

สารบัญ

บทนำ

ทุกคนกำลังเหนื่อยล้าทางใจ	15
ไม่รู้ว่าเหนื่อยล้าตรงไหน	16
สาเหตุที่เราารู้สึกเหนื่อยล้าแบบสุด ๆ ในวันพฤหัสบดี	20
แผนรับมือความเครียด อย่างมีประสิทธิภาพ	22



บทที่
1

ความเหนื่อยล้า ของคุณมาจากไหน

ตัวตนที่แท้จริงของความเหนื่อยล้า ที่ทำให้คุณกลุ้มใจคืออะไร	27
“ความเหนื่อยล้าที่ดี” และ “ความเหนื่อยล้าที่ไม่ดี”	29
การทำงานหนักไม่ได้ทำให้เหนื่อยล้าเสมอไป	31
การอดทนอดกลั้นก่อให้เกิด “ความเหนื่อยล้าที่ไม่ดี”	34
รู้สึกหดหู่ในคืนวันอาทิตย์	37
“รู้สึกเหนื่อยล้าแต่นอนไม่หลับ” เป็นเรื่องอันตราย	40
วิธีพักผ่อนแบบไหนที่ช่วยจัด “ความเหนื่อยล้าที่ไม่ดี” ได้	43
พักผ่อนร่างกายแล้วแต่ยังไม่หายเหนื่อยล้า	58

บทที่
2

ทำไมร่างกายถึงเหนื่อยล้าขนาดนี้

สุขภาพดีหมายถึงภาวะที่เลือดดี
ไหลเวียนทั่วร่างกาย 63

สภาพแวดล้อมในการใช้ชีวิตที่ทำให้
ระบบประสาทอัตโนมัติเสียความสมดุล 66

ความเข้าใจผิด 3 เรื่องเกี่ยวกับ
อาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง 70

ความเข้าใจผิด 1

→ คิดว่าการพักผ่อนเยอะ ๆ
ช่วยให้หายเหนื่อยล้าได้ 71

คนญี่ปุ่นราว 80 เปอร์เซ็นต์
ขาดการออกกำลังกาย 74

เหตุผลที่เราควรขยับร่างกาย
แม้จะรู้สึกเหนื่อยล้า 77

เวลาที่ขยับร่างกายไม่ไหวจริง ๆ
ให้พักผ่อนอย่างมีแผนการ 79

ความเข้าใจผิด 2

➔ คิดว่างานยุ่งมากก็เลยเหนื่อยล้า 80

การจัดระเบียบข่วงงท้องถือเป็นการ
ช่วยจัดระเบียบจิตใจ 83

ถ้ารีบเร่งทำอะไรสักอย่าง
ระบบประสาทอัตโนมัติจะเสียความสมดุล 87

การ “ค่อย ๆ ทำ” จะช่วยให้ไม่เหนื่อยล้า 90

ความเข้าใจผิด 3

➔ คิดว่าไม่มีทางหายเหนื่อยล้า
เพราะอายุมากแล้ว 91

ปรับความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ
เมื่ออายุมากขึ้น 94

