน ที่อยู่กับหลาน ๆ ลูกของน้องสาวท่าน ด้านทิศตะวันตกติดกับร้านซ่อมล้อเหล็ก ภายในบ้านของท่านชั้น 1 เปิดเป็นร้านรับพิมพ์งานและรับถ่ายเอกสารซึ่ง ถูกสะกิดดูแลกิจการอยู่ ด้านหลังมีห้องน้ำ ห้องครัว แบ่งเป็นสัดส่วน ข้างของจัดวางไว้เป็นระเบียบเรียบร้อยพอสมควร

### สมาชิกภายในบ้านประกอบด้วย

1. คุณก้องฟ้า จะนอนในชั้นบนสุดของบ้าน คือ ชั้น 4 อีกห้องหนึ่งของชั้น 4 จะเป็นห้องพระสาเหตุที่ท่านเลือกอยู่ชั้นบนสุดเพราะ ท่านแพ้ง่ายแพ้ฝุ่นด้วย จึงต้องไปอยู่ในที่ที่ฝุ่นน้อยที่สุด ท่านบอกว่าไม่มีปัญหาในการเดินขึ้นลง ชอบเดินและไม่รู้สึกเหนื่อยอาจเพราะว่าท่านมีการออกกำลังกายทุกวัน จึงทำให้แข็งแรงและเดินเห็นได้อย่างคล่องแคล่ว

2. คุณป้าสมบุญ ภรรยาของท่าน คุณป้าสมบุญตื่นนอนประมาณ ตี 3-4 และออกจากบ้าน ตี 4 เพื่อไปขายของที่ตลาดวโรรส คุณป้าจะกลับเข้าบ้านประมาณ บ่าย 4 โมงเย็น เพราะฉะนั้นจะไม่ค่อยมีเวลาได้สนทนาพูดคุยกันมากนัก เพราะช่วงเช้าที่คุณป้าตื่นออกไปขายของ ท่านจะยังไม่ตื่น จะมีการพบปะพูดคุยกันบ้างก็จะเป็นช่วงเย็น แต่บางวันไม่พบกันเลย เพราะพอคุณป้ากลับมาก็จะรับประทานอาหาร เล่นกับหลานเป็นบางครั้ง แล้วก็เข้าห้องนอนพักผ่อน คุณป้าสมบุญนอนกับลูกสาวคนโตที่ชั้น 2

3. ลูกชาย ลูกสะใภ้ และหลานชายอายุ 3 ขวบ 1 คน ลูกชาย จะตื่นนอนประมาณ 6 โมงเช้าจากนั้นก็ อาบน้ำ รับประทานอาหารเช้า และไปทำงาน ส่วนลูกสะใภ้ จะดูแลทั่วไปและไปส่งลูกไปโรงเรียน ซึ่งในช่วงที่ไปส่งลูกไปโรงเรียน ท่านจะช่วยเฝ้าหน้าร้านให้ ถ้ามีลูกค้ามาก็จะให้ฝากงานไว้เมื่อลูกสะใภ้กลับมาก็จะมาทำงานต่อที่ร้าน

4. เพื่อนของลูกสะใภ้และของเขารวมทั้งสามีและลูกชายอายุ 6 เดือนอีก 1 คน เพื่อนคนนี้จะเป็นคนช่วยรับพิมพ์งาน ทำงานร่วมกับลูกสะใภ้จะพักอาศัยอยู่ภายในบ้านของท่านฟรี โดยให้นอนที่ชั้น 3 ซึ่งเป็นห้องนอนเก่าของคุณป้าสมบุญ ส่วนคุณป้าสมบุญก็ย้ายไปนอนกับลูกสาวคนโต สามีของเพื่อนลูกสะใภ้จะขายอาหารอยู่ร้านข้างบ้านของท่านเวลาท่านจะรับประทานอาหารก็สามารถไปรับประทานที่นั่นได้ ฟรี แต่ส่วนใหญ่ท่านจะไปรับประทานอาหารมือกกลางวันหรือบางครั้งก็ทั้งมือกกลางวันด้วย มื้อเย็นด้วย

### ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว

เนื่องจากว่าแต่ละคนต้องทำงาน เวลาในการพบปะพูดคุยกัน ค่อนข้างน้อยเพราะแต่ละคนเห็นดีเห็นงามกับการทำงานมา ท่านบอกว่าการกระทบกระทั่งกันบ้างเป็นธรรมดา ในบางครั้งท่านรู้สึกว่าคุณชายค่อนข้างก้าวร้าวจึงทำให้ท่านนึกเสียดายเวลาในอดีต ว่าถ้าในช่วงที่ทำงานเป็นคนขี้อายมีเวลาให้กับครอบครัวให้กับลูกๆ มากกว่านี้ ลูกๆ ก็จะรู้สึกดีที่นี้ ท่านรู้สึกว่าคุณๆ ไม่ค่อยจะผูกพัน หรือไม่สนิทกับท่านมากนัก ท่านต้องการให้คุณ รักใคร่สนิทสนมกันมีความผูกพันต่อกัน แต่ท่านก็บอกว่าในช่วงนั้นมันเป็นไปได้ยากมากที่จะให้ท่านมีเวลากับลูกๆ เพราะท่านต้องออกจากบ้านไปทำงานประมาณ 6 โมงเช้า เพื่อไปรับส่งหัวหน้าหรือบาง

ช่วงก็จะต้องไปรับส่ง ลูกของหัวหน้าไปโรงเรียน จะกลับเข้าบ้านก็จะประมาณ 3ทุ่ม จะรับประทานอาหารมาจากข้างนอกบ้านเลย เพราะสะดวกและราคาถูกกว่า พอเข้าบ้านลูก ๆ ก็หลับหมดแล้ว ในขณะที่ตอนเช้าก็ต้องออกจากบ้านแต่เช้าทำให้ไม่มีเวลาในการอบรมลูกๆ ในขณะที่ภรรยาเองก็ต้องตื่นไปขายของแต่เช้า ท่านบอกว่าก็อยากมีเวลาให้ครอบครัว ให้ลูกๆ ให้มากกว่านี้ แต่ก็ต้องหาเงินเพราะถ้าทำงานเกินเวลาหัวหน้าที่จะคิดเป็นค่าล่วงเวลาให้ เพื่อเงิน ท่านจะต้องทำงานถึงดึกจึงไม่ค่อยมีเวลาในการอบรม ลูกๆ ในส่วนความสัมพันธ์กับภรรยา ท่านบอกว่าลื่นกับพินก็ต้องมีกระทบกระทั่งกันบ้างเป็นธรรมดา แต่ก็ไม่รุนแรงอะไร ไม่นานก็คืนดีกันส่วนใหญ่เรื่องที่ทะเลาะกันเป็นเรื่องลูก เช่น การเลือกที่เรียนของลูก แต่มาในระยะหลังลูก ๆ โตกันหมดแล้วก็ไม่ค่อยมีเรื่องขัดแย้งกันเหมือนแต่ก่อน เนื่องจากท่านไม่มีเวลาในการอบรมสั่งสอนลูกๆ ความผูกพันที่ลูกๆ มีให้ท่านจึงไม่มาก เท่าที่ท่านต้องการจะให้

#### ความสัมพันธ์กับกลุ่มองค์กรต่างๆ

ในสมัยที่ท่านยังไม่เกษียณ สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ดีท่านจะไปช่วยงานที่วัดเกือบทุกครั้งที่มียานบุญ ในระยะหลัง หลังจากเกษียณ 1-2 ปี ท่านก็จะชอบไปวัด ไปงานบุญต่างๆ เช่น งานศพ งานบวช งานบุญประจำปี ส่วนหนึ่งเพราะท่านก็มีความรู้ในเรื่องพิธีกรรมอยู่พอสมควร เช่นแต่ละพิธีกรรมต้องทำอะไรบ้างคือ เตรียมข้าวของอะไร จำนวนเท่าไร การจัดของต้องทำอะไร พิธีใดต้องทำในช่วงไหน พิธีกรรมบางอย่างทำได้บางฤดูกาลเท่านั้นเป็นต้น แต่หลังจากที่เริ่มป่วยเริ่มไอบามากขึ้นคือเมื่อ 2-3 ปีที่ผ่านมา ทำให้ท่านต้องงดไปร่วมกิจกรรมต่างๆ ท่านเล่าว่า ท่านเคยไปวัด เป็นงานศพ แล้วเขาก็เปิดพัดลมท่านจึงไอบามาก ไอบ่หยุด ไอบ่มากใช้กระดาษชำระหมดไปเป็นม้วน คนก็เริ่มมอง และท่านบอกว่าท่านมีปัญหาเรื่องเสมหะ มีกลิ่นเหม็น กลัวคนอื่นจะรังเกียจท่านจึงงดไปร่วมงาน จึงไม่ได้ไปร่วมกิจกรรมงานบุญต่างๆ

การพบปะเพื่อนฝูงก็ไม่ได้ไปและก็ไม่โทรศัพท์หาเพื่อนคนไหนเลยเพราะถ้าพูดไปนานๆ ท่านจะเสียงแห้งคันคอ และก็จะเริ่มไอ

#### การรวมกลุ่มแบบธรรมชาติ

กลุ่มเพื่อนที่พบปะพูดคุยกับท่านบ่อยที่สุด คือ กลุ่มเพื่อนที่ร่วมร่ำรวยให้จี๊กงด้วยกัน ในทุกเช้าในช่วงที่ไปออกกำลังกายร่วมกันร่ำให้จี๊กงจะเป็นช่วงที่ได้พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและกัน ใครไปไหนทำอะไรก็จะได้รับทราบข้อมูลของเพื่อนจากการทำกิจกรรมนี้ ได้ให้จี๊กงจะเป็นสิ่งที่ท่านที่ชอบ การร่ำให้จี๊กงทำให้สุขภาพแข็งแรง ไม่เหนื่อยง่าย และช่วยให้จิตใจผ่องใส และท่านยังบอกว่า ในสมัยก่อนท่านเคยเป็นครูฝึกสอนให้จี๊

จิ้งด้วย ได้ไปเป็นครูสอนตามที่ต่างๆ หลายที่ ท่านบอกว่ามีความรู้เรื่องให้ไทเก็กดี ส่วนใหญ่มาจากการดูและการฝึกฝนบ่อยๆ เมื่อฝึกนานๆ เข้าก็มีคนเห็นว่าทำได้ดี และเชิญไปเป็นครูสอนไทจี้จิ้งให้กับคนอื่น ๆ ท่านค่อนข้างผูกพันกับไทจี้จิ้งจนกระทั่งเรื่องไทจี้จิ้ง บางครั้งก็จะถูกขืนยืมว่าไทจี้จิ้งให้ผู้อื่นด้วย

### ด้านเศรษฐกิจ

ในช่วงที่ลูกๆ ยังเล็กอยู่ ท่านบอกว่าค่อนข้างลำบาก ต้องประหยัดเพื่อเก็บเงินให้ลูกๆ ได้เรียนหนังสือ โดยเฉพาะช่วงลูกสาวคนโต เรียนมหาวิทยาลัย ซึ่งในช่วงนั้น ลูกชายคนเล็กก็เริ่มเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษา เป็นช่วงที่ค่าใช้จ่ายของลูกๆ สูงมาก ท่านบอกว่าต้องประหยัดอดออม และก็ทำงานพิเศษ คือ การขับรถรับส่งลูกของหัวหน้า ซึ่งทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้นมาบ้าง ในส่วนของรายได้ของคุณป้าสมบุรณ์ก็ไม่มากนัก เมื่อลูกๆ เริ่มเรียนสำเร็จปริญญา ค่าใช้จ่ายต่างๆ ก็ค่อนข้างน้อยลง แต่ท่านก็บอกว่ามันเป็นความเหนื่อยยากก็จริง แต่ไม่เคยท้อแท้ สิ้นหวังเลย การเห็นลูกเรียนหนังสือสูงๆ ถึงจะเหนื่อยแต่ก็ทำให้ชื่นใจ ยิ่งเมื่อตอนลูกจบปริญญาท่านบอกว่าภูมิใจมากเพราะท่านเคยเห็นลูกหัวหน้า หรือคนที่จะได้เป็นหัวหน้าต้องเรียนหนังสือสูงๆ ทั้งนั้น จึงไม่อยากให้ลูกต้องลำบากเหมือนตัวเอง เมื่อลูกจบปริญญาท่านบอกว่าดีใจจนน้ำตาไหล ดีใจที่ท่านทำได้ ดีใจที่คนขับรถคนนั้นสามารถส่งเสียให้ลูกเรียนจนสำเร็จปริญญาได้ มาในระยะหลังที่ลูกๆ เริ่มทำงาน มีหน้าที่การงานที่ดี ท่านเริ่มมีเงินเก็บอยู่บ้าง เงินเดือนที่ท่านได้รับก่อนเกษียณคือ 19,000 /เดือน และเมื่อเกษียณ เนื่องจากเป็นรัฐวิสาหกิจ ท่านได้รับเงินบำเหน็จมาหลายแสนบาท ท่านจึงตัดสินใจนำเงินทั้งหมดที่มีอยู่มาปลูกบ้าน ซึ่งก็คือตึกแถว 4 ชั้น 1 คูหา หลังที่ท่านอาศัยอยู่ในปัจจุบัน จากการปลูกบ้าน ทำให้ท่านต้องเป็นหนี้กับทางธนาคารอีกเล็กน้อย ตอนนั้นลูกๆ ก็ช่วยผ่อนกับ ทางธนาคารจนหมดแล้ว หลังเกษียณท่านไม่มีรายได้อะไรเลย ไม่เคยออกไปทำงานพิเศษที่ไหน เพราะสุขภาพก็เริ่มไม่ดีท่านบอกว่าปัจจุบันท่านใช้เงินวันละ 20 บาท โดยจะหยิบเงินจากกระป๋องใส่เงินของลูกสะใภ้ ซึ่งเป็นรายได้จากการรับจ้างพิมพ์งาน หรือบางครั้งลูกๆ ก็เอาเงินไว้ให้ใช้บ้างเล็กน้อย ท่านบอกว่าเงิน 100 บาท บางครั้งก็ใช้จ่ายได้เป็นสัปดาห์ค่าใช้จ่ายของท่าน ก็จะเป็นค่าอาหารเช้า ซึ่งบางครั้งก็จะเป็นโจ๊ก บางครั้งก็เป็นไก่ทอดกับข้าวเหนียว ประมาณ 20 บาทเพียงพอแล้ว บางครั้งซื้อกับข้าวมาตอนเช้ายังมีเหลือไว้กินในมือเย็นได้อีกก็มี ส่วนอาหารกลางวันท่าน คิดอยากจะรับประทานอะไรก็จะไปรับประทานอาหารที่ร้านข้างๆ ที่เป็นเพื่อนของลูกสะใภ้ เพราะเขาให้กินฟรี

ค่าใช้จ่ายอื่นๆ ภายในบ้าน ลูกชายลูกสะใภ้ และลูกสาวคนโต จะเป็นคนจ่าย เช่น ค่าข้าวสาร ค่าของใช้ สบู่ ยาสีฟัน ค่าน้ำ ค่าไฟ ลูก ๆ ก็จะสลับกันจ่าย เวลาเจ็บป่วยต้องเข้ารับ

รักษาตัวใน โรงพยาบาลลูกสาวคนโตจะเป็นคนรับผิดชอบค่าใช้จ่าย ประกอบกับค่ารักษาพยาบาล ส่วนหนึ่งก็จะเบิกได้ เนื่องจากลูกสาวทำงานรัฐวิสาหกิจ แต่การเจ็บป่วยที่ผ่านมาต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลเอกชน ค่าใช้จ่ายเป็นแสน ท่านบอกว่ารู้สึกเกรงใจลูกสาวอยู่เหมือนกัน

ส่วนค่าใช้จ่าย เกี่ยวกับงานบุญ งานกุศล ท่านบอกว่าในสมัยก่อนก็ไม่ค่อยได้จ่ายเป็นเงินชักรเท่าไร เนื่องจากมีการต้องรับผิดชอบมาก ส่วนใหญ่จะเป็นการลงแรงมากกว่าเช่นไปช่วยล้างขาม กวาดศาลา จัดเก็บพื้โต๊ะเก้าอี้ แต่ในระยะหลังเนื่องจากสุขภาพไม่อำนวย ท่านไม่ค่อยได้ออกไปไหน ค่าใช้จ่ายของการทำบุญจึงไม่ค่อยมี จะมีก็นานๆครั้ง ส่วนใหญ่ลูกสะใภ้จะเป็นคนจ่าย เช่น ในกรณีนี้มีคนมาขอบริจาค กฐิน ผ้าป่า เพราะฉะนั้นค่าใช้จ่ายของท่านมีไม่มากนัก

เมื่อถามถึงการเตรียมตัวก่อนเกษียณ ท่านบอกว่า ในช่วงที่ทำงานอยู่ ก็พยายามเก็บเงิน แต่เนื่องจากรายได้ไม่มากนักประกอบกับ ค่าเล่าเรียนของลูกๆ ก็ค่อนข้างแพง จะพอมีเงินเหลือเก็บอยู่บ้าง ก็ช่วงที่ลูกๆ เรียนจบเริ่มมีงานทำแล้ว ท่านก็อยู่ตลอดว่า ถ้าเกษียณแล้วจะทำอย่างไร การที่เห็นคนอื่นพอเขาเกษียณแล้ว เขามีเวลามากขึ้น ในการไปวัด ทำบุญ ทำกุศล ก็เคยคิดว่า ถ้าตัวเองเกษียณแล้ว ก็คงจะมีเวลาเข้าวัดมากขึ้นเช่นกัน แต่พอหลังจากเกษียณแล้วจริงๆ มีเวลาว่างมากขึ้น แต่กลับมีปัญหาด้านสุขภาพจึงไม่สามารถไปร่วมกิจกรรมต่างๆอย่างที่เคยคิดไว้ได้ เวลาเหงาท่านก็จะหางานทำ ทำงานบ้านเล็กๆน้อยๆหรือบางครั้งก็ไปซื้อหนังสือพิมพ์มาอ่าน ซึ่งก็ช่วยทำให้หายเหงาไปได้

เกี่ยวกับการเตรียมตัวทางด้านเศรษฐกิจนั้น ในระยะที่ลูกๆ เรียนจบ ท่านพอจะมีเงินเก็บอยู่บ้าง แต่ก็อยู่ตลอดว่า เงินก้อนนี้จะเอาไว้ใช้ปลูกบ้าน เพราะตอนนั้นอยู่บ้านหลังเดิมร่วมกับพี่สาวคนโตและหลานๆ ซึ่งทำให้ ท่านรู้สึกว่าเป็นครอบครัวใหญ่เกินไป ต้องการแยกมาอยู่เฉพาะครอบครัวของตนเอง พอสร้างบ้านเสร็จท่านจึงมีหนี้สินอีกเล็กน้อย แต่ก็โชคดีที่ลูกๆ มีงานทำมีรายได้พอที่จะผ่อนกับทางธนาคาร ปัจจุบันตอนนี้หนี้ส่วนนี้หมดแล้วก็รู้สึกสบายใจ และภูมิใจในบ้านหลังนี้มาก ถึงตอนนี้จะไม่มียาได้ แต่เนื่องจากรายจ่ายของท่านเองก็ไม่มากนัก จึงรู้สึกว่าตัวเองก็ไม่ได้รับกวนถูๆมากนัก ท่านบอกว่า ในสมัยที่ยังทำงานอยู่ เคยเข้าเป็นสมาชิกของฅาปนกิจของการไฟฟ้าเทศบาลโดยเขาจะหักจากเงินเดือน ตอนนี้ก็ยังเป็นสมาชิกอยู่ โดยลูกสาวคนโตจะเป็นคนเสียเบี้ยแทน ซึ่งถ้าท่านเสียชีวิตก็จะได้เงิน 200,000 บาท แต่ท่านไม่ได้มีประกันชีวิต หรือประกันสุขภาพอย่างอื่น

โดยภาพรวมแล้วคุณก็องฟ้า สุวรรณตระกูล ค่อนข้างมีชีวิตที่ต้องต่อสู้ คิ่รน และต้องประหยัด อดออมมากพอสมควร ตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมาจนถึงก่อนเกษียณ แต่ ณ วันนี้

หลังเกษียณมาได้ 6 ปี ท่านก็บอกว่า ชีวิตตอนนี้มีความสุขดี สุขใจที่เห็นลูกๆ ประสบความสำเร็จในหน้าที่ การงาน ถึงแม้จะคิดถึงใจอยู่บ้างที่ไม่ค่อยมีเวลาอบรมลูกๆ ตั้งแต่เมื่อคราวยังเด็ก ชีวิตในตอนนี้น่าจะดีกว่า เพราะเพื่อนฝูงค่อนข้างน้อย บ้านที่อยู่ในละแวกเดียวกันก็ไม่ค่อยมีคนสูงอายุ จะมีก็คือพี่สาวคนโตของท่าน ซึ่งก็ไม่ค่อยมีเวลาพบกัน เพราะพี่สาวคนโตก็ยังต้องทำงานอยู่ ท่านบอกว่า ชีวิตคนเราก็คงแบบนี้ จะให้สมบูรณ์แบบไปหมดไม่ได้ ชีวิตตนเองทำได้ขนาดนี้ก็ดีใจแล้ว ตอนนี้ก็พอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่

#### กิจวัตรประจำวันของท่าน

คุณก้องฟ้าจะตื่นนอนตี 4 - 5 นาฬิกา จากนั้นจะรับประทานอาหารเช้าเล็กน้อย เช่น กล้วยน้ำว้า หรือนมผสม จากนั้นจะช่วยงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ เช่น จัดเก็บถ้วยชามที่กินทิ้งไว้ ตั้งแต่เมื่อวาน แต่จะไม่ล้างเพราะจะเสียดัง กลัวลูกๆ จะตื่น กวาดบ้านเล็กๆ น้อยๆ เอาขยะไปเททิ้ง ประมาณตี 5 กว่าๆจะเริ่มเดินไปสภากาชาดไทย เพื่อไปรำไท้จี้กงในตอนเช้า เพราะที่นี่จะมีลานกว้างสำหรับทำกิจกรรมตอนเช้าๆ จะมีคนมารำไท้จี้กงประมาณ 60-70 คน เป็นบุคคลทั่วไปมีทั้งหนุ่ม ทั้งแก่ ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ท่านจะมาที่นี่เร็วกว่าเวลาเริ่มรำไท้จี้กงเล็กน้อยเพราะบางครั้งก็ช่วยกวาดลาน บางครั้งก็จะได้มีเวลาพบปะพูดคุยกับเพื่อนๆ ที่สนิทสนมกัน เพราะถ้าเริ่มรำไท้จี้กง เขาจะเปิดเพลงแล้วแต่ทุกคนก็จะเริ่มรำจะไม่มีเวลาได้คุยกัน เสร็จจากรำไท้จี้กงประมาณ 7 โมงเช้า บางครั้งก็จะอยู่คุยกับเพื่อนฝูงต่ออีกเล็กน้อย แล้วท่านก็จะไปเดินไปตลาดหาซื้ออาหารมารับประทานเป็นอาหารเช้าบางครั้งก็เป็นโจ๊ก หรือบางครั้งเห็นอะไรน่าสนใจท่านก็เลยซื้อมารับประทาน ท่านบอกว่า ค่าอาหาร 15-20 บาทก็อิ่มแล้ว จากนั้นก็จะเดินกลับบ้าน มานั่งทานอาหารเช้าที่บ้าน ลูกๆ ก็จะตื่นพอดี ในช่วง 7.30 - 8.30 นาฬิกา ท่านก็จะอยู่เฝ้าร้านให้ลูกสะใภ้เพราะเป็นช่วงเวลาที่ลูกสะใภ้ไปส่งหลานไปโรงเรียน เมื่อลูกสะใภ้กลับมา ท่านก็จะขึ้นไปบนบ้าน เพื่ออาบน้ำ พักผ่อน ท่าน จะไม่ค่อยชอบดู เพราะไม่ค่อยถนัดเรื่องโทรทัศน์มาก ข่าวสารต่างๆ ที่ท่านได้รับจึงมาจาก หนังสือพิมพ์บ้าง ประกาศโฆษณาที่เขาขับรถมา ประกาศบ้างจากการสนทนาพูดคุยกับสมาชิกของกลุ่มรำไท้จี้กงด้วยกันบ้าง สำหรับอาหารกลางวันจะรับประทานไม่ค่อยเป็นเวลาแล้วแต่ว่าหิวช่วงไหน ส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วง 11.00-13.00 นาฬิกา ถ้าหิว 12.00 - 13.00 นาฬิกา แล้วแต่ว่าหิวช่วงไหน ถ้าหิวท่านก็จะเดินมาเพื่อไปทานข้าวที่ร้านของเพื่อนลูกสะใภ้ที่เขาจะให้รับประทานอาหารฟรี หลังจาก รับประทานอาหารเสร็จก็จะกลับมาพักผ่อน อ่านหนังสือพิมพ์ และกินนอน 1-1.30 ชั่วโมง หลังจากตื่นนอนในช่วงบ่ายก็จะช่วยงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ เช่น ทำความสะอาดบ้าน เช็ดถู ปิดฝุ่น

จะรับประทานอาหารเช้าเวลาประมาณ 19.00 – 20.00 นาฬิกา บางครั้งจะเป็นอาหารที่ลูกๆ ซื้อมา หรือบางครั้งก็เป็นอาหารที่ท่านซื้อมาตั้งแต่เช้า บางครั้งก็เดินไปรับประทานที่ร้านของเพื่อนลูกสะใภ้ เวลาอาหารเช้าหรือเย็นก็ตาม ไม่ค่อยตรงกัน ใครว่าง รับประทานไปก่อนได้เลย

