

howto

Eat Your Ice Cream

กินของดีนะใช้ แต่ต้องอร่อยและมีความสุขด้วย!

Ezekiel J. Emanuel

เขียน

ตฤณวัฒนา ภูษานนธ์

แปล

115014 ดัชนีรายการหนังสือ



Eat Your Ice Cream

กินของดีนะใช่ แต่ต้องอร่อยและมีความสุขด้วย!

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  **Amarin HOW-TO**

Copyright © 2026 by Ezekiel J. Emanuel

All rights reserved.

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแถบบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก ตุลาคม 2569

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

Ezekiel J. Emanuel.

Eat Your Ice Cream กินของดีนะใช่ แต่ต้องอร่อยและมีความสุขด้วย! / Ezekiel J. Emanuel: เขียน; ตฤณวัฒนา ภูษานนท์: แปล

จาก Eat Your Ice Cream.- กรุงเทพฯ: ฮาวทู อมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์, 2569.

(8), 244 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. ความรู้สึก. 3. การดำเนินชีวิต. I. ตฤณวัฒนา ภูษานนท์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

152.42 อ706

DDC 152.42

ISBN 978-616-18-9457-3

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์ยศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิธกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา อองภา จิระอร

ที่ปรึกษากลุ่มannonพิทักษ์ มนทิรา ภูพาน้ำ • บรรณาธิการบริหาร พชร สูงเด่น

บรรณาธิการ พิมพ์พัชร์ ทิพย์วรินทร์, อินทิรา ถิระตันติกุล • บรรณาธิการต้นฉบับ ชีมาพร บุคดี

ผู้จัดการส่วนศิลปกรรม วณิชชา สนิทชน • ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจวัตร

ออกแบบรูปเล่ม สุนิดา ภาวะทรัพย์ • คอมพิวเตอร์ นงนุช ศรีสุขใจ

ผู้จัดการส่วนผลิตและควบคุมคุณภาพ ดวงกมล บุญจันทร์

พิสูจน์อักษร สุพิชา อัครเสนา, รจนา เทียนแดง

แยกสีและพิมพ์ที่ สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย บริษัทอมรินทร์เิดีเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกวย-จางถนน ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกวย จังหวัดนนทบุรี 11130 โทรศัพท์ 0-2423-9999

www.naiin.com

ราคา 265 บาท



ผลิตภัณฑ์นี้ผลิตจากวัตถุดิบและกระบวนการผลิตที่ได้รับการรับรองมาตรฐานสากลว่า
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและสอดคล้องกับหลักการความยั่งยืน

Made from certified Eco-friendly materials and processes for sustainability.

เพื่อระลึกถึงเบนจามิน เอมานูเอล

(Benjamin Emanuel)

พ่อของผม ผู้เป็นแบบอย่าง

และสอนผมให้รู้จักสนใจใคร่รู้

พูดในสิ่งที่คิดโดยไม่หวาดกลัว

เจ้าสังคม ใส่ใจผู้ที่ด้อยโอกาสกว่าตัวเอง

เดินเร็ว ประหยัดเรื่องเงินๆ ทองๆ

(หรือเรียกอีกอย่างว่า จั้หนึยว)

จับรถแท็กซี่ และไม่ทำตัวเป็นไอ้เบื้อก

คำนำสำนักพิมพ์

เมื่อพูดถึงการดูแลสุขภาพ ภาพจำของใครหลายคนมักผูกติดอยู่กับความเคร่งเครียด ตารางโภชนาการอันเข้มงวด การนับแคลอรี หรือการเสาะหาวิตามินเสริมราคาแพงมากิน ในแต่ละวันเราถูกถาโถมด้วยข้อมูลสุขภาพะสารพัดสูตรบนโลกออนไลน์ จนบางครั้งความพยายามที่จะมีอายุยืนยาวกลับกลายเป็นการบั่นทอนความสุขในปัจจุบันไปเสียเปล่า

คำถามคือ เราจำเป็นต้องแลกความสุขในชีวิตเพื่อตัวเลขบนหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัลจริงหรือ

หนังสือเล่มนี้กำลังบอกให้เรา “หยุดหมกมุ่น” แล้วหันมาใช้ชีวิตด้วย “กฎ 6 ข้อง่าย ๆ” โดย ดร. นพ.เอซีเคียล เจ. เอมานูเอล แพทย์ผู้คร่ำหวอดในวงการสาธารณสุขและระบบสุขภาพระดับสากล ซึ่งออกมายืนยันว่า ความเคร่งเครียดและข้อบังคับอันฝืนธรรมชาติมนุษย์ไม่ใช่คำตอบที่แท้จริงของการมีอายุขัยยืนยาว สิ่งสำคัญคือการทำความเข้าใจข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์ควบคู่ไปกับการเข้าใจ “ระบบร่างกายของตัวเอง” แล้วผสมผสานพฤติกรรมพื้นฐานเหล่านั้นให้กลายเป็นนิสัยในชีวิตประจำวันต่างหาก

Eat Your Ice Cream กินของดีนะใช่ แต่ต้องอร่อยและมีความสุขด้วย! เป็นเสมือนเข็มทิศสำหรับคนที่กำลังท้อแท้กับการดูแลสุขภาพ และช่วยเปิดทางให้คนที่อยากแข็งแรงแต่ยังคงสนุกกับการได้ลิ้มรสประสบการณ์ใหม่ๆ ด้วย เพราะสุดท้ายแล้ว “ชีวิตที่ดีต้อง

แข็งแรงและมีความสุขไปพร้อมกัน” ไม่มีเหตุผลใดเลยที่เราจะต้องตัดขาดจากไอศกรีมพรีเมียมถ้วยโปรดหรือไวน์สเลิศในวงสังสรรค์กับเพื่อนฝูง (แต่ก็ต้องไม่กินเยอะจนเกินไป) เพื่อแลกกับการมีชีวิตที่ยืนยาวแต่ไร้ซึ่งความรื่นรมย์

หมายเหตุ : เนื้อหาและองค์ความรู้ในหนังสือเล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นจากมุมมอง ข้อคิดเห็น และผลการศึกษาค้นคว้าของผู้เขียน เพื่อวัตถุประสงค์ในการให้ข้อมูลและความรู้ทั่วไปเท่านั้น ไม่สามารถใช้ทดแทนคำวินิจฉัย คำแนะนำ หรือการรักษาทางการแพทย์จากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้

ผู้อ่านที่มีโรคประจำตัว อยู่ในสถานะที่ต้องควบคุมอาหารอย่างเข้มงวด หรืออยู่ระหว่างการใช้ยาเฉพาะทาง ควรปรึกษาแพทย์เจ้าของไข้หรือนุคลากรทางการแพทย์ก่อนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใดๆ

howto

สารบัญ

บทนำ	1
1 อย่างำตัวเป็นไอ้เบ๊อก เลียงความเสี่ยงในการบ่อนทำลายตัวเอง	24
2 คุยกับผู้คน พัฒนาความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน และคนรอบตัว	63
3 เปิดโลกความคิด คอยลับสมองให้แจ๋ว	96
4 กินไอศกรีมชะ บริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ	121

5 ยับตัว!

ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ 180

6 กลับให้เต็มอ้อม

พักผ่อนให้เพียงพอ 209

บทส่งท้าย

จงเป็นมนุษย์ 227

กิตติกรรมประกาศ 235

บทนำ

“ตี๋มไวน์วันละแก้วน่าจะดีต่อร่างกายใช่ไหม” หญิงสาวชูแก้วไวน์แดงขึ้นราวกับจะอวยพรให้คู่บ่าวสาว ก่อนที่ผมจะทันได้ตอบ เธอก็ยกกระดกอีกใหญ่ น้ำเสียงฟังดูทั้งขวยเขินและอยากรู้อยากเห็นเหมือนว่าสนใจใคร่รู้ในคำตอบจริง ๆ แต่ก็กลัวว่าผมจะปัดเครื่องตี๋มออกจากมือ

เธอรู้ที่ผมเป็นนายแพทย์ผู้ใช้เวลาส่วนใหญ่ในสายอาชีพค้นหาหนทางช่วยให้ชาวอเมริกันมีชีวิตที่สุขภาพดีขึ้น ตลอดหลายปีที่ผ่านมา ผมช่วยร่างและผลักดันให้ผ่านกฎหมายประกันสุขภาพ Affordable Care Act (ACA) ซึ่งขยายการเข้าถึงการบริการด้านสุขภาพให้กับชาวอเมริกันหลายล้านคน และยังเป็นส่วนหนึ่งของทีมผู้สร้างหลักการจัดจ้านอาหารสุขภาพแบบใหม่ที่พิระมิดอาหารคำถามแบบที่เธอถามกลายเป็นสิ่งที่ผมได้ยินบ่อย ๆ ตามงานเลี้ยงต้อนรับ งานเลี้ยงมือคำ และงานสังสรรค์อื่นๆ แม้แต่บทสนทนาทั่วไปเกี่ยวกับครอบครัวหรือการเมืองก็มักกลายเป็นการปรึกษาด้านสุขภาพว่าอะไรควรกินหรือไม่ควรกิน การออกกำลังกายแบบไหนควรทำหรือควรเลี่ยง หรือกระแสด้านสุขภาพไหนควรทำตามหรือไม่ต้องสนใจ

ผมยังไม่ทันได้ตอบ ชายที่นั่งข้างเธอก็พูดแทรกขึ้นก่อน เขาสาบานไว้ว่าจะเลิกตี๋มตั้งแต่นั้นเป็นโควิดเพราะเครื่องตี๋มแอลกอฮอล์รสชาติไม่ดีเหมือนเดิมแล้ว เขายกยินแอนด์โทนิกแบบไร้แอลกอฮอล์

ขึ้นจิบแล้วเริ่มอธิบาย “ผมน้ำหนักลดลงไปนิดหน่อย กระปรี้กระเปร่าขึ้น
หลับดีขึ้น โดยรวมรู้สึกดีขึ้นเยอะเลย”

ใครกันเป็นฝ่ายถูก พวกเขาต่างมองมาทางผมให้ตัดสินใจ

“เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประเด็นหนึ่งที่ทำให้เกิดความสับสน
และเสียงแตกมากที่สุดในเรื่องสุขภาพะ” ผมตอบ “แต่ผลงานวิจัย
เหมือนจะได้บทสรุปที่ต่างกัน” ทั้งคู่มองผมด้วยสายตาแว่วอนราวกับ
อยากให้เราชี้แจงตัวเอง

“การดื่มแอลกอฮอล์ไม่ได้มีประโยชน์ต่อสุขภาพจริงๆ” ผม
บอก แอลกอฮอล์มีแคลอรีสูงประมาณ 65 แคลอรีต่อ 1 ออนซ์ และ
มีประโยชน์ต่อสุขภาพเพียงเล็กน้อย อีกทั้งยังอาจส่งผลเสียร้ายแรง
โดยเฉพาะกับคนที่อายุยังน้อย ถ้าว่ากันที่ปริมาณกลางๆ อย่างไวน์
3-4 แก้วต่อสัปดาห์ก็คงไม่อันตราย แต่ถ้ามากกว่านั้นอาจก่อให้เกิด
ปัญหาจริงจังได้ ส่วนแนวคิด “เฟรนช์พาราโดกซ์” (French Paradox)
ที่ว่า การดื่มไวน์แดงมีความเชื่อมโยงกับอัตราการเกิดโรคหลอดเลือด
หัวใจต่ำในฝรั่งเศสทั้งที่คนกินอาหารแคลอรีสูงนั้นก็ไม่มีเคยมีรายงาน
ที่พิสูจน์ได้ว่าเป็นความจริง

“แต่ทุกอย่างก็มีได้อย่างเสียอย่าง” ผมอธิบายต่อ “มีหลักฐาน
มากมายสนับสนุนว่าการใช้เวลากับเพื่อนเป็นผลดีต่อตัวคุณ เพราะงั้น
ถ้าดื่มสังสรรค์กับเพื่อนเป็นครั้งคราวก็น่าจะหักล้างกันได้บ้าง แต่
อย่าดื่มหนัก ดื่มคนเดียว หรือดื่มเพื่อย้อมใจ การทำแบบนั้นไม่เป็น
ผลดีต่อตัวเองแน่นอน”

ผมหยุดเว้นช่วง ไม่แน่ใจว่าสิ่งที่จะพูดต่อไปจะเปลี่ยนมุมมอง
พวกเขาได้หรือเปล่า แต่ก็อยากให้ทั้งคู่รู้ว่าคำถามของพวกเขาไม่ใช่
สิ่งสำคัญที่สุด ผมจึงสรุปอย่างตรงไปตรงมาแบบเดียวกับที่บอก
ครอบครัว เพื่อนๆ หรือแม้แต่นักศึกษาของตัวเอง

“อย่าลืมกฎข้อแรกของชีวิต ทุกคนต้องตาย คุณจะใช้เวลา

ทั้งหมดไปกับการพยายามหาทางต่ออายุขัยแม้จะแค่ไม่กี่นาที หมกมุ่นกับการปรับเปลี่ยนวิธีการกินและแบบแผนการออกกำลังกาย หรือจะเลือกทำตามพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ชาญฉลาดและตรงไปตรงมา 6 ข้อ เพื่อใช้เวลาอย่างสุขภาพดีและมีความหมายมากขึ้นก็ได้”

คู่สนทนาทั้งสองถอนหายใจแรงจนได้ยินเสียง ต่างคนต่างคิดว่านิสัยการดื่มของตัวเองผ่านการพิสูจน์แล้วว่าไม่ผิด แต่ก็ยังสงสัยว่าควรทำอะไรเพิ่มเติมบ้างนอกจากคำแนะนำทั่วไปอย่างกินให้ดี ออกกำลังกาย และนอนให้พอ ก่อนจะเริ่มสาธยายยาวเหยียดเรื่องสุขภาพะ ผมยกแก้วน้ำเปล่าขึ้นอวยพรพร้อมกับทั้งสอง “เพื่อสุขภาพของคุณ!”

