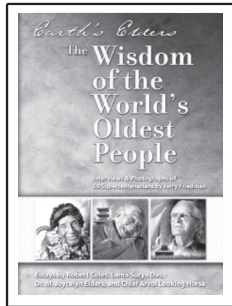


“ผู้สูงวัยของโลก...เรียนรู้จากภูมิปัญญา ของผู้ที่อายุยืนยาวที่สุดในโลก”

ภาพและการสัมภาษณ์ 50 มนุษย์ข้ามสามศตวรรษ โดย Jerry Friedman



Title: “Earth’s Elders. The Wisdom of the Word’s Oldest People”

Author: Jerry Friedman

Paperback: 215 pages

Publisher: Earth’s Elders. Foundation, Inc

Language: English



สุรัตน์ ไชยชมภู*

หนังสือเล่มนี้เป็นงานที่ไม่เคยมีใครทำมาก่อน เนื่องเพราะเป็นการเจาะลึกจากหัวใจ และจิตใจที่เต็มไปด้วยน้ำใจไมตรีของบุคคลที่อายุยืนยาวที่สุดในโลกที่มีชีวิตอยู่จำนวน 50 คน ทุกท่านมีอายุข้ามสามศตวรรษ ที่เกิดปีคริสต์ศักราช 1888 – ปัจจุบัน (ที่จริงถ่ายภาพท่านได้ 55 คน แต่พอหวนกลับไปสัมภาษณ์ท่าน กลับเสียชีวิตไป 5 คน) หลักฐานที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้เป็นผลแห่งความพยายามในการที่จะค้นพบสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อนเป็นเวลา 4 ปี ของ Jerry Friedman

Friedman เคยได้รับรางวัลชนะเลิศการประกวดภาพถ่ายสาขาโทรทัศน์ และสิ่งพิมพ์เพื่อการโฆษณา เขาเดินทางรอบโลก เพื่อค้นหามนุษย์ที่อายุยืนยาวและยังมีชีวิตอยู่ เขาเริ่มลงเรือที่เมือง Massachusetts ไปยังเมือง Manchester และไปยัง Mongolia เขาได้ไปพบสมาชิกทั้ง 50 คนด้วยตนเอง พวกท่านเหล่านี้คือ “มนุษย์ผู้มีอายุยืนยาวข้ามสามศตวรรษ” ที่ซ่อนตัวอยู่ตามชนชาติต่างๆ ท่านเหล่านี้ คือ มนุษย์ธรรมดาเหมือนพวกเรา แต่ประสบความสำเร็จเรื่อง กาลแห่งอายุขัย ผู้เขียนจึงมอบคำบรรยายและภาพประกอบที่อัศจรรย์เพื่อเฉลิมฉลองการดำรงอยู่แห่งชีวิตอันน่าทึ่งของท่านเหล่านี้ว่ามีชีวิตอยู่ข้ามสามศตวรรษได้อย่างไร เรื่องราวที่เต็มไปด้วยสีสันและทรงคุณค่าทำให้เกิดความปิติยินดี อยากสัมผัสเรื่องราวลึกลับที่ทำให้อายุขัยยืนยาวเมื่อเปิดเผยออกมามันก็คือการไขกุญแจไปสู่เรื่องราวที่น่าทึ่งอย่างแท้จริง

*อาจารย์ ดร. ประจำศูนย์นวัตกรรมการบริหารและผู้นำทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

หนังสือเล่มนี้ สำเร็จด้วยดี จากการช่วยแนะนำเพื่อให้ภาพต่าง ๆ สะท้อนออกมาอย่างชัดเจน จากนักคิด นักเขียนที่ยิ่งใหญ่ที่สุด 3 ท่าน คือ Professor Dr. Robert Coles ศาสตราจารย์ประมุขทางศาสนาของอิมเบต สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัย Harvard ท่านเป็นทั้งนักวิจัยและนักเขียนรางวัล Pulitzer Dr. M. Joycelyn Elders อดีตเจ้ากรมการแพทย์ทหารเรือ และคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาและสาธารณสุขแห่งชาติ ประเทศสหรัฐอเมริกาและท่าน Lama Surya Das นักเขียนหนังสือขายดี เป็นผู้ร่วมงานกับองค์ดาไลลามะ (อดีต ผู้ลี้ภัยในอินเดีย) และเป็นผู้นำทางศาสนาพุทธ สายอิมเบตตามแบบคำสอนของลามะ ในสหรัฐอเมริกา ผู้เขียนชาวซึ่งในบุญคุณของท่านทั้งสามเป็นอย่างมาก

Jerry Friedman คือ บุคคลแรกในโลกที่ได้สัมภาษณ์ผู้สูงวัยข้ามสามศตวรรษที่มีอายุเกินอายุขัยโดยเฉลี่ยของมนุษย์ทั้งอดีตและปัจจุบัน ทั้งชายและหญิง จากคนเก็บฝ้ายในไร่แห่งมลรัฐจอร์เจียจนถึงสมาชิกในราชวงศ์แห่งอังกฤษรวบรวมไว้เป็นหลักฐานทางประวัติศาสตร์และความมหัศจรรย์ที่ยิ่งใหญ่ในการรักษาสุขภาพและขบวนการใช้ชีวิต ดังที่ Friedman บันทึกไว้ว่า “...มันเป็นการเรียนรู้ที่สำคัญมากสำหรับคนรุ่นหลัง จากภูมิปัญญาของท่านเหล่านี้ ที่จักได้เดินเจริญรอยตามแบบอย่างแล้วถ่ายทอดไปสู่รุ่นลูกหลานต่อไป”

หนังสือเล่มนี้ช่างน่าสัมผัสและสร้างแรงบันดาลใจ ภาพประกอบสวยงามมีชีวิตชีวา ทำให้ผู้อ่านมีความเข้าใจลึกซึ้งถึงถึงห้วงเวลาอันยาวนานของแต่ละชีวิต ในอันที่จะสอนและยังประโยชน์ต่อคนรุ่นหลังในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความมองอาจมั่งมีของมนุษยชาติ

