



Thai Lifestyle and Wellbeing Association



ปรัชญาญี่ปุ่นกับเวชศาสตร์วิถีชีวิต

เมื่อ “เหตุผลของการมีชีวิต” กลายเป็นพลังของสุขภาพ

金 森 林 一 期
改 侘 繼 林 一 会
善 寂 ぎ 浴



โดย : ร้อยเอก ดอกเตอร์ นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ



ปรัชญาญี่ปุ่นกับเวชศาสตร์วิถีชีวิต

เมื่อ “เหตุผลของการมีชีวิต” กลายเป็นพลังของสุขภาพ

ในโลกที่ผู้คนจำนวนมากใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ แข่งขัน และเต็มไปด้วยความกดดัน การดูแลสุขภาพจึงไม่อาจจำกัดอยู่เพียงการตรวจร่างกาย รับประทานยา หรือรักษาโรคเมื่อเกิดอาการเท่านั้น แต่ต้องกลับมาพิจารณาคำถามพื้นฐานว่า เรากำลังใช้ชีวิตแบบใด และสิ่งที่ทำอยู่ทุกวันกำลังพาเราไปสู่สุขภาพแบบไหน แนวคิดของเวชศาสตร์วิถีชีวิต หรือ Lifestyle Medicine จึงให้ความสำคัญกับการปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ทั้งการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การเคลื่อนไหวร่างกาย การนอนหลับ การจัดการความเครียด การหลีกเลี่ยงสารเสพติด และการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อหนุนสุขภาพ

เมื่อพิจารณาให้ลึกกลงไป จะพบว่าหลักการเหล่านี้มีความสอดคล้องอย่างน่าสนใจกับปรัชญาการดำเนินชีวิตของญี่ปุ่น ซึ่งให้คุณค่ากับความมีระเบียบ ความสม่ำเสมอ การอยู่กับปัจจุบัน ความสัมพันธ์กับธรรมชาติ และการค้นหาความหมายของชีวิต แนวคิดญี่ปุ่นจึงไม่ได้เป็นเพียงถ้อยคำที่สวยงาม แต่สามารถนำมาเป็น “เครื่องมือทางความคิด” ที่ช่วยให้การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเกิดขึ้นอย่างยั่งยืน

แนวคิดที่เป็นที่รู้จักมากที่สุดคือ อิกิไก – Ikigai หมายถึงสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่า หรือเหตุผลที่ทำให้เราอยากตื่นขึ้นมาในแต่ละวัน อิกิไกไม่จำเป็นต้องเป็นเป้าหมายยิ่งใหญ่ อาจเป็นความสุขจากการดูแลครอบครัว การทำงานที่มีความหมาย การถ่ายทอดความรู้ การปลูกต้นไม้ หรือการได้พบปะผู้คนที่เรารัก เมื่อบุคคลมองเห็นความหมายของการมีชีวิต การดูแลสุขภาพก็ไม่ใช่เพียงการทำตามคำสั่งของแพทย์ แต่เป็นการรักษาร่างกายและจิตใจ เพื่อให้ตนเองยังสามารถทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อไปได้



อิคิไกจึงเชื่อมโยงกับเวชศาสตร์วิถีชีวิตในฐานะ “แรงจูงใจภายใน” เพราะการบอกให้คนออกกำลังกายหรือลดน้ำหนักอาจไม่เพียงพอ หากเขายังไม่เห็นว่าตนเองจะมีสุขภาพดีไปเพื่ออะไร แต่เมื่อเป้าหมายทางสุขภาพเชื่อมโยงกับบุคคลที่รัก หน้าที่ที่อยากทำ หรือชีวิตในแบบที่ต้องการ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมย่อมมีความหมายมากขึ้น

อีกแนวคิดหนึ่งคือ ไคเซ็น – Kaizen 改善 หรือการพัฒนาอย่างต่อเนื่องที่ละเล็กทีละน้อย หลักการนี้สอดคล้องกับการสร้างพฤติกรรมสุขภาพอย่างชัดเจน เพราะสุขภาพที่ดีแทบไม่เคยเกิดจากการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่เพียงชั่วข้ามคืน แต่เกิดจากกิจวัตรเล็ก ๆ ที่ทำซ้ำอย่างสม่ำเสมอ เช่น เพิ่มผักในอาหารวันละหนึ่งมือ เดินหลังอาหารวันละ 10-15 นาที เข้านอนเร็วขึ้นครึ่งชั่วโมง หรือลดเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลทีละน้อย การเปลี่ยนแปลงที่ไม่หักโหมช่วยลดความรู้สึกล้มเหลว และทำให้พฤติกรรมใหม่กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตได้ง่ายกว่า

ปรัชญา วะบิ-ซะบิ – Wabi-sabi 侘寂 ซึ่งมองเห็นความงามในความไม่สมบูรณ์ ความเรียบง่าย และร่องรอยของกาลเวลา ยังช่วยให้เรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับร่างกายของตนเอง ในยุคที่สังคมสร้างภาพว่าทุกคนควรดูดี แข็งแรง และประสบความสำเร็จตลอดเวลา หลายคนจึงกดดันตนเองจนเกิดความเครียดหรือหมดกำลังใจ วะบิ-ซะบิสอนว่า สุขภาพที่ดีไม่จำเป็นต้องหมายถึงร่างกายที่สมบูรณ์แบบ แต่หมายถึงการยอมรับข้อจำกัด ดูแลสิ่งที่มีอยู่ และค่อย ๆ ฟื้นฟูตนเองด้วยความเมตตา





