วะ

和

ศิลปะแห่งการรักษาสมดุลชีวิต

WA THE ART OF BALANCE

KAKI OKUMURA เขียนและวาดภาพประกอบ
มนัสวี ศักดิษฐานนท์ แปล

Change+

วะ ศิลปะแห่งการรักษาสมดุลชีวิต

เรื่องและภาพประกอบโดย **Kaki Okumura**
แปลโดย **มนัสวี ศักดิษฐานนท์**

ราคา 225 บาท

Change+ **สำนักพิมพ์ เชนจ์พลัส**

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย โดย บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ หรือกระทำอื่นใด
โดยวิธีการใด ๆ ในรูปแบบใด ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท
หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใด ๆ นอกจากได้รับอนุญาต

Wa-The Art of Balance
All Rights Reserved
Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2023
Text and Illustrations copyright © Kaki Okumura 2023
first published in the UK and USA in 2023 by Watkins, an imprint of Watkins Media Limited
watkinspublishing.com
Thai translation copyright © 2025 SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED.
All Rights Reserved.

1 1 2 – 6 0 5 – 1 6 1
2 8 6 6 6 5 4 3 2 1 0 9 8

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
โอกูมูระ,คากิ.
วะ ศิลปะแห่งการรักษาสมดุลชีวิต. -- กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2568.
240 หน้า.
1.การพัฒนาตนเอง I. มนัสวี ศักดิษฐานนท์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.
158.1

ISBN (ebook) 978-616-08-5569-8

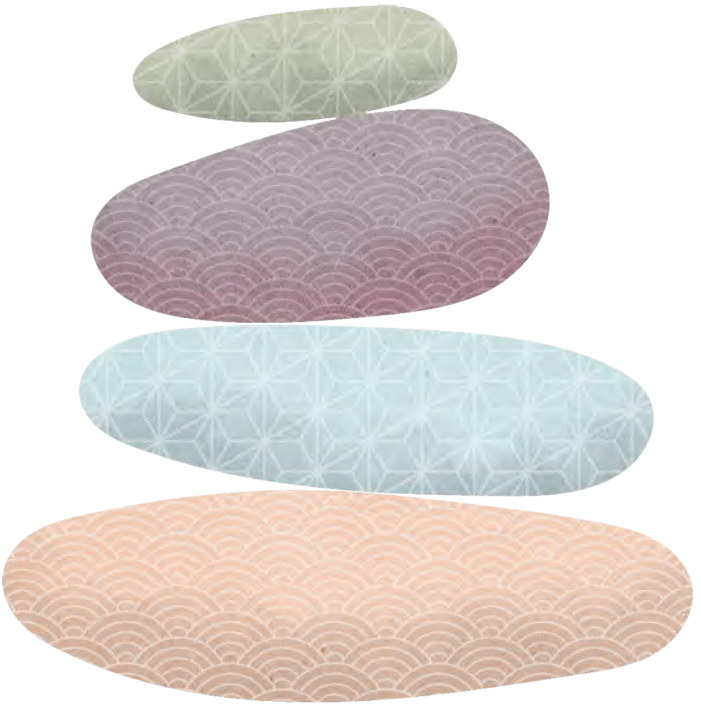
จัดจำหน่ายโดย
บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทร. 0-2826-8000 สายงานการผลิต โทร. 0-2826-8333 โทรสาร 0-2826-8589

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ www.se-ed.com

กรณีที่ต้องการซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้สอน ฝึกอบรม ส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษ ได้ที่ *แผนกการตลาดพิเศษ* บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2826-8375-9 หรือ โทรสาร 0-2826-8356-9

ผู้จัดทำ
ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ-สายงานผลิตหนังสือ กนิษฐ์ ภาณุสัณห์ พรหมเสน
ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร อรุโณทัย เขตหาญ
บรรณาธิการจัดการ ประคอง ขุนทอง เครือมาศ บุญล้อม **บรรณาธิการเล่ม** ปิยะดา น้อยผา
ผู้ช่วยบรรณาธิการเล่ม ปัญญริสา บุญยะรัตน์ **ออกแบบปก** ชนาภา ดัตวภัทร **จัดรูปเล่ม** สุรีย์ อันเขมา
เลขานุการกองบรรณาธิการ รภัสศา ประจำเมือง



สารบัญ

บทนำ เราจะได้อะไรจากหนังสือเล่มนี้ 7

เสาหลักที่ 1 การบำรุง 13
บทเรียนที่ 1 ยึดหลักความธรรมดาและเรียบง่าย 17
บทเรียนที่ 2 การรู้จักกินอาหารแบบฮาระฮาจิบุนเมะ 23
บทเรียนที่ 3 กินอาหารให้หลากหลาย 39
บทเรียนที่ 4 ความสะดวกรวดเร็วช่วยได้มาก 55
บทเรียนที่ 5 แสวงหาคุณภาพ 67

เสาหลักที่ 2 การเคลื่อนไหวร่างกาย 75
บทเรียนที่ 6 ปลูกฝังสิ่งที่เหมาะสมกับชีวิตประจำวันของเรา 81
บทเรียนที่ 7 ตามหาความสุขกันเถอะ 99
บทเรียนที่ 8 สิ่งแวดล้อมรอบตัวคุณนั้นสำคัญ 109
บทเรียนที่ 9 มอบพลังให้ตัวเอง 119

เสาหลักที่ 3 การพักผ่อน 127
บทเรียนที่ 10 ใช้ชีวิตให้ช้าลง 133
บทเรียนที่ 11 จงสนใจใฝ่รู้ 145
บทเรียนที่ 12 ดูแลสภาพแวดล้อมของคุณให้ดี 159
บทเรียนที่ 13 ความเชื่อทางจิตวิญญาณช่วยเราได้ 167

เสาหลักที่ 4 การเข้าสังคม 179
บทเรียนที่ 14 รู้จักกล่าวทักทายและเป็นผู้ฟังที่ดี 187
บทเรียนที่ 15 ใส่ใจผู้อื่น 201
บทเรียนที่ 16 แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน 211
บทเรียนที่ 17 ระงับอัตตา 221

บทสรุป: ภาพของ “วะ” ในชีวิตจริง 229

เกี่ยวกับผู้เขียน 234

คำขอบคุณ 235

อภิธานศัพท์ 237

บทนำ

เราจะได้อะไรจากหนังสือเล่มนี้

เราจะมีชีวิตที่สุขภาพดีได้อย่างไร ช่างเป็นคำถามที่ดูง่าย ๆ และเหมือนจะมีคำตอบที่ง่ายไม่ต่างกัน แต่ก็เป็นคำถามที่หลายคนคิดไม่ตก คนส่วนใหญ่มักตอบแบบทั่วไปว่า ก็กินผักผลไม้สดเยอะ ๆ และออกกำลังกายเป็นประจำไงล่ะ นี่ไม่ใช่ข้อมูลใหม่อะไร และถึงเราจะยอมรับว่าคำตอบนี้เป็นความจริงที่ไม่มีวันเปลี่ยนแปลงแต่ก็ไม่ค่อยช่วยอะไรเท่าไรนัก เพราะมันไม่ได้เจาะจงให้เห็นว่ามนุษย์แต่ละคนมีความซับซ้อนและความเป็นเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนกันเลย เมื่อพูดถึงเรื่องสุขภาพ เราไม่อาจแค่ทำตามสูตรสำเร็จที่ตายตัวได้ เราจำเป็นต้องมีความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ในตัวเราเองอย่างลึกซึ้งด้วย

การดูแลสุขภาพที่คำนึงถึงความเป็นคนธรรมดา ๆ คนหนึ่งนั้น ไม่เพียงแต่ทำได้ง่ายกว่า ทั้งยังมีโอกาสสำเร็จมากกว่าการพยายามฝืนทำอย่างหนักโดยไม่หยุดไม่หย่อน เพราะสุขภาพของเราไม่ใช่สิ่งที่เราจะทุ่มเทแรงกายแรงใจแค่หนึ่งเดือน หกเดือน หรือหนึ่งปีแล้วลืมมันไปแต่เป็นสิ่งที่เราต้องรักษาไว้ให้ดีตลอดชีวิต เราต้องใส่ใจดูแลสุขภาพของเราอย่างสม่ำเสมอในทุกวัน

สิ่งที่น่าสนใจก็คือ เมื่อคิดถึงความหมายของชีวิตที่เราต้องการแล้ว หลายคนมักใช้เวลามากมายคำนึงถึงแต่อาชีพการงาน เราเฝ้าถามตัวเองว่างานในฝันคืออะไร อาชีพแบบไหนที่จะทำให้เรามีอิสระและพอใจ เราจะหาอาชีพแบบนั้นเจอได้อย่างไรโดยยังคงมีรายได้เพียงพอต่อการดำรงชีวิตในแบบฉบับของเราด้วย เราเอาแต่คิดถึงค่านิยมของตัวเรา งานอดิเรกที่เราชอบ ความฟุ่มเฟือยหรูหราที่เราอยากได้อยากมีตลอดจนครอบครัวเราเอง

“เราสามารถเลิกทำงานได้
แต่เราไม่อาจเลิกดูแลสุขภาพได้”

เราเอาแต่ถามตัวเองแบบนี้เพราะเข้าใจว่าครึ่งหนึ่งของเวลาที่เราตื่นอยู่หมดไปกับการทำงาน ดังนั้น เราจึงควรหางานที่เราชอบสิ แทนที่จะทนทำงานที่ไม่อยากทำเพื่อหวังแค่เงินเดือน เรารู้ว่าเงินเดือนไม่ใช่สิ่งเดียวที่ต้องคำนึงถึง แต่เรายังต้องพิจารณาถึงสไตล์การทำงาน วัฒนธรรมองค์กร และผลกระทบที่งานมีต่อชีวิตเราในด้านอื่นๆ ด้วย เมื่อถึงจุดหนึ่ง งานในฝันก็อาจเปลี่ยนแปลงได้ นี่คือเหตุผลที่เราควรคอยทบทวนถามตัวเองอยู่เสมอเพื่อค้นหาว่า อะไรที่เติมเต็มชีวิตของเราให้มีความสุขอย่างแท้จริง

แม้แต่ในมุมมองของสังคม เราก็มักลืมตั้งคำถามเกี่ยวกับสุขภาพของเราเช่นกัน เราไม่ใส่ใจสุขภาพหรือคอยตรวจสุขภาพเท่าที่ควร ซึ่งต่างจากเรื่องของอาชีพการงานทั้งๆ ที่สุขภาพกายและใจนั้นมีผลกระทบต่อทุกด้านของชีวิต อาจจะมากกว่านั้นด้วยซ้ำ สุขภาพกายและใจของเราส่งผลต่อทุกแง่มุมในชีวิต เราสามารถเลิกทำงานได้ แต่เราไม่อาจเลิกดูแลสุขภาพตัวเองได้ค่ะ

เช่นเดียวกับงานที่เราไม่ชอบหรือการดูแลสุขภาพอย่างหักโหมเกินไปจนทำให้เราหมดพลังในที่สุดและอยากเลิกทำไปเลย แต่ถ้าเราเลือกใช้วิถีชีวิตที่ตัวเราเองเต็มใจและตั้งใจ เป็นชีวิตที่ขับเคลื่อนด้วยค่านิยมและความสุขของเราเอง มันจะกลายเป็นวิถีชีวิตที่ดำรงคงอยู่ไปได้ตลอด การใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพที่ยั่งยืนหมายถึง การที่เรายินดีที่จะสนุกเฮฮากับการฉลองวันเกิด กินอาหารตามท้องถิ่นได้เมื่อเราเดินทางท่องเที่ยว ใช้เวลากับเพื่อนฝูง และทำในสิ่งที่เรามีความสุขโดยไม่ต้องกังวลเรื่องสุขภาพตลอดเวลา สุขภาพที่ยั่งยืนคือวิถีชีวิตที่ทำให้เรารู้สึกมั่นใจ มีความสุข และมีชีวิตชีวา อย่างน้อยที่สุดเราก็สมควรได้รับสิ่งเหล่านี้ ดังนั้น เราควรให้ความสำคัญกับแง่มุมชีวิตเช่นนี้ด้วยค่ะ

ฉันเองก็ไม่ได้เข้าใจวิธีการดูแลสุขภาพมาตั้งแต่แรก ฉันเคยน้ำหนักเกินมาตั้งแต่เด็ก และพกพาอัตลักษณ์นั้นมาตลอดช่วงเวลาอันสำคัญและเปราะบางของชีวิต ตอนเรายังเด็ก เมื่อนึกถึงสุขภาพทีไรก็มักมองกันที่รูปลักษณ์ภายนอกหรือความอ้วนผอมเท่านั้นซึ่งมันเป็นเรื่องยากที่จะเปลี่ยนได้

อาจเป็นประโยชน์บ้างถ้าฉันขอเล่าเกี่ยวกับตัวเองสักหน่อยนะคะ ฉันเป็นคนญี่ปุ่นที่เกิดในสหรัฐอเมริกา และใช้ชีวิตในวัยเด็กโตมาในเมืองดัลลัสและมหานครนิวยอร์ก ด้วยเหตุนี้ ฉันจึงได้รับการเลี้ยงดูทางด้านสุขภาพตามแนวคิดแบบอเมริกันชน มุมมองของฉันในเรื่องต่างๆ เป็นลักษณะที่ว่า “ต้องไปให้สุดไม่งั้นก็ไม่ต้องทำเลย” ดังนั้นพอคิดจะเริ่มวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพมันหมายถึงการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ หรือการเปลี่ยนแปลง

