

# เคล็ดลับความสุข จากผู้สูงอายุ 1,000 คน

Single Being EP.120

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

Dr. Karl Pillemer อาจารย์จาก Cornell University ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเคล็ดลับในการมีความสุขกับชีวิต ในมุมมองของผู้สูงอายุ โดยอาจารย์ฯ ได้เริ่มการศึกษาโดยให้ผู้สูงอายุจำนวนประมาณ 100 คน ได้เขียนเล่าแบบ free-style ทำนองว่าอะไรคือกุญแจสำคัญของความสุข และหากย้อนเวลากลับไปได้อาจจะบอกอะไรบ้าง หลังจากนั้น อาจารย์ฯ ก็ได้ทำแบบสอบถามส่งให้กับผู้สูงอายุอีกหลายร้อยคน ทำให้ได้ข้อมูลที่น่าสนใจจุดหนึ่ง 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

## ข้อสรุปในการได้มาซึ่งความสัมพันธ์ที่ดี

### เลือกคนเคียงคู่ที่มีความใกล้เคียงกับเราและเป็นเพื่อนกับเราได้

เราจะมีโอกาสที่จะเข้ากับคู่ครองได้มากขึ้น หากคน ๆ นั้นมีความใกล้เคียงกันกับเราในด้านของพื้นฐานครอบครัว การถูกเลี้ยงดู หรือความเชื่อ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคนที่ต่างกับเราจะเข้ากับเราไม่ได้ เพียงแต่อาจจะเข้ากัน ได้ยากขึ้นเท่านั้นเอง เนื่องจากจะต้องมีการปรับตัวเข้าหากัน อีกทั้งความรักแบบหนุ่มสาวจะค่อย ๆ ลดลงตามกาลเวลา คนที่เป็นเพื่อนกับเราได้จึงเป็นคุณสมบัติที่ดี ที่สำคัญคือ อย่าคาดหวังว่าเราจะเปลี่ยนแปลงใครได้

### อย่าเสียความสัมพันธ์ไปกับกับดักเล็ก ๆ และ Don't go to bed angry.

มองอนาคตไกล ๆ อย่าทำให้การทะเลาะกันในเรื่องเล็ก ๆ มาทำลายความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน หากมีเรื่องอะไร ให้คุยกันให้เสร็จ อย่าไปนอนหงาย ๆ ที่เรื่องราวยังไม่จบ เพราะจะส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและใจ