

Hello World

ในสมัยนี้ เส้นแบ่งระหว่างวัยกลางคนกับวัยสูงอายุเริ่มจางลง สังเกตได้จากคนที่อายุ 60–70 ปีที่ดูภายนอกแล้วเหมือน กับว่าอายุเพียงแค่ 40–50 ปี หรือที่เราเรียกว่า “Young Old” ซึ่งสิ่งหนึ่งที่ทำให้เส้นแบ่งนี้จางลงได้คือ องค์ความรู้ ทางแพทย์ที่ก้าวหน้ามากขึ้น

Dr. Karl Pillemer อาจารย์จาก Cornell University ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเคล็ดลับในการมีความสุขกับชีวิต ในมุมมองของผู้สูงอายุ โดยอาจารย์ฯ ได้เริ่มการศึกษาโดยให้ผู้สูงอายุจำนวนประมาณ 100 คน ได้เขียนเล่าแบบ free-style ทำนองว่าอะไรคือกุญแจสำคัญของความสุข และหากย้อนเวลากลับไปได้อยากจะบอกอะไรบ้าง หลังจากนั้น อาจารย์ฯ ก็ได้ทำแบบสอบถามส่งให้กับผู้สูงอายุอีกหลายร้อยคน ทำให้ได้ข้อมูลที่น่าสนใจชุดหนึ่ง ที่บางคำตอบมีมุมมองที่น่าสนใจ อาจารย์ฯ จึงได้เชิญผู้สูงอายุเหล่านั้นมาสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อเจาะลึกถึงข้อมูล

รวม ๆ แล้ว การศึกษานี้มีผู้ที่อายุมากกว่า 65 ปี เข้าร่วมประมาณ 1,000 คน และได้เกิดเป็นหนังสือ “30 Lessons for Living” โดยใจความที่สำคัญของหนังสือเล่มนี้คือเรื่องของความรักและความสัมพันธ์ ซึ่งใจความนี้ก็สอดคล้องกับการศึกษา “The Study of Adult Development” ของ Harvard University ซึ่งพบว่ากุญแจในการมีความสุขในชีวิตคือ การมีความสัมพันธ์ที่ดี — Good Relationships

```
#include <stdio.h>
```

```
int main(void)
{
    printf("hello, world\n");
    return 0;
}
```

```
x = x + 1
```