

สารบัญ

บทนำ: ต่างความคิดในสหรัฐฯ กับญี่ปุ่น	10
1: ภาพในหัว	20
2: กายวิภาคของ “ส่อแหวสูงวัย”	38
3: แก่และเร็ว	58
4: กล้ามเนื้อสมองแข็งแรง: พันธุกรรมไม่ใช่ชะตากรรม	74
5: การส่งเสริมสุขภาพจิตในบั้นปลายชีวิต	92
6: อายุยืนขึ้น 7.5 ปี	112
7: นภาพร่างดาราพันตายามกลางวัน: การสร้างสรรค์และประสาหลัมผัส	134
8: การเหยียดวัย: หมึกยักษ์มฤตยู	156
9: การปลดปล่อยผู้สูงอายุในระดับปัจเจก: วิธีปลดแอกความคิดงอคุณ	184
10: การปลดปล่อยผู้สูงอายุในระดับสังคม: การเคลื่อนไหวทางสังคมครั้งใหม่	202
บทส่งท้าย: เมืองที่ปราศจากการเหยียดวัย	226

ภาคผนวก 1: กลวิธี ABC เพื่อเสริมสร้าง	240
ความเชื่อเชิงบวกเกี่ยวกับวัย	
ภาคผนวก 2: คลังแสงเพื่อหักล้างอคติเกี่ยวกับวัย	248
ภาคผนวก 3: การเรียกร้องให้ยุติการเหยียดวัย	254
เชิงโครงสร้าง	
กิตติกรรมประกาศ	268
บันทึกท้ายบท	272
เครดิตภาพประกอบ	333

แต่พ่อแม่ผู้เป็นวีรบุรุษของฉันทัน
ชาร์ลส์และเอลินอร์

Breaking the Age Code

How Your Beliefs About
Aging Determine How Long
and Well You Live

by
Becca Levy

สูงวัยอย่างสวยงาม

แปลโดย
สุนันทา วรรณสินธ์ เบล

บทนำ

ต่างความคิดในสหรัชช กัษณีย์ปุณ

ระหว่างที่เรียนปริญญาเอก ฉันโชคดีที่ได้รับทุนการศึกษาจากมูลนิธิวิทยาศาสตร์แห่งชาติสหรัฐอเมริกา (National Science Foundation) เพื่อไปใช้ชีวิตในญี่ปุ่นหนึ่งภาคการศึกษา ฉันมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาว่าคนในญี่ปุ่นเจริญสุ่ยชราและมีมุมมองเกี่ยวกับการเจริญวัยแตกต่างกันไปอย่างไร ฉันรู้ว่าคนญี่ปุ่นมีอายุขัยยืนยาวที่สุดในโลก¹ ถึงแม้ว่านักวิจัยหลายคนได้คาดเดาว่าเป็นผลจากการบริโภคอาหารบำรุงสุขภาพและความแตกต่างด้านพันธุกรรม แต่ฉันอยากรู้ว่ามีมิติทางจิตวิทยาด้วยหรือไม่ที่ทำให้พวกเขาได้เปรียบ

ก่อนที่จะย้ายถิ่นฐานไปอยู่ญี่ปุ่นหกเดือน ฉันไปเยี่ยมคุณย่าฮอว์ตีในฟลอริดา ทันทีที่ฉันลงจากเครื่องบิน ย่ามองฉันปราดเดียวแล้วพูดว่า “เธอต้องกินวิตามิน” ย่าปักใจเชื่อว่าการเรียนปริญญาเอกและสภาพอากาศอิมคริมโบอสตันดูดกลืนพลังงานของฉัน เราจึงไปซื้อสิ่งที่ย่าเรียกว่าวิตามิน นั่นคือส้มและเกรปฟรุต เท่าที่เราหิ้วไหวจากซูเปอร์มาร์เก็ต

คุณย่าฮอว์ตีของฉันเป็นนักกีฬาอล์ฟและชอบเดินออกกำลังกาย เป็นอย่างมากเนื่องจากเคยอยู่ในนิวออร์ก จึงไม่ง่ายเลยที่จะเดินตามให้ทัน ขณะที่ย่าก้าวอย่างฉับ ๆ อย่างมุ่งมั่นในร้าน จนกระทั่งย่าสะดุดล้มลงบนพื้น ฉันรีบวิ่งเข้าไปช่วยพยุงให้ย่ายืนขึ้น และตกใจที่เห็นว่าขามีเลือดออก

