【วิธีคลายความเครียดอย่างง่าย】

เขียนโดยคุณมิฮาระ ฝ่ายวิศวกรรมการขาย

2026/3/30

ในปีนี้ บริษัทได้ให้ความสำคัญกับเรื่องการมีส่วนร่วมของพนักงานเป็นพิเศษ โดยได้เริ่มต้นกิจกรรมภายในทีม ภายใต้หัวข้อ "ความปลอดภัยทางจิตใจ" และ "ความเป็นหนึ่งเดียวขององค์กร" โดยในระยะแรก ได้มีการดำเนินการสำรวจและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับ "ความปลอดภัยทางจิตใจ" ครับ

ความปลอดภัยทางจิตใจในองค์กร หมายถึง สภาพแวดล้อมหรือบรรยากาศในทีมและองค์กรที่เอื้อให้สมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างมั่นใจและสบายใจ โดยมิได้หมายถึงการไม่ตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย หรือการไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตามเป้าหมายที่กำหนด อันเป็นการลดทอนความรับผิดชอบ จนกลายเป็นบรรยากาศการทำงานที่ผ่อนคลายเกินควร

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาในประเด็นนี้ พบว่า "ความเครียดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในที่ทำงาน" เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลค่อนข้างสูง ซึ่งความเครียดลักษณะนี้เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยากในการทำงานร่วมกันภายในองค์กร ดังนั้นแทนที่จะหลีกเลี่ยงการเรียนรู้วิธีจัดการและก้าวข้าม เพื่อไม่ให้รู้สึกว่าเป็นความเครียด จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง

ด้วยเหตุนี้ ผมจึงขอแนะนำวิธีคลายความเครียดอย่างง่ายไว้ดังต่อไปนี้ครับ

【นิสัยอันน่าทึ่งของผู้ประสบความสำเร็จ: กฎแห่งความสำเร็จที่พิสูจน์ได้ด้วยวิทยาศาสตร์การแพทย์】

"เมื่อรู้สึกหงุดหงิด ให้ลองวิ่งเหยาะ ๆ" โดย ฮิโนฮาระ ชิเงอากิ (แพทยศาสตรดุษฎีบัณฑิต ประธานโรงพยาบาลเซนต์ลุค)

ฮิโนฮาระ ชิเงอากิ ผู้ซึ่งยังคงทำงานอย่างแข็งขันแม้อายุเกินหนึ่งร้อยปี ท่านยังเป็นผู้เสนอคำว่า "โรคที่เกิดจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิต" เพื่อใช้อธิบายกลุ่มโรคที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต โดยท่านเคยกล่าวไว้ว่า "นกไม่อาจเปลี่ยนวิธีบิน สัตว์ไม่อาจเปลี่ยนวิธีวิ่ง แต่มนุษย์นั้นสามารถเปลี่ยนวิถีชีวิต หรือก็คือเปลี่ยนนิสัยการใช้ชีวิตของตนได้ ตั้งแต่วันพรุ่งนี้" และท่านได้ย้ำเสมอว่า การดำรงชีวิตอย่างมีพลังและมีความสุขนั้นต้องอาศัยการสั่งสมและรักษานิสัยที่ดีไว้อย่างต่อเนื่อง

คติประจำใจของท่านคือ "จิตใจที่สงบนิ่ง" และหนึ่งในวิธีที่ท่านยึดถือปฏิบัติเพื่อกลับคืนสู่ความสงบนั้น คือ เมื่อรู้สึกถึงความเครียด ให้ถอยออกจากสถานการณ์ตรงหน้า แล้วออกวิ่งเหยาะ ๆ เพียงเล็กน้อย”