การใช้ชีวิตไปอย่างสิ้นเชิง ฉันมองว่าการมีสุขภาพดีเป็นกระบวนการที่ต้องใช้ความมุ่งมั่น ความอดทน และความเพียรพยายามอย่างหนัก ฉันเคยวัดผลสุขภาพของตนเองโดยการนับจำนวนแคลอรีของพลังงานจากอาหารที่บริโภคและเผาผลาญได้ และวัดจากตัวเลขของเครื่องชั่งน้ำหนักทุกสิ้นสัปดาห์

มีช่วงหนึ่งที่ฉันรู้สึกว่าฉันทำทุกอย่างเท่าที่จะทำได้แล้ว เนื่องจากฉันเป็นคนที่ยอมรับอะไรได้ง่ายและกระตือรือร้นที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ฉันจึงผลักดันตัวเองไปจนสุดขั้วจนกระทั่งน้ำหนักตัวลดฮวบลงไปแบบตรงกันข้ามกับแต่ก่อน แต่ฉันก็ยังคงไม่มีความสุขและเครียดเกี่ยวกับสุขภาพของตัวเองอยู่ดี ฉันเอาแต่สงสัยว่าการดูแลสุขภาพตัวเองจำเป็นต้องยากเย็นขนาดนี้เลยหรือ

มุมมองนี้เปลี่ยนไปเมื่อฉันย้ายไปญี่ปุ่น ฉันได้เห็นว่าคนที่นั่นไม่ได้มองเรื่องสุขภาพว่าเป็นสิ่งที่ควรหรือไม่ควรทำด้วยซ้ำ เพียงแต่มองว่าเป็นเรื่องของการกินให้สมดุลต่างหาก การมีสุขภาพดีไม่จำเป็นต้องทำการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตอะไรขนาดนั้น และที่สำคัญที่สุด ฉันพบวิธีที่ทำให้สุขภาพของฉันสอดคล้องกับค่านิยมที่ฉันยึดถือ ซึ่งไม่ใช่การควบคุมด้วยข้อจำกัดหรือแรงผลักดันใด ๆ แต่เป็นการดูแลสุขภาพที่มีพื้นฐานจากความรู้สึกอิสระและสัญชาตญาณภายใน

ในหนังสือเล่มนี้ ฉันจะไม่บรรยายถึงความสำคัญของการกินผักหรือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอว่ามันดีต่อสุขภาพหรือสุขภาวะของเราอย่างไรหรอกนะคะ เพราะฉันเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้เป็นที่ยอมรับกันดีอยู่แล้ว แต่ฉันจะพูดถึงวิธีการที่สามารถนำสิ่งเหล่านี้ไปผสมผสานในชีวิตประจำวันได้อย่างลงตัว ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่จุดไหนของเส้นทางสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นครั้งแรกหรือครั้งที่ยี่สิบที่คุณพยายามดูแลสุขภาพตัวเอง คำแนะนำนี้สามารถนำไปปรับใช้ได้กับทุกคน ทุกวัย และทุกไลฟ์สไตล์ ซึ่งฉันหวังว่าคุณจะพบว่าการดูแลสุขภาพตามคำแนะนำนี้ มันง่ายกว่าที่คิดอย่างคาดไม่ถึงเลยทีเดียวค่ะ

การดูแลสุขภาพที่เน้นความเข้าใจในความเป็นมนุษย์นั้น เป็นการเข้าใจว่าสุขภาพและสุขภาวะของเราไม่ได้เกี่ยวข้องแค่สุขภาพกาย แต่ยังเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับสุขภาพจิตด้วย ซึ่งต่างก็ทำงานประสานกันไปมาทั้งสองทิศทาง นั่นคือเมื่อเราดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตก็จะดีขึ้น และเมื่อเราดูแลสุขภาพจิต สุขภาพกายก็จะดีขึ้นเช่นกัน ในทางตรงกันข้าม เมื่อสุขภาพกายแย่ สุขภาพจิตก็อาจแย่ตาม และหากสุขภาพจิตไม่ดี สุขภาพกายก็อาจทรุดโทรมไปด้วย กายและใจเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิดจนไม่อาจมองข้ามกันไปได้

การยอมรับความจริงนี้นับเป็นการขยายมุมมองของเราต่อสุขภาพให้กว้างขึ้น ไม่ใช่เพียงแค่การกินผักหรือออกกำลังกาย แต่ยังมีปัจจัยอีกหลายอย่างที่ส่งผลต่อสุขภาวะ (Wellbeing) ซึ่งฉันได้เรียนรู้ผ่านเสาหลักสำคัญ 4 ประการ ได้แก่

1. การบำรุง (Nourish)
2. การเคลื่อนไหวร่างกาย (Move)
3. การพักผ่อน (Rest)
4. การเข้าสังคม (Socialize)

นี่ไม่ได้หมายความว่าการบำรุงและการเคลื่อนไหวเป็นเรื่องของสุขภาพกาย ส่วนการพักผ่อนและการเข้าสังคมเป็นเรื่องของสุขภาพจิตนะคะ เพราะทุกเสาหลักมีความสำคัญทั้งต่อสุขภาพกายและใจ ยกตัวอย่างเช่น การกินดีไม่ใช่แค่การกินผัก แต่รวมถึงการหาเวลากินอาหารที่ทำให้มีความสุขกายสบายใจด้วย หรือแม้แต่การเข้าสังคมที่ไม่เพียงแต่มีผลดีต่อการกระตุ้นความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและเพิ่มความมั่นใจ แต่ยังส่งผลดีต่อสุขภาพกายได้เช่นกัน

เสาหลักทั้งสี่ข้อนี้เชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้งอย่างเช่น เมื่อใดที่เรานอนหลับดี เราก็จะมีพลังขยับเคลื่อนไหวร่างกายในเช้าวันถัดไป เมื่อใดเราได้ใช้เวลาทั้งวันอยู่กับคนที่เรารัก เราก็จะนอนหลับได้ง่ายขึ้น เมื่อใดที่เรากินดี เราก็จะมีพลังงานในการทำกิจกรรมระหว่างวันได้ และเมื่อเราทำโน่นนี่นั่นมาตลอดทั้งวัน เราก็จะนอนหลับสบายตอนกลางคืน เสาหลักเหล่านี้ล้วนส่งเสริมกันและกัน เสาหลักหนึ่งช่วยเสริมส่งอีกเสาหลักหนึ่งด้วย แต่ถ้าเราโฟกัสที่เสาหลักใดเสาหลักหนึ่งมากเกินไป ก็อาจทำให้ละเลยเสาหลักอื่นไป ไม่มีเสาหลักใดสำคัญไปกว่ากันค่ะ ทั้งหมดล้วนเป็นเครือข่ายที่สนับสนุนและรักษา

สมดุลซึ่งกันและกัน

ซึ่งก็คือ “วะ” (Wa หรือ 和) หรือศิลปะแห่งความสมดุลนั่นเองค่ะ

คำว่า “วะ” มักถูกเข้าใจว่าหมายถึงอะไรก็ตามที่มีความเป็นญี่ปุ่น เช่น “วาชิ” (Washi) หมายถึง กระดาษญี่ปุ่น “วาโชกุ” (Washoku) หมายถึง อาหารญี่ปุ่น หรือ “วาฟูกุ” (Wafuku) หมายถึง ชุดญี่ปุ่นแบบดั้งเดิม แต่ความหมายของมันก็มาจากแนวคิดเรื่องความกลมกลืนสอดคล้อง การผสมผสานปัจจัยต่าง ๆ ในชีวิตอย่างสมดุลเพื่อสร้างผลลัพธ์ที่สวยงามลงตัวในที่สุด

เมื่อฉันพูดถึงการมีสุขภาพดีในวิถีของญี่ปุ่น มันไม่ใช่แค่การใช้ชีวิต “แบบญี่ปุ่น” เท่านั้น แต่มันเป็นหลักการที่หยั่งรากลึกในวัฒนธรรมและประเพณีญี่ปุ่นด้วย ซึ่งก็คือ *ความเชื่อว่าการมีชีวิตที่ดีคือ การใช้ชีวิตอย่างสมดุลนั่นเอง* เพราะสุดท้ายแล้วการมีสุขภาพดีไม่ได้หมายถึงแค่การกินผักหรือออกกำลังกายอย่างพอเพียง *แต่หมายถึงการลงทุนในวิถีชีวิตที่ทำให้เราได้ใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและเติมเต็มตนเองอย่างเต็มเปี่ยมได้ เป็นมุมมองที่ยั่งยืนซึ่งช่วยให้เราทำสิ่งที่เรารักกับคนที่เรารักในแบบที่สร้างแรงบันดาลใจให้กับเราในทุก ๆ วัน* มันช่วยให้ชีวิตเรามีอิสระเสรีภาพ และเข้มแข็งยิ่งขึ้น ในขณะเดียวกันก็ยังทำให้ชีวิตของเราเต็มไปด้วยเห็นอกเห็นใจ ความสนใจใฝ่รู้ และความสุขอีกด้วย

เราจะมีค่านิยมดี ๆ เหล่านี้ในชีวิตและค้นพบสุขภาพที่ดีอย่างแท้จริงและยั่งยืนได้ก็ต่อเมื่อเราพบความสมดุลในชีวิตตามเสาหลักทั้งสี่ข้อนี้ค่ะ

ดังนั้นเรามาเริ่มกันเลยนะคะ!

เสาหลักที่ 1

การบำรุง

ดูเหมือนทุกคนจะมีความคิดเห็นต่างกันไปในเรื่องที่ว่าวิธีการกินแบบไหนจะดีที่สุด ตั้งแต่เด็ก เราถูกปลูกฝังให้เชื่อว่าการกินเพื่อสุขภาพควรเป็นไปตามรูปแบบที่กำหนด เช่น การกินผักผลไม้สด เมล็ดธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี และโปรตีนที่มีไขมันต่ำ แม้สิ่งเหล่านี้จะไม่ได้ผิดไปจากหลักโภชนาการ แต่การนำเสนอแบบนี้กลับทำให้เรามองอาหารบางอย่างว่า “ไม่ดีต่อสุขภาพ” และควรหลีกเลี่ยง การกินเพื่อสุขภาพถูกตีกรอบให้หมายถึงแค่การบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักนี้เท่านั้น ในขณะที่อาหารอื่นๆ ถูกมองว่าเป็นพิษเป็นภัยต่อสุขภาพไปหมด ไม่ว่าจะเป็น

“เลิกกินน้ำตาลซะ!”
“ไขมันเป็นของไม่ดีนะ!”
“งดคาร์โบไฮเดรตไปเลย!”
“อย่ากินผลิตภัณฑ์นม!”

แม้ไม่มีหลักสูตรทางการศึกษาที่ชัดเจนในเรื่องการดูแลสุขภาพ แต่โฆษณาและสื่อออนไลน์ก็มักส่งข้อมูลเหล่านี้มาให้เราทั้งทางตรงและทางอ้อม จนกลายเป็นเรื่องที่เราควรใส่ใจว่าต้องกินอะไรดีในแต่ละวัน เด็กยุคปัจจุบันอาจได้รับข้อความพวกนี้มากขึ้นเพราะมีสื่อทั้งหลายกลายเป็นส่วนสำคัญในชีวิตประจำวันไปแล้ว แม้ผู้ใหญ่เองการเลือกอาหารให้ถูกต้องก็ยังเป็นเรื่องยาก บางปีเราได้ยินมาว่าควรเลี่ยงกินพวกไขมันอิ่มตัว ปีต่อมาก็ได้ข่าวมาว่าคาร์โบไฮเดรตเป็นตัวร้าย หรือทุกวันนี้น้ำตาลก็ไม่ดีต่อสุขภาพเรา อย่างล่าสุดนี้ ไม่ใช่แค่สารอาหารที่ถูกวิเคราะห์และวิพากย์วิจารณ์ว่าดีหรือไม่ดีแต่ยังลามไปถึงเวลาที่เรากินอาหารอีกด้วย