ทุกวินาทีที่เราใช้ไปไม่มีวันหวนกลับคืน เวลาเคลื่อนไปทิศทางเดียวเท่านั้น และเวลาของเรามีจำกัด เรารู้ว่าสักวันหนึ่งร่างกายและสมองของตัวเองจะซ้าลง เสื่อมถอย และใช้การไม่ได้ในที่สุด นี่เป็นเรื่องธรรมชาติ ความเป็นจริงข้อนี้เป็นแรงผลักดันให้เราอยากสร้างชีวิตที่มีสุขภาพดี มีประสิทธิภาพ และรู้สึกเติมเต็มมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จึงเป็นธรรมดาที่อยากรู้ว่าเราจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเลื่อนชะตากรรมที่เลียงไม่ได้ออกไป และไม่เพียงเพิ่มโอกาสในการมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น แต่ยังได้ใช้ชีวิตในแต่ละปีอย่างสดชื่นแข็งแรง ดังที่ธอโร¹ ได้สรุปไว้อย่างคมคายว่า พวกเราส่วนใหญ่ล้วนปรารถนาที่จะ “ดื่มด่ำกับชีวิตและดูเอาแก่นแท้ทั้งหมดออกมา”

ใครก็ตามที่ค้นหาคำแนะนำเรื่องสุขภาพะและการมีอายุยืนยาวจะต้องเผชิญหน้ากับคลื่นข้อมูลยักษ์จากหนังสือ บทความ

¹ เฮนรี เดวิด ธอโร (Henry David Thoreau) นักเขียนและนักวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ เจ้าของงานเขียน *Walden*

ในหนังสือพิมพ์ พอดแคสต์ จดหมายข่าว และวิดีโอจากมากมายหลายแหล่ง ไม่ว่าจะเป็นผู้เชี่ยวชาญทางวิทยาศาสตร์ ผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์ ระบบสาธารณสุข นักข่าว ผู้ป่วย อินฟลูเอนเซอร์ กูรู และหมอก้ามะลอ สื่อกระแสหลักดั้งเดิมมักให้คำแนะนำดีๆ มากมายที่ผ่านการกลั่นกรองอย่างมีความรับผิดชอบและอ้างอิงแหล่งข้อมูลอย่างชัดเจนในหมวดหมู่ที่จัดทำขึ้นเฉพาะสำหรับเรื่อง “สุขภาพ” แต่ปริมาณข้อมูลที่มากเกินไปทำให้ตามทันได้ยาก และบางครั้งคำแนะนำก็อาจขัดแย้งกันอย่างสิ้นเชิง

สำหรับใครก็ตามที่ไล่อ่านคำแนะนำอันล้นหลามเกี่ยวกับสุขภาพและการมีอายุยืนยาวบนโลกออนไลน์ ก็อาจเป็นเรื่องยากที่จะรู้ได้ว่าควรเชื่อใครดี สิ่งที่น่าแปลกใจว่า “ต้องทำ” บนโลกออนไลน์มีตั้งแต่เรื่องที่ยังไม่ได้รับการพิสูจน์ทางการแพทย์ เรื่องที่แทบเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ ไปจนถึงคำแนะนำที่เหลวไหลจนทำให้หมออย่างผมงงไปหมด เช่น การอาบแดดอันตราย การถ่ายเลือดจากวัยรุ่น การอบไอน้ำช่องคลอด และการเดินป่าแบบ “รักกิ้ง” (Rucking) ซึ่งต้องสะพายเป้แบกน้ำหนักเพิ่ม ข้อมูลเถาเถาใส่เราราวสายจิตดับเพลิงแรงดันสูง และยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นเพราะพวกพุดเกินจริงกับกลุ่มที่ตั้งตนเป็นผู้รู้ซึ่งสะสมยอดผู้ติดตามในโซเชียลมีเดียได้หลายล้านคน (และรายได้อีกหลายล้านดอลลาร์) โดยพวกเขาอ้างว่ามีการรักษาสุดมหัศจรรย์พร้อมใช้ถ้อยคำที่ฟังดูน่าเชื่อถือทางการแพทย์ จึงไม่น่าแปลกใจที่ผู้คนจำนวนมากจะสับสนและสับสน

ท่ามกลางเสียงเหล่านั้นยังมีแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพตัวจริงพยายามส่งเสียงเสนอคำแนะนำที่มีหลักฐานรองรับ แต่บางครั้งก็ขัดแย้งกันเอง เมื่อรวมข้อมูลทุกอย่างเข้าด้วยกันก็ทับถมมากเสียจนแม้แต่คนที่ใส่ใจดูแลสุขภาพที่สุดยังรับไม่ไหว แต่ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาก็มีหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพและการมีอายุยืนยาวผุดขึ้นหลายสิบเล่ม

ซึ่งอัดแน่นด้วยข้อมูลที่มีเจตนาดีและถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ แต่ก๊ตกลุมพรางการไล่ตามความแปลกใหม่มากกว่าประสิทธิผลบ่งบอกเกินไป ก่อนจะลงเอยที่การเชิดชูวิธีการรักษาและแนวปฏิบัติที่ยังไม่ได้รับการพิสูจน์หรือเห็นผลเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

นอกจากนี้ ยังมีบทความนำเสนอชีวิตมหาเศรษฐีสายเทคโนโลยี ผู้คิดค้นเองอย่างไรซึ่งความสุขเพื่อยืดอายุให้ยืนยาวที่สุด นักศึกษาสาขาบริหารธุรกิจคนหนึ่งของผมเล่าว่า “โค้ชด้านสุขภาพ” แนะนำวิธีปฏิบัติที่น่าเอะใจหลายอย่างแก่เธอ เช่น ให้กินเนื้อสัตว์วันละ 200 กรัม (อย่าถามผมเลยว่าทำไมนักศึกษาสุขภาพแข็งแรงด้วย 20 ตัน ๆ ที่ไม่ได้ฝึกเพื่อไปแข่งมาราธอนหรือไตรกีฬาถึงจำเป็นต้องมีโค้ชด้านสุขภาพ) อีกทั้งยังมีผู้ประกอบการคนหนึ่งที่ยพยายามทำความตายด้วยกิจวัตรประจำวันสุดเข้มงวด ซึ่งประกอบด้วยการกินยาวันละ 100 เม็ด การแช่น้ำเย็นจัด การใช้แสงอินฟราเรด และการกิน “พุดดิ้งถั่ว” (Nutty Pudding) ซึ่งประกอบด้วยเมล็ดเชีย ถั่วแมคาเดเมีย และผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ แต่จะว่าไปก็ตั้งชื่อได้เหมาะสมดี?

ท่ามกลางคำแนะนำด้านสุขภาพและสุขภาพะทั้งหลายนั้น การแยกแยะสิ่งที่ถูกต้อง น่าเชื่อถือ และมีประสิทธิภาพออกจากสิ่งที่เป็นเพียงการคาดเดา หลอกลวง หรือไร้สาระอย่างสิ้นเชิงแทบจะเป็นไปไม่ได้เลย แม้ในกรณีที่คำแนะนำมีหลักวิทยาศาสตร์รองรับก็มักถูกนำเสนอเกินความจริง บิดเบือน หรือผิดบริบทอยู่บ่อยๆ ตัวอย่างเช่น หนังสือด้านสุขภาพเล่มหนึ่งที่เล่าถึงชีววิทยาพื้นฐานเกี่ยวกับวิถีระดับโมเลกุลอย่างวิถี mTOR ที่ช่วยให้เซลล์อยู่รอด ซึ่งจะอธิบายว่าทำไมคุณควรกินยารายาปามัยซิน (Rapamycin) เพื่อยืดอายุขัยจริงอยู่ที่มีงานวิจัยพบว่ายารายาปามัยซินช่วยยืดอายุของหนู หนอน

² Nutty มีสองความหมายคือ มีถั่วเป็นส่วนประกอบ หรือเพี้ยน บ้องตัน

แมลงวัน และยีสต์ได้ แต่ตัวคุณไม่ใช่หนู หนอน แมลงวัน หรือยีสต์ แม้บางงานวิจัยจะระบุว่าการใช้ยารูปามัยซินในมนุษย์อาจช่วยบรรเทาผลกระทบของภาวะภูมิคุ้มกันเสื่อมกับโรคหัวใจและหลอดเลือดในผู้สูงอายุ แต่ก็ยังไม่มีหลักฐานสนับสนุนว่ายานี้มีผลต่ออายุขัยมนุษย์