“ไม่เจ็บหรอก” ย่ากัดฟันบอกให้ฉันสบายใจ ถึงกับฝืนยิ้มอย่างเข้มแข็ง “ห่วงคุณกรีนีดีกว่านะ”

“คุณกรีนี” ที่ว่าอยู่แทบเท้าเรา เป็นลิงไม้เสริมมุมด้วยโลหะขรุขระ แหกลมคม ตอนนี้มีมุมหนึ่งมีเลือดหยดตึง เราวางตะกร้าซื้อของลง แล้วฉันจึงช่วยย่าเก็บข้าวของจากกระเป๋าทิ้งที่หล่นเกลื่อนพื้น

ก่อนออกจากร้าน ย่าตำหนิเจ้าของร้านที่มองขึ้นมาเพียงแวบหนึ่ง ตอนได้ยื่นยาล้ม ก่อนจะก้มกลับไปดูหนังสือพิมพ์แทบลอยด์ที่เขาพลิกอ่านที่เคาน์เตอร์ต่อ

“คุณไม่น่าวางลังไว้กลางร้านนะ” ย่าบอกเขา น้ำเสียงสุภาพกว่าที่เขาสมควรได้รับ “ฉันอาจจะเจ็บตัว” เลือดยังไหลเป็นทางที่หน้าแข้ง

เจ้าของร้านกวาดตาสำรวจย่าแล้วเหลือบมองลังที่วางอยู่กลางทางเดิน “ถ้าอย่างนั้น บางทีคุณก็ไม่น่าเดินไปไหนมาไหนนะ” เขาพูดเสียงแข็ง “ไม่ใช่ความผิดของผมที่คนแก่ล้มอยู่บ่อย ๆ อย่างมาโทษผมสิ”

คุณย่าฮอว์ตีอัปปากค้าง ส่วนฉันนี่ก็อยากปิดหนังสือพิมพ์ของเธอให้ตกจากเคาน์เตอร์ แต่ทำได้เพียงถลึงตาใส่เขาและประคองย่าขึ้นรถ ฉันพาย่าไปหาหมอทันทีแม้ว่าย่าจะไม่อยากไป ปรากฏว่าขาไม่เป็นไร เป็นแผลไม่ลึกแม้ว่าเลือดออกเยอะ หมอบอก ทั้งเสริมว่าย่าดูแข็งแรงดี

ฉันคิดว่าเรื่องราวจะจบลงแค่นั้น แต่เหตุการณ์ตอนบ่ายวันนั้น จุดประกายการเปลี่ยนแปลงลึกซึ้ง คืนนั้นย่าฮอว์ตีขอให้ฉันช่วยรดน้ำต้นอะไวคาโด ซึ่งปกติแล้วย่าชอบทำเอง วันต่อมาย่าบอกว่าไม่มั่นใจที่จะขับรถและขอให้ฉันพาไปร้านทำผมตามที่นัดไว้ คำพูดของเจ้าของร้านของชำดูเหมือนยังก้องอยู่ในหูย่าจนต้องเฝ้าถามตัวเองว่าแก่จนหมดสมรรถภาพจริงหรือเปล่า ซึ่งเป็นเรื่องที่ย่าไม่เคยนึกถึงมาก่อน

โชคดีย้ายฮาร์ดีจุดตัวเองออกจากภาวะดำดิ่งจากคำสบประมาท ผู้สูงอายุได้ก่อนที่ฉันจะบินไปญี่ปุ่น ตอนเช้าของวันก่อนออกเดินทาง ย้ายนกรานว่าจะพาฉันไปเดินเร็วเป็นระยะทางไกลๆ เพื่อยืดเส้นยืดสาย ก่อนต้องนั่งเครื่องบินนานๆ เมื่อกลับจากเดินออกกำลังกาย ย้ายนรายชื่อร้านอาหารแนะนำที่เขียนด้วยลายมือจากครั้งที่ย้ายไปญี่ปุ่นกับปู่เมื่อ 20 ปีก่อน