แนวคิดนี้สัมพันธ์กับ คินสึจิ – Kintsugi 金継ぎ ศิลปะการซ่อมภาชนะที่แตกด้วย วัสดุสีทอง โดยไม่ปกปิดรอยร้าว แต่ทำให้ร่องรอยนั้นกลายเป็นส่วนหนึ่งของความงามของภาชนะ เปรียบได้กับผู้ที่ผ่านความเจ็บป่วย ความสูญเสีย หรือความล้มเหลว ซึ่งไม่จำเป็นต้องกลับไปเป็นคนเดิมทุกประการ แต่สามารถสร้างชีวิตรูปแบบใหม่ที่เข้มแข็งและมีความหมายกว่าเดิมได้ เอกสารประกอบยังเชื่อมโยงคินสึจิกับความสามารถในการฟื้นตัวหรือ Resilience และอธิบายว่าบาดแผลในชีวิตไม่จำเป็นต้องถูกซ่อน แต่สามารถกลายเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตได้

ส่วน อิจิโกะ อิจิเอะ – Ichigo Ichie 一期一会 เตือนใจว่าแต่ละช่วงเวลาจะไม่เกิดขึ้นซ้ำในรูปแบบเดิมอีก แนวคิดนี้ส่งเสริมการอยู่กับปัจจุบันและการมีสติ ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารโดยไม่รีบร้อน การรับฟังคนในครอบครัวอย่างตั้งใจ หรือการสัมผัสความสงบก่อนเข้านอน เมื่อเราอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอย่างแท้จริง เราจะตระหนักถึงความหิว ความอิม ความเหนื่อย และอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการกำกับพฤติกรรมสุขภาพ

ขณะเดียวกัน ชินริน-โยคุ – Shinrin-yoku 森林浴 หรือการใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติอย่างตั้งใจ ช่วยเชื่อมโยงมนุษย์กลับเข้ากับจังหวะชีวิตที่ช้าลง การเดินท่ามกลางต้นไม้ ฟังเสียงธรรมชาติ สูดอากาศ และลดการจจจจกับหน้าจอ เป็นกิจกรรมที่ผสมผสานการเคลื่อนไหว การพักใจ การฝึกสติ และการฟื้นฟูความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม การอยู่กับธรรมชาติไม่จำเป็นต้องเป็นการออกกำลังกายอย่างหนัก แต่เป็นการเปิดประสาทสัมผัสและรับรู้สิ่งรอบตัวอย่างตั้งใจ

อย่างไรก็ตาม ปรัชญาญี่ปุ่นมิได้มีแต่ด้านที่ควรชื่นชม ความอดทนแบบ Gaman และการให้ความสำคัญกับหน้าที่และความกลมกลืนของส่วนรวม หากนำไปใช้อย่างสุดโต่ง อาจทำให้บางคนเก็บกดอารมณ์ ไม่กล้าขอความช่วยเหลือ หรือยอมทำงานหนักจนละเลยสุขภาพ การใช้ปรัชญาเหล่านี้จึงต้องมีความสมดุล โดยแยกให้ออกระหว่าง “ความอดทนที่สร้างความเข้มแข็ง” กับ “ความอดทนที่ทำให้เราอมรับสภาพแวดล้อมซึ่งกำลังทำร้ายตนเอง”



ท้ายที่สุด ปรัชญาญี่ปุ่นและเวชศาสตร์วิถีชีวิตพบกันตรงความเชื่อที่ว่า สุขภาพไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์ใหญ่เพียงครั้งเดียว แต่ก่อตัวจากวิถีคิด การตัดสินใจ และกิจวัตรเล็ก ๆ ที่เราทำทุกวัน อิคิไกทำให้เราจะมีสุขภาพดีไปเพื่ออะไร ไคเซ็นสอนให้เริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ ะบิ-ซะบิช่วยให้เรายอมรับความไม่สมบูรณ์ คินสึจิสอนให้เติบโตจากบาดแผล อิจิโกะ อิจิเอะพาเรากลับมาอยู่กับปัจจุบัน และชินริน-โยคุเตือนว่า มนุษย์ไม่อาจมีสุขภาวะที่สมบูรณ์แบบได้หากขาดความสัมพันธ์กับธรรมชาติ

สุขภาพที่ยั่งยืนจึงไม่ใช่เพียงการมีชีวิตที่ยืนยาว แต่คือการมีชีวิตที่เราอยากตื่นขึ้นมาใช้ในทุกวัน—ด้วยร่างกายที่ได้รับการดูแล จิตใจที่สงบ ความสัมพันธ์ที่มีคุณค่า และเหตุผลบางอย่างที่ทำให้การมีชีวิตอยู่ในวันนี้ยังคงมีความหมาย.

โดย ร้อยเอก ดอกเตอร์ นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ
นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพไทย
รองประธานคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิต
และกรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย



Contact the
Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association
at 093-584-0840 or 080-989-7415