

howto

GOOD STRESS

เครียด...ดีออก

10 อุบายความเครียด

เพื่อยืดอายุขัยให้ยืนยาวอย่างมีความสุข

JEFF KRASNO

ร่วมกับ SCHUYLER GRANT เขียน

พรรณรวี อภินิษฐาภิชาติ แปล

howto

Good Stress

เครียด...ดีออก

Jeff Krasno ร่วมกับ Schuyler Grant

เขียน

พรรณรวิ อภิษฐาภิชาติ

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



Good Stress

เครียด...ดีออก

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com **f** **X** **@amarinbooks** **f** **Amarin HOW-TO**

GOOD STRESS

Copyright © 2025 by Jeff Krasno

Originally published in 2025 by Hay House LLC

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใด ๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8130-6

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์
รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วิวัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา งามอาจ จิระอร
บรรณาธิการ อินทิรา ถิรตันติกุล • บรรณาธิการต้นฉบับ ปัญญลักษณ์ มณีงาม ไพค์
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขียวกลิ่น • ศิลปกรรมปก วนิดชา สนิทชน
ออกแบบรูปเล่ม สิริวิธนา นวลนุ้ม • คอมพิวเตอร์ มณีนันท์
พิสูจน์อักษร ปทุม ปทุมมา, ขวัญ เปรมิกา

คำนิยม

“เจฟฟ์ คราสโน เป็นหนึ่งในครูคนโปรดของผมและเป็นผู้ชี้แนะแนวทางในการเติบโตที่เปี่ยมด้วยปัญญาอย่างแท้จริง หนังสือเล่มนี้เผยให้เห็นอย่างงดงามว่าปัจจัยกระตุ้นความเครียดหลายอย่างในชีวิตกลายเป็นจุดแข็งของเราได้ องค์ความรู้ที่ตกผลึกและกลยุทธ์ที่นำไปใช้ได้จริงทำให้หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่ไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวง หากอยากมีสุขภาพที่ดี”

เบรนดอน เบอร์ชาร์ด

ผู้เขียนหนังสือขายดีติดอันดับ 1 ของ New York Times

เรื่อง The Motivation Manifesto

และ High Performance Habits

“ในหนังสือเล่มนี้ เจฟฟ์ คราสโน เชื่อมโยงองค์ความรู้โบราณตามแนวคิดตะวันออกเข้ากับข้อมูลเชิงลึกทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้อย่างมีชั้นเชิง ผลงานอันลึกซึ้งเล่มนี้เผยให้เห็นว่าหลักคำสอนทางพุทธศาสนาว่าด้วยความไม่เที่ยงและความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งได้ล่องรู้ถึงการค้นพบที่พลิกโฉมวงการในด้านเอพิเจเนติกส์ นิวโรพลาสติกิตี้ และไมโครไบโอมได้อย่างไร หนังสือเล่มนี้อธิบายอย่างแจ่มชัดว่าการเปิดรับความท้าทายในชีวิตจะปลดล็อกศักยภาพที่มีมาแต่กำเนิด

ของเราให้ไปสู่การเติบโต การเยียวยา และการเปลี่ยนแปลงได้
อย่างไร”

ดีพัก โซปรา

ผู้เขียนหนังสือขายดีติดอันดับ

เรื่อง *The Seven Spiritual Laws of Success*

“การพัฒนาตัวเองจากผู้ประกอบการสู่นักเขียนและผู้นำทาง
ความคิดของเจฟฟ์สะท้อนถึงศักยภาพการเปลี่ยนแปลงที่มีอยู่ในตัวเรา
ทุกคน ในหนังสือเล่มนี้ เขามาสานรหัสยนิยามเข้ากับการแพทย์ได้อย่าง
ชำนาญ เผยให้เห็นความจริงอันลึกซึ้งว่าการโน้มรับความทุกข์ยาก
ช่วยกระตุ้นการเติบโตและการเยียวยาที่แท้จริงได้อย่างไร งานเขียน
ของเจฟฟ์เป็นเครื่องเตือนใจอันทรงพลังว่าสุขภาวะที่แท้จริงไม่ได้เกิด
จากการหลีกเลี่ยงความท้าทาย แต่เกิดจากการเผชิญหน้าด้วยความ
อดทนและใฝ่รู้ หนังสือเล่มนี้เป็นแผนที่นำทางสำหรับผู้ที่ต้องการ
ใช้พลังจาก ‘ความเครียดเชิงบวก’ มาพลิกโฉมสุขภาพ ชุดความคิด
และประสบการณ์ชีวิตโดยรวม”

กาเบรียลล์ เบิร์นสไตน์

ผู้เขียนหนังสือขายดีติดอันดับ 1 ของ New York Times

เรื่อง *The Universe Has Your Back*

“ในหนังสือเล่มนี้ เจฟฟ์ คราสโน เพื่อนที่ฉันรู้จักมายาวนาน
ได้พาเราเดินทางผ่านเส้นทางสุดทึ่งจากซีอีโอผู้ส่งเสริมสุขภาพ
โดยผสมผสานองค์ความรู้จากปรัชญาตะวันออกเข้ากับศาสตร์ด้าน
สมุทัยเวชศาสตร์ ผมได้เห็นเจฟฟ์เปลี่ยนบทบาทจากผู้นำทางธุรกิจ
ที่ประสบความสำเร็จของแวนดอลัสต์ไปเป็นนักเล่าเรื่องผู้ลุ่มลึก

ที่ศึกษาพลังของการเลียนแบบความทุกข์ยากอย่างลึกซึ้ง หนังสือเล่มนี้
ผสมหลักคำสอนโบราณเรื่องความไม่เที่ยงและความสัมพันธ์เชื่อมโยง
ของสรรพสิ่งเข้ากับแนวทางปฏิบัติที่ทำท่าย่างกายและจิตใจได้อย่าง
ยอดเยี่ยม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเติบโตที่แท้จริงเกิดจากการโอบรับ
ความทุกข์ยากของชีวิต ทุกคนที่พร้อมปลดล็อกศักยภาพการเยียวยา
ของ ‘ความเครียดเชิงบวก’ ควรต้องอ่าน”

นพ.มาร์ก ไฮแมน

ผู้ร่วมก่อตั้งและประธานเจ้าหน้าที่ฝ่ายการแพทย์บริษัทฟิงก์สันเฮลธ์
และผู้เขียนหนังสือขายดีติดอันดับ *New York Times* 15 เล่ม

“คู่มือปฏิวัติวงการเล่มนี้ผสมเรื่องราวส่วนตัว งานวิจัยล้ำสมัย
และแนวทางปฏิบัติได้อย่างแยบยล เพื่อช่วยให้เราเชื่อมโยงกับรากฐาน
ทางชีววิทยาร่างกายได้อีกครั้ง ผู้อ่านสามารถปลดล็อกประโยชน์
เชิงวิวัฒนาการที่เสริมสร้างความสามารถในการฟื้นตัวและการมีอายุ
ยืนยาวได้ด้วย การนำเทคนิคความเครียดเฉียบพลันระยะสั้นแบบงูใจ
ของคราสโนมาใช้ คนที่ต้องการใช้พลังจาก ‘ความไม่สะดวกสบาย’
สู่การมีสุขภาพและสุขภาวะที่สมบูรณ์สูงสุดไม่ควรพลาดหนังสือ
พลิกชีวิตเล่มนี้”

นพ.เดวิด เพิร์ลมันด์เทอร์

ผู้ทรงคุณวุฒิประจำวิทยาลัยโภชนาการแห่งอเมริกา
และผู้เขียนหนังสือขายดีติดอันดับ 1 ของ *New York Times*
เรื่อง *Grain Brain* และ *Drop Acid*

“ในหนังสือเล่มนี้ เจฟฟ์ คราสโน ถ่ายทอดให้เห็นถึงผลกระทบอันลึกซึ้งของความไม่สอดคล้องทางวิวัฒนาการที่มีต่อสุขภาพและสุขภาวะของเราไว้อย่างยอดเยี่ยม หนังสือเล่มนี้เจาะลึกลงไป ในศาสตร์ที่ว่า ทำไมชีวิตสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยความสะดวกสบาย แม้ดูเหมือนไม่เป็นอันตราย กลับขัดแย้งกับพันธุกรรมของเรา เจฟฟ์นำเสนอแผนที่น่าสนใจในการปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ของเราให้สอดคล้องกับชีววิทยาร่างกาย โดยมุ่งเน้นไปที่พลังแห่งการเปลี่ยนแปลงของการอดอาหาร ซึ่งเป็นหัวข้อที่ใกล้เคียงกับแนวปฏิบัติของผม รวมถึงแนวทางความเครียดเชิงบวกในระดับที่เหมาะสมอื่นๆ นี่ไม่ใช่แค่หนังสือ แต่เป็นเสียงเรียกร้องให้เราอ่านรับปัจจัยกระตุ้นความเครียดอันจะขัดเกลา ทำลาย และสุดท้ายช่วยให้เรามีชีวิตชีวา เปี่ยมพลัง เป็นหนังสือที่ไม่ควรพลาดสำหรับคนที่อยากหลุดพ้นจากความสะดวกสบายสะสมและทวงคืนสุขภาพกลับมา”

ดร.วิลล์ โคล

ผู้เขียนหนังสือขายดีติดอันดับ New York Times
เรื่อง *Intuitive Fasting* และ *Ketotarian*

“หนังสือเล่มนี้ช่วยพลิกความเข้าใจว่าการทวงคืนสุขภาพโดยเผชิญหน้ากับความทุกข์ยากนั้นทำได้อย่างไร ฉันได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของเจฟฟ์ด้วยตาตัวเอง จึงยืนยันได้ว่าเขาทุ่มเทเต็มที่ ในการทำความเข้าใจวิทยาศาสตร์ร่างกายจนเชี่ยวชาญ โดยเฉพาะการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและสุขภาพของระบบเผาผลาญ เจฟฟ์เชื่อมโยงข้อมูลเชิงปฏิบัติกับองค์ความรู้อันลึกซึ้งเข้าด้วยกัน ได้อย่างดีเลิศ โดยอิงแนวทางเดียวกับที่เราใช้ทั้งคู่ ไม่ว่าจะเป็นการอดอาหารเป็นช่วง การแช่น้ำเย็นจัด การอบซาวน่า หรือการออกกำลังกายด้วยแรงต้าน การเดินทางของเจฟฟ์จากภาวะก่อน

เบาหวานสู่การมีสุขภาพแข็งแรงเต็มเปี่ยมช่วยสร้างแรงบันดาลใจ
หนังสือเล่มนี้คือแผนที่นำทางสำหรับทุกคนที่ต้องการใช้พลังของ
'ความเครียดเชิงบวก' เพื่อเสริมสร้างชีวิตที่เจริญงอกงาม"

พญ.ชารา ก๊อตต์ฟรีด

ผู้เขียนหนังสือขายดีติดอันดับ New York Times

เรื่อง The Hormone Cure

และยังเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านสมุทัยเวชศาสตร์

“เจฟฟ์ คราสโน เจาะลึกว่าการเผชิญหน้ากับความท้าทาย
ในชีวิตสามารถเปลี่ยนแปลงสุขภาพและสุขภาวะของเราอย่างลึกซึ้ง
ได้อย่างไร ในฐานะที่ผมได้อุทิศชีวิตให้กับการสอนเรื่องพลังของการ
ปลูกอาหารกินเอง โดยเฉพาะการเพาะต้นอ่อน ผมตื่นเต้นที่เห็นเจฟฟ์
ยกแนวทางนี้ขึ้นมาเป็นตัวอย่างสำคัญของ ‘ความเครียดเชิงบวก’
กระบวนการเพาะต้นอ่อน โดยเฉพาะต้นอ่อนบรอกโคลี สะท้อนถึง
ปรากฏการณ์เฮอร์เมติกที่ความเครียดเล็กน้อยในระดับเซลล์กระตุ้น
ประโยชน์ด้านสุขภาพอันทรงพลังได้ ไม่ว่าจะเสริมสร้างกลไกป้องกัน
ของร่างกายหรือกระตุ้นการผลิตไฟราเฟน หนังสือเล่มนี้จะพาเรา
ย้อนกลับสู่รากเหง้าอย่างงดงามเพื่อเชื่อมโยงกับธรรมชาติอีกครั้ง
และทวงคืนสุขภาวะ แนะนำอย่างยิ่งสำหรับคนที่พร้อมจะใช้พลัง
ของการทำสิ่งที่ลำบากเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตสู่ออนาคตที่แข็งแรงและ
เปี่ยมชีวิตชีวายิ่งขึ้น”

ดัก อีแวนส์

ผู้เขียน The Sprout Book

“ในหนังสือเล่มนี้ เจฟฟ์ คราสโน เผยหมดเปลือกว่าวัฒนธรรม
สมัยใหม่เข้าควบคุมชีวิตวิทยาร่างกายของเราอย่างไร จนนำไปสู่ปัญหา

สุขภาพมากมายที่เกิดจากความไม่สอดคล้องทางวิวัฒนาการ ตั้งแต่ข้อเสียของเกษตรกรรมเชิงอุตสาหกรรมไปจนถึงอันตรายของวิถีชีวิตแบบเนือยนิ่ง ความเป็นกลางทางอุณหภูมิ และการสื่อสารผ่านโลกดิจิทัลเพียงอย่างเดียว เจฟฟ์ให้แผนที่นำทางที่ชัดเจนและมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ เพื่อช่วยให้เราทวงคืนพลังชีวิตตามธรรมชาติ หนังสือเล่มนี้เป็นแนวทางสำคัญสำหรับคนที่ต้องการปรับไลฟ์สไตล์ให้สอดคล้องกับธรรมชาติของตัวเอง ช่วยให้เราใช้ประโยชน์จาก ‘ความเครียดเชิงบวก’ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ความแข็งแกร่ง และความสามารถในการฟื้นตัวให้ดียิ่งขึ้น”

จิลเลียน ไมเคิลส์

ผู้เขียนหนังสือขายดีติดอันดับ New York Times
เรื่อง Master Your Metabolism

“เจฟฟ์ คราสโน กล้ากล่าวถึงประเด็นที่ทำลายที่สุดในยุคสมัยของเราด้วยการนำแนวคิดการเลียนแบบความทุกข์ยากมาใช้เยียวยาความแตกแยกทางการเมือง เจฟฟ์ชี้ให้เราเห็นว่าความไม่สบายใจจากการพูดคุยเหล่านี้แท้จริงแล้วสามารถเป็นรากฐานของการเติบโต ความเข้าใจ และการตระหนักถึงความเป็นมนุษย์ร่วมกันของเราได้ หนังสือเล่มนี้เป็นเครื่องเตือนใจอันลึกซึ้งว่าการเผชิญหน้ากับความกลัวและการก้าวผ่านมันไปได้ไม่เพียงเปลี่ยนแปลงชีวิตส่วนตัวของเราเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อการเดินทางร่วมกันไปสู่สังคมที่เป็นหนึ่งเดียวและมีความเห็นอกเห็นใจกัน”

มารีแอนน์ วิลเลียมสัน

ผู้เขียนหนังสือขายดีติดอันดับ New York Times
เรื่อง A Return to Love

“หนังสือเล่มนี้น่าดึงดูดใจและโดดเด่นมาก หนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือนงานชุมนุมเชิงประสบการณ์อันเข้มข้นที่เต็มไปด้วยความรู้ ประสบการณ์ และเรื่องราวการเดินทางของชีวิตตลอดจนวิถีใช้ชีวิต ผมเคยคิดว่าผมน่าจะไต่ขึ้นทุกอย่างมาแล้วหลังจากที่อยู่ในวงการ สุขภาพและสุขภาวะมากกว่า 50 ปี จนกระทั่งได้อ่านผลงานชิ้นเอกของ เจฟฟ์ คราสโน หนังสือเล่มนี้ไม่เพียงพาคุณร่วมเดินทางอย่างรื่นรมย์ แต่ยังสามารถเปลี่ยนมุมมองความเครียดโดยทำให้มันกลายเป็นมิตรกับเราได้”

ดร.เจฟฟรีย์ แบลนด์

ผู้ทรงคุณวุฒิประจำวิทยาลัยโภชนาการแห่งอเมริกา
และผู้ก่อตั้งสถาบันสมุทัยเวชศาสตร์

“เจฟฟ์เขียนถ่ายทอดปัญหา ปรีศนา และความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับสุขภาพในยุคปัจจุบันได้อย่างรอบรู้และตรงไปตรงมา เขานำพาผู้อ่านไปสู่เส้นทางแห่งชีวิตที่เปี่ยมพลังและมีสุขภาวะแบบเฉียบคม ทั้งยังเปี่ยมอารมณ์ขัน พร้อมแสดงให้เห็นว่าทุกคนสามารถพลิกฟื้นร่างกายและตัวตนของตัวเองขึ้นมาใหม่ได้”

พอล ฮอว์เคน

ผู้เขียนหนังสือขายดีติดอันดับ *New York Times*
เรื่อง *Drawdown*

คำแนะนำนักพิมพ์

ท่ามกลางวิธีการดูแลสุขภาพมากมายที่มีอยู่ในปัจจุบัน วิธีการที่หนังสือเล่มนี้นำเสนอว่าจะสะดุดตาหลายคนอยู่ไม่น้อย ด้วยการจุดประเด็นให้เกิดความสงสัยว่า เราจะใช้ “ความเครียด” มาดูแลสุขภาพได้อย่างไร แล้วทำไมต้องเป็น “ความเครียด” ที่คนส่วนใหญ่มีภาพจำว่าเป็นศัตรูตัวร้ายของคำว่า “สุขภาพดี” อีกต่างหาก

คำตอบนั้นก็ตรงไปตรงมา เพราะผู้คนกำลังเข้าใจ “ความเครียด”

ผิด

ความเครียดไม่จำเป็นต้องเท่ากับผลลัพธ์เชิงลบเสมอไป โดยเฉพาะความเครียดในระดับที่เหมาะสม ซึ่งเรียกว่า “ความเครียดเชิงบวก”

“ความเครียดเชิงบวก” ที่ว่านี้คือ การสร้างความไม่สะดวกสบายเพื่อกระตุ้นให้กลไกในร่างกายทำงานได้อย่างปกติสมดุล เนื่องจากกลไกในร่างกายของมนุษย์นั้นถูกวิวัฒนาการขึ้นมาเพื่อให้อยู่รอดในสภาพแวดล้อมที่เอาแน่เอานอนไม่ได้ของยุคหิน ซึ่งช่างไม่สอดคล้องเอาเสียเลยกับวิถีชีวิตของพวกเราในปัจจุบันที่มีเทคโนโลยีมากมายเข้ามาช่วยควบคุมทุกอย่างให้ “คงที่” มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

ความคงที่ดังกล่าวจึงกลายเป็นภัยเงียบที่คาดไม่ถึง เพราะส่งผลให้กลไกในร่างกายไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มศักยภาพ

ไม่ต่างอะไรกับเครื่องจักรที่ถูกทิ้งไว้จนเกิดความเสียหาย นำไปสู่โอกาสในการเกิดโรคภัยยืดเยื้ออย่างโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน หรือแม้กระทั่งภาวะสมองเสื่อม

ถ้าไม่รู้ก็ไม่ใช่ไร แต่เมื่อรู้แล้วทำไมเราถึงจะไม่ลุกขึ้นมาบำบัดฟื้นฟูเครื่องจักรร่างกายของตัวเองใหม่อีกครั้ง ด้วยวิธีง่ายๆ ในการเชื่อมโยงความเครียดเข้ากับสุขภาพ กลายเป็นแนวทางในการสร้างให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ได้อย่างแท้จริง อย่างที่เจฟฟ์ คราสโน - ผู้เขียนได้ทำสำเร็จมาแล้ว

แล้วคุณจะรู้ว่าจริงๆ แล้วความเครียดนะ...ดีออก

howto

สารบัญ

บทนำ : ค้นสิ่งที่ดีที่สุด	1
คำขอบคุณ	14
บันทึกจากสกายเลอร์ แกรนต์	18

ตอนที่ 1

หลักความเครียดเชิงบวก : สุขภาวะคืออะไร

บทที่ 1

ฝัน (...และฝันร้าย)	24
---------------------------	----

บทที่ 2

สุขภาพมั่งคั่งและชีวิตพึงสุหายนะ : ผมมาถึงจุดนี้ได้อย่างไร	33
--	----

บทที่ 3

เริ่มต้นเดินทาง	48
-----------------------	----

บทที่ 4

หลักเต้าแห่งสุขภาพ #1 : ความไม่เที่ยง (คุณคือเปลวไฟ)	54
--	----

บทที่ 5

หลักเต้าแห่งสุขภาพ #2 : การพึ่งพาอาศัยกัน

(ตาม่ายพระอินทร์)	61
-------------------------	----

บทที่ 6

หลักเต้าแห่งสุขภาพ #3 : ยุคแห่งอำนาจกำหนดชีวิตตัวเอง

(คุณมียืนน้อยกว่างู)	73
----------------------------	----

บทที่ 7

หลักตำแหน่งสุภาพ #4 : สมดุล (กระดานหก).....85

บทที่ 8

วัฒนธรรมเปลี่ยนเร็ว วิวัฒนาการเปลี่ยนช้า :

โรคและความไม่สมดุล.....102

ตอนที่ 2

แนวทางความเครียดเชิงบวก : ต้องทำอะไร

บทที่ 9

ความเครียดเชิงบวกคืออะไร.....109

บทที่ 10

มนุษย์ถูกออกแบบให้อ้วน (แต่ไม่ใช่ตลอดเวลา) :

การอดอาหาร.....119

บทที่ 11

ทำให้ผ้าแห้ง : การบำบัดด้วยความเย็นแบบจงใจ.....152

บทที่ 12

จับเหงื่อออกมา : การบำบัดด้วยความร้อนแบบจงใจ.....171

บทที่ 13

เข้าร่วมแรงต้าน : ออกกำลังกายและฝึกความแข็งแรง.....185

บทที่ 14

ความสว่างจงบังเกิด : การบำบัดด้วยแสง.....216

บทที่ 15

เศรษฐกิจเชิงความวอกแวก : กำหนดจิตตั้งมั่น.....236

บทที่ 16

บทสนทนาตั้งเครียด : รับคำต่อว่าและกล่าวเผชิญหน้า.....267

บทที่ 17

กักตัวอยู่บ้าน : ความเหงาและความแข็งแรงทางสังคม.....282

บทที่ 18

กินพืชที่มีความเครียด : สารซีโนฮอร์มีกน.....299

บทที่ 19

คืนสู่ธรรมชาติ : ฟื้นความสัมพันธ์กับวิถีธรรมชาติ.....315

บทที่ 20

ใช้ชีวิตแบบมีความเครียดเชิงบวกในหนึ่งวัน.....338

บทสรุป

อยู่อย่างสบายและตายอย่างสงบ.....341

แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม.....350

อภิธานศัพท์.....353

เกี่ยวกับผู้เขียน.....374

บทนำ

เค้นสิ่งที่ดีที่สุด

สุดสายปลายทางของถนนเส้นหนึ่ง ท่ามกลางเนินเขาลูกคลื่นของ
เทือกเขาแซนตาโมนิกา คุณจะได้พบกับคอมมูนโทแพงกา (Commune
Topanga)

แต่เอาเข้าจริง กว่าที่คุณจะหาเจอ คงหลงทางอยู่พักใหญ่ ถนน
สายรองวิ่งได้เลนเดียวจะเริ่มเลี้ยวลดคดเคี้ยวขึ้นเรื่อย ๆ สัญญาณ
มือถือตายสนิท หัวใจคุณเต้นรัวเร็วขึ้นขณะไต่เลียบหน้าผาสูงชัน
แสนอันตรายที่หักโค้งลงไปจากไหล่ทาง คุณจะก้ำก้ำกับสัญชาตญาณ
และถามตัวเองว่าจะไรดลใจให้เดินทางมายังสถานพักผ่อนเพื่อสุขภาพ
อันห่างไกลไร้อินเทอร์เน็ต ที่เรียกว่าคอมมูนแห่งนี้

เชื่อว่าคุณคงเคยดูสารคดีเกี่ยวกับคอมมูนที่จับไม่สวยมามาก
พอสมควร

ชั่วขณะหนึ่ง คุณอาจจะลอรถ หรือแม้กระทั่งจอดข้างทาง
นึกภาพว่าตัวเองถูกกลุ่มฮิปปี้เปลือยกายที่กำลังเมายาลักพาตัวไป
เมื่อความลึกลับเช่นนี้เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ให้อธิบายว่าคุณ
จวนจะถึงจุดหมายแล้ว แม้จะยังมีความกังวลหลงเหลืออยู่บ้าง
แต่คุณก็เดินหน้าต่อไป

เมื่อมาถึง คุณอาจได้รับชาหมักทำเองหรือขนมปังธัญพืช
อบสดใหม่สักชิ้น จากนั้นก็เข้าพักที่กระท่อมทรงเอระธรรมดๆ ไม่มี

สาธารณูปโภค แต่ตกแต่งด้วยไม้รวบน้ำในกระถางอย่างสวยงาม ความกังวลของคุณค่อย ๆ คลายลงพร้อมกับไหล่ที่เริ่มผ่อนคลาย ยินดีต้อนรับสู่คอมมูน

คอมมูนโทแพงกาเป็นการทดลองด้านสุขภาวะบนพื้นที่ 10 เอเคอร์ของเรา ส่วนหนึ่งเอาไว้เป็นสถานที่ถ่ายทำ ส่วนหนึ่งเป็น ศูนย์พักผ่อนเพื่อสุขภาพ และอีกส่วนหนึ่งเป็นห้องปฏิบัติการด้าน ความยั่งยืน มีลานฝึกสมาธิตั้งอยู่เหนือวิวทิวทัศน์ที่น่าอัศจรรย์ใจ ศาลาโยคะประดับคริสตัล กระโจมพัสด์สไตล์แกลมบิ้ง โต๊ะอาหาร ด้วยยาวสำหรับกินอาหารร่วมกัน สวนส้มและทับทิม รวงผึ้ง 14 รวง ผู่ไก่พันธุ์ฮิซึบาราวน์ และผู้คนน่าสนใจที่แวะเวียนมาไม่ขาดสาย รวมถึงสกอตตีด้วย

สกอตตีเคยเป็นหัวหน้าฝ่ายจัดการของเสียในเทศบาล เบิร์นนิ่งแมนมาก่อน ไม่มีใครบนโลกนี้ที่หลงใหลของเสียของมนุษย์ มากไปกว่าเขาอีกแล้ว เขาติดตั้งห้องน้ำแบบย่อยสลายได้ด้วยพลังงาน แสงอาทิตย์ไว้ทั่วพื้นที่ ทุกสองสามสัปดาห์เราจะช่วยกระบวนการ ย่อยสลายโดยเติมจุลินทรีย์ลงในโถส้วม จุลินทรีย์เหล่านี้จะ เล่นแร่แปรธาตุอุจจาระมนุษย์ไปเป็นน้ำหมักปุ๋ยชั้นดีที่ดูเหมือน น้ำชา ผมไม่แนะนำให้เติมนมหรือน้ำตาลลงไปนะ แต่เหล่าไม่ผล ชอบมันมาก พวกขาประจำหาไม่รู้ว่าขณะที่ลิ้มรสแอปเปิลคริสปี¹ อยู่ นั้น พวกเขากินอิตัวเองโดยไม่รู้ตัว

ผมกับสกายเลอร์ คู่ชีวิตที่เป็นมากกว่าครึ่งชีวิตและทนอยู่ กับผมมานาน ได้สร้างภาพฝันนี้ขึ้นนานหลายสิบปีแล้ว แต่อย่าเพิ่ง คิดว่านี้คือสวรรค์บนดิน ฟังรู้ไว้ว่าระบบบำบัดน้ำเสียมักไหลย้อนกลับ กระบอกดินมักแอบมาฉกผักกาดหอมก่อนเรา และครึ่งหนึ่งผู่ผู่

¹ของหวานที่ทำจากแอปเปิล ข้าวโอ๊ต อัลมอนด์ พีแคน สามารถกินเป็นขนม หรืออาหารเข้าได้

เคยต่อแยก ผู้ร่วมก่อตั้งคอมมูน ทำให้เกิดการแพ้นรุนแรงมาแล้ว ผลลัพธ์ที่คุณต้องการอาจไม่น่าปรารถนานักก็ได้

ผมเล่าที่มาที่ไปนี้เพราะบนผืนดินแห่งนี้เป็นสถานที่ที่ผมได้ต้อนรับและสัมภาษณ์ (รวมถึงร่วมกินอาหาร เดินป่า แช่น้ำเย็นจัด และอาบน้ำน้ำกับ) บรรดาหมอ โยคี ครูทางจิตวิญญาณ ผู้เลื่อมใส และนักปราชญ์ชื่อดังระดับโลก ผมเคยเป็นผู้ร่วมสนทนาในสถานที่ที่ธรรมดาว่านี่ อย่างทางโปรแกรมซุมและในห้องประชุมปุพรมอบขึ้น ภายใต้แสงไฟฟลูออเรสเซนต์มาก่อน แต่โทแพงกาเป็นสถานที่ที่ผมได้สัมผัสกับชั่วขณะจิตแห่งชาไตรⁱⁱ อย่างลึกซึ้งที่สุด ได้สัมผัสองค์ความรู้จากความคิดที่หลากหลายและเรียบง่ายท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับความพิเศษของพวกเขา

ตลอดห้าปีที่ผ่านมา นับตั้งแต่ที่เริ่มเปิดตัวคอมมูนพอดแคสต์ (*Commune Podcast*) ผมได้พูดคุยกับครูทางจิตวิญญาณอย่างต่อเนื่อง ทั้งดีฟัก โซปรา, มารีแอนน์ วิลเลียมสัน และสัครุ ได้เจาะใจกับแพทย์ด้านสมุทัยเวชศาสตร์และแพทย์แผนบูรณาการ เช่น มาร์ก ไฮแมน, ชารา ก๊อตต์ฟรีด, เจฟฟรี แบลนด์, แซก บุษ, เคซีย์ มินส์, คารา พิตช์เจอร์ลด์, เดวิดกับออสติน เพิร์ลมันด์เทอร์, โจลีน ไบรเทน และเทอริ วาห์ลส์ ผมได้พูดคุยกับนักประสาทวิทยาศาสตร์ เช่น แอนดรูว์ ฮิวเบอร์แมน และแอตัม กาชซาลีย์ กับนักโภชนาการ เช่น เอลิซซา กู๊ดแมน และไซมอน ฮิลล์ ตลอดจนนักอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เช่น พอล ฮอร์เคน, วอร์เรน บร็ซ, ฟิเนียน เมกพีซ, โรแลนด์ เอนเกลฮาร์ด และเคนเนลสัน กับผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดบาดแผลทางใจและการเสพติด เช่น กาเบอร์ มาเต, รัสเซลล์ แบรนต์, ฮาลา โคคูรี และเดวิด เคสเลอร์ ผมเคยนั่งสนทนากับผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์สุขภาพเฉพาะทาง

ⁱⁱ การรู้แจ้งอย่างฉับพลัน

ทุกแขนง เช่น วิม ฮอฟ, ไบรอน เคที, เดวิดจิ, เทรซี สแตนลีย์, มัตเตโอ พิสโตโน และไมเคิล เบกวิท รวมถึงคนที่ไม่ยอมถูกจัดอยู่ในหมวดหมู่ใดเลย เช่น แมตธิว แมคคองนาเฮย์, มิกกี้ ฮาร์ต, มารี พอร์ลีโอ, จิม ควิก, เดฟ แอสเพรย์ และเฮเนอร์กับไรอัน เกรซี พูดว่าผมสามารถเขียนหนังสืออีกเล่มเพื่อเล่าประสบการณ์สุดบ้าคลั่งที่ผมได้เจอกับผู้คนเหล่านี้ได้เลย แต่นั่นคงเป็นหนังสือเล่มสุดท้ายของผม

นอกจากสัมภาษณ์คนที่ยังมีชีวิตอยู่แล้ว ผมทຸ່มเวลานับร้อยๆ ชั่วโมงขุดค้นคลังงานเขียนที่อลัน วัตส์ นักปรัชญาชาวอังกฤษ และราม ดาสส์ ครูทางจิตวิญญาณชาวอเมริกันทิ้งไว้หลังเสียชีวิต โดยทำงานร่วมกับผู้ดูแลมรดกของพวกเขา อ้อ แล้วผมก็ยังใช้ชีวิตร่วมกับสกายเลอร์ ผู้เป็นอาจารย์วิถีเซนและเป็นแรงบันดาลใจของการทลายกรอบความคิดของเธอมอบปรีศนาธรรมให้ผมได้ขบคิดทุกวัน

ในการเตรียมตัวสำหรับการสัมภาษณ์ที่ได้พูดถึงไปก่อนหน้านี้ ผมต้องอ่านหนังสือมากกว่า 400 เล่ม ทั้งเอกสารทางวิทยาศาสตร์ ข้อมูลปฐมภูมิ และงานวิจัยทางคลินิกอีกมหาศาล ผมมุ่งมั่นตั้งใจศึกษาค้นคว้าอย่างหนักเพียงเพราะความทะนงตัวและกลัวว่าจะขายหน้าชาวบ้าน พอทำอย่างนั้นแล้วผมจึงกลับกลายเป็น “นักจับฉ่ายมือใหม่ในทุกสิ่ง” ตั้งแต่ นักจุลชีววิทยาสมัครเล่นไปจนถึง พุทธศาสนิกชนพาร์ตีใหม่

ตลอดหลายปีที่ผ่านมา ผมได้รับโอกาสพิเศษที่จะได้ซึมซับความรู้แจ้งของผู้คนที่เฉลียวฉลาดที่สุดในโลก หนังสือเล่มนี้จึงสังเคราะห์และกลั่นกรององค์ความรู้ของพวกเขาออกมาเป็นแนวทางสู่สุขภาพะ ซึ่งเป็นการผสมผสานศาสตร์เก่าแก่กับล้ำสมัยเข้าด้วยกัน เป็นการเค้นสิ่งที่ดีที่สุดออกมาเหมือนบีบฟองน้ำ

ทำไมต้องเขียนหนังสือ

ผมตัดสินใจเขียนหนังสือเล่มนี้เพราะเชื่อว่าตัวเองได้ค้นพบแนวทางสุขภาพที่ผสมผสานกันอย่างลงตัวแล้ว ซึ่ง นพ.มาร์ก ไฮแมน กล่าวว่าจะไม่เพียงแค่เพิ่มจำนวนปีให้กับชีวิต แต่ยังเติมชีวิตชีวาให้กับจำนวนปีเหล่านั้นด้วย

แรงบันดาลใจของผมค้นพบแนวปฏิบัติเหล่านี้ไม่ได้เกิดจากความอยากรู้อยากเห็น แต่ยังเกิดจากความจำเป็นด้วยสุขภาพของผมกำลังแย่สุดๆ ไม่ช้าสิ่งที่เริ่มต้นจากการหาคำตอบเชิงวิชาการก็กลายเป็นการเดินทางส่วนตัวที่ลึกซึ้ง ที่น่าตกใจคือในปี 2018 ผมได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเรื้อรังเช่นเดียวกับชาวอเมริกันจำนวนมาก

ผมใช้เรื่องราวของตัวเองเป็นแกนหลักในหนังสือเล่มนี้ ไขว่คว้ามันเป็นเรื่องราวพิเศษเหนือใคร ตรงกันข้ามมันเป็นเรื่องสุดแสนจะธรรมดา ผมไม่ได้เป็นโรคสมองอักเสบราสมุสเซนหรือมีอาการอลิซในดินแดนมหัศจรรย์ⁱⁱⁱ ซึ่งเป็นโรคที่มีอยู่จริงทั้งคู่ ผมมีภาวะสมองล้าและอ่อนเพลียเรื้อรัง นอนไม่หลับ และพุงย้วย ตามรักแร้เริ่มมีติ่งเนื้อสีน้ำตาล ที่แย่กว่านั้นคือผมมีก้อนเนื้อมาสะของนูนขึ้นที่หน้าอก (หรือที่เรียกกันว่า “เต้านมผู้ชาย”)

ต่อจากสิ่งที่แสดงออกทางกายอันไม่น่าดูเหล่านี้แล้ว ผมยังเจอโรคเบาหวานและภาวะลำไส้รั่วด้วย

อาการที่กล่าวมาข้างต้นพบได้บ่อยและคาดเดาได้ในชีวิตสมัยใหม่ จนเรามองว่าเป็นเรื่องปกติไปแล้ว แต่คนไม่รู้ว่า ความผิดปกติทาง

ⁱⁱⁱ Alice in Wonderland syndrome โรคทางจิตกลุ่มใหม่ที่มีสาเหตุจากการเจ็บป่วยทางจิต ระบบประสาท และการทำงานของสมอง ส่งผลให้เห็นภาพหลอนมองเห็นวัตถุเคลื่อนไหวได้ รวมถึงรู้สึกตัวเองดูเล็กลงหรือใหญ่ขึ้นกว่าความเป็นจริง

ระบบเผาผลาญรูปแบบที่ผมเป็นอยู่นั้นในอดีตถือว่าหายากพอๆ กับ กลุ่มอาการสโตนแมนซินโดรม ซึ่งเป็นโรคหายากที่สุดในโลก แต่ ปัจจุบัน 93 เปอร์เซนต์ของชาวอเมริกันมีความผิดปกติทางระบบเผาผลาญ โดยเป็นกลุ่มอาการที่มีทั้งความดันโลหิตสูง ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ไชมันส่วนเกินบริเวณรอบเอว และระดับคอเลสเตอรอลผิดปกติ¹ ภาวะนี้เป็นเพียงจุดตั้งต้นของสීමันหันตภัยร้าย ณ ปัจจุบัน (ใช่แล้ว สීම.ร.ณ.) ได้แก่ โรคหัวใจ มะเร็ง ภาวะสมองเสื่อม และโรคเบาหวาน

ขณะนี้ผมมองตัวเองในกระจกอย่างสิ้นหวัง พลังผมวูบพวนๆ และเบ่งกล้ามอกที่ไม่มีอยู่จริงอย่างเปล่าประโยชน์ ผมถามตัวเองว่า อะไรคือสาเหตุของโรคภัยทั้งหมดนี้ และเราจะแก้ไขได้อย่างไร

คำถามเหล่านี้เป็นที่มาของการค้นหาคำตอบนานถึงห้าปีของผม ว่า อะไรก่อให้เกิดสุขภาพที่แท้จริง นับว่าเป็นการเดินทางที่น่าพาลผมให้ได้พบกับแนวทางความเครียดเชิงบวกที่นำเสนอไว้ในหนังสือเล่มนี้ แนวทางเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผมนำมาใช้เพื่อแก้โรคเบาหวาน อันเป็นหนึ่งในกลุ่มสීම.ร.ณ.ที่ผมเพิ่งเริ่มเป็นให้หาย อีกทั้งยังเป็นแนวทางที่ใครก็ตามสามารถนำไปใช้เพื่อทวงคืนอำนาจในการกำหนดอายุขัยสุขภาพที่สมบูรณ์ของตนเอง และใช้ชีวิตยืนยาวอย่างเปี่ยมพลัง

ในการค้นคว้าและพูดคุยสำหรับพอดแคสต์ของผมมีการนำเสนอแนวทางสุขภาพนักร้อยรูปแบบ แต่เนื่องจากมีแนวทางบำบัดรักษาเห็ด ยา หรือการฝึกปฏิบัติมากมายเหลือเกิน ผมจึงลุกจากเก้าอี้ สัมภาษณ์แล้วหันมาทดลองกับตัวเองเสียเลย ร่างกาย จิตใจ และกล้ามเนื้อได้รู้ว่าแม้แต่จิตวิญญาณของผมได้กลายเป็นห้องทดลองแนวทางดูแลสุขภาพแผนปัจจุบันและแผนเฉพาะกลุ่มของเขารับเชิญ

ผมจะฝึกหายใจแบบไฮโลโทรปิกตอนแช่อ่างน้ำแข็งอุณหภูมิ

4.4 องศาเซลเซียส ระหว่างอดอาหารด้วยการกินทับทิมนาน 24 ชั่วโมง

พร้อมกับมองดูภาพมันดาลา^{iv}ไปด้วยได้หรือไม่ ผมจะทำท่าแอิร์สควอต 50 ครั้งในสภาพเปลือยเปล่าขณะเหงื่อไหลท่วมตัวในห้องซาวน่า พร้อมกับสวดมนต์ไปด้วยได้หรือไม่

ผมลองมาหมดทุกอย่างแล้ว

การคัดกรองสิ่งหลอกลวงเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการนี้แน่นอน ตลอดระยะเวลาไม่กี่ปีนี้ ผมได้เรียนรู้ด้วยตัวเองมากกว่าที่เคยเรียน ในมหาวิทยาลัยถึงสองเท่า

จากการพัฒนาและนำแนวทางความเครียดเชิงบวกมาใช้ ผมสามารถหายจากโรคเบาหวานและภาวะดื้ออินซูลินได้ แกรมน้ำหนักยังลดลงไป 27 กิโลกรัม จากเจ้าเด็กอ้วนที่ทำท่าดึงข้อไม่ได้แม้แต่ครั้งเดียว มาวันนี้ผมทำได้รอบละ 20 ครั้ง ไม่นานมานี้ความคิดที่จะอ่านหนังสือให้จบสักเล่มช่างเป็นเรื่องน่าเหลือเชื่อ เขียนหนังสือยิ่งไม่ต้องพูดถึงเลย แต่ผมก็กลับมาสามารถได้ทั้งที่มีเสียงแจ๊สเตือนของยุคสมัยใหม่ดังตึงๆ จากที่เคยใจลอยขณะคุยกันอยู่บ่อยๆ ผมจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะเพื่อคนอื่นได้ นึกภาพออกเลยว่าบรรดาลูกสาวของผมจะต้องกลอกตามองบนใส่เมื่ออ่านย่อหน้านี้ จริงอยู่ที่ผมยังห่างไกลจากการเป็นตัวเองในแบบที่ดีที่สุด แต่ผมกำลังเยียวยาตัวเองด้วยการมุ่งหน้าไปยังองค์รวมเพื่อให้มีสุขภาพดี และคุณเองก็ทำได้เช่นกัน

^{iv} ศิลปะภาพวาดที่มีลักษณะเป็นวงกลม เป็นสัญลักษณ์ของสติและสมาธิ ซึ่งมีต้นกำเนิดมาจากทิเบต

ทำไมเราถึงป่วย

ไม่น่าแปลกใจเลยที่โรคเรื้อรังระบาด เพราะเป็นผลพวงตามธรรมชาติที่คาดการณ์ได้จากภารกิจโน้มน้ามนุชย์ยุคหินของเราพยายามดิ้นรนปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตสมัยใหม่ สารพันโรคภัยที่เราเผชิญในยุคนี้เป็นผลมาจากการพึ่งพาสิ่งที่ผมเรียกว่าบิกแมก (big modern American conveniences : ความสะดวกสบายขั้นสุดของชาวอเมริกันยุคใหม่) แม้สหรัฐอเมริกาจะไม่ได้ผูกขาดความสะดวกสบายของสิ่งมีชีวิต แต่ก็เป็นผู้นำด้านนี้อย่างไม่ต้องสงสัย

ตลอดศตวรรษที่ผ่านมา มีการพัฒนาวัฒนธรรมโดยเอาความง่ายและสะดวกสบายเข้าว่า ส่งผลให้มีอาหารแปรรูปสูงมากเกินไป ความจำเป็น เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ใช้ชีวิตในอุณหภูมิที่สบายเกินไป อยู่แต่ในอาคาร พึ่งพาอุปกรณ์ดิจิทัลเกือบตลอดเวลา มีภาวะโดดเดี่ยวทางสังคมเพิ่มขึ้น และได้รับแสงสีฟ้าตลอดเวลาจากหน้าจอที่มีอยู่ทั่วทุกที่ ซึ่งไปรบกวนฮอร์โมนคอร์ติซอล

ในเนื้อหาต่อไป ผมจะอธิบายว่าสิ่งที่เกิดจากฝีมือมนุษย์ในยุคสมัยใหม่เหล่านี้นำไปสู่โรคอ้วน ภาวะซึมเศร้า ปัญหาการนอนหลับ และโรคระบาดยุคปัจจุบันโดยตรงได้อย่างไร

วัฒนธรรม “ความสะดวกสบายสะสม” นี้เองที่นำไปสู่หายนะของความไม่สบายเรื้อรัง พุดง่าย ๆ ได้ว่า วิถีชีวิตของเราสร้างความไม่สอดคล้องทางวิวัฒนาการ มนุษย์วิวัฒนาการมานับพัน ๆ ปี เพื่อเติบโตได้ในสภาพแวดล้อมที่มีความยากลำบากและสิ่งกระตุ้นความเครียดถือเป็นเรื่องปกติ แต่วิถีชีวิตสมัยใหม่กลับเข้ามาควบคุมชีววิทยาร่างกายของเรา แล้วทำให้กลไกการปรับตัวที่ฝังลึกของเราปรับตัวได้ไม่ดี

ทว่ายังมีวิธีต่อต้านความสะดวกสบายสะสมนี้

ความเครียดเชิงบวกเจียบพลันระยะสั้นในร่างกายมนุษย์ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และช่วยกระตุ้นวิถีที่ส่งเสริมการมีอายุยืนยาว และความสามารถในการฟื้นตัว ปรากฏการณ์นี้เรียกว่าฮอว์มีซิส ในระดับชีววิทยาเราไม่ได้ถูกออกแบบมาให้ใช้ชีวิตมหาสบาย ตอนนี้เราจึงกำลังรับผลกระทบนั้น การใช้แนวทางความเครียดเชิงบวกจึงเป็นวิธีคั้นสมดุลให้ร่างกายที่ถูกทำลายจากการพึ่งพาบิกแมก

คุณอาจกำลังคิดว่าแค่ตอนนี้ก็เครียดพอแล้ว เลยนึกสงสัยว่าจะเลือกเพิ่มความเครียดไปอีกทำไม แต่ผมจะอธิบายให้เห็นความแตกต่างอันมหาศาลระหว่างความเครียด “เรื้อรัง” ในปัจจุบัน กับ “ความเครียดที่ดี”

อะไรคือความเครียดเชิงบวก

ความเครียดเชิงบวกคือแผนบำบัดรักษาโดยอาศัยแนวทางความเครียดเจียบพลันระยะสั้นแบบจงใจ เพื่อช่วยให้เราสามารถปรับชีววิทยาร่างกาย ความเครียดเชิงบวกได้กลั่นกรองออกมาจากการพูดคุย การวิจัย และการทดลองกับตัวเองของผมทั้งหมดทั้งมวล กลายเป็นแผนรวมที่ไม่เหมือนใคร ซึ่งช่วยแก้ไขคลีคลายพยาธิสภาพที่เกิดจาก “ความสะกดวงสบาย” สะสมได้

การจำกัดแคลอรีจากภาวะขาดแคลนอาหารในช่วงเวลาหนึ่ง การสัมผัสความร้อนและความเย็นสุดขีด การบำบัดด้วยการรับแสงแดดยามเช้าตรู่ การใช้ร่างกาย การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ การสื่อสารแบบพบปะกันต่อหน้า รวมถึงการอยู่ร่วมกันในชุมชน ได้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตมากกว่าหลายหมื่นปีแล้ว

เรามีวิวัฒนาการขึ้นมาตามสภาพแวดล้อมยุคหินที่บางครั้งก็

โหดร้าย บั๊จจัยกระตุ้นความเครียดเหล่านี้ที่ผมจะอธิบายต่อไป ช่วยกระตุ้นวิถีอายุยืนยาวและความสามารถในการฟื้นตัว แต่ในยุคที่มหาสบายอย่างในเวลานี้ เราจำเป็นต้องสร้างเงื่อนไขเหล่านี้ให้กับตัวเองอย่างมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ด้วยการนำบั๊จจัยกระตุ้นความเครียดแบบมนุษย์ยุคหินมาใช้ ซึ่งบางครั้งผมก็เรียกว่าแนวทางแห่งความ “ไม่สะดวกสบาย” เรากำลังใช้ประโยชน์จากกลไกที่มีมาแต่กำเนิดเท่ากับว่าเราวิ่งไปตามกระแสธรรมชาตินั่นเอง

คุณจะได้อ่านต่อไปว่าแผนความเครียดเชิงบวกของผมตั้งใจสร้างความทุกข์ที่ไม่ได้จำกัดเพียงแค่ทางกายภาพเท่านั้น ผมต่อยอดแนวคิดบั๊จจัยกระตุ้นความเครียดทางสรีรวิทยา แล้วนำไปประยุกต์ใช้กับองค์ประกอบสำคัญอื่นๆ ของสุขภาพะที่ถูกละเลยใหม่ทำลายไป รวมทั้งทางสุขภาพจิตและสังคมด้วย ปฏิบัติการฝึกจิตใจของผม จะช่วยให้เราทวงคืนความสามารถในการจดจ่อกลับมาจากเศรษฐกิจที่แย่งชิง “ความสนใจ” ไปจากเราทุกคน ในยุคที่ความเหงาเพิ่มพูนทับถม สูตรความแข็งแรงทางสังคม ของผมจะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ที่เป็นส่วนสำคัญของสุขภาพะอย่างกระตือรือร้น ผมจะเล่าให้ฟังด้วยว่า การซึมซับคำดูถูกนั้นช่วยสร้าง “ระบบภูมิคุ้มกันทางจิตใจ” และช่วยควบคุมอารมณ์ที่แปรปรวนได้อย่างไร

ในบทต่อไป ผมจะถ่ายทอดประสบการณ์ความเครียดเชิงบวกของตัวเอง โดยจะอธิบายการฝึกปฏิบัติต่างๆ หลักวิทยาศาสตร์ที่อยู่เบื้องหลัง รากฐานที่มาซึ่งมักเป็นเชิงจิตวิญญาณ ประโยชน์ที่ได้รับซึ่งมักจะชวนประหลาดใจ ตลอดจนปริมาณที่แนะนำ

เป้าหมายของผมในที่นี้คือการผสมผสานเรื่องราวส่วนตัว ที่บางครั้งก็ตลกขบขันเข้ากับข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญและหลักวิทยาศาสตร์แบบจ๋าๆ เพื่อจะช่วยให้คุณเข้าใจวิธีการปรับร่างกายใหม่

ให้สอดคล้องกับข้อได้เปรียบเชิงวิวัฒนาการที่ธรรมชาติออกแบบมา เพื่อรักษาภาวะธำรงดุล หรือก็คือความสมดุลในร่างกายของมนุษย์นั่นเอง

กายวิภาคหนังสือ

หนังสือเล่มนี้อัดแน่นไปด้วยวิทยาศาสตร์การแพทย์เชิงลึก ผมจึงให้ความเคารพและอ้างอิงถึงผู้เชี่ยวชาญที่มีดีกรีฟ่งท้ายชื่อ ด้วยความที่ผมเป็นกวีมากกว่าหมอ ดังนั้นแม้ว่าผมจะเน้นย้ำความสำคัญของการเข้าใจกลไกร่างกาย แต่การอธิบายกระบวนการทางสรีรวิทยาก็ยังมุ่งสร้างความเพลิดเพลินไม่แพ้การให้ความรู้ผ่านเรื่องเล่าและการเปรียบเทียบ (กับมุกปากนายที่แซมอยู่บ้างประปราย) รวมถึงการอธิบายอย่างเป็นระบบและการศึกษาวิจัยที่ผ่านการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณหลุดพ้นจากการวางตัวว่าเหนือกว่า อันล้นทะลักราวกับภูเขาไฟวิสุเวียสระเบิด ซึ่งถือเป็นลักษณะเด่นของ “วงการสุขภาพ” นั่นเอง

ใช่แล้ว หนังสือเล่มนี้จะนำเสนอแนวทางความเครียดเชิงบวกที่ทำได้จริง หากนำไปปรับใช้จะช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นอย่างแน่นอน อย่างไรก็ตามผมจะเจาะลึกเรื่องการอดอาหาร การออกกำลังกาย การบำบัดด้วยแสง ความร้อน และน้ำเย็น ซึ่งล้วนเป็นแนวทางที่ยอดเยี่ยมในสถานะที่เหมาะสม แต่ก็ได้ให้แค่คำแนะนำเพียงอย่างเดียว ผมพยายามให้วิธีทำความเข้าใจ “สุขภาพะ” ในมุมที่กว้างขึ้นด้วย

หนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็นสองส่วนที่แตกต่างแต่เชื่อมโยงกัน โดยหลักแล้วในตอนที่ 1 ผมจะอธิบายว่าสุขภาพคืออะไร จากนั้น

ในตอนที่ 2 ผมจะเสนอแนวทางว่าจะมีสุขภาพดีจริง ๆ ได้อย่างไร

ตอนที่ 1 จะสรุปหลักปรัชญา 4 ประการที่สนับสนุนแนวทางความเครียดเชิงบวก ได้แก่ ความไม่เที่ยง การพึ่งพาอาศัยกัน อำนาจกำหนดชีวิต และสมดุล ผมมองว่าส่วนนี้เป็นการเตรียมดินก่อนปลูกผัก เป็นการวางกรอบแนวคิดที่กว้างขึ้นเพื่อทำความเข้าใจสภาวะในมุมที่ลึกซึ้งขึ้น ซึ่งบางครั้งก็ดูเหมือนธรรมชาติ เหมือนกับว่าอลัน วัตส์ เขียนหนังสือสุขภาพไปด้วยดีมวอดก้าไปด้วย มันยังพลิกสมมุติฐานหลักหลายอย่างเกี่ยวกับตัวตนของเรา เราถูกสอนให้คิดว่าตัวเราคือปัจเจกบุคคลที่ตายตัว โดดเดี่ยว และมีชะตากรรมที่ถูกพันธุกรรมกำหนดไว้ล่วงหน้าแล้ว แต่วิทยาการแพทย์สมัยใหม่และแนวคิดตะวันออกค่อย ๆ ชี้ให้เราเห็นทิศทางที่แตกต่างไปโดยสิ้นเชิง เราก้าวเข้าสู่ “ยุคแห่งอำนาจกำหนดชีวิตตัวเอง” สมัยใหม่ ซึ่งเป็นกระบวนการที่คนใหม่ที่ตัวเราเองจะมีบทบาทอย่างแข็งขันในการสร้างสมดุลเพื่อสุขภาพที่ดี

ใครจะสนปรัชญากันล่ะ เอาจริง ๆ แล้วปรัชญาหรือความรักในองค์ความรู้เป็นสิ่งที่มนุษย์ทำเมื่อพยายามจะเข้าใจความจริงพื้นฐานเกี่ยวกับตัวเองและความสัมพันธ์ของตัวเอกกับโลกใบนี้ บางครั้งปรัชญาอาจเป็นเรื่องเข้าใจยาก และแม้กระทั่งชนหงุดหงิดด้วยซ้ำเมื่อคุณแค่อยากมีใครสักคนบอกคุณว่าควรทำอะไรเพื่อให้มีสุขภาพดี ถ้าคุณแค่อยากได้แนวทางปฏิบัติ ก็ข้ามเนื้อหาส่วนนำเป๋อนี้ไปยังตอนที่ 2 ได้เลย ไม่ต้องผ่านช่องจุดเริ่มต้นแล้วรับโบนัส 200 ดอลลาร์แบบในเกมเศรษฐีหรอก แต่ลองคิดดูนะว่าการเข้าใจความจริงพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของร่างกายจะเป็นเหมือนปฏึกที่ช่วยให้ส่วนแห่งสภาวะของคุณเจริญเติบโตองงาม

ในตอนที่ 2 จะนำเสนอแนวทางความเครียดเชิงบวกที่เฉพาะเจาะจง หากนำไปปรับใช้จะช่วยเสริมสร้างสมดุลและสภาวะได้

ผมจะอธิบายกลไกการทำงาน ประโยชน์ และวิธีปฏิบัติ ผมยังศึกษาความไม่สอดคล้องทางวิวัฒนาการที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางวิวัฒธรรมอย่างรวดเร็ว และวิธีที่วิถีชีวิตสมัยใหม่สลับกลไกการปรับตัวของเราหลายประการให้กลับหัวกลับหางได้อย่างไร

เพื่อให้การเดินทางของเราสนุกยิ่งขึ้น ผมขอแนะนำบรรพบุรุษยุคเก็บของป่าล่าสัตว์นามว่า เฟจ ออนซาร์ก ที่จะมาช่วยอธิบายการปรับตัวของมนุษย์ที่ผิงรากลึก ผมจะอธิบายการปรับตัวทางวิวัฒนาการที่เกิดขึ้นตลอดช่วงเวลายาวนานเป็นโกภูเขาติ โดยอธิบายถึงสภาพแวดล้อมที่ “ก่อให้เกิดความเครียด” ที่เฟจและผู้คนอีกหลายร้อยรุ่นก่อนและหลังเขาต้องเอาตัวรอดและเติบโต

หรือพูดอย่างนี้นิดซีเซได้ว่าไว้ สิ่งที่มาเฟจไม่ตายทำให้เขาแข็งแกร่งขึ้น การขาดแคลนอาหาร กิจกรรมทางกายที่ต้องออกแรงหนัก การเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติที่บางครั้งโหดร้าย และการอยู่ร่วมกันในสังคมจะกระตุ้นวิถีอายุที่ยืนยาวและความสามารถในการฟื้นตัว ดังนั้นเราจึงต้องตั้งใจสร้างสภาวะเหล่านี้ให้กับตัวเองเพื่อให้ได้รับประโยชน์แบบเดียวกัน ความเครียดเชิงบวกจะช่วยให้เรามีชีวิตใกล้เคียงเฟจขึ้นอีกนิด

คำขอบคุณ

หากจะนำเสนอหนังสือเล่มนี้แบบสั้น ๆ ผมขออธิบายว่าลองจินตนาการว่าถ้าอลัน วัตส์ กับ นพ.มาร์ก ไฮแมน มีลูกด้วยกันดูถ้าเปรียบเทียบกับในเชิงวรรณกรรม หนังสือเล่มนี้ก็คือความพยายามช่วยทำคลอดทายาทคนนี้ออกมานั่นเอง

แม้วัตส์จะไม่ค่อยพูดถึงการแพทย์โดยตรง แต่ก็กล่าวเป็นนัยถึงไมใครไปโอมหรือจุลินทรีย์ในร่างกายมนุษย์มาตั้งแต่เกือบ 50 ปีก่อนที่แนวคิดนี้จะเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย นี่คือการเข้าใจอย่างลึกซึ้งของวัตส์เกี่ยวกับจิตวิญญาณตะวันออกและความชาญฉลาดของธรรมชาติที่นำไปประยุกต์ใช้กับสรีรวิทยาของมนุษย์ได้อย่างกว้างขวางและท้ายที่สุดก็กับเรื่องสุขภาพ

จริงอยู่ว่าผมไม่ได้ลำดับสำนวนเหมือนวัตส์ แม้ว่าบางครั้งจะแก่งทำเหมือนว่ามีก็เถอะ แต่แก่นแท้ของเขายังคงสอดแทรกอยู่ทั่วทุกหน้าในหนังสือเล่มนี้ ผมหวังว่าจะสื่อสารได้อย่างชัดเจนแบบเขาที่ทุกวันนี้ยังคงมีเสน่ห์ดึงดูดเหมือนเมื่อ 50 ปีก่อน ความเข้าใจธรรมชาติอย่างลึกซึ้งของเขาเป็นรากฐานให้ผมเข้าใจสรีรวิทยามนุษย์ในด้านจิตวิญญาณ

มาร์ก ไฮแมน เป็นแพทย์ด้านสมุทัยเวชศาสตร์ฝีมือฉกาจที่ผมรู้จักมาหลายปีติดๆ แม้ว่าสมุทัยเวชศาสตร์จะล้าสมัยในศาสตร์

ตะวันตก แต่ก็ตั้งอยู่บนหลักความคิดตะวันออกเก่าแก่หลายประการ เรื่องจริงที่น้อยคนจะรู้จักคือ มาร์กเคเรียนเอกศาสนาตะวันออกสมัยเป็น นักศึกษาปริญญาตรี เขาคือคนแรกที่แนะนำให้ผมรู้จักการเรียนแบบ ความยากลำบาก (ซึ่งผมเรียกว่าแนวทางความเครียดเชิงบวก) ที่จะ อธิบายในหนังสือเล่มนี้

ยิ่งผมศึกษาการขบคิดเชิงอภิปรายของวัตส์ว่าด้วยความ ไม่เพียง การพึ่งพาอาศัยกัน และเอกภาพของชีวิตตรงข้าม ก็ยิ่งเห็นว่ามันสอดคล้องอยู่ทั่วทุกที่ในกายเนื้อมนุษย์ ดังนั้นหนังสือเล่มนี้ จึงพยายามเชื่อมโยงจิตวิญญาณกับศาสตร์การแพทย์เข้าด้วยกัน

ผมคงไม่อาจลืมขอบคุณทั้ง พญ.เคซี มีนส์ และ พญ.ซารา ก๊อตต์ฟรีด ที่ช่วยเหลือสนับสนุนให้ผมผ่านพ้นช่วงเวลาเรียนรู้ที่ ยากลำบากมาได้ จากที่แค่เห็นสื่อทอล์กโชว์แล้ว ตอนนั้นผมกลับ ยากใฝ่มันเสียเอง ถ้าใส่แล้วดูเข้ากันดิ้นะ อิทธิพลและคำแนะนำ ทุกอย่างของคุณหมอที่เกี่ยวกับระบบการเผาผลาญและฮอร์โมน มีค่ามาก ขอขอบคุณกาเบอริ มาเต อย่างสุดซึ่งเช่นกันที่ศึกษา ความคาบเกี่ยวกันระหว่างพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์การแพทย์ มาอย่างยาวนาน แล้วกรุณาให้คำแนะนำผมในหลายๆ ประเด็น

หนังสือเล่มนี้ยังได้รับแรงบันดาลใจอย่างมากจากฟริตซ์ออป คาปรา และผลงานชิ้นเอกของเขา *The Tao of Physics* ที่นักฟิสิกส์ ได้ถ่ายทอดจุดบรรจบกันระหว่างความรู้เชิงญาณทัศนะของศาสนา ตะวันออกกับความรู้เชิงประจักษ์ของฟิสิกส์ในศตวรรษที่ 20 หนังสือ เล่มนี้ต่อยอดจากแนวคิดของคาปราเพื่อขยายความให้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่า แนวคิดสำคัญหลายๆ อย่างของเขาประยุกต์ใช้ได้กับวิทยาศาสตร์ การแพทย์ และสุดท้ายก็ใช้ได้กับการแสวงหาสุขภาพ

ผมยังขอขอบคุณทีมงานและพาร์ตเนอร์ของคอมมูนจากใจ โดยเฉพาะเจก โลบ และออสติน เรตติก ผู้ร่วมก่อตั้งของผม ที่ใจดี

มอบพื้นที่ให้ผมได้เขียนหนังสือเล่มนี้ นอกจากนี้ยังขอบคุณจันทรินา ออร์นโวลด์, มัตเตโอ พิสโตโน และโกมาล ยาตาฟ อย่างยิ่งสำหรับการช่วยเหลือที่เป็นประโยชน์และการแก้ไขต้นฉบับที่สำคัญ และขอเสียงเมี้ยวดังๆ เพื่อเป็นเกียรติแก่คิตตี้ ตัวแทนของผมที่จะไม่ยอมให้ผ่านจนกว่างานจะเพอร์เฟกต์-เพิกต์

ผมต้องขอบคุณทีมงานจากสำนักพิมพ์เฮย์เฮาส์เช่นกัน ทั้งรีดเทรซี และแพตตี้ กิฟต์ ที่เชื่อว่าผมมีบางสิ่งที่มีคุณค่าพอที่จะฝากไว้ใน “คลังความคิด” ของโลกใบนี้ ขอขอบคุณแอนน์ บาร์เทิล ที่อดทนกับความพุดมากไม่หยุดของผมและขัดเกลาหนังสือเล่มนี้ให้ดีขึ้นเป็นกองเกินกว่าที่มันจะดีขึ้นได้เอง

สุดท้ายแต่ไม่ได้สำคัญท้ายสุด ผมติดค้างคำขอบคุณสกายเลอร์ สดุดีรักในวัยเด็ก วัยกลางคน และ (หวังว่าวัยชรา) ของผม เธอไม่เคยลืมทวงหนี้ก่อนนี้ชนิดรายวันเลยทีเดียว หากไม่มีเธอ ผมคงเป็นชายหนัก 181 กิโลกรัม นั่งดูตลกหน้ากลางวันแสบๆ ตามบาร์โทรมๆ ข้างทางพร้อมกับเสียดวงด้วยเงินเหรียญสุดท้ายในชีวิตกับม้าแข่งที่เบลมอนต์ สกายเลอร์ทำหน้าที่มากมายในชีวิตผมด้วยใจที่ยิ่งใหญ่เป็นทั้งคนรัก ครู แรงบันดาลใจ และสักวันหนึ่งก็อาจเป็นพยาบาลให้ด้วย มีหลายสิ่งที่ผมรู้สึกขอบคุณจากใจ แต่ที่ผมซาบซึ้งที่สุดคงเป็นเรื่องที่เธอเปิดโอกาสให้ผมกล้าเสี่ยงเพื่อความฝันอันบ้าคลั่ง เพราะรู้ว่าต่อให้ผมล้มเหลวก็ยังมีหมอนแห่งความรักอันไร้เงื่อนไขหนุนๆ แม้จะเลอะคราบนิดๆ ของเธอคอยรองรับอยู่เสมอเมื่อล้ม

การร่วมงานกับเธอในหนังสือเล่มนี้มีทั้งความสุขและปวดหัวพอๆ กัน แต่สุดท้ายแล้วงานก็คืองาน ผมชอบแสบๆ ตลอคตลอสโยคะของเธอ จากนั้นก็มานั่งเขียนถึงมันทั้งที่ยังเหงื่อไหลไคลย้อยหยดลงบนแป้นพิมพ์ แต่เช้าวันรุ่งขึ้นก็กลับได้เอกสารพร้อมหมึกแดงเถือกคืนมา สกายเลอร์ไม่มีวันปล่อยยให้ใครทำเรื่องโง่ๆ รวมถึงตัวผมด้วย

เธอตรงไปตรงมาและไม่กลัวว่าจะหมองใจกับใคร แล้วก็สมกับเป็นเธอ
ที่ลงมือฆ่าและหนังสือเล่มนี้ จากนั้นก็ทำให้นั่งกลมกล่อมเหมือนกับ
ที่ปรังสเติกเนื้อไบบัว ซึ่งแน่นอนว่าเป็นเนื้อจากวัวกินหญ้า ด้วยเหตุนี้
หนังสือเล่มนี้จึงถึงรสชาติและอ่านง่ายขึ้น

สกายเลอร์ช่วยให้ผมเป็นคนที่ดีขึ้นตลอด 36 ปีที่ผ่านมา
ไม่ว่าแม้แต่การร่วมงานกันครั้งนี้ ผมจึงมอบโครโมโซมเอกซให้เธอ
ถึงสามตัวตามหน้าที่เพื่อตอบแทน คุณอาจเถียงว่าหนังสือเล่มนี้คือ
ลูกสาวคนที่สี่ของเราก็ได้ หวังว่าคงไม่ต้องเปลี่ยนผ้าอ้อมให้แล้ว

กลไกร่างกายของมนุษย์ถูกวิวัฒนาการมาให้ตั้งรับกับธรรมชาติแสนอันตรายในยุคหิน
ไม่ใช่ความสะดวกสบายในยุคปัจจุบันที่ได้เข้ามาแทรกแซงวิถีชีวิตผู้คนในรูปแบบของ
...เครื่องปรับอากาศที่ทำให้อุณหภูมิคงที่เสมอ
...โทรศัพท์มือถือที่อัปเดตข่าวสารให้ไม่มีพัก
...ซูเปอร์มาร์เก็ตที่มีวัตถุดิบที่ผ่านการเพาะพันธุ์มาอย่างดีให้เลือกสรร
อันเป็นที่มาของโรคยอดฮิตอย่างโรคเบาหวาน โรคหัวใจ
โรคมะเร็ง หรือแม้กระทั่งโรคซึมเศร้า

ผลงานวิจัยมากมายยืนยันว่า ความเครียดในระดับที่เหมาะสม
หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ความเครียดเชิงบวก” จะเป็นตัวกระตุ้นชั้นดี
ที่ทำให้กลไกในร่างกายกลับมาทำงานได้อีกครั้ง ไม่ว่าจะเป็น

- ❖ การอดอาหาร
- ❖ การกินพืชที่มีความเครียด
- ❖ การบำบัดด้วยความเย็นแบบจงใจ
- ❖ การบำบัดด้วยความร้อนแบบจงใจ
- ❖ การรับคำต่อว่าและกล่าวหาซึ่งกันและกัน

ถึงเวลาแล้วที่เราจะพาร่างกายกลับคืนสู่สมดุล
โดยการเผชิญหน้ากับความเครียดเหมือนในครั้งอดีตกาล

หมวดสุขภาพ

ISBN 978-616-18-8040-8



9 786161 880408