ท่านจะเข้านอนประมาณ 3 ทุ่ม ปกติก็จะนอนหลับสนิทดี ไม่ค่อยลุกตื่นกลางคืน จะมีบ้างที่ตื่นตอนดึกกั๊กกันๆ ครั้ง และจะตื่นนอนประมาณ ตี 4-5 เพื่อเตรียมตัวไปไร่ไถ่จี้จิ้ง

ในส่วนของการดูแลสุขภาพนั้น ท่านบอกว่าในช่วงก่อนเกษียณก็ดูแลสุขภาพตัวเองตามสมควรแต่ไม่มาก เนื่องจากในช่วงนั้นสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงดี ไม่เคยเจ็บป่วยรุนแรงอะไรเลยประกอบกับท่านไม่ดื่มเหล้าไม่สูบบุหรี่ ทำให้ไม่เคยคิดว่าตัวเองจะมีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องปอด เพราะเท่าที่ท่านทราบคนที่สูบบุหรี่จะมีโอกาสเป็นถุงลมโป่งพองสูง ท่านจึงสบายใจเกี่ยวกับเรื่องนี้เพราะคิดว่าตัวเองไม่สูบบุหรี่ก็ไม่น่าจะเป็นโรคนี้ แต่เมื่อท่านไอบากและไปพบแพทย์ แพทย์บอกกับท่านว่าถึงจะไม่ใช่ว่าคนที่สูบบุหรี่การที่เราสูดเอาควันบุหรี่เข้าปอดมาก ๆ ก็ทำให้เป็นโรคนี้ได้เหมือนกันท่านจึงได้เข้าใจและต้องทำใจยอมรับสภาพ ในเรื่องอาหารการกินนั้น ในช่วงที่ยังทำงานอยู่เนื่องจากต้องประหยัค อดออม จึงรับประทานอาหารเช้าเพื่อให้ท้องอิ่มเพื่อจะได้มีแรงทำงาน บางครั้งก็ไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าของอาหารมากนักจะรับประทานอาหารที่ชอบและราคาไม่แพง รสชาติค่อนข้างจัด แต่จะไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เนื่องจากท่านเคยได้ยินเจ้านายคุยกันว่าในอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ จะมีพยาธิ และไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ มาในระยะหลัง ๆ โดยเฉพาะในปัจจุบันนี้ ท่านจะเลือกรับประทานอาหารมากขึ้น ทุกวันนี้ระบบการย่อยอาหารและระบบขับถ่ายเริ่มไม่ค่อยดีเหมือนเมื่อก่อน จึงต้องรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย และไม่ต้องเคี้ยวมากเพราะเดี๋ยวนี้สุขภาพฟันไม่ค่อยดี ต้องใส่ฟันปลอมเป็นบางซี่ อาหารเข้าส่วนใหญ่จึงเป็นพวกโจ๊กหรือข้าวต้มและจะไม่รับประทานอาหารรสจัดมากเกินไป บางครั้งก็ยังรับประทานหมู หรือเนื้ออยู่แต่จะไม่รับประทานมากเพราะอาหารเหล่านี้จะย่อยยากทำให้รู้สึกอึดแน่นท้อง ปัจจุบันท่านรับประทานผักและผลไม้มากขึ้น ผลไม้ที่ท่านรับประทานเป็นประจำทุกวันคือกล้วยน้ำว้า จะรับประทาน 1-2 ลูกก่อนไปไร่ไถ่จี้จิ้งในตอนเช้าและบางครั้งก็รับประทานหลังจากรับประทานอาหารเช้า คุณลุงบอกว่ากล้วยน้ำว้า อร่อยหวานกำลังดี ไม่หวานเกินไป ราคาถูก เก็บไว้ได้หลายวันโดยไม่เสีย และยังทำให้ขับถ่ายสะดวก ปัจจุบันนี้ระมัดระวังเรื่องอาหารการกินมากขึ้น พยายามดูแลสุขภาพของตัวเอง เพราะถ้าเจ็บป่วยมาลูก ๆ จะต้องมาเป็นการะในการดูแลเสียทั้งเวลา และเสียเงินค่ารักษาพยาบาลอีก ไม่อยากเป็นการะให้ลูก ๆ ช่วงนี้สุขภาพโดยทั่วไปถึงจะไม่ดีนักคือมีปัญหาเรื่องปอด และโรคภูมิแพ้ แต่เนื่องจากท่านดูแลสุขภาพใส่ใจสุขภาพมากขึ้น สุขภาพทั่วไปแข็งแรงพอสมควร เมื่อถาม

ถึงแบบแผนความเป็นอยู่ทั่ว ๆ ไปเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ท่านบอกว่าก็เปลี่ยนไปแต่ก็ไม่ถึงกับมากมาย เช่น เมื่อก่อนตอนที่ท่านเป็นคนขับรถอยู่ การแต่งตัวต้องให้สุภาพและสะอาด เพราะต้องออกไปไหนมาไหนกับหัวหน้า แต่ปัจจุบันนี้เนื่องจากไม่ได้ออกไปพบใคร ส่วนใหญ่จะอยู่แต่ที่บ้าน แต่งตัวตามสบายมากขึ้น ไม่ต้องพิถีพิถัน แต่ยังคงเน้นเรื่องของความสะอาดอยู่ เพราะโดยปกติท่านก็เป็นคนรักความสะอาดอยู่แล้ว เสื้อผ้าที่ท่านใส่ไม่จำเป็นต้องราคาแพง ลูก ๆ ซื้อเสื้อผ้าให้บ้างตามวาระต่าง ๆ ลูก ๆ ซื้ออะไรให้ก็ใส่ได้ทั้งนั้น ส่วนหนึ่งเพราะรู้สึกดีใจที่ลูก ๆ เอาใจใส่ ลูก ๆ มีน้ำใจกับท่าน ท่านบอกว่อย่างเลื้อกันหนาวตัวที่ท่านใส่อยู่ ลูกสาวซื้อให้เมื่อหลายปีก่อนยังใส่ได้ดีและอุ่นดีด้วย ถึงราคามันจะไม่แพงแต่มันเป็นเรื่องของจิตใจ ท่านชอบเสื้อตัวนี้มาก ท่านบอกว่การที่คนเราอยู่ในกฎระเบียบมานานพอหมดจากบทบาทตรงนั้นรู้สึกว่ามีอิสระมากขึ้น สามารถที่จะทำอะไรในสิ่งที่อยากจะทำได้ อนาคตเป็นสิ่งที่ไม่น่าอนอะไรบางอย่างที่เราคิดว่าจะทำ พอถึงเวลาจริง ๆ ก็อาจไม่สามารถทำได้ เช่น เมื่อก่อนนี้ท่านคิดอยู่ตลอดว่หลังเกษียณมีเวลาว่างมากขึ้นจะช่วยเหลือสังคมให้มากขึ้นจะเข้าวัดฟังธรรม ใกล้ชิดพระพุทธศาสนามากขึ้นแต่พอเกษียณอายุกลับทำสิ่งเหล่านั้นไม่ได้เพราะมีปัญหาอื่นเข้ามาแทน เช่น เรื่องสุขภาพของท่านเป็นต้น

##### 5. คุณไพลิน สกุลงาม

เกิดเมื่อวันที่ 4 สิงหาคม พ.ศ. 2482 ปัจจุบันอายุ 61 ปี เกิดที่จังหวัดอุทัยธานี คุณพ่อมีอาชีพรับราชการเป็นปลัดเทศบาล จ.อุทัยธานี คุณแม่เป็นเจ้าของและเป็นท่านโรงเรียนอุทัยวิทยาลัย มีพี่น้องทั้งหมด 8 คนด้วยกัน

ท่าน ร.ศ. ดร. ไพลิน เป็นคนโต

คนที่ 2 เป็นข้าราชการครูบ้านญ

คนที่ 3 ทำงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิต

คนที่ 4 ดูแลบริหารกิจการโรงเรียนแทนคุณแม่

คนที่ 5 เสียชีวิตแล้ว หลังจากจบ จบปริญญาโท ด้วยเส้นเลือดในสมองแตก

คนที่ 6 เสียชีวิตตั้งแต่ยังเด็ก

คนที่ 7 ทำงานธุรกิจส่วนตัว

คนที่ 8 ทำงานบริษัทที่กรุงเทพฯ

ในด้านการศึกษา ท่านเข้าเรียนที่โรงเรียนของคุณแม่จนถึง ประถมศึกษาปีที่ 4 จากนั้นได้เข้าเรียนที่โรงเรียนประจำจังหวัดจนถึง ม.2 จึงได้ย้ายไปเรียนที่โรงเรียนผดุงดรุณี ที่

กรุงเทพฯ จนจบ ม.6 จากนั้นเข้าเรียนที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาในระดับ ม.7-ม.8 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรีและปริญญาโท ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หลังจบปริญญาโทได้บรรจุเป็นอาจารย์ที่คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทำงานอยู่ 1 ปีกับ 1 ภาคการศึกษาจึงขอทุนไปศึกษาต่อในระดับปริญญาเอกที่ University of North Wales สหราชอาณาจักร เมื่อสำเร็จการศึกษาจึงกลับมาเป็นอาจารย์ที่ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ จนกระทั่งเกษียณอายุ

ชีวิตในวัยเด็ก เนื่องจากมีพี่น้องหลายคน คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องทำงานจึงมีพี่เลี้ยงที่ช่วยดูแลบ้านดูแลน้อง แต่คุณแม่ก็ยังหัดให้ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ อยู่ จึงรู้สึกว่าบ้านไม่เงียบเหงารู้สึกว่า บ้านอบอุ่น ชีวิตในวัยเด็กไม่ได้ลำบากอะไร ไม่ต้องดิ้นรนมากมาย ทำให้มีเวลาในการเรียนหนังสือค่อนข้างเต็มที่ ประกอบกับท่านเองก็เป็นคนที่เรียนหนังสือเก่ง จึงค่อนข้างมีความสุขกับการเรียนมาโดยตลอด จนกระทั่งจบปริญญาเอก และทุกวันนี้ก็มีความสุขกับการได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ที่มีอยู่ให้กับลูกศิษย์ มีความสุขกับการได้ใช้วิชาความรู้ที่ร่ำเรียนมา มาใช้ให้เกิดประโยชน์กับสังคม

ในด้านชีวิตครอบครัว ท่านสมรสกับชาวอังกฤษ เมื่อ พ.ศ. 2510 รู้จักกันเมื่อครั้งที่ไปเรียนปริญญาเอก เมื่อท่านเรียนจบ จึงกลับมาอยู่เมืองไทยด้วยกัน โดยสามีมาเป็นอาจารย์ที่คณะวิทยาศาสตร์ ทำงานที่เดียวกันกับท่าน และได้แยกทางกับสามีเมื่อปี 2517 ไม่มีบุตรด้วยกัน

ชีวิตการทำงาน หลังจากจบปริญญาเอกมาท่านได้กลับมาเป็นอาจารย์ที่ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่และทำงานที่นี้จนกระทั่งเกษียณอายุราชการ นอกจากงานสอนหนังสือแล้ว อาจารย์เคยได้รับรางวัลงานวิจัยดีเด่นของภาคเหนือ ทางนิเวศวิทยา ประจำปี 2521 ของสมาคมวิทยาศาสตร์แห่งประเทศไทย งานอื่นที่นอกเหนือจากการสอนหนังสือแล้ว อาจารย์ยังช่วยงาน ค่ายวิทยาศาสตร์ ของ พ.ส.ว.ท โครงการวิทยาศาสตร์ในโรงเรียนของศูนย์ธรรมชาติศึกษา ช่วยงานมูลนิธิวิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์เพื่อชุมชน ซึ่งงานเหล่านี้จะไม่มีรายได้ จะมีก็เพียงเบี้ยประชุมซึ่งจำนวนเงินก็ไม่มาก ส่วนใหญ่จะรวมเบี้ยประชุมมาเป็นค่าอาหารของสมาชิกที่เข้าประชุม เงินที่เหลือก็จะบริจาคให้เป็นเงินกองทุน ตั้งมูลนิธิช่วยเหลือเด็กเรียนเก่งแต่ยากจน ท่านช่วยงานทางด้านวิทยาศาสตร์หลายโครงการส่วนใหญ่อะจะเป็นความตั้งใจที่จะช่วยเหลือ ใช้ความรู้ความสามารถของตนเองให้เป็นประโยชน์กับสังคมมากกว่าจะคำนึงถึง รายได้ ในชีวิตการทำงานท่านบอกว่ามีความสุขกับงาน ถึงแม้จะมีภาระรับผิดชอบมาก เช่น ต้องดูแลวิทยานิพนธ์และปริญญานิพนธ์ของนักศึกษา ต้องเตรียมการสอน ต้องเข้าประชุม ต้องเข้าอบรมสัมมนา เวลาส่วนใหญ่จะอยู่ที่งาน เวลาวางใจน้อย เพื่อนฝูงส่วนมากก็จะเป็นท่านที่ทำงาน ด้วยกันมีทั้งที่เป็นรุ่นพี่และรุ่นน้อง

เวลาในการพบปะสังสรรค์กันค่อนข้างน้อย เพราะส่วนใหญ่จะพบกันที่ทำงานอยู่แล้ว หรือ บางครั้งก็ไปประชุมสัมมนาด้วยกัน ทำให้เกิดความสนิทสนมคุ้นเคยกันมากขึ้น แต่ส่วนใหญ่ แต่ละคนก็มีการะหน้าที่ของตัวเอง การพบปะติดต่อกันข้างนอกจึงมี ไม่บ่อยนัก แต่ด้วยการะหน้าที่ การที่มีงานให้คิด ให้ทำอยู่ตลอดเวลา ท่านจึงไม่รู้สึกเหงา และรู้สึกว่าคุณค่าที่ได้ ใช้ความรู้ความสามารถในการทำงานอย่างเต็มกำลังความสามารถ

ในการเตรียมตัวก่อนเกษียณนั้น ท่านเป็นคนที่ไม่เคยกลัวการเกษียณ ในช่วงชีวิตการทำงานก็มีการเตรียมความพร้อมมาโดยตลอด ทั้งทางด้าน จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ในด้านจิตใจนั้นท่านเตรียมใจมาโดยตลอดว่า วันหนึ่งข้างหน้า เมื่อท่านอายุ 60 ปี ก็ต้องเกษียณ ถึงตอนนั้นจะ ทำอะไร จะใช้ชีวิตอย่างไร เพื่อจะไม่รู้สึกโดดเดี่ยว จะได้ไม่เหงา ในช่วงใกล้เกษียณ อายุราชการ สิ่งที่ท่านอยากรู้คือ ชีวิตหลังเกษียณแต่ละคนเป็นอย่างไร อยากทราบด้านกฎหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ก่อนหน้าที่ท่านจะเกษียณ 2-3 ปี เคยมีงบประมาณจากหน่วยงานราชการในการจัดสัมมนาเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณ ให้ข้าราชการที่ใกล้จะเกษียณสมัคร เข้าฟังการสัมมนาได้ แต่ในช่วงนั้นท่านมีงานยุ่ง จึงไม่ได้เข้าสัมมนา พอถึงปีที่ท่านจะเกษียณ โครงการนี้ได้ยกเลิกไปเนื่องจากไม่มีงบประมาณ ท่านบอกว่าเป็นเรื่องน่าเสียดายที่พลาด โอกาสนี้ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านกฎหมายยังมีน้อย ท่านอยากทราบข้อมูลทางด้านกฎหมายให้มากกว่านี้ แต่ก็ไม่ค่อยมีหนังสือ หรือหน่วยงานไหนออกมาให้ความรู้ในด้านนี้กัน อย่างจริงจัง ข้อมูลของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเน้นไปในด้านของสุขภาพ ซึ่งท่านก็อ่านหนังสือ ประเภทนี้มากพอสมควร และหนังสืออีกประเภทหนึ่งที่ท่านสนใจอ่าน คือ หนังสือธรรมะ อ่านมานานแล้ว เพราะช่วยให้จิตใจสงบ ในด้านสังคมท่านบอกว่าเนื่องจากสังคมที่ทำงานอยู่ เป็นสังคมของท่าน นักวิชาการ ซึ่งปกติก็ไม่ค่อยจะมีเวลาในการไปมาหาสู่กัน ยิ่งถ้าเกษียณแล้ว การติดต่อพบปะเพื่อนฝูงก็อาจจะลดลง ถึงตอนนั้นจะมีแหล่งบริการทางสังคมอะไรบ้าง เช่น มี ชมรมของผู้สูงอายุที่ไหน แต่ละแห่งมีวัตถุประสงค์อย่างไร เหล่านี้เป็นสิ่งที่ท่านหาข้อมูลไว้พอสมควร การเตรียมตัวในด้านเศรษฐกิจก็เป็นสิ่งสำคัญมาก สำหรับท่านแล้ว ปกติท่านก็ไม่ใช้คน ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยอยู่แล้ว ท่านบอกว่าใช้เงินตามความจำเป็นอะไรที่เห็นจำเป็นก็ต้องจ่าย คนเรา ต้องรู้จักเก็บออมไว้บ้างเผื่อคราวจำเป็น รูปแบบในการออมของท่าน ส่วนหนึ่งคือ การฝากเงิน กับธนาคาร เพราะถือว่าเป็นหลักประกันที่มั่นคงและปลอดภัย เงินอีกส่วนหนึ่งแบ่งทำธุรกิจ โดยการเล่นหุ้นแต่ไม่ถึงกับมากมาย และการออมอีกรูปแบบหนึ่งของท่าน ก็คือ การซื้อที่ดิน ท่านซื้อที่ดินไว้ที่กรุงเทพฯ และที่หาดง เพราะท่านคิดว่า ที่ดินเป็นอสังหาริมทรัพย์ที่ถาวรและ ยังสามารถใช้ประโยชน์จากที่ดินได้อีกด้วย เช่น ให้คนเช่า หรือปลูกพืชเศรษฐกิจ ทำให้มี รายได้เพิ่มอีกทางหนึ่ง

ทางด้านสุขภาพนั้น ท่านดูแลสุขภาพของตนเองโดยตลอด เมื่อเจ็บป่วย จะไปพบแพทย์ที่คลินิกของมหาวิทยาลัย บางครั้งก็ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยหลักใหญ่ๆ ของท่านในการดูแลสุขภาพคือรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้สงบ ถือว่าได้ผลพอสมควร

ครอบครัวและความสัมพันธ์ เนื่องจากท่านได้แยกทางกับสามีมาตั้งแต่ปี 2517 การอยู่คนเดียวมานานทำให้ท่านรู้สึกชิน ไม่รู้สึกว่าคุณเหงาหรือว่าเหว่ จะมีการติดต่อกับครอบครัวเดิมกับน้องๆ ที่อยู่ที่ จ.อุทัยธานีเป็นบางครั้ง ทุกปีเดือนท่านจะไปช่วยสอนวิทยาศาสตร์ให้กับเด็กประถมปลาย ที่โรงเรียนของน้องสาว ซึ่งเมื่อก่อนนี้เป็นโรงเรียนของคุณแม่ท่าน ท่านจะไปช่วยสอนโดย ไม่รับรายได้ และทุกสงกรานต์พี่น้องจะมารวมกัน เพื่อทำบุญ เพราะฉะนั้นจึงค่อนข้างจะผูกพันกับครอบครัวเดิมพอสมควร ในส่วนของความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว บ้านหลังปัจจุบันนั้นสร้างเมื่อปี 2521 บนเนื้อที่ประมาณ 200 ตารางวา หน้าบ้านติดถนนซอยเล็กๆ การสัญจรสะดวกไม่พลุกพล่าน บ้านร่มรื่นมากเต็มไปด้วยต้นไม้ ดอกไม้หลายชนิด และเนื่องจากพื้นที่นี้เป็นพื้นที่จัดสรร บ้านที่อยู่บริเวณใกล้เคียงจึงเป็นบ้านของคนมีฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างดี ท่านบอกว่ารู้จักกับเพื่อนบ้านแถวนี้เกือบทุกหลังคาเรือน แต่ไม่ถึงกับสนิทสนมคุ้นเคย ทักทายกันบ้างเป็นบางครั้ง เนื่องจากว่าแต่ละคนต้องออกไปทำงานนอกบ้าน พอเลิกงานกลับมาบ้านก็เป็นเวลาพักผ่อนของแต่ละคน จึงไม่ค่อยสนิทสนมคุ้นเคยกันมากนัก จะรู้ข่าวคราวความเป็นไปของแต่ละบ้านบ้างแต่ไม่มากและไม่ลึกซึ้ง บ้านของท่านเป็นบ้านคอนกรีต 2 ชั้นทรงสมัยใหม่ มีความมั่นคงแข็งแรง ขนาดของบ้านหลังไม่ใหญ่มากแต่ก็ไม่เล็ก สภาพภายในบ้านมีเครื่องอำนวยความสะดวกมากพอสมควร จัดข้าวของเครื่องใช้ไว้เป็นระเบียบเรียบร้อย ส่วนใหญ่จะเป็นหนังสือ ตำราทางวิชาการต่างๆ ท่านเล่าให้ฟังว่าหลังจากสร้างบ้านหลังนี้เสร็จท่านก็ให้คนเช่า แต่เนื่องจากผู้เช่าดูแลบ้านให้ไม่ค่อยดี จึงเลิกให้เช่า แต่ให้นักศึกษาที่ไม่มีที่พัก และฐานะทางเศรษฐกิจไม่ค่อยดีมาพักโดยไม่เก็บค่าเช่า แต่ให้เขาช่วยดูแลบ้านให้ ในช่วงนั้นท่านเองพักอยู่ที่แฟลตท่านที่ทางมหาวิทยาลัย จัดไว้ให้ เพราะสะดวกกว่า เป็นห้องพักที่ไม่ใหญ่โตเกินไป ดูแลง่าย สะดวกในการไปกลับระหว่างที่พักกับที่ทำงาน ท่านอยู่ที่แฟลตจนกระทั่งเกษียณ จึงได้ย้ายออกมาอยู่ที่บ้านหลังนี้ ปัจจุบันบ้านหลังนี้อาศัยอยู่ด้วยกันทั้งหมด 4 คนด้วยกันคือ ตัวท่านเอง กับนักศึกษาปริญญาเอกอีก 2 คน เป็นผู้ชายทั้งคู่ โดยทั้ง 2 คนจะช่วยงานสวนเล็กๆ น้อยๆ เช่น ดูแลต้นไม้ตัดหญ้าที่สนามหน้าบ้าน แต่เรื่องอุปโภคบริโภคต่างๆ เขาจะเป็นคนจัดการของเขาเอง อาหารก็ต่างคนต่างรับประทาน ส่วนใหญ่นักศึกษา 2 คนนี้จะออกไปทำงานข้างนอก รับประทานอาหารมาจากข้างนอก จะกลับมาบ้านไม่ค่อยเป็นเวลา ซึ่งทั้ง 2 คน ท่านให้พักโดยไม่เก็บค่าเช่า และมีเด็กผู้หญิงอีก 1 คน ที่ท่านรับมา

อุปกรณ์ส่งเสียให้เรียนหนังสือ ฟังรับมาอยู่ด้วยเมื่อประมาณ 2 ปีที่ผ่านมา ปัจจุบันเรียนอยู่ที่วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่ โดยเด็กคนนี้น่าจะเป็นคนรับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมด ทั้งค่าอาหาร การกิน ค่าเสื้อผ้า ค่าเล่าเรียน โดยท่านบอกว่าจะส่งเสียให้เขาได้ับการศึกษาสูงที่สุดตามกำลังความสามารถของเขา เป็นความสัมพันธ์ที่ค่อนข้างอบอุ่น

ในส่วนของการเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่มหรือองค์กรต่างๆ นั้น ท่านบอกว่าเมื่อ 2-3 ปีก่อนที่จะเกษียณอายุราชการ ท่านเคยไปเข้ากลุ่มร่มวงจีน ที่ตึกฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ มช. และกลุ่มมวยตันกง ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ก็จะเป็น ท่านและข้าราชการทั้งที่เกษียณอายุ และมีทั้งที่ยังไม่เกษียณ มาร่วมออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ซึ่งจะมีทุกวันเวลา 17.00-18.00 นาฬิกา ทำให้ได้รู้จักเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร ความเป็นไปของแต่ละคน จะมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกัน แต่ในระยะหลังเนื่องจากว่า ท่านมีปัญหาด้านสุขภาพ คือจะปวดต้นคอมาก บางครั้งร้าวมาที่แขน จึงทำให้ท่านต้องงดกิจกรรมนี้ไป และเนื่องจากท่านนับถือศาสนาพุทธ ท่านจะเชื่อในพระธรรมคำสอนทางศาสนา ท่านเชื่อว่าถ้าทำดีผลก็จะออกมาดี เมื่อก่อนตอนที่ใกล้จะเกษียณท่านพอจะมีเวลาอยู่บ้างก็จะไปฝึกสมาธิทุกวันอาทิตย์ที่วัดสวนดอก ท่านบอกว่าสมาธิทำให้จิตใจสงบทำให้เรามีสติและทำให้เรามีสมาธิในการทำงาน แต่มาในระยะ 2-3 ปีนี้ เนื่องจากปัญหาสุขภาพดังที่กล่าวไว้ ท่านนั่งสมาธิไม่ได้ จะปวดต้นคอมาก ท่านจึงเลิกไป ฝึกนั่งสมาธิ สำหรับกลุ่มและชมรมที่ปัจจุบันท่านเป็นสมาชิกอยู่ คือ ชมรมผู้สูงอายุของคณะพยาบาลศาสตร์ มช. แต่ท่านก็จะไม่ค่อยได้ไปเข้าร่วมชมรมบ่อยนัก เนื่องจากว่าเวลาในการจัดกิจกรรมเริ่มเข้าเกินไป คือส่วนใหญ่จะเริ่มประมาณ 8.00 นาฬิกา ซึ่งท่านบอกว่าท่านเป็นคนนอนตื่นสาย กว่าจัดการธุระส่วนตัวเสร็จส่วนใหญ่ก็จะเลยเวลาที่เขาเริ่ม จึงไม่ค่อยได้ไปเข้าร่วมกิจกรรมทางชมรม ท่านเป็นสมาชิกตลอดชีวิตของสมาคมวิทยาศาสตร์แห่งประเทศไทย ซึ่งถ้ามีการจัดประชุมสัมมนาวิชาการก็จะมีหนังสือแจ้งมา หรือในกรณีที่มิข่าวสารความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ การค้นพบใหม่ๆ ทางด้านวิทยาศาสตร์ ก็จะมีพิมพ์หรือแจ้งให้สมาชิกได้ทราบ ซึ่งทำให้ได้รับทราบข้อมูลทันสมัยอยู่ตลอดและอีกชมรมหนึ่งที่ท่านเป็นสมาชิกคือ ชมรมดนตรี ซึ่งทางชมรมจะพาไป ดูนกตามทุ่งต่างๆ ทางชมรมจะมีโปรแกรม มีการแนะนำวิธีการดูนกที่ถูกต้อง มีการให้ความรู้ ให้ข้อมูล เกี่ยวกับนกแต่ละชนิด เช่น วงจรชีวิต ลักษณะนิสัยของนกแต่ละชนิด สภาพดินฟ้าอากาศ ที่เหมาะสมกับนกแต่ละชนิด หรือในแต่ละพื้นที่หรือแต่ละความสูงจากระดับน้ำทะเล อาจจะพบนกแต่ละชนิดกันตามเหตุหนึ่งที่ท่านชอบดูนกเพราะท่านเคยทำงานวิจัย ศึกษาเกี่ยวกับ การกระจายตัวของนกตามระดับความสูง จากระดับน้ำทะเล ซึ่งเคยศึกษาวิจัยไว้เมื่อหลายปีก่อน แต่ท่านก็ไม่ได้ไปร่วม

กิจกรรมของชมรมคุณก เนื่องจากว่าการไปคุณส่วนใหญ่จะไปดูกันตอนกลางคืน หรือไม่ก็ ตอนเช้ามืด ซึ่งท่านบอกว่าท่านตื่นไม่ทัน จึงไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมด้วย

ในส่วนของการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ส่วนมากจะมาจากการดูโทรทัศน์ โดยท่านจะดูข่าว และพวกสารคดี บางครั้งก็ดูรายการอะไรก็ได้ ท่านบอกว่า รายการโทรทัศน์บางรายการให้ประโยชน์กับคนดูน้อย ใช้ภาษาไม่เหมาะสม หรือใช้คำไม่ถูกต้อง แต่ท่านเป็นคนดูบางครั้งไม่มีรายการอะไรให้ดูก็จำเป็นต้องดู ข้อมูลข่าวสารส่วนหนึ่ง มาจากการอ่านหนังสือ เช่น หนังสือมติชนรายสัปดาห์ หรือจากการพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน หรือเวลาไปเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมต่างๆ ก็จะมีการพูดคุยกันถึงข่าวสารบ้านเมืองต่างๆ ท่านบอกว่าถ้าต้องการจะทราบข้อมูลหรือรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็ทราบอยู่ว่าจะหาได้จากแหล่งไหน บางอย่างสามารถหาข้อมูลได้ทางอินเทอร์เน็ต แต่ส่วนมากท่านจะทราบข้อมูลต่างๆ จากการอ่าน เพราะท่านชอบอ่านหนังสือ จะอ่านทั้งตำราวิชาการและเรื่องทั่วไป แต่ถึงแม้อาจารย์จะสามารถเข้าถึงข้อมูลทั้งทางด้านเศรษฐกิจ และสังคมได้ดีพอสมควรแต่ท่านก็ไม่ค่อยมีบทบาททั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ในด้านเศรษฐกิจนั้นท่านก็กินอยู่ ใช้จ่ายเป็นไปตามการเปลี่ยนแปลงของสังคม ตัวท่านเองแทบจะไม่มีบทบาททางด้านเศรษฐกิจเลย รายได้ก็มาจากการที่รัฐบาลกำหนดมา รายจ่ายก็เป็นไปตามกลไกตลาด คนอื่นซื้อของได้ถูกท่านก็จะซื้อได้ถูก คนอื่นซื้อของได้แพง ท่านก็ซื้อได้แพง ไม่มีอำนาจต่อรองทางด้านเศรษฐกิจ ในส่วนของบทบาททางด้านสังคม เนื่องจากท่านเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย หน้าที่หลักคือ การสอนหนังสือ ถ่ายทอดวิชาความรู้ให้กับลูกศิษย์ บทบาทที่สังคมคาดหวังก็คือ การที่ท่านจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับ นักศึกษา ท่านก็ทำไปตามบทบาทและหน้าที่ที่สังคมคาดหวัง บทบาทหนึ่งในสังคมที่ท่านเป็นคือ บทบาทของการเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศ บทบาทในการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งมี หน้าที่คือ เป็นพลเมืองที่ดีของสังคมและของประเทศชาติ ท่านบอกว่า ท่านไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร หน้าที่หนึ่งของท่านก็คือท่านจะไปใช้สิทธิในการออกเสียงเลือกตั้งทุกครั้ง ซึ่งถือว่าเป็นหน้าที่ของประชาชนที่เป็นพลเมืองของประเทศ เพราะฉะนั้นถ้าได้นักการเมืองที่ไม่มีคุณภาพ ก็ไม่ควรจะไปโหวตใครเพราะประชาชนส่วนใหญ่ได้เลือกเขาเข้าไปเอง บทบาททางด้านวัฒนธรรมนั้น ท่านบอกว่าท่านมีบทบาทน้อยมาก เนื่องจากไม่ค่อยมีเวลา ได้ศึกษาทางด้านขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมมากนัก จึงมีความรู้ด้านนี้น้อย แต่ก็ไม่ถึงกับต่อต้าน ถ้าจะมีประเพณีและวัฒนธรรมบางอย่างคิดเพี้ยนไปจากเดิม บางทีอาจเป็นเพราะยุคสมัย เปลี่ยนไป

ในเรื่องสุขภาพนั้น ท่านบอกว่า ท่านเองเป็นคนที่ไม่ดูแลสุขภาพของตนเองมาโดยตลอด มีโรคประจำตัว คือ ท่านเป็นมะเร็งที่ต่อมไทรอย ซึ่งตอนนี้ตัดต่อมไทรอยทิ้งไป แล้วแต่

ก็ต้องรับประทานยาตลอดเพื่อป้องกันกระดูกพรุน ซึ่งท่านจะเอาใจใส่ต่อเรื่องนี้มาก รับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ พบแพทย์ตามนัดที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งต้องไปพบแพทย์ประมาณ 2-3 เดือนต่อครั้ง และไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลจุฬาปีละครั้ง ท่านบอกว่าการรักษาสุขภาพอย่างหนึ่ง คือการทำจิตใจให้แจ่มใส และสงบ การมองโลกแง่ดี ไม่เบียดเบียนใคร และการที่ท่านมีความเชื่อในพระธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ท่านเชื่อว่า ความดีเป็นสิ่งสำคัญ ความดีทำให้คนอยู่ร่วมกันได้ เพราะฉะนั้นเราอยู่ในสังคมต้องทำดี ถึงจะเป็นสุข เป็นสุขทั้งตัวเราและสังคมก็สงบสุขด้วย ซึ่งท่านบอกว่า การทำความดีของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป สำหรับท่านแล้วการไม่เบียดเบียนใครไม่เอาเปรียบใคร ช่วยเหลือและให้กับสังคมบ้างตามกำลังและตามแต่โอกาสจะอำนวย ถึงเหล่านี้ทำให้ท่านรู้จักปล่อยวาง และมีจิตใจที่สงบและเป็นสุข เมื่อถามถึงการที่อาจารย์ไม่มีลูกทำให้ท่านรู้สึกเหงาหรือว่าเหวหรือไม่ว่า ท่านบอกว่าจริงๆ แล้ว ท่านก็อาจจะเป็นคนขี้เหงาคนหนึ่ง แต่ท่านไม่เคยปล่อยให้ตัวเองว่างจึงไม่มีเวลาเหงา หรือ คิดฟุ้งซ่าน และในบางครั้งก็ชอบที่จะอยู่คนเดียว ในความรู้สึกของท่าน การที่ไม่มีลูกในบางครั้งก็อาจทำให้เหงาอยู่บ้าง แต่ถ้ามีลูกแล้ว ท่านอาจจะไม่มีความสุขเท่าปัจจุบันนี้ เพราะอาจจะมีความกังวลมากขึ้นเกี่ยวกับเขา ไม่ว่าจะเป็นเกี่ยวกับสุขภาพเขา การศึกษาเขา อนาคตของเขา เพราะฉะนั้นท่านจึงไม่แน่ใจว่าระหว่างการไม่มีลูกกับการมีลูก อันไหนจะมีความสุขมากกว่ากัน

การยอมรับการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องสำคัญ ท่านบอกว่าเราต้องยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงว่า เมื่อเราอายุมากขึ้นร่างกายเราก็ต้องเสื่อมถอยไปเป็นธรรมดา ต้องรู้จักเอาใจใส่สุขภาพให้มากขึ้น ดูแลสุขภาพของตัวเองมากขึ้นทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต สำหรับท่านแล้วดูแลสุขภาพร่างกาย มาโดยตลอดอยู่แล้วแต่ในระยะหลังก็จะทานยาวิตามิน เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ส่วนทางด้านจิตใจท่านจะเน้นในเรื่องของการรู้จักปล่อยวาง การทำจิตใจให้สงบ ท่านเชื่อว่าความดี ทำให้คนอยู่ร่วมกันได้ เพราะฉะนั้น เพื่อที่เราจะอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขเราเองก็ต้องเป็นคนดี และทำความดี สังคมไทยในปัจจุบันก็ไม่ถึงกับเลวร้าย ยังมีคนดีอยู่ในสังคมเรามากมาย ท่านบอกว่าทุกวันนี้ท่านก็มีความสุขกับชีวิตดี พึงพอใจกับชีวิตของตัวเองมาโดยตลอด

ในเรื่องเศรษฐกิจนั้น เนื่องจากท่านเป็นข้าราชการ จึงมีรายได้ค่อนข้างแน่นอน จึงวางแผนการใช้จ่ายมาโดยตลอด มีเงินเก็บบ้างตามสมควร และออมในรูปแบบของการซื้อที่ดิน เศรษฐกิจแล้วไม่ได้เดือดร้อนอะไร รายได้หลังเกษียณก็ไม่ค่อยแตกต่างกันมากนักกับตอนที่ยังไม่เกษียณ ปัจจุบันท่านมีรายได้จาก เงินบำนาญเดือนละ 25,000 บาท และมีรายได้จากดอกเบี้ยธนาคารอีกจำนวนหนึ่ง ในส่วนของรายจ่ายนั้น ค่าใช้จ่ายหลักๆ ของท่านจะเป็น ค่าอาหาร ค่า

น้ำค่าไฟ ค่าโทรศัพท์ รวมทั้งค่าส่งเสียเด็กผู้หญิงในการเรียนหนังสือ ค่าใช้จ่ายคร่าวๆ ในส่วนนี้เดือนละประมาณ 5,000 บาท และมีค่ารักษาโรคไต รอยด์ ที่ท่านต้องรับประทานเป็นประจำ อีกเดือนละประมาณ 2,500 บาท ซึ่งค่าใช้จ่ายส่วนของยานี้เป็นค่าใช้จ่ายที่เบิกไม่ได้เนื่องจากเป็นยานอกบัญชีหลัก ซึ่งท่านบอกว่าจริงๆ แล้วน่าจะเป็นสวัสดิการ เพราะเงินเดือน ข้าราชการไม่ได้มากมายอะไร และการทำงานราชการมาโดยตลอด การให้สวัสดิการเหล่านี้น่าจะเป็นสิ่งตอบแทนให้ข้าราชการ ท่านบอกว่าเท่าที่ท่านทราบ ค่ารักษาพยาบาลบางส่วนที่เบิกไม่ได้ นี่เพิ่งจะมีการประกาศออกมาในช่วงที่เศรษฐกิจตกต่ำนี้เอง ก่อนหน้านี้อำนาจรักษาพยาบาลเบิกได้หมด ซึ่งค่ายา เดือนละ 2,500 บาท นี่มีผลกระทบต่อท่าน อยู่บ้าง แต่ก็ไม่ถึงกับทำให้เดือนร้อนส่วนรายจ่ายเรื่องอื่นๆ ก็มีบ้าง เช่น ค่าช่วยงานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ งานศพ รายจ่ายส่วนนี้ก็จะมีย่างนานๆ ครั้ง ในภาวะเศรษฐกิจตกต่ำอย่างนี้ก็มีผลกระทบต่อบ้างแต่ไม่มาก ผลต่อรายรับที่เห็นได้ชัดเจนคือ ดอกเบี้ยเงินฝากธนาคารที่ลดลงอย่างมากทำให้รายรับลดลง ในขณะที่หลังเกษียณรายจ่ายต่างๆ กลับเพิ่มขึ้นทั้งรายจ่ายในการดูแลสุขภาพ ต้องจ่ายค่ายา ค่าอาหารเสริมเพิ่มขึ้น และเมื่อก่อนตอนยังไม่เกษียณเนื่องจากท่านอยู่แฟลตท่านที่ทางมหาวิทยาลัยจัดให้ สวัสดิการต่างๆ ดีมาก รายจ่ายในส่วนของท่าน้ำ ค่าไฟก็ไม่มากเหมือนตอนนี้อยู่ เมื่อก่อนตอนที่ยังไม่เกษียณการเดินทางไปสัมมนานานๆ สามารถเบิกค่าเดินทางได้ หรือบางครั้งก็ได้ส่วนลดค่าที่พักแต่หลังเกษียณสวัสดิการส่วนนี้ได้หมดไป ซึ่งก็มีผลกระทบกับชีวิตข้าราชการหลังเกษียณมากพอสมควร ค่าของเงินในตอนนี้ก็ลดลงจากเมื่อก่อน ข้าวของ เครื่องใช้แพงขึ้นมาก เครื่องอุปโภคบริโภคแพงขึ้นแต่เราก็จำเป็นต้องซื้อ ซึ่งไปมีผลทำให้เงินออมลดลง ด้วยภาวะเศรษฐกิจแบบปัจจุบันนี้ที่ข้าวของเครื่องใช้ราคาแพงขึ้นทุกวัน ก็มีผลกระทบกับท่านบ้าง แต่ก็ไม่มาก ปกติก็ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น ค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นบางอย่างต้องตัดทิ้งไป โดยทั่วไปปัจจุบันนี้ท่านบอกว่า ท่านมีความสุขกับชีวิตดี ชีวิตหลังเกษียณก็ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น แต่ท่านก็จะไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ ท่านเอาเวลาส่วนหนึ่งไปให้กับการปลูกต้นไม้ จัดสวนรอบๆ บ้านซึ่งแต่ละวันก็ใช้เวลาไปไม่น้อยทีเดียวกิจวัตรประจำวันหลักๆ ของท่านคือ ตื่นนอนตอนสายๆ ซึ่งเวลาไม่แน่นอนจากนั้นก็จัดการทำ กิจธุระส่วนตัว ดูแลบ้าน ดูแลสวน รับประทานอาหาร อ่านหนังสือ อ่านงานของนักศึกษาดูโทรทัศน์ บางครั้งก็ออกไปทำธุระข้างนอก ตอนเย็นก็จะดูแลสวน ทานอาหารเย็น พักผ่อนดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ เข้านอน โดยทั่วไปแล้วชีวิตช่วงนี้กับช่วงก่อนเกษียณไม่แตกต่างกันมากนัก อาจจะเป็นเพราะบทบาททางสังคมไม่เปลี่ยนแปลงไปมากนัก ประกอบกับท่านมีการเตรียมพร้อมทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และเตรียมทางด้านจิตใจมาโดยตลอด จึงทำให้ชีวิตช่วงนี้ไม่ค่อยแตกต่างจากก่อนเกษียณ ยังมีความสุขกับชีวิตเหมือนเดิม

## 6. คุณสุริพร เสาวพันธุ์กุล

คุณสุริพร เสาวพันธุ์กุล เกิดเมื่อวันที่ 21 ธันวาคม 2478 อายุ 66 ปี คุณพ่อมีอาชีพเป็นคณงานของการไฟฟ้า คุณแม่ขายอาหาร ขายกับข้าว ท่านมีพี่น้องทั้งหมด 6 คน คนโตเสียชีวิตแล้ว

คนที่ 2 ทำงานที่กรมทางหลวง ปัจจุบันเกษียณแล้วรับบำนาญ ฐานะมั่นคง

คนที่ 3 เป็นทหาร ปัจจุบัน เกษียณแล้วรับ บำนาญ ฐานะปานกลาง

คนที่ 4 คุณ สุริพร

คนที่ 5 คุณ มะลิทำงานที่แขวงทางการเชียงใหม่ ตำแหน่งลูกจ้างประจำแขวง 1 เดือน 20,000 บาท ยังไม่แต่งงาน ปัจจุบันอาศัยอยู่ด้วยกันกับคุณสุริพร

คนที่ 6 ทำงานกรมทางหลวง อยู่ด้านเก็บค่าธรรมเนียมที่กรุงเทพ ปัจจุบันเสียชีวิตแล้ว

ชีวิตในวัยเด็กของท่านก็เหมือนกับเด็กๆทั่วไปในสมัยนั้น ไม่ถึงกับลำบาก แต่ก็ไม่สุขสบาย เนื่องจากคุณแม่ของท่านขายอาหาร จึงมีอาหารให้รับประทานตลอดไม่เคยอด ตอนเป็นเด็กก็ช่วยงานทั่วไป เช่น ชักผ้า กวาดบ้าน ถูบ้าน ช่วยงานทั่วไปตามแต่ผู้ใหญ่จะให้อ่าน และเนื่องจากมีพี่น้องหลายคนชีวิตความเป็นอยู่ภายในบ้านจึงไม่เหงา

ท่านเข้าเรียนชั้น ประถม 1-4 ที่ ร.ร. การช่างสตรีเชียงใหม่ (อาชีวะในปัจจุบัน) เข้าศึกษาต่อจนจบ ม. 6 ที่ ร.ร. วัฒนวิทยายเชียงใหม่ และเรียนต่อ ป.ก.ส. โรงเรียนฝึกหัดครู (วัฒน) เชียงใหม่ จากนั้นได้เข้ารับราชการครู ที่ โรงเรียนสันป่าสัก อ. หางดง จ. เชียงใหม่ เมื่อ พ.ศ. 2500 ต่อมาเมื่อ พ.ศ. 2503 ได้ทุนข้าราชการไปศึกษาต่อ ระดับ ป.ก.ส. สูง ที่ วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยานบุรี เมื่อสำเร็จการศึกษา ได้ย้ายมาเป็นครู ที่โรงเรียนบ้านทรายมูล อ.หางดง จ. เชียงใหม่ หลังจากรับราชการครูได้ 10 ปี จึงลาออก เพราะคิดว่าอาชีพครูรายได้น้อย จึงออกมาเปิดร้านขายอาหารแต่ทำไปได้ 2 เดือนรายได้ไม่ค่อยดี จึงคิดอยากกลับเข้าเป็นครูอีกครั้ง แต่ท่าน ไม่สามารถจะสมัครสอบในเขต จ. เชียงใหม่ได้เพราะลาออกยังไม่ถึง 2 ปี จึงรับสมัครสอบที่ จ.ลำปาง เข้ารับการบรรจุเป็นราชการอีกครั้งที่ โรงเรียน บ้านฝายน้อย อ. เมือง จ. ลำปาง 2 ปี ต่อมาจึงย้ายมาสอนที่ โรงเรียนห่อพระ จ. เชียงใหม่ จนถึง พ.ศ. 2523 หลังจากนั้นได้ย้ายมาสอนที่ โรงเรียนพุทธิโสภณ จนถึงเกษียณอายุ เมื่อ ปี พ.ศ. 2539

ในช่วงที่รับราชการครูอยู่ ท่านจะสอนพิเศษเด็กในตอนเย็นทุกเย็นวันจันทร์ - ศุกร์ ซึ่งก็ทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้นท่านเริ่มสอนพิเศษตั้งแต่ย้ายมาเป็นครูที่โรงเรียนห่อพระ จนถึงเกษียณอายุ

ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับคุณป้าะลิ เป็นน้องสาวคนถัดจากท่านบ้านที่อยู่อาศัย เป็นบ้านไม้ 2 ชั้นใต้ถุนสูง ข้างล่างถูกต่อเติมให้เป็นห้องพัก ขนาดของบ้านเป็นบ้านไม้สักแบบชาวเหนือ หลังค่อนข้างใหญ่ และเก่าพอสมควร สร้างมา 30 ปี มีบางส่วนที่ชำรุด ผุพังไปตามกาลเวลา ซึ่งท่านจะใช้เงินส่วนกลางที่พี่ชายคนรอง เก็บไว้มาเป็นค่าใช้จ่ายในการซ่อมแซมบ้าน สภาพบ้านสะอาดสะอาดน่าอยู่ ข้าวของเครื่องใช้ถูกจัดไว้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย ที่ระเบียงบ้านจะมีมุมรับแขกๆ เล็กๆ แต่นั่งสบายเป็นกันเอง ข้าวของเครื่องใช้เหมาะกับตัวบ้าน เฟอร์นิเจอร์ส่วนใหญ่เป็นไม้สักเข้ากับตัวบ้านได้ดี อากาศภายในบ้านไม่ถึงกับโปร่งมากแต่ก็ไม่ที่อบอ้าวภายในบ้านจะขึ้นอยู่กับสภาพอากาศข้างนอก จะมีพัดลมกลางที่มุมรับแขก มุมดูโทรทัศน์ เพื่อคลายร้อน บ้านหลังนี้อยู่ติดถนนในซอยที่มีการสัญจรสะดวก ห่างจากถนนใหญ่ ตลาดสมเพชร 200 เมตร มีลานหน้าบ้านกว้างพอสมควร ตัวบ้านห่างจากถนนซอยประมาณ 20 เมตร ที่มุมหนึ่งของหน้าบ้านมีการต่อเติม ทำเป็นร้านขายอาหารเล็กๆ หลังคามุมด้วยสังกะสี พื้นลาดด้วยซีเมนต์ ซึ่งท่านให้คนเช่าเปิดเป็นร้านขายอาหาร ที่ทางเข้าบริเวณหน้าบ้านจะมีไม้ประดับเล็กๆ เรียงรายอยู่ บริเวณหน้าบ้านจะลาดซีเมนต์จนถึงตัวบ้าน มีพื้นที่พอที่จะจอดรถได้สบายๆ ท่านจึงมีรายได้ส่วนหนึ่งจากการให้เช่าที่จอดรถด้วย ด้านทิศเหนือคือบริเวณหน้าบ้านเป็นถนนฝั่งตรงข้าม คือโรงแรมเนอร์แลนด์ เฮิร์ท เป็นโรงแรมขนาดเล็กซึ่งสร้างได้ไม่นานด้านทิศตะวันตกติดกับบ้านของพี่ชายคนที่รองซึ่งให้ฝรั่งเช่าอยู่ จะมีกำแพงสังกะสีกั้นไว้ ทิศตะวันออกและทิศใต้ติดกับ โรงแรม S.P ซึ่งเป็นโรงแรมขนาดเล็ก สร้างมาได้ไม่นาน

ชีวิตในช่วงที่ยังทำงานอยู่ ท่านเล่าว่า ในช่วงที่ยังทำงานอยู่นั้น ต้องตื่นแต่เช้าทุกวัน เพื่อไปตลาดซื้ออาหารมาทำกับข้าวให้ท่านและน้องสาวเมื่อรับประทานอาหารเช้าเสร็จแล้วก็จะไปทำงานจะเป็นอย่างนี้เกือบทุกวัน จนรู้สึกชินแต่ในบางครั้งท่านก็เบื่อ ไม่อยากไปทำงาน แต่ด้วยหน้าที่และความรับผิดชอบ ท่านจำต้องไปทำงานท่านเป็นคนที่มีขางานน้อยมาก ในการทำงานท่านบอกว่า ก็มีบ้างในบางครั้งที่เหนื่อยและเบื่อ แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร และการไปทำงานก็ทำให้ไม่เหงา ได้เห็นเด็กๆ ได้พบปะกับเพื่อนร่วมงาน ได้ไปงานเลี้ยงพบปะสังสรรค์ตามวาระก็ทำให้ชีวิตไม่เหงา ท่านบอกว่าในสมัยที่ยังทำงานอยู่นั้น ไม่เคยทะเลาะแวงกับใครเลยท่านค่อนข้างจะเข้ากับเพื่อนร่วมงานได้ดี มีความสุขกับการทำงานพอสมควรและในช่วงที่เป็นครูที่ โรงเรียนหอพระจนกระทั่งอายุ 55 ปี หลังจากโรงเรียนเลิก ท่านจะรับสอนพิเศษหลังโรงเรียนเลิกด้วย ทำร่วมกันกับเพื่อนครูในโรงเรียนประมาณ 4-5 คน แล้วก็แบ่งรายได้กัน ในบางครั้งตัวท่านเองก็ไม่ต้องสอน แต่ต้องไปช่วยคอยดูแลเด็กนักเรียนให้อยู่ในห้องเรียน รอครูที่จะมาสอนเพราะถ้าไม่มีครูคอยดูแลอยู่เด็กก็จะออกไปวิ่งเล่นกันหรือออกไปซื้อขนมต้องใช้เวลาานกว่าจะรวมกันได้ จึงต้องดูแลเด็กนักเรียนให้อยู่ในชั้นรอครูเมื่อคุณครูมาถึงจะได้