แต่ขณะที่ฉันโบกมือลาฮาร์ดีและออกเดินทางไปโตเกียว ฉันอดไม่ได้ที่จะสงสัยว่า ถ้าคำพูดบั่นทอนจิตใจไม่ก็คำมีผลต่อคนที่ แข็งแรงและเก่งกล้าอย่างฮาร์ดีแล้ว ความคิดเหมารวมเชิงลบเกี่ยวกับ วัยจะส่งผลกระทบต่อคนทั้งประเทศอย่างไร ทศนคติเหล่านั้นมีอิทธิพลต่อการ เจริญวัยของเราอย่างไร และ เรา จะมีคุณภาพอย่างไรถ้าเราเปลี่ยนวิธี คิดและวิธีพูดเกี่ยวกับวัยชรา

ดาร์ริอากวัยเก่าในโตเกียว

ขณะที่ฉันปรับตัวเข้ากับชีวิตใหม่ในโตเกียว ใจฉันมักบินกลับไปหาฮาร์ดี นึกภาพยาร์ดน้ำต้นอะโวคาโดท่ามกลางแสงอัสดงเย็นสบายในฟลอริดา และนึกสงสัยว่ายาจะคิดอย่างไรกับที่ที่ฉันอยู่ที่นี่ ที่ที่เห็นเชฟทำซูชิอายุ ร่วมร้อยปีอวดโฉมในจอโทรทัศน์เป็นประจำและญาติผู้ใหญ่สูงอายุได้รับการเสิร์ฟอาหารก่อน

ฉันยังอยู่ที่ญี่ปุ่นเมื่อถึงวันผู้สูงอายุแห่งชาติที่เรียกว่า *เคอิโระ โนะ ฮิ* ขณะเดินในสวนสาธารณะชินจูกุ ฉันผ่านกลุ่มนักษกน้ำหนัก บางคน ไม่สวมเสื้อ บ้างสวมชุดรัดรูปแนบเนื้อ ทุกคนอยู่ในวัย 70-80 ต่างเดิน อาดๆ ไปมา ยกน้ำหนัก อวดกล้ามเนื้อ ในวันหยุดราชการนี้ คนทั่วประเทศนั่งรถไฟความเร็วสูง เรือ และรถยนต์ ข้ามเกาะเพื่อกลับไปเยี่ยม ญาติผู้ใหญ่ที่บ้าน ในวันนี้บรรดาร้านอาหารให้ผู้สูงอายุกินฟรี สำหรับ ผู้ที่เดินเห็นไม่คล่อง เด็กนักเรียนจะเตรียมอาหารและนำส่งกล่องเบนโตะ ที่เต็มไปด้วยซูชิสดๆ กับเทมปุระที่ทอดอย่างประณีตใส่ใจ

เคอิโระ โนะ ฮิ แปลว่า “วันเคารพผู้สูงอายุ” แต่ดูเหมือนว่าชาวญี่ปุ่นเคารพผู้สูงอายุทุกวันอยู่แล้ว ชั้นเรียนดนตรีคลาสสิกไปด้วยคนสูงอายุที่ลองเล่นกีตาร์ไฟฟ้าเป็นครั้งแรกตอนอายุ 75 แผงหนังสือพิมพ์เรียงรายไปด้วยมังงะหลากสีซึ่งเป็นหนังสือการ์ตูนยอดนิยมสำหรับทุกวัยเล่าเรื่องผู้สูงอายุตกหลุมรัก ชาวญี่ปุ่นปฏิบัติต่อวัยชราราวกับเป็นสิ่งที่น่ารื่นรมย์ เป็นเครื่องพิสูจน์ว่ายังมีชีวิตอยู่ แทนที่จะเป็นเรื่องน่ากลัวหรือชวนเคืองใจ

สหรัฐอเมริกามีภาพทางวัฒนธรรมที่ต่างออกไป ไม่ใช่เพียงการสนทนาของย่าฉันกับเจ้าของร้านที่เหยียดคนแก่ แต่มีอยู่ทุกที่ บ้ายบิลบอร์ดโฆษณาผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่ “อ่อนวัย” ศัลยกรรมความงามในเมืองออกรายการโทรทัศน์ตอนกลางคืนพลางพูดน้ำไหลไฟดับเกี่ยวกับวีรกรรมราวกับแม่ทัพพูดถึงกองกำลังฝั่งตรงข้าม คำทักทายเหมือนตนเป็นเด็กอมมือที่คนสูงอายุต้องทงฟังตามร้านอาหารและโรงภาพยนตร์ ไม่ว่าจะมองไปทางไหน ทั้งรายการทีวี เทพนิยาย และโลกออนไลน์ วัยชราถูกนำเสนอราวกับว่าหมายถึงความหลงลืม ความอ่อนแอ และความเสื่อมถอย