การอนุมานต่อยอดจากผลการทดลองนี้คล้ายกับเรื่องราวของสารเรสเวอราทรอล (Resveratrol) ซึ่งเป็นสาร “มหัศจรรย์” ในองุ่นและไวน์แดงที่อาจเป็นตัวอธิบายเรื่องเฟรนช์พาราดอกซ์ได้ ใช่ สารเรสเวอราทรอลช่วยยืดอายุให้หนูได้ แต่คุณมีหางกับหนวดหรือเปล่าละ นักวิทยาศาสตร์ทดลองกับหนูมาตั้งแต่ต้นศตวรรษที่ 20 และแม้งานวิจัยนี้จะนำไปสู่การค้นพบมากมาย แต่ผลวิจัยที่ได้จากหนูมักนำมาใช้กับมนุษย์ไม่ได้ ในฐานะแพทย์ด้านมะเร็งวิทยา ผมรู้ว่านักวิจัยรักษาหนูเป็นแสน ๆ ตัวด้วยยาเคมีบำบัดลอง แต่พอนำมาใช้กับผู้ป่วยมะเร็งจริงกลับล้มเหลว น่าเสียดายที่ไม่มีหลักฐานว่าสารเรสเวอราทรอลหรือยารูปามัยซินช่วยยืดอายุขัยมนุษย์ได้ สุดท้ายแล้ว บทเรียนทางชีววิทยาและ “คำแนะนำด้านสุขภาพ” เหล่านี้ก็แค่ทำให้ผู้คนเสียเวลาไปเปล่า ๆ

สิ่งที่พวกคนขยันพูดขยันแนะนำ ไม่ว่าจะเป็นผู้เชี่ยวชาญ นักข่าวที่มีเจตนาดี หรือพวกเพี้ยน ๆ มีเหมือนกันคือ ดันทุนที่ใช้ทำตามคำแนะนำที่สูงมาก แน่นอนว่านอกจากต้นทุนทางการเงินแล้วยังมีต้นทุนทางพลังใจและเวลาที่ควรเอาไปทำกิจกรรมที่ทำให้ชีวิตมีความหมายด้วย เมื่อมีคำแนะนำมหาศาลแบบนี้ การพิจารณาว่าข้อมูลเกี่ยวกับยารูปามัยซินถูกต้องหรือไม่ก็แทบกลายเป็นงานประจำไปแล้ว ซึ่งยังไม่รวมกับที่ต้องพิจารณาว่าควรใช้หรือเปล่าอีก

โดยรวมแล้ว อุตสาหกรรมด้านสุขภาพจะมักบอกว่าจะทำให้เรามีเวลาใช้ชีวิตมากขึ้นในอนาคต แต่กลับต้องการเวลาจากเราเยอะมากในตอนนี้ การมีสุขภาพที่ดีต้องใช้ทั้งเวลาและความสนใจ

อย่างมากในการอ่านหนังสือหนา 400 หน้าสักเล่ม ไม่ต้องพูดถึงเล่มอื่นๆ ที่กองพะเนินรอเป็นภูเขา แล้วยังมีโพสต์ วิดีโอ และบทความนับไม่ถ้วนเกี่ยวกับอาหารเสริม ซูเปอร์ฟู้ด (Superfood) หรือการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ล่าสุดที่อ้างว่าช่วยยืดอายุได้ ซึ่งต้องใช้เวลาแยกแยะอีกว่าอะไรจริง อะไรเป็นแค่กระแสชั่วคราว ไม่ก็ต้องหาแหล่งอ้างอิงจากการทดลองกับจุลินทรีย์ในจานเพาะเชื้อหรืองานวิจัยที่ใช้หนอน ที่แย่ไปกว่านั้นคืออาจไม่มีหลักฐานรองรับเลย หลังจากนั้นยังต้องแบ่งเวลาไปจัดตารางชีวิตอย่างเป็นระบบเพื่อประยุกต์การออกกำลังกายรูปแบบใหม่หรือคำแนะนำด้านอาหารล่าสุดมาใช้...ยินดีด้วย ตอนนี้คุณสูญเสียเวลาที่เหล่านักวิจัยสัญญาว่าจะมอบให้ไปแล้ว และเสียไปในช่วงเวลาที่ดีที่สุดของชีวิตด้วย

แน่นอนว่าถ้าคุณสนใจเพียงแค่วะยะเวลามากกว่าคุณภาพ การทำสิ่งที่กล่าวมาอาจคุ้มค่า “ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุที่ยืนยาว” บางคนก็ดูเหมือนจะมองในมุมนี้เช่นกัน เหมือนคำกล่าวของนักเขียนยอดนิยมคนหนึ่งที่ว่า “เป้าหมายเพียงอย่างเดียวของเราคือการมีอายุที่ยืนยาวขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เพื่ออยู่ให้นานกว่าคนอื่น” เป้าหมายเพียงอย่างเดียว อย่างนั้นหรือ ชีวิตไม่ใช่การแข่งขันว่าใครอายุเยอะที่สุดชนะสักหน่อย! เป้าหมายที่ว่าไม่ ควรเป็น “การอยู่ให้นานกว่า” คนอื่นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ควรเป็นการมีสุขภาพที่ดีและมีชีวิตที่เต็มเต็ม เรื่องสุขภาวะเป็นเพียงเส้นทางหนึ่ง ไม่ใช่ปลายทางของการมีชีวิตที่ดี

อันที่จริง เรามีอายุยืนยาวกว่าชาวอเมริกันแทบทุกยุคก่อนหน้า อยู่แล้ว อายุขัยเฉลี่ยช่วงก่อนสงครามกลางเมืองคือ 39.4 ปี และเพิ่มขึ้นไปอยู่แค่ 48.2 ปีตอนช่วงต้นศตวรรษที่ 20 ปัจจุบันแม้จะมีปัญหาจากโควิด การเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารกลุ่มโอปิออยด์ การฆ่าตัวตาย และปัจจัยอื่นๆ แต่อายุขัยในสหรัฐอเมริกาก็เพิ่มขึ้น

เป็น 78.6 ปี ซึ่งเป็นเพียงค่าเฉลี่ย งานวิจัยของผมชี้ให้เห็นว่า ชาวอเมริกัน 20 เปอร์เซ็นต์ที่อายุยืนที่สุดมีอายุเฉลี่ยที่ 93 ปี และในกลุ่ม 40 เปอร์เซ็นต์มีอายุเฉลี่ยเกิน 88 ปี

ถ้าชาวอเมริกันมีอายุยืนยาวกันอยู่แล้ว ทำไมถึงยังหมกมุ่นกับเรื่องสุขภาพะขนาดนี้ละ แนวคิดเรื่องสุขภาพะเริ่มเข้าสู่กระแสหลักในสหรัฐอเมริกาในปี ค.ศ. 1979 จากรายการ *60 Minutes* ซึ่งผู้สื่อข่าวระดับตำนานอย่างไมค์ วอลเลซ (Mike Wallace) บอกไว้ว่า สุขภาพะ “ไม่ใช่คำที่คุณได้ยินทุกวัน” รายการของเขาซึ่งมีผู้ชมหลายล้านคนช่วยเพิ่มการรับรู้ของสาธารณชนและจุดประกายให้คนทั้งประเทศหันมาสนใจเรื่องนี้ ไม่นานบริษัทใหม่ๆ ก็เริ่มตอบสนองความต้องการที่เพิ่มขึ้นด้วยการเปิดตัวผลิตภัณฑ์เพื่อขายทุกสิ่งอย่าง ตั้งแต่อาหารเสริม บริการฟิตเนส ศูนย์พักผ่อน ไปจนถึงช่องต่างๆ ในยูทูบ

