

# ตำราสามธาตุ

## แนะนำสามธาตุ

โดย เฟลีนไฟร



## สารบัญ

บทนำ — ยินดีต้อนรับสู่โลกของสามธาตุ	3
บทที่ 1 — คุณเคยสงสัยไหม...	7
บทที่ 2 — สามธาตุในภาษาธรรมดา	11
บทที่ 3 — รู้จักคนธาตุลม	16
บทที่ 4 — รู้จักคนธาตุไฟ	20
บทที่ 5 — รู้จักคนธาตุน้ำ	24
บทที่ 6 — เมื่อหลายธาตุอยู่ในคนเดียว (คนธาตุผสม)	28
บทที่ 7 — แล้วฉันเป็นธาตุอะไร (แบบประเมิน)	32
บทที่ 8 — รู้แล้วได้อะไร: 7 มิติของชีวิตที่เปลี่ยน	40
บทที่ 9 — ธาตุไม่ใช่คำพิพากษา	45
บทที่ 10 — ก้าวต่อไป	50
บทส่งท้าย — เริ่มเดินทาง	54
ภาคผนวก — แหล่งอ้างอิงและที่มาของเนื้อหา	57



## บทนำ — ยินดีต้อนรับสู่โลกของสามธาตุ

ก่อนเริ่มเดินทาง

ขอบคุณที่กดเปิดหน้านี้

ถ้าคุณกำลังอ่านหรือฟังหนังสือเล่มนี้ แปลว่าคุณอาจมีคำถามบางอย่างอยู่ในใจ

ทำไมเพื่อนสองคนกินอาหารจานเดียวกัน คนหนึ่งสบายตัว แต่อีกคนท้องอืด

ทำไมพี่น้องที่อยู่บ้านเดียวกัน นอนเวลาเดียวกัน คนหนึ่งหลับสนิท ตื่นมาสดชื่น แต่อีกคนนอนไม่หลับทั้งคืน

ทำไมเราพยายามทำ "สิ่งที่ทุกคนบอกว่าดี" — กินอาหารคลีน ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ — แต่บางอย่างได้ผลกับเรา บางอย่างกลับไม่เข้ากับเราเลย

คำตอบไม่ได้อยู่ที่ "ใครพยายามมากกว่ากัน" — แต่อยู่ที่ "ธรรมชาติของเราต่างกัน"

นี่คือสิ่งที่ตำราสามธาตุพยายามอธิบาย ด้วยภาษาที่ใช้ได้ในชีวิตจริง ไม่ใช่ศัพท์เทคนิคที่ทำให้รู้สึกไกลตัว

### หนังสือเล่มนี้คืออะไร

หนังสือเล่มนี้เป็นเล่มปูพื้น สำหรับคนที่ยังไม่เคยรู้จักระบบสามธาตุมาก่อน

เราจะค่อย ๆ ทำความรู้จักระบบนี้ไปด้วยกัน ก่อนที่ใครจะเลือกอ่านต่อในตำราของคนธาตุลม คนธาตุไฟ หรือคนธาตุน้ำโดยเฉพาะ

ไม่ต้องรีบ หนังสือเล่มนี้ออกแบบให้อ่านสบายใจไม่ว่ากี่ชั่วโมง หรือฟังเป็นเสียงอ่านทีละตอนก็ได้

## เล่มนี้เหมาะกับใคร

- คนที่เคยได้ยินคำว่า "ธาตุ" "ลม-ไฟ-น้ำ" ในแบบไทย หรือ "วาตะ ปิตตะ กมะ" ในอายุรเวทอินเดียมาบ้าง แต่ยังไม่เคยทำความเข้าใจอย่างจริงจัง
- คนที่อยากเริ่มเรียนรู้แพทย์แผนไทย/อายุรเวท แต่กลัวว่ามันจะซับซ้อนเกินไป
- คนที่สนใจเรื่องสุขภาพ จิตใจ และวิถีชีวิต และอยากมีกรอบใหม่ในการเข้าใจตัวเอง
- คนที่กำลังฟังเสียงอ่านของตำราสามธาตุ และอยากมีเอกสารประกอบที่ลึกซึ้ง
- คนที่อ่านเล่มของแต่ละธาตุมาแล้ว และอยากใช้เล่มนี้สรุปและแนะนำให้คนที่รัก

## สิ่งที่เล่มนี้ "ไม่ใช่"

ขอเริ่มจากสิ่งที่เล่มนี้ไม่ใช่

เล่มนี้ไม่ใช่คู่มือรักษาโรค เราไม่ได้เสนอวิธีการรักษาเบาหวาน ความดัน หรือโรคที่ต้องการแพทย์เฉพาะทาง ในเรื่องการรักษา ยาและคำแนะนำจากแพทย์ผู้รักษาต้องมาก่อนเสมอ

เล่มนี้ไม่ใช่ระบบการจัดประเภทคนที่ตายตัว — ธาตุของเราไม่ใช่ "ราศี" ที่อ่านครั้งเดียวแล้วใช้ทั้งชีวิต ธาตุเปลี่ยนตามวัย ตามฤดู ตามสภาพร่างกายและใจ

เล่มนี้ไม่ใช่ "ศาสตร์ที่อ้างว่าหายขาดทุกโรค" เราจะใช้ภาษาที่ระมัดระวัง เพราะร่างกายมนุษย์ซับซ้อนเกินกว่าระบบใดระบบหนึ่งจะอธิบายได้ทั้งหมด

เล่มนี้ไม่ปฏิเสธวิทยาศาสตร์การแพทย์ปัจจุบัน เราใช้ทั้งสองมุมมองร่วมกัน ไม่ใช่ใช้มุมหนึ่งแทนอีกมุมหนึ่ง

## สิ่งที่เล่มนี้ "ใช่"

แล้วเล่มนี้คืออะไรกันแน่

เล่มนี้เป็น "แผนที่" ที่ช่วยให้เราเข้าใจตัวเองและคนรอบตัวในมุมใหม่

เล่มนี้เป็น "เครื่องมือ" สำหรับการเลือกในชีวิตประจำวัน — เลือกอาหาร เลือกเวลานอน เลือกวิถีดูแลใจ เลือกงาน และเลือกวิถีอยู่กับคนรอบตัว

เล่มนี้เป็น "ภาษา" ที่ช่วยให้เราอธิบายตัวเองให้คนอื่นเข้าใจได้ เช่น "ฉันเป็นคนธาตุน้ำ จึงต้องใช้เวลาตัดสินใจ" หรือ "เขาเป็นคนธาตุไฟ จึงตัดสินใจเร็วและไม่ลังเล"

เล่มนี้เป็นการฝึกความเมตตาต่อตัวเองและคนรอบตัว เพราะเมื่อเราเข้าใจว่าทุกคนมีธรรมชาติของตัวเอง เราจะตัดสินกันน้อยลง

## วิธีอ่านเล่มนี้

เล่มนี้แบ่งเป็น 10 บท พร้อมบทส่งท้ายและภาคผนวก

อ่านเรียงตามลำดับจะดีที่สุด — เพราะแต่ละบทต่อยอดจากบทก่อน

แต่ละบทไม่ยาว อ่านได้ใน 15-20 นาที หรือฟังเป็นเสียงอ่านหนึ่งตอน

ในแต่ละบท จะมีจุดที่ "ลองทำ" หรือ "ลองสังเกต" — ลองทำในชีวิตจริง ไม่ใช่แค่อ่านผ่าน

หลังอ่านจบ คุณจะพอรู้ว่าควรเดินทางต่อในตำราของธาตุไหน — คนธาตุลม คนธาตุไฟ หรือคนธาตุน้ำ

## หมายเหตุเรื่องสรรพนาม

ในเล่มนี้ —

- "หมอ" ใช้สำหรับผู้เขียน
- "คุณ" ใช้เรียกผู้อ่าน/ผู้ฟัง
- "เรา" ใช้เมื่อผู้เขียนกับผู้อ่านอยู่ในการเดินทางร่วมกัน
- "ฉัน" ใช้เฉพาะในตัวอย่างสมมติ เช่น "ถ้าฉันเป็นคนธาตุลม..." เพื่อให้ผู้ฟังนึกตามตัวเอง

ตลอดเล่ม จะใช้รูปแบบนี้สม่ำเสมอ

## คำสัญญาเล็ก ๆ

ก่อนที่เราจะเริ่ม หมอขอสัญญาเล็ก ๆ —

จะใช้ภาษาที่อ่านเข้าใจง่าย ไม่ใช่ศัพท์เทคนิคเกินจำเป็น

จะไม่บอกว่า "ทำตามเล่มนี้แล้วชีวิตจะเปลี่ยนทันที" เพราะการเปลี่ยนแปลงต้องการมากกว่าหนังสือเล่มหนึ่ง

จะไม่ตัดสินผู้อ่าน ไม่ทำให้รู้สึกผิด ไม่ใช่ความกลัวเป็นเครื่องมือ

จะนำเสนอความรู้ทั้งจากตำราดั้งเดิม และจากวิทยาศาสตร์ปัจจุบัน อย่างชัดเจน

จะระบุข้อจำกัดของความรู้ — ว่าจุดไหนชัด จุดไหนยังเป็นสมมติฐาน

## และสิ่งที่ยากให้ผู้อ่านสัญญากับตัวเอง

อ่านด้วยใจที่เปิด — ไม่ต้องเชื่อทุกอย่าง แต่ลองพิจารณา

ทดลองในชีวิตจริง — ความรู้ที่ไม่ลงสู่การกระทำ คือความรู้ที่ไม่มีชีวิต

เมตตาต่อตัวเอง — ในวันที่ "ทำไม่ได้ตามตำรา" อย่ารู้สึกผิด เพราะเรากำลังเรียนรู้

ปรึกษาแพทย์เมื่อมีปัญหาสุขภาพจริง หนังสือเล่มนี้ช่วยเป็นแนวทางดูแลชีวิตประจำวัน ไม่ใช่คู่มือสำหรับวันที่ป่วย

## พร้อมแล้ว — เริ่มกันเลย

หากพร้อมแล้ว — เปิดบทที่ 1 ได้เลย

ในบทแรก เราจะเริ่มจากคำถามง่ายๆ — ที่อาจเคยอยู่ในใจของคุณมานาน

ขอบคุณที่จะอยู่กับเราในการเดินทางครั้งนี้



## บทที่ 1 — คุณเคยสงสัยไหม...

เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ ในชีวิต

ลองนึกถึงประสบการณ์เหล่านี้ แล้วดูว่ามีข้อไหนคุ้นกับชีวิตของคุณบ้าง

เรื่องที่หนึ่ง — เพื่อนกินอาหารเดียวกัน

สั่งส้มตำจานเดียวกัน ผัดเท่ากัน เพื่อนคนหนึ่งกินแล้วบอกว่า "อร่อย กินแล้วสดชื่น มีพลัง" แต่อีกคนกินแล้วเสບกระเพาะ กลางคืนนอนไม่หลับ

ทำไมอาหารอย่างเดียวกัน จึงให้ผลกับคนสองคนไม่เหมือนกัน

เรื่องที่สอง — พี่น้องที่ต่างกันสุดขีด

ในครอบครัวเดียวกัน —

พี่ชายผอม สูง พุดเร็ว คิดเร็ว ทำหลายอย่างพร้อมกัน ตีนกลางคืนบ่อย หนาวง่าย

น้องชายตัวสมส่วน กล้ามเนื้อชัด ตรงไปตรงมา หิวบ่อย ร้อนง่าย เหงื่อออกง่าย

น้องสาวกลม นุ่ม พุดช้า ตัดสินใจช้า หลับสนิท น้ำหนักขึ้นง่าย

โตในบ้านเดียวกัน พ่อแม่เดียวกัน อาหารเดียวกัน — แต่ต่างกันสิ้นเชิง

เรื่องที่สาม — คำแนะนำที่ไม่เข้ากับเรา

ทุกคนบอกให้ "ดื่มน้ำเย็นเยาะๆ ในวันร้อน" — แต่บางคนยังดื่มยิ่งท้องอืด

ทุกคนบอกให้ "นั่งสมาธิเรื่อยๆ ลดความเครียด" — แต่บางคนยิ่งนั่งยิ่งฟุ้งซ่าน

ทุกคนบอกให้ "ตื่นเช้า ออกกำลังกาย" — แต่บางคนตื่นเช้ายังเพลียอยู่

ทุกคนบอกให้ "กินผักดิบเยาะๆ" — แต่บางคนพอกินมากแล้วท้องอืด ระบบย่อยปั่นป่วน

ทำไมคำแนะนำเดียวกันจึงใช้ได้กับคนหนึ่ง แต่ใช้ไม่ได้กับอีกคน

## ความลับที่ตำราดั้งเดิมรู้

ในศาสตร์ดั้งเดิมของไทย อินเดีย และจีน มีคำตอบที่คล้ายกันสำหรับคำถามเหล่านี้

"คนแต่ละคนมีธรรมชาติของตัวเอง — และอาหาร วิธี การดูแล ที่เหมาะกับเรา ขึ้นอยู่กับธรรมชาตินั้น"

ในตำราอายุรเวทของอินเดีย คำว่า "ธรรมชาติประจำตัว" คือ "ปรกฤติ" — หมายถึงธรรมชาติประจำตัวที่ติดมาแต่กำเนิด

ในแพทย์แผนไทย ใช้คำว่า "ธาตุประจำตัว" หรือ "ธาตุเจ้าเรือน" — ธาตุที่เด่นในตัวเราตั้งแต่เกิด

ในศาสตร์เหล่านี้ มนุษย์มักถูกมองเป็นกลุ่มกว้าง ๆ ตามคุณสมบัติของธาตุที่เด่นในร่างกาย