ในญี่ปุ่น ฉันเห็นชัดเจนว่าวัฒนธรรมที่เราใช้ชีวิตอยู่ส่งผลต่อการเจริญวัยของเรา ยกตัวอย่างเช่น วัยทอง ฉันรู้ว่าว่าวัฒนธรรมญี่ปุ่นไม่วิตกกังวลเรื่องนี้มากนัก ทำราวกับว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติการเจริญวัยซึ่งนำไปสู่ช่วงชีวิตที่มีคุณค่า หาใช่เป็นข้ออ้างสำหรับคดีฆาตกรรมในตะวันตกที่พูดถึงอารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ ของเพศหญิงและการหมดความต้องการทางเพศซึ่งสร้างภาพให้วัยทองเป็นปัญหาวัยกลางคน นี่เป็นเหตุให้ชาวญี่ปุ่นมีแนวโน้มที่จะไม่ตราหน้าสิ่งที่เป็นไปตามธรรมชาติเมื่ออายุมากขึ้นเท่าคนในอเมริกาเหนือหรือเปล่า ผู้หญิงมีอายุชาวญี่ปุ่นมีแนวโน้มที่จะมีอาการร้อนวูบวาบและอาการอื่น ๆ ของวัยหมดประจำเดือนน้อยกว่าผู้หญิงในกลุ่มอายุเดียวกันในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา² และชายสูงวัยในญี่ปุ่นที่ได้รับการปฏิบัติทางวัฒนธรรม “เยี่ยงดาราโรคในประเทศของตน” ตามคำกล่าวของนักมานุษยวิทยาที่เป็นหัวหน้างานวิจัยชิ้นนี้ ยังมีระดับ

เทศกาลเต๋อโรนสูงกว่าชาวยุโรปในวัยเดียวกัน³ สิ่งนี้มีนัยว่าคามารมณณ์ของคุณเปลี่ยนแปลงในจังหวัดที่ต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าวัฒนธรรมที่คุณอยู่มีทัศนคติและปฏิบัติต่อความชราอย่างไร

ฉันเริ่มสงสัยว่าวัฒนธรรมส่งผลต่อความเชื่อเกี่ยวกับวัยในระดับบุคคลอย่างไร กล่าวคือ เราคิดอย่างไรเกี่ยวกับผู้สูงอายุและวัยชรา และฉันใคร่รู้ว่าทัศนคติส่วนบุคคลเหล่านี้มีอิทธิพลต่อกระบวนการแก่ชราามากเพียงใด ความเชื่อของคนในญี่ปุ่นช่วยอธิบายหรือไม่ว่าทำไมคนญี่ปุ่นจึงมีอายุขัยยืนยาวที่สุดในโลก

ฉันเรียนปริญญาเอกเพื่อศึกษาจิตวิทยาสังคม ศาสตร์ที่อธิบายว่าความคิด พฤติกรรม และสุขภาพของปัจเจกชนได้รับผลกระทบจากสังคมและกลุ่มที่พวกเขาเป็นสมาชิกและมีปฏิสัมพันธ์อย่างไร ฉันต้องการมุ่งเน้นประสบการณ์ของคนสูงอายุซึ่งการศึกษาจิตวิทยาส่วนใหญ่มองข้าม ปริญญาที่อยู่เบื้องหน้าฉันขณะนี้คือ จะวัดผลกระทบของสิ่งที่รัฐรูปร่างวัฒนธรรมต่อสิ่งที่ตายตัวอย่างชีวภาพของเราได้อย่างไร

ผลกระทบของความเชื่อเกี่ยวกับวัยต่อสุขภาพผู้สูงอายุ

เมื่อฉันกลับมาบอสตัน ฉันเริ่มทดสอบผลกระทบของทัศนคติเหมารวมเกี่ยวกับวัยในวัฒนธรรมต่อสุขภาพและชีวิตของผู้สูงอายุ ฉันทำงานวิจัยขึ้นแล้วขึ้นแล้ว ในทุกชั้นต่างพบว่าผู้สูงอายุที่มีทัศนคติที่ค่อนข้างบวกเกี่ยวกับความชรา มีสมรรถภาพทางกายและการรู้คิดดีกว่าผู้ที่มีทัศนคติค่อนข้างลบ พวกเขามีโอกาสฟื้นตัวจากความบกพร่องรุนแรงสูงกว่า ความจำดีกว่า เดินได้เร็วกว่า และกระทั่งอายุยืนกว่าด้วย⁴

นอกจากนี้ ฉันยังสามารถแสดงให้เห็นว่าความท้าทายทางกายภาพและการรู้คิดที่เราคิดว่าเชื่อมโยงกับการแก่ตัว เช่น หูตึงหรือโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด เป็นผลสืบเนื่องมาจากความเชื่อเกี่ยวกับวัยชราที่ซึมซับจากสิ่งแวดล้อมทางสังคมของเรา ฉันพบว่าความเชื่อ

เกี่ยวกับวัยชราทำหน้าที่เป็นกันชนด้านภาวะสมองเสื่อมระยะแรกเริ่มในกลุ่มคนที่มี APOE ε4 ยีนโรคอัลไซเมอร์ที่คนหวาดกลัวได้

หนังสือเล่มนี้กล่าวถึงวิธีคิดของเราเกี่ยวกับความชราและอภิปรายว่าความเชื่อของเราในเรื่องนี้มีผลต่อสุขภาพของเราอย่างไรในแง่มุมมองทั้งเล็กและใหญ่ เป็นหนังสือสำหรับใครก็ตามที่หวังว่าจะเจริญวัยไปพร้อมสุขภาพดี ในเนื้อหาต่อไปนี้จะวิเคราะห์โครงสร้างของอคติเกี่ยวกับความชราว่าอคติเหล่านี้ส่งผลในตัวเราอย่างไร มันทำงานอย่างไร และจะจัดการกับมันอย่างไร แม้ว่าอคติเหล่านี้พัฒนาขึ้นภายในวัฒนธรรมมานานนับหลายร้อยปีและสั่งสมมาหลายชั่วอายุคน แต่ความจริงแล้วมันเปราะบางมาก เราสามารถกะเทาะ เคลื่อนย้าย และสร้างมันขึ้นใหม่ได้

ในห้องทดลองที่มหาวิทยาลัยเยล ฉันสามารถพัฒนาความจำ ความกระฉับกระเฉง การทรงตัว ความเร็ว และแม้กระทั่งกำลังใจในการมีชีวิตอยู่ด้วยการกระตุ้นทัศนคติเชิงบวกเกี่ยวกับความชราโดยใช้เวลาประมาณสิบกว่านาทีเท่านั้น ในหนังสือเล่มนี้ฉันจะชี้ให้เห็นว่าการเหนี่ยวนำหรือกระตุ้นทัศนคติเกี่ยวกับวัยโดยไม่รู้ตัวทำงานอย่างไร มันมีนัยเกี่ยวกับธรรมชาติที่ซ่อนอยู่ในจิตไร้สำนึกเบื้องหลังทัศนคติเหมารวมของเราอย่างไร และเราจะสร้างเสริมความคิดเกี่ยวกับความชราให้แข็งแกร่งได้อย่างไร

เราอาจเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับความชราได้ด้วยกระบวนการทบทวนทัศนคติและเครื่องมือที่เหมาะสม แต่ถ้าจะเข้าถึงต้นตอของความเชื่อเหล่านี้จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมเหยียดวัย เพื่อให้เข้าใจลึกซึ้งยิ่งขึ้นว่าเรามาถึงจุดนี้ได้ได้อย่างไรและทำอะไรได้บ้าง เราจะสำรวจตัวเลือกทางวัฒนธรรมทั่วโลกและในประวัติศาสตร์ เราจะศึกษาเรื่องราวการเจริญวัยที่ประสบความสำเร็จ เข้าไปเยี่ยมบ้าน เยือนความทรงจำ และสำรวจมุมมองของนักกีฬา กวี นักธรรมชาติ ดาราภาพยนตร์ ศิลปิน และนักดนตรี เราจะพินิจว่าต้องทำอะไรเพื่อเปลี่ยนวัฒนธรรมของเราและเรียนรู้ว่าการรวมผู้สูงอายุให้เข้าเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนมากขึ้นนำไปสู่สุขภาพและความมั่งคั่งของส่วนรวมได้อย่างไร

