

# สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(16)
บทนำ	1

## บทที่ 1

### เทคนิคผ่อนจังหวะชีวิต หยุดพักระหว่างทาง

กั๊งที่อดสำหได้หยุดพัก กำไรู้สึกว่าไม่ได้พักผ่อนเลย 8

- คุณเริ่มรู้สึกไม่ค่อยสนุกกับวันหยุดอยู่หรือเปล่า
- เริ่มต้นด้วยการเติมเรื่องสนุกให้กับชีวิตโดยไม่เปลี่ยนจังหวะ

“ความกังวลเรื่องงาน” กำไร้วันหยุดช่างน่าเบื่อ 13

- วิธีใช้เวลาในวันหยุดไม่ให้เกิด “ภาวะซึมเศร้าในวันหยุด”
- นักสร้างสรรค์งานระดับโลกมักเก่งเรื่องการผ่อนคลาย

หาเวลาแค่ 5 นาทีเพื่อกำ “สิ่งทีชอบ” ในวันทำงาน 18

- การพักผ่อนไม่ต้องการ “ความเงียบ” เสมอไป
- ลองมาเตรียมเมนูสำหรับพักผ่อนเวลาสั้น

รู้สึกสบายขึ้นหากวางแผน “อู้งาน” ระหว่างเวลางาน 23

- ตั้งใจอู้งาน ยิ่งดีกว่าทำงานได้แย่งเพราะเหน็ดเหนื่อย
- ได้ผลลัพธ์ที่ดีเมื่อวางแผนหยุดครึ่งวันล่วงหน้า

## เมื่อเจอ “เรื่องน่าเบื่อ” เมื่อไร “ก่อนอื่น” ให้เริ่มลงมือทำ 28

- ◎ ทำไมเราถึงไม่สามารถเริ่มทำเรื่องที่น่าเบื่อได้กัน
- ◎ แคะขยับมือขยับนิ้วก็ช่วยเปิด “สวิตช์แรงจูงใจ” ให้ติดขึ้นมาได้

## ตั้งตารอ “เรื่องสนุก” อยู่เสมอ 33

- ◎ รู้สึกมีความสุขกับวันหยุดมากยิ่งขึ้นเมื่อได้ “ตั้งตารอคอย”
- ◎ ความรู้สึกที่กำลังจะมีความสุข จะสร้างความสุขให้เกิดขึ้นจริง

## ดูวันหยุดในปฏิทิน พร้อมคิดวางแผนกิจกรรมสนุก ๆ 38

- ◎ ยิ่ง “โชคดี” มากขึ้นหากได้วางแผนท่องเที่ยวไว้แต่เนิ่น ๆ
- ◎ มาวางแผนเรื่องเที่ยวกันไว้ตลอดทั้งปี

## วางแผนวันหยุดรูปแบบใหม่

### โดยสองลูกการบ้านตามคนอื่นดูบ้าง 43

- ◎ เราเรียกวันหยุดรูปแบบใหม่ว่า “วันที่ไม่ธรรมดา”
- ◎ ออกกำลังกาย ไปท่องเที่ยว ไปดูภาพยนตร์ หรือไปทำสพาคั้งแรก

## เริ่มต้นจากการวางแผน “เที่ยวใกล้บ้าน” 48

- ◎ ท่องเที่ยวเป็นเรื่องสนุก แต่การเตรียมตัวเป็นเรื่องลำบาก
- ◎ “ท่องเที่ยวใกล้บ้าน” ไปง่ายกว่า “ท่องเที่ยวแบบจัดเต็ม”

## เพิ่มอะไรใหม่ ๆ ลงไปในวันหยุดแบบเดิม ๆ 53

- ◎ การใช้วันหยุดแบบผู้ใหญ่ช่วยในการผ่อนคลายได้อย่างดีเยี่ยม
- ◎ เพิ่ม “ปัจจัยการตั้งตารอคอย” ในระดับ A+ ลงไปสัก 1 อย่าง

## BREAK TIME ชมภาพยนตร์ ละครเวที่ เล่นดนตรี วาดรูป รวมทั้งอาหารที่ทำขึ้นอย่างประณีตบรรจง 58

## บทที่ 2

### เทคนิคการพักผ่อนโดยผ่อนคลายร่างกายให้ช้าลง

ความง่วงคือ “ผลของการนอนไม่พอ” 62

- ◎ คนวัยทำงานส่วนมาก ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย มักนอนหลับไม่เพียงพอ
- ◎ ดูเหมือนว่า “การเข้านอนให้เร็วขึ้น” นั้นเป็นเรื่องยาก?

การปรับเปลี่ยนวิธีนอนส่งผลดีต่อประสิทธิภาพการทำงาน 67

- ◎ ก่อนอื่น มาทำความเข้าใจเรื่องพื้นฐานการนอนที่ดีกัน
- ◎ “ยี่นเวลา” จะทำงานต่อเมื่อเรารับประทานอาหาร และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

บรรเทา “อาการเหนื่อยสะสม” ต้นเหตุของอาการ “ปวดเมื่อย” “อ่อนล้า” ด้วยการออกกำลังกายเบาๆ 72

- ◎ คุณมักบ่นว่า “รู้สึกเพลียๆ” บ่อยครั้งหรือเปล่า
- ◎ อาจเป็นเรื่องคาดไม่ถึง แต่ยิ่งเคลื่อนไหวร่างกายยิ่งไม่เหนื่อย

ทำไมการเดินแอโรบิก โยคะ และกีฬาต่างๆ ที่ใช้อุปกรณ์ จึงดีกับทั้งร่างกายและจิตใจ 77

- ◎ เซลล์ประสาทจะเริ่มทำงานเมื่อสมองได้รับสิ่งเร้าที่เกิดจากการเคลื่อนไหวร่างกาย
- ◎ นอกจาก “การวิ่ง” “การเดิน” ยังมีรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้สนุกสนานเหมือนเล่นเกม

## แนะนำให้นวด “ก้นกิ้ง” เมื่อรู้สึกเหนื่อย

82

- ◎ การกำจัดสารสร้างความเหนื่อยล้าที่ดีที่สุดคือ  
ต้องจัดการ “หลังจากนั้นทันที”
- ◎ การนวดที่ดีคือได้รู้สึกผ่อนคลายจนผล็อยหลับไป...