บทที่
3

วิธีพักผ่อนที่ช่วยให้สดชื่น และหายเหนื่อยล้าได้ 100 เปอร์เซ็นต์

สลัดความเหนื่อยล้าทิ้งไปด้วยการ
“ขยับร่างกาย” แบบนี้! 103

1. จัดความเครียดในที่ทำงาน
ด้วยการยืดกล้ามเนื้อ 15 วินาที! 105

วิธีขยับร่างกายที่ช่วยขจัดความเหนื่อยล้า ①

→ ผ่อนคลาย “ใบหน้า” ที่แข็งตึง 110

วิธีขยับร่างกายที่ช่วยขจัดความเหนื่อยล้า ②

→ ผ่อนคลาย “ไหล่” ที่แข็งตึง 114

วิธียับยั้งร่างกายที่ช่วยจัดการความเหนื่อยล้า ③

➔ ปรับปรุงการหายใจที่ผิดปกติ 116

วิธียับยั้งร่างกายที่ช่วยจัดการความเหนื่อยล้า ④

➔ ฟื้นฟูอาการเลือดคั่ง 118

2. วิธีนอนหลับที่ช่วยจัดการ

“ความเหนื่อยล้า” ซึ่งสามารถทำที่บ้านได้! 120

วิธีที่ช่วยให้หลับสนิท! ①

➔ ปรับสภาพแวดล้อมภายในห้องนอน
ให้สามารถผ่อนคลายได้ 132

วิธีที่ช่วยให้หลับสนิท! ②

➔ สวมชุดนอนที่ใส่สบายและไม่รัดแน่น 134

วิธีที่ช่วยให้หลับสนิท! ③

➔ ดมกลิ่นหอมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย 136

3. เวลาที่จิตใจไม่สงบ หงุดหงิด
หรือผิดหวัง ให้ทำตาม 5 เทคนิคนี้! 140

เทคนิคปรับสมดุลจิตใจ ①

→ เขียนความรู้สึกลงในสมุดโน้ต
ตอนช่วงท้ายของวัน 141

เทคนิคปรับสมดุลจิตใจ ②

→ เมื่อรู้สึกเมื่อยล้าให้ดื่มชาสมุนไพรแล้วจับหลับ 146

เทคนิคปรับสมดุลจิตใจ ③

→ เมื่อรู้สึกว่าจิตใจไม่สงบต่อเนื่องกันหลายวัน
ให้ผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบ 1:2 148

เทคนิคปรับสมดุลจิตใจ ④

→ เริ่มต้นวันใหม่อย่างสดใสด้วยการจัดตู้เสื้อผ้า 150

เทคนิคปรับสมดุลจิตใจ ⑤

→ เมื่อรู้สึกเหนื่อยล้าแบบสุดๆ ให้แหงนหน้า
มองฟ้าแล้วพูดกับตัวเองว่า “ช่างมันเถอะ” 154

บทส่งท้าย

สองเปลี่ยนจังหวะชีวิต ใน 1 สัปดาห์กันเถอะ	159
ผมได้สัมผัสกับผลดีของการตื่นเช้า ตอนส่องเข้าสู่วัย 50 ปี	162
เมื่ออารมณ์ไม่ดี สิ่งสำคัญคือการกระทำในตอนนั้น	164
รอยยิ้มของคุณคือสิ่งที่ทำให้ เหล่าคนสำคัญของคุณแข็งแรง	167
ประวัติผู้เขียน	171

SAMPLE

ຫນ້າ

ทุกคนกำลังเหนื่อยล้าทางใจ

ไม่ว่าจะเป็นคนทำงานที่งานรุมเร้า หรือแม่บ้านที่ยุ่งกับการดูแลครอบครัว การทำงานบ้าน และการเลี้ยงลูก ทุกคนต่างก็รู้สึก “เหนื่อยล้า” เพราะสาเหตุบางอย่างกันทั้งนั้น

เมื่อลองกวาดตามองไปรอบ ๆ สถานพยาบาลที่ผมทำงานอยู่จะพบว่า ได้ตั้งแต่แพทย์ พยาบาล ไปจนถึงเจ้าหน้าที่ฝ่ายธุรการ **ไม่มีใครที่ไม่รู้สึกเหนื่อยล้า**

ตัวคุณเอง ผม และคนอื่น ๆ น่าจะคิดตรงกันว่า “ถึงแม้จะเหนื่อยล้า แต่ก็ต้องพยายามยิ้มสู้”

อาจเพราะเกิดเรื่องเช่นนั้นขึ้นในวงกว้าง ญี่ปุ่นจึงเริ่มปฏิวัติวิธีการทำงาน โดยออกคำสั่งให้ลดชั่วโมงการทำงาน ล่วงเวลาในที่ทำงาน และมีนโยบายเพิ่มวันหยุด นี่ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงที่น่ายินดีเป็นอย่างยิ่งครับ

ที่ว่าคนจำนวนมากเข้าใจประเด็นผิดอย่างมหันต์

กล่าวคือ พวกเขาคิดว่า “ในเมื่อมีเวลาว่างหรือวันหยุดเพิ่มขึ้น จึงพักผ่อนร่างกายที่เหนื่อยล้าดีกว่า!” จากนั้นก็พักผ่อนด้วยการอยู่เฉย ๆ ไม่ทำอะไร

จริง ๆ แล้วเวลาที่รู้สึกเหนื่อยล้า คุณไม่ควรพักผ่อนร่างกายด้วยการอยู่เฉย ๆ ครับ เพราะคุณจะยิ่งเหนื่อยล้ามากขึ้นจนกลายเป็นอาการเหนื่อยล้าเรื้อรังในที่สุด