สำหรับผู้เขียน Jerry Friedman เป็นที่รู้จักระดับนานาชาติในฐานะนักถ่ายภาพศิลปะ และนักโฆษณามากกว่า 30 ปี งานภาพถ่ายของเขาถูกนำไปใช้โฆษณาสินค้าของบริษัทยักษ์ใหญ่ทั้งในอเมริกา ญี่ปุ่น และแพร่ไปทั่วโลกอย่างน่าประทับใจยิ่ง เช่น Amerilan Express, Black & Decker, Cutty Shark, Cartier, Esquire, Fuji Film, IBM, Nikon, Revlon, Rolex, Volvo, Xerox ฯลฯ ในต้นศตวรรษที่ 1980s Jerry เป็นผู้อำนวยการโทรทัศน์ และเปิด Paradise Films ในกรุง New York

ปี ค.ศ. 2000 เขาก่อตั้งโครงการที่กลายมาเป็นมนต์เสน่ห์แห่งชีวิตมนุษยชาติ คือ การถ่ายภาพบุคคลที่มีอายุเกิน 100 ปี ที่มีชีวิตอยู่ข้ามสามศตวรรษ เขาเดินทางจากอเมริกาสู่ดินแดนห่างไกล / ทุรกันดาร เพื่อให้ได้ภาพและเรื่องราวลับที่ไม่เคยเปิดเผยเป็นหนังสือมาก่อน เขาได้ก่อตั้งมูลนิธิผู้สูงวัยของโลกเพื่อสนับสนุนความพยายามรวบรวมหลักฐานเชิงประจักษ์ และนำมาจัดนิทรรศการครั้งแรกที่หอศิลปะ Mitsukoshi นคร Tokyo ปี ค.ศ. 2004 และต่อมาในปี 2006 ช่วงฤดูใบไม้ผลิ นำมาแสดงที่อาคารสหประชาชาติ นคร New York โอกาสต่อๆ ไปก็จะนำไปจัดกระจายไปทั่วโลก

คำนิยม

ผู้สูงวัยข้ามสามศตวรรษที่อยู่ท่ามกลางพวกเราใช้ชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ที่ยืนยาวอย่างพิเศษยิ่งทุกท่านล้วนเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้งด้วยประสบการณ์ที่ปรากฏเป็นหลักฐานชัดเจนเป็นคลังสมอง คลังความรู้และภูมิปัญญาที่เต็มไปด้วยความคิดอ่านที่น่าฉงนนัก รวมถึงการตัดสินใจที่เที่ยงธรรม ท่านผู้สูงวัยเหล่านี้จึงเป็นของขวัญล้ำค่าที่มอบให้กับพวกเราสำหรับเยาวชนที่กำลังค้นหาและพยายามเข้าใจโลกใบนี้ ท่านย่อมเป็นครูสอนแก่พวกเราได้อย่างยอดเยี่ยมโดยส่งผ่านความซื่อสัตย์ ความอดตะและความสมดุลของผู้สูงวัยเหล่านี้สำหรับมนุษยทุกคนบนโลกจึงควรแสดงความกตัญญูและขอบคุณท่าน Robert Coles



ปัจจุบันพวกเขาคือ ผู้สูงอายุที่มีความสุข รอบคอบ คือบรรพบุรุษ-สตรี ของรุ่นลูกรุ่นหลานของ คนทั่วโลก เขาได้ปลุกภาวะผู้นำและแสดงความสามารถในเรื่องจากภายในถ่ายทอดออกไปสู่ภายนอก เขาสามารถทำอะไรได้มากมายเหลือคณานับไม่ว่าจะเป็นสิ่งน้อย-ใหญ่ จากความเฉลียวฉลาด ความมี สุขภาพดี ความสมดุล ความสมบูรณ์พูนสุขและความสวยงามแห่งชีวิต พวกเขาอยู่ในฐานะผู้ให้บริการ เสมอไม่ว่าเมื่อไหร่ หรืออยู่ที่ไหน ผ่านจากการสั่งสอน การเป็นพ่อแม่ผู้ปกครอง การเป็นพี่เลี้ยง การสร้างแรงบันดาลใจ การกระตุ้นหรือจูงใจ การอาสาสมัครและช่วยเหลือแนะนำทุกรูปแบบ พวกเขาคือผู้มีจิตกุศลที่แท้จริงเพื่อให้คนรุ่นหลังได้เรียนรู้ พวกเขาเป็นแสงสว่างจากตะเกียงให้คนรุ่น ต่อไปนำไปส่องทางชีวิต

Lama Surya Das

จากใจของผู้เขียน

ผู้เขียนได้รับการทดสอบ ล้วนเกิดความตระหนักรู้เป็นครั้งแรก ได้รับการอธิบายให้สามารถ จำแนกแยกแยะรูปแบบของปรากฏการณ์ต่างๆ โดยที่ไม่อาจปฏิเสธได้เลย เพราะมันสะท้อนให้เห็นว่า ผู้เขียนมีความรู้เพียงน้อยนิดในเรื่องกระบวนการแห่งเวลา จึงได้รับการตรวจสอบให้เข้าใจเสียใหม่ว่า อะไรคือกาลเวลา เวลาเกี่ยวข้องกับอะไรบ้าง มีลักษณะอย่างไร มีกำหนดการแท้จริงหรือไม่ มีเส้นตาย หรือเส้นสิ้นสุดหรือไม่ หรือต้องมีการรอคอยอย่างอดทนกระนั้นหรือ มิใช่การมองเพียงภายนอก ผู้เขียนเห็นตามความคิดเห็นของสตรีสูงวัยอายุ 112 ปี ว่าเวลาไม่สำคัญสำหรับเธอเลย และยอมรับว่า สิ่งใดที่เธอรับรู้มาตลอดชีวิตของเธอมีคุณค่าต่อการเรียนรู้ที่พวกเรามนุษย์ธรรมดา รอคอยมายาวนาน การได้รับการศึกษาใหม่อีกครั้งหนึ่งของผู้เขียนได้เกิดขึ้นแล้ว