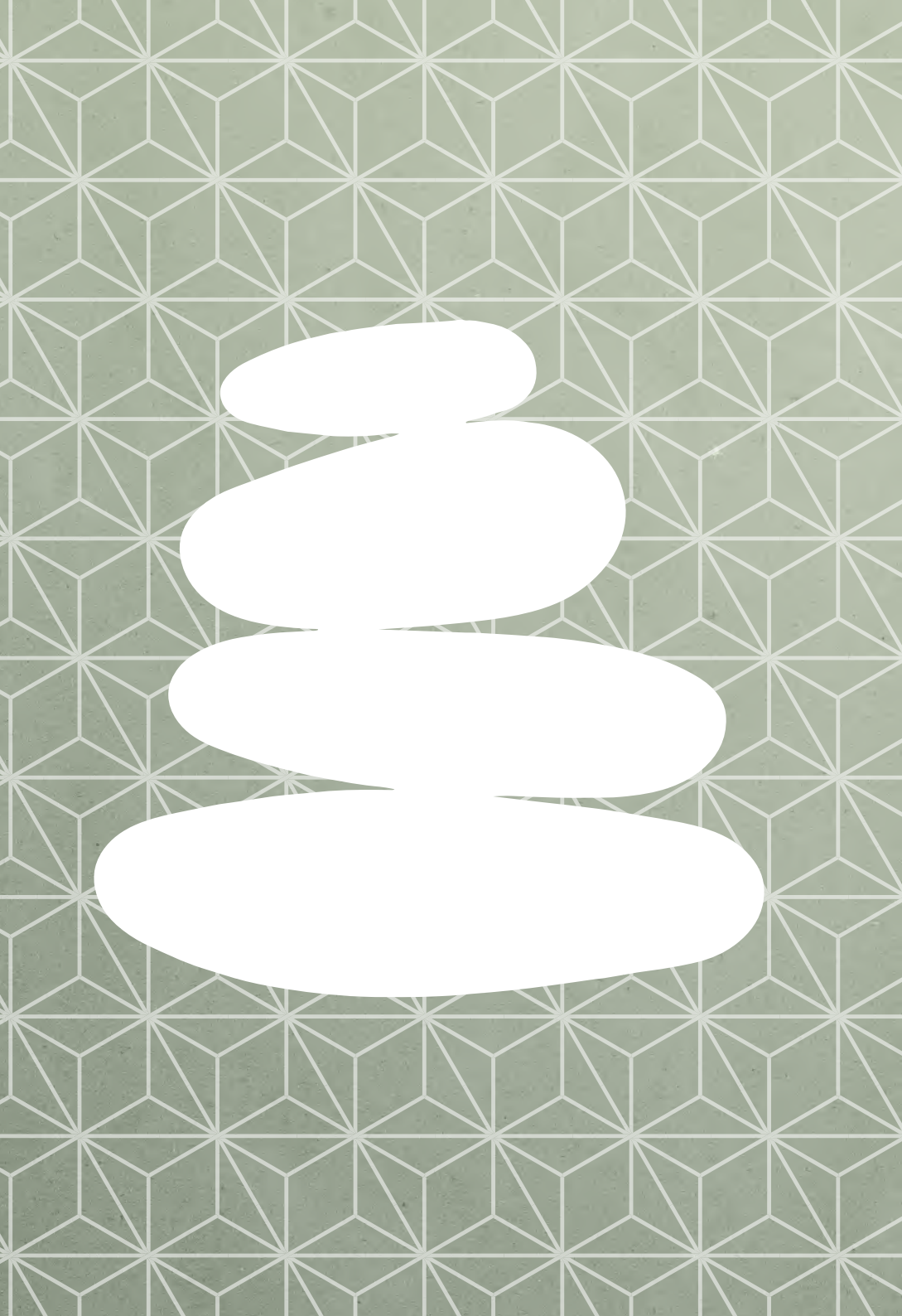
แม้จะมีงานวิจัยล้ำสมัยและนวัตกรรมใหม่ๆ มากมาย เราก็ยังไม่สามารถแก้ปัญหาเรื่องการบริโภคอาหารให้เหมาะสมได้ และถ้าดูจากมาตรฐานบางอย่างแล้ว สุขภาพของคนทั่วโลกกลับแย่ลงเสียอีก สิ่งที่น่าขันและน่าหนักใจก็คือ เราต่างถูกบอกให้งดของหวานที่มีน้ำตาล หรืองดเนื้อสัตว์ไขมันสูง

แต่เรากลับให้ความสำคัญกับอาหารเหล่านี้ในช่วงเวลาที่เราเฉลิมฉลองหรือกินเลี้ยงเพื่อรำลึกถึงโอกาสสำคัญในชีวิตจนเป็นธรรมเนียมกันไปแล้ว เช่น เค้กในวันเกิด เบอร์เกอร์และเฟรนช์ฟรายส์ในงานกีฬา ไม่ก็สเต๊กและไอศกรีมตอนได้เลื่อนขั้น วัฒนธรรมสมัยใหม่สอนให้เราเชื่อว่าควรหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ทั้ง ๆ ที่มันเป็นอาหารที่เกี่ยวข้องกับช่วงเวลาแห่งความสุขและความหมายในชีวิตเรา

การที่เราให้ความสำคัญกับอาหารบางอย่างเป็นพิเศษพอมาเจอเข้ากับความกังวลว่าอะไรควรกินหรือไม่ควรกิน มันก็ส่งผลให้หลายคนรู้สึกสติหลุดจนควบคุมเรื่องอาหารที่จะกินไม่ได้

แต่แท้จริงแล้ว อาหารไม่ควรเป็นสาเหตุของความเครียดเลยและไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้นด้วย อาหารควรเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่นำมาซึ่งสุขภาพดี และความแข็งแรงมีชีวิตชีวา ซึ่งหมายถึงการรับรู้ว่าอาหารไม่ใช่แค่แหล่งพลังงานสำหรับร่างกายเท่านั้น แต่ยังเป็นตัวกำหนดวัฒนธรรม อัตลักษณ์ และความสุขของคนเราด้วย ฉันเชื่อว่าการมองอาหารในแง่ของ “การบำรุง” หรือการได้รับสารอาหารที่จำเป็นในการเติบโต ฟื้นฟู และการมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจจึงเป็นแนวคิดที่สร้างสมดุลและถูกต้องที่สุดค่ะ

บทเรียนที่ฉันจะแบ่งปันนี้ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณนำแนวคิดการกินอย่างสมดุลไปปรับใช้ได้จริง เป็นการฝึกฝนที่คำนึงถึงความเป็นมนุษย์ของพวกเราเป็นที่ตั้ง แทนที่จะแนะนำว่าคุณควรกินผักชนิดใดหรือทำไมอาหารบางอย่างถึงดีต่อสุขภาพ โดยฉันจะแนะนำแนวคิดและหลักการพื้นฐานเกี่ยวกับการกินอย่างสมดุลแทนค่ะ ซึ่งคุณสามารถเอาไปปรับใช้กับวิถีชีวิตคุณเองในทุกช่วงเวลาได้อย่างไม่มีวันตกยุค ทำให้คุณไม่ต้องกังวลเรื่องการกินดีอีกต่อไป



บทเรียนที่ 1

ยึดหลักความธรรมดา และเรียบง่าย

คุณเคยกังวลเรื่องจำนวนแคลอรีมากเกินไปเหมือนที่ฉันเคยเป็นไหม เมื่อเราพยายามกินเพื่อให้มีสุขภาพดี เทคนิคแรก ๆ ที่หลายคนมักใช้กันคือการนับจำนวนแคลอรี บริษัทข้ามชาติที่ออกแบบโปรแกรมควบคุมแคลอรีในอาหารอย่าง Weight Watchers หรือ MyFitnessPal พากันกอบโกยรายได้มหาศาลจากแนวคิดง่าย ๆ นี้นั่นก็คือ กินแคลอรีให้น้อยกว่าที่ร่างกายเผาผลาญได้ แล้วน้ำหนักของคุณจะลดและมีสุขภาพดีขึ้น อาหารที่มีแคลอรีต่ำกว่า 500 แคลอรีหรือขนมที่มีแคลอรีเพียง 100 แคลอรีจึงมักเป็นที่นิยมในตลาด และเวลาเราดูที่ฉลากแสดงโภชนาการ ตัวเลขแคลอรีก็มักเป็นสิ่งแรกที่เรามองหา

อย่างไรก็ตาม อาหารซึ่งดีต่อสุขภาพที่สุดหลาย ๆ อย่างมักไม่มีฉลากระบุจำนวนแคลอรี เช่น ผักสด ผลไม้ ดังนั้นถ้าคุณต้องการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การคอยนับจำนวนแคลอรีในอาหารทุกอย่างที่คุณกินอาจกลายเป็นเรื่องยุ่งยากได้ค่ะ คุณรู้ไหมว่าบรอกโคลีหนึ่งหัวมีแคลอรีเท่าไร ผักปวยเล้งหนึ่งชามหรือสตรอว์เบอร์รีหนึ่งถ้วยมีแคลอรีเท่าไร คนส่วนใหญ่ไม่รู้หรอกค่ะ และมีผู้คนมากมายที่มีชีวิตยืนยาวและสุขภาพดีโดยไม่เคยสนใจเรื่องพวกนี้เลยด้วยซ้ำ