พร้อมที่จะสอนได้เลย รายได้จากการสอนพิเศษก็ไม่มากนักเพราะเด็กนักเรียนที่เรียนพิเศษส่วนใหญ่ก็เป็นเด็กในโรงเรียนที่ท่านสอนและฐานะทางบ้านก็ไม่ดีแต่ที่ต้องเรียนพิเศษมีหลายเหตุผลด้วยกัน เช่น บางคนเรียนพิเศษเพื่อรอเวลาที่ผู้ปกครองเลิกงาน แล้วแวะมารับกลับบ้าน เพราะถ้าให้กลับบ้านเอง พ่อแม่ก็ไม่ไว้ใจความปลอดภัยในการเดินทางและเมื่อลูกกลับถึงบ้านบางครั้งผู้ปกครองยังไม่กลับจากทำงาน ซึ่งไม่ปลอดภัยกับเด็กจึงจำเป็นต้องให้ลูกเรียนพิเศษหลังโรงเรียนเลิกหรือบางกรณี พ่อแม่ ค้าขายไม่มีเวลาสอนการบ้านให้ลูกหรือบางคนก็ไม่มีความรู้พอที่จะสอนการบ้านให้ลูกได้จึงให้ลูกอยู่เรียนพิเศษ ซึ่งท่านมีรายได้จากการสอนพิเศษเดือนละ 1,000 - 2,000 บาท อาหารจากร้านหน้าบ้านที่เขาเช่าท่านอยู่ ซึ่งค่าอาหารกลางวัน ประมาณ 30 บาท หลังจากนั้นจะพักผ่อนบางครั้งก็นอนหลับ ประมาณ 1 ชั่วโมง บางครั้งก็นอนอ่านหนังสือพิมพ์ประมาณ 13.30 นาฬิกา ถึง 14.00 นาฬิกา จะเริ่มเตรียมอาหารเย็นให้ท่าน คุณมะลิจะรับประทานอาหารเย็นพร้อมกับสุราในเวลาประมาณ 18.00 นาฬิกา ประมาณ 19.00 นาฬิกา จะอาบน้ำ จากนั้นจะดูโทรทัศน์ฟังข่าว ดูละครบ้าง เป็นบางครั้ง และจะเข้านอนประมาณ 22.00 นาฬิกา ท่านบอกว่าปกติจะนอนหลับสนิท ไม่มีตื่นกลางคืนจะตื่นนอน 05.00 นาฬิกา เพื่อไปออกกำลังกายในตอนเช้า

ในช่วงที่ยังทำงานอยู่ ท่านบอกว่าชีวิตช่วงทำงานอยู่นั้นพอสมควร กว่าที่จะกลับถึงบ้านประมาณ 6 โมงเย็น ก็ทำกิจวัตรทั่วไป บางครั้งก็แวะตลาดซื้ออาหาร มาทำกับข้าว หรือบางครั้งจะซื้อกับข้าวสำเร็จใส่ถุงกลับมารับประทานที่บ้าน จากนั้นจะทำความสะอาดบ้าน ดูโทรทัศน์แล้วก็เข้านอน ชีวิตในช่วงที่ทำงานจะเป็นอยู่อย่างนี้มาตลอด สุขภาพร่างกายท่านเองก็ค่อนข้างแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัวอะไร จะตรวจสอบสุขภาพเป็นบางครั้งหรือบางครั้งถ้าเจ็บป่วยไม่มากก็ซื้อยามารับประทานเอง ถ้าเจ็บป่วยรุนแรงจะ ไปพบแพทย์ที่ โรงพยาบาลของรัฐ เนื่องจากเบิกค่ารักษาพยาบาลได้ ท่านบอกว่าเป็นสมาชิกสหกรณ์ครู ข่าวสารต่างๆของชมรมหรือองค์กรต่างๆ ส่วนใหญ่ ก็ะทราบข่าวคราวต่างๆ จากทางเพื่อนครูด้วยกัน และจากประกาศของทางโรงเรียน ในช่วงที่ทำงานอยู่มีการเดินทางท่องเที่ยวบ้าง ส่วนใหญ่จะเป็นคณะครูในโรงเรียน จัดเวลาพักผ่อนส่วนใหญ่จะเป็นวันเสาร์ วันอาทิตย์ ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยได้พักเพราะลูกหลานจะมารวมกัน ท่านก็จะไปนั่งตลาดเพื่อซื้ออาหารมาทำกับข้าวให้หลานๆ ท่านบอกว่ารายได้ที่ได้รับเพียงพอมารอดโดยตลอด มีเงินเหลือเก็บทุกเดือน มากบ้างน้อยบ้างขึ้นอยู่กับรายจ่ายที่จะเข้ามา เช่น หลานมาขอเงินค่าทอมหรือมีหลานบางคนมาขอเงินเพื่อไปใช้จ่าย โดยส่วนใหญ่ท่านก็จะให้ มากบ้างน้อยบ้างตามความจำเป็นของแต่ละคน ท่านบอกว่าสมัยเริ่มเป็นครูใหม่ๆ เริ่มมาจากเงินเดือนไม่มากนักซึ่งก็เพียงพอ และมีเงินเหลือเก็บอีก เล็กน้อยแต่ในระยะหลังๆ มาแล้ว ถึงแม้ว่าเงินเดือนก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ถ้าดูจากยอดเงินเดือนน่าจะจะมีเหลือเก็บมาก

ขึ้น แต่จริงๆ แล้วแค่พอใช้จ่ายอยู่ได้อย่างสบายไม่เดือดร้อน มีเหลือเก็บเล็กน้อยเหมือนเดิม เพราะข้าวของเครื่องใช้ราคาแพงขึ้น ถึงรายรับจะมากขึ้นแต่รายจ่ายก็มากตามไปด้วย ท่านคิดว่าชีวิตความเป็นอยู่ของท่านดีกว่าคนอื่นหลายคนท่านโชคดีแล้วที่มีหน้าที่การงานที่ทำ มีเงินเดือนประจำ มีคนอีกมากมายต้องดิ้นรนขวนขวายเพียงเพื่อให้ตัวเองอยู่รอดไปวันๆ เมื่อคิดได้อย่างนี้ก็จะทำให้ มีกำลังใจ ไม่ทอดทิ้งกับชีวิต ในช่วงทำงานก็มีความสุขพอสมควร

### ความเป็นอยู่ทั่วไปในวัยสูงอายุ

ท่านบอกว่าชีวิตหลังเกษียณเป็นชีวิตที่เริ่ม อยู่ดูแลบ้าน ทำงานบ้าน ช่วยจัดเตรียมอาหารให้น้องสาวจัดเตรียมอาหารให้หลานๆ แล้วก็พักผ่อน ในด้านกิจวัตรประจำวัน ท่านจะตื่นนอนประมาณ 5 จากนั้นล้างหน้าแปรงฟัน เข้าห้องน้ำทำกิจธุระส่วนตัว และอุ่นกับข้าวที่ทำไว้แต่เมื่อวานเย็น หรือบางครั้งก็ลงมือทำกับข้าวให้คุณมะลิรับประทานก่อนจะไปทำงาน ประมาณ 05.30 นาฬิกา จะเดินไปออกกำลังกายที่ลานอเนกประสงค์ประตู่ท่าแพ ซึ่งห่างจากบ้านท่านประมาณ 300 เมตร ท่านจะออกกำลังกายโดยการเดินแอร์โรบิกในตอนเช้านี้จะมีทั้งหนุ่ม สาว คนวัยกลางคนและมีผู้สูงอายุอีกจำนวนหนึ่ง ท่านบอกว่าก็รู้จักเพื่อนเดินแอร์โรบิกด้วยกันหลายคน แต่ไม่ได้รู้จักหมด เพราะบางครั้งก็มีคนใหม่เพิ่มมาเรื่อยๆ หรือบางครั้งคนเก่า ๆ บางคนเดินไม่ไหวก็ไปออกกำลังกาย โดยวิธีอื่น ท่านบอกว่าการไปเดินแอร์โรบิกทำให้ได้พูดคุย ได้ทราบข้อมูลข่าวสาร ความเคลื่อนไหวต่างๆ ทั้งของสมาชิก และของสังคมโดยรวม ได้พบปะพูดคุยกันเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพบางครั้งก็ได้รับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพ หรือการปฏิบัติตัวในการรักษาสุขภาพจากกลุ่มเพื่อนสมาชิกที่ไปแอร์โรบิกด้วยกัน แต่กลุ่มนี้จะไม่เหนียวแน่นนัก สมาชิกหลายคนที่ท่านไม่รู้จักรู้จักและเขาก็ไม่รู้จักรู้จักท่านและกิจกรรมที่ทำร่วมกันก็คือการเดินแอร์โรบิกร่วมกันอย่างเดียว จึงไม่ค่อยผูกพันกันมากนัก และช่วงเวลาในการพบปะพูดคุยกันก็ไม่มากนัก ส่วนใหญ่ก็จะในช่วงที่รอครูมาสอน ซึ่งใครที่มาสายก็แทบไม่ได้พูดคุย กับใคร เพราะถ้าครูเริ่มเปิดเพลงทุกคนก็จะเริ่มเดินและเมื่อเดินแอร์โรบิกเสร็จก็มีส่วนหนึ่งที่ยังจับกลุ่มคุยกันอยู่ แต่ส่วนใหญ่จะแยกย้ายกันกลับบ้านซึ่งท่านก็เช่นกัน เมื่อเดินแอร์โรบิกเสร็จซึ่งจะเป็นเวลาประมาณ 6.30 นาฬิกา ท่านจะกลับบ้านเพื่อมาเอารถมอเตอร์ไซด์ขี่ไปซื้อกับข้าวที่ตลาด ซึ่งบางครั้งก็เป็นตลาดเมืองใหม่ เพราะอาหาร ผัก ผลไม้ ราคาถูกหรือบางครั้งก็ไปตลาดข้างเผือกเพราะมีอาหาร ผัก ผลไม้ ให้เลือกมากกว่า ซึ่งส่วนใหญ่ท่านจะรู้ว่าถ้าจะซื้ออะไรควรจะไปที่ไหน กลับจากจ่ายตลาด ประมาณ 7.00-7.30 นาฬิกา ท่านจะเริ่มทำงานบ้าน เอาขยะไปเททิ้ง เอากระดิกน้ำแข็งไปวางไว้หน้าบ้านพร้อมด้วย เงิน 5 บาท ซึ่งจะมียอดมาส่งน้ำแข็งทุกเช้า ซึ่งสาเหตุที่ท่านต้องซื้อน้ำแข็งทุกวัน เพราะท่านเป็นคนชอบดื่มน้ำ

เย็นจัดท่านบอกว่าน้ำจากตู้เย็นจะไม่เย็นพอ ค่ะแล้วไม่ชื่นใจเหมือนคั้นน้ำใส่น้ำแข็ง จากนั้นก็จะซักเสื้อผ้าซึ่งเป็นเสื้อผ้าของท่านเองและเสื้อผ้าของน้องสาว จะซักด้วยเครื่องซักผ้า ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 30 นาที เมื่อซักผ้าเสร็จก็จะกวาดบ้านดูบ้าน จะทำงานบ้านเสร็จประมาณ 8.30 นาฬิกา

เมื่อเสร็จจากงานบ้านก็จะอาบน้ำแต่งตัว มานั่งอ่านหนังสือพิมพ์ บางครั้งก็ดูโทรทัศน์ ดูข่าวสารบ้านเมืองดูละครโทรทัศน์ เนื่องจากท่านไม่รับประทานอาหารเช้า ประมาณ 11.00 นาฬิกา หรือ 12.00 นาฬิกา ท่านก็จะรับประทานอาหารกลางวัน ซึ่งบางครั้งก็จะเป็นอาหารที่เตรียมไว้ตั้งแต่ตอนเช้า แต่ส่วนใหญ่จะสั่งมารับประทาน

#### การเตรียมตัวด้านจิตใจ

ท่านคิดอยู่ตลอดเวลา เมื่อท่านออกจากงานประจำ ออกมาอยู่บ้าน ท่านจะทำอะไรเพื่อนฝูง ที่เคยไปมาหาสู่กันอยู่กับคงจะลดลง เคยอ่านหนังสือเกี่ยวกับชีวิตในวัยสูงอายุ ซึ่งได้ความรู้มากพอสมควร ท่านคิดและเตรียมใจรับกับภาวะที่ไม่ต้องทำงาน ซึ่งท่านบอกว่า ไม่กลัวการเกษียณอายุ ราชการ ถึงแม้ว่าจะมีรายได้ลดลงก็ตาม เพราะคิดว่าชีวิตคงจะสบายขึ้น ไม่ต้องตื่นแต่เช้าทุกวันเพื่อไปทำงาน ไม่ต้องมีกฎระเบียบต่าง ๆ มาบังคับ ท่านบอกว่าเคยคิดไว้ว่าเมื่ออายุมากขึ้นจะพยายามไม่ทำตัวให้เป็นภาระกับคนอื่น จะดูแลตัวเองให้ดีเพราะท่านไม่มีลูก จึงไม่แน่ใจว่าหลาน ๆ จะมีเวลามาดูแลท่านหรือไม่เพราะหลาน ๆ เองแต่ละคนต้องทำมาหากิน ซึ่งแต่ละคนรายได้ไม่มากนัก ท่านคิดว่าจะใช้ชีวิตในวัยสูงอายุให้มีความสุข

#### การเตรียมตัวด้านสังคม

เนื่องจากในช่วงที่ทำงานอยู่นั้น กลุ่มเพื่อนส่วนใหญ่จะเป็นเพื่อนจากที่ทำงาน ซึ่งจะมีการพบปะกันในที่ทำงานอยู่แล้ว มีการพบปะสังสรรค์ หรือไปทัศนศึกษาดูงานนอกสถานที่ด้วยกันเป็นบางครั้ง มีเพื่อนที่สนิทสนมกับท่านอยู่ 4-5 คน หลังเลิกงานต่างคนต่างกลับบ้าน เพราะแต่ละคนมีภาระรับผิดชอบอยู่ ท่านเองต้องสอนพิเศษ เพื่อนบางคนต้องกลับบ้านไปดูแลลูกดูแลสามี จึงไม่ค่อยได้มีการพบปะสังสรรค์กันข้างนอกบ่อยนัก เพื่อนอีกกลุ่มหนึ่งของท่านคือ เพื่อนครูจากโรงเรียนเดิมที่ท่านเคยสอนมีการพบปะกันเป็นบางครั้ง จะดูโทรศัพท์พูดคุยถามข่าวคราวกันอยู่เป็นระยะๆ ข้อมูลข่าวสารส่วนใหญ่จะมาจากเพื่อนจากที่ทำงานและจากการดูโทรทัศน์ ท่านบอกว่าถ้าต้องการทราบ ข้อมูล ข่าวสารบางอย่างท่านก็พอจะทราบอยู่บ้างว่าจะสามารถหาข้อมูลได้จากที่ใดหรือจะสอบถามจากใคร แต่ท่านใช้คอมพิวเตอร์ไม่เป็น ส่วนใหญ่ท่านจึงโทรศัพท์ไปสอบถามข้อมูลต่าง ๆ ที่ต้องการทราบ

ในส่วนความสัมพันธ์ในครอบครัวนั้น เนื่องจากท่านพักอยู่กับน้องสาวซึ่งน้องสาวก็ไม่แต่งงาน และน้องสาวของท่านยังต้องไปทำงานอยู่ ท่านบอกว่าความสัมพันธ์ทั่วไปอบอุ่นพอสมควร ท่านจะไม่ชอบให้น้องสาวนอนตื่นสายกลัวว่าน้องสาวจะตื่นไปทำงานไม่ทันเพราะน้องสาวท่านเป็นคนทำอะไรช้าท่านบอกว่าน้องสาวท่านอาบน้ำแต่งตัวก็ช้า รับประทานอาหารก็ช้ามาก ท่านจึงอยากจะให้น้องสาวตื่นแต่เช้า แต่น้องสาวท่านไม่ชอบให้ท่านปลุก และเนื่องจากน้องสาวท่านรูปร่างอ้วนมากและมี โรคประจำตัวคือโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ แต่น้องสาวท่านจะรับประทานอาหารตามความชอบ ไม่ควบคุมอาหารเลย ทำให้ท่านไม่พอใจ และผลการตรวจน้ำตาลในกระแสเลือดของน้องสาวท่านครั้งสุดท้าย 342 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ซึ่งถือว่าสูงมาก และแพทย์ก็แนะนำให้น้องสาวท่านควบคุมอาหารและต้องรับประทานยาเบาหวาน แต่น้องสาวท่านไม่ค่อยทำตามแพทย์สั่ง ท่านจึงไม่ค่อยพอใจ เพราะท่านเป็นห่วงกลัวว่าน้องสาวจะเป็นอันตราย ส่วนหลาน ๆ ปัจจุบันนี้บางคนมีหน้าที่การทำงานแล้ว โดยงานที่ทำเงินเดือนไม่สูงมากนัก เพราะหลาน ๆ เรียนหนังสือไม่สูง ท่านเคยส่งเสียหลานสาวคนหนึ่งเรียนจนจบปริญญาตรีมีหน้าที่การทำงานที่มั่นคงทำปัจจุบันหลานสาวคนนี้จะเป็นคนส่งเสียเลี้ยงดูน้อง ๆ แทนท่านความสัมพันธ์กับหลาน ๆ สนับสนุนกันพอสมควร ส่วนใหญ่หลาน ๆ จะมาเยี่ยมท่านในวันเสาร์วันอาทิตย์ โดยท่านจะไปจ่ายตลาดซื้ออาหารมาเตรียมไว้ เมื่อหลาน ๆ มาถึงท่านจะทำอาหารให้หลาน ๆ รับประทาน บางครั้งหลานบางคนเดือดร้อนเรื่องเงินก็มาขอความช่วยเหลือจากท่านเป็นบางครั้ง ซึ่งท่านจะช่วยเหลือตามความจำเป็นของแต่ละคน

#### ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนและเพื่อนบ้าน

กับกลุ่มเพื่อนนั้น ท่านบอกว่ากลุ่มเพื่อนส่วนใหญ่จะเป็นเพื่อนจากที่ทำงานเดิม และเพื่อน ที่เคยเรียน ม.6 มาด้วยกัน จะมีการพบปะกันเป็นประจำทุกเดือน เดือนละ 1 ครั้ง บางเดือนก็ 2 ครั้ง มีการนัดกันไปรับประทานอาหารร่วมกัน ไปเที่ยวต่างจังหวัดด้วยกัน และเพื่อนอีกกลุ่มหนึ่งคือ กลุ่มเพื่อนที่ไปทำบุญที่วัดด้วยกันซึ่งแต่ละคนจะมีความเชื่อ ความศรัทธาในพระพุทธศาสนาเหมือนกัน ท่านบอกว่าการไปวัดทำให้จิตใจสงบไม่อิงฉ้อกัน ไม่เบียดเบียนกัน อภัยให้กัน กลุ่มเพื่อนที่ไปวัดด้วยกันนี้ส่วนใหญ่จะเป็นคนในละแวกนั้น เพราะคนส่วนใหญ่จะไปทำบุญที่วัดใกล้บ้าน และในละแวกบ้านของท่านก็มีสูงอายุอยู่หลายคน ส่วนใหญ่จะได้พบปะพูดคุยกันเวลาไปวัด โดยท่านเองจะไปวัดทุกวันพระ และจะไปนั่งสมาธิวิปัสสนา โดยนอนค้างคืนที่วัด 1 คืน ในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา ผู้วิจัยเคยไปร่วมทำบุญที่วัดกับท่านด้วย คนที่ไปวัดส่วนใหญ่จะรู้จักท่านและท่านก็รู้จักเขา มีการพูดคุยทักทายถามข่าวคราวความเป็น

ไปของกันและกัน ทั้งเรื่องสุขภาพ ข่าวคราวของบุคคลภายในครอบครัว และบอกข่าวคราวเกี่ยวกับกำหนดการไปทำบุญที่วัดอีกวัดหนึ่งซึ่งทางพระท่านจะประกาศใส่ไมโครโฟน สมาชิกที่ไปวัดก็จะมีการพูดคุยสอบถามกันเองว่าใครจะไปบ้าง ใครไปได้ใครไปไม่ได้เพราะอะไร เป็นต้น สมาชิกที่ไปวัดมีหลายช่วงอายุมีทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ส่วนใหญ่อายุประมาณ 50-70 ปี

ส่วนความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านนั้น เนื่องจากบ้านของท่านอยู่ในซอยและพื้นที่ของบ้านไม่กว้างขวางมากนักถึงแม้จะมีรั้วบ้านกันอยู่แต่รั้วบ้านเป็นรั้วเหล็กที่ไม่สูงมากนัก เมื่อมองจากตัวบ้านจะสามารถมองเห็นความเคลื่อนไหวข้างนอกได้ และเช่นเดียวกัน เมื่อมองจากข้างนอกก็สามารถมองเห็นความเคลื่อนไหวบางอย่างภายในบ้านได้กับเพื่อนบ้าน สนธิสนมคุ้นเคยกันพอสมควร โดยเฉพาะกับฝรั่งที่มาเช่าบ้านของพี่ชายอยู่ เพราะรั้วบ้านติดกันและฝรั่งครอบครัวนี้มาอยู่เมืองไทยประมาณ 10 ปีแล้ว สามารถพูดไทยได้ เวลาเขาไม่อยู่บ้านจะออกไปธุระข้างนอกหรือไปต่างจังหวัด ก็จะฝากให้ท่านช่วยดูแลบ้านให้หรือบางครั้งที่ท่านจะออกไปข้างนอกท่านก็จะฝากเขาช่วยดูแลบ้านให้ ในบางครั้งเวลาเขาจะออกไปซื้อของที่ห้างสรรพสินค้าเขาก็จะถามท่านว่าจะฝากซื้ออะไรไหม เป็นต้น ท่านบอกว่ากับบ้านที่อยู่ตรงข้ามกัน ก็สนิทสนมกันเพราะบ้านนั้นก็ยังมีผู้สูงอายุด้วย ซึ่งเป็นผู้หญิงอายุแก่กว่าท่าน 2 ปี จะไปทำบุญที่วัดด้วยกัน เวลาจะไปวัดจะตะโกนถามกันว่าเสร็จหรือยังและเดินไปวัดด้วยกัน เพราะวัดอยู่ห่างจากบ้านประมาณ 300 เมตร ท่านบอกว่ากับเพื่อนบ้านคนนี้เมื่อก่อนในช่วงที่ท่านยังทำงานอยู่ ท่านที่บ้านอยู่ตรงข้ามบ้านของท่านนั้นเขาก็ยังทำงานอยู่มีอาชีพเป็นครู เมื่อก่อนนี้จะไม่ค่อยสนิทสนมกันมากนัก เพราะต่างคนก็ต้องทำงาน แต่ในระยะหลังมานี้หลังจากที่ท่านที่อยู่บ้านตรงข้ามปลดเกษียณออกมาอยู่บ้าน ซึ่งช่วงนั้นท่านยังทำงานอยู่ ความสนิทสนมคุ้นเคยก็ยังไม่มาก แต่หลังจากที่ท่านออกจากงานมาอยู่บ้าน ทำให้มีเวลาพบปะกันมากขึ้น และไปวัดด้วยกันทุกวันพระ ทำให้สนิทสนมกันมากขึ้น กับเพื่อนบ้านที่อยู่ในละแวกนั้นท่านบอกว่ส่วนใหญ่ว่าจะรู้จักกันแต่ไม่สนิทสนมคุ้นเคย

#### การเข้าเป็นสมาชิกขององค์กร กลุ่มหรือชมรมต่าง ๆ

ในช่วงที่ยังทำงานอยู่ท่านเป็นสมาชิกของสหกรณ์โรงเรียน และทำฉาบฉวยกิจกรูไว้ ซึ่งปัจจุบันท่านก็ยังเป็นสมาชิกของฉาบฉวยกิจกรูอยู่ แต่ปัจจุบันท่านเป็นสมาชิกของกลุ่มอย่างอื่นด้วย เช่น เป็นสมาชิกของกลุ่มรำไท้จี่จิ้ง ซึ่งกลุ่มที่ท่านไปร่วมรำไท้จี่จิ้งนี้มีสมาชิกประมาณ 50 คน ส่วนใหญ่จะรู้จักกันทุกคน มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกัน พบปะพูดคุยกันโดยมีจุดประสงค์หลักคือการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และกลุ่มเพื่อนที่เคยเรียน ม.6 มาด้วยกัน ซึ่งมีการมารับประทานอาหารร่วมกัน บางครั้งก็ไปท่องเที่ยวด้วยกัน ท่าน

เล่าว่าในช่วงที่ท่านออกจากงานมาใหม่ ๆ ท่านเคยไปสมัครเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุของ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ท่านเคยไป เข้าร่วมกิจกรรมอยู่หลายครั้ง ซึ่งท่าน บอกว่าได้ประโยชน์ดี มีการตรวจเช็คสุขภาพให้ฟรีด้วย เช่น วัดความดันโลหิต จับชีพจร นับ อัตราการเต้นของหัวใจ กิจกรรมที่จัดให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุด้วย และผู้สูงอายุก็ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินด้วย ได้รู้จักเพื่อนใหม่ด้วย บางครั้งจะให้เป็นผู้สูงอายุออกไปเล่าประสบการณ์ ของตัวเอง ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ก็ได้เรียนรู้การใช้ชีวิต ของผู้สูงอายุท่านอื่น ๆ เพื่อจะได้นำมาปรับใช้กับชีวิตของตัวเองด้วย แต่ในระยะหลังนี้ท่านไม่ ไปร่วมกิจกรรมกับทางชมรมของผู้สูงอายุของคณะพยาบาลอีกเลย เพราะว่าท่านไม่พอใจ สมาชิกบางคน ท่านเล่าว่าจะไปทัศนศึกษาท่านได้ไปรอขึ้นรถอยู่ที่หน้าคณะพยาบาลศาสตร์ ท่านไปกับเพื่อนอีก 2 คน เพื่อน 2 คนมีการสมัครไว้ล่วงหน้าแต่ท่านไม่ได้สมัครไว้ล่วงหน้า แต่เพื่อนทั้ง 2 คนยืนยันว่ามีที่ว่างเหลือ ท่านจึงได้ไปกับเขา พวกท่านมากันแต่เช้าจึงขึ้นไปรอ บนรถก่อน ต่อมาได้มีสมาชิกของชมรมคนหนึ่งมาไล่ท่านลงจากรถ บอกว่าท่านไม่ได้สมัครไว้ ก่อน แต่พูดจาไม่สุภาพเลย ท่านบอกว่าได้เตรียมเงินไปไว้จ่ายค่ารถแล้ว และถึงแม้จะไม่ได้ไปก็ ไม่เป็นไร แต่ควรจะให้สุภาพกว่านั้น ท่านบอกว่าพูดไม่ให้เกียรติท่านเลยต่อมาสมาชิกท่าน นั้นได้ขึ้นเป็นประธานชมรม ท่านจึงไม่ไปร่วมกิจกรรมของชมรมอีกเลยจนถึงปัจจุบัน ซึ่งเวลา ผ่านมาประมาณ 4 ปีแล้ว

### การรับรู้ข่าวสารบ้านเมืองและข่าวสารทั่ว ๆ ไป

ในช่วงที่ทำงานอยู่การรับรู้ข่าวสารบ้านเมืองส่วนใหญ่ จะมาจากเพื่อนจากที่ทำงาน แต่ในปัจจุบันข่าวสารบ้านเมืองส่วนใหญ่จะรับทราบจาก การดูโทรทัศน์ และการอ่านหนังสือพิมพ์ รวมทั้งจากประกาศโฆษณาต่าง ๆ เช่น รถโฆษณาหาเสียงเลือกตั้ง รถโฆษณาขายสินค้า ของห้างสรรพสินค้าต่าง ๆ เพราะบ้านท่านอยู่ในซอยที่การสัญจรสะดวกจึงมีรถโฆษณาขับผ่าน อยู่บ่อยครั้ง รวมทั้งบางครั้งก็มีการแจกเอกสารต่าง ๆ ตามบ้าน เช่น จากห้างสรรพสินค้า จาก สถานเสริมความงาม เป็นต้น และรับทราบข้อมูลข่าวสารจากการที่ท่านไปไร่ไถ่จิ้งจอกในตอน เช้า หรือจากการไปวัดในวันพระและใน เทศกาลงานบุญต่าง ๆ รวมทั้งจากเพื่อน ๆ ที่ไปร่วม พูดคุยพบปะสังสรรค์กันด้วย ท่านบอกว่าพอจะทราบข้อมูลข่าวสารทางด้านเศรษฐกิจและด้าน สังคมมาพอสมควรไม่ถึงกับละเอียดลึกซึ้ง แต่พอจะทราบว่าถ้าจะหาข้อมูลเรื่องใดเรื่องหนึ่งจะ สอบถามจากที่ใด

### การมีบทบาทในด้านเศรษฐกิจ สังคม หรือวัฒนธรรมในสังคมหรือชุมชน

ท่านบอกว่าท่านไม่มีบทบาทในด้านเศรษฐกิจเลย ไม่มีอำนาจในการต่อรอง ไม่มีอำนาจในการกำหนดราคาของสินค้าและบริการใด ๆ ส่วนบทบาทในด้านสังคมท่านบอกว่าท่านเป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคมที่พยายามไม่ทำตัวให้เป็นปัญหากับสังคม ไม่เบียดเบียนใคร ไม่เคยมีบทบาททางการเมืองใดๆ แต่จะไปใช้สิทธิในการเลือกตั้งทุกครั้ง ส่วนบทบาทในด้านวัฒนธรรมท่านเป็นคนที่อนุรักษ์ประเพณีและวัฒนธรรมไทย ท่านจะไปทำบุญที่วัดทุกวันพระและในเทศกาลงานบุญต่าง ๆ ท่านก็จะไปร่วมงาน เช่นในงานประเพณีสงกรานต์ท่านเป็นคนหนึ่งที่ไปร่วมเป็นผู้สูงอายุให้ประชาชนมารดน้ำคำหัวเพื่อเป็นการอนุรักษ์ประเพณีและวัฒนธรรมไทย ตามที่หน่วยงานราชการได้จัดขึ้น

### ในด้านสุขภาพนั้น

ท่านเป็นคนที่คุณแลกรักษาสุขภาพมาโดยตลอด ทั้งในเรื่องการรับประทานอาหารและเรื่องการออกกำลังกายท่านบอกว่าท่านจะระมัดระวังเรื่องอาหารมากพอสมควร เช่น ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ไม่รับประทานอาหารที่หวานจัด และไม่รับประทานอาหารมากเกินไป และมีการออกกำลังกายมาโดยตลอดโดยการเดินแอร์โรบิคบ้าง ทำกายบริหารบ้าง โดยจะออกกำลังกายที่บ้าน ในช่วงที่ยังทำงานอยู่พักผ่อนนอนหลับได้ดี ไปตรวจเช็คสุขภาพ 2-3 ปีต่อครั้ง ช่วงนั้นสุขภาพแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัวใด ๆ ต่อมาเมื่อออกจากงานมาอยู่บ้าน ท่านยังเอาใจใส่ในเรื่องการรับประทานอาหารอยู่เหมือนเดิมแต่ได้มีการไม่เข้ากลุ่มรวมออกกำลังกายในตอนเช้า โดยไปเดินแอร์โรบิคเพราะเห็นว่ามีความว่างมากขึ้นไม่ต้องรีบอาบน้ำ แต่งตัวไปทำงานเหมือนเมื่อก่อน ต่อมาเมื่อตอนอายุ 62 ปี ได้ไปตรวจเช็คสุขภาพแพทย์บอกว่าท่านเป็นโรคหัวใจ ต้องรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ และเป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งต้องรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ท่านจึงดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้นจากเดิมที่ท่านเคยทำอาหารให้หลาน ๆ ทุกวันซึ่งท่านบอกว่าเหนื่อยพอสมควร เพราะต้องทำจำนวนมากตั้งแต่ออกจากงานมาจนกระทั่งถึงอายุ 62 ปี ก่อนที่แพทย์จะบอกว่าท่านมีโรคประจำวันนี้ท่านจะไปจ่ายตลาดทุกเช้า และซื้ออาหารมาทำเมื่อหลาน ๆ 14 คน โดยท่านจะทำให้เฉพาะอาหารเย็น โดยเมื่อท่านทำเสร็จแล้วก็จะเตรียมใส่หม้อไว้ ซึ่งจะมีหลานขับรถมอเตอร์ไซด์มาเอาไปรับประทานร่วมกันทั้ง 14 คน ที่บ้านของหลานสาวที่ทำงานกรมทางหลวง เมื่อท่านทราบว่าท่านมีโรคประจำตัว จึงได้เลิกทำอาหารให้หลาน ๆ ประกอบกับหลาน ๆ เองก็ช่วยเหลือตัวเองได้มากขึ้น และจากการที่ท่านรับรู้ว่าคุณเองมีโรคประจำตัวนี้เองทำให้ท่านดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้นจนในระยะหลังคือหลังจากผู้วิจัยไปศึกษาต่อที่ประเทศญี่ปุ่นและได้กลับมาเป็นระยะ ๆ ได้แวะเข้าไปเยี่ยมเยียน

ท่านได้ทราบว่าปัจจุบันนี้ท่านรู้สึกว่าคุณภาพตนเองดีขึ้น ไปตรวจร่างกายพบว่าภาวะโรคหัวใจดีขึ้น แต่ต้องรับประทานยาตลอดแต่ลดยาบางตัวลง ส่วนความดันโลหิตนั้นพบว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ทำให้ไปร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ได้มากขึ้น จากการสัมภาษณ์คุณมะลิ ซึ่งเป็นน้องสาวของท่าน คุณมะลิบอกว่า "ช่วงนี้เขามีความสุข เขาไปตรวจร่างกายมาแพทย์บอกว่าความดันโลหิตเขาปกติดีไม่สูงแล้ว และหัวใจก็ดีขึ้น ได้ยินว่ายาบางตัวไม่ต้องทานแล้ว ตอนนี้เห็นเขาจะไปเที่ยวภาคใต้กับเพื่อน ๆ เขาดีใจจะได้ไปเที่ยว เมื่อก่อนเขาไม่กล้าไปเที่ยวกลัวว่าถ้าเกิดไม่สบายหรือเป็นอะไรไปเพื่อน ๆ จะเดือดร้อน เพื่อนเขาเองก็เหมือนกัน เขาเห็นว่ามีโรคประจำตัว เขาก็ไม่ค่อยอยากให้ไปด้วย คงกลัวจะไปเป็นอะไรไปมั้ง แต่ตอนนี้เห็นเพื่อนเขาโทรมาชวนเขาไปเที่ยวภาคใต้กัน ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นพบว่า ปัจจุบันนี้ท่านได้เปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายจากเดิมที่เคยไปเดินแอร์โรบิกที่ลานประตู่ท่าแพ ตอนนี้ได้เปลี่ยนเป็นรำไท้จี่จั้งที่ลานหน้าอนุสาวรีย์สามกษัตริย์ โดยเป็นช่วงเวลาเดิมคือ 05.45 - 07.00 น. โดยเหตุผลที่ท่านเปลี่ยนมารำไท้จี่จั้งแทนการเดินแอร์โรบิกคือ ท่านบอกว่า การเดินแอร์โรบิกเป็นการออกกำลังกายที่เร็วและแรงเกินไปสำหรับท่าน และท่านบอกว่า ท่าต่าง ๆ จะเปลี่ยนเร็วมาก ท่านเดินตามไม่ค่อยทัน กลุ่มคนที่ไปเดินแอร์โรบิกก็มีหลายช่วงอายุเกินไป และสาเหตุที่เปลี่ยนมารำไท้จี่จั้ง เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่หนักเกินไป ท่าต่าง ๆ เปลี่ยนไปอย่างช้า ๆ และจะมีการบอกว่า ท่าต่าง ๆ มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร เช่น ท่านนี้ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดี แก่น้ำมีดิวเวียนศรีษะ เป็นต้น และกลุ่มคนที่ไปร่วมรำไท้จี่จั้งส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุทั้งหญิงและชาย ซึ่งการรำไท้จี่จั้งนี้ในจังหวัดเชียงใหม่มีสมาชิกเป็นจำนวนมาก จึงได้แยกเป็นสาขาต่าง ๆ แต่มีวัตถุประสงค์และกิจกรรมเหมือนกัน เพียงแต่ต่างสถานที่ ผู้วิจัยเคยไปสังเกตการณ์เข้าร่วมกิจกรรมของท่าน โดยส่วนตัวของผู้วิจัยแล้วค่อนข้างเห็นด้วยกับการเข้ากลุ่มออกกำลังกายโดยการรำไท้จี่จั้งนี้ เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่หนักเกินไปสำหรับผู้สูงอายุ และสมาชิกส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยใกล้เคียงกัน มีการถามข่าวคราว แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกัน เป็นบรรยากาศที่ดี ซึ่งมีประโยชน์ทั้งต่อร่างกายคือทำให้ร่างกายแข็งแรง และยังมีผลต่อจิตใจ คือการได้พบปะพูดคุยกันทำให้มีเพื่อน ผู้สูงอายุจะได้ไม่เหงา หรือว่าเหงาจิตใจจะได้ผ่อนคลายและมีความสุข

#### ในด้านเศรษฐกิจ

ปัจจุบันท่านเป็นข้าราชการบำนาญ โดยมีรายได้เดือนละ 12,000 บาท รวมกับรายได้พิเศษจากการให้เช่าห้องพักซึ่งมีทั้งหมด 7 ห้อง แต่ท่านจะได้ 1 ห้อง คือ 1,300 บาทต่อเดือนที่เหลืออีก 6 ห้องที่ชายคนรองจะเป็นคนเก็บเงินค่าเช่าบ้านไว้เป็นเงินกองกลางไว้สำหรับดูแล

ซ่อมแซมบ้าน และท่านมีรายได้จากการให้เช่าลานจอดรถหน้าบ้านอีกเดือนละ 300 บาท รายได้ลดลงจากเดิมค่อนข้างมาก เมื่อตอนที่ยังไม่เกษียณท่านมีรายได้จากเงินเดือนเดือนละ 19,600 บาท ส่วนรายได้的其他เท่าเดิมเมื่อรายได้ลดลงท่านจึงต้องใช้จ่ายประหยัดขึ้น ท่านบอกว่าเมื่อก่อนนี้ท่านจะมีเงินเก็บเดือนละ 6,000-8,000 บาท ปัจจุบันนี้ท่านจะมีเงินเหลือเก็บเดือนละ 6,000 บาท โดยท่านบอกว่าค่าใช้จ่ายหลักของท่านคือ ค่าอาหารเดือนละประมาณ 4,000 บาท ค่าเครื่องอุปโภคบริโภคอย่างอื่นเช่น ค่าสบู่ ยาสีฟัน กระดาษชำระ เดือนละประมาณ 1,000 บาท ค่าน้ำประปา ค่าไฟฟ้า ค่าโทรศัพท์ เดือนละประมาณ 2,000 บาท ซึ่งท่านบอกว่าปัจจุบันนี้อัตราค่าน้ำประปา ค่าไฟฟ้าที่แพงขึ้นด้วย ประกอบกับมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้น มีเวลาในการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้ามากขึ้น เช่น มีเวลาดูโทรทัศน์มากขึ้น เปิดพัดลมมากขึ้น ค่าใช้จ่ายส่วนนี้จึงเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ส่วนค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ค่ายาต่าง ๆ นั้นเนื่องจากท่านเป็นข้าราชการบำนาญจึงได้รับสวัสดิการการรักษาพยาบาลจากรัฐฟรี ในส่วนของค่าอาหารท่านบอกว่าปัจจุบันนี้ค่าใช้จ่ายในส่วนนี้ลดลงจากเมื่อก่อนเพราะ ในช่วงที่ยังทำงานอยู่ไม่ค่อยมีเวลาทำอาหารเอง ส่วนใหญ่จะซื้อจากข้างนอกเป็นอาหารที่ทำสำเร็จแล้วและมีเวลากลางวันต้องรับประทานที่โรงเรียน แต่ปัจจุบันท่านจะซื้ออาหารสดมาจากตลาดในตอนเช้าและนำมาประกอบอาหารเองทำให้ค่าใช้จ่ายลดลง ท่านบอกว่าค่าใช้จ่ายที่ลดลงอย่างเห็นได้ชัดสำหรับท่านคือ ค่าเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย ในช่วงที่ยังทำงานอยู่ตัดเสื้อผ้าใหม่อยู่เสมอเพราะต้องแต่งตัวให้เหมาะสมกับกาลเทศะ และท่านต้องไปสอนหนังสือทุกวันทำให้ต้องมีเสื้อผ้าหลายชุด แต่ปัจจุบันนี้ท่านไม่ค่อยออกไปไหน จึงแต่งตัวด้วยชุดลำลองที่สบาย ๆ ส่วนใหญ่จะเป็นเสื้อผ้าเก่าตั้งแต่ยังทำงานอยู่ จะมีตัดใหม่บ้างเช่น กางเกงขา 4 ส่วน สำหรับสวมใส่เวลาอยู่บ้าน ซึ่งราคาไม่แพงนัก และมีค่าใช้จ่ายในส่วนของการไปทัศนอาทรท่องเที่ยว ค่าใช้จ่ายในการไปรวมกิจกรรมกับชมรมต่าง ๆ ซึ่งบางครั้งหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเสร็จแล้วก็จะมีการไปรับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ที่สนิทสนมกัน ค่าใช้จ่ายต่อครั้งประมาณ 100 - 200 บาท ส่วนรายจ่ายอื่น ๆ เช่น หลาน ๆ มาขอความช่วยเหลือด้านการเงินซึ่งท่านจะให้ตามแต่ความจำเป็นของแต่ละคน ค่าภาษีสังคมเช่นค่าช่วยงานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานศพ เป็นต้น ค่าใช้จ่ายส่วนหนึ่งที่มากขึ้นจากเดิมเห็นได้ชัดคือ ค่าทำบุญบริจาค ท่านบอกว่าท่านชอบทำบุญ มากบ้างน้อยบ้างตามความจำเป็นของทางวัด

### ด้านจิตใจ

การที่ท่านเคยทำงานแล้วต้องหยุดงานออกมาอยู่บ้าน ท่านบอกว่าไม่รู้สึกว่าสูญเสียสถานภาพแต่อย่างใด เพราะตอนเป็นครูสถานภาพทางสังคมก็ไม่ต่างจากตอนนี้นักนัก เพียง

แต่บทบาทเปลี่ยนไป ปัจจุบันไม่ต้องไปสอนหนังสือแล้ว ท่านบอกว่าชีวิตในปัจจุบันนี้หลังจากที่ไม่ต้องทำงานรู้สึกว่าการใช้ชีวิตสบายขึ้นมีเวลามากขึ้น มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น มีเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ มากขึ้น เช่นการไปนั่งสมาธิที่วัดในช่วงวันเข้าพรรษาหรือในวันพระ เมื่อก่อนไม่มีเวลาเพราะต้องไปสอนหนังสือ ทุกวันนี้จิตใจสงบท่านไม่ไปเบียดเบียนใคร พยายามเข้าใจคนอื่น ท่านบอกว่าถึงแม้จะยังไม่อยากตายแต่ก็ไม่กลัวความตายเพราะการไปวัดทำให้จิตใจสงบ ทุกคนเกิดมาก็ต้องตายทั้งนั้นเพียงแค่จะตายเร็วหรือตายช้าเท่านั้นเอง และตอนนี้ท่านก็ได้เป็นสมาชิกของฌาปนกิจ สหกรณ์อ้อมทรัพย์ครูไว้แล้ว ถ้าท่านเสียชีวิตลงหลาน ๆ จะได้มีเงินจัดการงานศพ หลาน ๆ จะได้ไม่เดือดร้อน

โดยภาพรวมแล้วจะเห็นว่าชีวิตของคุณสุริพร นั้น เป็นชีวิตที่ค่อนข้างเรียบง่าย มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมอยู่ระดับกลาง ท่านใช้ชีวิตแบบไม่ต้องดิ้นรนมากนัก มีความสุขตามสมควร ช่วยเหลือคนอื่นตามอัธยาศัย ในด้านเศรษฐกิจท่านเป็นคนรู้จักจัดสรรการใช้จ่ายประกอบกับท่านไม่มีลูก ภาระจึงไม่มากนัก ท่านจึงมีเงินเหลือเก็บทุกเดือนไม่เดือดร้อนในด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคมนั้นสถานภาพทางสังคมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุไม่ได้สูงมากเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุท่านจึงไม่ค่อยรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงที่คนในสังคมปฏิบัติต่อท่านและที่ท่านต้องปฏิบัติต่อคนอื่นในด้านจิตใจท่านเป็นคนที่มีจิตใจดี ไม่เบียดเบียนใคร ไม่ชิงดีชิงเด่นกับใคร และท่านเป็นผู้ที่เตรียมความพร้อมมาตลอด ทั้งเตรียมตัวทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ และด้านจิตใจ ชีวิตในวันนี้ท่านจึงไม่ต้องปรับตัวมากนัก และเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขกับชีวิต

#### 7. คุณพรรณราย เศรษฐตระกูล

คุณพรรณราย เศรษฐตระกูล เกิดเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2472 ปัจจุบันอายุ 72 ปี คุณพ่อเป็นคนไทยเชื้อสายจีน คุณแม่เป็นคนเชียงใหม่ คุณพ่อคุณแม่ประกอบอาชีพขายส่งผ้า เช่น ผ้าดิบ ผ้าทอ ซึ่งเอาไปเย็บเป็นตีนอน เป็นต้น โดยเปิดร้านอยู่ตัวเมืองเชียงใหม่ ใกล้กับตลาดวโรรสในปัจจุบัน คุณพรรณรายมีพี่น้องทั้งหมด 3 คน คนโตเป็นผู้ชาย รับราชการครู ปัจจุบันเป็นข้าราชการบำนาญ ท่านเป็นคนที่ 2 คนที่ 3 เป็นผู้หญิง เป็นแม่บ้าน สามียเป็นอาจารย์ ปัจจุบันเสียชีวิตแล้วทั้ง 2 คน

ชีวิตในวัยเด็ก เนื่องจากคุณพ่อเป็นคนจีนจึงค่อนข้างเคร่งครัดในกฎระเบียบต่าง ๆ พอสมควร คุณพ่อของท่านมีภรรยา 2 คน คุณแม่ของท่านเป็นภรรยาคนที่สอง ท่านบอกว่าเนื่องจากกิจการที่คุณพ่อคุณแม่ทำค่อนข้างใหญ่ จึงไม่มีปัญหาในด้านเศรษฐกิจและเนื่องจากคุณยายของท่านมีลูกคนเดียวคือคุณแม่ของท่าน คุณแม่ของท่านจึงไปอยู่ที่เชียงใหม่บ้าง อยู่ที่บ้านของคุณยายที่ลำพูนบ้าง ในวัยเด็กคุณแม่จึงให้ท่านไปอยู่กับคุณยาย ซึ่งคุณยายมีอาชีพขายของชำ

ขายผ้า และมีรถสามล้อถีบให้คนเช่า ท่านอยู่กับคุณยายที่จังหวัดลำพูน มาตั้งแต่เด็กจนกระทั่งถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 จึงได้ย้ายมาอยู่กับคุณพ่อคุณแม่ที่เชียงใหม่ เพื่อมาเรียนต่อที่ โรงเรียนวัฒโนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ ในช่วงที่อยู่กับคุณยายนั้น งานบ้านต่าง ๆ จะมีคนช่วยทำอยู่แล้ว ท่านต้องช่วยงานบ้านบ้างเป็นบางครั้งเป็นงานเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น กวาดบ้าน ชีวิตในวัยเด็กท่านบอกว่าไม่ได้ลำบากรู้สึกว่าคุณยายดีกว่าเด็กคนอื่น ๆ มาก

ในด้านการศึกษา ท่านเข้าเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-4 ที่โรงเรียนลำพูนปัจจุบันคือโรงเรียนหนองช้างค้ำ จากนั้นมาเรียนต่อในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่โรงเรียนสตรีสวนบุญโญปถัมภ์ และเข้าเรียนต่อ ม.4-ม.6 ที่โรงเรียนวัฒโนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ หลังจบการศึกษา ได้มาอยู่ที่บ้านกับคุณแม่ที่เชียงใหม่ โดยในตอนแรกท่านอยากจะเรียนต่อทางด้านการพยาบาล แต่ในขณะนั้นท่านเป็นแฟนอยู่กับคุณลุงพิชิต ซึ่งได้รู้จักกันตั้งแต่เมื่อครั้งที่ท่านเป็นนักเรียนอยู่ คุณลุงไม่อยากจะให้ท่านไปเรียนต่อไกล ๆ กลัวว่าท่านจะมีแฟนใหม่ ท่านจึงตัดสินใจเรียนพิมพ์ดีดและเย็บผ้า ซึ่งไม่จำเป็นต้องออกจากบ้านไปเรียนต่อไกล ๆ ท่านบอกว่าที่ท่านเรียนพิมพ์ดีดและตัดเย็บเสื้อผ้าก็ไม่ได้คิดจะยึดเป็นอาชีพ แต่เพราะในเวลานั้นไม่รู้จะเรียนอะไร จากนั้นเมื่อคุณลุงสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ก็ได้มาบรรจุเป็นปลัดอำเภอเมืองเชียงใหม่ ท่านได้แต่งงานกับคุณลุงในปี พ.ศ. 2496 ซึ่งขณะนั้นทั้งคุณลุงและท่านอายุ 24 ปีเท่ากัน หลังแต่งงานคุณลุงมีหน้าที่การงานก้าวหน้าขึ้นโดยลำดับ ได้มีการย้ายไปเป็นนายอำเภอ ในจังหวัดต่างๆ หลายจังหวัดตำแหน่งงานสุดท้ายก่อนคุณลุงเกษียณคือรองผู้ว่าราชการจังหวัดของจังหวัดหนึ่งในภาคเหนือ ในปี พ.ศ. 2529-2531 ปัจจุบันคุณลุงเป็นข้าราชการบำนาญ หลังจากแต่งงานคุณพรพรรณรายเป็นแม่บ้านมาโดยตลอด ต้องย้ายติดตามสามีไปในที่ต่าง ๆ มีตำแหน่งทางสังคมค่อนข้างสูงมาโดยตลอดทั้งการเป็นภรรยานายอำเภอ ซึ่งต้องไปร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของทางอำเภอร่วมกับสามีในฐานะคุณนายนายอำเภอ และตำแหน่งทางสังคมสูงสุดที่ท่านเคยได้รับคือ นายกเหล่ากาชาดจังหวัดของจังหวัดหนึ่ง ซึ่งปกติแล้วตำแหน่งนี้จะเป็นของภรรยาผู้ว่าราชการจังหวัดโดยตำแหน่ง แต่เมื่อครั้งที่คุณลุงเป็นรองผู้ว่าราชการจังหวัดนั้น ภรรยาของผู้ว่าราชการจังหวัดเสียชีวิต ท่านจึงได้ดำรงตำแหน่งนายกเหล่ากาชาดแทน ซึ่งในช่วงที่ดำรงตำแหน่งนายกเหล่ากาชาดนั้นท่านบอกว่า ต้องทำงานหนักมาก มีกิจกรรมช่วยเหลือสังคมอยู่เสมอ มีเพื่อนฝูง บริวารมากมาย ท่านบอกว่า ท่านและคุณลุงก็ไม่เคยหลงในลาภยศ ไม่เคยทำตัวหยิ่ง จึงเป็นที่รักใคร่ของผู้ร่วมงาน และลูกน้อง หลังจากคุณลุงเกษียณราชการออกมา ลูกน้องเก่า ๆ ยังแวะมาเยี่ยมเยียนเป็นบางครั้ง