ความลับที่เก็บเงียบงันถูกนำมาเปิดเผยท่ามกลางความยากลำบากในการค้นหาผู้สูงวัยข้าม สามศตวรรษ ทั้ง 50 คน 14 ชาติ ด้วยความยากเย็นแสนเข็ญ แต่มันช่างเป็นสิ่งที่คุ้มค่ายิ่งกว่าของ มีค่าใดๆ ในโลก เมื่อผู้เขียนได้ไปพบปะสนทนาในช่วง 3-4 ปีที่มีปฏิสัมพันธ์กับท่านเหล่านั้น ผู้สูงวัย ทุกท่านมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวขึ้นอยู่กับการพัฒนาที่ท่านอาศัยอยู่ ท่านเหล่านั้นได้สร้างสรรค์ภูมิปัญญา ที่เติมเปี่ยมด้วยคุณค่าผ่านมาจากประสบการณ์อย่างยาวนาน ถ้าหากผู้เขียนไม่ไปพบและถ่ายภาพ มา ท่านเหล่านั้นก็เป็นผู้สูงวัยธรรมดาในท้องถิ่นนั้นๆ ไม่ได้เป็นผู้สูงวัยของโลก บางท่านอาศัยอยู่ใน หมู่บ้านที่ห่างไกล ที่เป็นผู้สืบทอดเชื้อสายเป็นชุมชนทรัพยากรของครอบครัว ภูมิปัญญาของท่านถูกนำ มาบันทึกเป็นประวัติศาสตร์ของโลกเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ เป็นแรงบันดาลใจและเป็นเรื่องราวแห่ง บทเรียนอันทรงคุณค่าที่อยากจะลิ้มลอง

ผู้เขียนเดินทางไปพบคุณย่า Charlotte อายุ 114 ปี ที่ New York เธอเป็นคนคอยดูแล น้องสาว Tilley อายุ 100 ปี คุณยาย Gladys อายุ 111 ปี พำนักที่โรงพยาบาลเมือง Allegheny และคุณยาย Joan Moll อายุ 114 ปี อาศัยบนเกาะห่างไกล ประเทศสเปน ท่านทั้งสามไม่ค่อยเป็นที่ เปิดเผยสู่สาธารณะสักเท่าไรเมื่อได้ไปสัมผัสเรียนรู้จึงได้พบว่า ท่านมีประสบการณ์คล้ายๆ กันมาก มีคุณลักษณะเฉพาะตัวและบุคลิกภาพเหมือนกันในการดำเนินชีวิตที่สมดุล ทำให้มีสุขภาพกาย และจิตใจดีเยี่ยม ร่างกายแข็งแรงกระตือรือร้น ซึ่งสามารถเป็นคำตอบของคำถามที่ว่ามนุษยชาติ สามารถมีอายุยืนยาวนอกขอบเขตอายุขัยได้หรือไม่ คืออายุยืนยาวได้เท่าที่ต้องการ ถ้าไม่มีโรคภัย ไข้เจ็บมาบั่นทอนสุขภาพ ผู้เขียนจึงมีความภาคภูมิใจที่นำเรื่องราวอันทรงคุณค่าของการเดินทางอัน

ยาวนานของชีวิตท่านผู้สูงวัยเกินอายุขัยมาตรฐาน อัตราของผู้สูงวัยที่อายุยืนยาวเกิน 100 ปี ในสหรัฐอเมริกาและในหลายประเทศมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นในหลายทศวรรษที่ผ่านมา สิ่งที่คุณเขียนได้เรียนรู้จากท่านเหล่านี้ คือ ทุกท่านมีสุขภาพดีเลิศตลอดชีวิต แทบทุกคนไม่เคยป่วยไข้รุนแรง อาจเป็นแค่อุบัติเหตุหรือเป็นไข้เล็กๆ น้อยๆ ไม่เคยต้องไปรักษาที่แพทย์เลย จาก 55 ท่านที่คุณเขียนได้ถ่ายภาพไว้ มีผู้ชายเพียง 10 คน ซึ่งเป็นตัวเลขอ้างอิงได้ว่า ผู้สูงวัยเพศหญิงอายุยืนกว่าเพศชาย ทั้งนี้คงเป็นเพราะวัฒนธรรมความเป็นแม่บ้านแม่เรือน ที่ไม่ต้องเสี่ยงเหมือนเพศชายที่ต้องออกไปนอกบ้านเผชิญกับอันตรายต่างๆ นานาหรือไปรบในสงคราม แล้วยังเป็นที่รับรู้โดยทั่วไปว่าเพศหญิงมีระบบการป้องกันความเสื่อมของฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ผลิตมาจากรังไข่ของสตรี ขณะที่เพศชายมีความเสี่ยงมากกว่า จากฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) อย่างไรก็ตามยังไม่มีการวิจัยที่ศึกษาเรื่องยืนของผู้สูงวัยอย่างเป็นระบบเชิงวิทยาศาสตร์ จึงทำได้เพียงศึกษาการมีคุณลักษณะร่วมของความเป็นคนอายุยืนยาวกว่าปกติ เช่น การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การมีทัศนคติเชิงบวก ความมุ่งมั่นอดทนต่อความยากลำบากอย่างการเผชิญกับพายุหิมะ คลื่นความร้อน โรคระบาด สงคราม ความอดอยาก หิวโหย และการกดขี่ทางเพศ ฯลฯ

ช่วงทศวรรษ 1890s ที่หลายท่านถือกำเนิดในที่ราบลุ่มอเมริกา หรือในกระท่อมหลังเล็ก ๆ จากหมู่บ้านห่างไกลของญี่ปุ่น ซึ่งล้วนแต่ต้องประสบกับทางเลือกในการยอมจำนนหรือเอาชนะอุปสรรคที่ยากลำบากยิ่ง พวกท่านผู้สูงวัยเหล่านี้ หวลระลึกถึงความทรงจำอันแสนโหดร้ายในวัยเด็กที่พูดถึงการต่อสู้เพื่อเอาชนะมันแบบวันต่อวัน อย่างไม่ย่อท้อหรือเกรงกลัวแต่อย่างใด ผู้เขียนทั้งกับประสบการณ์ของแต่ละท่านที่ผ่านมาอย่างเหลือเชื่อ อย่างกรณีของ Swami Bua (เกิด ค.ศ. 1889) ที่ได้รับอุบัติเหตุร้ายแรงเมื่อวัยเด็ก Linus Reinhart (เกิด ค.ศ. 1892) ผู้ที่กลายเป็นหัวหน้าครอบครัวในวัยเพียง 13 ขวบ Agnes Rich (เกิด ค.ศ. 1892) ผู้ที่เกิดในบ้านที่ขรุขระเข้าไปในเนินหญ้าของทุ่งหญ้าแพรรี หรือแม้กระทั่ง Mitoyo Kawate (เกิด ค.ศ. 1889) ที่ผ่านวิกฤติพรมณูที่เมืองฮิโรชิมา