ในเชิงประชากรศาสตร์ เรามาถึงทางแยก นับเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์มนุษยชาติที่โลกมีคนอายุเกิน 64 ปีมากกว่าคนอายุ 5 ขวบ⁵ นักการเมือง นักเศรษฐศาสตร์ และนักหนังสือพิมพ์บางคนบีบมืออย่างกระวนกระวายใจจากสิ่งที่พวกเขาเรียกว่า “สึนามิสีดอกเลา” แต่พวกเขากำลังหลงประเด็น ข้อเท็จจริงที่ว่าคนจำนวนมากกำลังอยู่ในวัยชราและมีสุขภาพดีกว่าแต่ก่อน เป็นหนึ่งในความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ของสังคม ทั้งยังเป็นโอกาสอันดีที่จะคิดทบทวนความหมายของวัยชรา

เมื่อย่าฮอว์ตีตาย หลายปีหลังเหตุการณ์เหยียดวัยในร้านขายของชำ ฉันกับครอบครัวมารวมตัวกันเพื่อเฉลิมฉลองชีวิตของย่า ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาและน่าจดจำในเวลาเดียวกัน ย่ามีชีวิตผ่านช่วงเวลาส่วนใหญ่ของศตวรรษที่ 20 ได้พบเห็นความก้าวหน้าและความป่าเถื่อนมากมาย

ย่าใช้ชีวิตอย่างเต็มเปี่ยม แม้กระทั่งหลังจากที่ได้เลี้ยงดูพ่อและดูแลปู่ขณะที่ท่านถดถอยจากโรคอัลไซเมอร์ที่แปลกพิกลและเลวร้ายในช่วงวัย 80-90 กว่า ย่าเดินทาง เล่นกอล์ฟ และเดินไกลกับเพื่อนๆ ย่าจัดงานเลี้ยงแฟนซีอย่างเอิกเกริก และเขียนจดหมายถึงพวกเราซึ่งสะท้อนให้เห็นบุคลิกแน่นแ่นและเจียบคมที่ตราตรึงใจของย่า

ตอนที่ได้รับจดหมายจากย่า ฉันรู้สึกราวกับว่าย่ากำลังนั่งอยู่ในห้องเดียวกับฉัน ในช่วงสิบปีสุดท้ายของชีวิต ย่ากับพ่อมักเปิดทีวีดูการถ่ายทอดการพิจารณาคดีในศาลที่กำลังเป็นข่าวใหญ่พร้อมกับคุโยโทรศัพท์เรื่องนั้นกันไปด้วย แม้ว่าพ่ออยู่ในนิวยอร์กและย่าอยู่ในฟลอริดาที่แสงแดดสดใสและร้อนขึ้น ทว่ากลับให้ความรู้สึกราวกับนั่งอยู่ในห้องนั่งเล่นด้วยกัน ชุบชีบว่าทนายความคนไหนประจบสอพลอผู้พิพากษาและเนกไทของใครเซยที่สุด

ย่าฮอว์ตีไม่เคยปล่อยให้เรารู้สึกว่าย่าอยู่เคียงข้างเรา การที่ย่าไม่อยู่แล้วจึงดังกึกก้องเมื่อเราจัดเก็บข้าวของของย่าเพื่อหาบ้านใหม่ให้พวกมันหลังท่านเสียชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งห้องใต้ดินของย่าซึ่งเป็นเครื่องยืนยันชีวิตที่รุ่มรวยเต็มเปี่ยม ก่อนที่ย่าฮอว์ตีจะเริ่มดูแลปู่เอด ทั้งคู่ใช้เวลาหลายสิบปีเดินทางไปยังที่ห่างไกลและสะสมของที่ระลึก