ความหมกมุ่นในเรื่องสุขภาพะหรือการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตดูเหมือนจะพุ่งสูงขึ้นในช่วงเวลาที่ผู้คนรู้สึกว่าการกำลังควบคุมไม่ได้ เมื่อเราพบว่าตัวเองต้านทาน ป้องกัน หรือควบคุมสิ่งเลวร้ายที่จะเกิดกับตัวเองและครอบครัวไม่ได้ เราจะเริ่มมองหาสิ่งที่ควบคุมได้ ทุกวันนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางการเมือง เศรษฐกิจ และสังคมมากมายที่อาจกำลังเร่งให้ความหมกมุ่นเรื่องสุขภาพะทวีความรุนแรงขึ้น ทั้งเรื่องโลกาภิวัตน์ การสลายตัวของชุมชนและความเป็นชาติ ระบบสื่อชนเสพติดซึ่งขับเคลื่อนด้วยอัลกอริทึมที่เราไม่เข้าใจและหนีไม่พ้น ความไม่แน่นอนของการเปลี่ยนแปลงทางสภาพภูมิอากาศ ความเหลื่อมล้ำรุนแรงระดับหลังยุคสงครามกลางเมืองอเมริกา และความกังวลว่าปัญญาประดิษฐ์เชิงสร้างสรรค์ (Generative AI) จะเข้ามาควบคุมมนุษย์แทนที่จะเป็นฝ่ายถูกควบคุม ทั้งหมดนี้เป็นเพียงบางส่วนของปัญหาที่เราต้องเผชิญ เราจึงรู้สึกเปราะบาง วิตกกังวล และไร้อำนาจราวกับตกอยู่ใต้อิทธิพลที่เกินเอื้อม เลยหันไปโอบรับสิ่งที่ควบคุมได้

ซึ่งก็คือสุขภาพของตัวเอง

กระแสด้านสุขภาพที่แสนจะมาแรงพุ่งถึงจุดสูงสุดในปี 2025 ตอนที่ ดร.เคซีมี มีนส์ (Casey Means) อินฟลูเอนเซอร์สายสุขภาพผู้มีผลงานมากมายได้รับแต่งตั้งให้เป็นแพทย์สูงสุด (Surgeon General) ของสหรัฐอเมริกา เธอเขียนหนังสือ *Good Energy* ซึ่งเป็นหนังสือขายดี อีกทั้งยังคอยโพสต์เป็นประจำบนอินสตาแกรมที่มีผู้ติดตามมากกว่า 700,000 คน เธอใช้แพลตฟอร์มของตัวเองโฆษณาผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น ก็มี “สุขภาพไมโทคอนเดรีย” อาหารเสริมจากสาหร่ายยี่ห้อ “Energy Bits” และวิตามินที่เธอเรียกว่า “ชุดเสริมภูมิคุ้มกัน” ซึ่งนิตยสารดิแอตแลนติก (*The Atlantic*) เคยพูดถึงว่า “การเติบโตของเธอในหลายแง่มุมสะท้อนถึงวัฒนธรรมสุขภาพบนอินเทอร์เน็ตยุคใหม่ได้อย่างชัดเจน หากคุณพูดจาจะฉาน มั่นใจ และอ้างถึงสิ่งที่คุณเหมือนมีหลักฐานทางวิชาการได้อย่างน่าเชื่อถือ คุณก็มีชื่อเสียงได้ และอาจถึงขั้นได้ตำแหน่งเป็นแพทย์สูงสุดด้วยซ้ำ”

แน่นอนว่าถึงกระแสด้านสุขภาพจะขับเคลื่อนด้วยความต้องการควบคุมชีวิต ก็ไม่ได้หมายความว่าพยายามดูแลสุขภาพเป็นเรื่องแหย่หรือไม่สำคัญ แต่คำแนะนำด้านนี้ส่วนใหญ่ทั้งซับซ้อนและตื่นเงินกันไปในเวลาเดียวกัน ที่ซับซ้อนเกินไปก็เพราะสุขภาพไม่ใช่เรื่องใหม่ แก่นของสุขภาพหรือ 6 เสาหลักที่สำคัญนั้นเป็นภูมิปัญญาที่มีมาช้านาน ชาวกรีก จีน และอินเดียโบราณรู้จักหลักการเรื่องนี้เกือบทั้งหมด แม้แต่คำสอนของฮิปปอกเรติส (Hippocrates) จากเมื่อ 2,500 ปีก่อนยังยกการกินอาหารและการออกกำลังกายที่ดีให้เป็นหนทางสู่สุขภาพ ซึ่งกล่าวไว้ว่า “หากให้แต่ละคนได้รับสารอาหารและออกกำลังกายในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป

ก็จะพบหนทางสู่สุขภาพที่ปลอดภัยที่สุด” ในช่วงเวลาใกล้เคียงกัน อริสโตเติล (Aristotle) ก็ใช้น้ำหนักไปไม่น้อยเลยทีเดียวในการเขียนผลงาน *Nicomachean Ethics* ที่อธิบายถึงความสำคัญของเพื่อนสนิท ต่อการไขว่คว้าชีวิตที่มีสุขภาพดี มีความหมาย และมีคุณธรรม นำเสียดายที่คำแนะนำในปัจจุบันกลับเบี่ยงเบนออกจากรากฐานทางสุขภาพเหล่านี้ไปแล้ว

แม้คำแนะนำต่าง ๆ จะมีความซับซ้อนมาก แต่ก็ยังคงตั้งเงินไป อยู่ดีและอาจจะไม่ครบถ้วน นักเขียนสายสุขภาพะที่เป็นที่รู้จักส่วนใหญ่ ในปัจจุบันมักเน้น 1 ใน 3 องค์ประกอบทางกาย ของสุขภาพะและการมีอายุยืน ได้แก่ การกิน การออกกำลังกาย และการนอน ทั้งสามอย่างนี้สำคัญต่อการมีชีวิตที่สุขภาพดี แต่เป็นเพียงครึ่งเดียวเท่านั้น องค์ประกอบที่สำคัญยิ่งกว่าคือทางสังคมและจิตวิทยา การจัดการความเสี่ยง มิตรภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม รวมถึงการมีสมาธิกับสิ่งที่ทำ ล้วนมีผลต่อสุขภาพะของคุณมากกว่าการกิน การออกกำลังกาย และการนอนอย่างมีนัยสำคัญ

ไม่มีเหตุผลเลยที่ต้องทำให้เรื่องสุขภาพะกลายเป็นความหมกมุ่น จนต้องทุ่มเวลาไปมากมายในแต่ละวัน คุณไม่ต้องการหรือจำเป็นต้องมีข้อมูลด้านสุขภาพะจำนวนมหาศาล แต่สิ่งที่คนส่วนใหญ่ต้องมีคือ ข้อมูลทางสุขภาพะที่สำคัญจริง ๆ ว่าควรและไม่ควรทำอะไร ซึ่งควร จะตรงไปตรงมาและมีหลักฐานรองรับ เนื่องจากสุขภาพะเป็นเรื่อง เรียบง่าย หนังสือเล่มนี้จึงเรียบง่ายเช่นกัน โดยจะมุ่งเน้นไปที่ พฤติกรรมเพื่อสุขภาพะพื้นฐาน 6 ข้อที่ให้ประโยชน์สูงสุดและใช้ ความพยายามน้อยที่สุด ซึ่งได้แก่