## ชุบชีวิตใจและกายด้วย “การทำสมาธิ 5 นาที” ในระหว่างวัน

86

- ◎ ทำได้ง่าย ๆ ไม่ว่าที่บ้านหรือที่ทำงาน  
มาทำ “สมาธิ” เพื่อรีเซ็ตความรู้สึกกัน
- ◎ รีเซ็ตอารมณ์เล็กน้อยในช่วงพักกลางวัน  
เพื่อความสดชื่นในช่วงบ่าย

## บางครั้งปัญหาทางจิตใจเป็นต้นเหตุให้สมองพยายามกลบเกลื่อน ความเหนื่อยล้า

91

- ◎ กรณีที่ไม่รู้ตัวว่าตัวเองกำลัง “เหนื่อยล้า” มีเพิ่มมากขึ้น
- ◎ เส้นบาง ๆ ระหว่าง “กระตือรือร้น” กับ “ซึมเศร้า”

## BREAK TIME เมื่อไปพักผ่อนยังรีสอร์ทหรือไปเที่ยวต่างประเทศ ควรวางเวลาพักผ่อนสบาย ๆ ในที่พักโดยไม่ต้องทำอะไรเลย

96

### บทที่ 3

## เทคนิคการพักผ่อนอย่างชาญฉลาด เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพงาน

วิธีสลับโหมดทำงานสู่โหมดพักผ่อนได้ในพริบตา 100

- ◎ สลับโหมดสมองเพื่อได้พักผ่อนอย่างสบาย
- ◎ เปิดสวิตช์โหมดพักผ่อนด้วยการหายใจเข้าสู่ท้อง

ชาร์จพลังงานสำหรับฟังก์ชันความจำใช้งาน (Working Memory)

ด้วยการพักผ่อน 105

- ◎ ในขณะที่ยุ่งุ่นวาย เราจะสูญเสียแม้แต่ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจ และการจดจำ
- ◎ สามารถฟื้นฟูความจำใช้งานได้ด้วยการพักผ่อน

การงีบหลับ 15 นาทีช่วยให้ความจำใช้งานฟื้นคืนชีพได้ 109

- ◎ คัดรูดวงจากของความจำใช้งานคือการนอนไม่พอ
- ◎ ยิ่งฝัน ยิ่งมีความเสี่ยงมากขึ้นที่จะเกิดความผิดพลาด

พื้นที่ว่างในจิตใจช่วยเพิ่มสมาธิและสร้างไอเดียใหม่ๆ ให้เกิดขึ้น 114

- ◎ ถึงจะพยายามจนเหน็ดเหนื่อยเท่าไร  
ไอเดียดี ๆ ก็ไม่ผุดขึ้นมาสักที
- ◎ ก่อนอื่น ให้หยุดพักก่อน แล้วค่อยคิดต่อ

เมื่อสับสนว่าจะเลือกพักหรือเลือกงานดี? 119

- ◎ ความสามารถในการจำต้องฟังพา “การพักผ่อน” เช่นกัน
- ◎ ความทรงจำจะถูกบันทึกในสมองเมื่อได้พักผ่อน

ทำอย่างไรให้พยายามได้ “อย่างต่อเนื่อง” โดย “ไม่เครียด”  
เคล็ดลับอยู่ที่การรู้จัก “ผ่อนแรง” ให้เป็น 124

- ◎ สิ่งที่สำคัญมากกว่าเทคนิคการทำงานอย่างไรให้ต่อเนื่อง  
และยาวนาน คือเทคนิคการผ่อนแรง
- ◎ มาฝึกอิมเมจเทรนนิ่งช่วยยกระดับผลลัพธ์ของวิธี “หนักบ้าง”  
และ “เบาบ้าง”

คุณต้องการ “เวลาพักโฆษณา” เท่าไรขณะทำงาน 129

- ◎ ไม่รู้ว่าตัวเองเหนื่อยขนาดไหน ทั้งที่เป็นร่างกายตัวเอง?
- ◎ เพื่อทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องหยุดพักนาน  
เท่าไรกัน

**BREAK TIME** มีความสุขไปกับพลังเยียวยาจากธรรมชาติ  
เช่น ทำสวน เดินป่า 134

## บทที่ 4

### เทคนิคการพักความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ภายใต้จิตใจที่ “พยายามเอาใจใส่ผู้อื่นจนเหน็ดเหนื่อย”

มักมีความกังวลเรื่องความสัมพันธ์แอบซ่อนอยู่ 138

- ◎ การรู้สึกเหนื่อยเมื่ออยู่ต่อหน้าคนไม่รู้จัก เป็นเรื่องปกติของสิ่งมีชีวิต
- ◎ เข้าใจดีว่า “ไม่มีใครอยากสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น”

หากเริ่มเหนื่อยกับความสัมพันธ์ คุณ “หยุดพัก” บ้างก็ได้ 143

- ◎ การพักเรื่องความสัมพันธ์ในวันทำงานบ้าง ช่วยให้ใจรู้สึกเบาสบายขึ้น
- ◎ เว้นระยะห่างในชีวิตจริงกับคนที่ไม่ชอบ เพื่อให้ “จิตใจได้ลาพักร้อน”

รู้สึกเหนื่อยกับสถานการณ์ที่เร่งรัดให้ “ตอบกลับทันที” 148

- ◎ ทำไมการ “ติดอินเทอร์เนต” และ “ติดมือถือ” จึงสร้างความลำบากให้เรา
- ◎ ไม่คาดหวังกับอีกฝ่าย รวมถึงไม่ฝืนใจคนอื่น

เมื่อคุณเริ่มคิดมากกับการเว้นระยะกับผู้อื่น 153

- ◎ “ความสัมพันธ์ที่ไม่ใกล้ ไม่ไกล” ปราศจากความกดดันมากที่สุด
- ◎ เรื่องของ “พื้นที่ส่วนตัว” ไม่จำเป็นต้องคิด ให้ “รู้สึกได้ด้วยใจ”

เมื่อรู้สึกว่าจะต้องฝืนยิ้มกับคนอื่น 158

- ◎ ความรู้สึกกดดันกับการ “ยิ้มตามหน้าที่”
- ◎ ในบางโอกาสควรให้รอยยิ้มได้ “หยุดพัก” บ้าง

หัวใจสำคัญของความสัมพันธ์คือ “Hub” (หรือจุดเชื่อมต่อ)  
จะตัดทิ้งส่วนที่เหลือไปบ้างก็ได้ 163

- ◎ “วิธีสร้างเครือข่าย” ที่เหมาะสมสำหรับคนไม่ชอบเข้าสังคม
- ◎ หากพึ่งพา “Key Person” ก็สามารถลดความยากลำบาก  
ในการรักษาความสัมพันธ์ได้