แล้วที่ถูกต้องควรทำอย่างไร

คำตอบคือ ยิ่งเหนื่อยล้าก็ยิ่งต้องขยับร่างกาย

คำสำคัญที่ช่วยขจัดความเหนื่อยล้าได้คือ “ถ้าเหนื่อยก็ขยับ!” ครับ

ทำไมเราถึงต้อง “ขยับ” ไม่ใช่ “หยุดพัก”

เพราะมันคือวิธีรับมือกับความเหนื่อยล้าที่เหมาะสมสำหรับคนญี่ปุ่นนั่นเอง

ความเหนื่อยล้าที่คนญี่ปุ่นประสบคือ**ความเหนื่อยล้าทางใจ**ที่สะสมมากขึ้นเพราะความสัมพันธ์กับคนอื่น กอดดันเรื่องงาน และความรับผิดชอบ ความเหนื่อยล้าทางใจจะทำให้เรารู้สึกเหมือนกับว่าร่างกายเหนื่อยล้า นี่คือรูปแบบความเหนื่อยล้าของคนญี่ปุ่นส่วนใหญ่ซึ่งมีนิสัยจริงจังกับทุกสิ่งครับ

ไม่รู้ว่ายเหนื่อยล้าตรงไหน

ถ้ามีคนถามแบบนี้ คุณจะตอบว่าอย่างไรครับ

“คุณรู้สึกเหนื่อยล้าตรงไหน”

แม้สถานการณ์ของแต่ละคนจะแตกต่างกันไป เช่น “ช่วงนี้งานยุ่ง” “ทำงานล่วงเวลาติดต่อกันหลายวัน” “ต้องคอยดูแลครอบครัว ทำให้จังหวะชีวิตรวนไปหมด” “อาจเพราะเหนื่อยเกินไปเลยหลับไม่ค่อยสนิทและเหนื่อยล้ามากขึ้นเรื่อย ๆ” “มักจะรู้สึกอ่อนเพลียในช่วงเปลี่ยนฤดู”

แต่โดยรวมแล้วคุณน่าจะนึกถึง **ความเหนื่อยล้าทางกาย**

ถึงอย่างนั้นพอลืมว่า “รู้สึกเหนื่อยล้าตรงส่วนไหนของร่างกาย” คนส่วนใหญ่กลับตอบอย่างคลุมเครือในทำนองว่า “รู้สึกเมื่อย ๆ ยังไงก็ไม่รู้” “ตื่นไม่ค่อยไหว” “ตื่นนอนแล้วรู้สึกไม่สดชื่น”

สรุปก็คือ แม้จะรู้ตัวว่าเหนื่อยล้า แต่พอโดนซักไซ้ไล่เลียงว่า “เหนื่อยล้าตรงไหน” กลับอธิบายอย่างชัดเจนไม่ได้ว่ากำลังรู้สึกเหนื่อยล้าตรงส่วนไหนของร่างกาย

ถึงแม้จะอธิบายว่า “รู้สึกตัวหนัก ๆ” “ปวดเมื่อย” และ “อ่อนเพลีย” แต่กลับไม่สามารถหาคำที่สื่อถึงความรู้สึกเหล่านั้นอย่างชัดเจนได้ พุดง่าย ๆ ก็คือ เต็มไปด้วยความรู้สึกคลุมเครือ

ปกติแล้วถ้าเรารู้สึกปวดหัวก็จะพูดว่า “ปวดหัว” ถ้า
ท้องผูกก็จะพูดว่า “รู้สึกแน่นท้อง” หรือถ้าปวดกล้ามเนื้อ
หลังจากออกกำลังกายก็จะพูดว่า “ปวดกล้ามเนื้อบริเวณ
ต้นขา” พูดง่าย ๆ ก็คือ เราสามารถระบุบริเวณที่รู้สึกผิดปกติ
และอาการได้อย่างชัดเจน ทำให้รักษาได้อย่างถูกต้องวิธี

แต่ “ความเหนื่อยล้า” คืออาการอ่อนเพลียที่เกิด
ขึ้นทั่วร่างกาย ซึ่งเราไม่รู้แน่ชัดว่าต้องทำอะไรจึงจะ
กลับมาสดชื่นเหมือนเดิมได้ การนวดช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย
ได้ก็จริง แต่ผลลัพธ์จะคงอยู่แค่ชั่วคราว หรือถ้าคุณดื่มเหล้า
เพื่อคลายเครียด แต่วันรุ่งขึ้นคุณก็รู้สึกว่าร่างกายหนักอึ้ง
กว่าเดิมเสียอีก หลายคนน่าจะเคยได้สัมผัสกับประสบการณ์
ทำนองนี้นะครับ

ความรู้สึกคลุมเครืออันเกิดจากการที่ “ไม่รู้จะทำยังไง
ดี” ส่งผลให้เรา “เหนื่อยล้า” มากขึ้นเรื่อย ๆ และเป็นทุกข์

แต่ถ้าจะให้หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นสาเหตุของ “ความ
เหนื่อยล้า” ก็คงเป็นไปได้ เพราะแต่ละคนต่างก็มีเหตุผล
เป็นของตัวเอง เช่น “ลาออกจากงานไม่ได้” “เลิกดูแล
ครอบครัวไม่ได้” “ต้องเลี้ยงลูกทุกวัน” “นอนแล้วก็ยังไม่หาย
เหนื่อยล้าอยู่ดี” “มักจะรู้สึกอ่อนเพลียในช่วงเปลี่ยนฤดู”

ถ้าอย่างนั้นเราควรยอมแพ้ให้กับ “ความเหนื่อยล้า” แบบเรื้อรังใช่หรือเปล่า

สบายใจได้ครับ คุณไม่จำเป็นต้องทำแบบนั้น “ความเหนื่อยล้า” ที่คุณแบกรับอยู่นั้นมีสาเหตุที่ชัดเจน และมีวิธีรับมือกับมัน

ความจริงแล้ว “ความเหนื่อยล้า” ที่คุณกำลังรู้สึก **อยู่นั้นส่วนใหญ่แล้วไม่ใช่ความเหนื่อยล้าทางกาย และมีสาเหตุมาจากการที่ระบบประสาทอัตโนมัติเสียความสมดุล**

ความเครียดจากการทำงานหรือการดูแลครอบครัว สภาพแวดล้อมการนอนที่แย่ง รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของ อุณหภูมิหรือความชื้นล้วนส่งผลให้ระบบประสาทอัตโนมัติ เสียความสมดุล จนเกิดเป็นความ “เหนื่อยล้าทางใจ” และ ทำให้คิดว่า “รู้สึกเมื่อยยังไงก็ไม่รู้” “รู้สึกตัวหนักอึ้ง” หรือ “รู้สึกไม่สดชื่นเลย”

เมื่อมองในมุมกลับกัน ถ้าเรารู้วิธีปรับระบบประสาทอัตโนมัติให้มีความสมดุลและทำงานกลายเป็นกิจวัตร เราก็จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสดชื่นแจ่มใส วิธีการนั้นก็คือ **“ขยับร่างกาย” ไม่ใช่พักผ่อนด้วยการอยู่เฉย ๆ**

สาเหตุที่เรารู้สึกเหนื่อยล้าแบบสุด ๆ ในวันพฤหัสบดี

เดิมทีผมเป็นศิษย์แพทย์ที่เชี่ยวชาญด้านตับและลำไส้ ผมจึงให้ความสนใจเกี่ยวกับระบบประสาทอัตโนมัติอย่างมาก เพราะมันมีบทบาทในการควบคุมการทำงานของอวัยวะเหล่านั้น นอกจากนี้ เนื่องจากผมสงสัยว่า “ทำไมร่างกายและจิตใจของคนเราจึงมีสภาพขึ้น ๆ ลง ๆ” เมื่อกลับจากเรียนต่อที่ประเทศอังกฤษในช่วงวัย 30 ปี ผมจึงเริ่มวิจัยเกี่ยวกับระบบประสาทอัตโนมัติอย่างจริงจัง นับจากตอนนั้นเวลาก็ผ่านมากว่า 20 ปีแล้วครับ

ระบบประสาทอัตโนมัติควบคุมการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลอดเลือด

ถึงเราจะไม่ออกคำสั่งว่า “ทำงานสิ!” แต่หัวใจก็ทำงานเอง เลือดไหลเวียนไปทั่วร่างกายเอง และถึงจะไม่จดจ่อกับการคิดว่า “ต้องหายใจเข้าออก!” แต่เราก็สามารถหายใจได้เอง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเพราะการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติช่วยค้ำจุนชีวิตเอาไว้

แม้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติจะมีความสำคัญมากขนาดนี้ แต่ในช่วงแรกที่ผมทำวิจัยกลับแทบไม่มี