ฮิโนฮาระให้ความสำคัญกับนิสัย "เดินให้มากที่สุด" ไม่ว่าจะเป็นในมหาวิทยาลัย ภายในโรงพยาบาล หรือแม้แต่ในสถานีรถไฟใต้ดิน ก็เลือกใช้บันไดแทนลิฟต์อยู่เสมอ ท่านมองว่าการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย การเดินเล่น หรือแม้แต่การออกไปสัมผัสลมภายนอก ซึ่งล้วนเป็นการ "เปลี่ยนสภาพแวดล้อม" นั้น มีส่วนช่วยคลายความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพครับ
ยกตัวอย่างเช่น แม้ในช่วงเวลาทำงานที่รู้สึกเครียดจนเผลอคิดว่า "ไม่ไหวแล้ว!" การจะออกไปเดินเล่นหรือเปลี่ยนอิริยาบถอาจทำได้ยาก แต่ในสถานการณ์เช่นนั้น เพียงแค่เดินไปห้องน้ำระยะสั้น ๆ ขึ้นลงบันไดสักรอบ หรือวิ่งเหยาะ ๆ เพียงเล็กน้อย ก็สามารถช่วยบรรเทาความเครียดได้เช่นกัน ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงแนะนำวิธี "วิ่งเหยาะเล็กน้อย" เป็นหนึ่งในวิธีคลายความเครียดที่ทำได้ง่ายในชีวิตประจำวันครับ

ศาสตราจารย์คุโบตะ แห่งมหาวิทยาลัยเกียวโต ผู้เกิดในปี ค.ศ. 1932 และยังคงทำงานอยู่แนวหน้าของวงการประสาทวิทยาระดับโลก แม้ในวัยสูงอายุ เช่นเดียวกับฮิโนฮาระ ได้ยืนยันอย่างชัดเจนว่า "การวิ่งคือยาต้านภาวะซึมเศร้าที่ดีที่สุด" โดยระบุว่า การวิ่งช่วยเพิ่มการหลั่งของสารโดพามีน ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้สึกพึงพอใจและแรงจูงใจ รวมถึงเซโรโทนินที่มีผลต่ออารมณ์ ความวิตกกังวล และแรงกระตุ้น ตลอดจนโนรอะดรีนาลีนที่ส่งผลต่อความตื่นตัวและอารมณ์ ซึ่งล้วนมีบทบาทในการส่งเสริมความคิดเชิงบวกครับ
มีทฤษฎีหนึ่งกล่าวว่า สมองของมนุษย์เริ่มพัฒนาให้มีขนาดใหญ่ขึ้นเมื่อราวสองล้านปีก่อน เมื่อบรรพบุรุษของมนุษย์ลงจากต้นไม้มาใช้ชีวิตบนพื้นดิน โดยเหตุผลสำคัญคือ การที่มือซึ่งเป็นอิสระจากการจับกิ่งไม้ ทำให้สามารถเริ่มใช้เครื่องมือได้ ส่งผลให้สมองมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม ในระยะหลังได้มีอีกทฤษฎีหนึ่งเสนอว่า การที่มนุษย์สามารถยืนและวิ่งด้วยสองขาเป็นระยะเวลานานได้บนพื้นดิน ก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ทำให้สมองขยายตัวและพัฒนา
เมื่อมนุษย์ค่อย ๆ พัฒนาความสามารถในการวิ่งจากระยะสั้นไปสู่การวิ่งระยะยาว ก็สามารถติดตามสัตว์นักล่าที่ออกล่าเหยื่อด้วยความอึดจนสามารถแย่งชิงเนื้อมาเป็นอาหารได้ การล่าสัตว์ด้วยการวิ่งเช่นนี้ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ขณะเดียวกัน การบริโภคเนื้อสัตว์

ทำให้ร่างกายได้รับโปรตีน ซึ่งยิ่งส่งเสริมให้สมองมีการเจริญเติบโตมากขึ้น กล่าวได้ว่า "การวิ่ง" เป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่จุดประกายให้สมองของมนุษย์วิวัฒน์มาจนถึงปัจจุบันครับ

ด้วยเหตุนี้ แม้เพียงการวิ่งเล็กน้อย ก็สามารถมอบสิ่งกระตุ้นที่ดีต่อสมอง จิตใจ และร่างกาย ช่วยลดความเครียด และทำให้รู้สึกปลอดโปร่งสดชื่นขึ้นได้ครับ

หากเริ่มต้นด้วยการวิ่งจริงจังทันทีอาจทำได้ไม่นาน ลองเริ่มจากง่าย ๆ ด้วยการวิ่งเพียงวันละประมาณ 10 เมตรดูก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีครับ