

ประวัติชีวิตของกลุ่มศึกษาวัยกลางคน

กลุ่มการบริโภค

กรณีที่ 1 : ข้อมูล อ.ณัฐ (นามสมมติ)

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

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

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

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

ในมื้อเช้าหลีกเลี่ยงอาหารประเภทแป้งมากที่สุด หากจะรับประทานอาจเป็นกล้วยน้ำว้า 1 ผล การรับประทานในมื้อกลางวันทุกๆวันจะประกอบด้วย ข้าวกล้องหรือขนมปังโฮลวีท ผัก ผลไม้ น้ำเต้าหู้ และขนมไทยส่วนมากจะมีถั่วเป็นส่วนประกอบ เนื้อสัตว์จะเลือกปลาและกุ้ง สำหรับกุ้งค่อนข้างระมัดระวังเพราะกลัวเรื่องสารปนเปื้อนที่มาจากทะเลเลี้ยงกุ้ง ส่วนอาหารมื้อเย็นก็เป็นทำนองกับมื้อเที่ยง ซึ่งจะแวะซื้อจากร้านเลมอนฟาร์ม และร้านประเภทอาหารธรรมชาติ บางครั้งซื้อจากที่ตลาด ซึ่งเป็นร้านที่คุ้นเคยกันและเน้นที่ประเภทผักพื้นบ้าน สำหรับวันหยุดหากมีเวลาว่างมักช่วยกันกับภรรยาในการปรุงอาหารเมนูพิเศษ คืออาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน แต่หากต้องเดินทางไปต่างจังหวัด การรับประทานอาหารก็สามารถเรียกเทียบกับการรับประทานแบบเจเชีย หลักที่เพิ่มในการรับประทานจะหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทปลากับแป้งพร้อมกันเพราะระบบการย่อยจะเป็นไปโดยลำบากเนื่องจากน้ำย่อยที่ใช้ย่อยต่างชนิดกัน

การบริโภคในอนาคตอาจปรับเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ขึ้นอยู่กับความรู้ที่จะเข้ามาสู่ตนเอง หากพิจารณาว่าที่เป็นอยู่มีปัญหา ไม่ดีพอ มีข้อเสียก็อาจเลิกและหาสิ่งอื่นมาแทน เช่นโอเมก้าที่ได้จากปลาสามารถเปลี่ยนไปใช้ flax-seal แทน เป็นต้น

ในด้านการออกกำลังกายเป็นอีกวิธีการที่ให้ความสำคัญมากขึ้น เพราะเห็นประโยชน์ชัดเจนที่ร่างกายแข็งแรงขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย หลังการออกกำลังกายรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันจากมลพิษต่างๆ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด โดยทุกเช้าให้ความสำคัญต่อการวิ่งออกกำลังกายประมาณ 1 ชม.

ในปัจจุบันนี้เวลาที่ทำงานบ้าน เช่น ถ้าต้องป็นขึ้นไปตัดกิ่งไม้จะรู้สึกเหนื่อยเร็วเมื่อเทียบกับแต่ก่อนที่ทำรวดเร็วให้เสร็จ ไม่ได้เหนื่อย “เรียกได้ว่าลำหากล้าโค่นไม้ดี ความรู้สึกแบบนี้ไม่ได้เกิดบ่อยหรือประจำจะแว็บเข้ามาบ้าง” รู้สึกได้ด้วยตนเองว่าร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ยอมรับในด้านที่ร่างกายไม่ได้กำยำเหมือนเดิม รู้ว่าตนเองยังสบายตัวดี ไม่มีโรค(จำไม่ได้แล้วว่าครั้งสุดท้าย

ไปรับการรักษาเมื่อใด) จากการพิจารณาความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางร่างกายด้วยตนเอง อ.ณัฐไม่รู้สึกรู้สึกว่าเป็นการเปลี่ยนวัย เนื่องจากเหตุผลที่ว่าไม่ได้ยึดติดกับใคร การทำงาน การพูดคุย แลกเปลี่ยนกับผู้อื่นยังคงดำเนินต่อไปได้ อ.กล่าวว่า “ตัวผมเองมีชีวิตแบบของผม ผมไม่รู้ว่าจะเปลี่ยนวัย ไม่รู้ว่าสูงอายุนจะเป็นแบบใด อย่งไร ที่ผมทำชีวิตโดยการดูแลตนเองเป็นเพราะผมเห็นว่าชีวิตของผมยังน่าอภิรมย์”

“ผมไม่สามารถรู้และอธิบายถึงกรอบของวัยกลางคน จุดสำคัญของผมคืออยู่ของเราไป จะอยู่ไปนานเพียงใดไม่รู้ได้ อยู่กับปัจจุบันทำปัจจุบันที่ดีที่สุด และยึดแนวดำเนินชีวิต อโรคา ปรมาลาภา”

“คนแก่ คนชราเป็นธรรมชาติโดยตัวเอง ผมมองโดยยอมรับว่าเขาเป็นเขา ไม่ได้พิจารณาจากความไม่กระฉับกระเฉง ผมชาว สำหรับสภาวะคนแก่ในปัจจุบัน การไม่เจ็บไข้ ป่วยก็ไม่ถือว่าเป็นโรคชรา จากการอ่านหนังสือการวิจัยจากต่างประเทศการมองความชราและความแก่เป็นโรคหนึ่งๆ ซึ่งชีวิตมนุษย์ปรกติควรเป็นมนุษย์ที่มีสุขภาพแข็งแรงจนวันสุดท้ายของชีวิต การดูแลตนเอง บำรุงตนเองของอ.ณัฐ มิใช่การป้องกันโรคหรือป้องกันการแก่ “ผมมีชีวิตที่น่าอภิรมย์โดยตนเอง ไม่หวังพึ่งพาใคร ชีวิตหน้าที่การทำงานรับราชการที่เป็นประสบการณ์จากสังคม ระบบอุปถัมภ์ ทำให้เข้าใจถึงชีวิตต้องพึ่งตนเอง”

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

การอยู่บนโลกใบนี้ต้องดูแลตัวเอง เพื่อให้เราพึ่งตนเองได้ ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น “ผมไม่พูดว่าทำเพื่อตัวเอง” นอกจากนี้มองชีวิตว่า ชีวิตคืออิสระ แม้ความเป็นครอบครัวที่มีกัน 2 คนก็พึงระลึกว่าควรไม่มีภาระ ข้อผูกมัดซึ่งกันและกัน คนเราพอมีชีวิตครอบครัวอยู่ด้วยกันหลายปี ความเกรงใจจะค่อยๆหายไป ในการสัมพันธ์ของคนมี 2 แบบ แบบแรกที่ทำให้อยู่กับกันได้คนหนึ่งต้องการเพื่อตนเอง อีกคนยอมตามแต่อีกฝ่ายต้องการ แบบสุดท้าย คือชีวิตต้องอิสระต้องไม่ผูกมัดซึ่งกันและกัน มนุษย์ต้องพึ่งพัฒนาตนเอง ต้องหยุดปัญหา กำหนดตัวเราเองได้

กรณีที่ 2 : ข้อมูลลุงม้น (นามสมมติ)

ปัจจุบันอายุ 51 ปี ดั้งเดิมเป็นคนจังหวัดเชียงใหม่ เคยประกอบอาชีพรับจ้างซ่อมรถยนต์ ต่อมาในปี พ.ศ. 2518 (อายุ 24 ปี) ได้เข้ารับราชการที่กรุงเทพฯ ปัจจุบันมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าช่าง หมอวดซ่อมบำรุง ครอบครัวยังมีลุงม้นอยู่ที่กรุงเทพฯ ซึ่งประกอบด้วยลุงม้นและภรรยาอายุ 50 ปีซึ่งทำหน้าที่ดูแลบ้านและทั้งสองคนไม่มีบุตรด้วยกัน

บุคลิกภาพของลุงม้นเป็นผู้ใหญ่ที่ใจเย็น สุขภาพ เรียบร้อย มีอัธยาศัยดี มีรูปร่างสมส่วน สูง 179 ซม. น้ำหนัก 80 กก.

การใช้ชีวิตประจำวันหลังจากตื่นนอนเวลา 05.00 น. เพื่อทำธุระส่วนตัวและออกกำลังกายด้วยการวิ่งเบาๆ บริเวณหน้าบ้านโดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที และออกกำลังกายบริหารอีกประมาณ 30 นาที หลังจากนั้นเป็นเวลาสำหรับเตรียมอาหารเช้าสำหรับตนเองและภรรยา ทุกวันลุงม้นรับประทานอาหารเช้าที่บ้านก่อนไปทำงาน หลังจากนั้นจะมาถึงที่ทำงานประมาณ 08.30น. โดยขับรถมาเองหลังจากรับตำแหน่งหัวหน้าช่างในระยะ 4 ปีที่ผ่านมา หน้าที่ความรับผิดชอบหลักคืองานเอกสารและงานตรวจตราความเรียบร้อยก่อนส่งงานซึ่งเป็นงานที่ไม่เหน็ดเหนื่อย ไม่ต้องใช้กำลังมากเมื่อเทียบกับการเป็นช่างซ่อม แต่งานในปัจจุบันต้องเพิ่มความละเอียดรอบคอบเพราะอยู่ภายใต้การดูแลรับผิดชอบแต่ผู้เดียว งานเป็นลักษณะนี้ทุกวันจนถึงเวลาเลิกงาน สำหรับการรับประทานอาหารเช้าเที่ยงจะรับประทานไม่เกินเวลา 12.30น.ทุกวัน อาหารหาซื้อในบริเวณที่ทำงาน ซึ่งมีร้านที่รับประทานเป็นประจำ บางครั้งใกล้เวลาเลิกงานหากพอมีเวลาจะไปหาซื้ออาหารสดจากตลาดก่อนกลับบ้าน แต่ส่วนมากภรรยาจะเป็นผู้จัดหาและเตรียมมากกว่า โดยปกติหลังจากเลิกงานและกลับถึงบ้านประมาณ 17.30น. ช่วงเย็นนี้เมื่อถึงบ้านจะพักผ่อนด้วยการเดินเล่น ดูละครน้ำตันไม้ หรือหากมีเวลามากก็ออกกำลังกายด้วยการเดินในซอยบ้าน เวลาสำหรับการรับประทานอาหารเช้าเย็นประมาณ 19.30น. และหลังจากดูข่าวประจำวันช่วง 19.30น.เสร็จจะแยกไปทำธุระส่วนตัว ไหว้พระ สวดมนต์ หลังจากนั้นจึงฟังรายการธรรมจากสถานีวิทยุกระจายเสียงและเข้านอนไม่เกินเวลา 22.00น.

การใช้ชีวิตในช่วงวัยกลางคนที่เริ่มการตระหนักรู้ถึงการดูแลตนเองเริ่มจากในปีพ.ศ. 2539 เริ่มมีอาการเจ็บที่กระเพาะอาหารและลำไส้บ่อยๆ จึงไปรักษา ยาที่ใช้ในการบำบัดรักษาคือยา

เคลือบกระเพาะทั่วไป ซึ่งอาการเจ็บป่วยก็ยังคงเกิดขึ้นไม่หายขาด และในปี พ.ศ.2540 มีแนวทางการบำบัดที่เรียกว่าชีวิตจิตเกิดขึ้นและเป็นที่รู้จักทั่วไปจึงมีความสนใจและได้ศึกษา ทดลองปฏิบัติอย่างจริงจัง คือเข้มงวด ดูแลเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ทำอาหารต่างๆตามแนวปฏิบัติแบบชีวิตจิตด้วยตนเองเช่น การทำน้ำอาร์ซี การใช้วัตถุดิบประเภทข้าวกล้อง ธัญพืช เมล็ดถั่วต่างๆ ในการรับประทาน ทำเช่นนี้ประมาณ 5 เดือนอาการเจ็บที่กระเพาะและลำไส้ก็หายไป ลุงมีนยังคงทำต่อจนประมาณเดือนที่ 8 รู้สึกไม่ไหวเพราะยุ่งยาก เพราะมีขั้นตอนที่ละเอียดและลงมือปฏิบัติอยู่คนเดียว(ภรรยารับประทานด้วยแต่ไม่ร่วมมือในการช่วยประกอบอาหาร ลุงมีนต้องจัดการเองโดยลำพัง) จึงเริ่มลดรูปแบบและกระบวนการต่างๆโดยทำเท่าที่สามารถทำได้ เช่นการเลือกรับประทานข้าวซ้อมมือ และเมล็ดถั่วต่างๆ การหลีกเลี่ยงอาหารต้องห้าม 6 ชนิด คือ เลิกดื่มน้ำอัดลม เลิกรับประทานของหวานจัด เลิกรับประทานของมันจัด เลิกดื่มสุราเด็ดขาด เลิกสูบบุหรี่(เดิมการดื่มสุรามีบ่อยครั้งโดยสังสรรค์กับเพื่อนทุกๆสัปดาห์ สำหรับการสูบบุหรี่เคยสูบบวันละไม่เกิน 2 ซอง) และหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่โดยเลือกรับประทานปลาแทน การรับประทานเริ่มให้ความสำคัญกับการรับประทานผัก ผลไม้มากขึ้น และการดื่มน้ำนมถั่วเหลืองเป็นประจำ

การดูแลร่างกายนอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว ร่างกายที่ดีต้องมาจากการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซึ่งเดิมก่อนเข้ามาอยู่ที่กรุงเทพฯ ได้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลซึ่งต้องฝึกซ้อมและแข่งขันเสมอๆ แต่เมื่อมาอยู่ที่กรุงเทพฯ ก็กิจกรรมนี้ได้เลิกไปเพราะความเหนื่อยล้า ความไม่สะดวกจากอาชีพการงาน การใช้เวลาเดินทางกลับบ้านนาน และกลุ่มที่ลุงมีนสังคมด้วยไม่สนใจการเล่นกีฬา มารู้สึกตัวว่าร่างกายเริ่มแยลง(ขณะนั้นอายุ 46 ปี) เพราะหลังจากดื่มสุราที่สะสมมานานๆ รู้สึกว่าไม่ไหว ไม่สามารถทำงานได้ เริ่มทบทวนการใช้ชีวิต ที่สูบบุหรี่จัด ดื่มสุราจนไม่สามารถรู้ตัวว่าอยู่ที่ไหน พักผ่อนไม่พอ ไม่เคยออกกำลังกายเลย ความเครียดจากการงาน และแม้จะรู้ตัว แต่การใช้ชีวิตก็ยังประมาทเช่นเดิมทำเพียงลดปริมาณหรือลดระดับที่เสี่ยง มีบ้างเริ่มออกกำลังกายด้วยการวิ่งยามเช้าแต่ช่วงเย็นยังมีดื่มสังสรรค์กับเพื่อนเป็นต้น และภาวะสุขภาพที่ไม่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น จึงปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตมาเรื่อยๆ จนถึงปัจจุบัน ลุงมีนกล่าวว่า “สาเหตุที่ร่างกายย่ำแย่ นั้น เพราะข้อ 1. ความเครียด ข้อ 2. ถ้าร่างกายไม่ได้ออกกำลังกายเลย”

ลุงมีนมีความคิดเห็นต่อเรื่องของสุขภาพร่างกายที่ต้องมีการบำรุงรักษา เพราะเป็นเรื่องธรรมดาของทุกคนที่ต่างดิ้นรนไม่ให้เจ็บป่วยซึ่งเท่ากับหนีความทุกข์ ไม่ให้ตนเองเจ็บป่วย ดูแลตนให้สุขภาพแข็งแรงเช่นไปพบแพทย์เพื่อรักษาบ้าง รักษาไม่หายก็พึ่งพาพระ น้ามนต์ หรือผู้กดวง

เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เกิดจากการที่เอาใจและกายแยกออกจากกัน การป่วยมีทั้งป่วยภายนอก เช่น จาม มีน้ำมูก มีเสมหะ และการป่วยจากภายในที่ไม่รู้ตัว เช่นการเจ็บป่วยจากมะเร็ง “ร่างกายเราทำได้อย่างดีแค่รักษาเท่าที่รักษาได้ คือเต็มที่ได้ผลจากการรักษา” และ “ชีวิตจะยืนยาวได้มิใช่เพียงรักษาสุขภาพแต่น่าจะมาจากผลบุญหรือผลกรรม” ดังนั้นเรื่องของการดูแลร่างกายและจิตใจจะส่งผลสืบเนื่องกันในการดำเนินชีวิตไม่ให้ทุกข์ (ร่างกายเจ็บป่วย เคร่งเครียดและวิตกกังวล-ผู้สัมภาษณ์)

สำหรับการดูแลจิตใจ ด้านการศึกษาเรียนรู้ธรรมเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในระยะเวลาที่เริ่มรู้ตัวว่าใช้ชีวิตแบบประมาทและส่งผลเสียต่อสุขภาพได้รับความเจ็บป่วย(มีทุกข์) โดยสนใจศึกษารธรรมะด้วยตนเอง ประกอบกับได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนกับผู้ศึกษาที่อยู่วัยเดียวกัน แม้การพูดจามีได้ใช้ภาษารธรรมะ แต่เป็นไปในรูปของการใช้ความละเอียดอ่อนในชีวิตที่ทำงานร่วมกัน โดยสอบถามถึงความเป็นอยู่ที่ดีสบายดีเพียงใด ได้ก่อให้เกิดความสุข สำหรับมุมมองการเรียนรู้ธรรมะเน้นที่การประยุกต์ใช้ในชีวิตทั้งครอบครัว การงาน และสังคมนรอบตัวที่ต้องพบปะกับคนต่างวัย ต่างหน้าที่รับผิดชอบ และด้านการใช้ชีวิตของตนที่ต้องฝึกฝนให้รู้ตัวตลอดคือมีสมาธิ มีสติ และมีใจไม่เบียดเบียน “เรื่องของการเรียนรู้ธรรมะหากจะให้ฝึกจนสว่างหรือรู้แจ้งแก่ตน ก็ต้องมาจากการที่ได้เห็นของจริง(มีทุกข์ของจริง) รู้สึกถึงความเป็นทุกข์ และต้องลงใจจะพ้นได้” มุมมองมีความเชื่อว่าเรื่องของการฝึกฝนจิตใจไปตามแนวทางศาสนาเป็นสิ่งมีประโยชน์ต่อการใช้ชีวิต

ความรู้ความเข้าใจต่อวัยกลางคน โดยทั่วไปเริ่มประมาณอายุ 45-50 ปีขึ้นไป ในด้านที่ร่างกายที่ไม่สามารถทำกิจกรรมได้ตามใจนึก เพราะร่างกายเริ่มเสื่อม(สังขารไม่เที่ยง) แต่ส่วนของสมองยังคงปรกติ บางคนอาจมีอาการร้อนวูบๆได้ สำหรับตนเองช่วงหนึ่งมีอาการร้อนวูบๆที่ปาก เมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้นจะเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุสามารถสังเกตได้ชัดเจนจากสภาพการใช้ชีวิตที่ลำบากด้านร่างกายจากการมีโรคประจำตัวต่างๆเช่นข้อเสื่อม ปวดขา โรคเบาหวาน ความดัน ผิดปรกติ โรคหัวใจ บางรายอาจหลงลืมถึงขั้นโรคอัลไซเมอร์ และวันสุดท้ายของชีวิตคือการตาย นอกจากนี้ด้านอุปนิสัยที่ผู้วิจัย เจาะเบียดมากเป็นต้น

สำหรับตนเองความรู้สึกถึงวัยนี้ไม่มี ยังเข้าใจว่าในวันนี้ของตนเองยังคงเป็นคนเดิมเมื่อวัย 20 ปีที่สามารถทำงาน รับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ของตน นอกจากนี้ระยะเวลายาวนานในการทำงานนี้ได้สร้างความเชี่ยวชาญให้กับคนที่ต่างจากคนในวัยเดียวกันหรือผู้ได้บังคับบัญชาที่ต่างวัย และเป็นข้อดีที่สามารถเป็นผู้แนะนำหรือชี้แนะต่อผู้อื่น เป็นผู้ที่มีมิตรวงรอบคอบ เช่น การคิดวางแผนในการทำงานที่จะจัดวางแผนงาน และบุคคลให้พร้อมที่จะทำงานได้หากมีเหตุขัดข้อง

ลู้งมึงยกตัวอย่าง โดยให้ตนเองเป็นคนไขลูกกุญแจที่ทำให้รถวิ่งได้ ซึ่งก่อนนั้นจะต้องหาคนที่สามารถรับผิดชอบทำให้ล้อรถทั้ง 4 สามารถทำงานได้ แบตเตอรี่ที่บรรจุไฟพร้อม เข็มหน้าปัดที่ทำงานได้จริง และเตรียมหาล้อสำรองหากมีล้อข้างใดข้างหนึ่งใช้การไม่ได้ เพราะทุกชิ้นส่วนหรือทุกคนไม่มีความแน่นอน พร้อมกับการถ่ายทอดความรู้ให้กับคนที่พร้อมทำงานต่อจากเราหากวันหนึ่งไม่พร้อมที่จะทำงาน นอกจากเรื่องการทำงานแล้วอีกเรื่องที่สามารถแนะนำได้คือการดำเนินชีวิตที่ทำให้เกิดความสุขและไม่เบียดเบียนใคร อาจเป็นเรื่องการออกกำลังกายที่แท้จริงแล้วก่อประโยชน์ เรื่องการบริโภคที่ควรระมัดระวัง ข้อที่ควรปฏิบัติและข้อควรหลีกเลี่ยงต่างๆ และเรื่องการทำตนเป็นคนดี โดยส่วนตัวลู้งมึงกล่าวว่า อยากจะแนะนำให้เขาดีได้ไม่ถึงกับต้องดีเลิศ อยากให้เลือกที่ดี ทำที่ดี สิ่งใดไม่ดีอย่าทำก็เพียงพอแล้ว

กรณีที่ 3 : ข้อมูลน้ำด้อย (นามสมมติ)

น้ำด้อยอายุ 45 ปี อาชีพรับราชการเป็นเจ้าหน้าที่ฝ่ายงานแผนและนโยบายสังกัดส่วนมหาวิทยาลัย ครอบครัวของน้ำด้อยมีด้วยกัน 4 คนคือสามี ลูกชายคนแรกอายุย่าง 12 ปี คนที่สองอายุย่าง 10 ปี น้ำด้อยมีครอบครัวเมื่ออายุ 30 ปีโดยสามีมีอายุแก่กว่าประมาณ 4 – 5 ปี หลังจากแต่งงานก็มีบ้านเป็นของตนเองเพราะสามีมีรายได้จากอาชีพที่ค่อนข้างสูง ชีวิตความเป็นอยู่ค่อนข้างสะดวกสบาย มีชีวิตครอบครัวที่มีความสุขเพราะทั้งน้ำด้อยและสามีมีความไว้วางใจและเข้าใจกันดี

บุคลิกภาพของน้ำด้อยเป็นคนพูดจาไพเราะอ่อนหวาน อารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใจกับทุกคน กระฉับกระเฉง ชอบการแต่งตัวสวยงามและเหมาะสมกับกาลเทศะ รูปร่างของน้ำด้อยค่อนข้างอวบอ้อม สมบูรณ์ ผิวขาว ส่วนสูง 155 ซม.และน้ำหนัก 53 กก.