มากมาย ฉันคิดว่าห้องใต้ดินของยาเป็นถ้าพิศวง มีขวดน้ำหอมฝรั่งเศส ผ้าพันคอพลั่วลวดลายงดงามจากอิตาลีและอินโดนีเซีย ตลับแกะสลักงดงามอ่อนช้อยชิ้นเล็กๆ จากโมร็อกโก และท่ามกลางทั้งหมดนี้มีจากกันพบได้แบบญี่ปุ่นขนาดเล็ก กรูด้วยกระดาษวาชิวาดเป็นรูปต้นซากุระ ออกดอกผลิบาน บนฉากมีกระดาษโพสท์อิติเขียนชื่อฉันไว้ ฉันจำได้ว่าหลังจากสารภาพกับย่าว่าบางครั้งต้องใช้เวลานานกว่าจะมีสมาธิเมื่อนั่งลงเขียนหนังสือ ย่าบอกฉันว่าชิกมันด์ ฟรอยด์ ใช้จากกันเพื่อแยกตัวเขาจากโลกภายนอกเพื่อรวบรวมสมาธิ ฉันซาบซึ้งที่ย่ายกจากกันนี้ให้ฉัน แล้วย้อนกลับไปนึกถึงครั้งแรกที่ไปญี่ปุ่นและเหตุการณ์ตอนที่ย่าหล่น

หลังจากที่ย่าเสียไปได้ไม่นาน ฉันก็ค้นพบเรื่องชวนประหลาดใจ ขณะที่วิเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัยเกี่ยวกับชีวิตและมุมมองของผู้อยู่อาศัยในออกซ์ฟอร์ด รัฐโอไฮโอ ซึ่งเป็นเมืองเล็กๆ ฉันพบว่าปัจจัยสำคัญที่สุดปัจจัยเดียวที่ส่งผลต่ออายุที่ยืนยาวของชาวเมือง ซึ่งสำคัญกว่าเพศรายได้ ภูมิหลังทางสังคม ความเดียวดาย หรือความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือวิถีคิดและแนวคิดเกี่ยวกับวัยชรา⁶ ปรากฏว่าความเชื่อเกี่ยวกับวัยชราสามารถพรางหรือเพิ่มเวลาเกือบแปดปีของชีวิต กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ความเชื่อเหล่านั้นไม่เพียงแต่อยู่ในหัวของเราเท่านั้น ไม่ว่าจะดีหรือร้าย มโนภาพเหล่านี้ซึ่งเป็นผลจากสิ่งที่เราบริโภคทางวัฒนธรรม ทั้งรายการทีวีที่เราดู สิ่งที่เราอ่าน และมุกตลกที่ทำให้เราหัวเราะ ล้วนกลายเป็นบทที่เรานำมาแสดงในที่สุด

เมื่อแรกพบปัจจัยที่ทำให้อายุยืนนี้ ฉันนึกถึงย่าฮาร์ดีและคิดว่าครอบครัวเราช่างโชคดีที่ทำหน้าที่ทำอยู่กับเราจนอายุ 92 ฉันคิดว่าย่าช่างโชคดีที่มองความชราอย่างที่ย่ามอง ฉันนึกถึงเวลาพิเศษหลายปีที่ที่เป็นเหมือนของขวัญและต้นตอของเวลาเหล่านั้น การที่เราได้อยู่กับย่าฮาร์ดีนานขึ้น เจ็ดแปดปีเป็นเพราะย่าโอบรับชีวิตในช่วงบั้นปลายหรือเปล่านั้น ถ้าจะมีรหัสใด หรือจะเรียกว่าระบบหรือวิธีก็ได้ ที่เปิดประตูสู่การมีชีวิตวัยชราอย่างมีความสุข ความเชื่อเกี่ยวกับวัยชราย่อมต้องเป็นส่วนหนึ่งแน่นอน

ชีวิตของเราเป็นผลผลิตของปัจจัยต่างๆ ที่อยู่นอกเหนือการควบคุม เราเกิดที่ไหน เป็นลูกใคร อะไรอยู่ในยีนเรา และจะเกิดอุบัติเหตุใดบ้างในชีวิต ฉันสนใจที่จะระบุปัจจัยที่เราควบคุม ได้ เพื่อยกระดับประสบการณ์และชีวิตวัยชราของเรา ปัจจัยหนึ่งคือวิธีคิดเกี่ยวกับความชราและมโนทัศน์ของวงจรชีวิต นั่นคือเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ เราในฐานะปัจเจกและสังคมสามารถเปลี่ยนความคิดของเราเกี่ยวกับตัวเองและคนรอบตัวได้อย่างไรเมื่อเราแก่ตัว เพื่อที่จะได้รับประโยชน์จากการเปลี่ยนแปลงนี้