เมื่อพูดถึงการมีอายุยืนยาวกับยืน เป็นเหตุเป็นผลต่อกันไหม คุณย่า Emma Verona Johnston (เกิดปี ค.ศ. 1890 รัฐไอโอวา) บอกว่า “จรรยาวัตรจะเกี่ยวกับการเลือกเกิดกับคุณพ่อคุณแม่ของคุณ.... และต้องแน่ใจว่าทั้งสองท่านมียืนที่ดี” นี่คือการผจญภัยของเธอตอนอายุ 112 ปี และเป็นความคิดที่มีก่อนนักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบหรือไม่แน่นอนท่านเหล่านี้เกิดมาในช่วงการศึกษาเกี่ยวกับยืนของมนุษย์และพวกท่านเหล่านี้ ก็คือ “ห้องทดลองชั้นดี” และเมื่อถามถึงบรรพบุรุษ บางท่านก็บอกว่า “คุณแม่ฉันตายอายุ 100 ปี” หรือ “พี่สาวฉันตายอายุ 97 ปี” บางท่านก็บอกว่า “ฉันมีน้องชายอายุ 109 ปี และ 104 ปี ที่ยังมีชีวิตอยู่ จึงปฏิเสธความสำคัญของยืนไม่ได้ กล่าวได้ว่า “ยืน” เป็นตัว “จัดการล่วงหน้า” กับเชื้อโรค แก่ท่านเหล่านี้

มีเหตุการณ์สำคัญที่แต่ละท่านต้องฝ่าฟันจนเป็นผลทางกายและใจ มันเป็นการทดสอบความสามารถในการปรับตัวและความคิดทางบวก ทำให้ทุกท่านมีความแข็งแกร่งขึ้นทุกครั้งที่คุณเอาชนะอุปสรรคขวากหนามที่ทำทลายความตายจนปรับตัวขึ้นเป็นชีวิตใหม่ ท่านเหล่านี้ใช้ความอดทนกับการต่อสู้กับความเคราะห์ร้ายที่ถาโถมเข้ามามากมาย ทำให้สะสมเพิ่มพูนประสบการณ์ชีวิตที่หาค่าไม่ได้ กล่าวคือไม่ผ่านชีวิตที่สะดวกสบายง่าย ๆ ลักคนเดียว ความยากลำบากย่อมกระทบต่อจิตใจ อารมณ์ และร่างกาย อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังเช่น Pearl Gartrell เป็นเด็กเก็บฝ้ายในไร่จนมือเลือดออกไม่หยุด จนต้องสวมถุงมือที่หุ้มด้วยโลหะ และต้องต่อสู้กับการเหยียดสีผิวในรัฐทางตอนใต้ของสหรัฐ ต้อง



สูญเสียทั้งบิดา พี่น้องหลายคน รวมทั้งสามีของเธอจากความโหดร้ายทารุณ สำหรับเธอเองอาศัยการจัดการที่ดีและยี่มสู สามารถผ่านวิกฤตเลวร้ายมาได้ Damchaagin Genderdarjaa พระสงฆ์ชาวมองโกเลียได้พบกับเหตุการณ์ที่วัดของท่านถูกเพลิงเผาผลาญ เผาตูเพื่อนพระสงฆ์ที่ถูกส่งไปตายที่ต่างเมืองแต่ตัวท่านเองไปซ่อนตัวอยู่ในฟาร์มทำให้รอดพ้นจากความตาย ต่อมาอีก 6 ปี ท่านก็กลับไปเป็นพระลามะแห่งวัด Gandan ประเทศมองโกเลีย

ปัจจัยที่สำคัญที่สุดอีกประการหนึ่งในความมีอายุยืน คือ สภาวะคุณค่าแห่งความสัมพันธ์ หรือ ความผูกพันของคนในครอบครัวและความเป็นกัลยาณมิตรจากเพื่อนๆ เพราะหากอยู่อย่างโดดเดี่ยวลำพังก็จะมีแต่ความหดหู่และความกังวลใจ เกือบทั้งหมดของผู้สูงวัยข้ามสามศตวรรษทั้ง 50 ท่านนี้พบว่ามีความผูกพันแบบชุมชนเครือข่ายรวมถึงการมีญาติพี่น้องเพื่อนฝูงไปมาหาสู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนวัยอ่อนกว่า ทำให้ได้รับประสบการณ์ทันสมัย และช่วยให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในชีวิตและมีความปลอดภัย สุขสบาย ทั้งนี้เพราะแต่ไหนแต่ไรมาประวัติศาสตร์มนุษยชาติสอนให้ตระหนักว่าการมีครอบครัวขยายใหญ่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน ทำให้คนรุ่นลูกหลานมีความผูกพันต่อผู้สูงวัยเสมอ ซึ่งผู้เขียนประสบมาด้วยตนเอง Kamato Hongo (เกิด ค.ศ. 1889 ณ เมืองคาโกชิม่า ญี่ปุ่น) เขียนอายุเมื่ออายุ 116 ขณะที่คุณยายทวดบอกว่าเธอเป็นยายทวดของคนเป็นๆ ทั้ง 4 รุ่น ผู้เขียนได้พบปะครอบครัวคุณยาย ที่เธอให้ความสำคัญ และสนุกสนานกับเด็กๆ ด้วยการยิ้ม การหัวเราะ และเสียงเพลงของเธอ ฉันได้เห็นหลานรุ่นที่ 4 เข้าไปกอดยายอย่างมีความสุข หลังจากกลับจากโรงเรียนและพ่อบอกคุณยายทวดเรื่องกิจกรรมที่ทำในโรงเรียนวันนั้น ฉัน (ผู้เขียน) จึงไม่แปลกใจเลยที่สุขภาพของครอบครัวมาจากความสัมพันธ์ที่ส่งผ่านจากรุ่นสู่รุ่น