**BREAK TIME** หาเวลาส่วนตัวเงียบ ๆ ในร้านประจำที่ไม่มีใครรู้จัก  
นอกจากคุณ 168



## บทที่ 5

### เทคนิคการหยุดพัก “เรื่องที่ต้องทำ”

เมื่อรู้สึกหงุดหงิดที่ต้องถูกกำหนดการต่างๆ ไล่ตามทุกวัน 172

- ◎ ตารางงานที่กระตุ้นขีดก่อให้เกิดความเครียดเช่นกัน
- ◎ กำหนดช่วงเวลาสำหรับ “เดินรถแบบเว้นช่วง” ไว้ด้วย

แม้แต่คนที่มีความพยายามสูง หากไม่รู้จักพักบ้าง  
คงต้องเหนื่อยหอบเป็นธรรมดา 177

- ◎ ความพยายามกับผลลัพธ์ไม่ได้สัมพันธ์กันเสมอไป
- ◎ เพราะในความเป็นจริง “ความพยายามที่มากเกินไป”  
ส่งผลให้ผลงานแย่ลง

คุณมักอยู่ทำงานล่วงเวลา  
แต่ไม่ค่อยได้งานเป็นชิ้นเป็นอันเท่าไรหรือเปล่า 182

- ◎ กำลังรู้สึกว่ “แค่ได้ทำงานก็สบายใจ” หรือไม่
- ◎ อย่างกังวล แม้จะหยุดบ้าง ก็ไม่ทำให้คุณล้มนเลวหรอก

เรื่องที่ต้องทำจริง ๆ ไม่ได้มีมากมายขนาดนั้น 187

- ◎ คุณตกอยู่ในบ่วงความเร่งรีบที่ไม่รู้จบหรือเปล่า
- ◎ สามารถเลือก “ทำ” หรือ “ไม่ทำ” ได้
- ◎ ควร “เลื่อน” งานที่ไม่เร่งด่วนออกไปก่อน จะให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า

สำหรับคนที่ชอบรู้สึกผิดเมื่อใช้วันหยุดพักผ่อน 192

- ◎ ที่อ้างว่า “ลาหยุดไม่ได้เพราะปัญหาเรื่องเวลาและเงิน” นั้นจริงหรือไม่
- ◎ คุณรู้สึกกังวลกับ “สายตาของเพื่อนร่วมงาน” ตอนลาหยุดไหม

ความสนุกสนานจะลดต่ำลงหากหยุดพักที่คุณ “รู้สึกผิด” 197

- ◎ การลาหยุดไม่ใช่ “เรื่องแย่” อะไร
- ◎ เพื่อไม่ให้คุณรู้สึกผิดอีกต่อไปเมื่อลาหยุด

รู้จักหยุดพักโดยพึ่งพาคนอื่นบ้าง 202

- ◎ งานไม่ได้มีไว้ทำคนเดียว
- ◎ ให้อีกแบ่งงานโดยส่งลูกบอลต่อให้เพื่อนบ้าง

**BREAK TIME** พักผ่อนอย่างเต็มที่โดยกลับบ้านต่างจังหวัด + ออนไลน์  
สร้างผลลัพธ์ที่ดีกว่าหลายเท่าตัว 208

บทส่งท้าย 210

เกี่ยวกับผู้เขียน 214

เกี่ยวกับผู้แปล 216

# คำนำสำนักพิมพ์

เลิกงานแล้วก็เหมือนยังไม่ได้พัก

วันหยุดก็ง่วงกับเรื่องงาน

รู้สึกนอนไม่พอ

ไปทำงานก็ง่วง ต้องซื้อกาแฟตลอด

คิดงานไม่ออก

ลำบากใจที่ต้องคอยเอาใจคนอื่น

ต้องคอยฟังเพื่อนบ่นเรื่องของตัวเอง ทั้งที่เราก็ไม่ไหวเหมือนกัน

คุณกำลังเหนื่อยกับเรื่องเหล่านี้หรือไม่อยู่หรือเปล่า

ความพยายามที่มากเกินไปอาจส่งผลให้ทุกอย่างแย่ลง

ถ้าอย่างนั้นเราควร “หยุดพัก” อย่างไรให้ได้ “พักผ่อน” จริง ๆ เสียที

รักษา “ช่วงเวลาผ่อนคลาย” ด้วยการแบ่งเวลาพักเป็นสองส่วน  
แยกเป็น “วันพักผ่อนแบบอยู่เฉยๆ”

กับ “วันพักผ่อนที่ออกไปทำกิจกรรมต่างๆ”

รีเฟรชร่างกายด้วยการพักผ่อนที่ “ต่างออกไปจากเดิม”

เพิ่ม “ช่วงโหด (งาน)” ไปในตารางหนึ่งวัน

มารู้จักเคล็ดลับต่างๆ ในการหยุดพักผ่อน

โดยไม่เบียดตารางความยุ่งอันไม่สิ้นสุด!



มิถุนายน 2562

# บทนำ

“ล่าสุดที่ได้ลาพักร้อนมันเมื่อไรกันนะ”

“เสาร์อาทิตย์ก็ทำอะไรเรื่อยเปื่อย แปป ๆ ก็หมดวันแล้ว”

“ช่วงวันหยุดฤดูร้อนจะไปที่ไหนคนก็เยอะ แถมอะไรก็แพง  
ไม่รู้จะทำอะไรในช่วงนั้นดี”

กล่าวได้ว่าคนชั้นทำงานแบบคนญี่ปุ่นไม่เก่งเรื่องการใช้ชีวิต  
ในวันหยุดเลย ถึงมีการเรียกร้องให้ปฏิรูปวิธีการทำงานอยู่ในปัจจุบัน  
แต่แรงงานในญี่ปุ่นกลับใช้วันลาพักร้อนแค่เพียง 40 เปรอร์เซ็นต์  
เท่านั้น ซึ่งนับว่าเป็นอัตราที่ต่ำที่สุดในบรรดาประเทศที่พัฒนาแล้ว  
มาโดยตลอด ผมคิดว่าคงมีคนไม่น้อยเลยที่ไม่รู้วิธีจัดการกับวันหยุด  
ที่นาน ๆ ครั้งจะได้รับโอกาส และปล่อยให้มันผ่านไปอย่างว่างเปล่า

สำหรับปัจจัยเบื้องหลังทางด้านสังคม สามารถมองได้ว่าการ  
ปฏิวัติเทคโนโลยีควรช่วยลดการใช้แรงงานลงโดยเพิ่มประสิทธิภาพ  
การทำงานให้สูงขึ้น แต่เป็นเรื่องที่ไม่สามารถมองข้ามได้เลยว่า  
ในความเป็นจริงเทคโนโลยีเหล่านี้ก็กลับมาทำลายวันหยุดพักผ่อน  
ของพวกเรา จากความนิยมใช้สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตอย่าง  
แพร่หลาย ทำให้เราเข้าสู่ยุคสมัยที่ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็สามารถ

ส่งเมลหรือโทรศัพท์ติดต่อกันได้ตลอดเวลา นั้นทำให้เราถูกปลดปล่อยจากงานได้ยากยิ่งขึ้น ซึ่งหมายรวมถึงการแพร่หลายของคลาวด์เซอร์วิสที่ทำให้เราเข้าถึงข้อมูลได้ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม

ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทำให้สามารถขีดเส้นแบ่งระหว่างงานและวันหยุดอย่างชัดเจนได้ยากขึ้น เหมือนแผ่นดินที่ไม่มีเส้นแบ่งเขตแดน เมื่อเป็นเช่นนั้น น่าจะกล่าวได้ว่า **เราอยู่ในยุคสมัยที่ถูกล่วงล้ำเข้ามาในเวลาพักผ่อนได้อย่างง่ายดาย** ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อเรามีโอกาสติดต่อเรื่องงานผ่านเมลบ่อยครั้งขึ้น จึงจำเป็นต้องรายงานข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ เช่น ผลสรุป ผลบันทึก หรือผลวิเคราะห์ตามที่หลัง กลายเป็นว่าในวันหยุดเองก็ยังคงรีบส่งเมลบ้าง ค้นหาข้อมูลบ้าง จนไม่มีเวลาเป็นของตนเอง ซึ่งคงไม่สามารถปฏิเสธได้ด้วยว่าระบบการทำงานเช่นนี้เป็นสาเหตุหนึ่งที่เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น โรคซึมเศร้า เป็นต้น

มีคำศัพท์เฉพาะทางที่ว่า “Commoditization” (การสร้างมาตรฐานของสินค้าให้เหมือนกันทั่วโลก) เช่นในปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นคอมพิวเตอร์ยี่ห้อไหนก็มีความและคุณภาพใกล้เคียงกัน มีการปรับคุณภาพสินค้าให้อยู่ในระดับเดียวกันอย่างรวดเร็ว

ซึ่ง “Commoditization” ไม่ได้หมายถึงเรื่องสินค้าอย่างคอมพิวเตอร์อย่างเดียว ยังหมายรวมถึงผู้ใช้แรงงานอีกด้วย งานประเภทที่ไม่ว่าใครก็ทำได้ถูกปรับเปลี่ยนมาใช้เทคโนโลยีแทน ไม่ต้องพึ่งพาแรงงานคน หรือไม่ก็ถูกส่งไปจ้างทำในต่างประเทศแทน เพื่อพึ่งพาแรงงานที่มีค่าแรงถูกกว่า ถ้ามีแว่แต่หวังใจว่าแค่ตั้งใจ

ทำงานเต็มที่ก็พอ อาจถูกผู้อื่นแย่งงานไปไม่รู้ตัว จากกลไกที่ว่า “ยังมีคนอื่นที่สามารถทำแทนได้อีก”

เพื่อให้สามารถอยู่รอดในยุคสมัยต่อจากนี้ไป จำเป็นต้องรักษาจิตใจให้มีสุขภาพดี และต้องสร้างความแตกต่างเพื่อไม่ให้ถูกทดแทนได้ง่ายๆ ดังนั้นผมมองว่าปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือเรื่องของการใช้ “วันหยุด” แน่แน่นอนว่าเมื่อได้พักผ่อน เราจะกลับมาสดชื่นและช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจให้แข็งแรงตามเดิมนอกจากนี้ ในการคิดไอเดียใหม่ๆ ระดับนวัตกรรมขึ้นมาได้ จะขาดการพักผ่อนที่เพียงพอไปไม่ได้เลย

ในสังคมของศาสนาคริสต์ โดยเฉพาะสำหรับผู้นับถือนิกายคาทอลิกนั้นมิ้มมองในเรื่องงานที่ค่อนข้างแตกต่างจากคนญี่ปุ่น ในพระคัมภีร์พันธสัญญาเดิมได้ปรากฏข้อความที่ว่า

“อาดัมและอีฟได้กินผลไม้ต้องห้าม ซึ่งเป็นการผิดสัญญากับพระเจ้า พระเจ้าจึงลงโทษอาดัมกับอีฟโดยขับออกจากสวรรค์พร้อมลงโทษโดยให้ผู้ชายต้องเผชิญกับการใช้แรงงาน และผู้หญิงต้องเผชิญกับการคลอดบุตร”

กล่าวคือ ในโลกแห่งพระคัมภีร์พันธสัญญาเดิมมองว่างานคือโทษที่มนุษย์ได้รับนั่นเอง

“งานก็คือการลงโทษจากพระเจ้า”

ในระยะหลังว่ากันว่าเนื่องจากสภาพเศรษฐกิจที่ไม่ดี ทำให้ประเทศในยุโรปมีเวลาสำหรับหยุดพักผ่อนสั้นลง ซึ่งผู้คนที่นับถือศาสนาคริสต์ตีความว่าการหยุดคือช่วงเวลาที่ถูกลดปล่อยจากโทษที่ได้รับ จึงมีมุมมองว่าตนเองทำงานเพื่อวันหยุดนั่นเอง

แต่ในประเทศญี่ปุ่นเราแทบไม่พบเจอคนที่มองว่าการหยุดพักก่อนเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตเลย

คนที่มาตรวจกับผมที่คลินิกส่วนมากจะมองเรื่องวันหยุดในเชิงลบจากเหตุผลเรื่องปัญหาการเงินเป็นหลัก เช่น

“พอคิดถึงเรื่องงานหรือครอบครัวที่ไร ผมยังไม่สามารถหยุดงานได้”

“ถึงแม้จะต้องกินยาไปด้วย ก็ต้องพยายามทำตัวให้เป็นปกติเมื่ออยู่ที่ทำงาน”

เราไม่สามารถพูดสั่งสอนคนกลุ่มนี้เหมือนกับบาทหลวงหรือนักบวชได้ สำหรับอาการซึมเศร้าอันเนื่องมาจากความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ถึงแม้จะให้ยา เช่น ยาต้านโรคซึมเศร้า หรือยานอนหลับ ก็ช่วยได้เพียงบางส่วนเท่านั้น สิ่งที่สำคัญมากกว่านั้นคือ “การได้หยุดพัก” อย่างเพียงพอ

ในหนังสือเล่มนี้ผมจะเล่าถึงความสำคัญของ “การหยุดพัก” ทั้งต่องานและการใช้ชีวิตส่วนตัว ผสมผสานทั้งแง่มุมปัจจัยทางด้านวิทยาศาสตร์และประสบการณ์การรักษาคอนไซซ์ของตัวเอง สำหรับท่านที่กำลังคิดว่า “ก็รู้นะว่าการหยุดพักสำคัญ แต่ไม่รู้ต้องพักผ่อนอย่างไรถึงจะดี” นั้น ลองมาอ่านเทคนิค เคล็ดลับ และคำแนะนำเรื่องการพักผ่อนตามแบบฉบับของผมในหนังสือเล่มนี้กันครับ



ถึงจะกล่าวเช่นนั้น อันที่จริงผมคงไม่กล้าบอกว่าตัวเอง “เก่งเรื่องวันหยุด” สักเท่าไร ในสังคมการทำงานของผู้คนที่มีความทำงานแสนยาวนาน ผมเองครุ่นคิดอยู่เสมอว่าควรจะ “หยุดพัก” อย่างไม่ดี ไม่ใช่เพื่อคนไข้เท่านั้น แต่เพื่อรักษาสุขภาพของตัวเองด้วย หากไม่เล่าตัวอย่างส่วนตัวของผมด้วยคงไม่ค่อยน่าเชื่อถือสักเท่าไร ดังนั้นผมได้รวบรวมวิธีการใช้เวลาในวันหยุดของผมเองไว้ในตอนท้ายของแต่ละบทด้วย

ผมหวังว่าเมื่อทุกท่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้ จะส่งผลให้ความคิดที่มีต่อ “การหยุดพัก” เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีกำลังใจในการทำงานพร้อมกับรักษาสุขภาพใจกาย ก่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถแสดงผลงานที่ดีในการทำงาน รู้สึกพึงพอใจกับชีวิตรวมถึงชีวิตส่วนตัวมากขึ้น ผมก็มีความยินดีอย่างที่สุดแล้ว





เทคนิคผ่อนคลายจิตใจ  
หยุดพักระหว่างทาง

# กึ่งที่อุตสาหได้หยุดพัก ทำไมรู้สึกทำไมได้พักผ่อนเลย

## คุณเริ่มรู้สึกไม่ค่อยสนุกกับวันหยุดอยู่หรือเปล่า

เมื่อใกล้ถึงปลายสัปดาห์ คนส่วนใหญ่มักรู้สึกมีชีวิตชีวา ประมาณว่า “ฮูเร่ๆ” จะถึงวันหยุดแล้ว แต่ในระยะหลังมักจะมีเจอบุคคลประเภทที่มีความคิดตรงข้ามมากขึ้น

เมื่อถึงสุดสัปดาห์ ปรากฏว่าใจไปกังวลกับงานที่ค้างค่างานไม่สามารถสนุกสนานกับชีวิตส่วนตัวอย่างที่ควรจะเป็นได้

แม้จะออกไปข้างนอกเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ แต่เรื่องงานก็ยังติดในหัว ไม่สามารถพักผ่อนอย่างสบายใจได้

พอได้เริ่มจัดการสะสางงานก็จะรู้สึกสบายใจขึ้นนิดหน่อย แต่ความรู้สึกกังวลยังคงไม่หายไป

เคยมีความรู้สึกแบบนี้กันบ้างไหม

ไม่ใช่เฉพาะคนที่จริงจังกับงานมากเกินไปหรือคนที่มีแนวโน้มจะเสพติดการทำงานเท่านั้น แต่ยังรวมถึงกลุ่มคนที่ทำงานไม่มั่นคง เช่น เสี่ยงต่อการถูกเลิกจ้าง หรือกลุ่มลูกจ้างชั่วคราว

“อาจจะถูกให้ออกจากงานเมื่อไรก็ได้”

“บริษัทอยู่ในสถานะน่าเป็นห่วง ต้องวางแผนหางานใหม่”

น่าจะกล่าวได้ว่ามีคนจำนวนไม่น้อยที่แม้แต่วันหยุดก็ยังต้องกังวลเรื่องงานหรือเรื่องรายได้ จนไม่สามารถมีความสุขในช่วงเวลาหยุดพักผ่อนได้ หรือในบางกรณีคิดมากเกินไปกับเรื่องผลงานหรือการกระทำของเพื่อนร่วมงาน เช่น “อย่างน้อยก็ไม่อยากแพ้หมอนั่นหรอก” หรือบางกรณีถูกแรงกดดันทั้งจากสังคมและเรื่องเงินมากจนอยู่ในสถานะที่สามารถเรียกได้ว่า “ภาวะซึมเศร้าในวันหยุด” กันเลย

สำหรับคนไข้ที่มาตรวจรักษากับผม มีอยู่หลายคนที่ไม่สามารถเพลิดเพลินกับวันหยุด เนื่องจากจากความกังวลและกังวลใจเรื่องเงินและเรื่องงาน

## เริ่มต้นด้วยการเติมเรื่องสนุกให้กับชีวิต โดยไม่เปลี่ยนจังหวะ

ศาสตราจารย์เกียรติคุณโยชิฮิโกะ โคกะ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเคียวริน ได้เขียนหนังสือชื่อว่า “ภาวะซึมเศร้าในวันหยุด” (สำนักพิมพ์เซซุนชินโอะ อินเทลลิเจนซ์) ซึ่งศาสตราจารย์โคกะได้หยิบยกอาการซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของผู้มีอาการ “ภาวะซึมเศร้าในวันหยุด” ไว้ดังนี้

- ในวันธรรมดาสามารถตื่นนอนได้ตามปกติ แต่ในวันหยุด จะนอนจนถึงเวลาใกล้เที่ยง
- มักไม่สบายเมื่อถึงวันหยุดสุดสัปดาห์
- รู้สึกไม่สดชื่นทั้งที่ได้หยุดงานทั้งที
- แม้แต่ในวันหยุดก็รู้สึกกังวลเรื่องงานเป็นอย่างมาก

แล้วทำไมคนที่มีแนวโน้มของ “ภาวะซึมเศร้าในวันหยุด” ถึงไม่มีอาการผิดปกติในวันทำงานกันนะ คงเป็นเพราะว่าในวันทำงานยังมีคนให้ได้พูดคุย ไม่ได้ “โดดเดี่ยว” เหมือนกับวันหยุด

เมื่อมาทำงาน อย่างน้อยคงไม่มีวันไหนที่กลับบ้านไปทั้งที่ ไม่ได้พูดคุยกับใครเลย อาจรู้สึกเครียดบ้างเมื่อต้องพูดคุยกับคนที่ ไม่ชอบ แต่อย่างน้อยคงพอมีคนที่พูดคุยได้อย่างสบายใจอยู่บ้าง แน่นนอน อีกทั้งมีงานที่ต้องรับผิดชอบ และยังรู้สึกได้ถึงตัวตนว่า ตัวเองเป็นที่ต้องการอีกด้วย

แต่อีกด้านหนึ่ง ในวันหยุด ถึงแม้จะอาศัยอยู่กับครอบครัว ก็ตาม เป็นไปได้ว่ามีโอกาสอยู่อย่าง “โดดเดี่ยว” บ่อยครั้ง ในวันหยุด เสาร์อาทิตย์ไม่มีโปรแกรมจะทำอะไร อีกทั้งยังไม่มีใครที่ชวนออกไป ช่างนอกอีก ไม่มีเรื่องอะไรจะคุยกับคนในครอบครัว ไม่มีหน้าที่อะไรให้รับผิดชอบ หากต้องตกอยู่ในสภาพแบบนี้แล้ว สู้ทำงานที่บริษัทยังรู้สึกที่ตนเองสำคัญมากกว่า...

ตัวผมที่เขียนเรื่องนี้เองก็เป็นเหมือนกันครับ ไม่ใช่เรื่องของ คนอื่นเลย

กรณีแบบนี้จะต้องรับมืออย่างไรดี

หากแนะนำว่า “ให้รักษาจังหวะชีวิตไม่ให้เสียไป” ผู้อ่านบางท่านคงคิดว่า “แค่นี้เองหรอ” แต่สิ่งนี้คือปัจจัยพื้นฐานสำคัญ ควรรักษาจังหวะเวลาการใช้ชีวิตให้เหมือนเดิม ทั้งเวลาตื่นนอน เวลารับประทานอาหาร และเวลาเข้านอน

หากจะเพิ่มอีกเรื่องคงเป็น การสร้างช่วงเวลาที่ได้ “รู้สึกสนุกสนาน” ในวันหยุดด้วย จะทำอะไรก็ได้ ไม่ว่าจะอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ หรือจะใช้เวลาไปกับเรื่องงานก็ย่อมได้ ถ้าคุณยังคิดไม่ออกว่าเรื่องสนุกของคุณคืออะไร อย่างน้อยให้ลองทำตัวให้ “สดชื่น” อย่างออกไปเดินเล่นข้างนอกก็ได้

บางคนบอกว่า “วันหยุดไม่เห็นจะสนุกเลย” อาจเป็นไปได้ว่าสาเหตุหนึ่งมาจากการคาดหวังที่สูงเกินไป เปลี่ยนมาคิดสบายๆ ว่า “โชคดีจังวันนี้ไม่ต้องทำงาน” “เยี่ยมเลย ได้พักร่างกายบ้าง” เท่านั้นก็ส่งผลดีต่อการป้องกัน “ภาวะซึมเศร้าในวันหยุด” ได้แล้ว

## ห้องให้คำปรึกษา

สิ่งสำคัญในการห่างไกลจาก “ภาวะซึมเศร้าในวันหยุด” คือการทำจิตใจให้แจ่มใส ลองเริ่มต้นจากกิจกรรมเหล่านี้ดูไหมครับ

- เดินเล่นในสวนสาธารณะใกล้บ้าน
- อ่านหนังสือ (ไม่ว่าจะเป็นนิยายสาร การ์ตูน หรือหนังสือพิมพ์กีฬา) ในร้านกาแฟ
- ออกไปดูภาพยนตร์ที่กำลังเป็นกระแส
- ดู DVD เรื่องโปรดที่บ้าน



## “ความกังวลเรื่องงาน” ทำให้วันหยุดช่างน่าเบื่อ

### วิธีใช้เวลาในวันหยุดไม่ให้เกิด “ภาวะซึมเศร้าในวันหยุด”

“คุณหมอคครับ ผมควรทำอะไรในวันหยุดดีครับ”

ผมมักได้รับคำถามแบบนี้บ่อยครั้ง เป็นคำถามจากคนไข้ที่อาการของโรคซึมเศร้าดีขึ้นจนกลับไปทำงานได้อีกครั้ง ถามเพื่อขอคำปรึกษาจากผมบ่อยๆ

แต่ส่วนตัวผมมองว่า คงไม่เฉพาะคนไข้โรคซึมเศร้าเท่านั้นที่กลุ้มใจเรื่องแบบนี้ ยังมีเหล่าคนทำงานจำนวนไม่น้อยที่พยายามอย่างหนักในทุกๆ วัน ก็กลุ้มใจในเรื่องแบบนี้เช่นเดียวกัน

สำหรับลักษณะเฉพาะของคนที่มีกจริตตกในระหว่างสุดสัปดาห์ เช่น

“ยังง้ออดเป็นห่วงเรื่องงานไม่ได้”

“ไม่มีเรื่องอะไรจะคุยกับภรรยา ลูกเองก็ออกไปเที่ยวเล่นกับเพื่อน”

“ไม่มีงานอดิเรกอะไรจะทำในเวลาว่าง นอกเหนือจากงาน”

มีทั้งคนประเภทที่เสพติดงานหรือพวกบ้างานที่ “หากไม่ได้ทำงานจะรู้สึกไม่สบายใจ” และคนประเภทที่พยายามหลีกเลี่ยงจากความกังวลว่า “ไม่รู้จะใช้ชีวิตส่วนตัวเองอะไรดี ไปทำงานแทนดีกว่า” **ไม่ว่าจะเป็นคนกลุ่มไหนล้วนมีสาเหตุจากความกังวลที่เกี่ยวข้องกับงานทั้งคู่**

ในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยข้อมูลปริมาณมหาศาลที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว นับเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้ไม่สามารถสลัดเรื่องงานทิ้งได้แม้แต่วันหยุด บางคนคงยอมจำนนว่า แม้แต่วันหยุดก็ยังถูกงานหรือเรื่องจิตตะมากมายไล่ตามเป็นเรื่องช่วยไม่ได้ “คงมีคนส่งเมลเข้ามาเยอะเลยในระหว่างที่เรากำลังพักผ่อนอยู่”

สำหรับคนที่เมื่อพิจารณาอย่างมีสติว่าเราได้ใช้วันหยุดอย่างไรแล้วได้คำตอบว่า “ได้ผ่อนคลายอย่างสบาย” “เป็นวันหยุดที่น่าพอใจอยู่นะ” คุณไม่น่าเป็นห่วงแต่อย่างใด แต่สำหรับคนที่รู้สึกว่

“ออกจะน่าเบื่อ หนี้อยกว่าวันทำงานอีก”

“ทั้ง 2 วันไม่เห็นจะได้อะไรเลย รู้สึกไปทำงานยังดีกว่า”

**นั่นหมายความว่า คุณเริ่มมองวันหยุดในแง่ลบ คุณอาจกำลังเข้าสู่ประตู “ภาวะซึมเศร้าในวันหยุด” อยู่ก็เป็นได้** เมื่อความคิดเชิงลบเริ่มก่อตัวขึ้นเรื่อยๆ จะเริ่มเข้าสู่ทฤษฎีมองโลกในแง่ร้าย “หยุดไปก็เท่านั้น ไม่เห็นจะสนุกเลย” “ไม่มีวันหยุดเลยน่าจะดีกว่า”

## นักสร้างสรรค์งานระดับโลก มักเก่งเรื่องการผ่อนคลาย

ด้วยลักษณะของยุคสมัยปัจจุบัน คงมีคนจำนวนไม่น้อยเลยที่คิดเรื่องงานตลอดเวลาไม่ว่าในวันทำงานหรือวันหยุด โดยเฉพาะพนักงานบริษัทธรรมดาทั่วไปเท่านั้น เหล่าคนที่ถูกเรียกว่านักสร้างสรรค์ในสาขาต่างๆ เช่น งานศิลปะ งานวิจัย ไม่ว่าจะตอนนอนหรือตอนตื่น เขาอาจคิดเรื่องเดิมๆ ซ้ำไปซ้ำมาตลอดเวลา แต่เรื่องการรู้จักผ่อนคลายก็ต้องยกนิ้วให้นักสร้างสรรค์ชั้นนำเหล่านี้ด้วย ในกรณีของคนทำงานทั่วไป เช่น งานรูทีน หากสมองยังถูกเรื่องงานยึดพื้นที่ในวันหยุดด้วย ก็กลายเป็นว่าเหมือนไปทำงานทุกวันโดยไม่มีวันหยุดเลย

**มาตรการที่ให้ผลลัพธ์ที่ดีในการป้องกัน “ภาวะซึมเศร้าในวันหยุด” คือ การแบ่งเวลาออกเป็นช่วงๆ อย่างคร่าวๆ เช่น แบ่งเป็นช่วงเข้ากับช่วงบ่าย ถ้าใช้เวลาช่วงเช้าคิดงานแล้ว เวลาในช่วงบ่ายจะตัดเรื่องงานออกไป 100 เปอร์เซ็นต์ โดยให้เวลากับเรื่องที่ตนเองชอบ ไม่ว่าจะเป็นออกกำลังกายหรือดูภาพยนตร์ หรือจะแบ่งออกเป็น 3 ช่วงเวลา คือ เช้า บ่าย และกลางคืนก็ได้เช่นกัน**

หรืออาจยอมจำนนไปเลยว่า เป็นไปไม่ได้ที่จะไม่คิดเรื่องงานในวันหยุด แล้วกำหนดว่าช่วงเวลาใดจะทำงานหรือเรื่องส่วนตัวอื่นๆ หากกำหนดแบบนี้ ถึงแม้ช่วงเช้าจะดูโทรทัศน์ไปเรื่อยเปื่อย แต่ช่วงบ่ายได้วางแผนทำงานอย่างอื่นไว้แล้ว จึงสามารถเปลี่ยนโหมด

ความรู้สึกได้ง่ายขึ้น

การปล่อยกายและใจโดยไม่สนใจเวลาในวันหยุดเป็นการใช้วันหยุดได้อย่างคุ้มค่า แต่ทำได้จริงยาก หากสภาพแวดล้อมรอบตัวเปลี่ยนไปเลย เช่น ได้ไปเที่ยวพักผ่อนยังรีสอร์ทประเทศทางใต้ คงสามารถใช้ชีวิตอย่างสนุกสนานและลืมเรื่องงานไปได้ แต่ต้องคำนึงว่าวันหยุดเกือบทั้งหมดของเราคือการใช้ชีวิตอยู่ที่บ้านตัวเอง

อย่างแรกที่ยากให้ลองทำดู คือ ให้แบ่งเวลาในวันหยุดออกเป็น 2 หรือ 3 ช่วง และวางแผนว่าจะทำอะไร จะใช้เวลาอย่างไร มีเพียงเท่านั้นเอง เรากำหนดไว้อย่างคร่าว ๆ จึงไม่ได้รู้สึกแย่มากนักหากทำตามไม่ได้ เมื่อเทียบกับการวางแผนอย่างละเอียดแต่ทำไม่ได้จริง ซึ่งอาจส่งผลกระทบมากกว่า ถึงอย่างไรก็ต้องมาถัดกั้ล้่มเรื่องงานในวันหยุดอยู่แล้ว ควรใช้วิธีจำกัดเวลางานลงไปด้วย เพื่อสามารถใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

## ห้องให้คำปรึกษา

ควรหยุดพักและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ  
ลองใช้วิธีแบบนี้ดูใหม่

- คิดวางแผนโดยแบ่ง 1 วันออกเป็นช่วงเช้าและช่วงบ่าย
- วางแผนโดยแบ่งเวลาอย่างชัดเจน เช่น ช่วงบ่ายจัดการเรื่องงาน ส่วนกลางวันพักผ่อนคลายอย่างสบายๆ
- ลองเปลี่ยนสถานที่ทำงานดู
- กำหนดช่วงเวลาที่ไม่เช็คเมล

# หาเวลาแค่ 5 นาที เพื่อทำ “สิ่งที่ชอบ” ในวันทำงาน

## การพักผ่อนไม่ต้องการ “ความเจียบ” เสมอไป

เมื่อกล่าวถึง “การพักผ่อน” คนส่วนใหญ่มักนึกภาพของ “การไม่ทำอะไร” อย่างนอนเล่นบนเตียง หรือใช้ชีวิตอย่างเนิบๆ ภายในบ้าน แต่หากมองอีกด้านหนึ่ง ในวันหยุดเป็นโอกาสให้เราได้ทำ “กิจกรรม” ในเรื่องที่ชอบ

อย่างที่กล่าวข้างต้น “การพักผ่อน” จึงมีทั้ง 2 แบบ แบบเจียบสงบ พักผ่อนโดยไม่ทำอะไร กับแบบเน้นกิจกรรม ได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างกระฉับกระเฉง การใช้เวลาวันหยุดในแบบของผู้ใหญ่คือ การผสมผสานทั้ง 2 รูปแบบในวันหยุดได้อย่างลงตัว และเหมาะกับตัวเอง

หากรู้สึกเหนื่อยสะสม เราคงอยากใช้เวลาในวันหยุดแบบเจียบๆ เพื่อให้ร่างกายได้พัก แต่หากรู้สึกอยากออกไปข้างนอกเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ ให้วางแผนทำกิจกรรมอะไรสักอย่างนอกบ้าน

หากในสัปดาห์หนึ่งได้หยุด 2 วัน คนส่วนใหญ่คงจะเลือกจะใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายและทำกิจกรรมข้างนอกอย่างละวัน ถ้าหากได้หยุดแค่วันเดียว อาจจะต้องเลือกแบ่งให้เข้าพักอย่างสงบ ส่วนบ่ายออกไปทำกิจกรรม หรืออาจเลือกเป็นว่าสัปดาห์นี้พักผ่อนอย่างสงบ สัปดาห์หน้าค่อยออกนอกบ้านก็ได้เช่นกัน บางท่านเองก็คงดูแลสุขภาพเนอร์พร้อมวางแผนท่องเที่ยวไปด้วย

แต่สถานการณ์จะเปลี่ยนไป หากนี่คือวันทำงาน ดูเหมือนจะได้ยินเสียงบ่นเริ่มประมาณว่า งานก็ล้นมืออยู่แล้ว อย่าว่าแต่เวลาทำเรื่องที่ชอบเลย เวลาคิดยังไม่รู้ หรือบางคนยังแทบปลื้มตัวออกไปพักในแต่ละวันได้ลำบาก

เวลาทำงานยุ่ง เรามักจะนึกถึงเรื่องของ “ความสงบ” อย่างหยุดพักเงียบ ๆ หรือไปนั่งผ่อนคลายนในคาเฟ่ แต่หากได้ลองวางแผน “กิจกรรมเคลื่อนไหว” ที่มักทำในวันหยุดมาทำในวันทำงานแม้เพียงเล็กน้อย น่าจะส่งผลเรื่องแรงจูงใจของการทำงานในแต่ละวันไม่มากนักน้อย

อาจมีคนจำนวนไม่น้อยเลยที่ปฏิบัติเช่นนี้อยู่แล้ว เช่น

“ผมไปโดรฟ์กอล์ฟทุกวันพุธ”

“ไปฝึกโยคะเพื่อดีท็อกซ์พิษออกจากร่างกายช่วงกลางคืนในวันทำงานปกติสัปดาห์ละครั้ง”

“ผมชอบเครื่องใช้ไฟฟ้า เฝ้ารอเวลาที่จะได้แวะไปร้านขายเครื่องใช้ไฟฟ้าหลังเลิกงาน”

สำหรับคนที่สามารถหาเวลาทำเรื่องที่ชอบในในวันธรรมดาได้ ไม่ว่าจะเป็นกีฬาหรือลงเรียนอะไรก็ตาม ขอให้คุณใช้ชีวิต

ในรูปแบบเดิมต่อไป แต่สำหรับคนที่ไม่มีเวลาว่างขนาดนั้น ลองพยายามจัดสรรเวลาสั้นๆ เหมือนช่วงข่าวสั้น 5 นาทีในโทรทัศน์ เพื่อทำ “สิ่งที่ชอบ” จะเป็นเรื่องเล็กน้อยแค่นั้นก็ได้

## ลองมาเตรียมเมนูสำหรับพักค้นเวลากับ

ความสนุกที่ได้รับจากอะไรเล็กๆ น้อยๆ ที่ได้ทำในเวลาสั้นๆ คอยหล่อเลี้ยงอารมณ์ให้สดชื่นแจ่มใส ถึงแม้คุณอาจไม่มีเวลามากนัก เริ่มจากเรื่องอะไรก็ได้ ลองทำดู

“ขนมหวานหลังอาหาร”

“เล่นอินเทอร์เน็ต”

“เล่นเกมฮิต”

ประเด็นสำคัญคือ เป็นเรื่องที่ทำแล้วรู้สึกสนุก รู้สึกปลอดภัย และได้รับความอึดอ้อมใจ

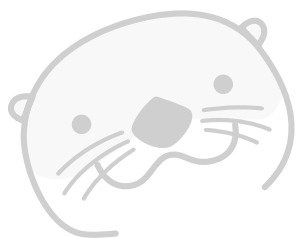
ถึงแม้จะเป็นเรื่องที่คุณคนอื่นมองว่าไร้สาระก็ยอมได้ เพราะคนที่สนุกคือตัวคุณเอง สำหรับตัวผม ความสุขเล็กๆ น้อยๆ ของผมก็คือกาแพกับเพลงเพราะๆ อย่างเพลงแจ๊สหรือเพลงคลาสสิกที่ได้ฟังหลังจากสะสมงานเสร็จในตอนเย็น

ยิ่งไปกว่านั้น การผสมผสานปัจจัยอย่าง “กิจกรรมเคลื่อนไหว” เข้าไปด้วยเพียงเล็กน้อยจะช่วยสร้างสีสันให้ชีวิตของคุณได้แน่นอนว่ามีวิธีการที่แบ่งแยกวันทำงานกับวันหยุด ออหนักบอพอออกจากกันอย่างชัดเจน แต่วิธีการนี้ก็สามารรถช่วยสร้างสีสัน



ในวันทำงานได้บ้าง แถมเป็นวิธี low risk high return หรือ  
ความเสี่ยงต่ำ ผลตอบแทนสูงอีกด้วย

สี่สัปดาห์ในวันทำงานเป็นประโยชน์อย่างมากในการรักษาแรงจูงใจ  
ตลอดทั้งสัปดาห์ ในกรณีทำงานหยุดเสาร์อาทิตย์ตั้ง 5 วันใน 7 วัน  
หรือมากกว่า 2 ใน 3 ส่วนของสัปดาห์เป็นวันทำงานนั่นเอง



ทดลองอ่าน