การที่เราไม่จำเป็นต้องนับจำนวนแคลอรีเพื่อมีสุขภาพดีหมายความว่า เราควรเลิกนับมันหรือไม่ คำตอบขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลค่ะ และนี่คือจุดหนึ่งที่สะท้อนถึงค่านิยมของตัวเราเองเพื่อช่วยให้ตัดสินใจได้ว่าอะไรเหมาะสมสำหรับเรา

คุณจะใช้ชีวิตแบบไหนที่ทำให้คุณรู้สึกว่า ชีวิตมีความหมายและได้รับการเติมเต็มมากที่สุด ลองคิดดูสักครู่สิคะว่าคุณชอบทำอะไรยามว่าง คุณชอบใช้เวลาอยู่กับใคร การคอย

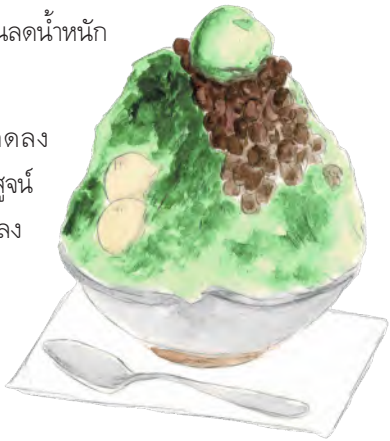
นับจำนวนแคลอรีจากอาหารนั้นทำให้คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง ซึ่งนั่นอาจเป็นประโยชน์ก็ได้นะ การนับจำนวนแคลอรีมีผลกระทบต่อสิ่งทั้งหลายที่คุณชอบเหล่านั้นหรือไม่

ฉันไม่อาจพูดแทนประสบการณ์หรือค่านิยมของทุกคนได้หรอกค่ะ แต่สำหรับคนส่วนใหญ่ แม้เราจะลดน้ำหนักได้ตามที่ตั้งใจด้วยการนับจำนวนแคลอรีในอาหาร เราก็อาจพบว่าวิธีนี้ไม่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวของเราเลย มันอาจทำให้เราคอยหมกมุ่นอยู่ตลอดเวลา ไม่เชื่อใจในร่างกายตัวเองและเอาแต่กังวลเรื่องน้ำหนักตัวแม้เราอยู่ในช่วงน้ำหนักที่ถือว่าดีแล้วก็ตาม การนับแคลอรีอาจได้ผลในเชิงวิทยาศาสตร์ แต่สุขภาพของมนุษย์ไม่ได้เป็นเพียงเรื่องกายภาพเท่านั้น ยังรวมถึงความรู้สึกพึงพอใจและสุขภาพใจด้วย

มีวิธีการกินเพื่อสุขภาพที่ไม่ต้องพึ่งพาการนับจำนวนแคลอรีอยู่นะคะ บางครั้งหากเรากังวลเรื่องแคลอรีน้อยลงเท่าไร สุขภาพทั้งกายและใจของเราก็ยิ่งดีขึ้นค่ะ ฉันค้นพบความจริงอันน่าทึ่งนี้ในช่วงฤดูร้อนคราวหนึ่งที่กรุงโตเกียว

ความทรงจำของเราอาจไม่แม่นยำเสมอไป แต่สิ่งที่ความจำทำได้ดีมากก็คือจดจำว่าในช่วงเวลานั้นเราประทับใจอะไรที่สุด เรามักจดจำเหตุการณ์ที่กระทบอารมณ์เราได้อย่างชัดเจน และเมื่อใดที่ฉันนึกถึงฤดูร้อนครั้งนั้นในกรุงโตเกียว สิ่งที่ฉันจำได้ไม่ใช่การนับแคลอรีเลย ฉันไม่รู้ด้วยซ้ำว่าฉันบริโภคไปกี่แคลอรี แต่ฉันจำสองสิ่งนี้ได้ชัดเจน

1. ฉันได้กินอาหารแสนอร่อยเยอะแยะมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเค้กโมจิ ไอศกรีมน้ำแข็งไสรสชาเขียว มัทฉะ ซูชิ ยากิโทริ บะหมี่ผัด รวมทั้งปีกไก่ทอด มันเป็นช่วงเวลาที่เต็มไปด้วยความสุขในการกินจริงๆ ค่ะ
2. คราวนั้นยังเป็นครั้งแรกในชีวิตที่ฉันลดน้ำหนักลงได้บางส่วนอีกด้วยนะคะ



ฉันไม่รู้ด้วยซ้ำว่าตอนนั้นน้ำหนักลดลงจนกระทั่งแม่ฉันทัก พอฉันลองชั่งน้ำหนักเพื่อพิสูจน์ว่าแม่คิดผิด กลับพบว่าตัวเลขบนตาชั่งลดลง หลังจากฤดูร้อนนั้นที่ฉันกินสารพัดอย่างไม่กังวล ความแปลกใจนั้นทำให้ฉันสงสัยอยู่หลายเดือนเลยว่ามันเกิดอะไรขึ้น ฉันกินอาหารญี่ปุ่นที่ช่วยเผาผลาญไขมันโดยไม่รู้ตัวหรือไง การกินแบบไม่คิดมากเป็นตัวแปรสำคัญที่ฉันมองข้ามไปหรือเปล่า

ปรากฏว่าไม่ใช่ทั้งสองอย่างค่ะ พอฉันกลับไปยังสหรัฐอเมริกา น้ำหนักที่ฉันเคยลดลงกลับเด้งขึ้นมาอีกครั้ง แถมมากขึ้นกว่าเดิมด้วยค่ะ ฉันต้องใช้เวลาหลายปีหลังจากนั้นกว่าจะเข้าใจจริงๆ ว่ามันเกิดอะไรขึ้นและฉันควรทำอย่างไรเพื่อให้ตระหนักถึงข้อเท็จจริงแทนที่จะหวังฟลุกให้มันเกิดขึ้นแบบนั้นอีก

แต่ก็ยังมีคำถามหนึ่งที่ยังคงวนเวียนในใจฉันว่า ถ้าไม่จำเป็นต้องใส่ใจเรื่องแคลอรี งั้นเราควรใส่ใจเรื่องอะไรกันล่ะ

ฉันตั้งใจจะหาคำตอบและก็ได้รู้ว่า เหตุผลที่ฉันมีน้ำหนักลดลงในช่วงฤดูร้อนตอนอยู่กรุงโตเกียวคราวนั้นไม่ได้เกิดจากการเผาผลาญไขมันดีขึ้นเพราะกินอาหารพิเศษใดๆ แต่มาจากการที่ฉันใช้ชีวิตประจำวันที่แตกต่างออกไปนั้นเอง แต่ในเวลานั้น ฉันกลับไม่รู้สึกเลยว่านั่นเป็นเรื่องใหญ่โตหรือเป็นการปฏิวัติเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต

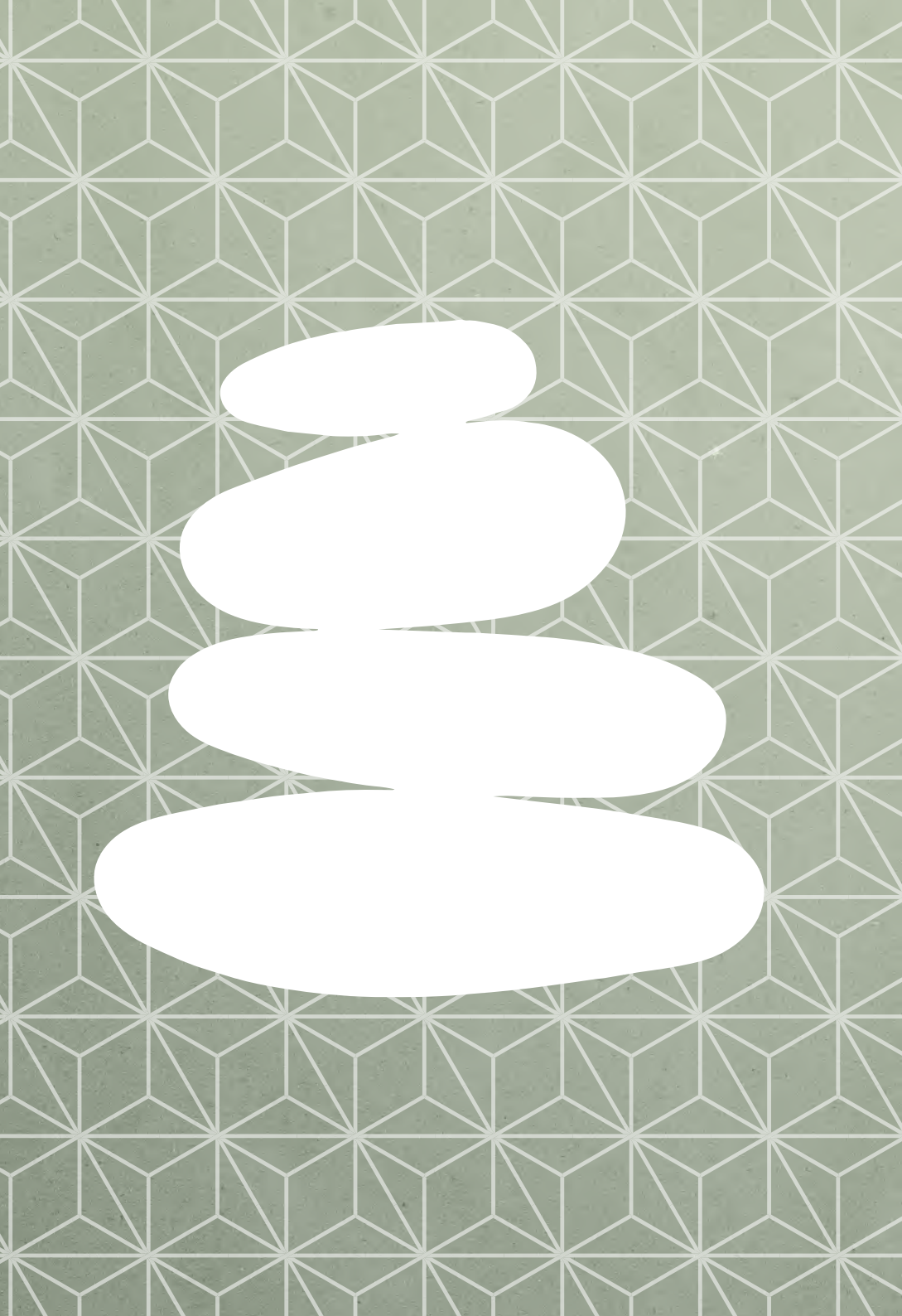
อะไรขนาดนั้น จริง ๆ มันก็เป็นแค่อะไรที่เรียบง่ายและธรรมดามากค่ะ

เมื่อพฤติกรรมและวิธีคิดของเราง่ายและเป็นปกติมากพอ มันจะกลายเป็นสิ่งที่เราทำโดยอัตโนมัติ และการดูแลสุขภาพของเราก็จะเป็นเรื่องปกติวิสัยเหมือนกับการแปรงฟันตอนเช้าหรือหวีผมนั่นแหละค่ะ โดยที่เราไม่ได้กังวลอยู่ตลอดเวลาว่าต้องทำสิ่งเหล่านี้เพื่อสุขภาพ แต่ถ้าเราลองไม่แปรงฟันแค่ไม่กี่วัน เราก็จะเห็นทันทีว่าการดูแลสุขภาพเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อเราอย่างไร

หากเราต้องมาจู้จี้ใส่ใจทั้งเรื่องปริมาณยาสีฟันที่ใช้ ยี่ห้อแปรงสีฟัน หรือเวลากี่โมงที่เราต้องแปรงฟันก่อนนอนทุกคืน ความยุ่งยากซับซ้อนพวกนี้อาจทำให้เรารู้สึกเหนื่อยหน่าย เพราะแค่คิดถึงเฉพาะการดูแลสุขอนามัยในช่องปากเราก็ไม่อยากทำแล้วค่ะ นับว่าโชคดีที่เราไม่ต้องเปลืองพลังงานขนาดนั้นเพื่อดูแลสุขภาพฟัน และแนวคิดเดียวกันนี้ก็เอาไปใช้กับการกินอาหารเพื่อสุขภาพได้เช่นกันค่ะ

ดังนั้นเราไม่จำเป็นต้องทุ่มเทความคิดหรือพลังงานมากมายเพื่อทำตามแผนการกินที่ซับซ้อน หรือการควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัดเพื่อให้มีสุขภาพดีหรอกนะคะ ที่จริงถ้าเราทำให้มันเป็นเรื่องง่าย ๆ เป็นเรื่องปกติได้ในชีวิตประจำวันมันก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตเราได้โดยปริยาย เหมือนการแปรงฟันก่อนนอนหรือหวีผมก่อนออกจากบ้านนั่นแหละค่ะ เมื่อเรามีวิธีคิดแบบนี้ได้ สุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนในระยะยาวก็จะเกิดขึ้นได้ค่ะ

และนี่ก็คือบทเรียนที่ 1 ค่ะ



บทเรียนที่ 2

การรู้จักกินอาหาร แบบฮาระฮาจิบุนเมะ

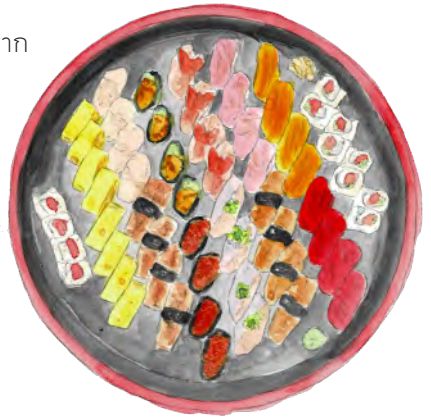
"อิตาดาคิมัส!" (Itadakimasu!)* "จะกินแล้วนะคะ!"