1. อย่าทำตัวเป็นไอ้เบื่อก เลี่ยงความเสี่ยงในการบ่อนทำลายตัวเอง

2. คุยกับผู้คน พัฒนาความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน และคนรอบตัว
3. เปิดโลกความคิด คอยลับสมองให้แจ่ม
4. กินไอศกรีมชะ บริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ
5. ขยับตัว! ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ
6. หลับให้เต็มอิ่ม พักผ่อนให้เพียงพอ

6 ข้อนี้เป็นแนวทางสั้นๆ ที่ทำตามได้ง่ายและมีประสิทธิภาพ ทุกคนไม่จำเป็นต้องมีคู่มือแนะนำที่ละเอียดซับซ้อนเกินไปด้วยการคาดเดาเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนอะไรเล็กน้อยที่อาจช่วยยืดอายุได้ไม่กี่นาทีหรือช่วยอะไรไม่ได้เลย ฉะนั้นหนังสือเล่มนี้จึงมุ่งเน้นสื่อสารคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับพฤติกรรมสำคัญต่อชีวิตที่มีสุขภาพดีอย่างกระชับ โดยสรุปหลักฐานต่างๆ เพื่อให้การทำการสิ่งที่ถูกต้องเป็นเรื่องที่เรียบง่าย

อีกเหตุผลหนึ่งที่พฤติกรรมเพื่อสุขภาพจะ 6 ข้อนี้ทั้งสั้นและเรียบง่ายคือ คนเราต่างมีเรื่องเร่งด่วนและสำคัญที่ต้องทุ่มเวลา ความใส่ใจ และเงินให้ ไม่ว่าจะเป็นการรักคู่ชีวิต การใส่ใจเพื่อนฝูง การดูแลและใช้เวลากับลูกหลานหรือกระทั่งเหลน รวมถึงการมีชีวิตการทำงานที่มีประสิทธิภาพและน่าพึงพอใจ นอกจากนั้น เราทุกคนต่างยังมีความสนใจในการพัฒนาชุมชน โรงเรียน และสังคมโดยรวม ตลอดจนมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาไม่ว่าจะเป็นโบสถ์ มัสยิด หรือศาลาธรรมยิว ไหนจะงานอดิเรกและกิจกรรมเติมเต็มชีวิตอื่นๆ เช่น การทำสวน ทำแยม อบขนมปัง ปั่นเครื่องดินเผา ถักผ้าพันคอ วาดรูป ถ่ายภาพ ไปเชียร์กีฬา ชมละครเวที เทียวพิพิธภัณฑสถาน พิพิธภัณฑ์ตามเส้นทางธรรมชาติ เอนกายอ่านนิยายสืบสวน หรือดูภาพยนตร์ การใช้ชีวิตอย่างเต็มที่และอยู่กับปัจจุบันโดยไม่ต้องคอยเผื่อชีวิตกิจกรรมหรือรู้สึกผิดที่ไม่บรรลุเป้าหมายทางสุขภาพะทุกข้อ

เป็นสิ่งที่มีความหมาย

เป้าหมายของผมคือทำให้เรื่องสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน โดยผนวกพฤติกรรมเพื่อสุขภาพหลักเข้ากับกิจวัตรที่คุณทำทุกวัน ไม่ใช่ฝึกจัดการชีวิตตามรายการที่ต้องทำอันยืดยาวไร้ที่สิ้นสุดเพื่อสุขภาพที่ดี หลักการดูแลสุขภาพควรเป็นส่วนที่แทบมองไม่เห็นในวิถีชีวิตและเคยชินเป็นนิสัยจนไม่จำเป็นต้องเพ่งสมาธิจดจ่อหรือรู้สึกเบื่อหน่ายที่จะทำ

คุณน่าจะสังเกตได้ว่าผมไม่ได้พูดถึงความสุขหรือความเครียดเลย นั่นก็เพราะอย่างที่เอลิเนอร์ รูสเวลต์³ (Eleanor Roosevelt) เคยกล่าวไว้อย่างชาญฉลาดว่า “ความสุขไม่ใช่เป้าหมาย...แต่เป็นผลพลอยได้จากการใช้ชีวิตให้ดี” ความเครียดเองก็เป็นผลผลิตจากชีวิตเหมือนกัน การปฏิบัติตามแนวทางง่ายๆ เหล่านี้จะช่วยลดความเครียดที่ไม่ดี ซึ่งก็คือความเครียดเรื้อรังในระยะยาวที่มักเกิดจากสถานการณ์ที่รู้สึกว่าคุณควบคุมไม่ได้ เช่น งานที่แย่หรือความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ ความเครียดเช่นนี้เป็นตัวการทำลายสุขภาพ ซึ่งอาจนำไปสู่การอักเสบระยะยาว ทำให้ติดเชื้อได้ง่าย ส่งผลต่อการทำงานของสมอง ก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าและความสิ้นหวัง และสุดท้ายอาจทำให้แก่ก่อนวัยแล้วคุณรู้ไหมว่าสิ่งหนึ่งที่ทำให้คนใส่ใจสุขภาพเครียดคืออะไร การครุ่นคิดทบทวนทุกตัวเลือกการกินและการออกกำลังกายราวกับเป็นเรื่องคอขาดบาดตายอย่างไรล่ะ!

ผู้ที่อาศัยในพื้นที่ที่รู้จักกันดีในชื่อบลูโซน (Blue Zones)⁴ ของโลกมักมีอายุยืนถึง 90 ปีหรือกระทั่ง 100 ปี อีกทั้งสมองยังทำงาน

³ สุภาพสตรีหมายเลขหนึ่งของสหรัฐอเมริกาในสมัยของแฟรงกลิน ดี. รูสเวลต์ (Franklin D. Roosevelt) ประธานาธิบดีคนที่ 32

⁴ เป็นพื้นที่หรือภูมิภาคต่างๆ บนโลกที่มีประชากรซึ่งมีสุขภาพดีและอายุยืนยาวกว่าคนทั่วไป โดยมีชีวิตอยู่ถึงประมาณ 90 - 100 ปี

ได้ดีและป่วยเป็นโรคภัยไข้เจ็บน้อย ผู้คนในโอกินาวาประเทศญี่ปุ่น โลมอลินดาร์รัฐแคลิฟอร์เนีย ชาร์ดิเนียประเทศอิตาลี และพื้นที่บลูโซน อื่นๆ ถือเป็นกลุ่มที่โดดเด่นในเชิงบวก ซึ่งพวกเขาไม่ได้เอาแต่หมกมุ่นกับการปรับเปลี่ยนการกิน การกินอาหารเสริม การหักโหมออกกำลังกาย รวมถึงการตรวจจับจำนวนก้าว อัตราการเต้นของหัวใจ ระดับน้ำตาลในเลือด และจำนวนชั่วโมงการนอน พวกเขาแค่ใช้ชีวิตอย่างพูนสุข และสุขภาพดีโดยไม่ต้องพยายามตั้งใจให้มีสุขภาพะที่ดีหรืออายุที่ยืนยาว

ความจริงคือ โดยเฉลี่ยแล้วผู้คนในบลูโซนมีชีวิตที่ยืนยาวและสุขภาพดีกว่าแทบทุกคนบนโลก ที่เป็นแบบนี้ก็เพราะพวกเขาเลือก *วิถีชีวิตที่เข้าถึงได้ เรียบง่าย และได้ผลดี* ไม่ว่าจะเป็นมื้ออาหารที่สมดุล การเคลื่อนไหวร่างกายตามปกติธรรมชาติ และการพบปะสังสรรค์อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งได้ผสานสิ่งเหล่านี้เข้ากับกิจวัตรประจำวันอย่างไร้รอยต่อ การใช้ชีวิตเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องของพลังใจหรือความทุ่มเทแบบสุดโต่ง ผู้คนในบลูโซนแค่จดจ่อกับสิ่งที่เติมเต็มชีวิตด้วยความหมายและความสัมพันธ์ พวกเขาปฏิบัติตามคำแนะนำด้านสุขภาพะและอายุที่ยืนยาวมาตั้งแต่เกิดโดยไม่รู้ตัว

ถึงเราจะไปอยู่ในที่แบบนั้นไม่ได้ทุกคน แต่การปรับใช้พฤติกรรมเพื่อชีวิตที่ยืนยาว สุขภาพดี และมีความหมายซึ่งผ่านการพิสูจน์มาแล้วจากทั้งกาลเวลาและวิทยาศาสตร์ก็เป็นเรื่องที่ย่าง ด้วยเหตุนี้หนังสือเล่มนี้จึงเป็นการต่อยอดสิ่งที่ผมพยายามทำมาตลอดชีวิตการทำงาน นั่นคือการยกระดับสุขภาพของคนอเมริกัน ซึ่งไม่ได้เล้าถึงวิถีหรือแผนการรักษาเฉพาะใดๆ แต่เป็นคู่มือสำหรับทุกคน ไม่ใช่แค่คนที่มีเงินหรือมีเวลามากพอเพื่อทุ่มให้กับการดูแลสุขภาพ และผมไม่ได้ขายอาหารเสริม น้ำอมฤต หรือน้ำวิเศษจากน้ำพุแห่งความเยาว์วัยที่ปอนเซ เด เลออน (Ponce de León) พยายามตามหา

จนเสียชีวิตที่ฟลอริดาเมื่อปี 1521 แล้วก็ได้จะนำเสนอชุดตรวจสุขภาพราคาแพง อาหาร หรืออุปกรณ์ออกกำลังกายจิตสัทธบำบัด แอปพลิเคชันปรับแต่งเฉพาะบุคคล หรือทริปเข้าพักผ่อนใดๆ ผมก็นำทุกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากสายงานสาธารณสุขและการดูแลสุขภาพมาจัดทำเป็นบทสรุปที่กระชับ ชัดเจน และน่าเชื่อถือ ว่าผู้เชี่ยวชาญสายสุขภาพพบอะไรบ้างที่จะทำให้คุณได้ประโยชน์ทางสุขภาพอย่างสูงสุดโดยไม่ต้องทำสิ่งเกินจำเป็น ไม่มีหลักฐานชัดเจน หรือสิ่งที่ไร้สาระ

การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องยาก เพราะถ้าสิ่งเดียวที่ขวางระหว่างคุณกับสุขภาพที่สมบูรณ์แบบคือการถูกบอกให้เลิกดื่มน้ำอัดลมและไปเข้าชมรมวิ่ง ป่านนี้เราคงเป็นอมตะกันไปหมดแล้ว แต่ใช่ว่าการเปลี่ยนแปลงจะเป็นไปไม่ได้ กฎแฉสำคัญคือการทำให้กิจวัตรประจำวันของคุณส่งเสริมสุขภาพะ โดยไม่ทำเหมือนแฮมสเตอร์ที่วิ่งอยู่กับที่ในกรงล้อ และไม่ทำให้ตัวเองละอายใจหรือเครียดเพราะทำมากกว่านั้นไม่ได้

พลังใจคือทรัพยากรสำคัญบนเส้นทางสู่สุขภาพะ แต่จะลดลงเมื่อใช้ซ้ำๆ หากพึ่งพลังใจซ้ำไปมา พลังนี้จะอ่อนลงและหมดไป ทำให้ตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีต่อสุขภาพะยากขึ้น คำถามคือแล้วเราจะปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันโดยไม่ทำให้พลังใจหมดไปได้อย่างไร

ผมไม่ค่อยชอบคำคมสร้างแรงบันดาลใจเท่าไร เพราะส่วนตัวแล้วสิ่งนี้เป็นอะไรที่ดูเชยและไม่ค่อยให้ความกระจ่าง แต่บางครั้งก็มีคำคมที่สรุปแนวคิดซับซ้อนได้ค่อนข้างดี ด้วยเหตุนี้ ผมเลยเอากาพกราฟิกของเบอร์นาร์ด เบิร์ชาร์ด (Bernard Burchard) โลฟโค้ชและนักพูดสร้างแรงบันดาลใจเกี่ยวกับกระบวนการเริ่ม

พฤติกรรมเพื่อสุขภาพจะใหม่มาปรับใช้ ซึ่งมีทั้งหมด 4 ขั้น เริ่มจาก (1) แรงบันดาลใจในการทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ จากนั้นจึง (2) เริ่มลงมือทำ แล้วค่อย (3) ปฏิบัติกิจกรรมซ้ำๆ เพื่อที่สุดท้ายจะกลายเป็น (4) นิสัยหรือกิจวัตรประจำอย่างหนึ่งของตัวคุณ

แนวทางนี้ชี้ให้เห็นชัดเจนว่าคุณไม่ควรหลงเชื่อข้อเสนออย่าง “5 วันสู่การกินอย่างเปี่ยมสุขและสุขภาพดีขึ้น” หรือ “4 ท่าออกกำลังกายที่เห็นผลทันที” สิ่งเหล่านี้เป็นเหมือนน้ำมนต์ในโลกของสุขภาพะ พฤติกรรมเพื่อสุขภาพจะยั่งยืนได้ก็ต่อเมื่อเกิดการทำซ้ำๆ และจำให้ขึ้นใจว่าไม่มีสิ่งที่มีคุณค่าใดได้ผลทันที

พลังใจเป็นสิ่งสำคัญใน 2 ช่วง ช่วงแรกคือการเปลี่ยนจาก *ความตั้งใจ* ไปสู่ *การลงมือทำ* พฤติกรรมเพื่อสุขภาพ และช่วงที่สองซึ่งสำคัญที่สุดคือ *การทำซ้ำ* พฤติกรรมนั้นๆ มากพอจนกลายเป็นนิสัย กำแพงกั้นระหว่างความตั้งใจไปสู่การลงมือทำนั้นค่อนข้างเตี้ย แต่คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ก็ถือว่ามีความตั้งใจที่จะปรับใช้พฤติกรรมเพื่อสุขภาพแล้ว กำแพงกั้นการทำซ้ำต่างหากที่สูงกว่ามาก แต่ก็ไม่ได้สูงเกินที่จะข้ามได้

