

งานวิจัยที่นานที่สุดในโลกเพื่อหา ‘ความสุข’ ที่แท้จริงของมนุษย์

การสืบค้นข้อมูลในโลกออนไลน์ทำให้ได้พบบทความที่กล่าวถึงงานวิจัยเกี่ยวกับการมีชีวิตที่ดี ซึ่งผู้เขียนเห็นว่าน่าสนใจและเป็นประโยชน์ เลยขอถือโอกาสนำมาเล่าต่อเพื่อเป็นอีกหนึ่งมุมมอง ที่สะท้อนให้เห็นว่าสิ่งที่สร้างความสุขที่แท้จริงให้แก่คนเรานั้นไม่ได้มีเพียงชื่อเสียง เงินทอง เท่านั้น โดยงานวิจัยที่ชื่อว่า Harvard Study of Adult Development ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาของผู้ใหญ่จากมหาวิทยาลัย Harvard ใช้ระยะเวลาในการศึกษาค้นคว้าทั้งสิ้น 75 ปีเต็ม เปลี่ยนผ่านผู้ควบคุมงานวิจัยมาถึง 4 รุ่น



ที่มา : <https://www.catdumb.com/longest-harvard-study-75-years-290/>

งานวิจัยชิ้นนี้ริเริ่มจากการติดตามศึกษาชีวิตของวัยรุ่นชาย 2 กลุ่มคือนักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัย Harvard 268 คน และวัยรุ่นชายอายุ 12 – 16 ปี เดิบบทแบบตามมีตามเกิดในเมือง Boston ทั้งหมด 456 คนด้วยกัน

ทุกๆ 2 ปี ทีมวิจัยจะให้ทั้ง 724 คนมาทำแบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต ทั้งด้านหน้าทึการทำงาน ด้านสังคม ด้านชีวิตส่วนตัว รวมไปถึงการขอสัมภาษณ์ภายในบ้านเพื่อพูดคุยกับบุคคลในครอบครัว และทุกๆ 5 ปี พวกเขาจะได้รับการตรวจสุขภาพด้วย

โดยตลอดเวลาที่ทำการติดตาม ทีมวิจัยได้เห็นพวกเขาเติบโตไปประกอบอาชีพต่างๆ บ้างเป็นคนงานในโรงงาน บ้างเป็นทนาย บ้างเป็นช่างปูน บ้างเป็นหมอ และมีคนหนึ่งเป็นประธานาธิบดีสหรัฐฯ บางคนติดเหล้า บางคนมีอาการทางประสาท จำนวนไม่น้อยที่สร้างเนื้อสร้างตัวจนสามารถไต่ระดับทางสังคมขึ้นมาได้ ขณะที่อีกจำนวนไม่น้อยเช่นกัน ที่เลือกทางเดินที่ตรงข้าม

ปัจจุบัน จากจำนวน 724 คน เหลือชีวิตรอดอยู่เพียงแค่ 60 คน ซึ่งแต่ละคนก็มีอายุไม่ต่ำกว่า 90 ปี และจากการเรียนรู้ชีวิตของบุคคลเหล่านี้ทำให้ทีมวิจัยได้เรียนรู้ว่า ความร่ำรวย มีหน้ามีตาในสังคม หรือ การทำงานอย่างหนักหน่วงนั้นไม่ใช่คำตอบของ "การมีชีวิตที่ดี" หรือ "สุขภาพที่ดี" เลยแม้แต่คนเดียว

แต่เป็น “ความสัมพันธ์ที่ดี” ต่างหาก ที่นำมาซึ่ง “การมีชีวิตที่ดี” ความสัมพันธ์ที่ดีจะทำให้มีความทรงจำที่ดีและสมองยังคงใช้งานได้ดีอยู่ ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีในที่นี้ไม่ได้หมายถึงความสัมพันธ์ที่ราบรื่นสุดๆ ไม่ทะเลาะกันเลย แต่เป็นความสัมพันธ์ที่รู้ว่า เมื่อถึงเวลาที่ต้องการจริงๆ เราจะมีคนที่พึ่งพาได้



ที่มา : <https://www.catdumb.com/longest-harvard-study-75-years-290/>

Robert Waldinger ผู้ควบคุมงานวิจัยคนปัจจุบันได้กล่าวเอาไว้ว่า ความสัมพันธ์ที่ดีเป็นสิ่งที่หลายคนมองข้าม มักจะคิดว่าชื่อเสียง เงินทอง เป็นสิ่งที่สร้างความสุขได้ง่ายกว่า ทำให้หลายคนเลือกที่จะทำงานหาเงินอย่างเดียว เพราะคิดว่าความสัมพันธ์ที่ดีนั้นเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน ต้องคอยเอาใจใส่อยู่ตลอดเวลา และเป็นเรื่องที่ยากเกินไป

แต่ความจริงมันก็ไม่ได้ยากขนาดนั้น เพราะความสัมพันธ์ที่ดีเริ่มต้นได้จากการเงยหน้าขึ้นมาจากจอโทรศัพท์ สบตาคนที่อยู่ข้างๆ ชวนกันออกไปทำอะไรใหม่ๆ เติมเต็มความสัมพันธ์ที่จืดจางให้มีชีวิตชีวาอีกครั้ง แล้วความสุขที่ได้กลับมาจะมีค่ายิ่งกว่าเงินที่ต้องเสียไปซะอีก แต่กว่าที่เราจะรู้ตัวก็สายไปแล้ว เพราะชีวิตคนเรามันแสนสั้น

- ที่มา : 1. https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=enm
2. <https://www.catdumb.com/longest-harvard-study-75-years-290/>
3. <http://www.wci.co.th/article/Inspiration/184>