

howto

JOYSPAN

มีความสุขให้ได้ตลอดชีวิต

Dr. Kerry Burnight

เขียน

มินตา คลังบุญครอง

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



แต่เบ็ตตี้และจอห์น ปาร์กเกอร์ ผู้สอนให้ฉันกระโจนเข้าสู่ชีวิต
แต่ที่รักของฉัน ท็อด เบิร์นไนท์
ผู้ว่ายนํ้าเคียงบ่าเคียงไหล่ ฝ่าทุกคลื่นลม
แต่โบ แคลร์ และแอลล์ เบิร์นไนท์ ผู้สร้างแรงบันดาลใจ
ให้เราลอยตัว หายใจ และสนุกกับการอยู่ในนํ้า

คำนำสำนักพิมพ์

สำหรับคุณ “อายุที่เพิ่มขึ้น” หมายถึงอะไร

ความคิดไม่ค่อยฉับไว เคลื่อนไหวช้าลง ใบหน้าเหี่ยวลง หรือ
สายตาฝ้าฟาง...

เหมือนจะถูก แต่ก็ยังไม่ตรงซะทีเดียว สิ่งเหล่านั้นเป็นเพียง
อาการที่จะเกิดขึ้นเมื่ออายุย่างเข้าสู่วัยชรา

ในขณะที่ความหมายแท้จริงของ “อายุที่เพิ่มขึ้น” คือ กระบวนการ
ที่กำลังดำเนินอยู่ในชีวิตของเราทุกคน

พูดง่าย ๆ ก็คือ ไม่ว่าจะคุณที่กำลังเปิดอ่านหน้านี้จะมีอายุ 20,
30, 40, 50 หรือเท่าไรก็ตาม “อายุที่เพิ่มขึ้น” คือสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น
กับเราทุกคนเหมือนกัน และอย่างเท่าเทียม

แล้วเรามาคุยเรื่องอายุที่เพิ่มขึ้นกันไปทำไม

ในฐานะนักพฤฒาวิทยา ผู้ศึกษาเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลง
ในมิติต่างๆ ของชีวิตเมื่ออายุเพิ่มขึ้น ตั้งแต่ร่างกาย อารมณ์ ทักษะคิด
ไปจนถึงสายสัมพันธ์ที่แปรเปลี่ยนไป ดร.เคอร์รี เบิร์นไนท์ เขียนหนังสือ
เล่มนี้ขึ้นเพื่อตั้งคำถามว่า ในยุคที่สังคมกำลังขานรับคำศัพท์สวยหรู
อย่าง Longevity (อายุที่ยืนยาว) Well-being (สุขภาวะ) Lifespan
(อายุขัย) Healthspan (อายุสุขภาพ) ฯลฯ มนุษย์กำลังจะมีอายุขัย
ยืนยาวขึ้นเรื่อยๆ แต่จะมีประโยชน์อะไรหากทุกคนมีตัวเลขอายุเพิ่มขึ้น
โดยที่ความสุขกลับลดลงสวนทาง

และนั่นเป็นที่มาของคำว่า Joyspan หรืออายุความสุขใจ

เพราะชีวิตที่ดังามไม่ได้วัดกันแค่สุขภาพที่แข็งแรง หากยังรวมถึงความยืดหยุ่นภายในจิตใจ ทักษะที่ดี และทุกการกระทำเล็กๆ แต่สร้างสรรค์ที่คุณเลือกให้ตัวเองได้ในทุก ๆ วัน

เคล็ดลับในการสร้างและรักษา Joyspan มีเพียง 4 ข้อ ได้แก่ ให้ (Give) เชื่อมโยง (Connect) ปรับตัว (Adapt) และเติบโต (Grow) มีผู้คนมากมายที่ปฏิบัติตามแนวทางนี้ได้อย่างเห็นผล ในเล่มนี้บางคนได้รับการเอ่ยอ้างถึงในฐานะ Joyspanner หรือ “ต้นแบบอายุความสุขใจ”

แน่นอนว่าความถดถอยทางสภาพร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เมื่ออายุเพิ่มขึ้น แต่หากฝึกตัวเองจนคุ้นชิน คุณก็จะสามารถรักษา Joyspan ของตัวเองไว้ได้ และดียิ่งไปกว่านั้นคือสามารถพามันเติบโตไปพร้อม ๆ กับอายุที่เพิ่มขึ้นในแต่ละวันได้ด้วย

ความพิเศษของหนังสือเล่มนี้อยู่ตรงที่มันไม่ได้ทำงานกับคุณ (ซึ่งกำลังอ่านอยู่) เท่านั้น เราเชื่อว่าเมื่ออ่านจบ คุณจะหันไปมองคนที่คุณรัก แล้วถามตัวเองในใจว่าอายุความสุขใจของพวกเขาอยู่ที่เท่าไร หรือไม่ก็ทำยังไงถึงจะเพิ่มอายุความสุขใจให้พวกเขาได้ แต่ก็อย่างที่รู้กัน การจะช่วยให้ใครสักคนให้ได้ เราต้องฝึกตัวเองจนเชี่ยวชาญเสียก่อน

มาเริ่มเลยดีไหม คิดว่าตอนนี้อายุความสุขใจของคุณอยู่ที่เท่าไรกัน

howto

สารบัญ

บทหน้า	1
--------	---

ส่วนที่ 1

ทำไมอายุความสนใจของคุณถึงสำคัญ

บทที่ 1	อายุความสนใจคืออะไร	12
บทที่ 2	อายุความสนใจส่งผลต่ออายุขัยของคุณอย่างไร	42
บทที่ 3	อายุความสนใจส่งผลต่ออายุสุขภาพของคุณอย่างไร	77

ส่วนที่ 2

อะไรที่ทำให้อายุความสนใจของคุณแข็งแกร่ง

บทที่ 4	เติบโตอย่างสุขใจ	110
บทที่ 5	เชื่อมโยงอย่างสุขใจ	148
บทที่ 6	ปรับตัวอย่างสุขใจ	183
บทที่ 7	ให้ออย่างสุขใจ	213

ส่วนที่ 3
วิธีสร้างอายุความสุขใจของคุณ

บทที่ 8	เติมแท็งก์ความสุขใจ	244
บทที่ 9	เมื่ออายุความสุขใจของคุณลดลง	272
บทสรุป	มรดกจากอายุความสุขใจ	299
	แหล่งข้อมูล	302
	กิตติกรรมประกาศ	304
	เกี่ยวกับผู้เขียน	306

บทนำ

ผู้คนถามเสมอว่า ความลับของเบ็ตตี้คืออะไร

เบ็ตตี้คือแม่อายุ 96 ปีของฉัน เธอใช้ชีวิตอยู่ตามลำพัง สติปัญญายังเฉียบคมเหมือนเดิม ยังหัวเราะตลกแก่งกับเพื่อนๆ และไม่เคยลืมวันเกิดหรือลืมส่งการ์ดแสดงความเสียใจให้ใคร ครอบครัวเพื่อนบ้าน หรือแม้แต่คนแปลกหน้า ต่างก็หลงรักเธอทั้งนั้น

แต่ประเด็นคือ เบ็ตตี้ไม่ได้มีพรสวรรค์ด้านกีฬาขนาดนั้น เธอชอบของหวาน จิบค็อกเทลเป็นครั้งคราว และยอมรับเป็นคนแรกว่าตอนยังสาวเธอไม่ได้มีทัศนคติที่ดีเลิศตลอดเวลา แล้วอะไรทำให้เธอยังคงมีชีวิตที่งดงามในช่วงบั้นปลายของชีวิตแบบนี้ได้

สเปย์ล์เลยเถิดว่า ไม่ใช่เพราะพันธุกรรมและแคโรซึกซ์ข้าง

ความลับของเธอไม่ใช่สุขภาพที่สมบูรณ์แบบหรือชีวิตที่ปราศจากความยากลำบาก ที่จริงแล้วไม่ใช่ความลับอะไรทั้งสิ้น แต่คือวิทยาศาสตร์

ในฐานะนักพฤฒาวิทยา (Gerontologist)¹ ฉันใช้เวลาหลายทศวรรษศึกษาปัจจัยที่ทำให้ผู้คนสามารถใช้ชีวิตได้อย่างงดงามในช่วงครึ่งหลังของชีวิต ในหนังสือเล่มนี้ ฉันได้แบ่งปันกลยุทธ์ที่ผ่านการพิสูจน์แล้วที่ช่วยให้เบ็ตตี้เพิ่มพูนสุขภาวะในอายุที่ยืนยาว และ

¹พฤฒาวิทยา (Gerontology) คือวิชาที่ว่าด้วยการศึกษามิติแง่มุมต่างๆ ของชีวิตวัยชรา อาทิ ร่างกาย การรู้คิด สังคม วัฒนธรรม ความเชื่อ ฯลฯ

กลยุทธ์เดียวกันนี้ก็จะช่วยคุณได้เช่นกัน

เมื่อเราพูดถึงความยืนยาวของอายุ เรามักจะจดจ่อไปที่อายุขัย (Lifespan) ว่าเรามีชีวิตอยู่นานแค่ไหน หรืออายุสุขภาพ (Healthspan) ว่ากี่ปีในชีวิตนั้นเป็นปีที่มีสุขภาพแข็งแรง แต่จะมีชีวิตที่ยืนยาวและสุขภาพดีไปทำไมถ้าไม่มีความสุขกับมันเลย