สิ่งที่ทำให้ผู้เขียนไม่สบายใจเลย คือการที่ไม่ได้เดินทางไปยังทวีปแอฟริกาและอเมริกาใต้ แต่ไม่ใช่เหตุผลจากการที่ไม่มีผู้สูงวัยอายุข้ามสามศตวรรษ หากเพราะสองทวีปดังกล่าวไม่ได้มีการบันทึกเรื่องการเกิดที่แน่นอนของคนผิวดำที่อายุยืน อาศัยอยู่ทางภาคใต้ของสหรัฐอเมริกา มีเชื้อสายจากพวกที่อพยพมาจากทวีปแอฟริกาทั้งนั้น ทั้งความมีอายุยืนไม่ได้ขึ้นอยู่กับสีผิวแต่อย่างใด แล้วต่อไปคงมีการสำรวจให้ครอบคลุมทั่วโลก เช่น จากจีน ยุโรปตะวันออก หรือแม้แต่ดินแดนที่มีการชนเผ่ากันระหว่างเผ่าพันธุ์และชนชาติ ก็อาจมีผู้สูงวัยอายุเกินร้อยปี อยู่ทุกหนทุกแห่งให้พวกเราได้ศึกษาเรียนรู้ แม้โลกใบนี้ที่เราอาศัยอยู่มีทั้งผู้ยากจน ผู้ไร้การศึกษา ผู้เสี่ยงภัยจากธรรมชาติ จากสงคราม และเสี่ยงจากปัญหาสุขภาพ

ปัจจัยหนึ่งที่ผู้เขียนพบจากผู้สูงวัยข้ามสามศตวรรษคือ การทำงานหนัก ท่านเหล่านี้อาศัยอยู่ในช่วงปฏิวัติอุตสาหกรรม อีกส่วนใหญก็ทำงานเกษตรในชนบท หากทำงานทางอุตสาหกรรมในเมืองก็ต้องตื่นเช้ามืด เดินเท้าเข้ามาทำงานในเมือง หรือเด็กๆ ไปโรงเรียนก็ต้องเดินเท้าเป็นไมล์ๆ กลับจากโรงเรียนก็ต้องมาทำงานทางบ้านแล้วจึงได้ทำการบ้านส่งครูเป็นงานประจำ ลักษณะดังกล่าวในแต่ละวันใครที่มาเป็นกรรมกรในโรงงานวิถีชีวิตก็จะเปลี่ยนไปบ้าง กล่าวคือต้องทำงานเดิมๆ ซ้ำๆ ซากๆ เลยต้องออกจากงานมาอยู่กับธรรมชาติดีกว่า เช่น ทำฟาร์ม เลี้ยงสัตว์ หันกลับมาใช้ชีวิตแบบชนบทเลยทำให้ความดันโลหิตลดลงเพราะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ดังเช่น Fred Hale ใช้พลั่วตักหิมะออกจากหลังคาบ้าน ตอนอายุ 107 ปี Mitoyo Kowate ทำงานในไร่จนอายุ 99 ปี Moses Hardy ทำสวนจนอายุ 89 ปี แล้วไปทำงานอาสาสมัครที่โบสถ์ จนอายุ 100 ปี มีการค้นพบทางวิชาการว่า การออกกำลังกายโดยการทำงานทำให้คนรู้สึกดีต่อตนเองมาก และจากการวิจัยโดยใช้กลุ่ม

ตัวอย่างศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด รายงานการวิจัยของคณะพยาบาลสาธารณสุขรวมถึง Framingham study พบว่า “ผู้ที่ออกกำลังกาย อายุยืนกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย” ทั้งนี้เพราะผู้ออกกำลังกายมีกล้ามเนื้อที่ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นทุกคนควรนำมาเป็นแบบอย่าง ด้วยการทำงานที่ต้องออกแรง ยก กอ เดิน วิ่ง ปีนป่ายทุก ๆ วัน เพราะการมีร่างกายที่ฟิตย่อมเป็นสิ่งสามารถทำนายความมีอายุยืนได้

องค์ประกอบที่น่าจะสำคัญยิ่งอีกอย่างหนึ่งที่ผู้สูงวัยเหล่านี้ยึดปฏิบัติคือ การกิน เมื่อผู้เขียนได้สัมภาษณ์ท่านเหล่านี้มักจะถามถึงอุปนิสัยการกินจากพวกท่านเหล่านี้เอง หรือจากครอบครัว ลูกหลานซึ่งได้คำตอบคล้าย ๆ กันคือ ทุกท่านกินเพื่ออยู่ หากเทียบกับอัตราร้อยละของผู้สูงวัยที่ผู้เขียนได้ถ่ายภาพและสัมภาษณ์พบว่า ประเทศญี่ปุ่นมีผู้สูงวัยมากกว่าชาติอื่นในโลก ผู้สูงวัยญี่ปุ่นมักจะรับประทานข้าว ปลา ถั่ว ผักสด ส่วนเนื้อและอาหารกระป๋องจะรับประทานจำนวนน้อยมาก ส่วนใหญ่เครื่องดื่มประจำคือชาเขียว ทั้งคุณยาย/ คุณย่า Kamato Hongo และ Shigechiyo Lzumi อายุ 116 และ 120 ปี มาจากหมู่บ้านเดียวกัน และได้เชื่อว่ามีอายุยืนยาวที่สุดในโลก ท่านเหล่านี้เวลารับประทานอาหารจะเคี้ยวอย่างช้า ๆ เวลารับประทานจะพร้อมเพียงกันในโต๊ะใหญ่ ๆ เพื่อถ่ายทอดอุปนิสัยการกิน และได้สนทนาแบ่งปันประสบการณ์กัน

หากจะพูดถึงความเชื่อ หรือความเลื่อมใสศรัทธาแล้ว Lena Dionne อายุ 112 ปี ไปโบสถ์ทุกวัน Lena Gendendarjaa อายุ 110 ปี ใช้เวลาสวดมนต์เกินครึ่งวันในแต่ละวัน ผู้เขียนไม่แปลกใจเลยที่ ศรัทธา ทำให้ท่านเป็นคนที่มีจิตใจที่ดีงาม และคุณลักษณะของคนดีมีศีลธรรม เป็นปัจจัยที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ทำให้ท่านเหล่านี้อายุยืนยาวเกินคนธรรมดา คุณค่าแห่งความเชื่อ ไม่ใช่แค่เรื่องความเลื่อมใสศรัทธา แต่ยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้มากขึ้นทั้งระบบ จากการวิจัยทางการแพทย์ทั่วโลกยืนยันว่า ความศรัทธานั้นสามารถเยียวยา รักษาปัญหาสุขภาพได้ ดังเช่น ศาสตราจารย์ นายแพทย์ Herbert Benson แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ใช้เวลาสอนและทำวิจัยมากกว่า 30 ปี พบว่าอิทธิพลของความเชื่อ ความศรัทธาส่งผลดีต่อสุขภาพทางกายและทางจิตใจของมนุษย์อย่างต่อเนื่อง

การใช้ชีวิตในชนบทมักพบเจออากาศบริสุทธิ์แจ่มใส ท่านเหล่านี้สามารถมองออกไปยังท้องทุ่ง ภูเขา ทะเล ป่าไม้ อีกทั้งยังสามารถมองดวงดาวบนท้องฟ้าได้อย่างดี เพราะไม่มีแสงไฟฟ้าไปทำลายดวงดาว ทุกท่านเติบโตมาท่ามกลางวงจรธรรมชาติไปแล้วปีเล่าในแถบชนบททั้งนั้น พวกท่านจึงเป็นกลุ่มคนที่พิเศษจริง ๆ บนหนึ่งในดาวนพเคราะห์ดวงนี้ Henry David Thoreau ได้กล่าวว่า “มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งและเป็นชิ้นส่วนของธรรมชาติ มากกว่าที่จะเป็นสมาชิกของสังคม” การอาศัยอยู่กับชนบทและธรรมชาติ ทำให้ผู้สูงวัยได้ทำงานของตนเองในผืนนา ผืนป่า และท้องไร่ การหาปลาในผืนน้ำ และทะเลตามธรรมชาติ การเดินเท้า การขี่ม้าและเวียนไปมาหาสู่กัน เป็นธรรมชาติในชนบท มีการร้องเพลง เดินร่ำสนทนากันมิได้ขาด ชอบเชยชมธรรมชาติในบ้นชนบทเป็นการให้รางวัลแก่ผู้สูงวัยที่มีคุณค่ายิ่ง ผู้เขียนมักได้ยินคำว่า “เราอยู่อย่างยากจน แต่พอเพียงมีความสุขนะ” พวกท่านพูดออกมาด้วยความรู้สึกที่ไม่ได้เสียใจ น้อยใจหรือเหน็ดเหนื่อย แต่พูดด้วยอารมณ์ปิติอย่างมีชีวิตชีวา

การมีอารมณ์ขันที่เต็มเปี่ยมเป็นสัญลักษณ์ของความมีอายุยืนอีกเช่นกัน หลานชายรุ่นที่ 2 เล่าเรื่องอารมณ์ขันของซุเปอร์คุณย่าว่า “มันสร้างชื่อเสียงให้กับครอบครัวจริง ๆ ไม่น่าเชื่อว่าคุณย่าอายุ 113 ปี แล้วตอบหลานชายที่ถามว่า “คุณย่าคิดถึงผมไหม ไม่ได้พบคุณย่าตั้งนาน คิดถึงผมไหม?” คุณยายตอบหลานชายว่า “หลานไม่ได้มาเถลไถลที่จะทำให้ย่าคิดถึง” ลองคิดตรองสักนิดเกี่ยวกับ



คำพูดที่คุณยายตอบหลานชาย ช่างเป็นอารมณ์ขันที่เจตนาชวนเสียดสีอะไร เติมไปด้วยความเอ็นดู และอารมณ์ขันชั้นเลิศ ซึ่งการพูดแบบนี้เป็นคำพูดตัดพ้อในทางบวก เติมไปด้วยความสุข เกิดปิติยินดีทั้งผู้พูดและผู้ฟัง คุณยายพูดด้วยอารมณ์ขันและหัวเราะหึๆ ในลำคอ ทุกอย่างเชื่อมโยงกับสุขภาพ มีใช้หรือ!

ในจำนวน 50 ท่านนี้ มีเพียง 2-3 ท่านเท่านั้นที่มีอารมณ์ขันน้อย แต่ภายในครอบครัวของท่าน ผู้เขียนสามารถมองเห็นได้ว่าเป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความสนุกสนานที่อาจส่งเสริมให้มีอายุยืนยาว หรือเป็นสิ่งที่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันจากโรคภัยได้ (ผู้เขียนอยากให้มีการวิจัยเพื่อยืนยันเรื่องนี้) ซึ่งมีการศึกษากันอยู่มาก ในแง่ที่อาจเป็นยาธรรมชาติที่รักษาพฤติกรรมบางอย่างของมนุษย์ อย่างที่นักจิตวิทยา Steven Sultanoff กล่าวว่า “การรักษาเยียวยาด้วยการพยายามสร้างอารมณ์ขันอาจจะไม่ใช่สถานการณ์ที่สนุกสนานเล่นๆ ไร้สาระ แต่เป็นสิ่งสำคัญที่แสดงบทบาทในการเชื่อมโยงกายกับจิตไปสู่ชีวิตข้างหน้า”