ในด้านครอบครัว ท่านกับคุณลุงไม่มีบุตรด้วยกันจึงรับเอาลูกชายของน้องสาวท่านมาเป็นบุตรบุญธรรม และส่งเสียให้เรียนหนังสือจนจบการศึกษาระดับปริญญาตรี จากประเทศ

สหรัฐอเมริกา ปัจจุบันอายุ 44 ปี ลูกชายบุญธรรมของท่านได้สมรสกับคนไทยหลังแต่งงาน ลูกชายของท่านและภรรยาได้ไปทำงานอยู่ที่ประเทศสหรัฐอเมริกาทั้ง 2 คน และมีบุตรด้วยกัน 2 คน ทั้งคุณลุงและท่านรักลูกชายคนนี้นัก อยากให้เขากลับมาอยู่เมืองไทย อยากให้มาอยู่ที่บ้านเพราะท่านเตรียมบ้านไว้ให้อยู่แล้ว แต่ลูกชายและลูกสะใภ้ยังไม่อยากกลับมาอยู่เมืองไทย เพราะลูกทั้ง 2 คนยังเรียนหนังสืออยู่ที่สหรัฐอเมริกา ลูกชายของท่านและภรรยาทำงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่งมีรายได้มากพอสมควร มาในระยะ 4-5 ปีมานี้ภรรยาของลูกชายมีปัญหาสุขภาพไม่ค่อยดี จึงลาออกจากงานมาเป็นแม่บ้าน ในบางครั้งคุณลุงท่านก็จะส่งเงินไปให้ลูกชาย ท่านบอกว่าลูกชายไม่ได้ขอเงิน แต่ถ้าท่านรู้ว่าเขาจำเป็นต้องใช้เงิน ก็จะส่งเงินไปให้ ลูกชายของท่านจะโทรศัพท์มาคุยกับท่านเดือนละประมาณ 2 ครั้งแต่ถ้าวันไหนท่านคิดถึงลูกชาย หรือเห็นว่าลูกชายไม่โทรศัพท์มาหลายวันแล้ว ท่านก็จะไปหาลูกชายเอง โดยครั้งสุดท้ายได้ส่งเครื่องวัดความดันโลหิตและเครื่องตรวจน้ำตาลในกระแสเลือดด้วยตัวเองมาให้ท่าน ซึ่งท่านบอกว่า "ดีใจที่เขายังมีคิดถึงเรา ซึ่งของเหล่านี้ซื้อที่เมืองไทยก็มีขาย แต่รู้สึกภูมิใจที่ลูกคิดถึงเรา รักเรา" ซึ่งในขณะที่พูดท่านหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสบ่งบอกถึงความสุข

ในส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับคุณลุงนั้น ท่านบอกว่าก็มีไม่ลงรอยกันบ้าง แต่ถ้าอีกฝ่ายร้อนฝ่ายหนึ่งจะเย็น ถ้าท่านไม่พอใจคุณลุงท่านจะไม่พูดกับคุณลุง คุณลุงก็จะรู้ว่าท่านโกรธ หรือในกรณีที่คุณลุงโกรธคุณลุงก็จะออกจากบ้านไป พอกลับเข้ามาก็จะไม่รื้อฟื้นเรื่องเดิม หรือถ้าคุณลุงผิด คุณลุงก็จะเป็นคนง้อท่านโดยซื้ออาหารที่ท่านชอบเข้ามาให้แต่จะไม่พูดอะไร ท่านก็จะรู้ว่าคุณลุงง้อ ท่านก็จะหายโกรธ เรื่องที่ทำให้ไม่พอใจกันส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องแบบแผนการใช้ชีวิตซึ่งขณะที่คุณลุงยังรับราชการอยู่จะมีเรื่องชู้สาวเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเป็นบางครั้ง ซึ่งในบางครั้งท่านก็จะทำเป็นไม่รู้ไม่เห็น แต่ในบางครั้งก็จะพูดให้คุณลุงได้รู้ว่าท่านรู้ว่าคุณลุงกำลังนอกฐานนอกทางและอีกเรื่องหนึ่งที่ท่านไม่ค่อยชอบคือคุณลุงชอบซื้อล็อตเตอรี่ครั้งละมาก ๆ โดยจะซื้องวดละประมาณ 1 หมื่นบาท แต่ก็มีถูกล็อตเตอรี่หลายครั้ง ซึ่งถ้าถูกล็อตเตอรี่คุณลุงก็จะเอาเงินมาแจกเด็ก ๆ หลาน ๆ ในบ้านส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งก็จะเก็บไว้ใช้เอง ท่านบอกว่าในส่วนของเงินบำนาญของคุณลุงเดือนละ 25,000 บาท และดอกเบี้ยเงินฝากธนาคารอีกเดือนละประมาณเกือบ 20,000 บาท คุณลุงไม่เคยเหลือเก็บแต่ก็ไม่ได้ทำให้ครอบครัวเดือดร้อน ในด้านเศรษฐกิจนั้น ท่านและคุณลุงมีรายได้หลักจากการให้เช่าตึกแถวซึ่งอยู่ใกล้กับโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นตึกแถว 3 ชั้น ครึ่ง 5 คูหา ซึ่งอาคารหลังนี้เมื่อก่อนท่านเป็นคนสร้างขาย มีบางส่วนที่ขายไปแล้ว และเหลือบางส่วนไว้ให้คนเช่า ซึ่งมีรายได้จากการให้เช่าตึกแถวเดือนละประมาณ 60,000 บาท และรายได้จากดอกเบี้ยธนาคาร

ซึ่งเป็นเงินจำนวนมากพอสมควร เพราะท่านเล่าว่าท่านเคยมีที่ดินบริเวณใกล้กับโรบินสัน พลาซ่าจังหวัดเชียงใหม่ยาวต่อไปจนถึงบ้านของท่านในปัจจุบัน ซึ่งเป็นเนื้อที่ 20 ไร่ ต่อมา ท่านได้แบ่งขายที่ดินไปโดยเหลือไว้เฉพาะบริเวณบ้านหลังปัจจุบันซึ่งมีเนื้อที่ประมาณ 1.5 ไร่ โดยท่านบอกว่าขายที่ไปในช่วงที่เศรษฐกิจดี ได้เงินมาหลายสิบล้านบาท ซึ่งทำให้มีรายได้จาก ดอกเบี้ยธนาคารค่อนข้างมาก แต่มาในระยะ 2-3 ปีมานี้ เริ่มจาก ปี พ.ศ. 2542 ดอกเบี้ยเงินฝาก ธนาคารเริ่มลดลงอย่างมาก ทำให้รายได้จากส่วนนี้ลดลงไปเป็นเงินจำนวนไม่กี่ตัว แต่ไม่มีผลกระทบต่อการใช้จ่ายเงินภายในครอบครัว ยังคงใช้จ่ายใช้จ่ายตามความจำเป็นได้เหมือนเดิม ในส่วนของคุณลุงนั้นคุณลุงมีรายได้จากเงินบำนาญเดือนละ 25,000 บาท และ ดอกเบี้ยเงินฝาก ธนาคารอีกส่วนหนึ่ง แยกใช้เงินกันคนละครึ่งเป่า ส่วนรายจ่ายหลักของครอบครัวคือ ค่าไฟฟ้า ค่าน้ำประปา ค่าโทรศัพท์ เดือนละประมาณ 8,000-10,000 บาท จ่ายเงินเดือนหลาน ๆ ที่มาช่วย ดูแลคุณคุณท่าน อีกเดือนละ 3,000 บาทต่อคน จำนวน 4 คน ส่งเสียลูกของหลานสาว ให้เรียน หนังสือ คนโตเรียนที่มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ คนเล็กเรียนอยู่ระดับ ประถม โดยท่านเป็นคนออกค่าใช้จ่ายให้ทั้งหมดและจ่ายค่าอาหารข้าวของเครื่องใช้ รวมทั้ง ค่ายารักษาโรคที่ท่านต้องรับประทานประจำคือยาลดความดันโลหิตและยารักษาเบาหวาน ให้ ทุนการศึกษากับเด็กที่เรียนดีแต่ยากจน หรือบริจาคตามสถานสงเคราะห์ตามแต่เขาจะขอมา รวมทั้งการทำบุญบริจาคที่วัด ท่านบอกว่าท่านมีรายจ่ายรวมแล้ว เดือนละประมาณ 50,000-60,000 บาท ไม่รวมในส่วนของคุณลุง

ท่านบอกว่า ปัจจุบันหลังจากที่มีการลดอัตราดอกเบี้ยเงินฝากธนาคารลงรายได้ลดลง ไปมากทีเดียว แต่ก็ยังมีรายได้จากส่วนอื่นมาช่วยอยู่แล้ว จึงไม่ถึงกับเดือดร้อน ท่านบอกว่า พอ อายุมากขึ้น รายจ่ายเกี่ยวกับสุขภาพก็มากขึ้นตามไปด้วย ในขณะที่รายรับลดลง แต่ก็ต้องทำใจ เพราะคนอื่นเขาก็ประสบปัญหาเหมือนกัน

#### ในส่วนของการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

ท่านบอกว่า ท่านมีการเตรียมการมาโดยตลอด คิดอยู่ตลอดเวลาว่าท่านไม่มีลูก เมื่อ อายุมากขึ้นจะให้ใครมาช่วยดูแล และรายได้จะเป็นอย่างไร ในสมัยที่คุณลุงยังรับราชการอยู่ เนื่องจากว่าท่านได้รู้จักคนหลายประเภท ทั้งพวกคุณหญิง คุณนาย และพวกเศรษฐีต่าง ๆ ในช่วงนั้นท่านได้ทำธุรกิจ ขาย เพชร ขายพลอย ไปด้วย ซึ่งเป็นรายได้ที่มากพอสมควร ท่านมี เงินสะสมไว้ในธนาคาร และส่วนหนึ่งได้นำเงินไปซื้อที่ดิน ทั้งที่ดินในเมือง ชานเมือง และที่ สวน ซึ่งปัจจุบันท่านมีที่ดินหลายไร่ มาในระยะหลังที่ดินมีราคาแพง ท่านได้แบ่ง ขายที่ดินบางส่วนไปซึ่งได้เงินเป็นจำนวนมาก ส่วนที่ดินในเมืองที่ซื้อไว้ก็นำมาทำธุรกิจ

ก่อสร้างอาคารพาณิชย์ขาย ซึ่งเงินกำไรจากส่วนนี้ก็ได้นำมาฝากธนาคารและมีรายได้จากดอกเบี้ยธนาคารมาจนถึงปัจจุบัน ท่านบอกว่าท่านเตรียมตัวเตรียมใจมาตลอดว่าในช่วงที่คุณลุงมีบทบาทสถานภาพทางสังคมสูงนั้น วันหนึ่งคุณลุงก็ต้องเกษียณ ตำแหน่งเหล่านี้ไม่อยู่กับท่านไปตลอด ท่านคิดเสมอว่าเมื่ออายุมากขึ้นจะอยู่อย่างไรให้เป็นสุขมาในระยะหลัง ๆ ก็เริ่มเอาลูกหลานเข้ามาช่วยงานบ้านและก็ให้กินอยู่ภายในบ้าน ให้เงินเดือนเขาใช้ ดูแลเรื่องค่าใช้จ่าย ถ้าเขามีปัญหาที่ช่วยเหลือไปตามความจำเป็นของแต่ละคน จะวางแผนสำหรับการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุไว้ตลอด ไม่เคยประมาณทั้งในเรื่องการใช้จ่ายและเรื่องสุขภาพ ท่านบอกว่าเมื่อก่อนแข็งแรงดี ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพเลยแต่จะดูแลสุขภาพมาโดยตลอด ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายบ้างแต่ไม่ถึงกับทุกวันแต่พอมาในระยะหลัง หลังจากอายุ 65 ปี เริ่มมีปัญหาสุขภาพคือ เป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ซึ่งต้องรับประทานยาเป็นประจำ ทำให้ต้องดูแลสุขภาพมากขึ้นทั้งเรื่องอาหารการกินและการพักผ่อน ในส่วนของการเตรียมตัวด้านจิตใจนั้น เนื่องจากท่านไม่มีลูก และลูกบุญธรรมได้ไปอยู่สหรัฐอเมริกาหลายปีแล้ว จึงรู้สึกชินกับการอยู่กัน 2 คนกับคุณลุงและก็นึกอยู่ตลอดว่าลูกหลานและบริวารที่คุณลุงท่านเคยดูแลช่วยเหลือมาเขาก็คงจะช่วยเหลือท่านยามเจ็บป่วยเพราะคุณลุงและท่านช่วยลูกหลานไว้มาก ด้านจิตใจนั้นท่านบอกว่าปัจจุบันก็มีเหงาบ้างเป็นบางครั้ง หลังจากที่มีบทบาทและสถานภาพของสามีเปลี่ยนไป เนื่องจากตำแหน่งงานของคุณลุงสูงในสมัยที่ยังทำงานอยู่มีลูกน้องบริวารเป็นจำนวนมาก หลังจากคุณลุงเกษียณลูกน้องและบริวารได้ลดลงไปเป็นธรรมดาท่านไม่ได้รู้สึกว่าคุณลุงเสียสถานภาพทางสังคมมากนัก ส่วนการไม่มีลูกบางครั้งก็รู้สึกเหงาเคยคิดว่าถ้ามีลูกและลูกมาอยู่ใกล้ ๆ ก็คงจะดีคงจะอบอุ่นกว่านี้ แต่บางครั้งก็คิดว่าการไม่มีลูกก็ดีเหมือนกันจะได้ไม่ต้องคาดหวังกับเขามากนัก และอีกอย่างหนึ่งถ้ามีลูกเป็นของตัวเองเมื่อลูกโตขึ้นไปทำงานยังต่างจังหวัดหรือแยกครอบครัวไปอยู่ต่างจังหวัด ท่านกับคุณลุงก็ต้องอยู่กัน 2 คนเหมือนเดิม และถ้ามีลูกแล้วเขาไม่เป็นคนดีของสังคม คิดเหล้า คิดยาเสพติด ก็จะเป็นห่วงมากขึ้น เพราะฉะนั้นในเรื่องของการมีลูกและการไม่มีลูกจึงมีทั้งข้อดี และข้อเสียในความรู้สึกของท่าน ท่านเล่าว่าตอนหลังแต่งงานกับคุณลุงใหม่ ๆ ก็อยากจะมีลูก แต่ไม่สามารถมีได้เพราะสภาพร่างกายทั้งของท่านและคุณลุงไม่อำนวย ปัจจุบันทำใจได้แล้ว จึงรับเอาหลาน ๆ มาอุปการะเลี้ยงดูและให้หลาน ๆ ช่วยดูแลท่านและคุณลุง

ในส่วนของกลุ่มเพื่อนฝูงนั้น ในสมัยที่คุณลุงยังรับราชการอยู่ กลุ่มเพื่อนส่วนใหญ่จะเป็นภรรยาของเพื่อนร่วมงานของคุณลุงและเพื่อนเก่าจากโรงเรียนวัดนโนนชัยพัยพ มีการไปมาหาสู่กันค่อนข้างบ่อย แต่ปัจจุบันกลุ่มเพื่อนจะเป็นกลุ่มเพื่อนที่เคยเรียนโรงเรียนวัดนโนนชัยพัยพมาด้วยกันแต่ไม่ค่อยได้ไปมาหาสู่กันบ่อยนัก เพราะแต่ละคนอายุมากแล้ว สุขภาพร่างกาย

ไม่แข็งแรงเหมือนแต่ก่อน ส่วนใหญ่จะโทรศัพท์คุยกัน แต่ก็ไม่บ่อยครั้งนัก มีการรับทราบข่าวคราวของกันและกันอยู่บ้าง แต่ไม่ได้ไปมาหาสู่กันโดยตรง เพื่อนบางคนก็ไม่ได้ติดต่อกันเลยก็มี และเพื่อนบางคนเสียชีวิตไปแล้ว

สภาพบ้านเรือนที่อยู่อาศัย บ้านของท่านสร้างเมื่อปี พ.ศ. 2507 เป็นบ้านทรงไทยแต่ก่อสร้างด้วยคอนกรีตผสมไม้ หลังค่อมข้างใหญ่ ปลูกอยู่บนเนื้อที่ประมาณ 1.5 ไร่ มีรั้วรอบขอบชิดอยู่ติดกับถนนใหญ่ซึ่งเป็นถนนเชื่อมระหว่างตัวเมืองเชียงใหม่และอำเภอหางดง บ้านของท่านอยู่ใกล้กับศูนย์การค้าใหญ่คือ โรบินสันพลาซ่าและห้างสรรพสินค้าโลตัส ภายในบริเวณบ้านใหญ่โต โอ่โถง ข้าวของเครื่องใช้เป็นเฟอร์นิเจอร์ไม้สักอย่างดี แกะสลักลวดลายสวยงาม ข้าวของเครื่องใช้ถูกจัดวางไว้อย่างสวยงาม เป็นระเบียบเรียบร้อย ภายในตัวบ้านโปร่งสบาย ภายในบ้านติดตั้งเครื่องปรับอากาศไว้หลายตำแหน่ง ที่ด้านข้างทางทิศใต้ของตัวบ้านมีการต่อเติมยกพื้นสูงเป็นอาคารคอนกรีต ชั้นเดียว เพิ่งต่อเติมเมื่อ 2 ปีที่ผ่านมา เป็นที่อยู่ของท่าน เพราะมาในระยะ 4-5 ปีมานี้ท่านมีปัญหาข้อสะโพกเพราะหกล้ม จึงทำให้เดินไม่สะดวก อาคารหลังนี้มีห้องนอน ห้องนั่งเล่น และโต๊ะรับประทานอาหารซึ่งจัดตกแต่งแบบง่าย ๆ สบายๆ ในตอนแรกที่คุณวิชัยเข้าไปพบกับท่าน ท่านจะใช้ห้องรับแขกใหญ่ เป็นที่นั่งพูดคุยกับคุณวิชัย แต่ในระยะหลัง ๆ ที่คุณวิชัยเข้าไปพบท่าน จะให้เข้าพบที่อาคารหลังใหม่นี้เลย สะดวกกว่า ท่านไม่ต้องเดินขึ้นลงบันได ซึ่งท่านนอนที่อาคารหลังนี้ ส่วนคุณลุงหลังจากดูโทรทัศน์แล้วเวลาประมาณ 22.00 นาฬิกา ก็จะกลับไปนอนที่บ้านหลังใหญ่ ท่านเล่าว่ากับเพื่อนบ้านก็ไม่ค่อยได้มีโอกาสดูพบกันเพราะบ้านมีรั้วรอบขอบชิด ชีวิตจึงต่างคนต่างอยู่ ไม่เคยมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนบ้านไม่ได้สนิทสนมคุ้นเคยกับเพื่อนบ้านเลย จึงไม่รู้ข่าวคราวความเป็นไปของเพื่อนบ้าน

ท่านบอกว่าในสมัยก่อนที่คุณลุงยังรับราชการอยู่ท่านเป็นสมาชิกของกลุ่มและชมรมต่าง ๆ หลายชมรม ทั้งเป็นสมาชิกเพราะตำแหน่งทางสังคมของสามีและเป็นสมาชิกเพราะเป็นกิจกรรมที่ท่านเองสนใจก็มี แต่มาในระยะหลัง หลังจากที่คุณลุงเกษียณตำแหน่งทางสังคมบางอย่างก็หมดไป การเป็นสมาชิกของกลุ่มและองค์กรต่าง ๆ ก็ลดลงไป ปัจจุบันท่านเป็นกรรมการศิษย์เก่าโรงเรียนวัฒโนทัยพายัพ ซึ่งจะมีการจัดประชุมกันเป็นบางครั้งแต่ในระยะหลัง ๆ 8-9 ปี มาแล้วท่านไม่ได้ไปเข้าร่วมประชุมเนื่องจากสุขภาพไม่อำนวย แต่ยังมีบริจาคเงินช่วยเหลือทางสมาคมเป็นประจำทุกปี และท่านยังได้ให้ทุนการศึกษาแก่นักเรียนที่เรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ของโรงเรียนวัฒโนทัยพายัพปีละ 1 ทุน ทุนละ 1,500 บาท เป็นประจำทุกปี และท่านเป็นกรรมการอุปถัมภ์บ้านกึ่งแก้ว ซึ่งท่านจะส่งเงินไปช่วยเหลือเป็นประจำทุกปี โดยทางบ้านกึ่งแก้วจะมีหนังสือแจ้งมาว่าจะทำกิจกรรมอะไร ต้องใช้เงินเท่าไร โดยท่านจะส่งเงินไปสมทบ ตามแต่จะเห็นสมควรในแต่ละครั้ง นอกจากนั้นกิจกรรมที่ท่านทำอีกอย่างคือ

บริจาคเงินในการสร้างวัดวาอารามต่าง ๆ ท่านบอกว่าท่านนับถือศาสนาพุทธแต่ไม่ค่อยได้ไปวัดนัก โดยเฉพาะในปัจจุบันนี้ นาน ๆ จะไปทำบุญที่วัดครั้งหนึ่ง เพราะสุขภาพไม่อำนวย ประกอบกับพออายุมากขึ้นไม่อยากขับรถเอง ต้องให้คนขับรถพาไปวัด ซึ่งในบางครั้ง ทางวัดมีงานในตอนกลางคืน ซึ่งเป็นเวลาที่คนขับรถกลับบ้านแล้ว เพราะเขามาทำงานแบบเช้าไป-เย็นกลับ ท่านจึงไม่ได้ไปร่วมทำบุญที่วัดแต่ละทำบุญโดยการบริจาคเงินโดยให้หลาน ๆ เอาไปให้ทางวัด จะไปทำบุญที่วัดเองนาน ๆ ครั้ง โดยส่วนใหญ่แล้ว ถ้าจะไปทำบุญที่วัด ก็จะไปในเวลากลางวัน นำอาหารและนำเครื่องสังฆทานไปถวายพระที่วัด เมื่อไม่นานมานี้ท่านอ่านหนังสือพิมพ์พบว่า มีเด็กผู้ชายคนหนึ่งเรียนหนังสือเก่งมากสามารถสอบเรียนต่อแพทย์ได้ แต่ไม่มีเงินค่าเล่าเรียน เพราะพ่อแม่ยากจนมาก ท่านก็ส่งเงินไปให้ 5,000 บาท และเนื่องจากว่าในช่วงที่ท่านเป็นนายกเหล่ากาชาดจังหวัดนั้น ได้เห็นว่าการแจกข้าวของเครื่องใช้ เช่น ผ้าห่ม ให้กับคนที่อยู่บนดอยในช่วงที่อากาศหนาวเย็นซึ่งเป็นของใช้ที่จำเป็นและได้ประโยชน์ ในปีไหนที่อากาศหนาวเย็นมาก ๆ ท่านจะจัดซื้อผ้าห่ม เป็นร้อยผืน ให้ทางเจ้าหน้าที่ของมูลนิธิมารับเอาที่บ้าน เพื่อไปบริจาคให้ชาวบ้านที่ขาดแคลนผ้าห่ม

ในส่วนของการรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ นั้น ท่านจะทราบข้อมูลข่าวสารจากการอ่านหนังสือพิมพ์ และการดูโทรทัศน์ โดยที่บ้านของท่านรับหนังสือพิมพ์ไทยรัฐเป็นประจำทุกวัน ส่วนใหญ่จะอ่านข่าวการเมือง และข่าวสังคม แต่ไม่ชอบอ่านข่าวเกี่ยวกับยาบ้าหรือคนค้ายาบ้า เพราะอ่านแล้วรู้สึกสลดใจ ส่วนรายการโทรทัศน์จะชอบดูข่าว ดูหนังดูละครบ้างนาน ๆ ครั้ง แต่หลาน ๆ ในบ้านที่มาช่วยดูแลท่านเขาจะไม่ชอบดูข่าวกันแต่จะชอบดูละครมากกว่า ซึ่งท่านบอกว่าก็ได้แต่บอกเขาว่าให้รับรู้ข้อมูลข่าวสารของบ้านเมืองบ้าง ไม่ใช่ดูแต่ละครแต่หลาน ๆ ก็บอกว่าเขาชอบดูละครมากกว่า ก็เลยต้องแล้วแต่เขา ท่านบอกว่าก็รับทราบข้อมูลข่าวสารบ้านเมืองบ้างพอสมควร เพราะคุณลุงเองก็ชอบอ่านข่าว ดูข่าวเหมือนกันบางครั้งก็จะเอามาคุยกัน แต่เพียงแต่รับทราบแต่ไม่ได้เข้าไปมีบทบาทอะไร ไม่ว่าจะเป็นด้านการเมืองและด้านเศรษฐกิจ ด้านการเมืองท่านบอกว่า การอ่านข่าวดูข่าวทำให้เราได้ทราบข้อมูลว่าใครดี ใครไม่ดี พรรคการเมืองไหนเป็นอย่างไร เป็นตัวช่วยในการตัดสินใจเวลาที่มีการเลือกตั้ง ซึ่งทั้งคุณลุงและท่านไปเลือกตั้งทุกครั้งที่มีการให้ไปใช้สิทธิเลือกตั้ง ในด้านเศรษฐกิจก็เช่นกัน ท่านบอกว่าการที่รับรู้ข้อมูลข่าวสารทางด้านเศรษฐกิจของประเทศ ทำให้เราเข้าใจมากขึ้น เช่น เข้าใจว่าทำไมดอกเบี้ยเงินฝากถึงได้ลดลง หรือทำไมน้ำมันถึงราคาแพงขึ้น ทำไมข้าวของเครื่องใช้ถึงราคาแพงขึ้น ส่วนบทบาททางสังคมนั้นปัจจุบันลดลงไปมากไม่ค่อยได้ไปร่วมกิจกรรมทางสังคมมากเหมือนเมื่อก่อน เพราะบทบาทและสถานภาพของสามีเปลี่ยนไปด้วย

และเพราะอายุมากขึ้นด้วย ประกอบกับมีปัญหาสุขภาพด้วย กิจกรรมหลายอย่างจึงต้องหยุดไป

### แบบแผนในการดูแลสุขภาพ

ท่านเป็นคนที่คุณดูแลสุขภาพมาโดยตลอด ระวังระวังในเรื่องอาหารการกิน พยายามรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เมื่อก่อนที่สุขภาพยังแข็งแรงคืออยู่ท่านจะออกกำลังกายโดยการกายบริหารและเป็นคนที่ยกของจะรักษารูปร่างเนื่องจากในสมัยที่ท่านเป็นสาว ท่านเป็นคนที่สวยงาม ท่านจะเป็นคนที่ดูแลรักษารูปร่างมาโดยตลอด ปัจจุบันท่านสูง 160 เซนติเมตร น้ำหนัก 52 กิโลกรัม ต่อมาเมื่ออายุมากขึ้น สุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง จึงไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ปัจจุบันมีเดินเล่นเดินดูสวนคุณต้นไม้ ทำกายบริหารเป็นบางครั้ง เมื่อก่อนถ้ามีงานหรือต้องไปร่วมกิจกรรมบางอย่างก็ต้องนอนดึก แต่หลังจากอายุ 65 ปีเป็นต้นมางดไปร่วมกิจกรรมกลางคืน ใช้เวลาพักผ่อนเป็นส่วนใหญ่ กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจอย่างหนึ่งของท่านคือ การอ่านหนังสือ ท่านชอบอ่านหนังสือ ประเภทอัตชีวประวัติบุคคลสำคัญต่าง ๆ ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศและชอบอ่านประวัติศาสตร์ พงศาวดาร ท่านบอกว่าประวัติศาสตร์ทำให้เราได้รู้ว่าในอดีตบรรพบุรุษของเรามีการต่อสู้ดิ้นรนอย่างไรและได้นำบางอย่างมาประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวันด้วย ในส่วนของคุณลุงก็เช่นกันมีการระวังเรื่องสุขภาพมาโดยตลอด พยายามรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายตามสมควร พักผ่อนโดยการนอน หรือบางครั้งก็ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือพิมพ์ ปัจจุบันคุณลุงสุขภาพแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัวใด ๆ ส่วนท่านนั้นหลังจากตรวจพบว่าว่าเป็นโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ตั้งแต่อายุ 65 ปี จากนั้นก็ต้องรับประทานยาโดยตลอด ปัจจุบันยังรับประทานยาประจำอยู่ ท่านจะไปตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง เวลาเจ็บป่วยถึงท่านและคุณลุงจะเบิกราชการได้ แต่ส่วนใหญ่จะไม่ไปรักษาที่โรงพยาบาลของรัฐบาลเพราะโรงพยาบาลของรัฐส่วนใหญ่จะช้าและไม่ค่อยสะอาด ทั้งท่านและคุณลุงเวลาเจ็บป่วยจึงไปรักษาที่โรงพยาบาลเอกชนเพราะสะอาดและบริการดีกว่าโรงพยาบาลของรัฐ ถึงแม้ค่าใช้จ่ายจะสูงแต่ก็ไม่ทำให้เดือดร้อน ผลการตรวจน้ำตาลในกระแสเลือดครั้งสุดท้ายของท่าน เมื่อ 1 เดือน ที่ผ่านมาน้ำตาลยังสูงอยู่เล็กน้อย ส่วนความดันโลหิตก็ยังสูงอยู่เช่นกัน จึงต้องรับประทานยาทุกวัน และต้องไปตรวจร่างกายตามแพทย์นัดเป็นครั้ง ๆ ไป ปัจจุบันท่านจะระวังในการรับประทานอาหารมากขึ้น และเนื่องจากได้ทราบมาว่าเมื่ออายุมากขึ้นควรจะรับประทานอาหารบำรุงสุขภาพ ท่านจะรับประทานอาหารเสริมสุขภาพ เช่น ประเภทเพิ่มแคลเซียมในกระดูก ของผลิตภัณฑ์แอมเวย์ เพราะมีคนรู้จักมาเสนอขายให้ จะรับประทานอาหารเสริมทุกวัน เมื่อผู้วิจัยถามว่า หลังจากรับประทานอาหารเสริมแล้วรู้สึกว่

ร่างกายแข็งแรงขึ้นหรือไม่ ท่านบอกว่าไม่ทราบเพราะรับประทานยาด้วย อาหารเสริมด้วย ะมัดระวังอาหารด้วยทำร่วมกันหลายอย่างจึงไม่แน่ใจว่าอาหารเสริมได้ผลหรือไม่

ท่านและคุณลุงได้รับเอาหลาน ๆ ลูกของน้องสาวท่านที่เสียชีวิตไปมาอุปการะเลี้ยงดู และให้ช่วยงานบ้าน งานสวน และให้ช่วยงานอื่น ๆ โดยอาศัยอยู่ในบ้านของท่าน มีทั้งหมด 9 คน เนื่องจากว่าน้องสาวของท่านมีลูกทั้งหมด 7 คน ซึ่งบางคนไม่ได้เรียนหนังสือสูงนัก ไม่มีอาชีพที่มั่นคงพอ ท่านจึงได้รับมาอยู่ที่บ้านให้ช่วยงานบ้านต่าง ๆ ซึ่งมีสมาชิกดังนี้

ลูกสาวคนที่ 3 ของน้องสาวท่านที่เสียชีวิต ไป และสามีของเขาซึ่งหลานสาวคนนี้มีหน้าที่ดูแลปรนนิบัติท่าน ท่านจ่ายเงินเดือนให้เดือนละ 3,000 บาท ส่วนสามีทำงานของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค จังหวัดเชียงใหม่

ลูกสาวคนที่ 5 ของน้องสาว หลานสาวคนนี้มีสามีเสียชีวิตไปแล้ว ท่านจึงรับมาช่วยงานบ้าน รวมทั้งลูกของหลานสาวอีก 2 คน คนโตเรียนที่มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในเชียงใหม่ ส่วนคนเล็กเรียนอยู่ระดับประถมศึกษา โดยท่านและคุณลุงเป็นคนออกค่าใช้จ่ายในการศึกษาให้ทั้งหมด

ส่วนลูกชายคนที่ 7 ของน้องสาวรวมทั้งภรรยาของเขาจะมาทำงานให้กับท่านแบบเช้าไป เย็นกลับ โดยท่านให้เงินเดือนคนละ 3,000 บาทต่อเดือน โดยหลานสะใภ้มีหน้าที่ช่วยงานบ้านทั่วไปและดูแลคุณลุงกับท่านตามแต่ท่านและคุณลุงจะเรียกใช้ ส่วนหลานชายทำหน้าที่เป็นคนขับรถให้คุณลุงกับท่านเวลาออกไปทำธุระข้างนอก ซึ่งถ้าหลาน ๆ คนไหนเดือดร้อน ท่านและคุณลุงก็จะเป็นคนดูแลช่วยเหลือทั้งเรื่องการเงินและอื่น ๆ

สมาชิกทั้งหมดในบ้านค่อนข้างจะมีหน้าที่รับผิดชอบที่ชัดเจน แต่ละคนเคารพและให้เกียรติท่านและคุณลุงมากเท่าที่ผู้วิจัยไปสัมผัสกับครอบครัวนี้เวลาหลาน ๆ พูดกับคุณลุง ท่านจะให้ความเคารพมาก พูดจาสุภาพมากซึ่งตอนแรกผู้วิจัยคิดว่าเป็นคนรับใช้ ทุกอย่างภายในบ้านค่อนข้างมีระเบียบ ท่านเองเป็นคนพูดเสียงเบา เวลาต้องการอะไรถ้าจะเรียกใช้หลาน ๆ ก็จะสั้นกระชับ แล้วหลานก็จะเข้ามาหา ซึ่งแม้แต่การเอาน้ำหรือของว่างมาให้ผู้วิจัยเวลาที่ผู้วิจัยไปพบท่าน คนเอาน้ำมาก็จะนั่งลงกับพื้นเพื่อเอาน้ำให้ท่านกับผู้วิจัย ในบ้านสมาชิกจะทำอะไรอย่างระมัดระวังเพื่อไม่ให้เกิดเสียงดัง การปฏิบัติตัวของหลาน ๆ ต่อท่านและคุณลุง ผู้วิจัยเห็นว่าหลาน ๆ จะเคารพและให้เกียรติคุณลุงและท่านมาก

กิจวัตรประจำวันของท่านในปัจจุบันคือ ท่านจะตื่นนอนประมาณ 06.00 นาฬิกา ทำกิจธุระส่วนตัว จากนั้นหลานสาวจะเตรียมน้ำมาให้ท่านเช็ดตัว และช่วยเช็ดตัวให้ท่านด้วย จะรับประทานอาหารเช้าประมาณ 7.30 นาฬิกา ซึ่งอาหารเช้าส่วนใหญ่จะเป็นโอวัลติน จากนั้น 8.00-8.30 นาฬิกา จะรับประทานอาหารเช้าพวก ข้าวหรือข้าวต้ม กับข้าวส่วนใหญ่จะเป็น

ไข่เจียว ปลาเค็ม ผัดผักกะหล่ำ จากนั้นจะรับประทานพวกผลไม้หรือสลัดผลไม้ โดยท่านจะรับประทานอาหารเช้าคนเดียว เพราะคุณลุงยังไม่ตื่นนอน คุณลุงจะตื่นนอนประมาณ 10.00-11.00 นาฬิกา โดยปกติหลานสาวเป็นคนจัดเตรียมอาหารไว้ให้ ถ้าท่านและคุณลุงอยากรับประทานอะไรก็จะบอกหลานสาวให้เขาจัดทำไว้ให้ หลังจากรับประทานอาหารเช้าเสร็จแล้ว จะเริ่มพักผ่อน ท่านจะอ่านหนังสือพิมพ์ อ่านข่าวต่าง ๆ แต่ไม่ชอบอ่านข่าวอาชญากรรม เพราะสลดใจ ส่วนคุณลุงก็จะอ่านหนังสือพิมพ์ อ่านตำราพระหรือไม่กี่คูพระเพราะคุณลุงชอบทางด้านคุณพระมาก และมีการสะสมพระไว้หลายองค์ ส่วนอาหารกลางวันนั้น ส่วนใหญ่จะออกไปรับประทานข้างนอกกับคุณลุง โดยมีหลานชายเป็นคนขับรถให้ หรือบางครั้งก็จะพาหลาน ๆ ออกไปรับประทานอาหารกลางวันข้างนอกกัน อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับว่าอยากจะรับประทานอะไร ท่านจะพยายามไม่รับประทานอาหารที่หวานมากเพราะเป็นโรคเบาหวานอยู่ จากนั้นในช่วงบ่าย 14.00-15.00 นาฬิกา จะนอนพัก บางครั้งก็หลับ บางครั้งก็ไม่หลับ ท่านบอกว่านอนพักผ่อนและพักผ่อนจากนั้นจะดูแลตรวจตราดูความเรียบร้อยของบ้านประมาณ 18.00 นาฬิกา ท่านจะอาบน้ำและเตรียมตัวรับประทานอาหารเช้าซึ่งส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเช้าเวลาประมาณ 19.00 นาฬิกา หลังจากรับประทานอาหารเช้าเสร็จแล้วจะดูโทรทัศน์ ร่วมกับคุณลุงและหลาน ๆ และท่านจะเข้านอนเวลาประมาณ 21.00 นาฬิกา ปกติท่านเป็นคนตื่นนอนหลับง่ายแต่ต้องตื่นมาปัสสาวะกลางคืนคืนละประมาณ 4 ครั้ง การที่ต้องตื่นมาปัสสาวะหลายครั้งบางครั้งท่านบอกว่ารู้สึกรำคาญตัวเอง

โดยภาพรวมแล้ว คุณพรรณราย ใช้ชีวิตค่อนข้างจะมีระเบียบแบบแผนมาโดยตลอด ประกอบกับการมีสถานภาพทางสังคมค่อนข้างสูง ทำให้ต้องระมัดระวังในการวางตัวอยู่ตลอดเวลา ทั้งการพูดคุยการแต่งกาย แม้แต่ในขณะที่ผู้วิจัยเข้าไปพบท่านในช่วงแรก ๆ ท่านค่อนข้างจะเป็นคนที่มีพิธีรีตอง แต่มาในระยะหลัง ๆ ผู้วิจัยรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นในระยะหลังท่านเองก็ออกมาพบกับผู้วิจัยด้วยชุดลำลองที่ใส่สบาย ๆ เล่าถึงปัญหาที่ท่านพบ เล่าชีวิตความเป็นอยู่ภายในครอบครัวให้ผู้วิจัยฟังมากขึ้น แต่จากการสอบถามบุคคลใกล้ชิดกับท่าน ทั้งหลายที่อยู่รวมบ้านเดียวกับท่านได้ทราบว่า ท่านเป็นคนมีสัมมาคารวะ โดยทั่วไปชีวิตในวัยสูงอายุของท่าน ท่านบอกว่า มีความสุขดี พอใจมีระเบียบในชีวิต จะมีอยู่บ้างที่เป็นกังวลคือเรื่องของสุขภาพของตัวเอง ท่านบอกว่าปัจจุบันไม่กลัวความตาย เพราะทุกคนเกิดมาก็ต้องตาย รู้ดีกว่าชีวิตที่ผ่านมาได้รับอะไรดี ๆ กว่าคนอื่นอีกมาก ท่านคิดว่าตัวเองเป็นคนโชคดี ตอนนี้จึงอยากจะช่วยเหลือและตอบแทนสังคมบ้างเวลานี้สิ่งที่ท่านทำประจำคือการทำบุญบริจาค เพราะท่านเชื่อว่า ถ้าทำดีในชาตินี้ชาติหน้าจะได้สุขสบาย

## 8. คุณทับทิม วีระสกุลเกียรติ

เป็นธิดาของ เจ้ามีบุญ ณ เชียงใหม่ กับคุณแม่ใจดี ณ เชียงใหม่ คุณพ่อคุณแม่เป็นเจ้าของที่ดินในหลายพื้นที่ในจังหวัดเชียงใหม่ เช่น มีที่ดินที่ อ.พร้าว อ.เชียงดาว โดยมีรายได้จากการให้ชาวบ้านทำนาแล้วแบ่งข้าวกัน ในแต่ละปีจะมีรายได้จากการขายข้าวเป็นเงินจำนวนมากพอสมควรในสมัยนั้น ชีวิตในวัยเด็กของท่านจึงไม่ขัดสน ไม่ต้องทำงานหนัก แต่ก็ยังต้องช่วยงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ท่านบอกว่าถึงคุณพ่อจะมีเชื้อเจ้า เป็นตระกูลผู้ดีเก่าของเมืองเชียงใหม่ ซึ่งเป็นสายตระกูลเดียวกับเจ้าแก้วนริศ ณ เชียงใหม่ แต่คุณพ่อของท่านก็เป็นเจ้ารุ่นหลังๆ ซึ่งห่างจากสายตระกูลพอสมควร คุณพ่อของท่านจึงใช้ชีวิตเยี่ยงสามัญชนคนธรรมดา ไม่มีพิธีรีตอง อบรมเลี้ยงดูลูกๆ ส่งเสียให้ได้รับการศึกษาตามความสามารถของแต่ละคนเท่าที่จะสามารถเรียนได้

คุณทับทิมมีพี่น้องทั้งหมด 4 คน ด้วยกัน

คนโต ประกอบธุรกิจส่วนตัว ปัจจุบันเสียชีวิตแล้ว

คนที่ 2 เป็นช่างเครื่องยนต์ ปัจจุบันเสียชีวิตแล้ว

คนที่ 3 คือคุณทับทิม

คนที่ 4 เป็นแม่บ้าน สามีมีอาชีพเป็นตำรวจ ปัจจุบันเสียชีวิตแล้ว

คุณทับทิมเกิดเมื่อวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2469 ปัจจุบันอายุ 74 ปี ชีวิตในวัยเด็ก ใช้ชีวิตเหมือนเด็กทั่วไปในสมัยนั้น ไม่ลำบากแต่ก็ไม่ถึงกับสุขสบายกว่าเด็กคนอื่น ๆ ต้องช่วยเหลืองานบ้านเล็ก ๆ น้อยๆ มีหน้าที่หลักคือ เรียนหนังสือ ท่านเล่าว่าในสมัยก่อน บ้านของท่านตั้งอยู่รอบเมืองในสมัยนั้น ซึ่งอยู่บริเวณ แม็คโครในปัจจุบัน เพราะฉะนั้นเวลามาโรงเรียน บางครั้งก็เดินมาบางครั้งก็นั่งสามล้อรับจ้าง ซึ่งโรงเรียนจะอยู่ที่สถานีรถไฟ ในปัจจุบัน ท่านจบประถมที่ ร.ร. ประทีปบำรุง-ศึกษา ซึ่งปัจจุบันได้ปิดไปแล้วจากนั้นได้เข้าศึกษาต่อ ร.ร. สตรีบูรณะศิลป์ ในขณะที่เรียนอยู่ ชั้น ม. 2 ก็เกิดสงครามโลกครั้งที่ 2 ขึ้น มีการทิ้งระเบิดทางโรงเรียนจึงปิดโดยไม่มีกำหนด ท่านจึงต้องหยุดเรียนไป เมื่อโรงเรียนเปิดเรียน สงครามยังไม่สงบดี ยังมีการทิ้งระเบิดเป็นบางครั้ง คุณพ่อของท่านจึงให้ท่านหยุดเรียน เพราะเกรงว่าจะเกิดอันตรายขณะเดินทางมาโรงเรียน ท่านจึงออกจากโรงเรียนตั้งแต่ บัดนั้นเป็นต้นมา เมื่อออกจากโรงเรียนท่านอยู่บ้านระยะหนึ่ง จากนั้นเมื่อสงครามสงบจึงเดินทางเข้ากรุงเทพ เพื่อไปเรียนตัดเย็บเสื้อผ้า เมื่อสำเร็จแล้วจึงกลับมาอยู่ที่เชียงใหม่ คนแถวบ้านที่รู้ว่าท่านสามารถตัดเย็บเสื้อผ้าได้ก็จะเอาผ้ามาให้ตัดโดยใช้สถานที่คือที่บ้านไม่ได้เปิดร้านเป็นกิจลักษณะ ซึ่งทำให้มีรายได้เล็กๆ น้อยๆ แต่ช่วงนั้นก็อยู่กับคุณพ่อ คุณแม่ จึงไม่เดือดร้อนทางด้านเศรษฐกิจ

ท่านสมรสกับ คุณขจร ชีระสกุลเกียรติ ขณะที่ท่านอายุ 22 ปี สามีท่านอายุ 24 ปี หลังแต่งงาน เนื่องจากสามีท่านมีเชื้อสายจีน ท่านจึงต้องมาอยู่บ้านร่วมกับครอบครัวของสามี โดยบ้านจะเป็นบ้าน 2 หลังติดกันสามารถเดินทะเลหาคันได้ โดยท่านมีอาชีพ ค้าส่งผักผลไม้ส่งลงไปขายที่กรุงเทพฯ ส่วนท่านใช้บ้านของสามี เปิดเป็นร้านขายข้าวเกรียบปากหม้อ สาธุไส้หมู ซึ่งท่านบอกว่าความรู้ในการทำขนม เกิดจากการเฝ้าดู และฝึกหัดทำบ่อยๆ จนรู้สูตรว่าทำอย่างไรถึงจะอร่อย โดยสูตรของท่านจะเป็นสูตรเฉพาะที่ไม่เหมือนใคร จึงเป็นร้านข้าวเกรียบปากหม้อสาธุไส้หมูที่มีชื่อเสียงมาก มาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน และมีลูกค้ากระจายอยู่ทั่วไปเป็นจำนวนมาก ในเรื่องของชื่อเสียงของร้านนี้ ทุกวันนี้เวลาทีมงานเลี้ยงของนักการเมืองระดับรัฐมนตรี ก็จะให้คนมาติดต่อให้ท่านไปทำข้าวเกรียบปากหม้อ ให้ท่านกันสดๆ ในงานเลย ซึ่งเวลาออกไปรับทำข้างนอกแบบนี้รายได้จะดีมาก เพราะแล้วแต่ผู้ใหญ่ว่าจะให้ ส่วนใหญ่ท่านก็จะให้ค่าจ้างค่อนข้างสูงกว่าปกติ แต่งานแบบนี้ก็จะมึนนานๆ ครั้ง ท่านบอกว่าช่วงที่ลูกๆ ยังเล็กอยู่ ท่านกับสามีท่านต้องทำงานหนักพอสมควร ก็ต้องอดทนเพื่อให้มีเงินส่งเสียให้ลูกๆ ได้รับการศึกษาดีๆ ในช่วงนั้นรายได้จากการ ขายขนมก็ค่อนข้างดี ประกอบกับรายได้จากการ ค้าขายของสามีท่าน รายได้ก็พออยู่ได้ไม่ถึงกับขัดสนแต่ก็ไม่ถึงกับเหลือเก็บ จนกระทั่งลูกสาวคนเล็กสำเร็จการศึกษา ภาระในการส่งเสียลูกๆ หดไป ลูกๆ แต่ละคนก็มีหน้าที่การงานที่ดีทำ ท่านจึงเริ่มมีเงินเก็บ โดยเก็บออมมาเรื่อยๆ ลูกๆ บางคนหลังจากที่ทำงานประจำกันแล้ว บางคนก็จะส่งเงินให้ท่านใช้ทุกเดือน มากบ้างน้อยบ้าง แล้วแต่เขามีความจำเป็นต้องใช้เท่าไร แต่ท่านบอกว่าจริงๆ แล้ว ท่านไม่ได้ต้องการเงิน เพราะท่านเองก็ไม่เดือดร้อนเรื่องการเงิน เพราะฉะนั้นจำนวนเงินมากหรือน้อยจึงไม่มีผลอะไร แต่ท่านรู้สึกดีใจภูมิใจที่ลูกๆ เห็นความสำคัญของท่าน ความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับสามีก็เหมือนกับสามีภรรยาทั่วไป ก็มีความคิดขัดแย้งกันบ้างในบางเรื่อง แต่ก็ผ่านไปได้ด้วยดี ช่วยกันทำมาหากิน ท่านบอกว่าสามีท่านเองก็เป็นคนขยัน และรับผิดชอบต่อครอบครัว ได้เสียชีวิตไปเมื่อ 10 ปีที่ผ่านมา หลังจากที่สามีเสีย ท่านบอกว่าในระยะแรกก็เสียใจ ไปทำบุญที่วัดให้สามีทุกวัน จึงซึมซับพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีความเชื่อ ความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ทำให้รู้จักปล่อยวาง และทำใจยอมรับการจากไปของสามีได้ ประกอบกับลูกๆ เองก็เป็นกำลังใจที่ดี ท่านจึงไม่รู้สึกเหงา หรือว่าเหว่ ท่านทำข้าวเกรียบปากหม้อ-สาธุไส้หมูขายมาตลอด และทำได้ดีด้วยแต่กับลูกๆ อยากให้ท่านพักผ่อนเพราะเห็นว่าอายุมากขึ้น จึงวางมือ ปล่อยให้ลูกๆ เป็นคนคอยดูแลร้านต่อ ซึ่งปัจจุบันลูกๆ ก็ยังทำอยู่และยังเป็นร้านข้าวเกรียบปากหม้อ-สาธุไส้หมู ที่มีชื่อเสียงในจังหวัดเชียงใหม่ หลังจากท่านวางมือก็มีเวลาว่างมากขึ้นมีเวลาไปทำกิจกรรมอย่างอื่นมากขึ้น

### การเตรียมการด้านจิตวิทยาฯ

ท่านบอกว่า ก็ไม่เตรียมตัวอะไร ก็คิดว่าคนเราเมื่อแก่ตัวมาสุขภาพก็คงไม่ค่อยแข็งแรงเหมือนตอนยังหนุ่มยังสาว แต่เนื่องจากท่านมีความเชื่อในพระพุทธศาสนา ท่านจึงคิดว่า ถ้าอายุมากขึ้น มีเวลามากขึ้นก็จะเข้าวัดฟังธรรม เพื่อให้จิตใจสงบ พอท่านอายุมากขึ้น วางมือจากงานที่เคยทำ ก็ทำให้ท่านไปวัดค่อนข้างบ่อย ท่านจะไปทำบุญที่วัดเป็นประจำทุกวันพระ บางครั้ง ไม่ใช้วันพระก็ไป วัดที่ท่านไปทำบุญก็อยู่ใกล้ๆ บ้านของท่านเพียงแค่ข้ามถนนไป วัดจะอยู่ฝั่งตรงข้ามเอียงๆ กับบ้านของท่าน ท่านบอกว่า การไปวัดทำให้จิตใจสงบ รู้จักปล่อยวาง และท่านบอกว่าต้องการที่จะรู้จัก ประเพณี วัฒนธรรม และพิธีกรรมต่างๆ รวมทั้งประวัติความเป็นมาของแต่ละประเพณีให้มากกว่าที่เป็นอยู่ เมื่อลูกหลานถามจะได้สามารถอธิบายให้เขาฟังได้ เพราะฉะนั้นเวลาไปวัด ท่านก็จะสังเกต และใฝ่รู้ในศาสนพิธีต่างๆ อยู่เสมอ ซึ่งทำให้ท่านรู้สึกดี มีความรู้มากขึ้น และสามารถนำความรู้เหล่านั้นมาสั่งสอนลูกหลานได้