การใช้ชีวิตประจำวันของน้ำด้อยให้ความสำคัญที่ครอบครัวเป็นหลัก และงานอาชีพที่ต้องรับผิดชอบตามมา โดยปรกติน้ำด้อยตื่นนอนเวลา 06.00น. เริ่มจากการทำธุระส่วนตัวเพื่อเตรียมไปทำงานและช่วยดูแลลูกในด้านการแต่งตัวไปโรงเรียน สำหรับอาหารเช้าของทุกคนในครอบครัวมีพี่เลี้ยงของลูกเป็นผู้รับผิดชอบในการเตรียมให้ น้ำด้อยเป็นผู้จัดเลือกอาหารที่มีคุณค่ามีประโยชน์ตามโภชนาการเหมาะสมตามวัยแก่ทุกคนในครอบครัว ส่วนมื้อเที่ยงส่วนมากหาซื้อจากที่ทำงานโดยเลือกรับประทานอาหารประเภทที่หลีกเลี่ยงความอ้วน โดยเฉพาะของมันๆ และพยายามจำกัดปริมาณการรับประทาน ช่วงระหว่างการทำงานมักมีผลไม้ไว้รับประทานเสมอๆ หลังจากเลิกงานจะกลับถึงบ้านประมาณ 17.00น. บางวันอาจเข้าบ้านประมาณ 1 ชม. เพราะใช้

เวลาสำหรับการเลือกซื้ออาหารสำหรับมือเย็น โดยปกติจะช่วยกันทำกับที่เลี้ยงของลูก สำหรับน้ำด้อยอาหารในมือเย็นจำกัดเฉพาะต้มจืดและผลไม้หรืออาจมีของหวานบ้าง หลังจากนั้นเวลาช่วงค่ำเป็นการช่วยดูแลเรื่องการบ้านของลูก พูดคุยกับสามี ดูโทรทัศน์หรือดูภาพยนตร์ที่เข้ามาด้วยกัน ในครอบครัว ประมาณ 21.00น.จะจัดการทำธุระส่วนตัวและบางวันจะมีการชมรายการโทรทัศน์หรือละครเรื่องที่ชอบ จากนั้นจึงเข้านอนประมาณ 22.30น.

การดูแลตนเองของน้ำด้อยเน้นไปที่การบริโภค เพราะเชื่อว่าการบริโภคอาหารที่ดีจะส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย นอกจากนี้ลูกๆยังอยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโต ดังนั้นการดูแลเรื่องการบริโภคจึงเป็นสิ่งที่สามารถทำพร้อมกันได้ทั้งครอบครัว สำหรับตนเองการฝึกนิสัยเรื่องการบริโภคเริ่มจากช่วงหลังการมีลูกคนที่ 2 (ขณะนั้นอายุประมาณ 35 ปี) ซึ่งตนเองขณะนั้นมีรูปร่างเริ่มอ้วนและผิวพรรณไม่ค่อยสดใส จึงเริ่มจากการลดปริมาณการบริโภคข้าวเป็นหลักและเริ่มรับประทานแบบเสริมอาหารด้วยการรับประทานอาหารเสริมประเภทเรซิดิน และอาหารเสริมจีนที่เรียก ถังหลง การรับประทานโดยเป้าหมายหลักมาจากความต้องการให้ตนเองมีผิวสวย เพื่อความงามและดูดีอันเป็นคุณสมบัติที่ได้จากการรับประทานเรซิดิน อาหารเสริมของจีนหรือถังหลงมีคุณสมบัติคือช่วยเสริมฮอร์โมนเพศหญิงอันส่งผลต่อสมรรถภาพทางเพศรวมถึงทำให้ผิวสวยงาม แบบเลือดฝาด(ลักษณะผิวจะออกชมพู) ดุมีชีวิตชีวา “จะได้สวย ดูดี ไม่ผิวเหี่ยว ไม่ดูแก่”

หลังจากเริ่มสนใจการบริโภคทำให้น้ำด้อยเริ่มมีความรู้เรื่องนี้มากขึ้น การหาความรู้ด้านการบริโภคจากการอ่านหนังสือ การแลกเปลี่ยนกับเพื่อนฝูงเป็นหลัก และจากสื่อโฆษณาต่างๆที่สามารถช่วยเพิ่มพูนความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง และความสวยงาม โดยเริ่มจากที่มาของอาหารซึ่งน้ำด้อยทำหน้าที่เลือกซื้ออาหารสดต่างๆ แล้วนำกลับไปปรุงที่บ้านซึ่งบางครั้งจะปรุงเองหรืออาจให้พี่เลี้ยงของลูกปรุงก็ได้ และการรับประทานเน้นที่ความหลากหลายมากขึ้นคือ ไม่เฉพาะเจาะจงที่มังสะวิรัต อาหารเจ หรือชีวจิต ผสมกันและสลับไปมาตามความพอใจรวมทั้งต้องมีความสะดวกในการจัดหา ถึงแม้บางอย่างอาจมีราคาแพงแต่หากใครแนะนำและปฏิบัติได้ผลก็จะทดลองทำตามแต่ต้องเน้นไปตามหลักของโภชนาการ เช่นปัจจุบันนี้ในแต่ละวันนอกจากการรับประทานอาหารมื้อหลักจะมีการเสริมด้วยจมูกข้าว งาดำ ซึ่งอาจปรุงเป็นอาหารหรือแปรรูปแบบขนมก็ได้ น้ำผลไม้และผัก แม้จะมีข้อห้ามการบริโภคจากข้างต้นแต่บางครั้งน้ำด้อยก็เลือกที่จะละเลยบ้างคือ “ปล่อยตามใจปากบ้าง” ไม่เคร่งครัดตามหลักปฏิบัติอย่างมาก คืออาจมีของประเภททอดน้ำมันเช่นกล้วยทอดซึ่งเป็นของโปรด ผัดน้ำมัน หรือแกงกะทิบ้าง หรือบางครั้งอาจมีขนมหวานด้วยได้ แต่ยังไม่เคยรับประทานแบบของห้ามพร้อมๆกัน

สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารเสริมชนิดสังเคราะห์หรือประเภทแคปซูลสำเร็จรูปก็มีอยู่บ้างคือ ประเภทวิตามินรวม ประกอบด้วยวิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี กระเทียมแคปซูล กระดูกปลา อลาม ซึ่งใช้วิธีการรับประทานแบบสลับสับเปลี่ยน หมุนเวียนไปในแต่ละวัน ในช่วงหลังน้ำต้อย เชื่อว่าการบริโภคอาหารที่มาจากธรรมชาติโดยตรง น่าจะดีกว่าชนิดของการเสริมอาหารแบบที่มี คุณสมบัติพิเศษหรือการสกัดที่ได้สารแปลกใหม่ที่โฆษณาตามท้องตลาดหรือเอกสารแผ่นพับที่ได้จากร้านจำหน่ายจำนวนมาก เพราะไม่เคยได้รู้หรือมีการยืนยันจากที่ใดว่าสารสกัดมีคุณภาพดีกว่า นอกจากนี้บางชนิดราคาแพงมาก

การออกกำลังกายให้ความสำคัญบ้างแต่ไม่มาก เพราะไม่ชอบการออกกำลังกาย ไม่อยากเหนื่อยมาก หรือร้อนมากจนมีเหงื่อ แต่ถึงอย่างไรก็จะพยายามทำงานบ้านเองในช่วงวันหยุด ซึ่งไม่เหนื่อยมากเพราะมีพี่เลี้ยงของลูกช่วยทำด้วย นอกจากนี้ยังชอบรดน้ำต้นไม้แต่ใช้เวลาไม่นานมากนัก

อาชีพการงานของน้ำต้อยที่จะต้องมีความรู้ที่ดี คือส่วนหนึ่งมาจากร่างกายได้แก่รูปร่างและผิวพรรณ ประกอบกับการแต่งตัวที่ดีและเหมาะสมตามมารยาททางสังคม “น้ำต้อยชอบแต่งตัว รักความสวยงามและสง่างามเหมาะกับวัย ไม่อยากอ้วน กลัวอ้วนเพราะว่าอ้วนแล้วแต่งตัวไม่สวย ไม่ดูดี”

ความรู้ต่อวัยกลางคนที่น้ำต้อยอธิบายให้ฟังคือ วัยกลางคนและวัยทองอยู่ในช่วงเวลาเดียวกัน ร่างกายเริ่มเสื่อมถอยเนื่องจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น การเปลี่ยนวัยมีความเสื่อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ น้ำต้อยรู้ว่าตนเองอยู่ในช่วงที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอยเนื่องจากอายุที่เพิ่มมากขึ้นทำให้จำเป็นต้องดูแลรูปลักษณ์ของตนเอง น้ำต้อยรักครอบครัวมาก และต้องการให้สามีรู้สึกที่น้ำต้อยยังดูดีแม้ตัวเลขอายุเพิ่มขึ้น แต่ก่อนนี้หากใครทักว่าอ้วน ใส่ชุดไม่สวยก็จะไม่ใส่ใจ การแต่งตัวให้ดูดีต้องรักษารูปร่างไม่ให้อ้วน เพราะจะส่งผลต่อบุคลิกภาพที่ตามมาคือ ดูไม่คล่องแคล่ว ชักช้า อึดอาด ไม่สบายตาและตัวเราเองก็รู้สึกอึดอัดไม่สบายตัว แต่ร่างกายน้ำต้อยยังไม่เสื่อมถอยเพราะมีการบำรุง ดูแลด้านการบริโภค การออกกำลังกายก็มีบ้างแต่ไม่ใช่ลักษณะเล่นกีฬา แต่เป็นแบบทำงานบ้านเองเช่นอาหาร รดน้ำต้นไม้ เดินช้อปปิ้ง สำหรับวัยกลางคนในปัจจุบันน้ำต้อยมองว่าวัยกลางคนมีชีวิต 4 ด้าน

ด้านสังคมภายนอก เป็นสิ่งสำคัญเพราะคนวัยนี้ต้องทำงานที่พบปะผู้คนต้องสนใจรูปร่าง บุคลิกภาพ การแต่งตัวที่ต้องดูดี ผู้หญิงเสริมโดยเสื้อผ้า การแต่งหน้า ส่วนผู้ชายเสริมโดย

การดูแลรูปร่างไม่ให้ล่งฟูง การไม่ดูแลให้ตนเองดูดีต่อผู้พบเห็นจะแสดงถึงสุขภาพที่ไม่ดี มีโรค ไม่กระฉับกระเฉง ไม่สวย ไม่สง่างามก็ดูเหมือนแก่

ด้านครอบครัว กรณีที่ไม่เป็นโรค ช่วงวัยนี้เป็นช่วงที่มีปัญหาอันจะนำไปสู่การแตกแยกได้ง่าย ส่วนหนึ่งเกิดจากความเบื่อหน่าย ไม่ถูกใจเพราะอยู่ด้วยกันนาน นอกจากนี้ภาระหน้าที่ที่ทำงานและครอบครัวที่หนักทำให้เหนื่อยทำให้ขัดแย้งกันง่าย นอกจากนี้ผู้ชายที่อยู่ในวัยกลางคนจะมีลักษณะผู้ใหญ่ที่ดูภูมิฐาน ในขณะที่ผู้หญิงวัยเท่ากันจะอยู่ตัวไปจนถึงรู้สึกแก่ทั้งจากร่างกายที่เปลี่ยนแปลง งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบรวมทั้งต้องใส่ใจดูแลสามี ลูกๆพร้อมกันและงานประจำทำให้รู้สึกว่าเหนื่อย และยอมรับว่าแก่ ในขณะที่ผู้ชายไม่ยอมรับว่าแก่ อันนำไปสู่ภาวะที่ผู้ชายหันไปชอบผู้หญิงคนอื่น และนำไปสู่ชีวิตครอบครัวที่ต้องแยกกัน ส่วนตัวน้ำต้อยอมรับว่าตนเองอายุเพิ่มขึ้นแต่ไม่ได้แก่แบบเป็นโรค หรือไม่แข็งแรง เพราะได้เตรียมตัว และปรับปรุงตนเองให้ดูดี ดูสวยงามมาโดยตลอด

ด้านการยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จากอายุที่เพิ่มขึ้น ร่างกายที่เสื่อมถอยที่เกิดขึ้นจากการสังเกตตนเอง และความเปลี่ยนแปลงของคนรอบข้างทั้งที่อยู่วัยเดียวกัน และต่างวัย ทำให้ปัจจุบันคนสนใจและใส่ใจดูแลเพื่อสุขภาพตนเองมากขึ้น

ด้านการสร้างความมั่นคงให้ชีวิต คือนอกจากการทำงานเพื่อฐานะทางเศรษฐกิจสังคมแล้วยังต้องสร้างทุนให้ตนเองทางร่างกายที่แข็งแรงไว้เป็นทุนยามสูงอายุไปด้วย ส่วนตัวน้ำต้อยคิดว่าทุกอย่างมีรากฐานคือทำวัยกลางคนให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจที่ดี ดูแลครอบครัวเตรียมเศรษฐกิจไว้ ทำไปเรื่อยๆจะทำให้เรามีความหวังในอนาคต ทำปัจจุบันให้มีความสุขกับชีวิตได้ ในวัยสูงอายุย่อมมีความสุขแน่นอน

งานอดิเรกของน้ำต้อยส่วนมากใช้เวลาไปกับครอบครัวเช่นการไปเที่ยวศูนย์การค้า การไปเที่ยวต่างจังหวัดโดยเฉลี่ยเดือนละครั้งกันไปกันในครอบครัว การดูทีวี ดูภาพยนตร์ หรือไปวิ่งออกกำลังกายด้วยกัน นอกจากนี้เกือบทุกๆเดือน น้ำต้อยและเพื่อนๆมีการนัดสังสรรค์กัน โดยมากจะทานข้าว ซอปปิ้ง หรือเล่นไพ่กันในหมู่เพื่อนทำให้ได้รูปแบบการพักผ่อนที่มีความสุขเช่นกัน

กรณีที่ 4 : ข้อมูลคุณวิ (นามสมมติ)

คุณวิอายุ 57 ปี ปัจจุบันทำงานประจำที่สถานเอกอัครราชทูตแห่งหนึ่งประจำประเทศไทย สำนักงานกรุงเทพฯ เป็นเวลากว่า 20 ปี ดั้งเดิมคุณวิเกิดและศึกษาเบื้องต้นที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน ต่อมาได้เข้ามาศึกษาที่กรุงเทพฯ โดยจบการศึกษาระดับปวช. จากโรงเรียนกรุงเทพฯ การบัญชี หลังจากนั้นก็มีครอบครัวเมื่อปีพ.ศ.2517 (อายุ 30 ปี) และใช้ชีวิตที่กรุงเทพฯ ตลอดครอบครัวของคุณวิประกอบด้วยคุณวิและลูกอีก 3 คน ลูกชายคนโตคุณตั้มอายุ 26 ปีและกำลังศึกษาในระดับปริญญาโท(ประเทศไทย) คนสาวคนรองคุณตีกอายุ 25 ปีและกำลังศึกษาในระดับปริญญาโท(ต่างประเทศ) คนสุดท้ายน้องตุ้มอายุ 22 ปีและกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยเอกชนในประเทศ ส่วนสามีคุณวิได้แยกกันอยู่และมีครอบครัวด้วย

โดยบุคลิกภาพคุณวิเป็นผู้หญิงที่กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ำแรงแจ่มใส และมีอัธยาศัยชอบสนุกสนาน ชอบพูดคุย รูปร่างสมส่วนโดยสูง 156 น้ำหนัก 51 กก มีผิวขาว เมื่อมีเวลามักจะจัดทากิจกรรมต่างๆทำ เช่นจัดบ้าน จัดสวนในบ้าน และชอบสังสรรค์ท่องเที่ยวกับเพื่อนทั้งในกรุงเทพฯ ต่างจังหวัดและต่างประเทศ

การดำเนินชีวิตประจำวันของคุณวิตื่นนอนในเวลาประมาณ 05.30น. ทำธุระส่วนตัวเสร็จและเตรียมตัวเพื่อไปทำงาน หลังออกจากบ้านและขับรถไปเองโดยถึงที่ทำงานและเริ่มงานเวลา 07.00น. อาหารเช้าจะรับประทานระหว่างไม่เกิน 10.00 น.ในระหว่างเวลาทำงาน อาหารเป็นประเภทขนมปัง 1ชิ้นอาจทาแยมหรือใส่แยม กับกาแฟ 1 ถ้วย พอช่วงเที่ยงเป็นอาหารที่ซื้อรับประทานจากที่ทำงาน บางครั้งก็นำมาจากบ้านเป็นอาหารที่เหลือหลังจากมื้อเย็นของวันวานซึ่งใส่ตู้เย็นไว้ พอนำมารับประทานจะอุ่นไมโครเวฟก่อนรับประทาน ช่วงบ่ายนี้จะมีขนมเล็กน้อยส่วนมากเน้นผลไม้ที่จะช่วยกระตุ้นการทำงานในช่วงบ่ายให้ตื่นตัว ไม่ง่วง

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

คุณวิเล่าให้ฟังในช่วงอายุ 40 – 45 ปี ขณะนั้นลูกโตกันแล้วและเริ่มมีเวลาสนใจดูแล และให้ความสำคัญกับความต้องการของตนเองมากขึ้น คือลูกชายคนโตก็เข้าเรียนในระดับอุดมศึกษา

ลูกคนกลางไปเรียนต่างประเทศ มีเพียงน้องตุ้มที่จะต้องดูแลมากกว่าคนอื่นเพราะอยู่ในชั้นมัธยมปลาย

ทัศนคติการใช้ชีวิตวัยกลางคนในด้านการดูแลตนเองในเรื่องสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญเพราะการมีสุขภาพที่ดีทำให้สามารถทำงานได้ดีและเป็นหลักประกันทางด้านการเงิน “งานต้องดี แล้วเงินจะตามมา” คุณวิต้องรับภาระความเป็นอยู่ของคนในครอบครัวด้านการศึกษาของลูกๆ ดังนั้นหนทางแห่งสุขภาพที่ดีคือการออกกำลังกาย โดยหลังเลิกงานช่วงปีแรกจะกลับจากที่ทำงานถึงบ้านประมาณ 17.00น.แล้วรีบไปออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิคส์ปดาร์ลละ 4 วัน ปีถัดมาเปลี่ยนสถานที่ออกกำลังกายโดยสมัครเป็นสมาชิกของฟิตเนสที่โรงแรมใกล้ที่ทำงาน ซึ่งเป็นสมาชิก 6 ปีจึงเลิกเพราะรู้สึกว่ามันคุ้มกับการลงทุน ประกอบกับเป็นช่วงเดียวกับที่เข้ามารับผิดชอบงานส่วนที่ดูแลในปัจจุบันซึ่งต้องออกต่างจังหวัดบ่อยๆ การออกกำลังกายส่วนมากเป็นแอโรบิค ติเทนนิส แบดมินตันและว่ายน้ำ ระยะเวลาในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา การออกกำลังกายเป็นในลักษณะการดูแลต้นไม้ จัดสวน และทำงานบ้านในวันเสาร์และอาทิตย์ ปีที่ผ่านมาได้สมัครเป็นสมาชิกศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้บ้านที่มีโปรแกรมกิจกรรมส่งมาทุกเดือน มีกิจกรรมมากมาย เช่นการนิมนต์พระชื่อดังมาอบรมธรรมะ การมีกิจกรรมแนะนำการรักษาตนจากแพทย์ในหัวข้อต่างๆ และกิจกรรมเข้าจังหวัดเบาๆในลักษณะแอโรบิคที่ใช้แรงกระแทกต่ำ ซึ่งได้มีโอกาสไปร่วมทุกๆเดือน นอกจากการออกกำลังกายยังมีการพักผ่อนด้วยการท่องเที่ยวทั้งต่างจังหวัด ระยะเวลาหลังเริ่มมีการสังสรรค์กับเพื่อนทั้งด้านการรับประทานอาหาร ซ้อมปิ้งและเล่นไพ่บ่อยๆ

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

ด้านการดำเนินชีวิตแม้ตนเองจะเป็นพุทธศาสนิกชนแต่ไม่ได้นำหลักการของพุทธศาสนา มาใช้ในการดำเนินชีวิต หลักที่ใช้ในการดำเนินชีวิตเป็นเพียงหลักการที่เลือกไว้ใช้กับตนเอง โดย การประเมินคุณค่าสิ่งที่ทำด้วยตนเอง และสามารถรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง แก้ไขด้วย ตนเองไม่ต้องการให้ใครมาแก้ปัญหาหรือสร้างแบบแผนให้ “กฎเกณฑ์มาจากตัวเราสร้างมา คิด ว่าแบบนี้ใช้ได้แล้ว ไม่ว่าจะทางเดินของเราจะผิดหรือถูกก็ไม่ต้องให้ใครมาช่วย เราต้องช่วยตนเอง ผิดแล้วมิใช่ให้ผู้อื่นมาช่วยแก้ ต้องแก้ไขเอง สิ่งที่เราคิดว่าเราผิด เราก็ยอมรับเราจะจัดการแก้ไขด้วย ตนเองไม่ให้ใครมาช่วย” และเมื่อเตือนตนเองจะนึกเสมอว่า

1. เราต้องการอะไร คือเรารู้ว่าชีวิตเราจะมีความสุขมาจากครอบครัวโดยเลี้ยงลูกให้เขาเป็น คนดี ไม่เป็นปัญหาและสามารถช่วยตัวเองได้
2. เรามาจากที่ไกลมาจากบ้านนอก(แม่ฮ่องสอน) เมื่อมาถึงวันนี้ต้องทำให้ดีที่สุด ต้องพึ่งตน เองให้มาก
3. เรายึดหลักแบบที่พ่อแม่อบรมสั่งสอนให้มีความซื่อสัตย์
4. เมื่อเลี้ยงลูกต้องทุ่มเทและสอนให้ลูกเราเข้มแข็ง ช่วยตนเองได้ทั้งที่สอนโดยตรงและโดย อ้อม

สำหรับชีวิตที่ผ่านมามีความภูมิใจในตนเองอย่างมาก “ตั้งแต่ใช้ชีวิตครอบครัว หลังจาก สร้างฐานะมีบ้านหลังนี้(บ้านในปัจจุบัน)ทุกเรื่อง คือลูกทั้ง 3 คน การจัดการต่างๆ การเงินทุก อย่างในบ้านนี้อยู่ในหัวของคุณวิที่ต้องคิดและรับผิดชอบเพียงคนเดียว”

สำหรับการมองชีวิตของตนเองในอนาคตได้มีการวางแผนคร่าวๆไว้บ้าง อาจปรับเปลี่ยน ได้ สำหรับความมั่นคงทางการเงินนั้นไม่มีปัญหาเพราะหลังจากออกจากงานแห่งนี้จะยังคง ได้สวัสดิการต่อไปและมีเงินสำรองเพียงพอ หากเป็นไปได้อยากใช้ชีวิตหลังการทำงานเพื่อการพักผ่อนต่างๆ เช่นท่องเที่ยว หรืออาจทำกิจการส่วนตัวเป็นที่ตนเองรักเช่นทำร้านอาหาร

ตาราง 1 กลุ่มการบริโภค

ชื่อ (อายุ ปัจจุบัน)	ชนิด	ปีที่เริ่มดูแลตนเอง (อายุ)	ที่มา/สาเหตุ	การดูแลรูปแบบ/วิธี อื่นๆ	ความหมายหลักต่อการดูแลตนเอง	ความหมายรองและอื่นๆ ต่อการดูแลตนเอง
อ. อนุรักษ์ (56)	การเลือกบริโภคและระมัดระวังการบริโภค	2534 (46)	ประสบการณ์จากความเจ็บป่วยของตนเอง	-วิ่งออกกำลังกาย -นวดเท้า -สร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ	มีความสุขที่ได้ทำสิ่งดีๆให้กับชีวิต"ชีวิตมันน่าอภิรมย์"	-ไม่ต้องการพึ่งพาใครในปัจจุบันในลักษณะระบบอุปถัมภ์ในงานราชการ -เชื่อว่าจะส่งผลต่อวัยที่มีอายุเพิ่มขึ้น
ลุงมิน (51)	แนวทางของชีวิตที่ปรับให้เหมาะกับตนเอง	2539 (46)	ประสบการณ์จากความเจ็บป่วยของตนเอง	-วิ่งออกกำลังกาย -ศึกษาเรียนรู้หลักศาสนาในการฝึกสมาธิจิต -ซื้อที่ดินเพื่อกลับไปอยู่ที่เชียงใหม่	รักษาร่างกายให้ห่างจากความเจ็บป่วย	-สร้างสุขภาพจิตที่ดีจะส่งผลต่อร่างกาย -ไม่ต้องการเป็นภาระของผู้อื่นยามสูงอายุหรือหลังการปลดเกษียณ (ทั้งร่างกายและเศรษฐกิจ)
น้ำ ด้อย (45)	-คุณค่าทางโภชนาการ -การจำกัดปริมาณ -เสริมอาหาร	2531 (33)	สามีไม่ชอบคนที่มีรูปร่างอ้วน	-ออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้าน -วิ่งและแอโรบิคในบางเวลา -สร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ	สุขภาพแข็งแรงเพื่อทำหน้าที่ด้านอาชีพการงานและดูแลครอบครัว	-ความสวยงามด้านรูปร่างและผิวพรรณ
คุณวิ (57)	-คุณค่าทางโภชนาการ -การจำกัดปริมาณ -เสริมอาหาร	2536 (48)	เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์	-ออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้านดูแลต้นไม้แอโรบิคเบาๆ -สร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจและปลูกบ้านที่แม่ฮ่องสอน	สุขภาพที่ดีเหมาะสมที่จะทำงานตลอดไป	-สุขภาพที่ดีเป็นที่มาของการสร้างงานคุณภาพและมูลค่าทางเศรษฐกิจส่งผลต่อการมีรูปแบบการดำเนินชีวิตตามที่ต้องการ

กลุ่มการออกกำลังกาย

กรณีที่ 1 : ข้อมูลคุณทิพย์ (นามสมมติ)

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

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

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

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

การใช้ชีวิตประจำวันคุณทิพย์ตื่นนอนประมาณ 05.30 น. หลังจากทำธุระส่วนตัวและรอส่งลูกคนสุดท้ายไปโรงเรียนจะทำบุญตักบาตรเช้าแก่พระวันละ 3 รูป หลังจากนั้นไปส่งลูกและมาเปิดร้าน ก่อนเวลาเปิดร้าน จะรับประทานอาหารมือเช้าจากร้านประจำซึ่งมี 3-4 ร้าน หลังจากนั้นจะเป็นเวลาทำงาน สำหรับการรับประทานอาหารเช้าประมาณไม่เกินบ่ายโมง และ

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

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

ด้านการบริโภคอาหารมีความสำคัญกับคุณทิพย์ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันความเจ็บปวดจากโรคเก๊า อาหารที่คุณทิพย์เลือกรับประทานจะหลีกเลี่ยงสัตว์ปีก เครื่องในเห็ด แดงกวาและไข่แดง เพราะหากรับประทานจะไปเพิ่มกรดยูริกในร่างกายที่ส่งผลต่ออาการ

บวมให้โรคเก๊าแสดงอาการ คุณทิพย์บอกว่า “แม้จะทานอาหารที่ซื้อแต่จะเลือกร้านที่สามารถบอกให้ปรุงตามที่ต้องการเช่นไม่ใส่น้ำซุปลจากการต้มซี่โครงไก่ ยอดผัก เห็ดหรือของห้ามข้างต้น หากร้านไหนสั่งไม่ได้ก็เลิกรับประทาน”

ก่อนหน้านี้การรับประทานอาหารของคุณทิพย์เป็นไปตามความต้องการของปาก ลิ้นและรสชาติที่ดีเท่านั้น แต่เพื่อป้องกันอาการบวมของโรคเก๊าและการกลับมาของโรค จึงได้ทำตามคำแนะนำของแพทย์ในเรื่องการรับประทาน คุณทิพย์บอกว่า “ผมกลายเป็นคนกินง่ายรสชาติจืดหรือไม่อร่อยก็กินได้เพื่อที่จะไม่ต้องกลับไปนอนแบบระยะ 1 เดือนที่ผมไม่สามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง” นอกจากนี้ยังมีการเสริมอาหารด้วยการรับประทานกระเทียมแคปซูลทุกวัน เพราะกระเทียมมีคุณสมบัติช่วยควบคุมคอเลสเตอรอลและความดันโลหิตสูงได้ โดยเริ่มรับประทานมากกว่า 8 ปี (ตั้งแต่ พ.ศ 2535) ขณะนั้นมีน้ำหนัก 75 กิโลกรัมเป็นการเริ่มต้นเสริมอาหารจนถึงปัจจุบัน

สำหรับวัยกลางคนมีความหมายสำคัญถึงการทำงาน มีอาชีพแต่มีได้หมายถึงต้องมีฐานะ ร่ำรวย สะสมทรัพย์ ด้านร่างกายเป็นไปในทางที่เริ่มเสื่อมถอยอันมีสาเหตุสำคัญจากการไม่ดูแลและระวังตนเองเช่นการดื่มสุรา สูบบุหรี่ รับประทานอาหารตามใจปาก เพราะยังรู้สึกว่าตนเองยังปกติ และมีแนวโน้มว่าวัยนี้ร่างกายเป็นแหล่งสะสมโรคต่างๆ เช่นเบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจและโรคมะเร็ง จำเป็นต้องดูแลร่างกายและไม่ประมาทในการรับประทาน

ความรู้ต่อการเป็นวัยสูงอายุ คือมีอายุเพิ่มขึ้นประมาณ 65 ปี ร่างกายมีความแข็งแรงลดลง มีลักษณะของผู้สูงอายุที่แตกต่างแต่ละบุคคล บางคนสามารถทำงานได้ซึ่งเป็นผลส่งทอดจากการดูแลตนเองในวัยกลางคน สำหรับตนเองคุณทิพย์มองว่า “การออกกำลังกายทำให้ร่างกายในวันนี้สบาย ไม่เจ็บป่วยและพุงนี้ก็จะสบายดีพร้อมกับต้องออกกำลังกายต่อไปด้วยเพื่อวันถัดไปจะรู้สึกสบายเหมือนวันที่ผ่านไป วันถัดไปจึงน่าจะไม่มีปัญหา หากมีอายุมากขึ้น แก่ขึ้นผมก็ยังคงจะทำงาน ผมไม่ชอบอยู่เฉย นิ่งกับที่ ให้มันง่วงนอนๆมันอึดอัดแยะ”

แนวทางในการใช้ชีวิตของคุณทิพย์ได้เปลี่ยนไปหลังจากมีครอบครัวคือ มีความรับผิดชอบเดิมเต็มเหล่าเสมอ ดื่มจนไม่มีสติแล้วกลับไป รายได้จึงหมดไปทุกเดือน เมื่อเป็นเจ้าของร้านมีครอบครัวและลูกน้อง และรายได้จากร้านที่ไม่แน่นอนเปรียบเหมือนการนั่งตกปลาต้องรอให้ปลาปากินเบ็ด หากโชคดีจึงมีลูกค้าเข้าร้าน จึงต้องเพิ่มความรับผิดชอบ ต่อมากิจการดีขึ้นสามารถเปิดร้านเพิ่ม ลูกค้ามาจากการบอกปากต่อปาก เพราะการทำกิจการยึดความซื่อสัตย์ เช่นหากของลูกค้ายังดี พอใช้ได้ก็บอกตามความจริงจะไม่บอกว่าไม่ดีต้องเปลี่ยน เพื่อที่ตนเองจะ

ได้ขายของให้ลูกค้าเป็นต้น การดำเนินกิจการคุณทิพย์มีความหวังที่ต้องการส่งลูกให้เรียนจบ ซึ่งค่าใช้จ่ายทางการศึกษาของบุตรประมาณปีละ 200,000 บาทต่อปี

ความมั่นคงในชีวิตและอนาคตของคุณทิพย์มิได้มีความสำคัญไปกว่าการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ผมไม่ได้หวังถึงชีวิตในอนาคตจะเป็นเช่นไร เพราะ “ผมเริ่มจากคนไม่มีอะไรมาเลย แล้วมาเปิดกิจการเป็นของตนเองได้ ผมกับภรรยาถือว่าหากมีน้อยก็ใช้น้อย ชีวิตก็จะอยู่ได้”

กรณีที่ 2 : ข้อมูลคุณลุงสงัด (นามสมมติ)

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

บุคลิกภาพของคุณลุงสงัดเป็นคนเงียบสงบ เรียบร้อย มนุษย์สัมพันธ์ดี ยิ้มแย้มและดูเป็นมิตรกับคนรอบข้าง ไม่ชอบวุ่นวายสูงส่งกับคนอื่นมากเพราะรู้ว่าตนเองมีหน้าที่รับผิดชอบในแต่ละวัน แม้ปัจจุบันจะมีได้ออกไปทำงานนอกบ้าน รูปร่างของคุณลุงสงัดมีความสูง 170 ซม. มีน้ำหนัก 64 กก. คุณลุงมีผิวดำแดงและคู่มือกล้ามเนื้อแม้จะมีวัย 65 ปีเพราะในช่วงในวัยหนุ่มยังไม่มีครอบครัวเคยออกกำลังกายด้วยการเล่นกล้าม

หลังจากออกมาจากงานได้ใช้ชีวิตแบบสบายถือว่าพักผ่อนเพราะทำงานหนักมานานในแต่ ละวันการดำเนินชีวิตเริ่มจากการตื่นนอนประมาณ 04.30น. และทำภาระกิจส่วนตัวก่อนออกไป ออกกำลังกายที่ลานวัดใกล้บ้านตั้งแต่ 05.00น.- 07.00น. โดยเวลาช่วงเช้านี้อากาศดีมากและผู้ คนไม่พลุกพล่านเมื่อเทียบกับยามเย็น หลังจากนั้นกลับเข้าบ้านจะรับประทานอาหารเช้าซึ่ง ภรรยาเตรียมไว้ให้ประมาณ 08.00น. และมือเที่ยงเวลาประมาณ 12.30น. สำหรับอาหารมื้อเย็น ประมาณ 18.30น. ซึ่งทุกมื้อภรรยาเตรียมไว้ให้และไม่ได้เจาะจงว่าต้องรับประทานในแต่ละมือ

ด้วยกัน ในแต่ละวันของคุณลุงใช้เวลาที่ว่างทำงานบ้านเป็นหลักคือซักผ้า(ด้วยเครื่องแบบฝาเปิด ด้านบน) รีดผ้า ทำความสะอาดบ้าน ซึ่งในแต่ละวันจะสลับกันซึ่งการทำงานบ้านเช่นรีดผ้าของทุกคนในครอบครัวจะเสร็จประมาณ 15.00น.เป็นต้น เวลาที่มีได้ทำงานบ้านจะฟังเพลง ฟังข่าวจากสถานีวิทยุ นอนหลับพักผ่อน อ่านหนังสือทั่วไป หรือมีบางวันที่ออกไปทำธุระนอกบ้านบ้างแต่ปกติจะอยู่บ้านเป็นประจำ

การออกกำลังกายของคุณลุงมีท่าออกกำลังกาย 21 ท่า ซึ่งเริ่มออกกำลังกายตั้งแต่ศรีษะจรดปลายเท้าที่สามารถบริหารได้ทุกส่วนของร่างกาย เริ่มจากท่าก้มเงยศรีษะ 200 ครั้ง ท่าผลักศรีษะไปข้างหน้าและหลังอย่างละ 100 ครั้ง แกว่งแขนไปข้างหน้าและหลังอย่างละ 100 ครั้ง/ข้าง ท่าแกว่งข้อศอกขึ้นและลง 100ครั้ง/ข้าง เดินถอยหลัง 200ก้าว วิ่งอยู่กับที่ วิ่งช้าๆ ปิดตัวซ้ายและขวา 200 ครั้ง ก้มแตะปลายเท้าชิด 50 – 100 ครั้ง ก้มแตะสลับ 200 ครั้ง นั่งบนเก้าอี้ยกปลายเท้าขึ้นทั้งซ้ายและขวา 150 ครั้ง นั่งแกว่งขา 200 ครั้ง สก๊อตจัมป์แบบเบา 150 ครั้ง เตะสั้นเท้าไปข้างหลังทั้งซ้ายและขวา 150 ครั้ง/ข้าง หมุนข้อเท้าซ้ายและขวา 100 ครั้ง/ข้าง การที่นับจำนวนครั้งเพื่อให้ได้ในปริมาณที่ควรออกกำลังกายโดยศึกษาจากคู่มือการออกกำลังกายและทำให้มีสมาธิได้ดี(เพราะช่วงเริ่มสายจะมีคนรู้จักและคุ้นเคยออกมาออกกำลังกายด้วยกันซึ่งบางครั้งจะชวนคุย) ในช่วงหลังจากรับประทานอาหารเป็นเวลาพักผ่อน เพื่อการพบปะพูดคุยกับญาติพี่น้องที่กลับมาจากการทำงาน (เป็นบรรยากาศของครอบครัวใหญ่ที่ลูกหลานมารวมกัน) จนเวลาประมาณ 20.30น.จะแยกไปทำธุระส่วนตัวและสวดมนต์ไหว้พระและประมาณ22.30น.จะมาดูความเรียบร้อยปิดบ้าน และทำสมาธิก่อนเข้านอนเสมอ

ในด้านสุขภาพและร่างกายช่วงวัยกลางคนคุณลุงสงัดไม่ค่อยได้รู้สึกตัวว่าควรดูแลตัวเองมาก เริ่มรู้สึกตัวว่ามีอายุเพิ่มขึ้นและระมัดระวังตนเองโดยการเลิกสูบบุหรี่ในปีพ.ศ. 2520 อายุประมาณ 41 ปี และตามด้วยการเลิกดื่มสุราในปี พ.ศ.2530 อายุประมาณ 51 ปีเพราะเห็นโทษของการดื่มสุราที่เกิดกับพี่ชายของตน โดยนิสัยส่วนตัวแม้จะสูบบุหรี่และดื่มสุราแต่ก็ไม่ได้ติด จะเสพในทำนองว่าเพื่อสังสรรค์หรือเพื่อพักผ่อน เหตุการณ์ที่ทำให้คุณลุงสงัดตระหนักถึงวัยของตนที่เริ่มเสื่อมถอยอย่างชัดเจน เมื่อมีอาการเจ็บหน้าอกและพบแพทย์ทำให้ทราบว่าตนเองเป็นโรคหัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอเมื่ออายุ 55 ปี (พ.ศ. 2533) ช่วงนั้นเพียงดูแลตนเองโดยการรับประทานยาตามแพทย์แนะนำและ แม้เริ่มกลับมาออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพของตนเท่าที่พอทำได้แต่มิได้มีการจัดการและปฏิบัติได้เต็มที่ในขณะนั้น เพราะอาชีพการงานเป็นข้อจำกัด

การทำงานและความรับผิดชอบในช่วงวัยกลางคนของคุณลุงสังัดคือ การยึดถือความซื่อสัตย์สุจริต หุ่นเทและตั้งใจ จริงจังในการทำงานเพราะเป็นงานเกี่ยวกับตัวเลขทางการเงินที่ต้องให้ความละเอียดรอบคอบในทุกๆ ขั้นตอน บางครั้งได้รับการดักเตือนจากเพื่อนร่วมงานว่าอย่าจริงจังมากจนเกินไป

ด้านครอบครัวมีความสุขตามอัตภาพไม่มีปัญหาด้านเศรษฐกิจ เพราะทั้งคุณลุงและภรรยา มีรายได้ประจำ ไม่สุรุ่ยสุร่าย ไม่มีเรื่องเกี่ยวข้องกับอบายมุข และตัวคุณลุงสังัดไม่เป็นคนเจ้าชู้มีครอบครัวของธรรมะและศีลธรรมในการดำเนินชีวิต

ด้านการดูแลจิตใจเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตให้มีสติ หมั่นดูแลจิตใจ ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท(อย่าประมาท) แม้จะมีทุกข์จากภาระงาน ไม่สมหวังกับบางเรื่องในครอบครัว แม้แต่สุขภาพร่างกายของตนเอง ก็สามารถยึดธรรมจากคำสอนทางศาสนามาได้ตลอด คุณลุงสามารถบอกว่าคุณลุงทำได้ดีแล้ว แต่ที่ระลึกและนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตเพราะช่วงหนึ่งของชีวิตได้มีโอกาสเรียนรู้และฝึกฝนตน ทำให้มีสติที่จะรู้และเข้าใจว่าสิ่งใดดีหรือไม่ดี ควรทำหรือไม่ควรทำเพราะเหตุใด เรื่องของการดูแลและฝึกฝนจิตใจเกิดขึ้นในลักษณะสังสมประสบการณ์ เช่น ก่อนหน้านี้ยังอยากร่ำรวย อยากสุขสบายก็ซื้อสลากกินแบ่งรัฐบาลบ้าง ต่อมาก็คิดว่าเป็นไปได้ยากมากที่จะโชคกลางก จึงเปลี่ยนมาใช้เงินให้เกิดประโยชน์โดยซื้อของรับประทานแทนและใช้การปลงต่อความอยาก ทำให้มีความสุขกับชีวิตที่ดำเนินอยู่และไม่เจ็บป่วย ทำกิจกรรมต่างๆ ได้ ไม่มีปัญหาชีวิตที่รุนแรงที่เกิดกับคนในครอบครัวเป็นต้น

กรณีที่ 3 : ข้อมูลคุณน้อย (นามสมมติ)

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

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

การใช้ชีวิตประจำวันของคุณน้อยหลังจากตื่นนอนเวลาประมาณ 06.30น. เริ่มด้วยการทำธุระส่วนตัว เตรียมตัวไปทำงานโดยออกจากบ้านประมาณ 07.30น. และถึงที่ทำงานประมาณ 08.40น. การรับประทานอาหารเช้าของคุณน้อยจะเป็นเครื่องดื่มร้อน 1 ถ้วยและอาจมีขนมปังหรือแครกเกอร์ด้วย งานของคุณน้อยเป็นงานที่เรื่อยๆ ไม่ยุ่งยากเป็นงานเอกสารที่ประสานภายในองค์กรซึ่งมีเรื่องเข้าและออกตลอดทั้งวัน ช่วงเที่ยงที่เป็นเวลาสำหรับการรับประทานอาหารจะซื้อจากโรงอาหารซึ่งสะดวกสบาย และมีผลไม้สำหรับรับประทานทุกวัน ขนมก็อาจมีบ้าง เมื่อกลับมาทำงานในช่วงบ่ายงานยังคงเป็นลักษณะแบบช่วงเช้า หลังจากเลิกงานเวลาเย็นก็จะมีกรอกกำลังกายด้วยการแอโรบิคซึ่งเป็นชมรมในที่ทำงานมีกิจกรรมวันเว้นวัน สำหรับวันที่ไม่ได้ออกกำลังกายอาจมีสังสรรค์กับเพื่อน เช่นการไปรับประทานอาหารเย็น มีการดื่มกันบ้างเล็กน้อย หรือไปเดินจับจ่ายซื้อของ ซึ่งคุณเล็กไม่ค่อยซื้ออะไรที่ไม่จำเป็นหรือมีราคาแพง สำหรับเสื้อผ้าไม่ได้ซื้อบ่อยแม้เป็นคนชอบแต่งตัว โดยปกติออกจากที่ทำงานประมาณ 17.30น. เพื่อหลีกเลี่ยงการจราจรติดขัด เมื่อถึงบ้านก็เป็นเวลาพักผ่อนที่พบปะแลกเปลี่ยนพูดคุยกับคนในครอบครัว ซึ่งพี่ๆ ของคุณน้อยออกจากงานและอยู่บ้านกันหมดแล้ว บางวันอาจมีการดื่มเบียร์เพื่อเพิ่มบรรยากาศในการพูดคุยกัน และดูข่าวประจำวันหรือละครบ้าง ประมาณ 22.00น. จึงแยกย้ายกันไปทำธุระส่วนตัว และพักผ่อน สำหรับคุณน้อยช่วงเย็นเป็นเวลาที่ได้เจอลูกๆ ซึ่งลูกชายมาหาเกือบทุกวันเพราะอยู่ไม่ไกลกัน

ในวัยปัจจุบันคุณน้อยรู้สึกว่าคุณเองยังสาวอยู่ เพราะมีรูปร่างที่เล็ก ไม่มีผมขาวและที่สำคัญสุขภาพยังคงแข็งแรงสม่ำเสมอไม่เคยเจ็บป่วยมาก อาจมีอาการเจ็บคอ หรือเวียนศีรษะบ้างในลักษณะคล้ายเป็นหวัดแต่ก็ไม่ถึงต้องรับประทานยาลดไข้แก้หวัด โดยลึกๆคุณน้อยรู้ว่าตนเองอายุเพิ่มขึ้นแล้ว มีหลานที่อยู่ชั้นอนุบาลและชั้นประถมที่เรียกคุณเล็กว่า ยาย นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนที่ทำงานในวัยเดียวกัน มีภาพที่ต่างไปจากคุณเล็ก บางคนดูสูงอายุ ผิวเริ่มเหี่ยว ไม่สวยงามคล่องตัวและความรวดเร็วลดลง มีผมหงอกผมขาวประปราย ซึ่งตรงนี้คุณน้อยรู้สึกว่าคุณเองโชคดี ที่แม้จะรับประทานมากแต่ก็ไม่เคยอ้วนดู (รวมถึงพี่สาวทุกคนก็จะมีเอว รูปร่างดี แม้จะมีอายุมากกว่า) คุณน้อยมีความสุขเสมอเพราะมักได้รับการกล่าวถึงว่ายังสวย รักษารูปร่างได้ดี แต่งตัววัยรุ่น สดใส และมักมีการถามถึงวิธีการดูแลตนเองเสมอๆ

การดูแลตนเองของคุณน้อยในเรื่องรูปร่างเป็นสิ่งที่ทำมานาน ก่อนมีลูกเพราะคุณน้อย เป็นคนที่ไม่ชอบตัวใหญ่ ไม่ปล่อยให้อ้วน ไม่ชอบความรู้สึกอึดอัด ไม่คล่องตัว นอกจากนี้เสื้อผ้าที่เคยใช้ได้หากอ้วนก็ใส่แล้วไม่ดูดีเพราะคับ การทำกิจกรรมต่างๆ คุณน้อยทำด้วยความว่องไว ไม่ชอบทำอะไรซ้ำๆ และไม่ชอบหยุดนิ่ง คุณน้อยเชื่อว่าการเป็นคนที่อยู่นิ่งไม่ได้ (Hyperactive) เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยทำให้รักษารูปร่างได้ และชอบออกกำลังกายด้วยการแอโรบิคมานาน โดยปกติจะแอโรบิคอาทิตย์ละ 3 ครั้งโดยครั้งละ 1 ชม. นอกจากนี้เวลาไปเที่ยวดื่มสังสรรค์กับเพื่อนๆ จะชอบเดินรำเซมอๆ ซึ่งช่วงปีพ.ศ. 2536 – 2540 จะไปเที่ยวกับเพื่อนๆบ่อย เพราะลูกสาวคนโตที่เคยอยู่ด้วยกันไปเรียนที่ต่างจังหวัด ช่วง 3 ปีที่ผ่านมาลูกสาวกลับมาอยู่กรุงเทพฯ และรู้สึกว่าตนไปเที่ยวกลางคืนไม่ค่อยไหว อดนอนไม่ไหวและเสียสุขภาพด้วย นอกจากนี้เกือบทุกวัน ต้องรดน้ำต้นไม้โดยบัวรดน้ำเดินรดซึ่งใช้เวลา 40 – 50 นาที การรดน้ำต้นไม้เป็นส่วนหนึ่งของงานบ้านที่คุณน้อยทำเองมาโดยตลอด ช่วงที่รดน้ำต้นไม้จะมีความสุขเป็นพิเศษเพราะได้เห็นการเติบโต และสีเขียวดูแล้วสบายตา รู้สึกปลอดภัย

นอกจากนี้การรับประทานอาหารของคุณน้อยเลือกรับประทานโดยสาเหตุหลัก มาจากความชอบส่วนตัวเช่นการไม่ชอบของทอดที่มันน้ำมัน เพราะรู้สึกเวียนจนอยากอาเจียน แต่หากเป็นของทอดที่กรอบกรอบชอบรับประทาน สำหรับแกงพวกที่มีฤทธิ์ร้อนหรือขมหวานไม่ชอบรับประทาน อาหารที่ชอบเป็นอาหารที่ออกรสชาติเปรี้ยว เผ็ด ร้อน หรืออาหารประเภทแกงป่า อาหารยำต่างๆ เพราะมีส่วนผสมของสมุนไพรเช่นหัวหอมแดง หัวหอมใหญ่ ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า ฯลฯ ซึ่งมีผักสดเป็นเครื่องเคียง นอกจากนี้คุณน้อยนิยมการรับประทานอาหารผักพื้นบ้านต่างๆด้วย โดยให้เหตุผลว่าการรับประทานอาหารแบบไทยๆพื้นบ้านนั้น เป็นการรับประทานอาหารเพื่ออาหารและในขณะเดียวกันก็เป็นยาไปด้วยในที่

การรับประทานอาหารของคุณน้อยในแต่ละมือ เช่น มือซ้ายเป็นเครื่องดื่มอุ่นน้ำเต้าหู้หรือช็อกโกแลต โกโก้เป็นต้น จะไม่ดื่มชา กาแฟเพราะชาติ้มแล้วรู้สึกใจสั่น สำหรับมือเที่ยงไม่รับประทานมากเพราะช่วงบ่ายจะรู้สึกอึดอัดทำงานไม่สะดวก ไม่คล่องตัว สำหรับการรับประทานในมือเย็นไม่แน่นอนเพราะส่วนมากไม่ค่อยหิว ช่วงที่ชอบไปรับประทานอาหารนอกบ้านกับเพื่อนๆ คุณน้อยเลือกรับประทานในลักษณะอาหารรองท้องไม่ให้ท้องว่าง เพราะถ้าดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้เมาได้ง่าย ส่วนมากระหว่างดื่มชอบสั่งถั่วทอดแกงส้มแม้อัจจุบันก็ยังชอบ นอกจากนี้จะรับประทานผลไม้ทุกวันเพื่อช่วยในการขับถ่าย ซึ่งการขับถ่ายสม่ำเสมอทุกวันส่งผลต่อผิวพรรณที่ดี ร่างกายที่แข็งแรงเพราะร่างกายได้ถ่ายเทของเสียทุกวัน

คุณน้อยกล่าวถึงวัยกลางคนของตนเองคือ การที่มีอายุมากขึ้น และมีแนวโน้มเป็นแบบผู้สูงอายุที่เก็บตัวเงียบ ไม่กระฉับกระเฉง รูปร่างเริ่มอ้วนใหญ่ได้ง่าย บางคนมีโรคภัยไข้เจ็บแบบที่เรียกว่าโรคคนแก่ เช่นปวดขาเป็นต้น การดำเนินชีวิตในวัยนี้สำหรับคุณน้อยไม่มีรูปแบบที่แน่นอน เพราะไม่ชอบทำชีวิตให้มีกฎระเบียบจนรู้สึกอึดอัด ยิ่งเน้นที่เป็นตัวของตัวเองที่เคยเป็นมาโดยตลอด ทำตัวสบายๆ ทั้งการใช้ชีวิตทั้งด้านทำงานที่มีเพื่อนฝูงที่ต้องถ้อยทีถ้อยอาศัย และสบายใจทั้งสองฝ่าย ชอบพูดคุยเพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ประกอบกับเพื่อนร่วมงานมีลักษณะคล้ายกันหลายอย่างจึงมีความสุขดีในการทำงาน หัวหน้าของคุณน้อยและเพื่อนหลายคนแนะนำให้ไปเรียนเพิ่มเพื่อสามารถปรับเลื่อนตำแหน่งได้ แต่คุณน้อยเลือกที่จะทำงานธุรการที่เคยชินต่อไปโดยไม่ให้เหตุผลว่าพอใจกับงานดี มีความสุขและหากเลื่อนตำแหน่งความรับผิดชอบต้องเพิ่มขึ้น ซึ่งรู้ตัว自己有ข้อจำกัดที่ไม่พร้อมจึงขอเลือก “เป็นลูกน้องสบายกว่า” และตอนนี้ก็อายุ 50 กว่าแล้วคิดว่าทำงานมามากพอ และมีหลักประกันเป็นบ้านทาวเฮ้าส์ที่ซื้อไว้ สำหรับลูกๆได้ส่งให้เรียนสูงคิดว่าคงช่วยตัวเองได้ “ลูกเต้าเค้าโต เค้าก็หากินเองได้” สำหรับด้านสุขภาพพรั้งถึงความเปลี่ยนแปลงเฉพาะประจำเดือนเริ่มขาดตั้งแต่ปีพ.ศ. 2541 ร่างกายยังคงปรกติ ไม่มีอาการร้อนวูบๆแบบบางคน ขณะเดียวกันยังคงปฏิบัติตนเรื่องออกกำลังกาย การรับประทานอาหารแบบที่เคยทำมา ทำให้สบาย ไม่คิดฟุ้งซ่านในเรื่องต่างๆ ทำชีวิตให้สนุก คือพอเริ่มคิดเรื่องใดแล้วทุกซึกก็เลิกคิด ซึ่งเท่ากับเป็นการให้กำไรชีวิตแก่ตัวเอง

กรณีที่ 4 : ข้อมูลคุณป้าสุ (นามสมมติ)

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

บุคลิกภาพของป้าสุเป็นคนคุยเก่ง ยิ้มแย้มแจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ดีกับทุกคนไม่ชอบวุ่นวายหรือสูงส่งกับใครมากๆ บางครั้งชอบความเงียบสงบ ชอบแต่งกายให้สวยงามเหมาะสมตามวัย รูปร่างของป้าสุค่อนข้างใหญ่ เจ้าเนื้อ ผิวสีเหลือง ม้วนสูง 160 ซม. น้ำหนัก 58 กก.

การใช้ชีวิตประจำวันของป้าสุเริ่มจากหลังตื่นนอนประมาณ 04.00น. จะออกไปวิ่งเบาๆ ในซอยบ้านไปจนถึงซอยระยะทางประมาณ 3.5 กม.และเสร็จประมาณเวลา 05.00น. กลับมา

เดินจงกรมที่ห้อง ซึ่งตั้งใจปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอมากกว่า 6 ปี หลังจากนั้นเตรียมอาหารมื้อเช้า ฟักทองหนึ่ง และเตรียมอาหารเช้าให้ลูกแต่ไม่ทุกวันแล้วแต่ความสะดวก ทำธุระส่วนตัวเพื่อเตรียมมาทำงาน ทุกวันก่อนออกจากบ้านจะต้องมีอาหารมื้อเช้ารองท้องคือผักทองหนึ่ง 1 ช้อนและกาแฟ 1 ถ้วย หรืออาจเป็นขนมปังกรอบแทนฟักทองก็ได้แต่ไม่บ่อย เวลาที่ออกจากบ้านเพื่อมาทำงาน บ้านประมาณ 06.30น. ด้วยบริการ ขสมก. สำหรับมือเที่ยงซื้อรับประทานจากที่ทำงานซึ่งเลือกอาหารที่ไม่มันและเป็นผัก หลังจากเลิกงานจะกลับบ้านและถึงบ้านประมาณ 17.00-17.30น. เวลาช่วงนี้จะทำงานบ้าน รดน้ำต้นไม้ ฟักผ่อนโดยเล่นกับสุนัขหรือพามันออกไปเดินเล่น อาหารสำหรับมือเย็นจะไม่รับประทานข้าวแต่เป็นผลไม้หรือขนมเพียงเล็กน้อยแทน เวลาค่ำเป็นเวลาของครอบครัวคือพูดคุยกัน ทานอาหารมือเย็น ดูโทรทัศน์ที่สนซึ่งป่าสุเลือกดูเฉพาะรายการข่าวประจำวัน หลังจากนั้นจะแยกไปใช้เวลาส่วนตัว ทำธุระส่วนตัวคืออ่านหนังสือธรรมะต่างๆ และสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน สำหรับวันหยุดหรือเสาร์และอาทิตย์ก็จิวตรประจำวันของป่าสุจะคล้ายกับวันปกติแต่ปรับไปทำงานบ้านระหว่างวัน ในช่วงบ่ายจะดูแลสุนัขอาบน้ำหรือทำความสะอาด (หาเห็บ) ให้ ทำอาหารให้สุนัข พาออกไปเที่ยวหรือเดินเล่นนอกบ้าน ในบางสัปดาห์ที่ไม่อยู่บ้านก็จะไปทำบุญต่างจังหวัดประเภทงานกุฐิน ผ้าป่างานบุญต่างๆเช่นงานบวชนาค งานแต่งงาน เป็นต้น เวลาที่มีวันหยุดติดกันนานๆไปนั่งสมาธิวิปัสณาที่วัดฝ่ายปฏิบัติที่ต่างจังหวัด ในปีหนึ่งไปอยู่วัดประมาณ 4-6 ครั้ง

สำหรับทุกวันนี้รู้สึกว่าคุณเองมีอายุเพิ่มขึ้นแล้วกำลังเป็นวัยสูงอายุเพราะตัวเลขอายุที่เพิ่มขึ้น ความคล่องตัวที่ลดลงไปบ้าง ไม่กระฉับกระเฉงเหมือนช่วงอายุ 40 – 50 ปี เพราะป่าสุต้องต่อสู้อย่างมากกับการงาน การสร้างฐานะ ช่วงนั้นป่าสุเริ่มออกกำลังกายด้วยการแอโรบิคหลังจากเลิกงานทุกวันช่วงปีพ.ศ.2530 ซึ่งขณะนั้นอายุ 41 ปี ดูแลสุขภาพตนเองมากเพราะทำงานหนักมาก ทั้งเหนื่อยทั้งมีความสุขที่สามารถทำได้ตามเป้าหมาย

ก่อนเริ่มดูแลตนในเรื่องการออกกำลังกายป่าสุได้ป่วยเป็นโรคกระดูกทับเส้นที่ขา ทรมานมากไปพบแพทย์และรักษาจนหาย และมาคิดว่าทำงานหนักแล้วต้องมาเจ็บป่วย ทรมานไม่ดีแน่ จึงหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องการออกกำลังกายเป็นหลัก ป่าสุรู้สึกว่าสุขภาพตนเองไม่ได้สมบูรณ์เต็มที่ แต่ก็ไม่ได้ถือว่าเป็นโรคจึงจำเป็นต้องดูแลตนเอง รมัตระวังรักษาสุขภาพไว้ให้ดี

การรักษาร่างกายด้วยการออกกำลังกายนั้นป่าให้ความสำคัญมาก เพราะพบกับประสบการณ์ของเพื่อนสนิท คือเพื่อนป่าสุมีชีวิตครอบครัวที่สมบูรณ์ สามีเป็นข้าราชการผู้ใหญ่และเพื่อนป่าได้รับตำแหน่งเป็นคุณหญิง ชีวิตมีความสุขสบายทั้งทางฐานะ ชื่อเสียง เกียรติยศ แต่สามี

ของเพื่อนสนิทเป็นโรคอัลไซเมอร์ ต้องดูแลสามีตลอดเวลา เห็นแบบนี้ก็สงสาร และมาขอร้องดูตัวเองว่ามีความสุขกว่าเขา สุขแบบของเราไม่ทุกข์กาย ทุกข์ใจ ป้ามีคุณค่าในตนเอง ป้าภูมิใจในชีวิตของตนเอง ทำทุกอย่างที่ดีที่สุดให้ตนเองได้ นอกจากนี้ในช่วงวันหยุดก็จะขอทำงานบ้านเอง ไม่จ้างใครมาทำเพราะทำงานบ้านแล้วมีความสุข พร้อมได้ประโยชน์ทำกับการออกกำลังไปในที่ด้วย

นอกจากนี้การฝึกฝนธรรมะเพื่อดูแลจิตใจตนเองเป็นเรื่องสำคัญรองลงมา ที่ต้องดูแลรวมถึงการระมัดระวังในการเลือกรับประทานอาหาร สำหรับธรรมะป้าสุมีความสนใจมานานแล้วเริ่มเรียนรู้ประมาณปี พ.ศ.2529 แต่ธรรมะเป็นเรื่องของความรู้ที่ต้องสั่งสมไปเรื่อยๆ ฝึกฝนบ่อยๆ จึงเกิดเป็นความรู้(ภาษาทางพระเรียกว่า ปัญญา) ยกตัวอย่างระหว่างที่วิ่งช่วงเช้ามีจิตจะสวดมนต์ บทสวดอิติปิโส ไปด้วย “ป้าวิ่งไม่ได้วิ่งทิ้งเปล่าๆ” การวิ่งโดยมีสติ ทำให้มีจังหวะที่เหมาะสมในการกำหนดลมหายใจ ต้องรู้ตัวตลอดในการก้าววิ่ง ไม่ต้องเร็ว ไปแบบสบายและเรื่อยๆ การวิ่งคนเดียวจะมีสมาธิดี ป้าเคยไปวิ่งที่สวนสุขภาพไม่ค่อยมีสมาธิเพราะคนมากและมีเสียงรอบข้างรบกวนทำให้เราไม่ค่อยมีสมาธิ นอกจากนี้อากาศในช่วง 04.00น.อากาศเย็นสบาย เงียบและสงบเกิดสมาธิได้ง่าย ทำเสร็จจะรู้ว่าสบายทั้งตัวและใจ

นอกจากนี้การสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน ความชอบส่วนตัวในการอ่านหนังสือประเภทธรรมะ หนังสือพระหรือปรัชญาทางศาสนาพุทธช่วงก่อนเข้านอนทำให้ได้รับความรู้และความเข้าใจจนเกิดความอิมเอิบใจ สามารถทำให้ป้าสุนอนหลับสนิท เท่ากับได้พักผ่อนเต็มที่

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

นิยมในวัตถุ เช่นรถยนต์ โทรศัพท์มือถือ การแต่งตัวที่ทำให้ดูไม่แก่อาจจะเป็นกางเกงยีนส์ แว่นตาดำ การแต่งหน้าที่เข้ม หรือการทำตนเองให้ผู้อื่นมองว่ายังมีคุณลักษณะที่ยังแข็งแรง กระฉับกระเฉง ว่องไว มีความสามารถอย่างดีในการดูแลจัดการบำรุงรักษาให้ตนเองดูดี เช่นการเสริมอาหารชนิดเม็ดเป็นต้น

มองสุขภาพตนเองเป็นสิ่งสำคัญ โดยการฟังแพทย์ และเชี่ยวชาญวิทยาศาสตร์ โดยยกตัวอย่างของเพื่อนที่เป็นความดันต้องรักษาโดยการรับประทานยามาโดยตลอด 8 ปี เขาขาดการดูแลตนเองในด้านอื่น เชื่อและฟังพาทาศัยแต่ยา ไม่ดูแลอารมณ์ ความรู้สึกให้มั่นคง สงบหรือปล่อยวางในบางอย่างบ้าง

ให้ความสำคัญกับการฝึกหาความรู้ ที่มีใช้แค่วุฒิการศึกษา แต่จะหาความรู้ที่กว้างขวางเช่นเรียนทำขนม เรียนรู้การเลี้ยงต้นไม้ด้วยตนเองจากการอ่านหนังสือ เตรียมความมั่นคงทางเศรษฐกิจ เตรียมกิจกรรมไว้ทำในยามที่อายุเพิ่มขึ้น เตรียมรับมือกับความเหงาเพราะลูกก็อาจจะมีความรอบคอบที่ต้องแยกย้ายจากกันโดยหากกลุ่มเพื่อนและกิจกรรมที่ชอบเหมือนกัน

หาความสุขใส่ตนในแง่ของกำไรชีวิต โดยทำกิจกรรมที่ชอบ เช่นการท่องเที่ยวต่างจังหวัด ร้องเพลงคาราโอเกะ ดื่มหรือจิบเบียร์เย็นๆแบบสบายๆ ดัดเสื้อผ้า ชัดหน้า ชัดตัว นวดเท้า แต่งเล็บเป็นต้น

กรณีสำหรับคนที่ใช้ชีวิตคู่ สามีและภรรยาภายใต้ความสัมพันธ์ในแบบความรักหญิงสาว ชายหนุ่มเริ่มลดลง การดูแลผ่อนปรนระหว่างสองฝ่ายถ้าเป็นไปได้ด้วยดีก็อาจไม่มีปัญหาแยกทางกัน สาเหตุคงเพราะหน้าที่การงาน ความรับผิดชอบในหลายด้าน การงาน เศรษฐกิจ ภรรยาหรือสามี ลูก และปัญหาส่วนตัวที่เป็นความลำบากที่จะต้องรับมือ

สำหรับป้าสุนั้นมองชีวิตในอนาคตว่าคงเป็นเช่นนี้ไปเรื่อยๆ เพราะมีความพอใจมีความสุขดีแล้ว พอใจแล้วกับชีวิตในตอนนี หวังว่าการดูแลตนเองนั้นคงช่วยให้หลีกเลี่ยงจากการที่ต้องพึ่งพาคนอื่นเหมือนคนป่วยที่นอนนิ่ง ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ การทำแบบนี้แม้ไม่รู้ผลข้างหน้าที่แน่นอนแต่ป้ารู้สึกได้เองว่า “ตัวเรามีคุณค่า เราไม่ได้มีสภาพที่คนอื่นเรียกว่าแก่แล้ว และเราก็ไม่มีโรค ไม่เป็นภาระ เราสัมพันธ์กับคนอื่นได้อย่างมีความสุขโดยที่ไม่เสแสร้ง เราไม่ต้องการที่จะให้คนที่มาสัมพันธ์ด้วยมองตัวเราและมีไมตรีเพราะสงสารที่เราแก่หรือชราแล้ว”

ป้ามีความสุขที่ทุกวันนี้ได้ช่วยเหลือผู้อื่นตามความสามารถของตน ได้ดูแลรักษาตนเองให้มีสุขภาพดี ไม่เป็นภาระหรือปัญหาแก่ใคร ได้อยู่ดูแลลูกที่เขาเป็นคนดีไม่เป็นปัญหากับใคร

ตาราง 2 กลุ่มการออกกำลังกาย

ชื่อ (อายุ ปัจจุบัน)	ชนิด	ปีที่เริ่มดูแล ตนเอง (อายุ)	ที่มา/สาเหตุ	การดูแลรูปแบบ/วิธี อื่นๆ	ความหมายหลักต่อ การดูแลตนเอง	ความหมายรองและอื่นๆ ต่อการดูแลตนเอง
คุณทิพย์ (51)	การออกกำลังกาย ด้วยเครื่อง วิ่งมาราธอน	2535 (43)	ประสบการณ์จากความเจ็บป่วยของตนเอง	-การเลือกอาหาร -การจำกัดปริมาณ	รักษาสุขภาพให้ห่าง จากความเจ็บป่วย	-สุขภาพที่แข็งแรง -ต้องการส่งให้ลูกๆเรียนจบ -ส่งผลทางร่างกายที่ยังดี เหมาะสมกับวัยที่มีอายุ ไม่พึ่งพาใคร
ลุงสังัด (66)	การออกกำลังกาย ด้วยท่า กายบริหาร	2536 (55)	-ประสบการณ์จากความเจ็บป่วยของตนเอง -มีเวลาว่างหลังเกษียณ	-การเลือกบริโภคอาหาร -ศึกษาระยะในการฟังเทศน์ทางวิทยุ -รับบำนาญ	รักษาสุขภาพให้ห่าง จากความเจ็บป่วย	-ไม่ต้องเป็นภาระพึ่งพาผู้อื่นเมื่อล้มป่วย -รักษาสุขภาพให้ยังคงแข็งแรงให้มากที่สุดเมื่อมีอายุมาก -เลี้ยงดูตัวเองได้
คุณน้อย (51)	การออกกำลังกาย ด้วยท่า กายบริหาร และเดินแอโร บิค	2518 (26)	ชื่นชอบการมีรูปร่างดี (หุ่นดี)	-การบริโภคอาหาร สมุนไพรมะนาว -สร้างสุขภาพจิตที่ดี ไม่เครียด สนุกสนาน รำเริง	การมีรูปร่างดีเป็น ความสุขแลพอใจ ส่วนตัว	-สุขภาพแข็งแรง -ส่งลูกให้เรียนจบ -เมื่ออายุเพิ่มขึ้นสามารถ เลือกดำเนินชีวิตได้ตาม ต้องการ
ป้าสุ (54)	การวิ่งเบาๆ	2530 (41)	-สุขภาพทรุดโทรมเจ็บ ป่วยง่าย -สามีของเพื่อนสนิท เป็นโรคอัลไซเมอร์	-เลือกและจำกัดการ บริโภค -เดินจงกรม -นั่งสมาธิ -สร้างธุรกิจรถตู้บริการ	สุขภาพแข็งแรงไม่ เจ็บป่วยที่สาเหตุมา จากละเลยการดูแล ตนเอง	-ได้รับการยอมรับใน ฐานะผู้ใหญ่ทั้งด้าน ฐานะและการปฏิบัติตน -ไม่ต้องการเป็นภาระ -ต้องการดูแลตนเองได้ เมื่อวัยสูงอายุ

กลุ่มยึดหลักแนวทางศาสนา ความเชื่อ ปรัชญาในการดำเนินชีวิต

กรณีที่ 1 : ข้อมูลลงจำเนียร (นามสมมติ)

ปัจจุบันนี้คุณลงมีอายุ 64 ปี ได้ออกจากการเป็นพนักงานการรถไฟในโครงการ Early Retry ในปี พ.ศ. 2538 ซึ่งขณะนั้นอายุ 58 ปี ครอบครัวคุณลงประกอบด้วยภรรยา 1 คนและลูก 5 คน ในปัจจุบันแยกมีครอบครัวหมดแล้ว ที่บ้านของคุณลงประกอบด้วยครอบครัวของลูกชายคนโต ครอบครัวของลูกสาวคนที่ 3 และลูกสาวคนที่ 4 แบ่งเป็นผู้ใหญ่ 7 คนและเด็ก 3 คน ภายในบ้านหลังเดียวกัน รายได้หลักของคุณลงมาจากการรับเงินบำนาญ นอกจากนี้ยังมีรายได้เสริมจากการทำสวนผลไม้ กลัวยและมะละกอพันธุ์แขกดำที่จังหวัดนครนายกในพื้นที่ประมาณ 5 ไร่ ซึ่งให้ลูกชายคนเล็กเป็นผู้ดูแล สำหรับลูกอีกคนคือลูกชายคนที่ 2 แยกไปทำงานต่างจังหวัด ความรับผิดชอบของคุณลงมีเพียงคุณป้า และค่าใช้จ่ายด้านอาหาร น้ำ ไฟและโทรศัพท์

การดำเนินชีวิตของคุณลงหลังจากออกจากงานเป็นการพักผ่อน ต่างไปจากช่วงที่ทำงานดังนี้ คุณลงจะตื่นนอนประมาณเวลา 04.30 น. เพื่อทำธุระส่วนตัวชำระร่างกายให้สะอาดเพื่อเตรียมการละหมาดเวลาเช้ามีคือเวลา 05.00 น.ทุกวัน เสร็จเวลาประมาณก่อน 06.00 น. จากนั้นไปวิ่งเบาๆเพื่อออกกำลังกายประมาณวันละ 5 กม.ทุกวัน สถานที่วิ่งจากบ้านไปสุดท้ายซอยไป – กลับประมาณ 07.00 น.จึงกลับถึงบ้าน หลังจากนั้นจะรดน้ำต้นไม้เรื่อยๆจนสบายหรือเหงื่อแห้ง หลังจากนั้นจะพูดคุยทักทายกับลูกที่กำลังเตรียมตัวออกไปทำงาน และพูดคุยกับเพื่อนบ้านที่คุ้นเคย เพราะเป็นเพื่อนบ้านกันนานและมีอายุรุ่นเดียวกัน หลังจากนั้นเป็นเวลาช่วงอาหารเช้าซึ่งเป็นไปตามหลักของศาสนาในเรื่องการบริโภค บางครั้งจะช่วยคุณป้าในการป้อนอาหารให้หลานหรือช่วยดูให้ระหว่างที่บางวันคุณป้าต้องทำงานบ้าน เวลาที่หลานหลับหรือคุณป้าดูแลหลานซึ่งไม่วุ่นวาย คุณลงใช้เวลาในการอ่านคัมภีร์อัลกุรอานหรืออาจเป็นหนังสือไทยที่อธิบายเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องของมุสลิมเพราะคุณลงมีโอกาสเรียนโรงเรียนศาสนาถึงชั้น ป. 3 เท่านั้นในวัยเด็ก ในช่วงบ่ายหากไม่ไปธุระที่ใดก็อยู่บ้านบางวันก็หลับพักผ่อนกับหลาน ดูทีวีหรือฟังเพลงเป็นต้น หลังการรับประทานอาหารเช้าเที่ยงจนถึง 15.00 น. เป็นการละหมาดครั้งที่ 2 และละหมาดช่วงบ่ายครั้งที่ 3 ประมาณ 16.30น. สำหรับละหมาดครั้งที่ 4 เวลาเย็นประมาณ 18.30น. แล้วจึงรับประทานอาหารเย็น และดูข่าวประจำวัน ประมาณก่อน 21.00น. จึงแยกไปทำธุระส่วนตัว และละหมาดเวลาสุดท้ายประมาณ 22.00น. และเข้านอนประมาณ 22.30น.

การดำเนินชีวิตในช่วงวัยกลางคนคือประมาณก่อนอายุ 50 ปี ดำเนินชีวิตไปเรื่อยๆ คือต้องทำงานหนักเพราะลูกคนที่ 4 และ 5 กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีและอนุปริญญาตรีตามลำดับ ไม่ค่อยได้ตระหนักถึงอายุของตนเองที่มากขึ้นรวมถึงเรื่องสุขภาพที่มีค่อยได้ระมัดระวังมากมายแต่การดำเนินชีวิตก็ยังคงยึดหลักการปฏิบัติตนของมุสลิมที่ดี แม้ในบางครั้งอาจจะทำไม่ถูกไม่ควรบ้าง เช่นซื้อสลากกินแบ่งรัฐบาล สูบบุหรี่ และดื่มสุราในบางครั้ง จนอายุ 50 ปี รู้สึกได้ว่าสุขภาพไม่ค่อยดีดังก่อนหน้าคือเหนื่อยง่าย เวียนศีรษะหลังตื่นนอนบ่อยๆ จึงไปตรวจสุขภาพและทราบว่าตนเองเป็นโรคความดันสูง หลังจากนั้นจนถึงปัจจุบันต้องกินยามาตลอด เนื่องจากตนเองต้องทำงานหนักมานานเพราะนอกจากทำงานประจำเป็นช่างเครื่องมือกลแล้วยังช่วยภรรยาในการทำอาหารสดค้าขาย โดยรับผิดชอบหน้าที่จ่ายตลาดเช้า ประกอบกับช่วงนั้นตนเองละเลยการเล่นกีฬาหลังจากมีการยุบทีมฟุตบอลของกรรพไฟลง (คุณลุงเป็นนักกีฬาฟุตบอลตั้งแต่ปี 2502-2524) ในปี พ.ศ. 2530 จากนั้นได้เริ่มระมัดระวังตนเองมากขึ้นพยายามหาเวลาออกกำลังกายแต่ก็ทำไม่ได้เต็มที่ ในที่สุดเกิดมีโครงการ Early Retry ในปี พ.ศ. 2538 จึงได้เข้าร่วมโครงการโดยสาเหตุหลักมาจากการรู้สึกเหนื่อยมากกับการเดินทางไปทำงานประจำเพราะต้องตื่นเช้ามากเพื่อรีบไปถึงที่ทำงานให้ทันเวลา ต้องออกจากบ้านก่อน 06.00 น. เพราะรถติดมาก ประกอบกับลูกทุกคนเรียนจบและมีอาชีพแล้วและเลือกรับบำนาญเพื่อให้มีรายได้เลี้ยงชีพไปตลอด นอกจากนี้ตั้งใจว่าหลังจากไม่ต้องทำงานประจำจะทำสวนแบบผสมเพื่อสร้างรายได้เสริม และกลับมาออกกำลังกายเพราะมีเวลาร่างให้ตนเองมากขึ้น

ในปัจจุบันได้เริ่มทำสวนของตนและภรรยามากกว่า 5 ปี สำหรับการดูแลตนเองโดยการออกกำลังกายได้ทำมาตลอดอาจมีช่วงเย็นที่ลดลงเพราะเริ่มมีภาวะที่ช่วยดูแลหลานๆ แต่ก็มีความสุขดีสุขภาพก็ดีไม่เปลือง่ายเหมือนก่อนหน้านี้นี้ และที่สำคัญได้ให้ความสำคัญต่อการเรียนรู้และปฏิบัติตามหลักมุสลิมอย่างเคร่งครัดมากขึ้น โดยในปีพ.ศ.2539 ได้เข้าร่วมพิธีฮัจญ์ ที่นครเมกกะ

การใส่ใจตนเองดูแลสุขภาพร่างกาย และจิตใจของตนเริ่มต้นจากตระหนักถึงสุขภาพที่ถดถอยและไม่สบายทำให้สะสมความรู้ต่างๆ จากการรับประทานแบบมุสลิมและปฏิบัติตามที่แพทย์แนะนำพร้อมกับการออกกำลังกายทำให้สุขภาพดีขึ้น นอกจากนี้ทุกอาทิตย์จะเข้าสวนที่นครนายกซึ่งสามารถทำงานในสวนได้ตามวัย การออกกำลังกายที่ได้เหงื่อมากๆทำให้รู้สึกตัวเบา ร่างกายปลอดโปร่ง ก่อนหน้านี้ช่วงที่ยังเล่นกีฬาฟุตบอลออกกำลังกายไม่ถึง 10 นาทีก็ได้เหงื่อ สำหรับการออกกำลังกายขณะนี้ไม่ควรออกกำลังกายแบบหักโหม หรือทำที่มีแรงกระแทกมาก ต้องออกแบบเบาๆ นานๆเพื่อให้ได้เหงื่อ

สำหรับการดูแลจิตใจให้อยู่ในแนวทางของมุสลิม ตนเองได้ฝึกฝนมาตั้งแต่เด็กซึ่งเป็นไปตามบทบัญญัติและการเคร่งปฏิบัติของลุงจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆตามประสบการณ์ที่สั่งสมและศึกษาเป็นเวลานาน หลังจากไปร่วมพิธีฮัจจ์และกลับมาไม่ได้ใช้ชีวิตแบบประมาทเนื่องจากได้ไปกล่าวคำขอโทษ สำนึกผิดและขอให้พระอัลเลาะห์ยกโทษต่อบาปที่ได้ทำมา จึงเสมือนว่าเป็นมนุษย์ที่สะอาดแล้วจึงต้องระมัดระวังการดำเนินชีวิตมิให้ได้ทำในสิ่งที่ผิดบาปอีก และสะสมความดีด้วยการศึกษาหลักศาสนา ร่วมรับฟังคำสอนที่จะมีการบรรยายทางศาสนาทุกวันศุกร์ที่ตนเองไปร่วมพิธีที่มีสยิดเป็นประจำ

ในด้านการดูแลเรื่องเศรษฐกิจและฐานะของตนได้ใช้ชีวิตด้วยความขยัน อดทนในการทำงานเพื่อเลี้ยงชีพตนตามหลักคำสอน นอกจากนี้ได้ซื้อที่ดินเพื่อเตรียมทำสวน และมีเหตุผลที่ไม่เลือกรับบำนาญ เพราะเกรงว่าการมีเงินก้อนจะมีญาติพี่น้องมาขอ และหากได้เงินก้อนมาแล้วต้องเก็บโดยการฝากธนาคารดอกเบี้ยที่ได้จะต้องทำการบริจาคเรียกว่า ชะกาต ดังนั้นทางเลือกที่รับรายได้บำนาญทุกเดือนจึงดีที่สุดเพราะหากวันหนึ่งลูกไม่ดูแลจะได้ไม่ลำบาก และไม่ต้องการให้ตนเองและภรรยาเป็นภาระของลูก เพราะลูกทุกคนต่างมีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบในการเลี้ยงชีพของตน

โดยความคิดเห็นส่วนตัวตนการดูแลตนเองเริ่มต้นช้า ด้วยข้อจำกัดของอาชีพการงานและฐานะ แม้การเริ่มดูแลตนเองจะเริ่มช่วงอายุกว่า 50 ปี และพยายามดูแลตนเอง ซึ่งเป็นไปด้วยความราบรื่นมิได้อึดอัดในการเลือกทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บางเรื่องจะมีการปรับเปลี่ยนเช่นการปรับในเรื่องการรับประทานเช่น ลดการบริโภคของที่มีมันมาก ปรับมาเพิ่มการรับประทานกระเทียม โทนแทน เป็นต้น ทำการออกกำลังกายก็ปรับไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเป็นต้น

ความคิดเห็นต่อวัยกลางคนของคุณลุงมองว่าได้เริ่มหลังจากเป็นผู้ใหญ่ คือหลังจากแต่งงานและมีครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบดูแล ไม่สามารถบอกได้ว่าเริ่มที่เวลาใดเพราะวัยผู้ใหญ่จนถึงออกจากงาน(อายุ 58 ปี) เป็นเวลานานและใช้ไปเพื่อการทำงาน สร้างความมั่นคง ไม่ได้แยกว่าเป็ยเป็นวัยกลางคนเมื่อใด สิ่งที่รู้สึกได้ด้วยตนเองคือร่างกายที่ไม่ค่อยดีดังเดิม เห็นอย่างขึ้นกว่าเดิม คุณลุงบอกว่า “สาเหตุที่ต้องดูแลตนเองเพราะอยากให้แข็งแรง ช่วยเหลือตนเองได้ ให้รู้สึกว่ามีความพร้อมที่จะต่อสู้ในการดำเนินชีวิต หากเจ็บป่วย ทำงานไม่ได้แล้วชีวิตจะเป็นอย่างไร เราไม่สามารถคาดหวังให้ลูกมาเลี้ยงดู หวังมากมายไม่ได้ เพราะไม่มีอะไรแน่นอน ดังนั้นเมื่อรู้ว่าตนเองมีอะไรต้องรีบแก้ไข รีบรักษา เพราะสบายใจกับอนาคตของตนเองได้มากกว่า”

กรณีที่ 2 : ข้อมูลคุณสุข (นามสมมติ)

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

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

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

การใช้ชีวิตประจำวันตามแบบคุณสุข ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าเริ่มต้นด้วยการกล่าวคำว่า สวัสดีกับคนในบ้าน สวัสดีกับบรรพบุรุษที่เคารพและพระศรีอาริยมตไตรยที่ระลึกอยู่ในใจเสมอ คุณสุขได้อธิบายถึงการกล่าวคำทักทายกันในบ้านเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีในครอบครัวรวมถึงการสร้างบรรยากาศทางโลกวิญญาน(โลกที่เหนือธรรมชาติของชีวิตมนุษย์เปรียบกับโลกในยุคพระศรีอาริย) และเป็นปียวาทะที่สามารถใช้ทำงานได้ การทำงานกับผู้อื่นจะนำหลักของธรรมะเข้าไปใช้ในชีวิตประจำวันเสมอ คือรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองให้ดี ไม่พิจารณาตัดสินผู้อื่น ไม่พว่กันเมื่อไม่พอใจ เอื้อเฟื้อต่อเพื่อนร่วมงานในลักษณะมีน้ำใจต่อกัน บางอย่างที่ไม่พอใจก็หลีกเลี่ยงการขัดแย้ง ซึ่งที่ทำงานก็มีทั้งคนที่ชอบและไม่ชอบ และยอมรับในความต่างของแต่ละคน เขาจะเป็นอย่างไรก็ควรต้องยอมรับแบบนั้น

สำหรับการไปเยี่ยมเยียนเพื่อนมุลินธิฯ เป็นไปเพื่อสอบถามความเป็นอยู่ซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนโยเร แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องธรรมะและการใช้ชีวิตประจำวันเป็นเสมือนเพื่อนพี่น้องกัน ซึ่งบางวันอาจไปไหว้พระช่วงเย็นที่มุลินธิฯหรืออาจเป็นการประชุมการทำกิจกรรมร่วมกันของศาสนิกซึ่งชักชวนกันไปทำกิจกรรมซึ่งขึ้นอยู่กับความสมัครใจ ความสะดวกของแต่ละคน สำหรับคุณสุขโดยเฉลี่ยใน 1 เดือนจะออกไปทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับทางมุลินธิฯ ทั้งการเยี่ยมศาสนิก ไหว้พระ ทำกิจกรรม ประมาณ 15 วัน การออกไปมิใช่ทำทั้งวันจะเป็นช่วงเวลาสั้นๆเช่นเวลาเย็นหลังเลิกงาน

คุณสุขอธิบายเพิ่มเติมถึงการปฏิบัติข้างต้นว่ามีความสำคัญกับตนเองและครอบครัวมาก คือคุณสุขและภรรยาเข้าใจว่าชีวิตมีกรรมเป็นเรื่องรองรับ ในครั้งที่ยังรับราชการทหารเคยใช้ชีวิตที่ขาดหลักการ เป็นผู้ชายที่ชอบเที่ยวเตร่ ดื่มสุรา แต่ไม่ติดการพนัน เรื่องผู้หญิงก็มีบ้าง สาเหตุหนึ่งที่ต้องลาออกจากราชการทหารเพราะได้รับการดักเตือนในเรื่องความประพฤติที่มาจากกรณี

มากจนส่งผลเสียต่อการทำงาน ช่วงที่ออกมาไม่มีรายได้ที่แน่นอน ลำบากเรื่องการเงิน เพื่อนที่เคยเที่ยว เคยดื่มด้วยกันก็ห่างหายไป จึงเริ่มรู้ว่าชีวิตที่ผ่านมาไม่มีประโยชน์อะไรเลย ไม่มีเงินเก็บ ไม่มีบ้าน “ที่ได้มาคือเราไม่มีใคร” ไม่มีมิตรแท้เพราะเนื่องจากตัวเราเองไม่เลือกมิตรที่ดี ไม่รอบคอบในการใช้ชีวิต จากนั้นตัดสินใจบวชเป็นพระภิกษุอยู่ 5 พรรษาที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้ศึกษารวมและสามารถสอบนักธรรมชั้นตรี ชั้นโท และชั้นเอกได้ แล้วรู้สึกพอกับการเรียนรู้ ประกอบกับตนเองมีภรรยาและลูกที่ต้องรับผิดชอบ(เพราะสงสารที่ปล่อยให้ภรรยาเลี้ยงลูกที่พิการคนเดียว) จึงออกมาใช้ชีวิตแบบฆราวาส จากการเข้าไปเรียนรู้ธรรมทำให้เข้าใจชีวิตที่มีหลักเกณฑ์มากขึ้น ต่อมาในปี พ.ศ. 2539 ได้หันชีวิตตนเองเข้าสู่การปฏิบัติตามจิตใจของธรรมด้วยการรับโยเรและปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนากับทางมูลนิธิเรื่อยมา ระยะเวลาเริ่มต้นทำเพียงการปฏิบัติโยเรให้กับน้องดัน(ลูก)และภรรยา แต่ตอนนี้คุณสุขกล่าวว่าได้เปลี่ยนตนเองไปสู่การช่วยเหลือผู้อื่นเพิ่มขึ้นด้วยการให้โยเร คุณสุขเชื่อว่ามโานาจและพลังของพระที่สามารถช่วยเหลือมนุษย์ที่มีทุกข์ได้ คุณสงบเองเป็นเพียงทางผ่านที่ช่วยแนะนำ ช่วยอธิฐานให้คนอื่นที่ทุกข์นั้น โดยอธิฐานขอให้เขามีความสุข

คุณสุขกล่าวว่าชีวิตที่อยู่ในวัยกลางคนของตนเองมีความสุขดี และหากกล่าวถึงการดูแลตนเองในวัยนี้แบ่งเป็นด้านร่างกาย และด้านจิตใจดังนี้

ด้านร่างกายคือรักษาร่างกายให้สะอาดจากการรับประทานอาหารปลอดสารพิษ คือเลือกซื้อผักและผลไม้ที่ปลูกด้วยเกษตรธรรมชาติจากร้านประจำ และไม่ใช้สารปรุงแต่งอาหาร เน้นการรับประทานผักและผลไม้ สำหรับเนื้อสัตว์ก็บริโภคบ้างแต่ไม่บ่อยและส่วนมากอาหารสำหรับรับประทานแต่ละวันภรรยาจะเป็นคนปรุงเอง “ผมถือว่าการไม่เติมสารพิษจากสารปรุงแต่งต่างๆ เข้าสู่ร่างกายเป็นทางหนึ่งที่ทำให้สุขภาพกายแข็งแรงได้”

ด้านการรักษาจิตใจให้ดีเป็นสิ่งที่ได้รับจากการใช้ชีวิตประจำวันที่ยึดตามหลักพุทธศาสนาที่ได้เรียนรู้จากการบวชพระและเรียนรู้การใช้ชีวิตประจำวันที่ต้องจากการศึกษาจากมูลนิธิ ซึ่งทำให้สบายใจ มีจิตใจดี ปล่อยวาง ไม่วิตกกังวล และเห็นใจสงสารผู้อื่นที่ยังทุกข์ สำหรับตนเองเมื่อต้องคิดถึงอนาคตของลูกและภรรยาจะเป็นอย่างไรต่อไป เนื่องจากยังไม่มีบ้านเป็นของตนเองพยายามคิดหาแนวทางขยับขยายชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นโดยไม่ฟุ้งเฟ้อ เกือบอมและไม่คิดหมกมุ่นหรือฟุ้งซ่าน พยายามทำตอนนี้ให้ดีที่สุด ยึดทางสายกลาง แม้รู้ตัวว่าอาจไม่มีเงินทองแต่ไม่จนในการสะสมบุญกุศล และออมเงินเพื่อสร้างฐานะไปพร้อมกัน “แม้เราทั้งสองเรียนรู้ธรรมทั้งคู่ แต่ก็ยังมีบางเรื่องที่เป็นปัญหาได้ เราช่วยกันยอมรับความจริง มีปัญหาพูดคุยกัน ภรรยาตักเตือนผมได้ เราเป็นครอบครัวเดียวกัน ช่วยกันทำงาน ช่วยกันสร้างกุศลโดยหวังว่ากุศลจะช่วยเราและ

น้องดันให้มีความสุข แรกๆการกล่าวคำสวัสดีกันก็เคอะเขิน ทำนานก็ชินและรู้ว่าดีทำแล้วมีความสุขจริงๆ”

ทัศนะของคุณสุขต่อวัยกลางคนในปัจจุบัน ส่วนมากคนในวัยนี้ใช้ชีวิตใน ด้านสร้างวัตถุ เพราะเป็นที่มาของฐานะ เมื่อเหนื่อยจากการทำงานก็หาทางพักผ่อนด้วยการเที่ยวเตร่ ดื่มเหล้า ขาดหลักในการดำเนินชีวิตพอใจทำอะไรก็ได้ทำได้โดยการซื้อหา สิ่งนี้ทำให้เราเน้นที่ตนเองเป็นสำคัญ ตัวเขาของเขา ทุกอย่างมาจากการสร้างได้ด้วยตนเองจนบางที่ขาดการอ่อนน้อมต่อธรรมชาติไป

ด้านที่ขาดจิตใจ ครอบครัวที่เป็นผลจากการที่ทุกคนทำงานหนักและละเลยบทบาททางด้านครอบครัว เช่นการสร้างความรัก การเอาใจใส่ต่อกันในครอบครัว ขาดความผูกพันระหว่างสามีกับภรรยา พ่อกับลูก หรือแม่กับลูกซึ่งถ้ารุนแรงก็กลายเป็นปัญหาสังคม พ่อแม่บางคนตามใจลูกมากๆ เลี้ยงลูกด้วยเงินมากๆทำให้เขาถือตนเองเป็นใหญ่ มีทิฐิ ใช้อวดเนื่องจากเห็นตัวอย่างที่พ่อ แม่ปฏิบัติ ดังนั้นในวัยนี้เพื่อนในกลุ่มเดียวกันจึงมีอิทธิพลต่อเขามากๆ ทำไปเพราะขาดหลักปรัชญาในการดำเนินชีวิต ปรัชญาเป็นสิ่งที่ลึกซึ้ง จำเป็นต้องเริ่มจากการเข้าใจหน้าที่ของตนเอง ทำหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์มากที่สุดและมองอะไรให้กว้างขึ้น

ด้านสร้างการยอมรับจากสังคม คุณสุขบมองว่าวัยนี้หากไม่มองตนเองสำคัญมากจนเกินไป คือยอมรับผู้อื่น อ่อนน้อมถ่อมตนแม้จะเป็นผู้ประสบความสำเร็จก็ยังส่งเสริมให้เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง คือต้องมองและพิจารณาตนเองหากผิดพลาดก็ไม่ต้องโทษตนเองแต่ต้องหาทางปรับปรุงแก้ไข

คุณสุขมองชีวิตของตนด้วยความภูมิใจที่สามารถผ่านเรื่องราวต่างๆ และสามารถพัฒนาแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น คือสามารถเลิกดื่มสุราเด็ดขาดเป็นเวลาเกือบ 6 ปีแล้ว มีหลักการดำเนินชีวิตมีความพยายามที่จะฝึกฝนตนเองให้สามารถเข้าถึงธรรมในการชีวิตประจำวันได้และทำให้ครอบครัวมีความสุข “ตามแบบของเรา” และ “ผมรู้สึกสำนึกขอบคุณกับชีวิตในวันนี้ และการมีชีวิตอยู่ของผมจึงเป็นความน่ายินดี”

กรณีที่ 3 : ข้อมูลคุณมล (นามสมมติ)

คุณมลอายุ 46 ปี ปัจจุบันรับราชการเป็นเจ้าหน้าที่ของมหาลัยของรัฐบาล ก่อนที่จะมารับราชการคุณมลมีอาชีพรับจ้างตัดเย็บเสื้อผ้าสตรีที่ต่างจังหวัด ต่อมาย้ายเข้ามาอยู่กรุงเทพฯพร้อมกับครอบครัวในปี 2526 และมีอาชีพรับจ้างตัดเย็บเสื้อผ้าสตรีเป็นอาชีพหลักจนได้เข้ารับราชการ

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

ครอบครัวของคุณมลเป็นครอบครัวขนาดเล็ก ประกอบด้วยคุณมล สามีรับราชการในตำแหน่งพนักงานจัดสวนที่มหาวิทยาลัยเดียวกัน และบุตรชายคนเดียวปัจจุบันอายุ 20 ปีกำลังศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 สามีคุณมลเป็นคนชอบดื่มสุราแต่ก็มีความรับผิดชอบดูแลเลี้ยงดูคนในครอบครัว แต่มาระยะ 3 ปีที่ผ่านมา คุณมลเล่าว่า “เขาเปลี่ยนไปเพราะไปติดผู้หญิงที่เป็นเพื่อนร่วมงานและเป็นเพื่อนข้างบ้านด้วย ระยะแรกคุณมลมีความโกรธแค้น เป็นทุกข์มาก ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจเสื่อมโทรม หดหู่ แต่ช่วงนี้รู้สึกว่าคุณมลทำได้ดีมากขึ้นแต่ก็ยังปล่อยไม่ได้”

สำหรับบุตรชายคุณมลบอกว่า “แม้เขาจะไม่ได้เป็นเด็กเกเร ดิถยา หรือเป็นอันธพาลแต่ก็ไม่ตั้งใจเรียน ผลการเรียนที่ออกมาเมื่อเทียบกับหลานที่เรียนที่เดียวกัน เรียนพร้อมกันแต่ผลการเรียนต่างกันมาก ถึงจะไม่ได้หวังให้ลูกเรียนเก่งแต่ก็อยากให้ตั้งใจเรียนกว่านี้ เพราะมีอยู่ทอมหนึ่งลูกเรียนตกทุกวิชาในปีที่ผ่านมา รู้สึกเสียใจมาก รู้สึกแย่มากก็เป็นอย่างนั้น แล้วลูกก็มาเป็นแบบนี้”

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

ก่อนหน้าที่จะมีปัญหาครอบครัว คุณมลใช้ชีวิตเหมือนภรรยาและแม่ทั่วไป คือชีวิตจะช่วยกันกับสามีสร้างฐานะทางครอบครัวด้วยการปลูกบ้านและซื้อรถยนต์ด้วยเงินกู้จากสวัสดิการของที่ทำงานและช่วยกันผ่อนใช้หนี้ตั้งแต่ปี 2533 หลังจากเลิกงานก็จะรีบกลับบ้านเพื่อเย็บเสื้อผ้าสตรีเป็นอาชีพเสริมสร้างรายได้ สามีก็ช่วยกันด้วยการเพาะต้นไม้ขาย ส่วนลูกก็ช่วยเหลืองานบ้านบ้างเล็กๆ น้อยๆ “ใครๆ ก็บอกว่าดีจังที่ช่วยกันทำงานหาเงินสร้างเนื้อสร้างตัว” และ “แม่ชีวิตจะเหนื่อยที่ต้องทำงานหาเงิน แต่ก็ไม่เคยทุกข์ใจแบบช่วงที่มีปัญหาครอบครัว”

ชีวิตประจำวันคุณมลตื่นนอน ประมาณ 06.00 น. เพื่อเตรียมตัวไปทำงานโดยถึงที่ทำงาน ประมาณ 07.30-08.00 น. หลังจากนั้นทำงานประจำวันของตนเองและรับประทานอาหารเช้าโดยไม่มีเวลาที่แน่นอน สำหรับอาหารเที่ยงมักรับประทานเวลา 12.00 น. ซึ่งเป็นอาหารที่ซื้อมาจากค้า

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

การใช้ชีวิตประจำวันของคุณมลโดยรวมจะมีความสุขดีมาก โดยเฉพาะเมื่ออยู่ที่ทำงานมีบรรยากาศที่ดีทำงานและคุ้นเคยกันมากกว่า 15 ปี ที่ทำงานเป็นที่ที่ได้เรียนรู้งานมากขึ้นเพราะเดิมตนเองเคยทำหน้าที่ทำความสะอาด เมื่อเลื่อนตำแหน่งใหม่รูปแบบการทำงานที่มีการปรับเปลี่ยนไปทำให้ได้เรียนรู้และทำในสิ่งแปลกใหม่ รู้สึกน่าสนใจขึ้น นอกจากนี้ที่ทำงานยังเป็นสถานที่สำคัญในการหาความรู้ แลกเปลี่ยนความรู้เรื่องชีวิตมากมายตั้งแต่การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี การออกกำลังกาย รวมถึงเป็นที่หาความรู้จากการอ่านให้กับตนเอง โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพอนามัยให้ห่างจากความเจ็บป่วย และเพื่อนร่วมงานบางคนที่ดีมากเป็นทั้งที่ปรึกษาและนำรวมทั้งระบายความทุกข์ได้ คุณมลบอกว่า “ การได้พูดคุยกับคนที่คุ้นเคยแม้จะไม่ใช่นักจิตแพทย์แต่มีความสนิทสนมไวใจได้ เป็นสิ่งที่ช่วยได้มากที่ทำให้จิตใจไม่หมกมุ่นกับปัญหาครอบครัวของตน”

หลังจากสามีไปติดผู้หญิงอันเป็นที่มาของปัญหาครอบครัว มีความระแวง มีปัญหาการเงิน บางครั้งมีปากเสียงทะเลาะและไม่พูดจกกันถึง 3 วัน โดยระยะแรกคุณมลมีความสุขและไม่ต้องการใช้ชีวิตครอบครัว ต้องการเลิกและแยกทางกับสามี แต่ทางสามีไม่ยอมหย่าขาดและไม่ยอมเลิกติดต่อกับผู้หญิงทำให้คุณมลเครียดมาก น้ำหนักลดลง ไม่มีความสุขและทุกข์กับเรื่องต่างๆ ประกอบกับนอนไม่หลับจึงต้องใช้ยาช่วยและพบแพทย์เสมอๆ ในระยะ 6 เดือนแรก แม้จะพูดคุยและได้รับคำแนะนำต่างๆ จากญาติที่ไวใจหรือเพื่อนร่วมงานแต่ก็ไม่รู้สึกดีขึ้น ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ คุณมลเริ่มหันเข้าหาธรรมะที่เป็นคำสอนเพื่อข่มจิตใจตนเองไม่ให้ฟุ้ง

ชาน ให้รู้จักปล่อยวาง การศึกษาธรรมะเริ่มด้วยการอ่านหนังสือ ฟังธรรมะคำสอนจากเทปและเริ่มนั่งสมาธิบ้างโดยเริ่มฝึกสมาธิที่วัดในต่างจังหวัด 7 วัน กลับมาทำให้รู้สึกถึงหนทางที่ดีที่ช่วยให้คุณมลรู้สึกสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน คุณศรีบอกว่า “ตนเองไม่มีพื้นฐานในการเรียนรู้และฝึกธรรมะปฏิบัติเลย จึงทำให้เป็นไปแบบซ้ำๆ เพราะบางครั้งก็ตั้งใจได้แต่บางครั้งก็เผลอปล่อยตามอารมณ์โกรธ”

ก่อนหน้านี้ เรื่องของธรรมะสำหรับคุณมลมีขอบเขตคือ การไปทำบุญตักบาตรทุกวันปกติ และวันสำคัญทางศาสนา การฟังเทศน์จากพระ ประกอบกับตนเองครอบครัวไม่ได้ร่ำรวยจึงคิดแต่เรื่องเศรษฐกิจ การทำมาหากิน ใช้ชีวิตที่เร่งรีบเพื่อหาเงินและต้องประหยัด และเมื่อมาทุกข์มีปัญหาคอครอบครัวก็รู้สึกเสียดายที่ตนเองเคยมีโอกาสมากมายที่จะได้เรียนรู้ธรรมะที่นอกเหนือจากขอบเขตข้างต้น แต่ไม่ได้ลงมือปฏิบัติและคิดว่าสำหรับตนเองแม้จะเริ่มทำก็เชื่อว่ามีประโยชน์ที่จะเรียนรู้และปฏิบัติ เพราะรู้ว่าหากปล่อยปละละเลยการดูแลตนเองก็จะมีแต่ความทุกข์วนเวียนซ้ำๆ ไป จึงตั้งใจยึดเป็นแนวทางและศึกษาด้วยตนเองโดยศึกษาด้วยตนเองจากการอ่านหนังสือ และนั่งสมาธิที่พยายามทำให้สม่ำเสมอ

การดูแลตนเองของคุณมลในเรื่องสุขภาพร่างกายได้เกิดควบคู่ไปกับการฝึกจิต คุณมลบอกว่า “ตนเองเลือกการบริโภคมากขึ้นในด้านของอาหารที่มีคุณค่ามากกว่าแค่อิ่มท้อง คิดว่าขี้เหนียวประหยัดไปมากทำไม เพราะชีวิตไม่แน่นอน และตนเองไม่ได้สร้างความเดือดร้อนเพราะการบริโภคของตนมิได้ฟุ่มเฟือยและเป็นแฟชั่น แต่เลือกที่เหมาะสมกับกระเป๋าดังค์ของตน”

กบริโภคไม่มีหลักเกณฑ์แน่นอน บางครั้งอาจเป็นเจเขียหรือมังสวิรัตก็ได้ และพยายามลดการบริโภคเนื้อวัวและเริ่มบริโภคปลาให้มากขึ้น ส่วนผักและผลไม้ก็ให้ความสำคัญมากขึ้น ซึ่งคุณมลเล่าว่า “แต่ก่อนไม่ค่อยซื้อผลไม้เพราะเปลืองดั่งค์ ระยะเวลาหลังการตื่นตัวเรื่องการบริโภคที่มีรูปแบบต่างๆ มีมากขึ้นก็ได้รู้ประสบการณ์จากการพูดคุยกับคนที่ทำงาน และเริ่มรับประทานอาหารเมล็ดถั่วและนมมากขึ้นด้วย แต่อย่างไรการรับประทานอาหารก็มิได้มีตารางชัดเจน สลับสับเปลี่ยนกันในแต่ละวันแล้วแต่ความสะดวกในการซื้อหาเป็นหลัก

ด้านการออกกำลังกายเป็นด้านที่รองลงมาที่เริ่มให้ความสำคัญ แม้ขาดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องด้วยเหตุผลที่ไม่สามารถจัดเวลาได้ แต่ก็มีการทำบ้าง คุณมลยืนยันว่า “การออกกำลังกายด้วยแอโรบิคและวิ่ง ทำให้สบายตัวมีความสุขและต้องการจะทำเสมอๆ แต่ก็ยังทำไม่ได้” การออกกำลังกายนอกจากทำให้ร่างกายได้เหงื่ออันทำให้รู้สึกสบายตัวแล้ว ยังทำให้หุ่นดีด้วย

คุณมลบอกว่า ที่เริ่มแอโรบิคเพราะเพื่อนร่วมงานต้องการลดความอ้วน สำหรับตนเองทำไปเพราะรู้สึกสนุกที่ได้ใช้เวลาไปกับเพื่อนร่วมงานและยังได้ประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย

ทุกวันนี้การใช้ชีวิตและแนวในการดำเนินชีวิตของคุณมลได้แตกต่างไปจากอดีต คุณมลบอกว่า “ เราต้องรักตัวเองให้มากขึ้น และทำเพื่อตัวเอง โดยเฉพาะเพิ่มการเรียนรู้ ปฏิบัติและยึดแนวทางศาสนา เพื่อจะได้ไม่กลับไปทุกซับนักดังช่วงที่ผ่านมา นอกจากนี้หลายคนรอบข้างคุณมลมองว่าคุณมลดูดี สวยงาม สดชื่นขึ้นเพราะเริ่มแต่งกายด้วยสีสันทันของเสื้อผ้าและเครื่องสำอางค์ คุณมลบอกว่า “ทำแล้วมีความสุข ไม่ได้ทำเพราะแข่งกับผู้หญิงอีกคน ไม่ได้เรียกร้องให้สามีกลับมา แต่มีความสุขจริงๆ การแต่งกายและเสื้อผ้าที่ใช้ก็มีมีคนให้มาบ้างหรือซื้อเปิดท้ายรถบ้าง ไม่แพงเลย”

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

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

กรณีศึกษาที่ 4 : ข้อมูลคุณหน่อง (นามสมมติ)

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

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

การใช้ชีวิตประจำวันหลังจากตื่นนอนประมาณ 04.30 น. เพื่อไหว้พระสวดมนต์ในบทสวดต่างๆ ใช้เวลาประมาณ 45 นาทีและนั่งสมาธิอีกประมาณ 30 นาที การนั่งสมาธิไม่ได้ทำทุกวันขึ้นอยู่กับความสะดวกด้านเวลา หลังจากนั้นจึงเตรียมตัวออกจากบ้านเพื่อไปทำงานและถึงที่ทำงานประมาณ 07.00 น. ก่อนเข้าที่ทำงานทุกวันคุณหน่องไปว่ายน้ำประมาณ 1 ชม. หลังจากนั้นจึงเข้าที่ทำงาน การรับประทานอาหารมื้อเช้าเป็นโจ๊กหรือน้ำเต้าหู้เป็นส่วนมาก ในการทำงานแต่ละวันรูปแบบของงานเป็นงานเขียนเอกสารและตรวจสอบเอกสาร งานเป็นลักษณะนี้เกือบทั้งวัน ช่วงพักเที่ยงคุณหน่องจะใช้เวลา 30 นาทีในการนั่งสมาธิ(หากช่วงเช้ามีดึกไม่สะดวกในการทำจึงใช้เวลาช่วงนี้แทน) เพราะทั้งสำนักงานเงียบมากเพราะทุกคนออกไปรับประทานอาหาร หลังจากนั้นจึงรับประทานอาหารมื้อเที่ยง ในช่วงบ่ายมีการรับประทานอาหารผลไม้เสมอๆ หลังจากเลิกงานจะรอจนถึงเวลา 17.30 น. จึงกลับบ้านและถึงบ้านประมาณ 18.45 น. เวลาที่อยู่บ้านส่วนมากใช้เวลากับหลานเป็นส่วนมากคล้ายกับทำหน้าที่ของพี่เลี้ยงทั้งสอนการบ้านและดูแลความเรียบร้อยต่างๆในบ้าน หลังจาก 21.30 น.จึงเป็นเวลาทำธุระและพักผ่อนส่วนตัว

การใช้ชีวิตของคุณหน่องเป็นแบบง่ายๆ สบายๆแล้วแต่ความต้องการ คุณหน่องมีสุขภาพแข็งแรง หลังจากทำงานประจำในปัจจุบันทำให้มีเวลาว่างมากพอสำหรับตนเอง และเริ่มรู้สึกที่ตนเองเข้าสู่วัยกลางคนตั้งแต่อายุ 35 ปี เนื่องจากอาชีพการงานที่ถือได้ว่าประสบความสำเร็จคือ

สามารถเป็นผู้จัดการสาขาในต่างจังหวัดได้ แต่คุณน้องเลือกอยู่ในตำแหน่งปัจจุบันเพราะคิดว่าเหมาะสมกับตนมากกว่าและมีความต้องการที่จะอยู่กับครอบครัวที่กรุงเทพฯ

