

สบายสบาย ลดความเครียด แบบฉบับชาวญี่ปุ่น

ประพันธ์ รัตนสมบัติ

โรงเรียนภาษาและวัฒนธรรม ส.อ.ท.



1. การแช่ตัวในอ่างอาบน้ำ

ชาวญี่ปุ่นเชื่อว่าการอาบน้ำชำระล้างร่างกาย และแช่ตัวในอ่างอาบน้ำเป็นวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ทำได้ง่ายที่สุด และทำได้ในชีวิตประจำวัน ประสิทธิภาพในการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการนี้ยังได้รับการยืนยันจากผลการทดลองทางวิทยาศาสตร์อีกด้วย โดยการแช่น้ำที่ทำให้ผลดีจะแช่ครึ่งตัวในน้ำที่มีอุณหภูมิ 38 – 41 องศา ประมาณ 20 – 30 นาที จะช่วยปลดปล่อยความเหนื่อยล้าให้กับร่างกาย และจิตใจ นอกจากนี้การหยดน้ำมันสกัดที่มีกลิ่นหอมก็จะช่วยให้ผ่อนคลายได้มากยิ่งขึ้น

2. การนอนหลับพักผ่อน

หลายๆ คนอาจจะคิดว่า การนอนหลับไม่ใช่สิ่งแปลกใหม่แต่อย่างใด ใครๆ ก็ต้องการการพักผ่อนด้วยกันทั้งนั้นแต่ในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเครียด และคนมีแนวโน้มที่จะพักผ่อนไม่เพียงพอ การนอนหลับจึงเป็นวิธีการที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ดีที่สุดวิธีหนึ่ง การใช้กลิ่นหอมของอะโรมาหรือฟังเพลงเบาๆ ก็ช่วยให้นอนหลับได้ดียิ่งขึ้น กลิ่นหอมที่ได้รับความนิยมก็มีอย่างเช่น กลิ่นลาเวนเดอร์ เป็นต้น

สวัสดีครับ ท่านผู้อ่าน TPA News ทุกท่าน เดือนนี้เราก็มารู้จักกับเรื่องราว น่าสนใจเกี่ยวกับญี่ปุ่นกันอีกแล้วนะครับ ช่วงที่ผู้เขียนเขียนต้นฉบับอยู่นี้ก็เป็นช่วงที่ยังประกาศใช้เคอร์ฟิวอยู่ เนื่องจากมีการรัฐประหาร โดยคณะรักษาความสงบเรียบร้อยแห่งชาติ ช่วงที่ผ่านมาก็เป็นช่วงที่สถานการณ์ทางการเมืองร้อนแรงมาก สืบเนื่องจากเหตุการณ์การชุมนุมที่ยืดเยื้อมาถึง 6 เดือน จากสถานการณ์การเมืองในช่วงนี้ก็น่าจะทำให้ใครหลายๆ คนรู้สึกเครียดได้มากเลยทีเดียว เพราะฉะนั้น TPA News ฉบับนี้ก็จะนำเสนอการจัดอันดับการผ่อนคลายความเครียดของชาวญี่ปุ่น เพื่อว่าผู้อ่านชาวไทยจะได้นำวิธีการเหล่านี้ไปใช้ได้





3. การร้องคาราโอเกะ

คาราโอเกะเป็นวัฒนธรรมหนึ่งที่เกิดกำเนิดในประเทศญี่ปุ่น และแพร่หลายไปทั่วโลก หลายๆ ท่านอาจจะทราบกันดีว่า การฟังเพลงจะช่วยให้จิตใจสงบ และผ่อนคลายความเครียดได้ แต่จากการวิจัยในยุคปัจจุบันพบว่า การร้องเพลงก็ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการผ่อนคลายความเครียดได้ด้วยเช่นกัน

การชวนเพื่อนไปร้องคาราโอเกะกันหลายๆ คนนั้นเป็นความสนุกสนานอย่างหนึ่ง แต่ในปัจจุบันก็มีคนจำนวนไม่น้อยที่ไปร้องคาราโอเกะคนเดียว เนื่องจากเราสามารถร้องเพลงที่ชอบสักกี่เพลงก็ได้ หรือจะร้องตะโกนดังขนาดไหนก็ได้โดยไม่ต้องเกรงใจใคร ถึงแม้ว่าช่วงแรกๆ อาจจะรู้สึกเคอะเขิน แต่สักพักก็จะเริ่มชิน และปรับตัวได้ และจากนั้นความสนุกก็จะตามมาเอง

4. การอ่านหนังสือ

การอ่านหนังสือเป็นวิธีการผ่อนคลายความเครียดอย่างหนึ่งที่สามารถทำได้ง่ายที่สุดไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนหรือเวลาใด นอกจากการอ่านหนังสือที่พิมพ์จำหน่ายเป็นเล่มแล้ว ปัจจุบันยังมีหนังสือในรูปแบบของ E Book ที่สามารถเปิดอ่านบนมือถือหรือแท็บเล็ตได้ นับเป็นทางเลือกหนึ่งที่ทำให้คนในสังคมยุคใหม่ได้อ่านหนังสือในรูปแบบใหม่ ซึ่งสามารถได้รับทั้งสาระความสนุกสนานและความผ่อนคลายไปในตัวด้วย

5. การช้อปปิ้ง

การช้อปปิ้งเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ได้รับความนิยมเป็นอันดับหนึ่งของผู้หญิงเลยทีเดียว การซื้อของที่ต้องการ เช่น เสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า น้ำหอม ถือเป็นการเติมเต็มความต้องการอยากมีอยากได้ของคน ก็เป็นวิธีการคลายเครียดที่วิธีหนึ่ง หากแต่ว่าการช้อปปิ้งมากเกินไปก็นำความเครียดมาให้ได้เช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น ก่อนที่จะซื้อของก็ต้องมีการวางแผน และถ้าจะให้ดีควรทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายขึ้นมา 1 เล่มเพื่อบริหารเงินอย่างชาญฉลาด และไม่ให้เกิดความเครียดจากการใช้จ่ายที่เกินตัวในภายหลัง

6. การทานอาหาร

การตอบสนองของความต้องการอยากทานอาหารนั้นมีส่วนช่วยในการผ่อนคลายความเครียด การทานข้าวนอกบ้านกับครอบครัวหรือทานบุฟเฟ่ต์กับเพื่อนๆ นั้นก็ได้ความสนุกสนานจากการพูดคุยและทำให้หายเครียดได้แต่ก็ต้องระวังว่าการทานอาหารปริมาณมากๆ ต่อเนื่องกันก็เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้เช่นกัน เพราะฉะนั้นจึงควรทานอาหารให้ครบทุกมื้อ และครบทุกหมวดหมู่ โดยคำนึงถึงคุณภาพมากกว่าปริมาณ

7. การเล่นกีฬา

การเล่นกีฬาเป็นอีกวิธีการหนึ่งในการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งนอกจากจะเป็นการคลายเครียดแล้ว การหมุนเวียนของเลือดจะดีขึ้น ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญภายในร่างกาย และช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้นอีกด้วย กีฬาที่เป็นที่นิยมนั้นก็คือ เทนนิส วอลเลย์บอล กอล์ฟ หรือสำหรับผู้ที่ไม่ชอบการออกกำลังกายหนักๆ ก็อาจจะเลือกการเดินหรือวิ่งเหยาะๆ ก็ได้ นอกเหนือจากการเล่นกีฬานิตินต่างๆ แล้วโยคะก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี

8. การท่องเที่ยว

การเดินทางท่องเที่ยวก็เป็นการผ่อนคลายความเครียดอีกรูปแบบหนึ่งที่ทุกคนสามารถทำได้ถ้ามีเวลาความสนุกสนานของการท่องเที่ยวนั้นก็เริ่มตั้งแต่การวางแผนการเดินทาง และงบประมาณที่ใช้ การหาข้อมูลสถานที่ท่องเที่ยว ที่พัก เส้นทางการเดินทาง ฯลฯ

เป็นอย่างไรบ้างครับ สำหรับวิธีการผ่อนคลายความเครียดของชาวญี่ปุ่น อาจจะดูเหมือนเป็นวิธีการธรรมดาๆ ที่ใครๆ ก็สามารทำได้ ซึ่งผู้อ่านก็สามารถนำไปปฏิบัติได้เนะครับ เอาละครับ สำหรับ TPA News ฉบับนี้ก็ต้องขอลาไปก่อน แล้วพบกันฉบับหน้าเนะครับ สวัสดีครับ