ผู้สูงวัยข้ามสามศตวรรษเป็นแบบอย่างแห่งความทรงจำที่อนุชนรุ่นหลังต้องนำมาดำเนินวิถีชีวิต ท่านเหล่านี้ไม่เคยยอมจำนนต่ออุปสรรคที่ขัดขวางความมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ตลอดชีวิตอันยาวนาน ผู้เขียนอยากสื่อถึงผู้อ่านทุกท่านว่า “จงรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง” เหมือนกับที่ได้เรียนรู้จากผู้สูงวัยเหล่านี้ ซึ่งจะทำให้มีผลทางบวกต่อสุขภาพผู้อ่านนำไปสู่ความอยู่ดีกินดี มีชีวิตยืนยาวเหนือมนุษย์เฉกเช่นผู้สูงวัยทั้ง 50 ท่าน ผู้เขียนอยากจะแบ่งปันความรู้จริงๆ ว่า ทุกท่านมีมุมมองชีวิตแทบจะเหมือนๆ กัน เช่น กล่าวถึงความผูกพันในครอบครัวและความสำเร็จของยีนที่ถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ ท่านเหล่านี้มีอายุยืนยาวกว่าอายุจริงอย่างน่าพิศวง บางท่านอาจจะอ่อนกว่าวัย 20-30 ปี ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพของผิวหนัง ความมีชีวิตชีวา พลังการยิ้มไม่ได้แก่ตามอายุจริงเลย ซึ่งคุณคล้ายกับว่ามีวัคซีนป้องกันทุกโรค จากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตและยีนของท่าน กล่าวคือ มีการพัฒนาศักยภาพการสร้างภูมิคุ้มกันโรคด้วยการไม่ใช้ยาปฏิชีวนะ มีการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ ที่ทำให้เซลล์ต่างๆ แก่เร็วเกินไป โดยการทานอาหารที่มีสมุนไพรธรรมชาติ จากการ फैาส่งเกตของผู้เขียน รูปแบบการดำเนินชีวิตน่าจะเป็นสูตรลับของแต่ละท่านที่คล้ายคลึงกันอย่างไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะเป็นการระมัดระวังเรื่องยา การสวดมนต์ การทำงาน การออกกำลังกาย หรือรับประทาน อาหาร สูตรลับเหล่านี้ น่าจะกลายมาเป็นสูตรสำเร็จ ที่ยากจะบอกเพราะมันใช้เวลาอันยาวนานเหมือนอายุขัยของพวกเขาผู้สูงอายุนั่น

อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนสะดุดอะไรบางอย่างที่เป็นข้อมูลยังไม่ได้เปิดเผยในมิติของนักวิชาการ นักวิทยาศาสตร์และนักจิตวิทยา ซึ่งหนังสือเล่มนี้อาจขาดพื้นฐานวิธีการทางวิทยาศาสตร์ หรือหากใช้ความเป็นวิชาการเข้ามาพิสูจน์ก็อาจจะช่วยได้มาก แต่ก็ขอแบกภาระไว้บนบ่า ซึ่งไม่มีทางจะปิดความรับผิดชอบจากการแบ่งปันประสบการณ์กับท่านผู้อ่านครั้งนี้

ท้ายที่สุดของบทความนี้ ผู้แปลขอเสนอบทสรุป “กรณีศึกษาความลับของคุณย่าทวด Anna Peskey เกิด 5 สิงหาคม 1891 จาก South Dakota”

1) Anna มักพูดเสมอถึงคนสุขภาพไม่ค่อยดีแต่ก็มีชีวิตที่ยืนยาวได้ เพราะสมัยเป็นเด็ก คุณย่ามักเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ คุณย่าอาศัยอยู่ในบ้านตามลำพัง ดูแลบ้าน ทำอาหาร ขายของชำที่ร้าน และส่วนใหญ่ใช้เวลาทำงานในสนามหญ้าและสวน ตอนอายุ 120 ปี คุณย่าหกล้มและบาดเจ็บ ลูกชายคิดว่าต้องนำส่งโรงพยาบาล แต่ไม่ได้ไป

2) Anna บอกว่า เธอเชื่อในเรื่องกินอย่างช้า ๆ สมัยที่เธออาสาสมัครเป็นครู เธอได้นำไข่ต้มสุกไปทานเป็นอาหารกลางวัน ซึ่งเธอใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงทานอาหารเที่ยง ไม่ว่าเธอจะรับประทานอะไรก็ตาม เธอทานอย่างช้ามาก ๆ

3) Anna ชอบทานข้าวโอ๊ตบด เธอทำเองทุกวัน โดยไม่เคยเรียนรู้คุณค่าทางโภชนาการของมัน จนเมื่อถึงวันหนึ่งมีคนค้นพบคุณค่าของข้าวโอ๊ตว่ามันช่วยลดคอเลสเตอรอลและป้องกันโรคมะเร็งได้

4) Anna ชอบดื่มน้ำมะเขือเทศวันละหนึ่งแก้วใหญ่ ๆ เธอรู้ว่ามันมีคุณค่าทางอาหาร และต่อมามีคนค้นพบว่าช่วยป้องกันโรคมะเร็ง และทำให้ร่างกายมีระบบภูมิคุ้มกัน เธอไม่เคยดื่มชาและกาแฟเลย ซึ่งทำให้เกิดโรคกระดูกและฟันผุ

5) Anna อุทิศเวลาในช่วงบ่ายทุกวันเพื่อสวดมนต์และทำสมาธิเป็นชั่วโมง ๆ

6) Anna ชอบเล่นเปียโนและร้องเพลงทุกวัน การร้องเพลงและเล่นดนตรีทำให้สารเอ็นโดรฟินหลั่ง และทำให้เข้านอนได้ออกกำลังกาย ทำให้นอนไม่กรน รวมทั้งกลองเสียงไม้แทบทั้งตามอายุ การร้องเพลงยังทำให้ปอดแข็งแรง และผลดีออกซิเจน ไปเลี้ยงสมองมากขึ้นด้วย