ช่วงปีใหม่ทุกๆ ปี คนหลายล้านทั่วโลกจะตั้งปณิธานเล็กเต็ม แอลกอฮอล์ ลดน้ำหนัก ลดขนมและของหวาน เลิกบุหรี่ หรือเริ่มต้นกิจกรรมดีๆ ตามที่จะเริ่มไหว เพราะอย่างนั้นเลยมีการจัด Dry January⁵ นำเสียดยที่ยังไม่ทันสิ้นเดือน คนส่วนใหญ่ก็ล้มเลิกความตั้งใจและหันกลับไปจิบสก็อตซ์ กระจกน้ำอัดลม และเลี้ยงเข้ายิมเหมือนเดิม ดังนั้นกำแพงสำคัญที่ขวางสุขภาพะไว้ก็คือการทำซ้ำ หรือการยึดมั่นทำพฤติกรรมใหม่ให้นานพอจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ขั้นตอนของการทำซ้ำนี้แหละที่ทำให้คนส่วนใหญ่สะดุดและเหตุผลก็เรียบง่ายมาก นั่นคือแรงเฉื่อยที่เป็นพลังทรงอำนาจ

⁵ Dry January แคมเปญลดแอลกอฮอล์เดือนมกราคมในสหราชอาณาจักร

เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์เหมือนกับแอปเปิลของไอแซก นิวตัน (Isaac Newton) เนื่องจากร่างกายของเราถูกตั้งโปรแกรมทางชีวภาพให้ประหยัดพลังงาน เราจึงมักกลับไปทำพฤติกรรมเดิมๆ ได้ง่าย แม้ว่าสิ่งเหล่านั้นจะไม่ช่วยให้ไปถึงเป้าหมายสูงสุดก็ตาม

เราจำเป็นต้องใช้พลังใจเป็นขุมพลังในการเอาชนะแรงเฉื่อย แต่การพึ่งพาพลังนี้ซ้ำๆ เพื่อสร้างพฤติกรรมสุขภาวะจะทำให้พลังที่มีอยู่อย่างจำกัดหมดไป จนในที่สุดเราก็ยอมแพ้และกลับไปทำนิสัยแย่ๆ งานวิจัยที่ดีที่สุดชิ้นหนึ่งในหัวข้อนี้ของเคที มิลก์แมน (Katy Milkman) เพื่อนร่วมงานของผมที่โรงเรียนธุรกิจจอร์ตัน เธอได้ศึกษาเรื่องการล้างมือในโรงพยาบาล ซึ่งเป็นพฤติกรรมเพื่อ “สุขภาวะ” ที่สำคัญในการลดการติดเชื้อหรือกระทั่งลดการเสียชีวิตของผู้ป่วย มิลก์แมนกับกลุ่มผู้วิจัยติดตามบุคลากรทางการแพทย์กว่า 4,000 คนในโรงพยาบาลเกือบ 30 กว่าแห่ง ซึ่งรวมกันแล้วมีโอกาสล้างมือสูงถึง 13 ล้านครั้ง พวกเขาพบว่าอัตราการล้างมืออย่างถูกต้องลดลงอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มกะการทำงาน 12 ชั่วโมงไปจนจบกะ บุคลากรที่ต้องใช้ความคิดหนักในการทำงานอย่างเช่นผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยจำนวนมาก มีแนวโน้มที่จะปฏิบัติตามหลักการล้างมืออย่างถูกวิธีลดลงมากกว่า การได้พักฟื้นจากงานทั้งทางสมองและทางกายจะส่งผลให้อัตราการล้างมือสูงขึ้น แม้การปฏิบัติตามหลักการอย่างถูกต้องไม่ใช่อะไรที่จะกลับมาดีขึ้นแบบชั่วข้ามคืน แต่จะค่อยๆ กลับสู่ระดับปกติได้ในอีกหลายวันต่อมา จุดนี้จึงชี้ให้เห็นว่าความเหนื่อยล้าทางความคิดส่งผลกระทบระยะยาวต่อความสามารถในการสร้างพฤติกรรมเพื่อสุขภาวะของคนเรา

การทดลองอีกชุดหนึ่งโดยนักวิจัยชาวฝรั่งเศสแสดงให้เห็นว่าภาระทางความคิดที่เกิดขึ้นซ้ำๆ ทำให้ตัดสินใจแย่งและมีแนวโน้มจะเลือกความสุขแบบเร่งด่วน ผู้เข้าร่วมการทดลองชุดนี้ต้องจัดหมวดหมู่ตัวอักษรตามประเภท (สระและพยัญชนะ) หรือรูปแบบตัวพิมพ์

(พิมพ์ใหญ่และพิมพ์เล็ก) โดยดูตามสีซึ่งจะสลับไปมาบ่อย ๆ เพื่อให้ใช้สมองหนักขึ้น เมื่อจบกิจกรรม ผู้เข้าร่วมต้องเลือกว่าจะรับเงิน 87 ดอลลาร์ทันทีหรือ 100 ดอลลาร์ในภายหลัง ซึ่งเป็นการเลือกระหว่างความสุขแบบทันทีหรือต้องรอ พลังใจของกลุ่มผู้เข้าร่วมลดลงหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิด จึงมีแนวโน้มที่จะเลือกผลตอบแทนทันทีมากกว่า การแสดงผลจากเครื่องสแกน MRI เผยให้เห็นว่าสมองส่วนที่ควบคุมการบริหารจัดการตัวเอง เช่น การตัดสินใจ การวางแผน และการประเมินผลลัพธ์ของทางเลือกต่างๆ ทำงานลดลง ทีมนักวิจัยได้สรุปไว้ว่า “เมื่อใช้การควบคุมตัวเองไปแล้ว [จะลดทอน] ความสามารถในการทำงานอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกันแต่ต้องใช้การควบคุมตัวเองเหมือนกันภายหลัง” กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ พลังใจอาจหมดลงได้และขัดขวางการควบคุมตัวเองที่จำเป็นต่อการสร้างพฤติกรรมสุขภาวะ

งานวิจัยเหล่านี้นอกจากจะช่วยให้เราเข้าใจว่าต้องใช้พลังใจอย่างไรเพื่อสร้างสุขภาวะให้มีประสิทธิภาพแล้ว ที่สำคัญยิ่งกว่านั้นยังทำให้เข้าใจการเปลี่ยนผ่านจากการพึ่งพาพลังใจไปสู่การสร้างพฤติกรรมสุขภาวะด้วย ข้อสรุปแรกที่สำคัญคือ ควรหลีกเลี่ยงโปรแกรมเพื่อสุขภาวะใดๆ ที่ให้คุณเปลี่ยนแปลงการกิน การออกกำลังกาย การดื่มน้ำ และการอ่านอย่างสุดโต่งไปพร้อมๆ กัน เพราะจะล้มเหลวอย่างแน่นอน พลังใจคุณจะหมดลงอย่างรวดเร็ว แทนที่จะเป็นแบบนั้นให้ทำอย่างเบןจามิน แฟรงคลิน (Benjamin Franklin) ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาตัวเองซึ่งได้เขียนอธิบายวิธีการพยายามปรับพฤติกรรมใหม่ของเขาใน *Autobiography* ไว้ว่า “ข้าพเจ้าเล็งเห็นว่าคงไม่เป็นการดีที่จะทำให้ความสนใจกระจัดกระจายด้วยการพยายามทำทุกอย่างพร้อมกัน” ดังนั้นจึงควรมุ่งความสนใจไปที่การเปลี่ยนแปลงทีละอย่าง อาจลองเลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลก่อนก็ได้ แต่อย่าพยายามเปลี่ยนนิสัยการใช้โซเชียลมีเดียไปพร้อมๆ กับการเริ่มวิ่ง