นี่แหละคือจุดที่อายุความสุขใจ (Joyspan) เข้ามามีบทบาท มันคือกุญแจสำคัญสู่ชีวิตยืนยาวที่อัมเมม นี่ไม่ใช่แค่เรื่องสุขภาพกาย แต่คือการบ่มเพาะพลังภายใน ความสามารถในการเติบโต เชื่อมโยงปรับตัว และให้ตลอดช่วงชีวิต

เราล้วนต้องมีอายุเพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะอายุ 23 หรือ 103 ปี ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการลงทุนกับอายุความสุขใจของคุณก็คือตอนนี้ มาเริ่มกันเถอะ

วิธีมองอายุแบบใหม่

ใครก็ตามที่พูดว่า “อายุเป็นเพียงตัวเลข” แปลว่าคนนั้นยังไปไม่ถึงตัวเลขที่สูงพอ การมีอายุเพิ่มขึ้นไม่ใช่เรื่องง่าย และการเป็น “หนุ่มสาวตลอดกาล” ก็ไม่ใช่แผนการที่ทำได้จริง เพราะไม่ว่าคุณจะทำเบอร์พี (Burpee) ได้กี่ครั้งหรือตีสมูทที่โปรตีนมากแค่ไหน สายธารแห่งเวลาจะนำมาซึ่งความท้าทายเสมอ บทบาทชีวิตต่างๆ ที่คุณเคยผลิตผลิติน จะเริ่มไม่เป็นอย่างนั้นอีกต่อไป ตัวอักษรในเมนูจะดูเล็กลง คอเริ่มจะหย่อนคล้อย อาการของโรคต่างๆ จะเริ่มปรากฏ

แต่ในอีกด้านหนึ่งการมีอายุเพิ่มขึ้นก็ไม่ได้หมายถึงการเสื่อมถอยลงเรื่อยๆ อย่างที่หลายคนเชื่อ อุตสาหกรรมต่อต้านความชรามูลค่าหลายพันล้านดอลลาร์สหรัฐทำกำไรจากการทำให้คุณรู้สึกแย่กับ

ตัวเอง และกลัวการมีอายุมากขึ้นราวกับมันเป็นโรคร้ายแรง โศกนาฏกรรมของการมีอายุมากขึ้นไม่ใช่การที่เราทุกคนต้องแก่และตายไป แต่คือการที่อายุที่เพิ่มขึ้นถูกทำให้เป็นสิ่งที่น่าเจ็บปวดและน่าอับอายโดยไม่จำเป็น และบางครั้งก็ถูกทำให้เป็นเรื่องทุกซ์ธรรมดา เหลือแสน การมีอายุเพิ่มขึ้นไม่จำเป็นต้องเป็นแบบนี้ เมื่อพูดถึงการมีอายุยืนยาว จุดสนใจหลักมักกักอยู่ที่อายุขัยหรือความยาวของช่วงชีวิตมาโดยตลอด

แต่ไม่นานมานี้ ขอบเขตนั้นได้ขยายไปสู่จำนวนปีของชีวิตที่มีสุขภาพดี หรืออายุสุขภาพ นี่ถือเป็นการเปลี่ยนมุมมองที่น่ายินดี เพราะเราทุกคนต่างก็อยากมีสุขภาพดีที่สุดในานที่สุด

อย่างไรก็ตาม ชีวิตที่ยืนยาว แม้จะเป็นชีวิตที่ยืนยาวพร้อมสุขภาพที่ดี ก็ปราศจากความหมายหากคุณไม่ชอบชีวิตของตัวเอง ดังที่แพทย์เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ ดร.หลุยส์ แอรอนสัน (Louise Aronson) ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า “เราได้เพิ่มเวลาในชีวิตมนุษย์เข้าไปอีกหลายทศวรรษ หรือเทียบเท่าชั่วอายุคนทั้งรุ่น แต่เรายังไม่รู้ว่าจะมีมือกับชีวิตที่ยืนยาวนี้อย่างไร”¹

สิ่งที่เราขาดไปคือคำอธิบายและแนวทางเชิงปฏิบัติในการเพิ่มคุณภาพของชีวิตที่ยืนยาวของเรา เราต้องการคู่มือ วิธีสร้างชีวิตที่ยืนยาวจากสุขภาพภายในอันอ้างอิงจากวิทยาศาสตร์ ช่วงอายุขัยและอายุสุขภาพที่ยืนยาวยังไม่พอ เราต้องการสิ่งที่ฉันเรียกว่าอายุความสุขใจที่ยืนยาวด้วย

อายุความสุขใจคืออะไร

อายุความสุขใจคือประสบการณ์ของสุขภาวะและความพึงพอใจ ในอายุที่ยืนยาว เนื่องจากจุดเน้นอยู่ที่สุขภาวะ ฉันจึงเคยลองใช้คำว่า “อายุความเป็นอยู่ดี” (Wellspan) กับคนไข้ของฉัน แต่หลังจากมีหลายคนเข้าใจว่าฉันพูดว่า “อายุความมั่งคั่ง” (Wealthspan) ฉันจึงเริ่มเรียกมันว่า “อายุความสุขใจ” (Joyspan) แทน และก็เป็นที่ลงตัวอย่างยิ่ง สมาคมจิตวิทยาอเมริกันให้นิยาม *ความสุขใจ* (Joy) ว่าเป็นความรู้สึกที่เกิดจากสุขภาวะที่ดีหรือความพึงพอใจ การมีความสุขใจแตกต่างจากการรู้สึกมีความสุข (Happiness) ความสุขใจมาแล้วก็ไปและมักขึ้นอยู่กับสถานการณ์ภายนอก ในขณะที่ความสุขใจเกิดขึ้นได้แม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ความสุขใจจึงใกล้เคียงกับความพึงพอใจ (Contentment) มากกว่าความรู้สึกสุขอย่างสุดขีด (Ecstasy) บางครั้งความสุขใจอาจปรากฏในรูปของรอยยิ้ม แต่หลายครั้งก็ไม่ใช่ คุณไม่สามารถวัดความสุขใจของใครได้จากแค่มองดูภายนอก หญิงสูงวัยคนหนึ่งที่กำลังมองต้นไม้ผ่านหน้าต่างอาจเต็มไปด้วยความเหงาและทุกข์ใจ ขณะที่หญิงสูงวัยอีกคนหนึ่งที่มีมองต้นไม้เดียวกันอาจกำลังสัมผัสความสุขใจอย่างเต็มเปี่ยม

เบ็ตตี แม่ของฉัน กำลังใช้ชีวิตกับอายุความสุขใจที่ยืนยาว เธอกำลังทำสิ่งที่ฉันกำลังพร่ำสอนอยู่ที่นี่ นั่นก็คือแนวทางที่พัฒนาจากผลงานวิจัยและพิสูจน์แล้วว่าสามารถพัฒนาสุขภาวะในอายุที่ยืนยาวได้ อายุความสุขใจต้องอาศัยความรู้ ความตั้งใจ ความพยายาม และเป็นสิ่งที่คุณบรรลุได้ไม่ว่าจะเริ่มต้นจากจุดไหนก็ตามในวันนี้ แน่ใจว่าหนทางสู่อายุยืนยาวที่คุณใช้อยู่ในปัจจุบันนั้นยังไม่สมบูรณ์ สื่อทั่วไปเถาเถาเราด้วยคำแนะนำเกี่ยวกับการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย แต่น้อยครั้งที่จะกล่าวถึงการเพิ่มสมรรถภาพ

ภายในและสภาวะทางอารมณ์ อายุความสุขใจได้นำพาผลงานวิจัย อันน่าเชื่อถือเกี่ยวกับสภาวะทางใจซึ่งมักถูกเก็บเงียบ ๆ ไว้ในวารสารวิชาการออกมาให้ผู้คนได้เห็น หนังสือเล่มนี้คือสิ่งที่คุณต้องการแต่ยังขาดหายไปมาโดยตลอด