7) Anna คิดโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยตัวเอง หลังตื่นเช้าเธอจะออกกำลังกายบนเตียง 30 นาที จากนั้นลุกมาออกกำลังกายอีก 45 นาที กับท่าหมุนแขนหลาย ๆ แบบ ไปรอบ ๆ ห้อง เธอออกกำลังกายมากมายหลายชนิด ที่ผู้เขียนไม่เคยพบเห็นมาก่อน เธอบอกว่าทำมาหลายปีแล้ว และชอบคิดทำใหม่ ๆ อยู่ตลอดเพื่อให้กล้ามเนื้อทุกส่วนยืดและขยายตัวอยู่ตลอด พอตกกลางคืนก่อนนอน โปรแกรมออกกำลังกายก็จะสลับโดยเริ่มจากห้องรับแขกไปจบที่เตียงนอน

8) Anna ทานยาวันละเม็ดเพื่อรักษาโรคสายตาเสื่อมเท่านั้น ไม่เคยทานยาอื่นเลย ตอนอายุ 20-29 ปี แพทย์รักษาโรคตาเธอ บอกว่าเธอต้องทานยารักษา มิเช่นนั้นเธออาจจะถึงตาบอด

9) Anna เธอเป็นคนหัวเราะเก่ง เดินไปโบสถ์ทุกครั้งเมื่อต้องการเข้าร่วมพิธีกรรมต่าง ๆ เธอท่องคัมภีร์ไบเบิลได้ รวมถึงโคลง ฉันท์ กาพย์ กลอนต่าง ๆ ได้ดี แม้ตาของเธอจะประสบกับความยากลำบากในการอ่านก็ตาม เธอก็ยังกล่าวสุนทรพจน์ในโบสถ์ได้อย่างคล่องแคล่ว

10) Anna ชอบไปเยี่ยมคนป่วยที่โรงพยาบาล เธอจำได้ว่าวันหนึ่งมีหญิงชราเข้ามาจับข้อมือเธอและพูดเสียงปร่า ๆ กับเธอว่า “Honey! วันนี้เป็นวันเกิดฉันนะ ปีนี้ฉันอายุ 75 ปีแล้ว เธอเชื่อไหมล่ะ” ตอนนั้นคุณย่า Anna อายุ 90 กว่าปี ก็ได้แต่ยิ้ม และแสดงความยินดีสู่สันต์วันเกิดกับหญิงชราคนนั้น

11) Anna เชื่อมั่นใน “เป้าหมายของชีวิต” ชีวิตมีความหมายมากหากคนเราตั้งเป้าหมายและทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ ความมุ่งหมายหรือเป้าหมายของชีวิตเธอ คือความมีน้ำใจและดนตรี เธอเห็นว่า “จงหาให้พบว่าจะอะไรคือจุดมุ่งหมายของชีวิตคุณ แล้วทำตามนั้นเพื่อไปสู่ความสำเร็จด้วยหัวใจที่แรงกล้า”

12) Anna เริ่มวันใหม่ราวกับว่า มีแขกมาเยือนทุกวัน เธอทำผมเองให้เรียบร้อยสวมใส่ชุดดูดี สดใสด้วยผ้าลายถี่ ๆ และสวมถุงน่องหรือไม้ก็เป็นถุงเท้ายาว ๆ

13) Anna มีเพื่อนเยอะแยะมาก มีทั้งพวกเข้ามาเยือนและไปเยือนพวกเขา ซึ่งจะพบกันบ่อยมาก ทุกคนมีอายุยืนและมักมีลูกเพียงหนึ่งหรือสองคนเท่านั้น

14) ลูกชายของคุณย่า Anna มีครอบครัวอยู่ต่างรัฐ แต่กลับมาเยี่ยมเธอบ่อยมาก ส่วนญาติพี่น้องอาศัยอยู่เมืองเล็ก ๆ ใกล้ ๆ ก็มาเยี่ยมเธอบ่อยมากเช่นกัน

15) ตอนอายุ 90 ปี เธอต้องเข้ารับการรักษาตัดต่อกระจก แม้ว่าเธอจะไม่อยากทำนักเพราะคิด



ว่าคงมีชีวิตอยู่อีกไม่นาน แต่ก็ต้องทำตามมอส์และให้เธอหยุดออกกำลังกายหลายสัปดาห์ ซึ่งเธอตระหนักดีว่า เธอคงสูญเสียพลังงานความเคลื่อนไหวแน่ แต่ในที่สุดเธอก็กลับมาออกกำลังกายได้ดีเหมือนเดิม

16) Anna มองโลกในแง่บวกตลอด เธอไม่มีโอกาสได้เดินทางรอบโลกแต่ได้ดูรายการจากโทรทัศน์เกี่ยวกับธรรมชาติและการท่องเที่ยว ที่เธอชอบที่สุด

17) Anna ไม่ใช่คนเสียงดัง เธอไม่เคยโกรธ ไม่เคยโมโหเลย เธอเป็นคนมีอารมณ์ขันตลอดเวลา ชีวิตเธอเรียบง่าย สุขและราบรื่นเรียบง่าย เธอกับน้องชาย (สูงวัยเช่นกัน) คือ Albert มักมีเรื่องขบขันและหัวเราะเสียงดังกัน ซึ่งมีความสนุกสนานกับความขี้เล่นของกันและกัน

18) Anna เลี้ยงไก่ไว้มากมาย ชอบทำสวนและปลูกพืชผัก และผลไม้ การทำเช่นนั้นทำให้เธอสัมผัสกับธรรมชาติ และมีสิ่งแบ่งปันให้กับเพื่อนๆ และญาติพี่น้อง

19) Anna บอกว่า คุณพ่อคุณแม่ของเธอไม่เคยยกมือค้ำหรือต่อต้านเธอสักครั้งเดียว และไม่เคยขึ้นเสียงดุว่าว่ากล่าวเธอเลย นี่คือนั่นที่เธอได้รับการถ่ายทอดมา ถึงความสุภาพตามธรรมชาติ ทำให้เธอมีชีวิตที่เปี่ยมสุขตลอดชีวิตอันยืนยาวของเธอ

“People are always going to talk behind your back.
Get over the fact that you're not going to please everyone
and recognize the ones you do.

ผู้คนมักจะนินทาคุณลับหลังเสมอ
แต่จงยอมรับความจริงเถอะว่า เราไม่อาจทำให้คนทุกคนรักเราได้
จงใส่ใจคนที่คุณรักดีกว่า”