การดูแลตัวเองเริ่มสนใจตั้งแต่อายุ 30 ปี เริ่มด้วยการฝึกฝนจิตใจ ด้วยการออกกำลังกาย การเลือกการบริโภค และเตรียมฐานะโดยการออมเงินตลอดมา

ด้านการออกกำลังกายคุณน้องว่ายน้ำในทุกๆวันก่อนเข้าทำงานและสำหรับวันเสาร์-อาทิตย์จะไปวิ่งออกกำลังกายที่สวนลุมฯ โดยไปกับพ่อ แม่และหลานๆ การว่ายน้ำเริ่มทำเป็นประจำตั้งแต่ปี 2526 เพราะเชื่อว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้สุขภาพดี และไม่เคยเจ็บป่วย มีบ้างที่อ่อนเพลีย เป็นไข้หวัดแต่สามารถดูแลรักษาเองได้ หลังการว่ายน้ำรู้สึกร่างกายปลอดโปร่งสบายตัว หากวันใดหยุดว่ายน้ำจะรู้สึกได้ว่าในวันนั้นจะเหนื่อยง่าย ไม่สดชื่นเท่าที่ควร

คุณน้องมองว่าร่างกายที่แข็งแรงเป็นเรื่องสำคัญที่สามารถจัดการได้เอง โดยจัดเวลา และเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งจากอากาศและมลพิษ คุณน้องบอกว่า “แม้มีเงินเป็น 100 ล้านอย่างแม่ของพี่สะใภ้ก็ไม่ค่อยมีความสุขเพราะต้องฟอกไตทุก 2 วัน คงทรมาน และไม่สามารถทำกิจกรรมต่างได้ตามใจต้องการ แม้เดินยังทำได้ไม่สะดวก”

การรับประทานอาหารของคุณน้องจะเลือกจากของสด ไม่แปรรูป โดยเฉพาะเน้นการรับประทานผักและผลไม้ซึ่งมีประโยชน์มากกว่าเมื่อเทียบกับการรับประทานเนื้อสัตว์ นอกจากนี้ต้องทำเป็นตัวอย่างนำหลานๆเสมอ คุณน้องบอกว่า “การบริโภคไม่มีหลักมาก แต่จะไม่ตามใจปากโดยเฉพาะหลีกเลี่ยงของหวาน และมันจัด และเลิกเก็บทานให้หมดเพราะเสียดาย ถ้าเสียดายจะส่งผลเสียคือทำให้อ้วนง่าย ร่างกายที่อ้วนเป็นที่สะสมของโรคคนสูงอายุเช่น เบาหวาน หัวใจ มะเร็ง ดังนั้นการบริโภคจึงต้องระมัดระวัง การบริโภคอาหารเสริมคิดว่าไม่น่ามีประโยชน์มากพอ” คุณน้องเชื่อว่าคนเราสามารถดูแลตนเองให้ชะลอเวลาเจ็บป่วยได้ “แต่อย่างไรก็ต้องตายและการเสริมอาหารดูมีความเป็นไปได้น้อยกว่าการออกกำลังกาย”

ด้านที่คุณน้องให้ความสำคัญสนใจศึกษาเสมอคือการฝึกจิตใจ แต่มิใช่เอาทางพระเข้าข่มแต่เป็นการฝึกสติ ที่สามารถส่งผลต่อสุขภาพและการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข โดยเริ่มฝึกจากการไปบวชชีพราหมณ์ของคุณแม่ศิริ เป็นเวลา 7 วัน ต่อมาสนใจฝึกการทำหนดลมหายใจหรือสติ ประสานโดยสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการทำงาน มีสมาธิจดจ่อ ระลึกรวดเร็ว การฝึกสติ

สามารถทำได้ทุกสถานที่แม้ขณะกำลังทำงาน การเรียนรู้แล้วต้องมีการนำไปปฏิบัติจริงไม่เช่นนั้น จะไม่น่าเชื่อถือ เพราะเหมือนพูดโกหกต่อผู้อื่น หลังจากเรียนรู้ทำให้มีหลักยึดเรื่องความพอ ทำให้เป็นผู้มีเหตุผล พิจารณาเรื่องต่างๆได้อย่างรอบคอบ คุณหน่องบอกว่า “เคยเบื่อ รู้สึกพอแล้ว กับการทำงานเพราะมีพอที่จะดำเนินชีวิตได้ แต่เมื่อได้พิจารณามากขึ้น ก็รู้ว่าตนเองเข้าทำนอง คนในอยากออกคนนอกอยากเข้า จึงต้องบอกตนเองให้ยอมรับว่า จะอยู่ตรงไหนก็ได้ ขอทำให้ดีที่สุดกับที่ๆอยู่ตรงนั้น”

สำหรับการดำเนินชีวิตที่มีวิธีคิด ปรับตัวและเลือกแนวทางการปฏิบัติที่ไม่ตึงเกินไป ลอง ผึกและที่มีผลดีมักจะแนะนำ สอนหรือบอกกับผู้อื่น “การสร้างมุมมองต่อการดำเนินชีวิตเป็นสิ่ง สำคัญทำให้มีกำลังใจ เพื่อมีความหวังที่ดีในอนาคตและเราเป็นของเราอย่าไปเปรียบเทียบกับผู้ อื่น” การใช้ชีวิตที่ดูแลตนเองคุณหม่องบอกว่าไม่ได้มองไปไกลถึง อายุ 60 ปี หรือหลังเกษียณว่า จะเป็นอย่างไร แต่ที่ทำให้ทุกวันมีความสุขตามที่ต้องการและเป็นรูปแบบที่ดีที่เลือกได้ หากไม่ดี หรือมีประโยชน์ไม่มากพอสามารถปรับเปลี่ยนได้ สำหรับทางเศรษฐกิจเรื่องของรายได้จะมีการแบ่ง ออมสำหรับอนาคตไว้ด้วยเสมอ

การคาดหวังต่ออนาคตยังไม่แน่นอน ไม่มีกฎเกณฑ์ อยากทำอะไรก็ทำโดยพิจารณาว่า ไม่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น มีความสุขอย่างมีสติ

ตาราง 3 กลุ่มยึดหลักแนวทางศาสนา ความเชื่อ ปรัชญาในการดำเนินชีวิต

ชื่อ (อายุปัจจุบัน)	ชนิด	ปีที่เริ่มดูแลตนเอง (อายุ)	ที่มา/สาเหตุ	การดูแลรูปแบบ/วิธีอื่นๆ	ความหมายหลักต่อการดูแลตนเอง	ความหมายรองและอื่นๆต่อการดูแลตนเอง
คุณจำเนียร (64)	นับถือศาสนาอิสลาม	2539 (59)	เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตของมุสลิม	-วิ่งออกกำลังกาย -บทบัญญัติการบริโภค -การทำประโยชน์ต่อสังคม -การศึกษาคัมภีร์	เพื่อการได้อยู่กับพระเจ้า	สุขภาพแข็งแรงไม่ เป็นภาระผู้อื่น
คุณสุข (49)	นับถือศาสนาพุทธ(มหายาน)รูปแบบปฏิบัติโดยเร	2539 (45)	การดำเนินชีวิตที่มีอุสรวรคและขาดหลักยึดเหนี่ยว	-การบริโภคอาหารเกษตรธรรมชาติ -การรวบรวมเงินเพื่อสร้างบ้าน	สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีสติ	-ช่วยเหลือผู้อื่นทางด้านจิตใจ -สุขภาพที่ห่างจากความเจ็บป่วยทางกาย -ไม่มีปัญหาด้านการเงิน
คุณมล (46)	นับถือศาสนาพุทธ -สวดมนต์ไหว้พระ -ศึกษาสมาธิจิต	2540 (43)	มีปัญหาครอบครัว (สามีไม่ซื่อสัตย์ต่อครอบครัว)	-ออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้าน -วิ่งและแอโรบิคในบางเวลา -การบริโภคผสมผสานอาหารเจ มังสวิรัติและชีวจิต	สร้างหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิตเพื่อไม่ทุกข์ใจ วิตกกังวลและเครียด	-รักษาสุขภาพให้ห่างความเจ็บป่วย -ส่งลูกเรียนให้จบ -ต้องการดูแลตนเองในการดำเนินชีวิต
คุณ หนอง (44)	นับถือศาสนาพุทธเน้นการฝึกสมาธิจิตเพื่อการครองสติ	2536 (35)	สนใจศึกษาและปฏิบัติแล้วมีความสุขในการดำเนินชีวิต	-ออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ -เลือกบริโภคและจำกัดปริมาณอาหาร -สะสมเงินเพื่ออนาคต	ใช้ประโยชน์ในการทำงาน	-สุขภาพแข็งแรงต่อเนื่อง -ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่เป็นไปอย่างมีสติ

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

สำหรับการเป็นผู้สูงอายุเป็นไปตามลักษณะของแต่ละบุคคล อาจมีความคล้ายกันในเรื่องอายุ 60 ปีขึ้นไป คุณสมบัติเรื่องความคิดความจำเริ่มด้อยประสิทธิภาพ บุคลิกลักษณะไม่สง่างาม บางคนที่มีร่างกายอ่อนแอไม่สามารถทำงานได้ อาจมีชีวิตที่อาจลำบากหากขาดลูกหลานคอยดูแล สำหรับคุณชลงมองถึงตัวเองว่า “เมื่อตนมีอายุเพิ่มขึ้น ร่างกายอ่อนแอ ทำงานหนักไม่ได้แล้วคาดหวังว่าลูกหลานจะดูแล “คุณชลงประเมินการดูแลตนเองในปัจจุบัน ที่คุณชลงเชื่อว่าจะส่งผลต่ออนาคต เช่นตัวอย่างเรื่องการสร้างฐานะทางเศรษฐกิจของตนน่าจะส่งผลถึงความเป็นอยู่ที่ดีในอนาคตได้ เรื่องการดูแลรักษาร่างกายคุณชลงขอไม่ประเมินตนเอง”

กรณีที่ 2 : ข้อมูลพ่อกัทร (นามสมมติ)

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

โดยบุคลิกภาพพ่อกัทรเป็นผู้ใหญ่ที่เสียบ ชอบรับฟังมากกว่าชอบพูด ชอบใช้เวลาคิดในเรื่องที่เกี่ยวกับการงาน ชอบแนะนำและสอนในฐานะที่ตนเองมีประสบการณ์มากกว่า โดยมากพ่อกัทรจะมีบุหรืที่จุดไว้พร้อมสูบอยู่เสมอแต่ไม่ได้ติดการสูบบุหรื ที่คืบไว้ตลอดเป็นเพราะความเคยชิน ขณะคุย ทำงานหรือคิด คืบไว้แล้วปล่อยให้ไหม้ไป พ่อกัทรมีรูปร่างท้วม มีพุง ส่วนสูง 175 ซม. น้ำหนักประมาณ 72-77 กก.

การดำเนินชีวิตในปัจจุบันหลังจากตื่นนอนประมาณ 07.00 น. จะออกกำลังกายเล็กน้อยเพื่อยืดเส้นยืดสายหลังจากการหลับมาทั้งคืน การออกกำลังมีลักษณะแบบที่เด็กๆ ในท่าอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬา หลังจากนั้นเป็นเวลาอาหารเช้าซึ่งส่วนมากเป็นกาแฟ 1 ถ้วย หรือข้าวต้มซึ่งเป็นมื้อที่ทานร่วมกับภรรยา การรับประทานอาหารไม่มีรูปแบบแน่นอนขึ้นอยู่กับแม่บ้านจัดให้ แล้วจึงเตรียมตัวมาทำงานที่พรรคฯประมาณ 09.30 - 10.00 น. เวลาสำหรับการรับประทานอาหารในแต่ละวันแต่ละมื้อไม่แน่นอน เพราะมีงานที่เข้ามาให้แก้ไขปัญหเฉพาะหน้าตลอดเวลาที่กลับบ้านไม่แน่นอนขึ้นอยู่กับงานในแต่ละวัน หลังจากเสร็จภาระกิจโดยมากประมาณไม่

เกิน 20.00 น. หากวันใดพอมีเวลาจะพยายามกลับไปรับประทานอาหารเช้าที่บ้าน ซึ่งทางบ้านก็เข้าใจว่ามีข้อจำกัดในเรื่องงานที่ต้องรับผิดชอบ

การดูแลตนเองในด้านการรับประทาน คืออาหารในแต่ละมื้อหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง หากเลือกได้จะไม่รับประทานนอกบ้านเพราะรู้ว่ามีการใช้สารเคมีปรุงแต่งมากรวมถึงสารเคมีที่ตกค้างในอาหารต่างๆล้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ หากเป็นการออกงานเลี้ยงหรืองานพบปะพูดคุยและรับประทานอาหารก็จะรับประทานบ้างและรับประทานอย่างระมัดระวัง นอกจากนี้ได้มีการเสริมอาหารได้แก่ วิตามินอี(Vitamin E) อีฟนิ่งพริมโรส(Evening Primrose) น้ำมันปลา(Fish Oil) กระเทียมสกัด และมียาลูกกลอนซึ่งเป็นยาอายุวัฒนะตำรับไทยที่ผสมรับประทานเองทุกวัน โดยรับประทานมากกว่า 35 ปี

ส่วนด้านการออกกำลังกายหลังจากการตื่นนอน การออกกำลังกายด้วยท่าแกว่งแขนแบบมีสมาธิ และการแกว่งเท้าซึ่งจะทำทุกวันโดยจำนวนในการแกว่งให้มากกว่าอายุ 1 ครั้งนอกจากนี้ขณะทำงานหรือว่างก็จะบริหารระหว่างวันด้วย ขึ้นอยู่กับความสะดวกของสถานที่และเวลา

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

ทัศนคติต่อวัยกลางคนคงหรือชีวิตในช่วง 10,000 - 20,000 วันของชีวิต เมื่อมองย้อนกลับไปไม่สามารถแบ่งได้ 2 รูปแบบคือ ชีวิตครอบครัว(family life) และชีวิตการงาน (business life) ซึ่งชีวิตทั้ง 2 ด้านจะเป็นแรงส่งซึ่งกันและกัน รวมถึงคุณสมบัติในแต่ละบุคคลที่จะใช้ความสามารถในการประคับประคองให้ไปด้วยกัน และทั้งหมดจะต้องมีธรรมะและคุณธรรมเข้ามากำกับตนเอง ประสบการณ์วัยกลางคนที่เกิดขึ้นนั้นเป็นชีวิตที่อาจเรียกได้ว่าทุ่มเทให้กับการทำงานและโชคดีที่ภรรยาเป็นลูกทหารทำให้เข้าใจและยอมรับถึงภาระการงานที่ส่งผลต่อการใช้เวลาในครอบครัวบ้าง แต่ขณะเดียวกันการทำงานที่ดีจะสามารถส่งผลหรือเป็นฐานที่มั่นคงแก่ครอบครัวได้ทั้งจากภาวะการเป็นผู้นำ ฐานะทางเศรษฐกิจ รวมถึงการยอมรับทางสังคม ในการทำงานมักจะต้องมีอุปสรรคและปัญหาจากเนื้องานและผู้ร่วมงาน ซึ่งความรู้ความสามารถในการทำงานของพ่อภรรยาจะต้องรู้ให้มากกว่าตำแหน่งที่ตนเองรับผิดชอบ 1 ตำแหน่ง สำหรับการปกครองคน

ต้องมีจิตวิทยาในการทำงาน รู้เขา รู้เรา ใช้คนให้เหมาะกับงาน และต้องมีเมตตาต่อผู้น้อยกว่าใน
 ฐานะที่เราเป็นนาย เป็นผู้ใหญ่ ชีวิตการทำงานในช่วงวัยนี้มาจากการนำความรู้จากการศึกษา
 ในระยะต้นของชีวิตมาใช้กับชีวิตจริง การทำงานในช่วงต้นหรือรับผิดชอบตำแหน่งใหม่ยังต้อง
 ศึกษาเรียนรู้และได้เพิ่มพูนความเชี่ยวชาญในระยะหลัง และช่วงจะเริ่มถ่ายทอดความรู้ความ
 ชำนาญที่ได้รับรู้ด้วยตนเองให้กับคนต่างวัย การทำงานในระยะต้นนี้เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของการ
 สร้างฐานะทางเศรษฐกิจให้กับครอบครัว สร้างความมั่นคงทางสังคมซึ่งจะต้องมาจากความก้าว
 หน้าจากการทำงานเป็นสำคัญ

สำหรับการใช้ชีวิตครอบครัวของช่วงวัยนี้จะต้องให้เกียรติซึ่งกันและกันในการใช้ชีวิตคู่
 สร้างความมั่นใจให้กับอีกฝ่ายเพื่อไม่ให้เกิดการระแวง ที่สำคัญคนที่เป็หัวหน้าครอบครัวจะต้อง
 รับผิดชอบต่อสภาพความเป็นอยู่ ความสุขสบายใจของคนในครอบครัว ทำตัวให้เสมอต้น
 เสมอปลาย การใช้ชีวิตครอบครัวสามารถนำธรรมะมาทั้งการพูด คิด และการปฏิบัติ

สำหรับการดูแลบำรุงรักษาตนในด้านการบริโภคและออกกำลังกายช่วงวัยกลางคนช่วง
 ต้นๆ ตนเองไม่ได้ตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพราะสุขภาพร่างกายในระบบต่างๆ
 ดำเนินไปได้ดี หากมีเจ็บป่วยก็ดูแลรักษาซึ่งเป็นไปตามหลักทั่วไปคือเมื่อมีทุกข์ก็หาทางพ้นทุกข์
 ด้านการบริโภคอาหารเป็นไปเรื่อยๆ ไม่ได้ระมัดระวังมากหรือมีอาหารต้องห้ามมากแต่อาหารจะ
 เลือกรับประทานจากที่บ้านเป็นหลัก หากต้องไปรับประทานข้างนอกก็รับประทานบ้างพอเป็นพิธี
 (อาจถือได้ว่าค่อนข้างเลือกและชอบรสชาติที่บ้านมากกว่า) นอกจากนี้ได้มีการบำรุงตนเองด้วยยา
 ลูกกลอนตำรับไทยที่จะปรุงเองมานานกว่า 30 ปี ที่รับประทานต่อเนื่องโดยเรียกว่ายาอายุวัฒนะ

ด้านการออกกำลังกายทำมาตลอดตั้งแต่สมัยเรียนจนปัจจุบันเพราะรู้ว่าเป็นสิ่งที่ดีต่อสุข
 ภาพแต่จะต่างไปคือ ความแรงจากการออกกำลังกายที่แรงและเร็วจะลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น
 เพราะมีข้อจำกัดเวลา แต่ก็สามารถออกกำลังกายได้ตลอดแม้จะเล็กน้อยในระหว่างการทำงาน

สำหรับด้านจิตใจเรื่องของการเรียนรู้และปฏิบัติตามคำสอนทางศาสนาเป็นด้านที่สำคัญที่
 ต้องมีส่วนร่วมเสมอในการดำเนินชีวิต ซึ่งสำหรับตนซึ่งเคยพบเห็น เรียนรู้โดยตรงตั้งแต่วัยเด็ก เนื่อง
 จากครอบครัวได้เกี่ยวข้องกับพระราชพิธีต่างๆ ทางศาสนา เพราะคุณพ่อทำงานและคลุกคลีอยู่ใน
 วัด ส่วนคุณย่าก็เป็นโยมอุปัฏฐากสำคัญของวัดชินวรสังฆาเป็นสวนปลูกฝังที่สำคัญ พร้อมกันนั้นก็
 สนใจเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ และยึดเป็นที่พึ่งในการดำเนินชีวิตเสมอ รวมทั้งการฝึกฝนสมาธิ ฝึก

การมีสติ เพื่อเกิดปัญญาทั้งการคิด พุทและปฏิบัติ และการเจริญพรรับศีลทุกๆ วันซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาสั้นๆ ในเวลาที่สะดวกมานานกว่า 15 ปี

การดำเนินชีวิตในช่วงวัยหลังออกจากราชการที่เข้ามาสู่การเมืองมีการวางแผนชีวิตไว้บ้างว่าอยากจะทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติ และสังคมเพราะชีวิตของตนเองทั้งอาชีพการงาน ครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจ การยอมรับทางสังคมถือว่ามีความพอใจกับชีวิตและมีความสุขพอได้แล้ว การเข้ามาทำงานการเมืองถือว่าตนขอเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการระดับที่ปรึกษา นโยบายเพราะเชื่อว่าตนมีประสบการณ์จากการทำงานเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์ได้ดีกว่าการอยู่บ้านหรือพักผ่อนกับภรรยา ซึ่งคงไม่ใช่ตนเนื่องจากชีวิตเป็นการทำงานและมีคุณค่ากว่า

กรณีที่ 3 : ข้อมูลอาซิม (นามสมมติ)

เป็นหญิงไทยเชื้อสายจีน อายุ 69 ปี ปัจจุบันอาซิมใช้ชีวิตอยู่คนเดียวเนื่องจากสามีเสียชีวิตไปเมื่อปี พ.ศ. 2520 ที่บ้านของอาซิมเป็นห้องตึก 3 ชั้นอยู่ที่ซอยเซ็นหลุยส์ ก่อนหน้านี้อาซิมและสามีเช่าอาคารพาณิชย์อยู่ที่จุฬาซอย 7 บ้านที่อยู่ในปัจจุบันสามีซื้อให้อาซิม หลังจากสามีเสียชีวิตจึงย้ายมาอยู่ รูปร่างของอาซิมเป็นหญิงเจ้าเนื้อ ความสูงของอาซิม 155 ซม. น้ำหนัก 69 กิโลกรัม อาซิมมีลักษณะนิสัยชอบแต่งหน้าแต่งตัว ชอบพูดคุย ร่าเริง หัวเราะง่าย