การใช้ชีวิตอย่างงดงามเมื่ออายุมากขึ้นคือการมีชีวิตที่อิมเมมมีเป้าหมาย และน่าพึงพอใจ แม้จะต้องเผชิญความท้าทายที่มากับอายุที่เพิ่มขึ้น การดำรงชีวิตในวัยนี้ยังคงรวมถึงการเพิ่มพูนสุขภาพกาย สมรรถภาพการรู้คิด สภาวะทางอารมณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม และความรู้สึกว่าชีวิตมีเป้าหมาย การมีชีวิตที่งดงามไม่ได้หมายถึงการไร้ปัญหาสุขภาพหรือเรื่องท้าทายทั้งปวง แต่คือการให้ความสำคัญกับความสามารถในการล้มแล้วลุก ทักชะการปรับตัว และความสามารถในการค้นหาคุณค่าและความสุขใจในชีวิต ผู้คนไม่ได้ใช้ชีวิตอันยืนยาวอย่างงดงามโดยอาศัยความบังเอิญหรือโชค คนที่ใช้ชีวิตได้อย่างดีคือคนที่พยายามตั้งใจเพิ่มคุณภาพชีวิตของตน แต่ทำอย่างไรละ งานวิจัยบอกอะไรเกี่ยวกับ**วิธี**การมีชีวิตที่งดงามในชีวิตครั้งหลัง ในฐานะนักพฤกษศาสตร์ ฉันได้ค้นคว้าผลการทดลองเชิงประจักษ์ตลอดระยะเวลา 35 ปีที่ผ่านมาเกี่ยวกับสภาวะทางจิตใจในอายุที่ยืนยาว งานวิจัยเหล่านี้จัดทำขึ้นโดยผู้เชี่ยวชาญจากทั่วโลกและชี้ให้เห็นตัวทำนายหลายร้อยประการ แต่ยิ่งขุดลึกลงไปในผลลัพธ์มากเท่าไร ฉันก็ยิ่งเห็นรูปแบบพื้นฐานที่ชัดเจนขึ้นเท่านั้น ตัวทำนายหลายร้อยประการจากงานวิจัยนับพันชิ้นเกี่ยวกับสิ่งที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตอันยืนยาวอย่างงดงามมักสามารถจัดกลุ่มได้เป็นองค์ประกอบสำคัญสี่ประการ งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าคุณที่มีอายุความสุขใจยืนยาวล้วนกระตือรือร้นและมุ่งมั่นในการทำสิ่งสำคัญสี่ประการ คือ

- เติบโต : พวกเขาสำรวจและขยายขอบเขตของตนเองอย่างต่อเนื่อง
- เชื่อมโยง : พวกเขาให้เวลากับความสัมพันธ์ทั้งใหม่และเก่า
- ปรับตัว : พวกเขาปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงและท้าทาย
- ให้ : พวกเขาแบ่งปันทักษะและประสบการณ์ของตน

องค์ประกอบแต่ละข้อเหล่านี้เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับสุขภาวะในชีวิตที่ยืนยาว และคุณสามารถพัฒนาได้ในทุกด้าน อายุความสุขใจมีความสำคัญ เพราะหากไม่มีมัน ชีวิตที่ยืนยาวก็เป็นเพียงภาระเท่านั้น

เส้นทางสู่อายุความสุขใจของฉัน

เมื่อฉันสำเร็จการศึกษาปริญญาเอกเมื่อ 30 ปีก่อน ฉันอยู่ในสถานะที่ฟังดูย้อนแย้งตรงที่ฉันเป็นแพทย์ด้านพฤกษศาสตร์ที่อายุน้อยที่สุดในประเทศ สำหรับฉันมันสมเหตุสมผลที่สุดแล้ว ที่จริงฉันรู้สึกทราบดีว่าเกิดมาเพื่อเป็นนักพฤกษศาสตร์ แรกเริ่ม ฉันเป็นลูกหลงที่เกิดมาแบบไม่คาดคิดสำหรับพ่อแม่วัยกลางคนและพี่น้องที่ตอนนั้นอยู่ในวัยมัธยม ฉันเป็นเด็กอายุสี่ขวบเพียงคนเดียวในชั้นอนุบาลที่มีพี่สาวแต่งงานแล้ว เมื่อเด็กคนอื่นล้อเลียนผู้สูงอายุ ฉันจะรู้สึกเดือดร้อนแทน บางครั้งฉันก็เสียบและปล่อยให้คำเหน็บแนมผ่านไป แต่บางครั้งฉันก็ลุกขึ้นปกป้องผู้คนของฉัน นั่นก็คือคนผมหยอก คนมีริ้วรอย และคนที่ยอดเยียมอย่างเหลือเชื่อ

ฉันสอนเวชศาสตร์ผู้สูงอายุและวิชาพฤกษศาสตร์เป็นเวลา 19 ปี

ที่คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เออร์ไวน์ ที่ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุของมหาวิทยาลัย ฉันได้สังเกตุผู้คนและครอบครัวของพวกเขาในการจัดการกับวัยชราอย่างใกล้ชิด เรื่องที่ทำให้ฉันประหลาดใจมากที่สุดคือประสบการณ์การแก่ตัวลงที่แตกต่างอย่างสุดขั้วในแต่ละคน สำหรับบางคนมันคือเส้นทางแห่งความเสื่อมถอยไม่รู้จบที่น่าหงุดหงิดลดทอนศักดิ์ศรี และเจ็บปวด แต่สำหรับคนอื่น ๆ กลับมีความเบิกบานความเต็มเปี่ยมทางจิตวิญญาณ และความสุขใจให้เห็นอย่างชัดเจนในการใช้ชีวิตในทศวรรษที่แปด เก้า และสิบของพวกเขา

อาชีพส่วนใหญ่ของฉันมุ่งเน้นไปที่คนกลุ่มแรกคือผู้ที่ทุกข์ทรมานในวัยชรา สิ่งที่ฉันได้เห็นนั้นลึ้มไม่ลงและทิ้งรอยแผลไว้ในหัวใจตลอดมา คุณซี ผู้มีนัยน์ตาสีฟ้า ต้องทนทุกข์กับความเจ็บปวดทางกายอย่างแสนสาหัสและความเหงาอย่างลึกซึ้ง ขณะที่คุณอาร์ ผู้ภาคภูมิใจ ต้องเลือกระหว่างกินยาที่จำเป็นหรืออาหารหนึ่งมื้อ ยังมีคุณที ผู้รับหน้าที่ดูแลพี่ชายดาวนส์ซินโดรมด้วยความรักจนกระทั่งตัวเธอเองป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ และทั้งสองถูกพบในสภาพที่ยังตามหลอกหลอนฉันมาจนถึงทุกวันนี้

ดร.ลอรา มอสเคดา (Laura Mosqueda) คือที่ปรึกษา เพื่อนของฉัน และเป็นแพทย์เวชศาสตร์ผู้สูงอายุที่เปี่ยมพรสวรรค์ เราทั้งสองคนมีโอกาสร่วมกันก่อตั้งและเป็นผู้อำนวยการร่วมของศูนย์นิติวิทยาศาสตร์ด้านการทารุณกรรมผู้สูงอายุ (Elder Abuse Forensic Center) แห่งแรกของประเทศ ซึ่งทำหน้าที่สอบสวนกรณีการทารุณกรรมผู้สูงอายุ สิ่งที่เราเรียนรู้จากคดีการทารุณและการละเลยผู้สูงอายุนับพันคือไม่มีใครปลอดภัยจากการตกอยู่ในสถานการณ์เลวร้ายในวัยชราเลย

เราได้เรียนรู้ว่าความเหงาฆ่าคนได้ และการแยกตัวอยู่เพียงลำพังคือปัจจัยเสี่ยงสำคัญ เราเรียนรู้ว่าการละเลยและการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในกระท่อมทรุดโทรมเท่านั้น แต่ยังเกิดขึ้นหลังประตู

ปิดสนิทของบ้านที่สวยงามได้ด้วย ความทุกข์ทรมานในวัยชราไม่ใช่ปัญหาของ “พวกเขา” แต่คือปัญหาของ “พวกเรา” ทุกคน เราพบว่าหลังจากเกิดการทารุณ ละเอียด หรือแสวงหาผลประโยชน์ทางการเงิน ผู้สูงอายุกลับเป็นฝ่ายรู้สึกละอายแทนที่จะเป็นผู้กระทำ ซึ่งเป็นเรื่องที่ทั้งน่าเศร้าและน่าโมโห ในบางครั้งก็ไม่ได้มีใครผิด แต่เป็นเพียงสถานการณ์เลวร้ายที่ไม่มีทางออกและเต็มไปด้วยความทุกข์รอบด้านเท่านั้น

มีหลายวันที่ฉันขับรถกลับบ้านทั้งน้ำตา โดยใช้เสื้อเป็นกระดาษทิชชู ลอราและฉันได้รับรางวัลด้านการทำงานเพื่อเหยื่ออาชญากรรมแห่งชาติจากอัยการสูงสุดของสหรัฐอเมริกา และแม้ว่าฉันควรจะภูมิใจ แต่ฉันกลับจำได้ว่ารู้สึกแย่มากบนเที่ยวบินขากลับจากงานมอบรางวัล ฉันเห็นภาพตัวเองนั่งอยู่ตรงฐานของทางลาดลานสเก็ตบอร์ด พยายามอย่างดีที่สุดในการปฐมพยาบาลผู้คนที่พุ่งชนเหตุการณ์ทารุณผู้สูงอายุตรงปลายทางลาดนั้น แต่รอยแผลและความทุกข์ทรมานก็ยังคงอยู่ แล้วฉันก็ตระหนักว่าเป้าหมายที่แท้จริงคือฉันต้องขึ้นไปให้ถึงยอดของทางลาดนั้น และมอบอุปกรณ์ที่พวกเขาจำเป็นต้องใช้สำหรับประสบการณ์ในช่วงปลายของชีวิต

จุดประสงค์ของหนังสือเล่มนี้คือการเสริมความแข็งแกร่งให้คุณและคนที่คุณรักสำหรับชีวิตยุคนี้ที่ยืนยาวอย่างไม่เคยมีมาก่อน ฉันอยากให้คุณเติบโตอย่างงดงามตลอดช่วงชีวิตของคุณ

เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้

ฉันแบ่งหนังสือเล่มนี้ออกเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 อธิบายว่าเหตุใดอายุความสุขของคุณจึงสำคัญ

บทที่ 1 ให้นิยามของอายุความพอใจและยกตัวอย่างผู้ที่มีอายุความพอใจได้แล้วก่อนคุณ บทที่ 2 และ 3 เจาะลึกว่าอายุความพอใจส่งผลต่อช่วงอายุขัยและอายุสุขภาพของคุณอย่างไร

ส่วนที่ 2 อธิบายว่าคุณต้องทำอะไรเพื่อเสริมสร้างอายุความพอใจของคุณ บทที่ 4 ลงลึกถึงการเติบโตตลอดชีวิตอันเป็นองค์ประกอบสำคัญแรกของอายุความพอใจ บทที่ 5 ให้ข้อมูลเชิงปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างและเสริมความแข็งแกร่งให้กับชุมชนและความเชื่อมโยงกับคนอื่น ๆ ในครั้งหลังของชีวิต ในบทที่ 6 คุณจะได้เรียนรู้ว่าความสามารถในการปรับตัวมีส่วนพัฒนาอายุความพอใจอย่างไร และจะเพิ่มความสามารถนี้ได้อย่างไร บทที่ 7 แสดงให้เห็นว่าการให้สามารถช่วยปลดล็อกเป้าหมายและมอบความหมายให้กับชีวิตได้อย่างไร

ส่วนที่ 3 เผยให้เห็นวิธีสร้างอายุความพอใจสำหรับชีวิตที่คุณจะมีความสุขกับมันไปจนถึงวาระสุดท้าย บทที่ 8 แสดงวิธีเติมเต็มทั้งความสุขใจของคุณ ขณะที่บทที่ 9 จะมอบเครื่องมือที่คุณต้องใช้เมื่ออายุความพอใจลดลง ฉันจะพูดถึงความยากลำบากที่พบบ่อย เช่น ความรู้สึกว่าคุณเองเป็นภาระ อุปสรรคด้านการเคลื่อนไหวและสุขภาพ และการสูญเสีย

ในแต่ละส่วน คุณจะเห็นองค์ประกอบที่ปรากฏซ้ำ ๆ ได้แก่ *ต้นแบบอายุความพอใจ (Joyspanners)* คือภาพลักษณะโดยสังเขปของผู้ที่แสดงให้เห็นถึงอายุความพอใจได้อย่างเป็นรูปธรรม *แบบฝึกหัดความสุขใจ (Joy Practices)* นำเสนอกิจกรรมและแบบฝึกหัดเพื่อพาคุณลงลึกไปสำรวจสิ่งที่สร้างอายุความพอใจที่ยืนยาว สุดท้าย *เมทริกซ์อายุความพอใจ (Joyspan Matrices)* คือตัวอย่างวิธีที่คุณนำองค์ประกอบสี่ประการของอายุความพอใจไปใช้ในชีวิตจริง

ฉันครุ่นคิดเรื่องวัยชรามาเป็นเวลานาน 33 ปีก่อนฉันเขียนบทกวีนี้ เพื่อตอบคำถามของอาจารย์วิชาภาษาอังกฤษที่ถามว่า “คุณให้ความสำคัญกับเรื่องอะไร” สิ่งที่ทำให้ฉันให้ความสำคัญตั้งแต่ตอนนั้นจนกระทั่งถึงตอนนี้ก็คือผู้สูงอายุ บทกวีชื่อว่า “เราคือพวกเขา” จบลงด้วยถ้อยคำ ว่า

ทว่าไม่รู้เหตุใด เรากลับพ่ายเรือเข้าใกล้ยิ่งขึ้น สู่ปลายทางอันยิ่งใหญ่ของสายน้ำ
เสียงครวญครางนั้นอยู่ท่ามกลางเราในบัดนี้ และในที่สุดเราก็เข้าใจ

เราก็คือพวกเขา และตอนนี้เรายังสามารถเลือกได้ ณ จุดนี้ที่กระแสน้ำอ่อนโยนกว่า ขณะที่เรายังอยู่ห่างจากปลายน้ำอีกไกล
สิ่งที่ฉันอยากให้คุณได้รับจากการอ่านหนังสือเล่มนี้คือความหวัง ครึ่งหลังของชีวิตที่ดีและเปี่ยมสุขคือสิ่งที่ต้องเริ่มจากภายใน เช่นเดียวกับที่ร่างกายประกอบขึ้นจากเซลล์ ตัวตนภายในก็ประกอบขึ้นจากความคิด ข้อมูลของมูลนิธิวิจัยแห่งชาติชี้ว่ามนุษย์มีความคิดประมาณ 60,000 ความคิดต่อวัน เช่นเดียวกับเซลล์ ความคิดมักเล็กน้อยและดูไม่เป็นพิษเป็นภัย แต่เมื่อรวมกันเข้า ความคิดเหล่านี้ก่อร่างเป็นตัวตนภายในของเรา เมื่ออายุเพิ่มขึ้น เราไม่สามารถซ่อนตัวอยู่หลังไบหน้หรือเรือนร่างที่สดใสได้อีกต่อไป ตัวตนภายในจะก้าวขึ้นมาอยู่แถวหน้าและสามารถดงงามเปล่งปลั่งได้ ฉันรู้ดีเพราะฉันได้เห็นความเปล่งประกายของอายุความสุขใจในผู้สูงอายุนับพันคน ฉันอยากให้คุณเป็นแบบนั้นเช่นกัน

ส่วนที่ 1

ทำไมอายุความสนใจ ของคุณถึงสำคัญ

อายุความสุขใจคืออะไร

ฉันมีคุณย่ากับคุณยาย คือเฮดาและชาร์ลือตต์

“อย่าได้แก่เด็ดขาดเลยนะ เคอร์รี่” คุณย่าเฮดาบอกฉัน เธออายุเพียง 64 ปีเท่านั้น “สมัยก่อนนะ ย่าก็ยังมีประโยชน์พอตัว” เฮดาเชื่อว่าการมีอายุมากขึ้นมีแต่การถดถอยลงเรื่อย ๆ และเธอก็ตัดสินใจทุกอย่างบนความเชื่อนั้น

เฮดาเลิกสานต่อความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน การไปเยี่ยมของพวกเขามักเป็นการนั่งมองเธอพูดถึงชีวิตที่ไม่ยุติธรรมของตัวเอง พร้อมกับบ่นว่า “ย่าไซคร้าย พอเสียที่โอดอร์ไปก็ต้องมาพิการเพราะโรคไขข้ออักเสบบ้านี่อีก” ตอนนั้นฉันแทบรอไม่ไหวให้ถึงเวลาที่จะได้กลับบ้าน

ย่ายอมรับตัวเองในเวอร์ชันที่อายุมากขึ้นไม่ได้ ทั้งที่เธอมีสิ่งดี ๆ มากมายจะมอบให้โลกใบนี้ แต่เธอกลับมองไม่เห็นมัน ตัวอย่างเช่นฉันอยากให้อ่านใจฉันมานานแล้วและอยากให้อ่านเรื่องราวในวัยสาวให้ฟัง แต่เรื่องราวเหล่านั้นไม่เคยถูกเล่า และความทรงจำก็ไม่เคยถูกสร้าง เฮดาเชื่อว่า การมีอายุมากขึ้นจะเป็นสิ่งเลวร้าย และเธอก็คิดถูก แม้เธอจะมีชีวิตอยู่ถึง 81 ปี แต่อายุความสุขใจของเธอน้อยกว่า 60 ปี

กลับกัน คุณยายชาร์ลือตต์มีมุมมองต่อการมีอายุเพิ่มขึ้นที่แตกต่างออกไปอย่างสิ้นเชิง หลังจากสามีของเธอเสียชีวิต ชาร์ลือตต์

ก็ใช้ชีวิตตัวคนเดียวด้วยรายได้ประจำเพียงเล็กน้อยเหมือนกับเอดา แต่เธอมองว่าการมีอายุเพิ่มขึ้นคือโอกาสที่จะได้ใช้ชีวิตมากขึ้น “เคอร์รี่” เธอพูดกับฉันวันหนึ่ง “พรุ่งนี้หลานจะมาเดินด้วยกันกับยายก็ได้นะ แต่ยายจะออกตอนเจ็ดโมงเช้าเป๊ะ เตรียมตัวให้พร้อม ไม่อย่างนั้นยายไม่รอนะ” ฉันเตรียมตัวพร้อม การเดินนั้นนำพาเราไปยังแนวพื้นที่สีเขียวที่มีลูกกระต่ายตัวเล็กๆ กำลังเล็มหญ้าอยู่ คุณยายทำให้ฉันได้สัมผัสถึงความเงียบสงบขึ้นของยามเช้า โลกที่ปกติฉันไม่ทันได้ตื่นขึ้นมาชื่นชม