คืนแรกที่ฉันกลับมาถึงกรุงโตเกียวเป็นช่วงเวลาที่ฉันชอบที่สุดเลยค่ะ คุณย่าของฉันจะเตรียมฟูกนอนแบบญี่ปุ่นที่เรียกว่า ฟูตง (Futon) เอาไว้ และวางข้าวปั้นซูชิ (Sushi)** ชุดใหญ่ไว้รอที่โต๊ะอาหาร มีวากาชิ (Wagashi)*** ซึ่งเป็นขนมญี่ปุ่นโบราณหน้าตาดูดีในตู้เย็นด้วย คุณย่าไม่ได้ซื้อซูชิจากร้านสะดวกซื้อแต่เป็นซูชิที่เพิ่งส่งตรงมาจากร้านอาหารใกล้บ้านซึ่งข้าวซูชิมีอุณหภูมิพอดีและปลาก็สด นุ่ม และอร่อยมากค่ะ

แต่น่าเสียดายที่คืนแรกของฉันนั้น ฉันไม่รู้สึกหิวอะไรเลย

มันเป็นเรื่องที่เข้าใจได้เนื่องจากความแตกต่างของเวลาระหว่างนครนิวยอร์กกับกรุงโตเกียวในฤดูร้อนซึ่งต่างกันถึง 13 ชั่วโมง เวลาอาหารเย็นในญี่ปุ่นจึงรู้สึกเหมือนเป็นเวลาเช้ามืดในนิวยอร์กสำหรับฉัน บวกกับการนั่งเครื่องบินอีก 12 ชั่วโมงที่ฉันไม่ค่อยได้ขยับตัวเลย จึงไม่แปลกหรอกที่ฉันจะไม่รู้สึกหิว

จริง ๆ แล้วฉันชอบซูชิโดยเฉพาะจากร้านนี้ ทำให้ฉันมักอยากกินแม้ไม่หิวเลยก็ตาม เป็นเรื่องอธิบายยากว่าทำไมฉันถึง



* "อิตาดาคิมัส" (Itadakimasu) คำแสดงความขอบคุณอาหารก่อนรับประทานอาหาร

** ซูชิ (Sushi) ข้าวปั้นญี่ปุ่นที่ประกอบด้วยข้าวปรุงรสด้วยน้ำส้มสายชู ปลาดิบ ผัก หรือไข่

*** วากาชิ (Wagashi) ขนมญี่ปุ่นโบราณคล้ายโมจิ มีสีสันสดใส

อยากกินนักทั้งที่ไม่ได้อยากอาหาร บางทีอาจเพราะการตั้งตารอ ความผูกพันทางอารมณ์ หรือเพราะฉันไม่ได้กินซูชิจากร้านนี้มานานแล้วและไม่อยากปล่อยให้โอกาสนี้ผ่านไปก็ได้ ถึงฉันไม่เคยบอกว่ามื้อแรกนี้ฉันไม่หิวเลย แต่แต่คุณย่าของฉันท่านมองอะไรได้อย่างลึกซึ้ง ท่านจึงมองออกเสมอ

"กินแบบฮาระฮาจิบุนเมะก็ได้จ้ะ คากิจัง" คุณย่าบอกฉัน "อย่ากังวลว่าหลานจะต้องกินให้หมดตอนนี้นะจ๊ะ หลานอาจจะหิวตอนตื่นขึ้นมากลางดึกก็ได้ ยังมีอาหารมากมายเหลืออยู่ในตู้เย็นนะ"

"ฮาระฮาจิบุนเมะ" (Hara hachi bun me) แปลว่า "กินแค่ 80% ของความจุกระเพาะอาหาร" หรือแนวคิดที่แนะนำว่า เราควรกินพอประมาณโดยไม่จำเป็นต้องกินจนเกินอิ่มแน่นท้องไปหมด แต่ควรกินเท่าที่เราพอใจ ซึ่งการกินอิ่มที่ระดับ 80% นั้น เราจะรู้สึกอิ่มพอดี ไม่หนักท้องจนเกินไปนัก สุภาษิตญี่ปุ่นที่ยาวกว่านี้คือ *"ฮาระฮาจิบุนเมะ อิชาอิราซุ" (Hara hachi bun me, Isha Irazu) ซึ่งแปลว่า "จงกินให้พอดี แล้วจะได้ไม่ต้องไปหาหมอ"*

ตอนที่คุณย่าแนะฉันเช่นนั้น ฉันเองไม่ได้ใส่ใจมากนัก แต่ต่อมาฉันก็รู้ว่าแนวคิดนี้ติดอยู่ในใจฉันโดยไม่รู้ตัว ไม่ว่าฉันจะนึกถึงมันอย่างจริงจังหรือไม่ก็ตาม แนวคิด "ฮาระฮาจิบุนเมะ" นี้ไม่ได้เป็นเพียงสิ่งที่คุณย่าของฉันยึดถือเท่านั้น แต่นี่ยังเป็นส่วนหนึ่งของสังคมญี่ปุ่นอีกด้วย และฉันก็พบว่าตัวเองถูกดึงดูดเข้าสู่ความพอประมาณเช่นนั้นด้วยเหมือนกัน

วะ

(Wa หรือ 和)

ปรัชญาและวิธีคิดของคนญี่ปุ่น
เพื่อออกแบบชีวิตให้สุขสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ
ด้วยเสาหลักสำคัญ 4 ประการ

1. การบำรุง
2. การเคลื่อนไหวร่างกาย
3. การพักผ่อน
4. การเข้าสังคม

เสาหลักทั้ง 4 ของสุขภาพกายและใจ
ต่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด
การเสริมสร้างเสาหลักหนึ่งๆ
ก็จะช่วยพัฒนาเสาหลักอื่นๆ ไปด้วย
เมื่อใดที่เราเรียนรู้ที่จะยอมรับศิลปะแห่งความสมดุลเช่นนี้ได้
เราก็จะค้นพบวิธีใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขและยืนยาวขึ้น

พร้อมจำหน่ายในรูปแบบ ✓ ปกอ่อน ✓ e-book ☐ audiobook

ISBN 978-616-08-5426-4

265 บาท

www.se-ed.com SE-ED Publisher Change+

ไฮไลต์เล่มนี้ สแกนเลย!

printed with Soy Ink

วะ ศิลปะแห่งการรักษาสมดุลชีวิต
หมวด : จิตวิทยาพัฒนาตนเอง