ในด้านของเศรษฐกิจนั้น ท่านบอกว่า ท่านมีการเตรียมตัว มีการระมัดระวังการใช้จ่ายมาโดยตลอด ในช่วงที่ลูกๆ ยังเล็กอยู่ ยังต้องเรียนหนังสือ ก็ต้องหาเงินเพื่อส่งเสียลูกๆ ท่านต้องการให้ลูกๆ เรียนหนังสือสูง ๆ จะได้มีงานที่ดีทำ จะได้ไม่ลำบาก ในช่วงที่ลูกๆ ยังเล็กอยู่ จนกระทั่งลูกสาวคนเล็กเรียนจบ ท่านบอกว่าไม่ถึงกับขาดเงินเรื่องเงิน แต่ก็ไม่ได้ถึงกับเหลือเก็บ ไม่เคยต้องไปยืมเงินใคร ในระยะหลังๆ พอลูกๆ เรียนจบหมดแล้วก็เริ่มมีเงินเก็บมากขึ้น ปัจจุบันไม่เดือดร้อนเรื่องการเงิน ในช่วงที่ลูกยังเล็กๆ อยู่ รายได้ส่วนใหญ่มาจาก การขายข้าวเกรียบปากหม้อ - สาธุไส้หมู รวมกับ รายได้จากการค้าขายส่งผักสดและผลไม้ของสามีท่าน ซึ่งก็มีรายได้พอสมควร

ในระยะหลัง หลังจากที่ท่านปล่อยให้ลูกๆ ดูแลกิจการคือเมื่อประมาณ 10 ปีที่ผ่านมา ท่านก็ยังมีรายได้อยู่ โดยในปัจจุบันท่านจะมีรายได้จากการที่ลูกๆ แบ่งผลกำไรจากการขาย ข้าวเกรียบปากหม้อ- สาธุไส้หมูให้กับท่าน โดยมีรายได้ เดือนละประมาณ 8,000 – 9,000 บาท และมีรายได้ส่วนหนึ่งจากดอกเบี้ยเงินฝากธนาคาร ท่านบอกว่ารายได้จากดอกเบี้ยธนาคารก็ลดไปพอสมควร แต่ไม่ถึงกับมีผลกระทบต่อการใช้จ่าย รายรับส่วนหนึ่งของท่านคือ จากเงินที่ลูกๆ ให้เป็นค่าใช้จ่ายรายเดือน มีลูกบางคนที่ให้ทุกเดือน บางคนให้เป็นบางเดือน มากบ้างน้อยบ้าง จำนวนไม่แน่นอน คร่าวๆว่า เดือนละ ประมาณ 2,000 บาท ท่านบอกว่าค่าใช้จ่ายของท่านส่วนใหญ่ลูกๆ จะเป็นคนจัดการให้ รายจ่ายประจำของท่าน คือค่ายา เนื่องจากท่านเป็นโรคหัวใจ และโรคเบาหวาน ในส่วนของโรคเบาหวานท่านจะดูแลควบคุมอาหาร ปัจจุบันคุม น้ำตาลได้ค่อนข้างดี ไม่ต้องรับประทานยา แต่ยังต้องรับประทานยาโรคหัวใจอยู่อย่างสม่ำเสมอ ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับเรื่องยา เดือนละประมาณ 2,000 บาท มีบางครั้งที่ท่านจ่ายเอง บางครั้งลูกสาว

คนโตจะเป็นคนจ่ายให้ ในส่วนของค่าอาหารประจำวันส่วนใหญ่ ลูกๆจะซื้อมาให้ โดยลูกจะถามว่าอยากรับประทานอะไรแล้วก็จะไปซื้อมาให้ ค่าอาหารส่วนใหญ่เป็นลูกสาวคนโตจะเป็นคนดูแล ในส่วนของค่าของใช้ภายในบ้าน เช่น สบู่ ยาสีฟัน นม กระดาษชำระ ส่วนใหญ่เวลา ลูกๆ ไปซื้อป๊อปปิ้งตามห้างสรรพสินค้า เช่น โลตัส แม็คโคร ก็จะซื้อมาให้ โดยซื้อมาแต่ครั้งก่อนข้างมาก ใช้ได้นานเป็นเดือน หรือเกือบถึงหนึ่งเดือน โดยส่วนใหญ่ ถ้าลูกคนไหนจะไปห้างสรรพสินค้า ก็จะแวะมาดูว่าท่านขาดเหลืออะไรบ้าง ก็จะซื้อมาให้ ก็มีบ้างบางครั้งที่จะต้องจ่ายเอง บางครั้งไปซื้อป๊อปปิ้ง ตามห้างกับลูกๆ บางครั้งท่านก็จ่ายเองเพราะเกรงใจลูกๆ รายจ่ายส่วนหนึ่งของท่าน คือค่าทำบุญ ซึ่งจะมากบ้างน้อยบ้างขึ้นอยู่กับความจำเป็นของทางวัดในการขอบริจาค เช่น ถ้าจะสร้างโบสถ์ใหม่ กฎใหม่ก็จะบริจาคมกน้อย ปัจจุบันท่านบอกว่าไม่เดือดร้อน เรื่องการเงิน ไม่ถึงกับมีเงินเก็บมากมาย แต่ก็สามารถใช้จ่ายได้อย่างไม่เดือดร้อน ประกอบกับท่านเองก็ไม่ใช้คนฟุ่มเฟือย จึงไม่มีปัญหาด้านเศรษฐกิจ

ในส่วนของการเตรียมตัวทางด้านสังคมและความสัมพันธ์นั้น ท่านบอกว่าเนื่องจากในช่วงที่ท่านยังทำงานอยู่ ท่านมีภาระต้องส่งเสียลูกๆ ซึ่งต้องใช้เวลากับการทำงานหาเงิน จึงไม่ค่อยมีเวลาไปพบปะเพื่อนหรือเพื่อนบ้านบ่อยนัก เพื่อนฝูงที่รู้จักกันส่วนใหญ่ ก็จะเป็นลูกค้าที่มาซื้อของที่ร้านจนเป็นลูกค้าประจำก็จะถามข่าวคราวความเป็นไปของคนในครอบครัวและเรื่องทั่วไป แต่ไม่ค่อยได้ไปรวมกิจกรรมด้วยกัน มาในระยะหลัง หลังจากที่ท่านวางมือจากงานให้ลูกๆ ทำแทน ท่านมีเวลามากขึ้น มีเวลาติดต่อและไปมาหาสู่กันบ้างนานๆ ครั้ง ส่วนใหญ่จะพบปะกันตอนเวลาไปวัด เพราะลูกค้ากลุ่มนี้เดี๋ยวนี้ก็มีอายุมากขึ้น ส่วนใหญ่ก็จะเข้าวัดฟังธรรม เวลาพบกันก็จะพูดคุย ถามข่าวคราวกัน แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกัน จะมีการออกไปทัศนจรร่วมกันบ้างนานๆ ครั้งตามแต่โอกาสจะอำนวย ส่วนใหญ่จะไม่ได้ไปมาหาสู่กันที่บ้าน เนื่องจากแต่ละคนอายุมากขึ้นการไปไหนมาไหนต้องให้ลูกหลานพาไป เกรงใจไม่อยากจะให้ลูกหลานต้องมารับภาระและอีกอย่างหนึ่งกลุ่มเพื่อนๆ ของท่านเอง เขาก็มีภาระกิจมีเวลาพักผ่อนของเขาเองอยู่แล้ว จึงไม่อยากไปรบกวนเขา และเวลาไปวัดก็ต้องพบกันอยู่แล้ว การพบปะกันตามบ้านหรือการไปมาหาสู่กัน จึงน้อยมาก ในส่วนของความสัมพันธ์ในครอบครัวนั้น ท่านบอกว่าในสมัยก่อน เมื่อครั้งที่สามิท่านยังมีชีวิตอยู่ก็มีกระทบกระทั่งกันบ้างเป็นธรรมดาไม่ได้รุนแรงอะไร ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของลูกๆ แต่มาในระยะหลังๆ โดยเฉพาะช่วงลูกๆ เรียนจบแล้วมีหน้าที่การงานทำ แทบจะไม่มีทะเลาะกันเลย จนกระทั่งท่านเสียชีวิต ความสัมพันธ์ของท่านกับลูกๆ เท่าที่ผู้วิจัยเข้าไปสัมผัสคลุกคลีด้วย อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และลูกๆ แต่ละคนก็รักกันดี ช่วยกันทำมาหากิน ลูกๆ ส่วนใหญ่จะห่วงใยท่าน ในเรื่องสุขภาพ เห็นว่าอายุมากแล้วอยากให้พักผ่อนมากๆ ท่านบอกว่าจริงๆ แล้วตอนนี้มีสิ่งหนึ่งที่ท่านอยากทำมากแต่ไม่ได้ทำคือ ท่าน

อยากจะทำอาหารประเภท กับข้าว ตักใส่ถุง แล้วก็วางขายหน้าบ้านในตอนเย็น อยากจะทำสักประมาณวันละ 2-3 อย่าง ท่านเชื่อว่าต้องขายได้แน่ เพราะท่านเป็นคนมีฝีมือในการทำกับข้าวมาก แต่ลูกๆ ไม่ยอมให้ทำ เพราะกลัวท่านเหนื่อย ท่านก็ไม่ยากให้ลูกๆ ต้องมาเป็นกังวลคอยห่วงใย จึงตามใจลูกๆ แต่ท่านบอกว่ามองเห็นรายได้ แล้วเสียดาย เพราะคิดว่าถ้าทำแล้วจะมีรายได้มากขึ้น ถึงแม้ว่าจะไม่เดือดร้อนเรื่องเงินเลยก็ตาม

### การเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่มองค์กรต่างๆ

ท่านบอกว่า ก่อนหน้านี้ก็ไม่ได้เข้าเป็นสมาชิกที่เป็นทางการของกลุ่มใดเลย แต่เมื่อ 1 ปีที่ผ่านมาเคยไปสมัครเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุของคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สาเหตุที่ไปสมัครเพราะเพื่อนๆ ชวน แต่ตั้งแต่สมัครจนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ยังไม่เคยไปร่วมชมรมเลย เนื่องจากว่าบางครั้งก็ตรงกับวันพระที่ท่านต้องไปวัด บางครั้งก็ไม่คิดอยากจะไป การรวมกลุ่ม ของท่านก็คือ การไปวัด ไปทำบุญ และได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูง

### การรับรู้ข้อมูลข่าวสารทางด้านเศรษฐกิจสังคม

ส่วนใหญ่ท่านจะทราบข้อมูลข่าวสารต่างๆ จากทางโทรทัศน์ เนื่องจากท่านเป็นคนชอบดูข่าว แต่รายการโทรทัศน์ที่ท่านชอบที่สุดคือ รายการกีฬา เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ข้อมูลข่าวสารส่วนหนึ่งมาจากลูกๆ เค้าให้ฟัง เช่นการเลือกตั้ง ส.ว. ก็ฟังว่าลูกๆ แต่ละคนพูดถึงใครว่าอย่างไร เพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจเลือก และข้อมูลข่าวสารส่วนหนึ่งได้รับจากการไปวัด เช่นทางคณะกรรมการวัดก็จะประกาศถึงกำหนดการของทางวัดเช่น จะมีการทำบุญเมื่อไร พระรูปไหนจะไปทำอะไรที่วัดไหน รวมทั้ง รับฟังข้อมูลข่าวสารจากคนที่ไปวัด เช่น ในการเลือกตั้ง สว. แต่ละคนมีความเห็นในตัวผู้สมัครแต่ละคนเป็นอย่างไร ก็รับฟังมา เพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจว่าจะเลือกใคร

ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ส่วนใหญ่จะได้จากโทรทัศน์ ซึ่งท่านบอกว่าปัจจุบันนี้มีแต่ข่าวยาบ้า ข่าวนักการเมืองคดโกง บางครั้งรู้สึกว่ สังคมเราทุกวันนี้มันแย่ มันอันตรายไปหมด ทำให้เป็นห่วงลูกหลานกลัวสังคมจะทำให้ลูกหลานเสียคน บางครั้งทำให้ไม่อยากดูข่าวไปเลยก็มี

**แบบแผนในการดูแลสุขภาพ** ก่อนหน้านี้ ท่านแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัวใดๆ มาในระยะหลังๆ ประมาณ 10 ปี ที่ผ่านมาก็ไปตรวจร่างกายพบว่าเป็นโรคหัวใจและโรคเบาหวาน ในส่วนของโรคหัวใจท่านต้องรับประทานยาโดยตลอดจนถึงปัจจุบัน จะไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลเอกชนหรือ บางครั้งก็ที่คลินิก เดือนละประมาณ 1 ครั้งตามแต่แพทย์นัด ส่วนโรค

เบาหวานรักษาโดยการควบคุมอาหาร เมื่อก่อนต้องรับประทานยาด้วยแต่มาในระยะหลังควบคุมอาหารได้ ตอนนี้จึงไม่ต้องทานยาเบาหวานแล้ว แต่ก็ต้องระมัดระวังในเรื่องอาหารการกินมากพอสมควร และเนื่องจากลูกๆ ของท่านแต่ละคนค่อนข้างก็เอาใจใส่สุขภาพของท่านอยู่แล้ว ลูกๆ จะคอยเตือนเรื่องการรับประทานอาหาร อะไรที่หวานมากๆ จะพยายามงด หรือเวลาที่ลูกๆ ซื้ออาหารมาให้ก็จะพยายามไม่ซื้ออะไรที่หวานมากหรือมันมากเกินไปมาให้ และโดยส่วนตัวของท่านเองก็ค่อนข้างระมัดระวังเรื่องอาหารอยู่แล้วด้วย เพราะท่านคิดว่า ถ้าตัวเองเป็นอะไรไป ต้องเข้าโรงพยาบาล สิ้นเปลืองทั้งค่าใช้จ่าย และยังทำให้ลูกๆ ต้องมาคอยเป็นกังวลห่วงใยอีก จึงดูแลตัวเองค่อนข้างมาก เกรงใจลูกๆ ไม่อยากให้เป็นกังวลเวลาเจ็บป่วยส่วนใหญ่แล้วลูกๆ จะพาไปรักษาที่โรงพยาบาลเอกชน เพราะสะดวกสบายกว่า และลูกๆ ก็ไม่มีปัญหาในเรื่องค่าใช้จ่าย แต่เท่าที่ผ่านมาก็ไม่มีการเจ็บป่วยรุนแรง ในส่วนของลูกๆ ส่วนใหญ่ก็จะดูแลสุขภาพตนเองดีพอสมควร ถ้ามีการเจ็บป่วยก็จะไปรักษาที่ คลินิก หรือโรงพยาบาลเอกชน แต่ลูกๆ ก็ยังไม่มีใครเจ็บป่วยรุนแรงที่ถึงกับต้องนอนโรงพยาบาล

สภาพบ้านเรือนที่อยู่อาศัย บ้านของท่านเป็นบ้านไม้ 2 ชั้น อยู่ลึกจากถนนใหญ่ที่มีการสัญจรสะดวกพอสมควร อยู่ลึกเข้าไปเป็นหลังที่ 3 เนื่องจากคุณพ่อของสามีมีที่ดินเป็นรูปสี่เหลี่ยม พื้นผิวด้านหน้ากว้างประมาณ 10 เมตรแต่ยาวลึกเข้าไปข้างในซึ่งสามารถปลูกบ้านได้ 4 หลังโดยหลังแรก ก็ติดถนนใหญ่ เป็นบ้านตึกคอนกรีต 2 ชั้น ด้านล่างเปิดเป็นร้านขายข้าวเกรียบปากหม้อ-สาหร่ายหลอด บ้านหลังนี้ปัจจุบันท่านที่เป็นพี่สาวของสามีของท่านเป็นเจ้าของท่านซึ่งพี่สาวของสามีของท่านเคยเป็นท่านที่สถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งหน้ามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ปัจจุบันเป็นข้าราชการบำนาญพี่สาวของสามีท่านไม่แต่งงานปัจจุบันอยู่บ้านหลังนี้คนเดียวด้านล่างที่ให้หลาน ๆ เปิดร้านขายของก็ไม่ได้คิดค่าเช่า ด้านข้างของบ้าน เหลือพื้นที่ไว้กว้างประมาณ 1 เมตร เทพื้นซีเมนต์สำหรับใช้เป็นทางเดินเพื่อที่จะเข้าไปในบ้านหลังที่อยู่ข้างใน เมื่อเดินตามทางเดินเข้ามาห่างจากบ้านหลังแรกประมาณ 5 เมตร จะมีบ้าน 2 ชั้น 1 หลังหลังสภาพค่อนข้างใหม่ ปลูกบ้านออกแบบให้เหมาะสมกับที่ดิน ภายในบ้านสะอาดสะอ้าน ข้าวของเครื่องใช้เป็นระเบียบเรียบร้อย ส่วนใหญ่จะใช้บ้านนี้เป็นที่รับแขก เวลาผู้วิจัยไปเก็บข้อมูลส่วนใหญ่ท่านจะพบผู้วิจัยที่บ้านหลังนี้ อาจจะเพราะว่าสะดวกสบายไม่อยู่ลึกจนเกินไป ถัดจากบ้านหลังนี้จะมีบ้านอีก 2 หลัง ทั้ง 2 หลังเป็นบ้าน 2 ชั้น ครึ่งปูนครึ่งไม้ หลังหนึ่งเป็นหลังที่ท่านอยู่กับลูกสาวที่ขายข้าวเกรียบปากหม้อ เหมือนกัน แต่ไปเปิดร้านขายข้างนอก ทั้งขายปลีก และขายส่งตามร้านต่างๆ ลูกสาวคนนี้ตอนเย็นเสร็จจากขายของถึงจะเข้าบ้านเจอกับท่าน สภาพบ้านน่าอยู่ สะอาด มีเครื่องอำนวยความสะดวกมากพอสมควร บ้านมีรั้วรอบขอบชิด ถ้าอยู่ภายในบ้านทั้งหลังที่ 2 และหลังที่ 3 จะไม่ได้ยินเสียงดังรบกวนของรถจากถนนใหญ่ บ้านดูมั่นคง

แข็งแรง บ้าน 2 หลังนี้สร้างเมื่อ 10 กว่าปีที่ผ่านมา สภาพบ้านถึงค่อนข้างใหม่ แบบบ้านก็ทันสมัยเหมาะกับพื้นที่

### กิจวัตรประจำวัน

ท่านจะนอนตื่นประมาณตี 5 ดูกูๆ และคนงานเตรียมของที่จะทำขาย เช่น ดูเขาปั่นสาตุ ล้างผัก บางวันจะทำกายบริหาร วันไหนที่ไม่ทำการบริหารก็จะเดินดูนั่นดูนี่แทนการออกกำลังกาย

ประมาณ 6 โมงเช้าจะเริ่มอาบน้ำ จะรับประทานอาหารเช้าประมาณ 08.00 นาฬิกา อาหารเช้าส่วนใหญ่จะเป็น นมสด ประมาณ 1 แก้ว ขนมปัง 2 แผ่น และทานอาหารเสริมที่ลูกๆ ซื้อมาให้เป็นอาหารเช้า ท่านบอกว่าต้องรับประทานอาหารเช้าทุกวัน เพราะถ้าไม่รับประทานพอตอนสายๆ มาจะรู้สึกหิว และลูกๆ ก็จะ คอยถามว่าท่านทานอาหารเช้าแล้วหรือยัง ลูกๆ จะเป็นห่วงเรื่องสุขภาพของท่านมาก โดยเฉพาะเรื่องอาหาร หลังอาหารเช้าท่านจะเดินเล่น บางครั้งก็ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ เช่น จัดบ้าน ปัดกวาดเช็ดถูว่าตรงไหนมีฝุ่น ดูแลทำความสะอาดบ้าน จากนั้นก็จะพักผ่อนโดยการอ่านหนังสือ หนังสือส่วนใหญ่จะเป็นหนังสือ ธรรมะ และก็มีหนังสืออ่านเล่นบ้าง เช่น สารคดี หนังสือต่างๆ ที่ลูกๆ ซื้อมาอ่าน เพื่อลูกๆ อ่านเสร็จเขาก็จะเอาไว้ที่ห้องรับแขก ท่านก็จะเอามาอ่าน อ่านเล่นไปเรื่อยๆ แล้วแต่ว่ามีเรื่องน่าสนใจหรือเปล่า ถ้าน่าสนใจจะอ่านจนจบจนถึงเวลาประมาณ 11.00 – 12.00 นาฬิกา ก็จะรับประทานอาหารกลางวัน โดยส่วนใหญ่ ลูกๆ จะมาถามว่าท่านจะรับประทานอะไรก็จะออกไปซื้อมาให้ เพราะลูก ๆ เองมือกลางวันส่วนใหญ่ก็จะไปซื้อจากข้างนอกมารับประทานกันอยู่แล้วหลังรับประทานอาหารกลางวันเสร็จก็จะดูแลทั่วๆ ไปภายในบ้านและจะเริ่มพักผ่อนโดยการนอนกลางวันในช่วงเวลา 14.00-15.00 นาฬิกา ส่วนใหญ่จะพักหลับวันละประมาณ 1.00-1.30 ชั่วโมง ในตอนกลางวัน เมื่อตื่นนอน ลูกๆ หลานๆ ก็จะเริ่มเข้าบ้าน พูดคุยกับลูกหลานจะรับประทานอาหารเช้าประมาณ 1 มื้อ ส่วนใหญ่อาหารเช้าลูกๆ จะทำกันเอง บางครั้งลูกๆ ทำอาหารพิเศษมาจากบ้านเขาเอาใส่ปั่นโคม่าให้ ส่วนใหญ่อาหารเช้าจะรับประทานร่วมกับลูกสาวคนโต จากนั้นจะดูโทรทัศน์ ดูข่าว ท่านบอกว่าไม่ชอบดูละคร จะดูก็นานๆ ครั้งไม่ถึงกับติดละครเรื่องใดเลย ท่านจะเริ่มเข้านอนประมาณ 3-4 มื้อ ท่านบอกว่านอนหลับสนิท ก็มีตื่นกลางคืนบ้างคืนละ 1-2 ครั้ง เพื่อลุกมาเข้าห้องน้ำ

จากการศึกษาการดำเนินชีวิตของท่าน พบว่าในด้านเศรษฐกิจนั้น ท่านต้องดิ้นรนต้องทำงานหนัก โดยเฉพาะในช่วงที่ลูกๆ เรียนหนังสืออยู่ และต้องเก็บออมเงินไว้เป็นค่าเล่าเรียนของลูกๆ ผลจากการทำงานหนัก ผลจากความขยันขันแข็ง ณ วันนี้ท่านได้รับความภาคภูมิใจ

เป็นรางวัล ท่านภูมิใจมากที่สามารถส่งเสียให้ลูกๆ ได้รับการศึกษาดีๆ กันทุกคน ทุกคนมีหน้าที่  
 การงานที่ดีทำไม่เป็นภาระของสังคมและการที่ลูกๆ ตระหนักและเข้าใจถึงความลำบากที่ท่าน  
 ต้องทำงานหนักก็เพื่อพวกเขา ท่านบอกว่าสิ่งเหล่านี้เหมือนยาขูกำลัง เป็นยาวิเศษที่ทำให้ท่านมี  
 ความสุข และต้องดูแลสุขภาพของตนเองให้ดี เพื่อที่จะไม่ให้ลูกๆ ต้องเดือดร้อน เพราะรู้ว่า  
 พวกเขาเป็นห่วง เพราะคนเราทุกคนต้องตาย เพียงแต่จะตายเร็วหรือตายช้า จะตายแบบเป็นสุข  
 หรือทุกข์ทรมาน ก็ขึ้นอยู่กับผลกรรมที่เขาทำไว้ ถ้าเขาทำดีเขาก็จะได้รับผลดีเป็นการตอบแทน  
 ทั้งในชาตินี้และในชาติหน้าถ้าทำชั่ว ผลของความชั่วก็จะตอบแทนเขา ไม่ชาตินี้ก็ชาติหน้า ท่าน  
 บอกว่า ท่านก็พยายามทำความดีละเว้นความชั่วทำ ความดีไม่ได้หมายถึงการบริจาคเงินให้วัด  
 เป็นจำนวนมากแต่การไม่ทำชั่วไม่เบียดเบียนใครก็เป็นการทำความดีอย่างหนึ่งการที่ท่านไปวัด  
 บ่อยๆ ก็ทำให้จิตใจสงบและเป็นสุข ถึงแม้ว่าเพื่อนฝูงจะมีไม่มากนักแต่เป็นกลุ่มเพื่อนที่มีความ  
 คิด ความเชื่อเหมือนกับศรัทธาสิ่งเดียวกัน พูดคุยเรื่องเดียวกัน ก็ทำให้เข้าใจกัน ปัญหาเรื่อง  
 ความขัดแย้งก็แทบจะไม่มี ท่านบอกว่าเวลานี้พึงพอใจกับชีวิตของตนเอง ชีวิตที่เป็นอยู่ตอนนี้มี  
 ความสุขดี