ชาร์ลีสตต์มุ่งมั่นตั้งใจออกไปนอกบ้านทุกวัน เธอยังทุ่มเทพอๆ กันให้กับการเติบโตทางปัญญาอย่างต่อเนื่อง เธอจดโน้ตเวลาดูข่าวด้วยเหตุผลว่า “ยายอยากรู้ว่าผู้นำคนไหนมาจากประเทศอะไร และพวกเขา กำลังทำอะไรอยู่” แม่ของฉันเก็บโน้ตเหล่านั้นของยายไว้ชื่อของปีแอร์ ทรูโด (Pierre Trudeau) (แคนาดา) และอิซาเบล เปรอง (Isabel Perón) (ประธานาธิบดีหญิงคนแรกของโลกแห่งประเทศอาร์เจนตินา) ได้ขีดเขียนลงบนสมุดด้วยลายมือโค้งมนของชาร์ลีสตต์ เมื่อเพื่อนเก่าของชาร์ลีสตต์เริ่มจากไปกันก่อน เธอก็สร้างกลุ่มอ่านหนังสือของผู้หญิงขึ้นมาเพื่อพูดคุยเรื่องหนังสือ กินอาหาร และฟังดนตรีร่วมกัน ชาร์ลีสตต์มีลูกเพียงคนเดียวคือแม่ของฉัน เบ็ตตี แต่เธอกลับมีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่นแน่นแฟ้น เธอโทรหาเบ็ตตี หลานสามคน สามภรรยาของพวกเขา และเหลน 11 คนอยู่เสมอ เมื่อเธอไม่สามารถเดินได้ด้วยตัวเองอีกต่อไป ชาร์ลีสตต์ก็ปรับการออกกำลังกายประจำวันให้เหมาะกับไมวอล์กเกอร์ ในช่วงปลายวัย 80 ชาร์ลีสตต์เริ่มอ่อนแอลง แต่ยังคงมองเห็นคุณค่าของตัวเองเสมอ และรู้ว่าเธอยังมีสิ่งที่จะมอบให้ผู้อื่นได้ ความใส่ใจและกำลังใจที่เธอมอบให้ได้เปลี่ยนทิศทางชีวิตของฉันไปตลอดกาล ชาร์ลีสตต์เชื่อว่าการมีอายุเพิ่มขึ้นจะไม่ใช่ว่าเรื่องเลวร้ายอะไร และเธอก็คิดถูก อายุความสุขใจของเธอ

ยาวเท่ากับช่วงอายุขัย 98 ปี

พวกเราจดจำชาร์ลิตต์ด้ด้วยความรัก และจดจำเอาด้วยความเศร้า แล้วคุณล่ะอยากให้ผู้คนจดจำคุณแบบไหน อะไรคือสิ่งที่ทำให้บางคนใช้ชีวิตอันยืนยาวอย่างงดงาม ขณะที่บางคนกลับเหี่ยวเฉาคำตอบคือความใส่ใจที่พวกเขามอบให้กับการบ่มเพาะอายุความสุขใจของตนเอง

รู้จักอายุความสุขใจ

อายุความสุขใจคือการได้สัมผัสสขภาวะทางจิตใจและความพึงพอใจในอายุที่ยืนยาว คือคำตอบของคำถามว่า *ทำไม* คุณถึงอยากมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น เพื่ออะไร เพื่อใคร

ในโลกที่หมกมุ่นกับการมีชีวิตยืนยาว อายุความสุขใจคือการมีชีวิตให้ดีขึ้น เราขาดทั้งคำอธิบายและแนวทางเชิงปฏิบัติในการเพิ่มคุณภาพให้กับชีวิตที่ยืนยาวของเรามาโดยตลอด อายุความสุขใจคือแนวคิด “ฮาวทู” ที่ตั้งอยู่บนหลักวิทยาศาสตร์ของการสร้างชีวิตที่มีพื้นฐานมาจากสขภาวะภายใน เป้าหมายคือการมีชีวิตอยู่ให้นานที่สุดพร้อมกับคุณภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

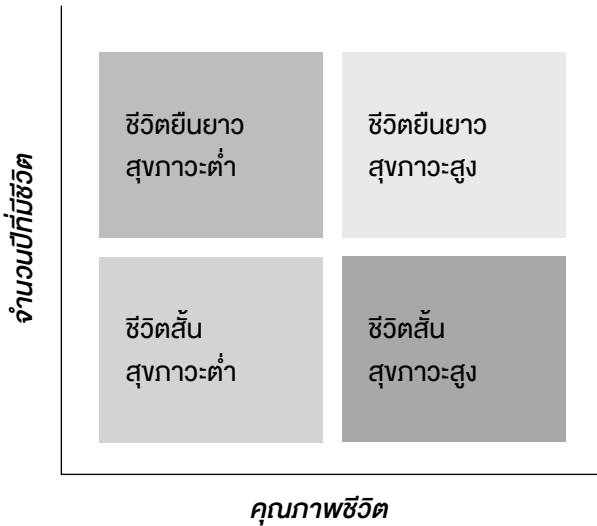
อายุที่ยืนยาวไม่ใช่แค่จำนวนปี (อายุขัย)

ไม่ใช่แค่กระทั่งจำนวนปีที่คนเรามีสุขภาพดี (อายุสุขภาพ)

แต่คือจำนวนปีที่คุณมีความสุขใจกับการมีชีวิตอยู่ (อายุความสุขใจ)

แล้วจำนวนปีที่มีชีวิตมาบรรจบกับคุณภาพชีวิตที่ตรงไหน เราจะลองใช้แผนภาพง่าย ๆ เพื่ออธิบาย แกน “จำนวนปีที่มีชีวิต” แบ่งเป็นสองส่วนคือชีวิตที่ยาวและชีวิตที่สั้น และแกน “คุณภาพชีวิต” ก็มีสองส่วนคือสุขภาวะสูงและสุขภาวะต่ำ ผลที่ออกมาคือแผนภาพสี่ส่วนตามรูปที่ 1

รูปที่ 1 ความยืนยาวและคุณภาพชีวิตของคุณ



เนื่องจากเราสนใจอายุที่ยืนยาว เราจึงจะให้ความสำคัญไปที่สองส่วนบนที่แสดงถึงคนที่มีชีวิตยืนยาว สองตัวเลือกที่มีคือ (1) กลุ่มคนส่วนบนซ้ายผู้มีชีวิตยืนยาวที่สุขภาวะต่ำ และ (2) กลุ่มคนส่วนบนขวาผู้มีชีวิตยืนยาวที่สุขภาวะสูง พูดอีกอย่างคือความทุกข์ทรมานหรืออายุความสุขใจ นี่เป็นตัวเลือกที่ง่ายเพราะคุณต้องอยากอยู่ในกลุ่มคนส่วนบนขวาทั้งวันทุกวันอยู่แล้ว คุณอยากมีอายุความสุขใจ

แต่จะทำอย่างไรละ อะไรคือตัวพยากรณ์ถึงอายุความสุขใจ ตามผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ การศึกษาหลายพันชิ้นในแขนงวิชา พฤฒาวิทยา จิตวิทยา สังคมวิทยา ประสาทวิทยา ชีววิทยา การแสดงออกทางพันธุกรรม และปรัชญาก็ล้วนตั้งคำถามนี้

ในงานวิจัยตั้งต้นปี 1989 ชื่อ “ความสุขคือทุกอย่าง ใช่มั้ยหรือนะ” ดร.แคโรล ริฟฟ์ (Carol Ryff) ได้วางรากฐานโมเดลสุขภาวะทางจิตวิทยา (Psychological Well-being Model: PWB Model) หรือโมเดลพีดับเบิลยูบี ที่มอบมุมมองหลากหลายมิติเรื่องนิยามของการมีชีวิตที่ดีนอกเหนือจากการมองหาเพียงความสนุกสนานรื่นรมย์¹ โมเดลพีดับเบิลยูบีได้รับอิทธิพลจากจิตวิทยาอัตถิภาวนิยม จิตวิทยา มนุษยนิยม และจิตวิทยาพัฒนาการ โดยเฉพาะจากองค์ความรู้ของ คาร์ล ยุง (Carl Jung), อีริก อีริกสัน (Erik Erikson) เอברהฮัม มาร์สโลว์ (Abraham Maslow) และวิกเตอร์ แฟรงเคิล (Victor Frankl) โมเดลนี้พูดถึงหกองค์ประกอบที่พยากรณ์วิถีการใช้ชีวิต ด้านบวกตลอดช่วงชีวิต

1. การมีอิสระในการตัดสินใจ : ความสามารถในการตัดสินใจ อย่างเป็นอิสระตามวิจรรณญาณของตน และทนต่อแรงกดดันจากสังคม
2. ความเชี่ยวชาญในการจัดการสิ่งรอบกาย : ชีตความสามารถ ในการจัดการกิจกรรมและความท้าทายต่างๆ ที่เกิดขึ้น ในชีวิตในแต่ละวัน
3. การเติบโตส่วนตัว : ความเปิดกว้างอย่างต่อเนื่องต่อ ประสบการณ์ใหม่ๆ และการพัฒนา
4. ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น : การพัฒนาความเชื่อมโยงทาง สังคมที่ลึกซึ้งและมีความหมาย

5. เป้าหมายในชีวิต : ความรู้สึกถึงการมีทิศทาง ความหมาย และเป้าหมายที่มุ่งไปในอนาคต
6. การยอมรับตัวเอง : มุมมองต่อตนเองที่อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง ที่ยอมรับทั้งจุดแข็งและจุดอ่อน

โมเดลสุขภาวะทางจิตวิทยาได้รับการนำไปใช้อย่างกว้างขวางในโครงการอย่างชีวิตวัยกลางคนในสหรัฐฯ (Midlife in the United States: MIDUS) และการสำรวจด้านพัฒนาการช่วงวัยกลางคน (Midlife Development Survey) ในญี่ปุ่น การศึกษาเหล่านี้มุ่งค้นหาว่าสุขภาวะมีพัฒนาการอย่างไรในช่วงชีวิตของคน โดยสำรวจบทบาทของการเปลี่ยนผ่านต่างๆ ในชีวิต บทบาททางสังคม และความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่า แม้สุขภาพกายจะเสื่อมถอยเมื่ออายุมากขึ้น แต่ผู้สูงอายุมากมายนังมีการเติบโตส่วนตัว มีเป้าหมาย และมีการยอมรับตนเองในอัตราสูง ซึ่งแสดงถึงความสามารถในการฟื้นตัวของสุขภาวะทางจิตวิทยา ผลการศึกษานี้ยังพบเห็นได้ในประเทศอื่นๆ ด้วย เช่น การสำรวจด้านพัฒนาการช่วงวัยกลางคนในระดับนานาชาติ พบว่าความแตกต่างด้านวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาวะได้ในบางแง่มุม (เช่น อิสระในการตัดสินใจ) แต่เป้าหมาย ความสัมพันธ์ และการยอมรับตนเองยังคงเป็นส่วนสำคัญในทุกบริบท²

เมื่อนำมารวมกัน การศึกษาหลายพันชิ้นจากทั่วโลกยืนยันว่า สุขภาวะทางจิตวิทยาเป็นสิ่งที่มืพลวัต หมายความว่ามันเปลี่ยนแปลงได้ และรักษาให้คงสภาพได้หรือถึงขั้นเพิ่มพูนได้เมื่ออายุเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะเมื่อคนคนนั้นยังคงมีส่วนร่วม รักษาความเชื่อมโยงทางสังคม และหาแหล่งที่มาใหม่ๆ ของความหมายให้กับชีวิต

โมเดลอายุความสุขใจสร้างขึ้นจากรากฐานของโมเดลสุขภาวะ

ทางจิตวิทยา พร้อมกับเพิ่มตัวบ่งชี้ที่ช่วยทำนายสุขภาวะในชีวิต
 นั้นปลาย นั่นก็คือทักษะการปรับตัว เฟรมเวิร์กของทักษะการปรับตัว
 ที่สร้างสรรค์นี้พัฒนาขึ้นโดยนักวิจัยชาวอิสราเอล ดร.ฮอด ออร์คิบิ
 (Hod Orkibi) และหมายถึงความสามารถในการสร้างการตอบสนอง
 ทางการรู้คิด อารมณ์ และพฤติกรรมต่อสถานการณ์ที่แปรเปลี่ยนและ
 ตึงเครียด³ งานวิจัยของเขาแสดงให้เห็นว่าความสามารถในการปรับตัว
 ของผู้สูงอายุจะช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตวิทยาและสุขภาวะ
 ในช่วงท้ายของชีวิต เมื่อเรามีอายุเพิ่มขึ้น การปรับตัวช่วยให้เราจัดการ
 กับการเปลี่ยนผ่าน เช่น การเกษียณอายุหรือปัญหาสุขภาพ ผ่านการ
 จัดการเชิงป้องกันและการจัดการอารมณ์ให้สมดุล ผลการศึกษาเผย
 ว่าผู้สูงอายุที่มีทักษะการปรับตัวสูงจะมีการฟื้นตัวจากอุปสรรคและ
 มีการเติบโตส่วนตัวที่ดีกว่า

— แบบฝึกหัดความสุขใจ —

คลังอายุความสุขใจ

อายุความสุขใจของคุณเป็นอย่างไรบ้าง เช็กคลังอายุความสุขใจด้วย
 การวงคำตอบของคุณในแปดคำถามต่อไปนี้ ให้ตอบตามความจริง
 ให้มากที่สุด นี่เป็นเพียงระดับขั้นต้นของคุณเท่านั้น คุณสามารถพัฒนา
 เพิ่มพูนได้!

เติบโต

1. สำหรับฉัน ชีวิตคือกระบวนการเรียนรู้ เปลี่ยนแปลง และเติบโต
 ที่ไม่จบสิ้น

เห็นด้วย อย่างมาก	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เฉย ๆ	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
7	6	5	4	3	2	1

**2. ฉันคิดว่า การมีประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ท้าทายมุมมองที่ฉันมีต่อ
ตัวเองและโลกเป็นเรื่องสำคัญ**

เห็นด้วย อย่างมาก	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เฉย ๆ	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
7	6	5	4	3	2	1

เชื่อมโยง

3. ฉันเคยได้มีความสัมพันธ์อันอบอุ่นและสนิทใจกับผู้อื่นมากมาย

เห็นด้วย อย่างมาก	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เฉย ๆ	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
7	6	5	4	3	2	1

4. ฉันเพลิดเพลินในการสนทนากับสมาชิกครอบครัวและเพื่อนๆ

เห็นด้วย อย่างมาก	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เฉย ๆ	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
7	6	5	4	3	2	1

ปรับตัว

5. ฉันพยายามคิดถึงถึงความเครียดผ่านมุมมองใหม่

เห็นด้วย อย่างมาก	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เฉย ๆ	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
7	6	5	4	3	2	1

6. ฉันรับพฤติกรรมใหม่ๆ มาปรับใช้เพื่อช่วยให้ตัวเองก้าวผ่าน
สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

เห็นด้วย อย่างมาก	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เฉยๆ	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
7	6	5	4	3	2	1

ให้

7. ผู้คนมักอธิบายฉันว่าเป็นผู้ให้ที่ยินดีจะใช้เวลาร่วมกับคนอื่น

เห็นด้วย อย่างมาก	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เฉยๆ	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
7	6	5	4	3	2	1

8. ฉันรับรู้ถึงทิศทางและเป้าหมายของชีวิตตัวเอง

เห็นด้วย อย่างมาก	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เห็นด้วย เล็กน้อย	เฉยๆ	ไม่เห็นด้วย เล็กน้อย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
7	6	5	4	3	2	1

คิดคะแนนรวมโดยบวกคะแนนที่คุณวงเอาไว้ทุกข้อ

เติบโต = _____

เชื่อมโยง = _____

ปรับตัว = _____

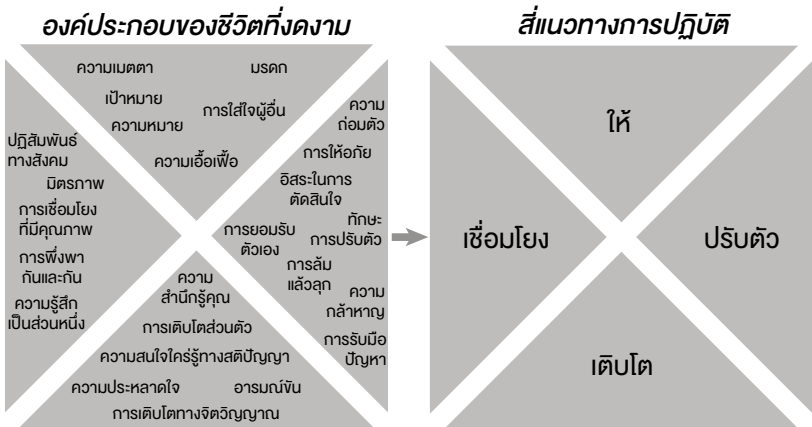
ให้ = _____

คะแนนรวมยิ่งสูงเท่าไรยิ่งดี สังเกตว่าคุณได้คะแนนส่วนไหนน้อยและมากที่สุด แล้วคอยดูว่าคะแนนเปลี่ยนไปไหมเมื่อเวลาผ่านไป

เมทริกซ์อายุความสุขใจ

เมทริกซ์อายุความสุขใจคือวิธีที่คุณลงมือปฏิบัติ ความหมายของเมทริกซ์คือการพัฒนาเปลี่ยนแปลงของสิ่งหนึ่งในสภาพแวดล้อมหนึ่ง เมทริกซ์อายุความสุขใจคือสภาพแวดล้อมที่องค์ประกอบทั้งสี่ด้านของอายุความสุขใจจะพัฒนาเพิ่มพูนขึ้นได้ เมทริกซ์ความสุขใจประกอบไปด้วยการลงมือปฏิบัติในสี่ด้านที่สำคัญคือ เติบโต เชื่อมโยง ปรับตัว และให้ แต่ละองค์ประกอบมีพื้นฐานมาจากการศึกษาวิจัยในหัวข้อตามรูปที่ 2

รูปที่ 2 สี่แนวทางปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตอันยืนยาวอย่างงดงาม



สี่แนวทางการปฏิบัติของชีวิตที่งดงาม

ตัวอย่างเช่น การเชื่อมโยง นำมาจากการศึกษาชั้นที่แสดงถึงความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม มิตรภาพ ความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ การรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง และการพึ่งพากันและกัน องค์ประกอบแต่ละอย่างเหล่านี้สะท้อนอยู่ในคำกริยาเพื่อเน้นย้ำบทบาทอย่างกระตือรือร้นของคุณในการเพิ่มพูนอายุความสุขใจของคุณ (ดูรูปที่ 3)

แต่ละองค์ประกอบล้วนมีความสำคัญต่ออายุความสุขใจ และสามารถพัฒนาได้ กระทั่งพัฒนาถึงแก่นเลยด้วยซ้ำ

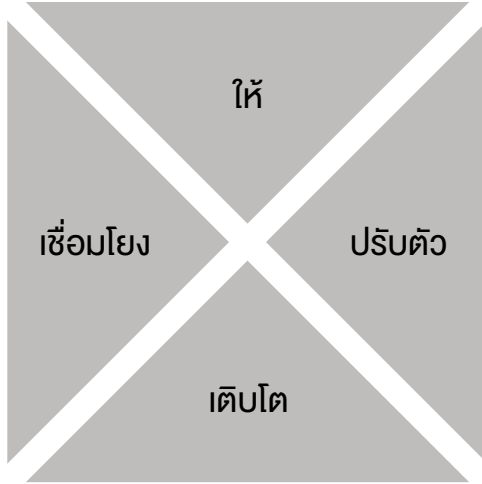
เติบโต คือความตั้งใจของคุณที่จะยังคงพัฒนาตนเองต่อไป
ในฐานะบุคคลหนึ่ง

เชื่อมโยง คือความทุ่มเทที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ปรับตัว คือความปรารถนาและทักษะการปรับตัวเข้ากับ
เปลี่ยนแปลงในชีวิตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

ให้ คือความยินดีที่จะแบ่งปันตัวตนและประสบการณ์ของคุณ
เพื่อเติมเต็มชีวิตคนอื่น

รูปที่ 3 เมทริกซ์อายุความสุขใจ



อายุความสุขใจคือความแข็งแกร่งทางอารมณ์และจิตใจที่เหมือนกับความแข็งแกร่งทางร่างกายที่ต้องใช้ความพยายามและใส่ใจในทุก ๆ วัน รูปที่ 4 คือเมทริกซ์อายุความสุขใจที่นำไปปฏิบัติจริงโดยใจ เพื่อนของฉัน ใจก็เหมือนกับทุกคนที่เมทริกซ์อายุความสุขใจของเขามีพลวัตและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา นี่คือนเมทริกซ์อายุความสุขใจของใจสองปีหลังจากลอร่า ภรรยาของเขาเสียชีวิต

คุณจะได้เห็นตัวอย่างเพิ่มเติมของการปฏิบัติตามเมทริกซ์อายุความสุขใจในชีวิตจริงหน้าถัดไป เมื่อได้อ่านตัวอย่างในชีวิตจริงเหล่านี้และไปใช้ชีวิตของคุณเอง คุณจะเริ่มตระหนักถึงการลงมือปฏิบัติที่สำคัญทั้งสี่อย่างในชีวิตของตัวเอง หลายครั้งคุณจะพบว่าตัวเองทำได้ดีและทำได้อย่างกระตือรือร้นในบางข้อ และทำได้ดียังไม่ค่อยดีในบางข้อ นั่นเป็นเรื่องปกติ และคุณสามารถระบุได้ว่าต้องทำเพิ่มในส่วนไหนจากเฟรมเวิร์กนี้ ตัวอย่างเช่น คุณอาจเห็นว่าตัวเองเติบโต

เชื่อมโยง และปรับตัวได้อย่างกระตือรือร้น แต่ตระหนักว่าคุณยังไม่ได้ให้มากนัก เมื่อคุณรู้ตัวได้เช่นนี้ คุณก็จะเริ่มทำในส่วนของกาทำให้มากขึ้น และรู้สึกถึงความสุขที่เพิ่มขึ้น

รูปที่ 4 เมทริกซ์อายุความสุขในการปฏิบัติจริง : โจ อายุ 78



ความสุขใจคืออะไร

ความสุขใจคือการได้สัมผัสความพึงพอใจ ความสำนึกว่าคุณ และการรู้สึกมีความหมาย ไม่ว่าจะสถานการณ์ภายนอกของเราจะเป็นอย่างไร ความสุขใจไม่ใช่แค่เพียงการรู้สึกมีความสุข ความสุขใจยังรวมถึง คุณภาพชีวิตและความสามารถในการทำประโยชน์ให้กับโลกอย่างมีความหมายและเป้าหมาย อาร์ชบิชอปเดสมอนด์ ตูตู (Desmond Tutu) อธิบายไว้ว่า “ความสุขมักถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับ

สถานการณ์ภายนอก แต่ความสุขใจไม่ใช่อย่างนั้น” โดยนิยามแล้ว ความสุขใจไม่สามารถเป็นเป้าหมายได้ ดาไลลามะ (Dalai Lama) กล่าวไว้ว่า “ถ้าคุณบอกว่า ‘ฉันอยากมีความสุขใจ’ แล้วขบฟันแน่นด้วยความมุ่งมั่น นี่คือนิสัยที่รวดเร็วที่สุดที่จะตรึงอารมณ์แห่งความสุขใจ”⁴

**“ความสุขใจไม่ได้เกิดกับเราด้วยความบังเอิญ
เราต้องเลือกที่จะมีความสุขใจ และเลือกมันทุก ๆ วัน”**
— เฮนรี นูเวน (Henri Nouwen) *พร-นิกายคาทอลิก*
ศาสตราจารย์ และนักเขียนชาวเนเธอร์แลนด์

แนวคิดเรื่องความสุขใจมีมาตั้งแต่โบราณกาล โดยมีหลักฐานเก่าแก่ที่สุดปรากฏอยู่ในข้อเขียนทางศาสนา บทความด้านปรัชญาและบทกวี ข้อความภาษาสุเมเรียน *มหากาพย์แห่งกิลกาเมช* (เขียนไว้เมื่อ 2,100 ปีก่อนคริสตกาล) มีตอนที่อธิบายถึงช่วงเวลาแห่งความสุขใจจากมิตรภาพและการเฉลิมฉลอง ซึ่งถือเป็นการตรึงตรองถึงความสุขใจระหว่างบุคคลที่เก่าแก่ที่สุดของมนุษยชาติ ส่วน *ยุคเวซ* (มีอายุระหว่าง 1,500 - 1,200 ปีก่อนคริสตกาล) คัมภีร์เล่มหนึ่งในวรรณกรรมพระเวทของอินเดีย ก็มีส่วนบทสวดที่เฉลิมฉลองความสุขใจ ความปีติ การขอบคุณสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แนวคิดอย่างอานันท์ (ความปีติและสุขใจ) ก็เป็นศูนย์กลางของการเติมเต็มด้านจิตวิญญาณและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของจักรวาล ในคัมภีร์ไบเบิลภาษาฮีบรูหรือทานัค (มีอายุ 1,000 ปีก่อนคริสตกาล) ยังถือว่าความสุขใจคือของขวัญจากพระเจ้าที่เชื่อมโยงกับความเชื่อ การบูชา และความถูกต้องดีงาม โดยบทสดุดี 16 : 11 กล่าวว่า “พระองค์ทรงสำแดงให้ข้าพระองค์เห็นทางแห่งชีวิตในที่ประทับของพระองค์มีความสุขใจเต็มเปี่ยม”⁵ คัมภีร์ปรัชญา *เต๋าเต๋อจิง* ที่เขียนโดยเล่าจื๊อ (ศตวรรษที่หกก่อนคริสตกาล) บอกว่า

ความเรียบง่ายและความพึงพอใจจะนำไปสู่ความสุขใจ คัมภีร์ยังแนะนำให้ผู้คนมีชีวิตที่เรียบง่าย ปราศจากความโลภและทะยานอยาก คำสอนของพระพุทธเจ้า (ศตวรรษที่สี่ถึงห้าก่อนคริสตกาล) เน้นย้ำว่าความสุขใจ (ปิติ ในภาษาบาลี) เป็นคุณภาพของจิตที่เกี่ยวข้องกับแนวปฏิบัติทางจิตวิญญาณ ความสุขใจจากการทำสมาธิและความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถือเป็นส่วนสำคัญสู่การตรัสรู้

งานเขียนโบราณเหล่านี้และงานเขียนเกี่ยวกับความสุขใจหลายล้านชิ้นที่เขียนขึ้นนับจากนั้นเป็นต้นมา เน้นย้ำถึงความสุขใจที่มีอยู่ด้วยกันหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นความสุขใจจากการเชื่อมโยงกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ความสัมพันธ์ของมนุษย์ด้วยกัน หรือความสงบภายในใจ งานเขียนแสดงให้เห็นว่าความสุขใจคือส่วนสำคัญที่ขาดไม่ได้ของชีวิตมานานนับสหัสวรรษ

**“ใช้ชีวิตในความสุขใจ ในความรัก แม้จะอยู่ท่ามกลางคนที่เกลียดชัง
ใช้ชีวิตในความสุขใจ ในสุขภาพ แม้จะอยู่ท่ามกลางคนที่ยากลำบาก
ใช้ชีวิตในความสุขใจ ในความสงบ แม้จะอยู่ท่ามกลางคนที่รุ่มร้อน”**