ในวัยเด็กอาซิมอยู่กับครอบครัวของพี่ชายและพี่สะใภ้ เนื่องจากพ่อกับแม่ของอาซิมเสียชีวิตเมื่ออาซิมอายุ 13 ปี พอเริ่มโตจึงเริ่มทำงานหารายได้ด้วยการค้าขายสินค้าต่างๆที่มีทั้งเงินสดและเงินผ่อน บางช่วงไปทำงานเป็นลูกจ้างขายของให้ร้านค้าของญาติ นอกจากนี้ทำธุรกิจปล่อยเงินกู้ และในปี พ.ศ. 2511 ได้แต่งงานกับสามีแต่เป็นเมียหย่อนขณะนั้นตอนอายุ 34 ปี แต่งงานก็พอมีเงินจำนวนหนึ่งและเริ่มเป็นนายหน้ารับซื้อเช็คล่วงหน้า หลังจากขึ้นเช็คจึงได้เปอร์เซ็นต์เป็นค่าตอบแทน การทำงานหารายได้ของอาซิมมีที่มาจากการได้เปอร์เซ็นต์เรื่องเงินเป็นหลักและทำมาจนถึงปัจจุบันนี้

ในแต่ละวันการดำเนินชีวิตของอาซิมต้องพึ่งพาตนเองไม่มีพี่น้องลูกหลานหรือญาติสงเคราะห์เลี้ยงดู การใช้ชีวิตของอาซิมมีความสุขสบายไม่ลำบาก ไม่เคยมีปัญหาเรื่องเงินเพราะไม่ประมาท ไม่สุรุ่ยสุร่ายในการใช้จ่ายและจะหารายได้เก็บสำรองไว้ตลอด การหารายได้มาจากการปล่อยเงินกู้เพื่อได้ดอกเบี้ย บางครั้งมีปัญหาการหนีหนี้บ้างแต่ก็สามารถแก้ปัญหาได้ ยกตัวอย่างลูกหนี้รายหนึ่งไม่ยอมจ่ายโดยอ้างว่าไม่มี อาซิมก็ผ่อนผันโดยให้จ่ายแบบผ่อนทีละน้อยแต่

ถ้ายังอ้างที่จะไม่จ่ายอีกก็จะไปบอกหัวหน้าของเขาให้เป็นธุระให้ หรือมีบางครั้งไปบอกตำรวจให้ช่วยแม้จะไม่มีสัญญาเงินกู้ที่ถูกต้องตามกฎหมายตำรวจก็ช่วยจัดการให้ อาซิมจะบอกเหตุผลกับตำรวจว่า อาซิมแก่แล้ว ไม่มีความรู้ ไม่มีลูกหลาน อยู่ตัวคนเดียว ให้เงินเขายืมเขาจะโกง อาซิมทำอาชีพแบบสุจริต ขอให้ตำรวจช่วยคนแก่ไม่มีความรู้ถูกรังแก ตำรวจก็ช่วย อาซิมตั้งใจจะไม่ขอรายได้จากใคร ตั้งใจเสมอว่าต้องช่วยตัวเองให้ได้ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน หากต้องไปขอใครก็น่าอายและก็ไม่รู้ว่าจะได้รับ的帮助เหลือหรือไม่ อาซิมไม่มีญาติพี่น้องใหญ่โต

ในแต่ละวันหลังจากอาซิมตื่นนอนจะไปออกกำลังกายด้วยการเดินและหายใจอากาศยามเช้าบริเวณสวนหย่อมจนรู้สึกพอใจ อาหารเช้าเป็นอาหารเบาๆประเภทข้าวต้มหรือโจ๊กที่ไม่มีเนื้อสัตว์เพราะกลัวอ้วนและตัวใหญ่(ก๊อตซิล่า)หลังจากนั้นจะเข้าบ้านและเตรียมตัวออกมาทำงานของตนคือการเก็บเงินต้นรายวันและดอกเบี้ยจจากการกู้ยืมที่สามย่าน ห้องสมุดที่จุฬา ที่นี่เป็นแหล่งที่อาซิมประกอบอาชีพมามากกว่า 15 ปี อาซิมคุ้นเคยกับคนแถวนี้เพราะรู้จักและเห็นหน้ากันมานาน บางคนก็เคยเป็นลูกค้าเก่า บ้างก็เป็นลูกค้าในปัจจุบันโดยจะอยู่รอเก็บเงินตั้งแต่ประมาณ 10.00 – 14.30 น.โดยประมาณจึงกลับ ในช่วงสายจนถึงมือเที่ยงอาซิมชอบรับประทานขนมและผลไม้ที่จะเตรียมมาจากบ้านทุกวัน และจะต้มน้ำดื่มดอกคำฝอยวันละ 2 ถ้วยในช่วงก่อนบ่ายเสมอ อาหารหลักสำหรับมือเที่ยงไม่แน่นอนเพราะอาซิมทานขนมและของจุบจิบตลอด หลังจากออกจากห้องสมุดที่จุฬาจะนั่งรถกลับไปออกกำลังกายคนเดียวที่สวนสาธารณะหลังร.พ.เซนต์หลุยส์ ที่นี้อาซิมจะออกกำลังกายในท่าต่างๆ เพื่อลดการปวดหลัง ปวดตัว และปวดขาซึ่งการออกกำลังกายในท่าบริหารเหล่านี้อาซิมทำมาตั้งแต่ยังไม่แก่ เพราะอาซิมชอบรูปร่างที่ไม่อ้วน ท่าการบริหารก็ปรับเปลี่ยนไปคือพออายุเริ่มมากท่าบริหารก็จะเริ่มเป็นแบบช้าๆเรื่อยๆ ท่าบริหารได้มาจากการแนะนำของคนรู้จักที่มาก่อกำลังกายที่สวนลุมพินีแนะนำพอนำมาทำแล้วสบายตัว คล่องตัวลดและบรรเทาอาการเมื่อยได้และต้องทำทุกวันสม่ำเสมอเพื่อรักษาสุขภาพที่ดีให้ตนเอง หากไม่ทำก็จะอ้วน ไม่สวย การบริหารจะมี 7-8 ท่าบริหารที่ทำสลับกันไปจะไม่ทำแบบรวดเดียวจบ และจะหยุดเพื่อสูดอากาศสงบปอดให้รู้สึกชื่นใจ กอดต้นไม้อื่นๆ ดมหญ้าและดมต้นไม้ใบไม้เพื่อได้กลิ่นแบบธรรมชาติ ระหว่างนี้ถ้าหิวหรือกระหายก็จะนำขนม ผลไม้และน้ำดื่มที่เตรียมมารับประทาน บางครั้งก็พูดคุยกับแม่ค้าหรือบางครั้งก็คุยกับคนที่มักจะมานั่งเพื่อผ่อนคลายแบบเดียวกันแต่ส่วนมากจะอยู่และทำกิจกรรมของตนโดยลำพัง โดยเฉลี่ยใช้เวลาในการทำกิจกรรมดังกล่าวประมาณไม่เกิน 3 ชั่วโมงครึ่ง จึงเดินกลับบ้านบ้านในแต่ละวัน เมื่อถึงบ้านจะรับประทานอาหารมือเย็นซึ่งเป็นอาหารเบาๆ ส่วนมากจะเป็นผลไม้หรือน้ำปั่นเย็นๆ

กรณีที่ 4 : ข้อมูลคุณนิต

ปัจจุบันอายุ 44 ปี เป็นประธานชุมชนสวนรื่น คนที่ 2 ที่เป็นผู้หญิง สามีคุณนิตเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง ครอบครัวคุณนิตประกอบด้วยลูกสาวคนโตอายุ 25 ปี ปัจจุบันเป็นเจ้าหน้าที่ดูแลเด็กเล็กในศูนย์รับเลี้ยงเด็กเล็กชุมชนสวนรื่น ลูกสาวคนที่สองอายุ 19 ปี กำลังศึกษาในระดับปวช. หลังจากสามีคุณนิตเสียชีวิตในปี 2541 คุณนิตก็รับหน้าที่เป็นประธานชุมชนต่อ เพราะเดิมตนเองเคยเป็นเลขานุการ ในช่วงที่สามีเป็นประธานชุมชน รายได้หลักของครอบครัวคุณนิตมาจากหอพักจำนวน 35 ห้อง ที่อยู่ติดกับบ้านของคุณนิต

ดั้งเดิมคุณนิตเกิดและโตในชุมชนสวนรื่น ในสมัยเด็กคุณนิตเล่าว่า พ่อพาครอบครัวมาอยู่เป็นรายแรก ในสมัยเด็กคุณนิตมีชีวิตเหมือนเด็กทั่วไป ที่มีความเป็นอยู่สะดวกสบายแต่พ่อแม่มักจะสอนให้ทำและช่วยเหลือตัวเองตลอดมา คุณนิตจบการศึกษาระดับ มศ.5 สายฝรั่งเศส

ต่อมาได้แต่งงานกับสามีโดยขณะนั้นคุณนิตมีอายุ 18 ปี ส่วนสามีมีอายุ 32 ปี หลังจากแต่งงานก็ย้ายมาปลูกบ้านกับสามีที่อยู่ในชุมชนสวนรื่น เป็นที่ดินของพ่อและแม่คุณนิต ช่วงที่ใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวและสามีมีความสุขมาก สามีมีความรับผิดชอบและมีรายได้มากพอที่จะเลี้ยงดูครอบครัวได้ เพราะทำงานบริษัทปูนซีเมนต์ไทย แต่คุณนิตเป็นคนที่ไม่ชอบอยู่เฉย จึงได้เปิดบ้านเป็นร้านขายของชำเป็นแห่งแรกของชุมชน มีกำไรจากการค้าขายวันละไม่ต่ำกว่า 3,000 บาท ทำได้ 2 ปีกว่าจึงเลิก และคุณนิตก็ไปเรียนเสริมสวยเพื่อมาเปิดร้านในชุมชน ทำได้ประมาณ 3 ปี ก็เลิก ต่อมาก็เปิดร้านขายข้าวแกงในชุมชน ซึ่งการทำกิจการแต่ละอย่างของคุณนิตประสบความสำเร็จมีความก้าวหน้าในกิจการ แต่ก็มีเหตุที่ต้องเลิกกิจการไป และในปี 2536 ได้ทำหอพักเสร็จสิ้นลงก็มีรายได้เป็นหลัก

หลังจากที่สามีเสียชีวิตลงคุณนิตก็สานต่อการทำงานกับชุมชนสวนรื่น เนื่องจากงานชุมชนเป็นงานที่สนุกได้พบปะผู้คนมากมาย ซึ่งสามารถนำความสะดวกสบายและความเป็นอยู่ที่ดีมาให้แก่คนในชุมชน นอกจากนี้คุณนิตมีความผูกพันกับชุมชนตั้งแต่ชุมชนยังเป็นสลัมมีน้ำขังได้ทุนบ้าน จนปัจจุบันมีการจัดรูปแบบที่ถูกสุขลักษณะ คนแก่ในชุมชนมีรายได้จากโครงการฯ ในชุมชนมีเงินหมุนเวียนเพื่อการศึกษาของเด็ก ผลของการทำงานให้กับชุมชนได้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น คุณนิตเป็นที่เคารพและยอมรับของคนในชุมชน รวมถึงสังคมข้างนอกจึงทำหน้าที่ประธานจนถึงทุกวันนี้

โดยบุคลิกลักษณะของคุณนิตเป็นคนอัยาศัยดี พุดเก่ง กล้าแสดงออก เปิดเผยสบายๆ และมีลักษณะไม่อยู่เฉย คุณนิตมีผิวดำแดง รูปร่างค่อนข้างอวบ ส่วนสูง 156 ซม. น้ำหนัก 65 กก.

การใช้ชีวิตประจำวันของคุณนิตหลังจากตื่นนอนเวลาประมาณ 05.00 น. จะทำธุระส่วนตัว สวดมนต์และนั่งสมาธิ ประมาณ 06.00 น. จะรำกระบองตามแบบชีวิติต โดยประมาณ 45 นาที หลังจากนั้นจะต้มน้ำอาร์ซีที่ทำด้วยตัวเองก่อนจะปรุงอาหารเช้าให้กับคนในครอบครัว จากนั้นจะรับประทานอาหารเช้าประมาณ 08.30 น. หลังจากนั้นจะทำหน้าที่ปรุงอาหารให้กับโครงการศูนย์รับเลี้ยงเด็กที่มีอาหารกลางวันและของว่างช่วงบ่ายจนเสร็จประมาณบ่าย แล้วพักผ่อนด้วยการนอนหลับบ้าง บางวันหากมีประชุมกับเขตหรือเครือข่ายคุณนิตจะเป็นตัวแทนสำคัญที่จะประสานเนื่องจากเป็นคนเดียวในจำนวนคณะทำงานที่ไม่ได้ทำงานประจำ หากไม่มีงานของชุมชนเวลาบ่ายของคุณนิตอาจมีธุระส่วนตัว การรับประทานในมือเที่ยงจะทานเหมือนกับศูนย์เด็กเล็กสำหรับมือเย็นส่วนมากลูกจะเป็นคนจัดการแต่มีได้เป็นหน้าที่ของใคร “ คือเราแม่ลูกจะช่วยเหลือกัน” สำหรับเวลาเย็นจะมีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิคที่มีการจัดในชุมชนประมาณ 17.30 น. เวลาก่อนเข้านอน หากคุณนิตไม่ต้องไปประชุมก็จะเป็นเวลาที่อยู่ในครอบครัว หากมีเวลาคุณนิตจะใช้เวลาช่วงเย็นถึงก่อนเข้านอนทำดีท็อกซ์ (ตามหลักของชีวิติต) และก่อนนอนจะมีการสวดมนต์ไหว้พระ

การใช้ชีวิตประจำวันของคุณนิตให้ความสำคัญต่อการบริโภค การออกกำลังกายและการมีธรรมชาติประจำใจ และต้องการที่จะทำงานให้ชุมชนมีความก้าวหน้าด้วย

สำหรับการบริโภคอาหารมีที่มาสำคัญโดยมองที่เรื่องของร่างกาย และสุขภาพของคนในปัจจุบันไม่แน่นอนจึงต้องมีการระมัดระวังการรับประทานอาหารให้มีภูมิคุ้มกันในร่างกายเสมอ ๆ และให้ความสนใจกับการปฏิบัติตามแนวชีวิติต เพราะเชื่อว่ามีผลดีในระยะยาว สำหรับคุณนิตการรับประทานชีวิติตทำให้รู้สึกว่าร่างกายยังคงแข็งแรง มีเรี่ยวแรงมากมายในการทำกิจกรรมไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย คุณนิตบอกว่า “ เคยมีคนถามว่าทำอะไรๆ หลายๆ อย่างไม่เหนื่อยบ้างเหรอ จึงมาคิดว่าที่เราไม่เหนื่อยเพราะอย่างแรกเรามีความสุขกับการทำงานชุมชน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องมีการเดินทาง และเราก็ดูแลร่างกายตนเองด้วยการบริโภคอย่างดีเมื่ออยู่ที่บ้านนั่นเอง”

นอกจากนี้คุณนิตยังเลือกบริโภคชา ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์หนึ่งของกลุ่มไดเรคเชลส์ sun rider คุณนิตได้สมัครสมาชิกเพื่อซื้อรับประทานในราคาต้นทุน นอกจากนี้ยังได้แนะนำและขายไปด้วย

ทำให้ได้กำไรจากการขายมาซื้อบริโภคได้ สำหรับอาหารเสริมแคปซูลอื่นๆ คุณคิดไม่ค่อยสนใจนักเพราะเชื่อในการบริโภคตามธรรมชาติแบบชีวจิตมากกว่า

ด้านการออกกำลังกายเป็นผลจากการที่ตนเองดูแลสามียามเจ็บป่วยทำให้รู้ว่ามิประโยชน์ เพราะตนเองจะคอยกระตุ้นและช่วยสามีในการออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ ทำให้สามีเสียชีวิตแบบเรียบง่าย ไม่ทรมานทรมานทรมาน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังสัมพันธ์ส่งผลดีถึงการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้เกิดการเตรียมตัวที่ดี เมื่อมีมลพิษจากสิ่งแวดล้อม เช่น อากาศเป็นพิษ ทำให้ร่างกายพร้อมรับมือ นอกจากนี้คิดว่าออกกำลังกายทำให้รูปร่างดีขึ้นเพราะเดิมคุณเล็กมีน้ำหนัก 74 กก. ช่วงที่สามีมีชีวิตอยู่มากเดือนคุณคิดให้ระวังอ้วนเพราะการมีรูปร่างอ้วน ไม่สมส่วนเมื่ออายุเพิ่มขึ้นจะส่งผลเสียต่อร่างกายคือจะมีโรคต่างๆ ของคนสูงอายุได้ง่าย

การเรียนรู้ธรรมะฝึกฝนจิตใจเป็นสิ่งที่ได้รับจากการปลูกฝังของครอบครัว การสวดมนต์ทำให้เกิดสิริมงคลแก่การใช้ชีวิตแต่ละวัน และการปฏิบัติตามศีล 5 ทำให้จิตใจเบิกบาน ไม่เครียด ไม่หงุดหงิด ภายกับใจจะส่งผลถึงกันทำให้มีความสุขกับชีวิต เมื่อคิดและพิจารณาการกระทำก็จะภูมิใจที่ได้ทำในสิ่งที่ดี

การใช้ชีวิตปัจจุบันไม่สามารถแบ่งได้ชัดเจนว่าเป็นวัยกลางคนตามที่มีอาการผิดปกติ เช่น ร้อนวูบวาบ หงุดหงิดแบบหญิงบางคนทั้งหมดประจำเดือน แต่การดำเนินชีวิตก็ได้ประมาท เพราะชีวิตคนเราไม่แน่นอน อาจล้มเจ็บป่วยเมื่อไรก็ได้ รู้ได้ดีจากประสบการณ์ของสามีที่ไม่มีความแน่นอนแม้จะระมัดระวังตัว ดังนั้นหากใช้ชีวิตประมาท ยิงจะมีแนวโน้มที่จะส่งผงร้ายต่อตนเองได้ นอกจากนี้การทำดีละชั่วห่างไกลจากบาปเป็นสิ่งที่พึงทำเพราะประสบการณ์ของพี่สาวชอบดื่มสุรา เล่นการพนันปัจจุบันก็เป็นอัมพฤต ช่วยตัวเองไม่ได้

ด้านการทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์ของคนในสวนอื่น คุณเล็กมีความตั้งใจจะทำต่อไป และมีแนวคิดว่าคุณจะพยายามดึงคนรุ่นหลังเข้ามาทำงาน รวมทั้งปลูกฝังเด็กๆ ในชุมชนให้ตั้งอยู่ในความดี โดยส่วนตัวคุณเล็กบอกว่า "ตนเองมีประสบการณ์มาเยอะ ทั้งครอบครัว การสูญเสีย ความสำเร็จทางเศรษฐกิจ คงเพราะแต่งงานเร็ว มีสามีก็เหมือนพ่อหรือพี่ทำให้ได้รับการแนะนำที่ดีต่อชีวิตตลอด จึงอยากแนะนำคนอื่นอย่างที่เราได้รับบ้าง"

นอกจากนี้ความเป็นวัยในฐานะที่เป็นตัวเลขอายุไม่อาจสำคัญเท่ากับหน้าที่การเป็นผู้นำชุมชนของตนเองที่ควรจะอยู่ในลักษณะตัวอย่างที่ดี จากเรื่องการทำตัวเป็นผู้ใหญ่ที่ให้กับผู้น้อย

การเป็นแม่ที่ต้องรับผิดชอบลูก การปฏิบัติตัวไม่ให้เสื่อมเสีย เช่นไม่ดื่มเหล้า ไม่เล่นการพนัน ที่สำคัญการคิดดีจะให้เกิดผลดีออกมาด้วย

ความรู้ต่อวัยสูงอายุ รู้เพียงว่าอายุที่เพิ่มขึ้นสภาพร่างกายจะยิ่งเสื่อมถอยลง แต่สำหรับตนเองคุณเล็กบอกว่า "ดูแลตัวเองวันนี้ทั้งร่างกายและจิตใจก็น่าจะส่งผลที่ดีต่อร่างกายและจิตใจของตนเองที่ดีในยามสูงอายุได้"

ตาราง 4 กลุ่มเตรียมกิจกรรมพิเศษ

ชื่อ (อายุปัจจุบัน)	ชนิด	ปีที่เริ่มดูแล ตนเอง (อายุ)	ที่มา/สาเหตุ	การดูแลรูปแบบ/วิธี อื่นๆ	ความหมายหลักต่อ การดูแลตนเอง	ความหมายรองและอื่นๆต่อการ ดูแลตนเอง
คุณชล (50)	ทำธุรกิจส่วนตัว	2531 (38)	มีครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบ	- พบแพทย์ตามกำหนดนัด - เสริมอาหารธรรมชาติได้แก่น้ำผึ้งและว่านหางจระเข้	สร้างความสุขสบายแก่ทุกคนในครอบครัว	อยากทำงานเพื่อสังคมหลังจากมีความพร้อมด้านชีวิตความเป็นอยู่
พ่อภัทร์ (70)	ทำงานการเมือง	2524 (50)	มีความพร้อมขาดวิญญูณคุณวิญญูณ	- รับประทานยาลูกกลอน - เลือกลงและจำกัดการบริโภค - บริหารร่างกาย - ศึกษาปฏิบัติธรรมะ (ศีล 5)	มีความสุข และพอใจในการดำเนินชีวิต	- ต้องการเป็นประโยชน์ต่อสังคม - สุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจที่ดีส่งผลต่อการทำงาน
อาซิม (69)	ธุรกิจธนาคารเคลื่อนที่	2531 (33)	สามีเสียชีวิตและไม่มีความรู้	- การเลือกบริโภค - สมุนไพร - กายบริหาร - สัมผัสธรรมชาติด้วยการดมต้นไม้ ใบไม้ และต้นหญ้า	เพื่อดำรงชีวิตที่ห่างจากความเจ็บป่วย	ไม่ต้องการเป็นภาระและพึ่งพาผู้อื่น
คุณนิค (44)	ผู้นำชุมชน	2536 (37)	อิทธิพลจากสามี	- การบริโภคแบบชีวิต - ไร่กระบอง - รักษาศีล 5	ต้องการมีสุขภาพแข็งแรงห่างจากความเจ็บป่วย	- ต้องการให้คนในชุมชนมีความเป็นอยู่ดีเพราะเป็นชุมชนที่เกิดและเติบโต