— SSSUUN

หากมองผ่านบริบทของประสาทวิทยา ปรัชญา จิตวิทยา สังคมวิทยา และวิวัฒนาการ เราจะเห็นวิธีคิดเรื่องความสุขใจที่เพิ่มมากขึ้นไปอีก เช่น นักประสาทวิทยาแสดงให้เห็นว่าความสุขใจสามารถกระตุ้นส่วนสำคัญต่าง ๆ ในสมองที่มีผลต่อพฤติกรรมและสุขภาพทางอารมณ์ ส่วนหนึ่งของสมองที่เรียกว่านิวเคลียสแอคคัมเบนส์ (Nucleus Accumbens) มีบทบาทสำคัญในการรู้สึกถึงความสุขใจ และมีผลกระทบต่อสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับความพอใจและการได้รางวัล ความสุขใจยังเชื่อมโยงกับการหลั่งโดพามีน (Dopamine)

และซีโรโทนิน (Serotonin) โดยเฉพาะโดพามีนที่จะหลั่งออกมามาก ในสมองส่วนนี้ระหว่างที่ร่างกายได้รับประสบการณ์ที่ดี และทำให้เกิด พฤติกรรมที่นำไปสู่ความสุขใจและกระตุ้นให้เรามองหากิจกรรมที่ให้ผล คล้ายคลึงกันในอนาคต การศึกษาเอฟเอ็มอาร์ไอหรือการถ่ายภาพ ส่วนต่าง ๆ ของสมองขณะกำลังทำงานพบว่าความสุขใจไปกระตุ้นสมอง บางส่วนอย่างกลีบหน้าผากส่วนหน้าและอะมิกดาลา (Amygdala) ซึ่งเป็นสองส่วนที่ควบคุมอารมณ์และประสบการณ์ด้านบวก⁶

ในมุมมองเชิงปรัชญา นักคิดอย่างอาริสโตเติล (Aristotle) มองว่าความสุขใจคือส่วนหนึ่งของยูไดโมนี (Eudaimonia) หรือชีวิตที่มีความหมายและรุ่งเรืองอันสัมพันธ์กับความดีงามมากกว่ากับความ อภิรมย์ที่อยู่เพียงสั้น ๆ ในปรัชญาอัตถิภาวนิยม ความสุขใจสัมพันธ์กับ ช่วงเวลาที่จริงแท้และข้ามขีดจำกัดทางกายภาพ ซึ่งมนุษย์จะรู้สึกเป็น หนึ่งเดียวกับตัวตนที่แท้จริงหรือกับเป้าหมายในชีวิต [ดังที่ปรากฏ ในงานของเคียร์เคอการ์ด (Kierkegaard) เรื่องความสุขใจที่มีรากฐาน มาจากความศรัทธา]

สาขาหนึ่งของวิชาจิตวิทยาที่เรียกว่าจิตวิทยาเชิงบวก มองว่า ความสุขใจทำให้เกิดการเติบโตที่งดงามของจิตใจ และการศึกษาหลาย ชิ้นแสดงให้เห็นว่าความสุขใจยังช่วยเพิ่มพูนความสามารถในการ ฟื้นตัวจากอุปสรรคและพัฒนาความผูกพันทางสังคมอีกด้วย นักทฤษฎี บาร์บารา เฟรดริกสัน (Barbara Fredrickson) กล่าวว่า ความสุขใจ สามารถเปิดกระบวนการคิดให้กว้างขึ้น และกระตุ้นให้เกิดการค้นหา เชิงสร้างสรรค์⁷

ในมุมมองเชิงสังคมวิทยา ความสุขใจสามารถเป็นสิ่งที่ผู้คน มีร่วมกันได้ อย่างที่ปรากฏในการเฉลิมฉลองหรือในพิธีกรรมต่าง ๆ ที่ผู้คนรู้สึกเบิกบานใจจากประสบการณ์ที่มีร่วมกัน (เช่น งานเทศกาล หรือการแข่งขันกีฬา) วัฒนธรรมต่าง ๆ ยังให้คุณค่าและแสดงออกถึง

ความสุขใจในรูปแบบที่แตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น แนวคิด “ความสุขของการมีชีวิต” (Joie de Vivre) ในวัฒนธรรมฝรั่งเศสที่เน้นการชื่นชมและสัมผัสความเพลิดเพลินต่าง ๆ ในชีวิต ในขณะที่วัฒนธรรมในโลกตะวันออกเชื่อมโยงความสุขใจกับความพึงพอใจและความกลมเกลียวกัน ในวิทยาศาสตร์ด้านวิวัฒนาการ มีหลักฐานแสดงให้เห็นว่าความสุขใจสามารถสร้างเสริมความแน่นแฟ้นทางสังคมและพฤติกรรมความร่วมมือด้วยช่วยกันได้ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการอยู่รอดและการสร้างชุมชน เด็ก ๆ แสดงความสุขใจออกมาเองตามธรรมชาติ โดยเฉพาะเมื่อได้เล่นสนุกและสำรวจสิ่งต่าง ๆ ซึ่งช่วยสร้างเสริมการเติบโตด้านการรู้คิดและอารมณ์

ความสุขใจในความเชื่อด้านจิตวิญญาณ

ความสุขใจในความเชื่อด้านจิตวิญญาณอธิบายได้ว่าเป็นประสบการณ์ที่ลึกซึ้งและอยู่นอกเหนือการรับรู้ด้านร่างกายที่เป็นมากกว่าการเติมเต็มความต้องการส่วนตัว ซึ่งเกิดขึ้นได้จากการเชื่อมโยงกับพระเจ้า ธรรมชาติ ศิลปะ หรือปฏิสัมพันธ์ที่มีความหมายกับมนุษย์ ความสุขใจสะท้อนถึงความรู้สึของการเป็นหนึ่งเดียวกัน การอยู่ร่วมกัน และความสงบที่มักเกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีสติกับบางส่วนของชีวิต ทั้งที่สามารถมองเห็นได้และมองไม่เห็น ยกตัวอย่างเช่น ธรรมชาติสร้างความรู้สึกสุขใจและน่าอัศจรรย์ใจด้วยการเชื่อมโยงเรากับจังหวะของโลกอีกครั้ง อย่างที่จอห์น มิวเออร์ (John Muir) เคยกล่าวเอาไว้อย่างสวยงามว่า “ทุกครั้งที่เราออกเดินไปในธรรมชาติ เราจะได้รับมากกว่าสิ่งที่ค้นหาเสมอ” ความสุขใจจึงไม่ได้เป็นเพียงประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับคนคนเดียวเท่านั้น แต่ยังเป็นความรู้สึกของ

การสอดประสานไปในทิศทางเดียวกันกับบางสิ่งที่มีอำนาจเหนือตัวเรา อีกด้วย

ปฏิสัมพันธ์ที่เปี่ยมไปด้วยความรักใคร่อันมีความหมายและจริงแท้ สามารถสร้างความสุขใจที่กินขอบเขตไปเหนือกว่าความปรารถนาส่วนบุคคล ตอนแรกฉันพิมพ์ประโยคเปิดย่อหน้านี้ว่า “ปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ที่เปี่ยมไปด้วยความรักใคร่” แต่ทันใดนั้นสัญชาตญาณของเราก็เดินมาหา และเมื่อได้กอดกันซูดใหญ่ ฉันจึงแก้ประโยคนั้นใหม่ การศึกษาของนักสังคมวิทยา เบรเน่ บราวน์ (Brené Brown) เน้นย้ำว่าความสุขใจเกิดขึ้นจากการแสดงความเปราะบางและความจริงใจในความสัมพันธ์ต่าง ๆ^๑ ความสุขใจเป็นสิ่งที่พบได้ในช่วงเวลาที่มีการแลกเปลี่ยนความรัก ไม่ว่าจะในชุมชน มิตรภาพ หรือการกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่แสดงถึงความเมตตา

ศิลปะเป็นแหล่งกำเนิดของความสุขใจที่อยู่เหนือการรับรู้ของร่างกายมายาวนานแล้ว เพราะศิลปะสามารถปลุกอารมณ์ต่าง ๆ และเชื่อมโยงเรากับสิ่งที่มีความหมายลึกซึ้งมากขึ้น นักปรัชญาฟรีดริค วอน ชิลเลอร์ (Friedrich von Schiller) เชื่อว่าการได้สัมผัสความสวยงามผ่านศิลปะสามารถส่งเสริมและเพิ่มพูนความรู้สึกสุขใจได้ และปลดปล่อยจิตใจและวิญญาณจากความกังวลที่มีอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน หากลองพิจารณาถึงผลงานของเขาอย่าง *Ode to Joy*¹ ที่เป็นแรงบันดาลใจให้ซิมโฟนีหมายเลข 9 ของเบโธเฟน (Beethoven) จะเป็นเครื่องยืนยันได้อย่างชัดเจนว่าความสวยงามของศิลปะสามารถสร้างความสุขใจและประสบการณ์ที่มนุษย์มีร่วมกันได้

¹*An die Freude* (หรือ *Ode to Joy* ในภาษาอังกฤษ) เป็นบทกวีภาษาเยอรมันที่สรรเสริญความปิติยินดีและความสมานฉันท์ของมนุษยชาติ บทกวีนี้ได้รับการปรับใช้เป็นส่วนหนึ่งของซิมโฟนีหมายเลข 9 และใช้เป็น “เพลงสรรเสริญยุโรป” ในเวลาต่อมา