ในตำราชุดนี้ เราเรียกสามกลุ่มนี้ว่า — **คนธาตุลม คนธาตุไฟ และคนธาตุน้ำ**

## แล้ววิทยาศาสตร์ปัจจุบันคิดอย่างไร

มุมมองนี้ไม่ได้เป็นแค่ของศาสตร์ดั้งเดิม

ในงานวิจัยปัจจุบัน เราเริ่มเห็นว่า —

**การแพทย์เฉพาะบุคคล** คือทิศทางสำคัญของการแพทย์ยุคใหม่ ยابางชนิดได้ผลดีกับคนกลุ่มหนึ่ง แต่อาจไม่ได้ผลกับอีกกลุ่ม เพราะพันธุกรรมและสรีรวิทยาของแต่ละคนไม่เหมือนกัน

**จังหวะนาฬิกาชีวิต** ทำให้เราเข้าใจว่าคนตื่นเช้ากับคนนอนดึกไม่ได้ต่างกันแค่นิสัย แต่มีจังหวะทางชีวภาพและฮอร์โมนที่ต่างกัน การฝืนตัวเองมากเกินไปจึงอาจกระทบสุขภาพในระยะยาว

**จุลินทรีย์ในลำไส้** ที่ต่างกันในแต่ละคน อาจทำให้คนหนึ่งย่อยอาหารบางชนิดได้ดี แต่อีกคนกลับย่อยยากหรือมีอาการไม่สบายท้อง

**การศึกษาลักษณะรูปร่าง** ในงานของวิลเลียม เชลดอน ช่วงคริสต์ทศวรรษ 1940 เคยแบ่งรูปร่างคนเป็นกลุ่มพอมยาว กลุ่มสมส่วน มีกล้ามเนื้อ และกลุ่มอวบแน่น ซึ่งมีจุดร่วมบางอย่างกับแนวคิดสามธาตุ แม้ระบบนี้มีข้อจำกัดในมุมมองวิทยาศาสตร์ปัจจุบัน

จะเรียกว่าบังเอิญหรือไม่ก็ตาม ทั้งศาสตร์ดั้งเดิมและความรู้สมัยใหม่ต่างชี้ไปในทิศทางเดียวกันว่า มนุษย์มีความแตกต่างพื้นฐานตั้งแต่ต้น

ในตำรานี้ เราจะไม้อ่างวาศาสตร์ดั้งเดิมและวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ตรงกันทุกประการ แต่จะใช้ทั้งสองมุมมองประกอบกัน เพื่อเข้าใจตัวเองได้ลึกซึ้งขึ้น

## ทำไมต้องเป็น "3"

คำถามที่ตามมา — ทำไมต้องแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ไม่ใช่ 4 หรือ 5 หรือ 100

คำตอบสั้น ๆ คือ สามกลุ่มเป็นจำนวนที่จำได้ง่าย ใช้ได้จริง และครอบคลุมความหลากหลายของมนุษย์ในระดับที่พอเหมาะ

ในธรรมชาติ เห็น 3 ลักษณะที่ "ตรงข้ามกันชัด" —

ลม — เคลื่อนไหว เบา เปลี่ยน ไฟ — ร้อน คม กระตุ่น น้ำ — เย็น หนัก อยู่ตัว

ทุกอย่างในธรรมชาติ รวมถึงร่างกายของเรา มีคุณสมบัติเหล่านี้ผสมกันในสัดส่วนต่าง ๆ

คนแต่ละคน มีสัดส่วนของคุณสมบัติทั้งสามนี้ไม่เท่ากัน — บางคนมีลมเด่น (เคลื่อนไหว เปลี่ยนเร็ว) บางคนมีไฟเด่น (ร้อน เด็ดขาด) บางคนมีน้ำเด่น (เย็น หนักแน่น)

นี่คือฐานของการแบ่งสามธาตุ

## ในชีวิตจริง คน "บริสุทธิ์" ของแต่ละธาตุ มีน้อย

ก่อนจะเริ่มจริงจัง ขอเตือนหนึ่งเรื่อง

ในชีวิตจริง คนที่เป็น "ลม 100%" หรือ "ไฟ 100%" หรือ "น้ำ 100%" — มีน้อยมาก

คนส่วนใหญ่ — เป็นคน "ผสม" — มีธาตุหลักหนึ่ง และธาตุรองอีกหนึ่ง

เช่น — ลมเด่น ไฟรอง — ผอม คิดเร็ว แต่ตัดสินใจเด็ดขาด หรือ — ไฟเด่น น้ำรอง — ตัวสมส่วน นำคน แต่มีความนุ่มและดูแลคนรอบตัว หรือ — น้ำเด่น ลมรอง — กลม สงบ แต่มีความสร้างสรรค์

ในบทที่ 6 เราจะคุยเรื่องคนธาตุผสม

ในตอนนี้อย่าลองมองคุณสมบัติของแต่ละธาตุ "บริสุทธิ์" ก่อน — เพื่อเข้าใจว่าแต่ละธาตุคืออะไร

## ลองสังเกต — สี่คำถามเริ่มต้น

ก่อนจบบทนี้ ลองตอบคำถามสี่ข้อ ในใจ — ไม่ต้องเขียน

หนึ่ง — เวลาคุณคิดเรื่องหนึ่งเรื่อง คุณคิดเร็วหรือคิดช้า

คนที่คิดเร็ว สมองแล่นไปหลายเรื่องในเวลาสั้น — มักมีลมเด่น คนที่คิดตรง คิดเด็ดขาด ตัดสินใจไว — มักมีไฟเด่น คนที่คิดช้า รอบคอบ ใช้เวลาเรียงข้อมูล — มักมีน้ำเด่น

สอง — คุณกลัวอะไร — หนาว ร้อน หรือขึ้น

คนที่ขี้หนาวมาก ตัวเย็น มือเท้าเย็น — มักเป็นลม คนที่ขี้ร้อน เหงื่อออกง่าย ผื่นบ่อย — มักเป็นไฟ คนที่ไม่กลัวร้อนไม่กลัวหนาว แต่ระวังอากาศชื้นและฤดูฝน — มักเป็นน้ำ

สาม — เวลาเครียด คุณแสดงออกอย่างไร

ฟุ้งซ่าน นอนไม่หลับ คิดมาก — มักเป็นลม หงุดหงิด ใจร้อน อยากระเบิด — มักเป็นไฟ เก็บกด หม่น เจ็บ — มักเป็นน้ำ

สี่ — ในความสัมพันธ์ คุณเป็นคนแบบไหน

พูดและสร้างความเชื่อมต่อด้วยคำ ปรับเปลี่ยนไว — มักเป็นลม น้ำ ตัดสินใจ ปกป้องคนของตัวเอง — มักเป็นไฟ ดูแล ฟัง อยู่ใกล้ ไนยามทุกข์ — มักเป็นน้ำ

ลองดูคำตอบของตัวเอง — เห็นว่าธาตุไหนเด่นในตัวเรา

ในบทถัดไป เราจะรู้จักสามธาตุให้ลึกขึ้น

## ก่อนไปบทต่อไป

ในบทนี้ เราเริ่มจากคำถามในชีวิตจริง — และเห็นว่าทำไมศาสตร์ดั้งเดิมแบ่งคนเป็น 3 กลุ่ม

ในบทต่อไป เราจะดูคุณสมบัติของสามธาตุในภาษาธรรมดา ก่อนที่จะไปรู้จักแต่ละธาตุอย่างละเอียดในบทที่ 3, 4 และ 5



## บทที่ 2 — สามธาตุในภาษาธรรมดา

ก่อนเข้าเรื่อง — เรื่องของธรรมชาติ

ลองนึกถึงธรรมชาติ — ฟา ดิน อากาศ ผน

ในธรรมชาติ เห็น "การเคลื่อนไหว" ในรูปของลม เห็น "ความร้อน" ในรูปของแดดและไฟ เห็น "การไหลและการอยู่นิ่ง" ในรูปของน้ำในแม่น้ำและทะเล

ในตำราดั้งเดิมของหลายวัฒนธรรม มีคนพยายามอธิบายการทำงานของร่างกายผ่านคุณสมบัติของธรรมชาติ เช่น ความร้อน-เย็น เคลื่อนไหว-อยู่นิ่ง แม้ระบบจะแตกต่างกัน

เลือดที่ไหล — คือน้ำ ความร้อนในร่างกาย — คือไฟ ลมหายใจ การเคลื่อนของลำไส้ ของกล้ามเนื้อ — คือลม

ในแพทย์แผนไทยดั้งเดิม มีการพูดถึง 4 ธาตุ — ดิน น้ำ ลม ไฟ — ส่วนในตำราชุดนี้ เราจะเน้นสามธาตุที่ช่วยอธิบายบุคลิกและสุขภาพในชีวิตประจำวันได้ชัดที่สุด

คำว่า "ธาตุ" ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าทุกอย่างในร่างกายทำจากธาตุเหล่านี้จริง ๆ แต่เป็นภาษาที่ช่วยให้เราเห็นรูปแบบการทำงานของร่างกายและใจ

ธาตุลม ธาตุไฟ และธาตุน้ำ จึงเป็นภาษาสำหรับสังเกต ไม่ใช่ชื่อของสสารทางเคมี

### ธาตุลม — ในภาษาธรรมดา

นึกถึงลมในธรรมชาติ ลมพัด เคลื่อนไหว ไม่มีรูปร่างแน่นอน มาแล้วก็ไป เปลี่ยนทิศทางได้ง่าย มักให้ความรู้สึกเย็นและแห้ง

ในร่างกายของคนที่มี ธาตุลมเด่น เราเห็นคุณสมบัติเดียวกัน

ร่างกายมักผอม ตัวยาว กระดูกเล็ก ผิวบาง แห้ง

ตัวเย็น มือเท้าเย็น ขี้หนาว

ระบบย่อยไม่สม่ำเสมอ — บางวันย่อยดี บางวันท้องอืด

ใจคิดเร็ว เปลี่ยนไว สร้างสรรค์ และชอบสิ่งใหม่

พูดเร็ว เปลี่ยนหัวข้อบ่อย

นอนหลับยาก ตื่นกลางคืน

เครียดง่ายเมื่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยน — เสียงดัง ตารางไม่แน่นอน

ในความสัมพันธ์ คนธาตุลมมักเชื่อมต่อกับผู้อื่นผ่านคำพูด ความคิด และไอเดีย แต่บางครั้งคนรอบตัวอาจรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงเร็วเกินไปจะตามทัน

คำที่เข้ากับธาตุลม — สร้างสรรค์ ชัยบ เปลี่ยน บินสูง ฟุ้ง

## ธาตุไฟ — ในภาษาธรรมชาติ

นึกถึงไฟในธรรมชาติ ไฟร้อน แสง ให้แสงสว่าง เปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ ได้รวดเร็ว และถ้าเกินพอดีก็ทำลายได้

ในร่างกายของคนที่มี ธาตุไฟเด่น เราเห็นคุณสมบัติของไฟ

ร่างกายตัวสมส่วน กล้ามเนื้อชัด ระบบเผาผลาญสูง

ตัวอุ่น เหงื่อง่าย กลัวร้อน ทนหนาวได้ดี

ระบบย่อยแรง หิวบ่อย ถ้าหิวจัดจะหงุดหงิด

ใจตรง คิดเด็ดขาด ตัดสินใจไว ไม่ลังเล

พูดตรง คม สั้น

นอนหลับดี แต่ตื่นเช้า

เครียดและแสดงออกด้วยความหงุดหงิด โกรธ ใจร้อน

ในความสัมพันธ์ คนธาตุไฟมักเป็นฝ่ายนำ ปกป้อง และตัดสินใจได้เร็ว แต่บางครั้งคนรอบตัวอาจรู้สึกว่าการพลังของเขาเข้มเกินไป

คำที่เข้ากับธาตุไฟ — เด็ดขาด คม ลุก กระตุ้น เปลี่ยนแปลง

## ธาตุน้ำ — ในภาษาธรรมดา

นึกถึงน้ำในธรรมชาติ น้ำเย็น หนัก ไหลช้า หนักแน่น และมีพลังในการโอบอุ้มประคอง

ในร่างกายของคนที่มี **ธาตุน้ำเด่น** เราเห็นคุณสมบัติของน้ำ

ร่างกายอาจกลม กระดูกใหญ่ ผิวเนียนชื้น ผมหยา

ตัวเย็นแต่ทนได้ ไม่กลัวอากาศเปลี่ยน — แต่ระวังชื้น

ระบบย่อยช้า อิ่มนาน น้ำหนักขึ้นง่าย

ใจสงบ คิดช้า ตัดสินใจช้าแต่รอบคอบ

พูดช้า มีเสียงทุ้ม ฟังให้จบก่อนพูด

นอนหลับลึก หลับนาน ตื่นช้า

เครียดและแสดงออกด้วยการเก็บกด หม่น เจ็บ

ในความสัมพันธ์ คนธาตุน้ำมักเป็นผู้ฟัง ผู้ดูแล และเป็นคนที่อยู่ไกลในยามทุกข์ จึงมักกลายเป็นเสาหลักของคนรอบตัว

คำที่เข้ากับธาตุน้ำ — หนักแน่น ดูแล นุ่ม โอบอุ้ม สงบ

## เปรียบเทียบอย่างย่อ

ลองเปรียบเทียบใน 4 มิติ

มิติ	ลม	ไฟ	น้ำ
ร่างกาย	ผอม ยาว เย็น	สมส่วน อุ่น	กลม เย็นชื้น
ใจ	คิดเร็ว เปลี่ยนไว	ตัดสินใจเด็ดขาด	คิดช้า รอบคอบ
ระบบย่อย	แปรปรวน	แรง	ช้า
ความเครียด	ฟุ้ง กังวล	โกรธ หงุดหงิด	เก็บกด หม่น

## ในธรรมชาติของคนเรา — ทั้งสามมีอยู่

หัวใจสำคัญที่ต้องเข้าใจ — ทุกคนมีทั้งสามธาตุ

เราต้องใช้ "ลม" ในการคิด การเคลื่อนไหวของลำไส้ การหายใจ เราต้องใช้ "ไฟ" ในการย่อยอาหาร การมองเห็น การตัดสินใจ เราต้องใช้ "น้ำ" ในการหล่อเลี้ยงเนื้อเยื่อ ในเลือด ในความสงบของใจ

ขาดธาตุใดธาตุหนึ่ง ร่างกายและใจจะไม่สมบูรณ์

แต่ในแต่ละคน — สัดส่วนของทั้งสามไม่เท่ากัน บางคนลมเด่น บางคนไฟเด่น บางคนน้ำเด่น

นี่คือ "ธาตุประจำตัว" — สัดส่วนที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด

## "ธาตุเปลี่ยนได้ไหม"

คำถามที่หลายคนถาม — "ธาตุประจำตัวเปลี่ยนได้ไหม"

คำตอบมีสองชั้น

**สัดส่วนที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด** — ในตำราดั้งเดิมเรียกว่า "ปรกฤติ" เป็นธรรมชาติพื้นฐานที่เปลี่ยนช้า คล้ายโครงสร้างทางพันธุกรรม และสรีรวิทยาที่ติดตัวเรามา

**สัดส่วนในปัจจุบัน** — ในตำราเรียกว่า "วิกฤติ" เป็นสภาวะที่เปลี่ยนได้ตามวัย ฤดู สภาพชีวิต อาหาร และวิถีที่เราดูแลตัวเองในแต่ละวัน เช่น วัยเด็กมักมีน้ำเด่น วัยทำงานมักมีไฟเด่น วัยสูงอายุลมมักเด่นขึ้น เพราะร่างกายเริ่มแห้งและระบบต่าง ๆ ช้าลง ฤดูร้อนอาจกระตุ้นไฟ วันที่เครียดสะสมอาจทำให้ธาตุที่เด่นอยู่แล้วกำเริบมากขึ้น

ดังนั้น — เราไม่สามารถ "เปลี่ยน" ธาตุประจำตัวได้ — แต่เราสามารถ "ปรับ" สัดส่วนปัจจุบันให้สมดุล

## ทำไมต้องเข้าใจสิ่งนี้

หลายคนถามว่า — "รู้เรื่องธาตุแล้วได้อะไร"

คำตอบสั้น ๆ คือ เราจะดูแลตัวเองได้ตรงกับธรรมชาติของเรา ไม่ใช่ทำตามคำแนะนำทั่วไปโดยไม่ดูว่ามันเหมาะกับเราหรือไม่

ในวันที่เราเข้าใจธาตุของตัวเอง —

เราเลือกอาหารที่เข้ากับธาตุเรา (ไม่ใช่ตามเทรนด์ที่ใครๆ บอก)

เราจัดเวลาในวันให้ตรงกับจังหวะของเรา (ไม่ใช่ฝืนทำตามตารางคนอื่น)

เรารู้ว่าจุดอ่อนของเราคืออะไร และดูแลก่อนที่จะเป็นปัญหา

เราเข้าใจว่าทำไมเราตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ในแบบของเรา และตัดสินใจตัวเองน้อยลง

เราเข้าใจคนรอบตัวที่ "ไม่เหมือนเรา" และหยุดคาดหวังให้เขาเป็นเหมือนเรา

นี่คือคุณค่าใหญ่ของระบบนี้ — ไม่ใช่แค่ดูแลร่างกาย แต่คือดูแลความสัมพันธ์กับตัวเองและคนรอบตัว

## ลองทำ — สังเกตคนใกล้ตัว

ลองคิดถึงคนสามคนในชีวิตคุณ — พ่อ แม่ พี่น้อง คู่ชีวิต เพื่อน ลูก

ลองดูว่าแต่ละคน — ลักษณะของเขาใกล้ลม ไฟ หรือน้ำ มากที่สุด

อย่ารีบสรุป — ลองสังเกตในวันต่อๆ มา

ในช่วงนี้ เริ่มสังเกตคำพูด การเคลื่อนไหว การตัดสินใจ การแสดงอารมณ์ของคนเหล่านี้

เมื่อเริ่มเห็นรูปแบบแล้ว ในบทถัดไป เราจะลงรายละเอียดของแต่ละธาตุ

## ก่อนไปบทต่อไป

ในบทนี้ เราได้รู้จักสามธาตุในภาษาธรรมดา เห็นว่าแต่ละธาตุมีคุณสมบัติของลม ไฟ และน้ำในธรรมชาติ และทุกคนมีทั้งสามธาตุในสัดส่วนที่ต่างกัน

ในสามบทต่อไป — เราจะรู้จักคนธาตุลม คนธาตุไฟ และคนธาตุน้ำ ในรายละเอียด — เพื่อให้คุณเห็นภาพชัดของแต่ละธาตุ



## บทที่ 3 — รู้จักคนธาตุลม

เริ่มจากภาพ

ลองนึกถึงภาพนี้ —

คนที่เดินเร็ว พุดเร็ว ความคิดแล่นไปไกล มีไอเดียใหม่ทุกวัน เริ่มหลายโครงการพร้อมกัน บางครั้งทำไม่จบ

คนผอม ตัวยาว ผิวบาง ตัวเย็น มือเท้าเย็น

คนที่ตื่นกลางคืน ใจฟุ้ง คิดมาก หลับยาก

นี่คือภาพของ คนธาตุลม — ในภาษาดำราดั้งเดิม คือคนที่มี "วาตะ" เต็ม

### ในประวัติศาสตร์ของมนุษย์

ในตำราคนธาตุลม เราเริ่มต้นจากภาพของบรรพบุรุษมนุษย์ที่เป็น "นักล่ายุคแรก"

นักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาวิวัฒนาการของมนุษย์ พบว่า บรรพบุรุษของเราในแอฟริกา ไม่ได้ไล่ล่าสัตว์ด้วยความเร็ว — เพราะเราวิ่งเร็วไม่เท่าเสือ ไม่เท่าหมาป่า ไม่เท่ากวาง

สิ่งที่เรามี — คือ "ความอึด" — ความสามารถในการวิ่งระยะไกล หลายชั่วโมง ที่ความเร็วต่ำแต่ไม่หยุด

เราติดตามสัตว์ใหญ่ในวันที่ร้อน สัตว์เหล่านั้นวิ่งเร็วในช่วงแรก แต่ร่างกายมีขนหนาและระบายเหงื่อได้น้อย จึงร้อนเกินและต้องหยุดพัก มนุษย์จึงตามไปเรื่อย ๆ จนสัตว์หมดแรง

ในกระบวนการล่าด้วยความอึดนี้ ร่างกายของเราค่อย ๆ พัฒนาไปในทิศทางที่ผอม ยาว ขาเรียว เหนื่อง่าย ระบายความร้อนได้ดี และมีระบบประสาทไวพอจะตามรอย แยกเสียง และสังเกตสิ่งรอบตัว

ในตำราชุดนี้ เราใช้ภาพของ "นักล่ายุคแรก" เป็นภาพช่วยจำคุณสมบัติของธาตุลม ไม่ใช่ข้อสรุปทางวิวัฒนาการว่าธาตุลมเชื่อมกับบรรพบุรุษกลุ่มใดโดยตรง

นี่คือภาพจำของ "นักล่ายุคแรก" ที่ช่วยให้เราเข้าใจ **คนธาตุลม** ได้ชัดเจน

## คุณสมบัติของธาตุลม

ในตำราอายุรเวท ธาตุลม (วาตะ) มีคุณสมบัติ 7 ข้อ —

เย็น — อุณหภูมิร่างกายต่ำ มือเท้าเย็น แห้ง — ผิวแห้ง ผมแห้ง ลำไส้แห้ง ปากแห้ง เบา — กระดูกเล็ก น้ำหนักน้อย เคลื่อนไหวเบา **ไม่อยู่นิ่ง** — เปลี่ยนตลอด เคลื่อนไหวเสมอ **ไหลและเคลื่อน** — เลือดไหล ลำไส้เคลื่อน ความคิดเคลื่อน **หยาบ** — ผิวหยาบ ผมหยาบ รูปร่างกระดูกชัด **ละเอียด** — รับรู้สิ่งเร้าได้เร็ว ไวต่อบรรยากาศและความรู้สึกของคนรอบตัว

คุณสมบัติเหล่านี้แสดงออกในร่างกายและในใจของคนธาตุลม

## ร่างกายของคนธาตุลม

รูปร่าง — ผอม ตัวยาว กระดูกเล็ก ข้อแห้ง

ผิว — บาง แห้ง เย็น ค่อนข้างคล้ำหรือไม่เปล่งประกาย

ผม — บาง แห้ง หยิก สีน้ำตาลถึงดำ

ตา — เล็ก เคลื่อนไหวบ่อย

เสียง — เร็ว เบา บางครั้งเสียงสูง

การเคลื่อนไหว — เร็ว เบา บางครั้งเคลื่อนไหวเบาเหมือนลอย

ระบบย่อย — แปรปรวน ท้องอืดบ่อย ลมในท้องสะสม ท้องผูก หรือบางวันถ่ายเหลว

การนอน — หลับยาก ตื่นกลางคืน หลับไม่ลึก

ความหิว — ไม่สม่ำเสมอ บางวันหิวมาก บางวันลืมกิน

## ใจของคนธาตุลม

ความคิด — เร็ว แล่นไปหลายเรื่อง สร้างสรรค์ มีไอเดียใหม่ตลอด

การตัดสินใจ — เปลี่ยนใจง่าย ไม่เด็ดขาด

ความจำ — จำได้เร็ว แต่ลืมเร็ว

อารมณ์ — เปลี่ยนเร็ว วันนี้สดใส พรุ่งนี้หม่น

ความเครียด — แสดงออกในรูปของฟุ้งซ่าน กังวล นอนไม่หลับ

การพูด — พูดเร็ว เปลี่ยนหัวข้อบ่อย มีความคิดสร้างสรรค์

การฟัง — ฟังได้ดี แต่บางครั้งใจไปก่อนคำพูดจะจบ

### จุดแข็งของคนธาตุลม

ทุกธาตุมีจุดแข็ง — ของลมคือ

ความคิดสร้างสรรค์ — เห็นทางใหม่ที่คนอื่นมองไม่เห็น

ความเร็ว — เรียนรู้และปรับตัวเร็ว

ความสามารถในการเชื่อม — พูดและสร้างสะพานระหว่างคนได้ดี

ความหลากหลาย — สนใจหลายเรื่อง รู้กว้าง

การมองอนาคต — เห็นโอกาสและความเป็นไปได้

ความไว — รับรู้บรรยากาศและความรู้สึกของคนอื่นเร็ว

ในประวัติศาสตร์ — คนธาตุลมคือ นักเดินทาง นักสำรวจ นักเขียน ครีเอเตอร์ นักคิด นักการศาสนา

### จุดอ่อนของคนธาตุลม

ทุกธาตุมีจุดอ่อนด้วย — ของลมคือ

การทำให้สำเร็จ — เริ่มหลายอย่าง แต่ยากจะทำให้จบ

การจัดการเงิน — บางครั้งใช้จ่ายตามใจ ขาดวินัย

ความสม่ำเสมอ — ตารางและกิจวัตรไม่ค่อยต่อเนื่อง

สุขภาพ — ระบบย่อยอ่อน ระบบประสาทอ่อน อ่อนเพลียเร็ว

ความสัมพันธ์ — บางครั้งเปลี่ยนเร็วเกินไป ทำให้ความสัมพันธ์ขาดความแน่นอน

## ตัวอย่างคนธาตุลมในชีวิต

ในวันธรรมดะวันตก — บางคนตีความ สตีฟ จ๊อบส์ ว่ามีลักษณะของลม + ไฟผสม — ผอม ตีนตัว ไอเดียมา ไอเดียไป ชัดแจ้ง และสร้างสรรค์

ในประวัติศาสตร์ไทย — กวี นักประพันธ์ พระสงฆ์นักคิดและนักเขียน ที่ทิ้งผลงานเยอะ มักมีลักษณะของคนธาตุลม

ในชีวิตประจำวัน — เพื่อนที่ใส่ไอเดียให้กลุ่มเสมอ คนที่เริ่มหลายโครงการ ครีเอเตอร์ คนทำคอนเทนต์

หมายเหตุ — การจัดประเภทบุคคลในประวัติศาสตร์เป็นการตีความเพื่อช่วยจำ ไม่ใช่การวิเคราะห์เชิงประวัติศาสตร์

## คนธาตุลมในวัยต่าง ๆ

เด็กธาตุลม — สนใจหลายอย่าง ตั้งใจเรียนได้เป็นช่วง ๆ มีความคิดสร้างสรรค์ พุดเก่ง — ต้องการครูที่เข้าใจและไม่บังคับให้จดจ่อกับเรื่องเดียวตลอดเวลา

วัยรุ่นธาตุลม — มีไอเดียมาก ทดลองหลายสิ่ง — ต้องการพื้นที่ในการสำรวจ และผู้ใหญ่ที่ไม่ตัดสิน

ผู้ใหญ่ธาตุลม — เก่งในงานสร้างสรรค์และสื่อสาร — ต้องการกิจวัตรที่สมดุล เพื่อไม่หมดพลัง

ผู้สูงอายุที่มีลมเด่น — ในวัยนี้ ลมจะกำเริบเองโดยธรรมชาติ ทำให้รู้สึกแห้ง เย็น ฟุ้ง — ต้องดูแลด้วยอาหารหล่อเลี้ยง ของอุ่น และคนรอบตัวที่อบอุ่น

## ลองสังเกต — ไข้ฉันทิม

ลองตอบในใจ —

ฉันผอม กระตือรือร้น ไข้ไหม ฉันคิดเร็ว เปลี่ยนใจง่าย ไข้ไหม ฉันหนาวง่าย มือเท้าเย็น ไข้ไหม ฉันต้องอึดป่อย ระบบย่อยไม่สม่ำเสมอ ไข้ไหม ฉันนอนหลับยาก ตื่นกลางคืน ไข้ไหม ฉันมีไอเดียใหม่ตลอด แต่ทำให้จบบาย ไข้ไหม ฉันเครียดเป็นแบบฟุ้งซ่าน ไม่ใช่หงุดหงิด ไข้ไหม

ถ้าตอบ "ใช่" หลายข้อ — เป็นไปได้สูงว่า ลมเด่นในตัวคุณ

ในบทที่ 7 จะมีแบบประเมินที่ช่วยให้เห็นภาพตัวเองละเอียดขึ้น

## ก่อนไปบทต่อไป

ในบทนี้ เราได้รู้จักคนธาตุลม — ในร่างกาย ในใจ ในจุดแข็ง และในจุดอ่อน

ในบทต่อไป เราจะรู้จักคนธาตุไฟ — ที่มีคุณสมบัติตรงข้ามในหลายมิติ



## บทที่ 4 — รู้จักคนธาตุไฟ

เริ่มจากภาพ

ลองนึกถึงภาพนี้ —

คนที่เดินตรง เสียงดัง ตัดสินใจเร็ว ไม่ลังเล

คนที่มีกล้ามเนื้อชัด ตัวอุ่น เหนื่อง่าย ผิวนบอย

คนที่หิวบ่อย ถ้าหิวจัดจะหงุดหงิด

คนที่กลัวร้อน แต่ทนหนาวได้

คนที่นำกลุ่ม ตัดสินใจให้ทุกคน ปกป้องคนของตัวเอง

นี่คือภาพของ คนธาตุไฟ — ในภาษาตำราดั้งเดิม คือคนที่มี "ปิตตะ" เด่น

### ในประวัติศาสตร์ของมนุษย์

ในตำราคนธาตุไฟ เราเชื่อมโยงคนธาตุไฟกับภาพของ "นักรบและผู้นำ" ในประวัติศาสตร์

ในยุคที่บรรพบุรุษมนุษย์เริ่มอยู่เป็นเผ่า และเริ่มต้องการคนนำ — คนที่ตัดสินใจในวินาทีที่ยากที่สุด (จะล่าหรือถอย จะสู้หรือหนี จะแบ่งอาหารอย่างไร)

คนเหล่านี้ต้องการพลังกำลังที่พร้อมใช้ ความคิดที่คม ตัดสินใจเร็ว และความเป็นผู้นำที่กล้ารับผิดชอบ

ในประวัติศาสตร์ เราเห็นภาพนี้ได้ในนักรบสปาร์ตัน อเล็กซานเดอร์มหาราช นายพลที่นำกองทัพ และผู้นำที่กำหนดทิศทางของชาติ

ในร่างกาย — คนเหล่านี้มีระบบเผาผลาญสูง กล้ามเนื้อพัฒนาง่าย ระบบย่อยแรง ระบบประสาทไวต่อความท้าทาย

นี่คือร่างของ **คนธาตุไฟ**

## คุณสมบัติของธาตุไฟ

ในตำราอายุรเวท ธาตุไฟ (ปิตตะ) มีคุณสมบัติ —

มัน (สเนหะ) — ผิวมัน น้ำมันในเส้นผม คม — รสจัด ใจคม การตัดสินใจคม ร้อน — อุณหภูมิร่างกายสูง เหนื่อง่าย เบา (ลขุ) — เผาผลาญสูง ไม่มีไขมันสะสมมาก ไทล (สารหรือดระวะ) — ของเหลวในร่างกายไหลแรง (เลือด น้ำลาย น้ำดี) กลิ่นแรง — เหนือมีกลิ่น

คุณสมบัติเหล่านี้แสดงออกในร่างกายและในใจของคนธาตุไฟ

## ร่างกายของคนธาตุไฟ

รูปร่าง — สมส่วน กล้ามเนื้อชัด สัดส่วนปานกลาง

ผิว — อุ่น มัน บางครั้งมีกระ ผื่นง่าย

ผม — นุ่ม ตรง หลุดร่วงเร็ว สีน้ำตาลแดงถึงดำ

ตา — เข้ม แหลม จ้องตรง

เสียง — ตรง คม ดัง

การเคลื่อนไหว — เร็ว มีพลัง มุ่งมั่น

ระบบย่อย — แรงมาก หิวเร็ว ถ่ายตรงเวลา กระทบะกรดมาก

การนอน — หลับดี แต่ตื่นเช้า

ความหิว — รุนแรง ถ้าหิวจัดจะหงุดหงิด

## ใจของคนธาตุไฟ

ความคิด — ตรง คม วิเคราะห์เก่ง ตัดสินใจไว

การตัดสินใจ — เด็ดขาด ไม่ลังเล

ความจำ — ดี โดยเฉพาะในสิ่งที่ตัดสินใจแล้ว

อารมณ์ — เข้มข้น โกรธไว แต่ก็ลืมไว

ความเครียด — แสดงออกในรูปของหงุดหงิด โกรธ ใจร้อน

การพูด — ตรง สั้น คม บางครั้งแรง

การฟัง — ฟังเพื่อหาข้อสรุปเร็ว บางครั้งเร็วจนยังไม่ได้สะท้อนความรู้สึกของอีกฝ่าย

## จุดแข็งของคนธาตุไฟ

ความสามารถในการตัดสินใจ — ในวินาทีที่ทุกคนลังเล คนธาตุไฟตัดได้

ความเป็นผู้นำ — รับผิดชอบ พร้อมรับแรงเสียดทาน

ความมุ่งมั่น — ตั้งเป้าแล้วทำให้สำเร็จ

การปกป้อง — ปกป้องคนของตัวเองอย่างเต็มที่

ความสามารถในการแก้ปัญหา — เห็นปัญหา ลงมือทันที

ความซื่อตรง — พูดตรง ไม่พลิ้ว

ในประวัติศาสตร์ — คนที่มักโน้มเอียงไปทางอาชีพแบบนี้ ได้แก่ ผู้นำ นายพล แพทย์ที่ต้องตัดสินใจในห้องผ่าตัด ผู้พิพากษา ผู้ประกอบการ

## จุดอ่อนของคนธาตุไฟ

ความหงุดหงิด — ไฟกำเริบทำให้โกรธไว ทำร้ายความสัมพันธ์

ความเสี่ยงสุขภาพ — กรดไหลย้อน แผลในกระเพาะ ความดัน โรคหัวใจ จากความเครียดเรื้อรัง

การกินที่ไม่สมดุล — ของเผ็ดเปรี้ยวเค็มจัดเป็นประจำ กระทบบระบบย่อย

การผิวน — ทนความเหนียวจนวนร่างกายพัง

ความสัมพันธ์ — บางครั้งคนรอบตัวรู้สึกว่าคุณควบคุมหรือถูกตัดสิน

ความอดทนต่อความช้า — ในวันที่ทุกอย่างเคลื่อนช้ากว่าที่คาด ใจจะลุก

## ตัวอย่างคนธาตุไฟในชีวิต

ในประวัติศาสตร์โลก — ผู้นำที่เด็ดขาด ตัดสินใจในวินาทีสำคัญ และรับผิดชอบต่อผลที่ตามมา (เป็นการตีความเพื่อช่วยจำ ไม่ใช่การวิเคราะห์เชิงประวัติศาสตร์)

ในวงการธุรกิจ — ผู้ประกอบการที่สร้างจากศูนย์ ผู้บริหาร ที่ตัดสินใจในไม่กี่นาที

ในชีวิตประจำวัน — เพื่อนที่ทุกคนมองว่า "เก่งและน่ากลัวพอกัน" — แพทย์ผ่าตัด ผู้พิพากษา ผู้บริหารที่เด็ดขาด

## คนธาตุไฟในวัยต่าง ๆ

เด็กธาตุไฟ — ตัดสินใจชัด แสดงความคิดเห็น โกรธไว แต่ลืมไว — ต้องการผู้ใหญ่ที่ฟังและไม่กดดัน

วัยรุ่นธาตุไฟ — มีความเป็นผู้นำ บางครั้งดี — ต้องการพื้นที่ในการตัดสินใจของตัวเอง และความเคารพ

ผู้ใหญ่ธาตุไฟ — เก่งในงานที่ต้องการการตัดสินใจและความรับผิดชอบ — ต้องการสมดุลและการพักผ่อนเพื่อไม่หมดไฟ

ผู้สูงอายุที่มีไฟเด่น — ในวัยนี้ ไฟอาจลดลงโดยธรรมชาติ — บางคนรู้สึกสงบขึ้น บางคนหงุดหงิดเพราะรู้สึกว่า "ทำได้น้อยกว่าเดิม"

## ลองสังเกต — ไข่ม้วนไหม

ลองตอบในใจ —

ฉันมีส่วน กล้ามเนื้อชัด ไข่ม้วน ร้อนง่าย เหนื่อง่าย กลัวอากาศร้อน ไข่ม้วน ฉันหิวบ่อย ถ้าหิวจัดจะหงุดหงิด ไข่ม้วน ฉันตัดสินใจเร็ว ไม่ลังเล ไข่ม้วน ฉันโกรธไว แต่ลืมไว ไข่ม้วน ฉันมีกรดไหลย้อน หรือผื่น เป็นๆ หายๆ ไข่ม้วน ฉันเครียดเป็นแบบหงุดหงิด ไม่ใช่ฟุ้งซ่าน ไข่ม้วน

ถ้าตอบ "ใช่" หลายข้อ — เป็นไปได้สูงกว่า ไฟเด่นในตัวคุณ

## ก่อนไปบทต่อไป

ในบทนี้ เราได้รู้จักคนธาตุไฟ — ในร่างกาย ในใจ ในจุดแข็ง และในจุดอ่อน

ในบทต่อไป เราจะรู้จักคนธาตุน้ำ — ที่มีคุณสมบัติแตกต่างทั้งจากลมและจากไฟ



## บทที่ 5 — รู้จักคนธาตุน้ำ

เริ่มจากภาพ

ลองนึกถึงภาพนี้ —

คนที่นั่งฟังเพื่อนเล่าเรื่องทุกข์เป็นชั่วโมง ไม่ขัด ไม่ตัดสิน

คนที่เมื่ออยู่ในบ้าน ทุกคนรู้สึกว่าจะได้รับการดูแล

คนที่ไม่เคยทิ้งเพื่อนในวันที่ลำบาก

คนที่หน้าตาเรียบเฉย แต่ในใจรู้สึกลึก

คนที่ตัดสินใจช้า แต่เมื่อตัดสินใจแล้วไม่เปลี่ยน

นี่คือภาพของ คนธาตุน้ำ — ในภาษาดำราดั้งเดิม คือคนที่มี "กณะ" เด่น

### ในประวัติศาสตร์ของมนุษย์

ในตำราคนธาตุน้ำ เราเชื่อมโยงคนธาตุน้ำกับภาพของ "ผู้อยู่รอดและผู้รักษาเผ่า"

ในยุคที่บรรพบุรุษมนุษย์อยู่เป็นเผ่า — ไม่ได้มีแค่นักล่าและผู้ป้องกัน — มีคนที่ทำหน้าที่ "อยู่ที่บ้าน" — ดูแลเด็ก ดูแลคนป่วย เก็บอาหาร เตรียมความอบอุ่น

ในวันที่นักล่าหรือผู้ป้องกันไม่กลับมา — เผ่าจะอยู่รอดได้เพราะมี "ผู้รักษาเผ่า"

คนเหล่านี้ต้องการความอดทน ความสามารถในการรอ ความเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น และใจที่หนักแน่นพอจะอยู่ดูแลสิ่งเดิมได้ยาวนาน

ในร่างกาย — คนเหล่านี้มีไขมันสะสมที่เป็นพลังในยามขาดอาหาร ระบบเผาผลาญที่ประหยัด ระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง

นี่คือร่างของ **คนธาตุน้ำ**

## คุณสมบัติของธาตุน้ำ

ในตำราอายุรเวท ธาตุน้ำ (กษะ) มีคุณสมบัติ —

เย็น — อุดมภูมิในร่างกายต่ำ — แต่ทนได้ดี ไม่กลัวเหมือนลม **ชื้น** — ของเหลวในร่างกายมาก **หนัก** — น้ำหนักมาก โครงร่างใหญ่ อยู่ตัว — ไม่เปลี่ยนแปลง หนักแน่น **นุ่มและเนียน** — ผิวนุ่ม ละมุน เนียน **เหนียวและชุ่ม (ปิฉฉิละ)** — เลือดเหนียว เสมหะมาก

คุณสมบัติเหล่านี้แสดงออกในร่างกายและในใจของคนธาตุน้ำ

## ร่างกายของคนธาตุน้ำ

รูปร่าง — กลม กระดูกใหญ่ ตัวสมส่วนแต่หนา น้ำหนักขึ้นง่าย

ผิว — เนียน ชื้น หนา สีอ่อนกว่าธาตุอื่น

ผม — หนา ดำเงา แข็งแรง

ตา — ใหญ่ มีประกายชุ่มฉ่ำ

เสียง — ทุ่ม นุ่ม ฟังสบาย

การเคลื่อนไหว — ช้า หนักแน่น

ระบบย่อย — ช้า อิ่มนาน ไม่หิวบ่อย

การนอน — หลับลึก นาน ตื่นช้า

ความหิว — สม่่าเสมอ แต่ไม่รุนแรง

## ใจของคนธาตุน้ำ

ความคิด — ช้า รอบคอบ ลึกซึ้ง

การตัดสินใจ — ใช้เวลานาน แต่เมื่อตัดสินใจแล้วไม่เปลี่ยน

ความจำ — ดีมาก จำได้นาน

อารมณ์ — สงบ ไม่ตื่นเต้นง่าย แต่เก็บความรู้สึกในใจลึก

ความเครียด — แสดงออกในรูปของเก็บกด หม่น เจ็บ

การพูด — ซ้ำ มีเสียงทุ้ม ฟังให้จบก่อนพูด

การฟัง — ฟังจริง สะท้อนคืน เข้าใจอารมณ์

## จุดแข็งของคนธาตุน้ำ

ความเป็นหลักให้คนอื่น — เป็นเสาหลักของครอบครัว เพื่อน ทีม

ความอดทน — ทนได้นานในสถานการณ์ที่คนอื่นยอมแพ้

ความเมตตา — เห็นความทุกข์ของคนอื่นและรับรู้ได้ลึก

ความสม่ำเสมอ — ทำสิ่งเดิมๆ ได้นานโดยไม่เบื่อ

ความสามารถในการดูแล — คนป่วย ผู้สูงอายุ เด็ก และสัตว์เลี้ยง ล้วนต้องการคนแบบนี้

ความน่าเชื่อถือ — คนรอบตัวรู้ว่าวางใจได้

ในประวัติศาสตร์ — คนธาตุน้ำคือ พยาบาล ครูประถม นักบัญชี เกษตรกร นักจิตวิทยา ช่างฝีมือ พระสงฆ์ที่ดูแลวัด

## จุดอ่อนของคนธาตุน้ำ

น้ำหนักและไขมัน — ขึ้นง่าย ลงยาก และเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และความดันโลหิตสูง

ความเฉื่อย — บางครั้งติดอยู่ในวงจรเดิมๆ ไม่เปลี่ยน

การเก็บกด — รู้สึกแต่ไม่แสดงออก สะสมจนระเบิดในวันหนึ่ง

ความซ้ำเกินจำเป็น — บางครั้งโอกาสผ่านไปเพราะตัดสินใจช้า

การปฏิเสธ — ปฏิเสธคนยาก ยอมรับภาระที่ไม่ใช่ของตัวเอง

ความสัมพันธ์ — บางครั้งคนรอบตัวเอาเปรียบเพราะรู้ว่าคนธาตุน้ำจะดูแล

## ตัวอย่างคนธาตุน้ำในชีวิต

ในประวัติศาสตร์ไทย — เราอาจนึกถึงพระสงฆ์ที่ดูแลศิษย์และชุมชน แม่ชีที่ดูแลผู้คน หรือครูประถมที่ทุ่มเทกับนักเรียน

ในชีวิตประจำวัน — คุณยายที่ทำให้ทุกคนอบอุ่นเมื่อเข้าบ้าน เพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ ในวันที่ทุกข์ หรือพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยด้วยความ  
สม่ำเสมอ

หมายเหตุ — การจัดประเภทบุคคลในประวัติศาสตร์เป็นการตีความเพื่อช่วยจำ ไม่ใช่การวิเคราะห์เชิงประวัติศาสตร์

## คนธาตุน้ำในวัยต่าง ๆ

เด็กธาตุน้ำ — สุขุม พึ่งเก่ง ดูแลน้องและสัตว์เลี้ยง — ต้องการการกระตุ้นให้เคลื่อนไหวและทดลองสิ่งใหม่

วัยรุ่นธาตุน้ำ — มีความนุ่มและเข้าใจคน แต่บางครั้งถูกเพื่อนเอาเปรียบ — ต้องการการสอนให้รักษาขอบเขตของตัวเอง

ผู้ใหญ่ธาตุน้ำ — เก่งในงานดูแล งานที่ต้องการความสม่ำเสมอ — ต้องการการดูแลตัวเองและการเคลื่อนไหวที่สม่ำเสมอ

ผู้สูงอายุที่มีน้ำเตน — ในวัยนี้ น้ำในร่างกายอาจลดลง — แต่บุคลิกแบบนี้ยังอยู่ — เป็นปู่ย่าตายายที่ทุกคนรัก

## ลองสังเกต — ไข่ม้วนไหม

ลองตอบในใจ —

ฉันโครงใหญ่ น้ำหนักขึ้นง่าย ไข่ม้วน ฉันคิดและตัดสินใจช้า รอบคอบ ไข่ม้วน ฉันหลับสนิท หลับนาน ตื่นช้า ไข่ม้วน ฉันอึดนาน ไม่  
หิวบ่อย ไข่ม้วน ฉันเจ็บในเวลาเครียด ไม่พุ่งไม่หงุดหงิด ไข่ม้วน ฉันเป็นที่พึ่งของคนรอบตัว ไข่ม้วน ฉันเก็บความรู้สึกในใจลึก ไม่  
บอกใครง่ายๆ ไข่ม้วน

ถ้าตอบ "ใช่" หลายข้อ — เป็นไปได้สูงว่า น้ำเตนในตัวคุณ

## ก่อนไปบทต่อไป

ในสามบทที่ผ่านมา — เราได้รู้จักคนธาตุลม คนธาตุไฟ และคนธาตุน้ำ — ในรายละเอียดของแต่ละธาตุ

แต่ในชีวิตจริง — คนที่เป็นธาตุ "บริสุทธิ์" มีน้อย — คนส่วนใหญ่เป็น "ธาตุผสม"

ในบทต่อไป เราจะคุยเรื่องคนธาตุผสม — เมื่อสองหรือสามธาตุ อยู่ในคนเดียว



## บทที่ 6 — เมื่อหลายธาตุอยู่ในคนเดียว (คนธาตุผสม)

คนบริสุทธิ์ของแต่ละธาตุมีน้อย

ในชีวิตจริง — คนที่เป็น "ลม 100%" หรือ "ไฟ 100%" หรือ "น้ำ 100%" มีน้อย

คนส่วนใหญ่ — มีหนึ่งธาตุเด่น และอีกหนึ่งธาตุรอง

ในแนวอายุรเวทยุคใหม่ มักเรียกคนกลุ่มนี้ว่า "สองธาตุเด่น"

ในตำราฯ เรียกว่า "คนธาตุผสม"

### หกประเภทของคนธาตุผสม

ในคัมภีร์อายุรเวทคลาสสิก จัดคนธาตุผสมเป็น 3 คู่หลัก — วาตะ-ปิตตะ, ปิตตะ-กัมมะ, วาตะ-กัมมะ

ในตำราฯ เราแยกเด่น-รองเป็นภาพเสริม เพื่อให้เห็นความแตกต่างละเอียดขึ้น จึงได้คนหกประเภท —

ลมเด่น + ไฟรอง (วาตะ-ปิตตะ) ไฟเด่น + ลมรอง (ปิตตะ-วาตะ) ลมเด่น + น้ำรอง (วาตะ-กัมมะ) น้ำเด่น + ลมรอง (กัมมะ-วาตะ)

ไฟเด่น + น้ำรอง (ปิตตะ-กัมมะ) น้ำเด่น + ไฟรอง (กัมมะ-ปิตตะ)

ในแต่ละคู่ — ธาตุเด่นจะปรากฏชัดในรูปร่างและบุคลิก ธาตุรองจะปรากฏในระดับลึกซึ้งหรือในบางสถานการณ์

ในหนังสือเล่มนี้ เราจะดูภาพรวมเท่านั้น ส่วนรายละเอียดของแต่ละธาตุและกรณีของคนธาตุผสม จะอยู่ในตำราคนธาตุลม คนธาตุไฟ และคนธาตุน้ำ

## คนลมไฟ — นักคิดที่ตัดสินใจเด็ดขาด

ลมเด่น ไฟรอง — ผอม ตัวยาว แต่มีกล้ามเนื้อพอเหมาะ คิดเร็ว ตัดสินใจไว มีความคิดสร้างสรรค์และลงมือทำได้

จุดแข็ง — สามารถคิดและทำในเวลาเดียวกัน เก่งในงานสร้างสรรค์ที่ต้องการการตัดสินใจ

จุดอ่อน — บางครั้งเครียดทั้งจากการคิดมากและจากความหงุดหงิด เสียงทึ่งนอนไม่หลับแบบลม และกรดไหลย้อนแบบไฟ

ตัวอย่างอาชีพ — นักเขียนที่สำนักพิมพ์เอง ครีเอเตอร์ที่บริหารทีม ผู้กำกับภาพยนตร์

## คนลมน้ำ — ครีเอเตอร์ที่นุ่ม

ลมเด่น น้ำรอง — ผอมแต่ไม่จืด มีความคิดสร้างสรรค์ ฟังเก่ง และนุ่มนวลกับคนรอบตัว

จุดแข็ง — มีไอเดียและความเมตตา เก่งในการสร้างความเชื่อมต่อระยะยาว

จุดอ่อน — บางครั้งแกว่งระหว่าง "อยากเปลี่ยน" และ "อยากอยู่แบบเดิม" — ทำให้ตัดสินใจยาก

ตัวอย่างอาชีพ — ครู นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ ที่ทำงานสร้างสรรค์

## คนไฟน้ำ — ผู้นำที่มีใจ

ไฟเด่น น้ำรอง — สมส่วนแต่กลม ตัดสินใจชัดแต่มีใจ นำคนแต่ดูแลด้วย

จุดแข็ง — เป็นผู้นำที่คนอยู่ด้วยอย่างยินดี ไม่ใช่ผู้นำที่กลัว

จุดอ่อน — เสียงทั้งภาวะหมดไฟแบบไฟ และการสะสมความเครียดแบบน้ำ

ตัวอย่างอาชีพ — แพทย์ทั่วไปที่มีใจกับผู้ป่วย ผู้บริหารที่ใส่ใจทีม ผู้ก่อตั้งธุรกิจเพื่อสังคม

## คนน้ำลม — ผู้ดูแลที่มีไอเดีย

น้ำเด่น ลมรอง — โคร่งใหญ่ ฟังเก่ง แต่บางครั้งมีไอเดียแหวกแนว

จุดแข็ง — ดูแลคนได้ดี และมีมุมมองใหม่ในการดูแล

จุดอ่อน — บางครั้งซ้ำและฟังสลับกัน

ตัวอย่างอาชีพ — พยาบาลที่สนใจวิจัย ครูที่สอนสร้างสรรค์ พนักงานบริการที่ใส่ใจ

## คนน้ำไฟ — เสาคหลักที่เด็ดขาด

น้ำเต็น ไพรอง — โครงใหญ่ ฟังเก่ง แต่ในเรื่องสำคัญตัดสินใจเด็ดขาด

จุดแข็ง — เป็นเสาที่ทุกคนฟังได้ และในวันที่ต้องเลือก จะเลือกได้

จุดอ่อน — บางครั้งถูกมองเป็น "อ่อน" แต่จริง ๆ มีไฟภายใน

ตัวอย่างอาชีพ — ครูใหญ่ที่ดูแลโรงเรียน ผู้บริหารสายผลิตที่นั่ง ผู้ดูแลที่กล้าตัดสินใจ

## คนสามธาตุ (ตรีโทษ) — น้อย แต่มี

ในศาสตร์ของอายุรเวท มีคำว่า "ตรีโทษ" หมายถึงคนที่มีทั้งสามธาตุในสัดส่วนใกล้เคียงกัน

คนกลุ่มนี้พบไม่บ่อย — ในทางอายุรเวทถือว่าเป็นกลุ่มที่ "สมดุลโดยธรรมชาติ" — ปรับตัวได้ดีในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ

แต่ในด้านลบ — ถ้าหย่อนสมดุลแล้ว ปรับยากเพราะกระทบทั้งสามธาตุพร้อมกัน

คนสามธาตุ คือกรณีพิเศษ — เมื่อรู้จักคุณสมบัติของทั้งสามธาตุดีแล้ว จะเข้าใจตัวเองได้

## ทำไมต้องรู้เรื่องธาตุผสม

หลายคนอ่านสามบทที่ผ่านมา (ลม ไฟ น้ำ) แล้วรู้สึก — "ฉันท้เป็นลม แต่ก็มีบางอย่างของไฟด้วย" หรือ "ฉันท้เป็นน้ำ แต่บางครั้งก็เหมือนลม"

นั่นเป็นเรื่องปกติ — และเป็นไปได้สูงว่า คุณเป็นธาตุผสม

การรู้ว่าตัวเองเป็นธาตุผสมแบบไหน — ช่วยให้เลือกรอาหาร เลือกรการดูแล เลือกรอาชีพ ให้ตรงกับธรรมชาติของเราอย่างละเอียด

ไม่ใช่ "ตามคำแนะนำของคนลมล้วน" หรือ "ตามคำแนะนำของคนไฟล้วน" — แต่หลอมจากทั้งสอง

## "ธาตุเด่นของเราในแต่ละช่วงชีวิต"

อีกประเด็นที่สำคัญ — ในช่วงชีวิตของเรา ธาตุเด่นเปลี่ยน

ในวัยเด็ก — น้ำเต็นในเกือบทุกคน (ร่างกายกำลังเติบโต ต้องการการหล่อเลี้ยง)

ในวัยรุ่นและวัยทำงาน — ไฟเต็น (พลังขับเคลื่อนสูง)

ในวัยกลางคน ไฟลด ลมเริ่มเด่น

ในวัยสูงอายุ — ลมเด่น (ระบบเริ่มช้า ร่างกายเริ่มแห้ง)

นี่หมายความว่า — แม้ "ธาตุประจำตัว" (ปรกฤติ) ติดตัวมาตั้งแต่เกิดและไม่เปลี่ยน — แต่ "ธาตุที่เด่นในชีวิตเรา ณ ขณะนี้" (วิกฤติ) เปลี่ยนตามวัยและสภาพ

การดูแลตัวเองจึงต้องคำนึงถึงทั้งสองมิติ

## ลองสังเกต — คุณคิดว่าตัวเองเป็นธาตุอะไร

ก่อนไปบทถัดไป ลองสรุปในใจ —

ฉันรู้สึกว่าเป็นธาตุ \_\_\_ เด่น และอาจมีธาตุ \_\_\_ เป็นรอง

ในบทที่ 7 จะมีแบบประเมินที่ละเอียดขึ้น — แต่ในตอนี้ ลองตอบจากความรู้สึก

ถ้ายังไม่แน่ใจ ไม่เป็นไร บทที่ 7 จะมีเครื่องมือช่วยให้เห็นภาพชัดขึ้น

## ก่อนไปบทต่อไป

ในบทนี้ เราได้เห็นว่าคนส่วนใหญ่เป็นธาตุผสม — มีสองธาตุที่เด่นในตัว — และธาตุเด่นเปลี่ยนตามวัย

ในบทต่อไป เราจะให้แบบประเมินที่ละเอียดในการประเมินธาตุของตัวเอง



## บทที่ 7 — แล้วฉันเป็นธาตุอะไร (แบบประเมิน)

### วิธีใช้แบบประเมินนี้

ในบทนี้ จะมีแบบประเมิน 25 ข้อ ใน 6 ด้าน เพื่อช่วยให้คุณเห็นธาตุของตัวเองอย่างคร่าว ๆ

ในแต่ละข้อ — เลือกคำตอบที่ใกล้กับคุณมากที่สุด (ลม / ไฟ / น้ำ)

ถ้าไม่แน่ใจ — ลองนึกถึงตัวเองในช่วง 1-2 ปีที่ผ่านมา ไม่ใช่ในวันที่เครียดหรือป่วย

ถ้ายังไม่แน่ใจ — เลือกข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ ไม่ต้องเครียด

นับคะแนนในตอนท้าย

ขอแนะนำให้ใช้แบบประเมินนี้ในรูปแบบที่เขียนคะแนนได้ เช่น สมุดหรือไฟล์เอกสาร ถ้ากำลังฟังเสียงอ่าน ลองจำธาตุที่ตรงกับตัวเองในแต่ละข้อ แล้วค่อยกลับมาจดคะแนนภายหลัง

### ด้านที่ 1 — ร่างกายภายนอก

#### 1. รูปร่าง

- (ลม) ผอม ตัวยาว กระดูกเล็ก
- (ไฟ) สมส่วน กล้ามเนื้อชัด
- (น้ำ) กลม กระดูกใหญ่

## 2. น้ำหนัก

- (ลม) ขึ้นยาก ลดเร็ว
- (ไฟ) ขึ้นลงปกติ
- (น้ำ) ขึ้นง่าย ลดยาก

## 3. ผิว

- (ลม) แห้ง บาง เย็น
- (ไฟ) อุ่น มีกระ ผื่นบ่อย
- (น้ำ) ขึ้น เนียน หนา

## 4. ผม

- (ลม) บาง แห้ง หยิก หรือตรงแห้ง
- (ไฟ) นุ่ม ตรง ผมหลุดร่วงเร็ว
- (น้ำ) หนา ดำเงา แข็งแรง

## ด้านที่ 2 — ระบบย่อยและอุณหภูมิต่างๆ

### 5. อุณหภูมิร่างกาย

- (ลม) เย็น กลัวหนาว
- (ไฟ) อุ่น เหงื่อง่าย กลัวร้อน
- (น้ำ) เย็นแต่ทนได้ ระวังขึ้น

### 6. ความหิว

- (ลม) ไม่สม่ำเสมอ บางวันลืมกิน
- (ไฟ) รุนแรง หิวจัด หิวบ่อย
- (น้ำ) สม่ำเสมอ นาน ๆ กินที

### 7. ลำไส้

- (ลม) ท้องอืด ผูกบ่อย แปรปรวน
- (ไฟ) ถ่ายตรงเวลา เร็ว ร้อน

- (น้ำ) ปกติ ช้า

## 8. กระเพาะ

- (ลม) ปวดเวลาเครียด ไม่ทนหิว
- (ไฟ) กรดไหลย้อน แสบกลางอก
- (น้ำ) อิ่มนาน หนัก

## ด้านที่ 3 — จิตใจและความคิด

### 9. การพูด

- (ลม) เร็ว เปลี่ยนเรื่อง
- (ไฟ) ตรง สั้น คม
- (น้ำ) ช้า คิดก่อนพูด

### 10. การคิด

- (ลม) เล่นไปหลายเรื่อง
- (ไฟ) ตรง ตัดสินเด็ดขาด
- (น้ำ) ช้า รอบคอบ

### 11. การตัดสินใจ

- (ลม) เปลี่ยนใจง่าย
- (ไฟ) เด็ดขาด เร็ว
- (น้ำ) ใช้เวลานาน

### 12. ความจำ

- (ลม) จำเร็ว ลืมเร็ว
- (ไฟ) จำสิ่งสำคัญ
- (น้ำ) จำได้นาน ลึก

## ด้านที่ 4 — อารมณ์และความเครียด

### 13. อารมณ์โดยทั่วไป

- (ลม) เปลี่ยนเร็ว ขึ้นลงในวัน
- (ไฟ) เข้มข้น โกรธไว ดีไว
- (น้ำ) สงบ ไม่ตื่นเต้นง่าย

### 14. ความเครียดแสดงออกอย่างไร

- (ลม) ฟุ้งซ่าน กังวล นอนไม่หลับ
- (ไฟ) หงุดหงิด โกรธ ใจร้อน
- (น้ำ) เก็บกด หม่น เงียบ

### 15. เวลาทุกขใจ

- (ลม) คิดมาก ฟุ้ง พุดกับคนอื่น
- (ไฟ) ระเบิดออก แล้วผ่าน
- (น้ำ) เก็บไว้ในใจลึก

## ด้านที่ 5 — การนอนและพลังในวัน

### 16. การนอน

- (ลม) หลับยาก ตื่นกลางคืน
- (ไฟ) หลับดี แต่ตื่นเช้า
- (น้ำ) หลับลึก นาน ตื่นช้า

### 17. พลังในวัน

- (ลม) ขึ้นลงไว เหนื่อยง่าย
- (ไฟ) สม่่าเสมอ ทำได้นาน
- (น้ำ) เริ่มช้า แต่ทนนาน

### 18. ผืน

- (ลม) ผืนบ่อย ผืนแปลก จำไม่ค่อยได้

- (ไฟ) ฝันชัดเจน มีสีสันสด ฝันต่อสู้อย่างชัดเจน
- (น้ำ) ฝันน้อย ฝันสงบ

## ด้านที่ 6 — พฤติกรรมและความสัมพันธ์

### 19. กิจวัตร

- (ลม) แปรปรวน ไม่เป็นเวลา
- (ไฟ) ตามตาราง ตรงเวลา
- (น้ำ) สม่่าเสมอ ค่อย ๆ

### 20. อากาศที่ชอบ

- (ลม) อากาศอุ่น ลมพัดไม่แรง
- (ไฟ) อากาศเย็น สบาย
- (น้ำ) ทุกอย่างทนได้ ระวังขึ้น

### 21. ในความสัมพันธ์

- (ลม) พุด แบ่งปัน เปลี่ยนเรื่องตลก
- (ไฟ) นำ ปกป้อง ตัดสิน
- (น้ำ) ฟัง ดูแล อยู่ใกล้

### 22. การใช้เงิน

- (ลม) ใช้ตามใจในช่วงที่สนใจ
- (ไฟ) ใช้กับเป้าหมายที่ชัด
- (น้ำ) ระมัดระวัง ค่อย ๆ ตัดสินใจ

### 23. การออกกำลังกาย

- (ลม) ขยับเร็ว เปลี่ยนกีฬาบ่อย เหนื่อยง่าย
- (ไฟ) ทำซ้ำเป็นรอบ ชอบการแข่งขัน
- (น้ำ) ซ้ำ เริ่มยาก แต่ทำได้นาน

### 24. การกิน

- (ลม) ไม่สม่ำเสมอ กินน้อย
- (ไฟ) กินเยอะ กินจัด
- (น้ำ) อิ่มนาน ของหวาน

## 25. เวลาว่าง

- (ลม) เดินทาง สำรอก คุยกับคน
- (ไฟ) แข่งขัน ทำเป้าหมาย ออกกำลังกาย
- (น้ำ) อยู่กับคนรัก พักผ่อน อ่านหนังสือ

## นับคะแนน

นับว่าได้ "ลม" ก็ช้อ "ไฟ" ก็ช้อ "น้ำ" ก็ช้อ

### ผลลัพธ์

### หมายความว่า

ธาตุหนึ่งได้คะแนนสูง 15+ ช้อ

ธาตุนั้นเด่นชัดในตัวคุณ

ธาตุหนึ่งได้ 9-14 ช้อ + อีกธาตุได้ใกล้เคียงกัน

คุณเป็น "ธาตุผสม" สองธาตุที่ใกล้เคียงกัน

สามธาตุได้คะแนนใกล้เคียงกัน (8-10 ช้อต่อธาตุ) คุณอาจเป็นคน "สามธาตุ" (ตรีโทษ)

### สำหรับผู้ฟังเสียงอ่าน

ถ้าคุณกำลังฟังในรถหรือระหว่างเดิน — ลองจำคร่าว ๆ ดังนี้

ถ้าธาตุใดธาตุหนึ่งได้คะแนนเกิน 15 ช้อ — ธาตุนั้นเด่นชัดในตัวคุณ คุณน่าจะเป็นคนธาตุนั้นเป็นหลัก

ถ้าธาตุหนึ่งได้คะแนนระหว่าง 9 ถึง 14 ช้อ และมีอีกธาตุที่ได้คะแนนใกล้เคียงกัน — คุณน่าจะเป็นคนธาตุผสม ที่มีสองธาตุที่ใกล้เคียงกัน

ถ้าทั้งสามธาตุได้คะแนนใกล้เคียงกัน (ประมาณ 8 ถึง 10 ช้อในแต่ละธาตุ) — คุณอาจเป็นคนสามธาตุ หรืออาจยังไม่แน่ชัด ลองสังเกตตัวเองในช่วงเวลาต่าง ๆ ของวันและของฤดูเพิ่มเติม

## ตัวอย่างการตีความ

ตัวอย่าง 1 — ลม 17 ช้อ, ไฟ 5 ช้อ, น้ำ 3 ช้อ → คุณเป็นคน ธาตุลมเด่นชัด อาจมีไฟผสมเล็กน้อย

ตัวอย่าง 2 — ลม 11 ช้อ, ไฟ 11 ช้อ, น้ำ 3 ช้อ → คุณเป็น คนลมไฟ (วาตะ-ปิตตะ) — ลมและไฟใกล้เคียงกัน

ตัวอย่าง 3 — ลม 9, ไฟ 9, น้ำ 7 → คุณอาจเป็น คนสามธาตุ หรือยังไม่แน่ชัด — ลองสังเกตตัวเองในช่วงเวลาต่าง ๆ ของวัน และของฤดู

ตัวอย่าง 4 — ลม 4, ไฟ 7, น้ำ 14 → คุณเป็นคน ธาตุน้ำเด่น อาจมีไฟผสม (คนน้ำไฟ)

## คำเตือน — แบบประเมินนี้เป็นเพียงภาพรวมคร่าว ๆ

ก่อนสรุป — ขอเตือน

แบบประเมิน 25 ข้อ ไม่ใช่การตรวจธาตุที่สมบูรณ์

ในแพทย์แผนไทยและอายุรเวท การตรวจธาตุที่แท้จริง — ต้องทำโดยแพทย์ที่ได้รับการฝึก — ดูชีพจร ดูลิ้น ดูตา ดูเล็บ ฟังเสียง สังเกตการเดิน และคุยเรื่องชีวิตประจำวันลึก

แบบประเมินนี้เป็น "จุดเริ่ม" — ไม่ใช่ "คำตัดสิน"

ถ้าผลออกมาไม่ชัด — ไม่เป็นไร

คนหลายคนใช้เวลาเป็นเดือนหรือเป็นปีในการ "ค่อย ๆ เห็น" ธาตุของตัวเอง

ลองอ่านตำราคนธาตุลม คนธาตุไฟ หรือคนธาตุน้ำ ที่ตรงกับธาตุของตัวเองมากที่สุด แล้วคุณจะเห็นรายละเอียดชัดเจนที่ละนิด

ในกรณีของเด็ก สตรีตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ที่กำลังป่วย — ผลของแบบประเมินอาจไม่ตรง

เพราะธาตุในร่างกายปัจจุบันอาจเด่นต่างจากธาตุประจำตัวที่แท้

ในกรณีเหล่านี้ — แนะนำให้ปรึกษาแพทย์แผนไทยหรือแพทย์อายุรเวทที่มีประสบการณ์

## ลองทำ — บันทึกผลของคุณ

ลองจดในสมุด —

"ผลของฉัน — ลม \_\_\_ ข้อ, ไฟ \_\_\_ ข้อ, น้ำ \_\_\_ ข้อ"

"ฉันคิดว่าตัวเองเป็นธาตุ \_\_\_ เด่น"

"จุดที่ฉันรู้สึกไม่แน่ใจ คือ — \_\_\_"

ลองอ่านบทย้อนกลับ (บทที่ 3-5) ในข้อที่ไม่แน่ใจ

ในเวลาที่จะมา — บันทึกของคุณนี้ จะเป็นจุดเริ่มของการรู้จักตัวเอง

## ก่อนไปบทต่อไป

ในบทนี้ เราได้ใช้แบบประเมิน 25 ข้อ เพื่อประเมินธาตุของตัวเอง

ในบทต่อไป — เราจะคุยกันว่า "รู้แล้วได้อะไร" — รู้ธาตุของเราแล้ว เปลี่ยนชีวิตอย่างไรในมิติไหนบ้าง



## บทที่ 8 — รู้แล้วได้อะไร: 7 มิติของชีวิตที่เปลี่ยน

### เรื่องที่หลายคนถาม

หลังจากแบบประเมินในบทที่แล้ว — คุณอาจรู้แล้วว่าตัวเองเป็นธาตุอะไร

คำถามต่อมา — "รู้แล้วเปลี่ยนชีวิตอย่างไร"

ในบทนี้ เราจะดู 7 มิติของชีวิต ที่ความรู้เรื่องธาตุช่วยให้เราเลือกได้ดีขึ้น

ในแต่ละมิติ — จะมีตัวอย่างของการเลือก ที่ใช้ได้จริง

(ในตำราคนธาตุลม คนธาตุไฟ และคนธาตุน้ำ จะมีบทที่ลงรายละเอียดของหลายมิติเหล่านี้)

### มิติที่ 1 — การดูแลร่างกาย

**คนธาตุลม** — ต้องการของอุ่นและหล่อเลี้ยง การพักผ่อนสม่ำเสมอ การลดสิ่งเร้า

**คนธาตุไฟ** — ต้องการของเย็นและการระบาย การไม่ฝืนตัวเองเกิน การลดของกระตุ้น

**คนธาตุน้ำ** — ต้องการการเคลื่อนไหวสม่ำเสมอ การกระตุ้น ของอุ่นและเครื่องเทศ (ในกรณีโรคเฉพาะ เช่น กรดไหลย้อนหรือแผลในกระเพาะ ปรึกษาแพทย์ก่อนเพิ่มเครื่องเทศ)

ตัวอย่าง —

ถ้าฉันเป็นคนธาตุลม — ในวันที่หนาว ฉันจะไม่ออกไปเดินกลางลมโดยไม่มีเสื้อกันลม เพราะรู้ว่าธาตุลมในตัวฉันจะกำเริบ ทำให้ใจฟุ้งและท้องอืด

ถ้าฉันเป็นคนธาตุไฟ — ในวันที่ร้อนจัด ฉันจะไม่กินเผ็ดจัดเป็นมื้อกลางวัน เพราะจะแสบในกระเพาะตอนกลางคืน

## มิตินี้ 2 — การกินอาหาร

คนธาตุลม — ของอุ่น หล่อเลี้ยง รสหวานนวล เปรี๊ยะพอเหมาะ เค็มอ่อน

คนธาตุไฟ — ของเย็น เบา รสหวานนวล ขม ผาด ลดเผ็ดเปรี๊ยะเค็มจัด

คนธาตุน้ำ — ของอุ่น เบา รสเผ็ด ขม ผาด ลดของหวานเข้มข้น

ตัวอย่าง —

ถ้าฉันเป็นคนธาตุไฟ — ในมื้อกลางวันที่ออฟฟิศ ฉันจะเลี่ยงผักกะเพราะเผ็ดจัด เลือกผัดผักรวมหรือต้มจืดแทน — เพราะรู้ว่าไฟในกระเพาะของฉันแรงอยู่แล้ว ไม่ต้องเสริม

ถ้าฉันเป็นคนธาตุน้ำ — ในวันเครียด ฉันจะไม่เลือกขนมหวานเพื่อปลอบใจ — เพราะรู้ว่าน้ำในร่างกายจะสะสมและทำให้เฉื่อยช้านเลือกชาขิงร้อนแทน

## มิตินี้ 3 — การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว

คนธาตุลม — โยคะอ่อนโยน เดิน ว่ายน้ำในน้ำอุ่น — เลี่ยงการออกกำลังกายที่หักโหม

คนธาตุไฟ — ว่ายน้ำในน้ำเย็น โยคะที่ไม่แข่งขัน ปั่นจักรยานในที่ร่ม — เลี่ยงการแข่งขันที่กดดัน

คนธาตุน้ำ — เดินเร็ว วิ่ง เต้น หรือออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา — ต้องการแรงกระตุ้นและเหงื่อ (สำหรับคนน้ำที่มีน้ำหนักเกินหรือไม่เคยออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควรค่อย ๆ เริ่มจากกิจกรรมแรงกระแทกต่ำก่อน แล้วจึงเพิ่มความหนัก)

ตัวอย่าง —

ถ้าฉันเป็นคนธาตุน้ำ — การเดินช้า ๆ ในสวนทุกเช้าอาจไม่พอที่จะกระตุ้นการเผาผลาญ จึงควรขยับให้เร็วขึ้นหรือออกกำลังกายเหงื่อออกประมาณ 30 นาที 4-5 วันต่อสัปดาห์

ถ้าฉันเป็นคนธาตุลม — การไปเข้าฟิตเนสที่หักโหม ทำให้ฉันหมดพลังนานหลายวัน — เลือกโยคะอ่อนโยน 30 นาทีดีกว่า

## มิตินี้ 4 — การดูแลใจ

คนธาตุลม — ต้องการการลงหลักและทำให้ใจกลับมาอยู่กับตัว — สมาธิอ่อน เดินช้า กิจวัตรสม่ำเสมอ

**คนธาตุไฟ** — ต้องการการทำให้เย็นลง — เมตตากาวนา อาหารหรือเครื่องดื่มที่เย็นพอดี และการอยู่กับธรรมชาติที่สงบเย็น

**คนธาตุน้ำ** — ต้องการการกระตุ้น — การเคลื่อนไหว การออกจากบ้าน และการพบผู้คน

ตัวอย่าง —

ถ้าฉันเป็นคนธาตุลม — เวลาเครียด ฉันจะไม่ดูซีรีส์ยาวต่อเนื่องจนดึก แต่จะอาบน้ำอุ่น ดื่มน้ำขิง และนั่งเงียบ ๆ 10 นาที

ถ้าฉันเป็นคนธาตุน้ำ — ในวันที่หม่น ฉันจะไม่นอนทั้งวัน — ฉันจะออกไปเดินสวน หรือโทรหาเพื่อนที่สดใส

## มิติที่ 5 — ความสัมพันธ์

**คนธาตุลม** — ต้องการพื้นที่ในการเปลี่ยนแปลง ความเข้าใจในการเปลี่ยนความสนใจ

**คนธาตุไฟ** — ต้องการการยอมรับในการตัดสินใจ และคนที่ไม่กลัวความเข้มข้น

**คนธาตุน้ำ** — ต้องการความแน่นอนและการดูแล — แต่บางครั้งต้องเรียนรู้ที่จะแสดงความรู้สึก

ตัวอย่าง —

ถ้าฉันเป็นคนธาตุไฟ — ในการคุยกับคู่ชีวิตที่เป็นน้ำ ฉันจะรู้ว่าเขาต้องการเวลาในการตอบ — ไม่ใช่ "เขาไม่สนใจ" แต่ "จังหวะของเขาช้ากว่า"

ถ้าฉันเป็นคนธาตุน้ำที่มีลูกธาตุไฟ — ฉันจะไม่ตีความว่าลูก "ดื้อ" เมื่อเขาตัดสินใจขัดและไม่ยอม — เขาแค่เป็นไฟ

## มิติที่ 6 — สิ่งแวดล้อมในบ้าน

**คนธาตุลม** — บ้านอุ่น สีสอบอุ่น เสียงนุ่ม กลิ่นหอมที่อบอุ่น เช่น อบเชย วานิลลา

**คนธาตุไฟ** — บ้านที่มีความเย็น สีเย็น แสงไม่จัด พื้นที่เปิด

**คนธาตุน้ำ** — บ้านที่มีการเคลื่อนไหวของอากาศ สีสว่าง กระตุ้น

ตัวอย่าง —

ถ้าฉันเป็นคนธาตุลม — ห้องนอนของฉันต้องอุ่น มีผ้าห่มหนา ไม่มีลมแรง เพราะลมในห้องจะทำให้ลมในตัวกำเริบ

ถ้าฉันเป็นคนธาตุน้ำ — ห้องของฉันไม่ควรปิดทึบ ต้องเปิดให้แสงเข้า อากาศหมุนเวียน เพราะถ้าปิดทึบจะรู้สึกเฉื่อย

## มิติที่ 7 — อาชีพและการทำงาน

**คนธาตุลม** — งานสร้างสรรค์ งานสื่อสาร งานที่เปลี่ยนหลายอย่าง — เลี่ยงงานทำซ้ำเดิม

**คนธาตุไฟ** — งานนำ งานตัดสินใจ งานที่ต้องการการเสี่ยง — เลี่ยงงานที่ต้องตามผู้อื่นตลอด

**คนธาตุน้ำ** — งานดูแล งานที่สม่ำเสมอ งานที่ใช้ความอดทน — เลี่ยงงานที่ต้องเสี่ยงตลอด

ตัวอย่าง —

ถ้าฉันเป็นคนธาตุลม ฉันเลือกงานที่มีตัวเลือกหลากหลาย (ครีเอเตอร์, ที่ปรึกษา, ครู, นักการตลาด) — ไม่ใช่งานในโรงงานสายการผลิตที่ทำซ้ำเดิม

ถ้าฉันเป็นคนธาตุน้ำ ฉันอาจเลือกอาชีพดูแล (พยาบาล, ครูประถม, นักจิตวิทยา) ที่เข้ากับธรรมชาติของตัวเอง — แต่ไม่ได้แปลว่าจะทำอาชีพเสี่ยง (เช่น ผู้ประกอบการสตาร์ทอัพ นักกีฬาเดี่ยว) ไม่ได้ ถ้ามีการเตรียมตัวและรู้จุดที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ

## ผลรวม — ชีวิตที่ "เข้ากับเรา" ไม่ใช่ "เข้ากับมาตรฐาน"

หลังจากเข้าใจ 7 มิติ — สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ "ชีวิตที่สมบูรณ์แบบ" — แต่คือ "ชีวิตที่เลือกในแบบที่เข้ากับธาตุของเรา"

เลิกฝืนตัวเองตามคำแนะนำที่ไม่เข้ากัน

เลิกตัดสินตัวเองว่า "ทำไมฉันไม่เป็นเหมือนคนนั้น"

เริ่มฟังร่างกายและใจของตัวเอง

เริ่มเลือกสิ่งเล็ก ๆ ที่ตรงกับเรา

ในระยะยาว — สุขภาพดีขึ้น ความเครียดน้อยลง ความสัมพันธ์ดีขึ้น และพลังงานในชีวิตเพิ่มขึ้น

## ลองทำ — เลือกหนึ่งมิติเริ่มก่อน

ก่อนจบบทนี้ ขอให้ลอง —

เลือก **หนึ่งมิติ** จาก 7 มิติข้างต้น ที่คุณอยากเริ่มปรับ

ในสัปดาห์นี้ ลองทำการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ ในมิตินั้น

เช่น —

- ถ้าเลือกมิติอาหาร — ลองเปลี่ยนของกินมื้อหนึ่งในสัปดาห์ ให้ตรงกับธาตุ
- ถ้าเลือกมิติการดูแลใจ — ลองทำกิจกรรมหนึ่งที่ตรงกับธาตุ ก่อนนอน

ไม่ต้องเปลี่ยนทุกอย่างพร้อมกัน — เริ่มเล็ก ๆ จะยั่งยืนกว่า

## ก่อนไปบทต่อไป

ในบทนี้ เราได้เห็น 7 มิติของชีวิตที่ความรู้เรื่องธาตุช่วยให้เลือกได้ดีขึ้น

ในบทต่อไป — เราจะคุยเรื่องสำคัญที่สุดของระบบนี้ — "ธาตุไม่ใช่คำพิพากษา" — และคำเตือนที่จำเป็นก่อนใช้ระบบนี้ในชีวิตจริง



## บทที่ 9 — ธาตุไม่ใช่คำพิพากษา

### ก่อนเริ่มบทนี้

บทนี้เป็นหนึ่งในบทสำคัญที่สุดของหนังสือเล่มนี้ และเป็นหัวใจที่ตำราชุดนี้ย้ำเสมอ

ขอให้อ่านซ้ำ ๆ เพราะสิ่งที่อยู่ในบทนี้จะช่วยป้องกันไม่ให้เราใช้ระบบ "ธาตุ" ในแบบที่ทำร้ายตัวเองและคนรอบตัว

### ปัญหาคลาสสิกของระบบประเภทบุคคลิก

ทุกระบบที่แบ่งคนเป็นประเภท — เอ็มพีทีไอ, เอนเนียแกรม, บิ๊กไฟว์, ราศี, ธาตุ — มีความเสี่ยงร่วมกัน

**ความเสี่ยงแรก — เอาประเภทเป็นข้ออ้าง**

"ฉันเป็นคนธาตุไฟ ฉันก็แค่หงุดหงิดเป็นปกติ" "เขาเป็นคนธาตุน้ำ เขาจะตัดสินใจตัวเอง — ฉันต้องอดทนตลอด"

นี่คือการใช้ระบบอย่างผิดทาง — เปลี่ยน "การเข้าใจตัวเอง" เป็น "การยกเว้นตัวเอง"

**ความเสี่ยงที่สอง — ตัดป้ายให้คนอื่น**

"คุณเป็นคนธาตุน้ำ คุณน่าจะไม่กล้าเสี่ยง" "เขาเป็นคนธาตุลม เขาไม่น่าไว้ใจ"

นี่คือการใช้ระบบในทางที่ทำลายความสัมพันธ์ — เปลี่ยน "เครื่องมือเข้าใจ" เป็น "เครื่องมือตัดสิน"

**ความเสี่ยงที่สาม — ตีตัวเองให้แคบ**

"ฉันเป็นคนธาตุลม ฉันน่าจะเป็นผู้นำไม่ได้" "ฉันเป็นคนธาตุน้ำ ฉันน่าจะสร้างสรรค์ไม่ได้"

นี่คือการใช้ระบบในทางที่ปิดศักยภาพ — เปลี่ยน "การรู้จักจุดเด่น" เป็น "การปฏิเสธส่วนอื่นของตัวเอง"

ในตำรานี้ — เราต้องการป้องกันความเสี่ยงทั้งสามนี้

## "ธาตุ" คือธรรมชาติเริ่มต้น ไม่ใช่ "ขอบเขต"

หัวใจของบทนี้ในประโยคเดียว —

"ธาตุของเรา คือธรรมชาติที่เริ่มต้น ไม่ใช่ขอบเขตที่จบ"

ธาตุบอกว่า "ในวันที่ไม่มีอะไรพยายาม คุณจะแบบไหน" — แต่ไม่ได้บอกว่า "คุณเป็นได้แค่แบบนั้น"

คนธาตุลมที่ฝึกสมาธิและมีกิจวัตรสม่ำเสมอ — ทำงานเป็นผู้นำที่ดีที่สุด

คนธาตุน้ำที่กระตุ้นตัวเองและทำงานสร้างสรรค์ — เป็นศิลปินที่ดังมาได้

คนธาตุไฟที่ฝึกความเมตตา — เป็นพยาบาลและคุณยายที่อ่อนโยนได้

ระบบนี้ไม่ใช่ "ชะตา" — แต่คือ "จุดเริ่ม" ในการเข้าใจตัวเอง

## "ธาตุไม่ใช่ทุกอย่างของคนหนึ่ง"

มนุษย์คนหนึ่ง — เป็นมากกว่าธาตุ

มนุษย์คนหนึ่ง — มีประวัติศาสตร์ มีบาดแผล มีความฝัน มีค่านิยม มีศาสนา มีครอบครัว มีวัฒนธรรม

ธาตุเป็นเพียง "หนึ่งมุม" ในการมองคนหนึ่ง — ไม่ใช่ทั้งหมด

ถ้าเราคุยกับคนหนึ่ง แล้วเห็นเพียง "ธาตุของเขา" — เรากำลังลดทอนเขาให้แคบกว่าที่เป็นจริง

ตำรานี้ ขอให้ผู้อ่านใช้ระบบธาตุเป็น "เครื่องเสริม" ในการมองคน — ไม่ใช่ "กรอบหลัก"

## "ธาตุเปลี่ยนได้"

ในตำราอายุรเวท มีคำสองคำที่ต่างกัน —

**ปรกฤติ** — ธาตุประจำตัวที่ติดตัวเรามาตั้งแต่กำเนิด — ไม่เปลี่ยน

**วิกฤติ** — สภาวะปัจจุบันที่หย่อนสมดุลของธาตุในตัวเรา ที่เปลี่ยนตามวัย ฤดู สภาพชีวิต อาหาร และวิถี — เปลี่ยนได้

ในความหมายของชีวิตจริง — เราดูแลตัวเองได้ผ่านการปรับ วิกฤติ

คนที่มีน้ำเต๋นในปรกฤติ แต่ใช้ชีวิตกระตือรือร้น กินอาหารเหมาะกับธาตุ และออกกำลังกายสม่าเสมอ อาจมีวิฤติที่สมดุติ ไม่เฉื่อย ไม่สะสมน้ำหนักงาย

คนที่มีลมเต๋นในปรกฤติ แต่ใช้ชีวิตที่มีกิจวัตรสม่าเสมอ กินของอุ่นและหล่อเลี้ยง อาจไม่ทุกข์จากความฟุงซ่านและท้องอืดเหมือนคนลมที่เสียสมดุติ

ตั้งนั้น "ธาตุของเรา" ไม่ใช่คำพิพากษา — เพราะเรามีอำนาจในการปรับ

## "ในทุกธาตุ มีของขวัญ และมีจุดที่ต้องดูแล"

ระบบนี้ไม่ได้บอกว่า "ธาตุไหนดีก่ากัน"

แต่ละธาตุมีของขวัญของตัวเอง —

ลม — ของขวัญคือความคิดสร้างสรรค์ ความเร็ว และความสามารถในการเชื่อมโยง — ส่วนที่ต้องดูแลคือความฟุง

ไฟ — ของขวัญคือการตัดสินใจ ความเป็นผู้นำ และความคมชัด — ส่วนที่ต้องดูแลคือความหงุดหงิด

น้ำ — ของขวัญคือความเมตตา ความหนักแน่น และการดูแล — ส่วนที่ต้องดูแลคือความเฉื่อย

ไม่มีธาตุไหนที่ดีก่า ไม่มีธาตุไหนที่แยกก่า — มีแต่ "ธาตุที่ตัวเองเป็น" และ "สิ่งที่ต้องดูแลในตัวเอง"

## คำเตือนเฉพาะกลุ่ม

ก่อนจบบท ขอเตือนสำหรับกลุ่มเฉพาะ —

สำหรับคนที่ป่วยเรื้อรัง — ระบบธาตุไม่ใช่คำตอบเดียว

ในกรณีที่มีโรคที่ต้องการการรักษา — เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ มะเร็ง โรคนจิตเวช — ยาและการดูแลของแพทย์มาก่อนเสมอ

ระบบธาตุเป็น "เครื่องเสริม" ในการดูแลตัวเองในชีวิตประจำวัน — ไม่ใช่แทนการรักษาทางการแพทย์

สำหรับสตรีตั้งครรภ์และให้นมบุตร

ก่อนนำคำแนะนำในตำราชุดนี้ไปใช้ — ขอให้ปรึกษาสูตินรีแพทย์และนักโภชนาการเฉพาะทาง

สำหรับเด็กและผู้สูงอายุ

คำแนะนำในตำราต้องปรับให้เข้ากับวัย — ในเด็ก กุมารแพทย์มาก่อน ในผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวหลายชนิด แพทย์ที่ดูแลมาก่อน

สำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

ระบบธาตุไม่ใช่จิตบำบัด — ถ้ามีความทุกข์ใจรุนแรง สับสน ความคิดทำร้ายตัวเอง — ขอให้ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญทันที

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมรับฟัง

## "ไม่ทุกคนต้องเป็นนักธาตุ"

ขอย้ำอีกครั้ง — ระบบธาตุไม่ได้บังคับให้ทุกคนต้องสนใจ ใช้ และดำเนินชีวิตตาม

มีคนที่ใช้ "วิทยาศาสตร์การแพทย์ปัจจุบัน" อย่างเดียว และมีชีวิตที่สุขสมบูรณ์

มีคนที่ใช้ระบบศาสนาอื่นในการดูแลใจ และมีความสุขในแบบของเขา

มีคนที่อยู่ในธรรมชาติ ฟังร่างกายตัวเอง โดยไม่ต้องใช้ระบบเลย — และมีสุขภาพดี

ตำรานี้ ขอเสนอ "หนึ่งทางเลือก" — ในการเข้าใจตัวเองและคนรอบตัว — ไม่ใช่ "ทางเดียวที่ถูกต้อง"

ถ้าระบบนี้ตรงกับคุณและช่วยให้ชีวิตดีขึ้น — เรายินดี

ถ้าระบบนี้ไม่ตรง — ก็เป็นเรื่องปกติ — ใช้เครื่องมืออื่นที่ตรงกับคุณ

## ของขวัญที่ใหญ่ที่สุดของระบบนี้

ในตอนจบของบทนี้ ขอสรุปด้วยประโยคหนึ่ง —

ของขวัญที่ใหญ่ที่สุดของระบบสามธาตุ ไม่ใช่ "การรู้ว่าเราเป็นธาตุอะไร" — แต่คือ "การเมตตากับตัวเองและคนรอบตัว"

เมื่อเราเข้าใจว่า เพื่อนของเราที่ตัดสินใจช้า ไม่ใช่ "ซึ่กช้า" แต่เป็น "ธาตุน้ำที่ต้องการเวลา" — เราจะหยุดเร่งเขา

เมื่อเราเข้าใจว่า ลูกของเราที่ดื้อ ไม่ใช่ "เด็กเลว" แต่เป็น "ลูกธาตุไฟที่ต้องการการเคารพ" — เราจะหยุดดุและเริ่มฟัง

เมื่อเราเข้าใจว่า ตัวเองที่ฟังชานในวันที่เครียด ไม่ใช่ "คนอ่อนแอ" แต่เป็น "ลมในตัวที่กำลังกำเริบ" — เราจะหยุดตัดสินตัวเองและเริ่มดูแล

นี่คือ "ของขวัญของระบบนี้" — ความเมตตา

ไม่ใช่ระบบจำแนกประเภท ไม่ใช่กฎตายตัว ไม่ใช่ราศี — แต่คือเครื่องมือของความเข้าใจ

## ก่อนไปบทต่อไป

ในบทนี้ เราย้ำว่า — ธาตุไม่ใช่คำพิพากษา ระบบนี้คือเครื่องมือเข้าใจ ของขวัญของระบบคือความเมตตา

ในบทต่อไปซึ่งเป็นบทสุดท้าย เราจะแนะนำเส้นทางถัดไปสำหรับผู้่านที่อยากเดินทางต่อหลังจากหนังสือเล่มนี้



## บทที่ 10 — ก้าวต่อไป

หลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้

หลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้ คุณจะมีพื้นฐานพอที่จะเริ่มใช้ระบบสามธาตุในชีวิตประจำวัน

หลายคนรู้สึกว่ "พอแล้ว" — และนั่นเป็นเรื่องดี — เพราะแค่ความเข้าใจในระดับนี้ ก็เปลี่ยนชีวิตได้มาก

แต่บางคน หลังจากรู้จักสามธาตุในภาพรวมแล้ว อาจอยากเดินทางต่อและลงลึกในธาตุของตัวเอง

ในบทนี้ เราจะแนะนำเส้นทางถัดไป และช่องทางที่ผู้อ่านสามารถติดตามต่อได้ในอนาคต

### ตำราของแต่ละธาตุ

หากอยากอ่านต่อ สามารถเลือกตำราที่อุทิศให้แต่ละธาตุโดยเฉพาะได้

### ตำราคนธาตุลม

สำหรับคนที่รู้แล้วว่าตัวเองเป็นธาตุลม หรืออยากเข้าใจคนธาตุลมในชีวิต

ตำราคนธาตุลมพาไปดู —

- ต้นกำเนิดของคนธาตุลมในวิวัฒนาการมนุษย์ (นักร้องยุคแรก)
- ร่างกายและใจของคนธาตุลมในรายละเอียด

- โรคและสัญญาณเตือนที่คนธาตุลมเสี่ยง
- การดูแลร่างกายและใจในชีวิตประจำวัน — อาหาร การเคลื่อนไหว การพักผ่อน กิจวัตร
- ศาสตร์เยียวยาที่เหมาะสมกับคนธาตุลม

## ตำราคนธาตุไฟ

สำหรับคนที่เป็นธาตุไฟ หรืออยู่ใกล้คนธาตุไฟ —

- ต้นกำเนิดของคนธาตุไฟ (นักรบและผู้นำ)
- ร่างกายและใจของคนธาตุไฟในรายละเอียด
- โรคที่คนธาตุไฟเสี่ยง (กรดไหลย้อน ผื่น ไมเกรน ความดัน)
- การดูแล — อาหารที่ปลอดภัย การออกกำลังกายที่ไม่กดดัน การฝึกใจที่เหมาะสม
- ศาสตร์เยียวยา

## ตำราคนธาตุน้ำ

สำหรับคนธาตุน้ำ หรือคนที่ดูแลผู้สูงอายุที่เป็นธาตุน้ำ —

- ต้นกำเนิดของคนธาตุน้ำ (ผู้ยู่รอดและผู้รักษาเผ่า)
- ร่างกายและใจ — ความสงบ ความนุ่ม และความเสียวต่อภาวะเฉื่อย
- โรคที่คนธาตุน้ำเสี่ยง
- การดูแล — อาหารที่กระตุ้น การเคลื่อนไหวที่สม่ำเสมอ
- ศาสตร์เยียวยา

## เลือกอ่านเรื่องไหนก่อน — คำแนะนำง่าย ๆ

ถ้าคุณรู้แล้วว่าตัวเองเป็นธาตุอะไรเด่นชัด — เลือกตำราของธาตุนั้นโดยตรง

ถ้าคุณเป็นธาตุผสม — อ่านตำราของธาตุเด่นก่อน แล้วค่อยอ่านตำราของธาตุรอง

ถ้าคุณยังไม่แน่ใจ — ลองอ่านสองบทแรกของแต่ละธาตุ แล้วดูว่าตำราไหนทำให้รู้สึกว่ "ใช่ฉัน"

ถ้าคุณอ่านเพื่อคนที่รัก (พ่อแม่ คู่ชีวิต ลูก) — เลือกตำราของธาตุที่ใกล้กับเขา ไม่ใช่เลือกจากธาตุของเรา

## รูปแบบของตำรา

ตำราในชุดนี้ มีหลายรูปแบบให้เลือก —

- ไฟล์เอกสาร — สำหรับอ่านบนไอแพด โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ หรือพิมพ์เก็บ
- อีบุ๊ก — สำหรับอ่านบนเครื่องอ่านอีบุ๊กหรือแอปอ่านหนังสือ
- เสียงอ่าน — สำหรับฟังในรถ ระหว่างเดิน ระหว่างทำงานบ้าน

ในแต่ละรูปแบบ — เนื้อหาเหมือนกัน

ผู้อ่านสามารถสลับรูปแบบได้ตามสะดวก เช่น ฟังเสียงอ่านในรถ แล้วกลับมาอ่านไฟล์เอกสารก่อนนอน

## และในอนาคต

ตำราชุดนี้เริ่มจากตำราของแต่ละธาตุเป็นแกนหลัก

ในอนาคต อาจมีตำราอื่น ๆ ที่ขยายความในมิติเฉพาะของชีวิต เช่น ความสัมพันธ์ในครอบครัวหลายธาตุ การจัดบ้านตามธาตุ การดูแลใจในวันที่หนัก อาชีพที่เหมาะสมกับธาตุ และการกินอาหารตามธาตุ

ผู้อ่านที่สนใจสามารถติดตามได้ผ่านช่องทางที่ผู้เขียนใช้สื่อสาร

แต่ในตอนนี้ ตำราของลม ไฟ และน้ำ คือจุดเริ่มที่สมบูรณ์ เพราะเป็นรากฐานที่ทุกมิติของชีวิตจะต่อยอดได้

## หลังอ่านตำราของแต่ละธาตุ

หลังจากอ่านตำราของธาตุตัวเองและธาตุของคนรอบตัวแล้ว คุณจะมี "ภาษา" ที่ใช้เข้าใจตัวเอง คนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และผู้คนที่พบทุกวัน

เมื่อถึงจุดนั้น ความรู้จะค่อย ๆ กลายเป็นสายตาใหม่ในการมองชีวิต

ไม่ใช่ทฤษฎีที่ต้องท่องจำ แต่เป็นวิธีมองโลกที่ติดตัว

นั่นคือเป้าหมายสูงสุดของระบบสามธาตุ — ไม่ใช่ให้ใครเป็นผู้เชี่ยวชาญ — แต่ให้ทุกคน "เห็นและเข้าใจ" ตัวเองและคนรอบตัวในรูปแบบที่ลึกซึ้ง

## คำส่งท้าย

ขอบคุณที่อ่านมาจนถึงบทนี้

เราได้เริ่มจากคำถามในชีวิต ไปสู่ระบบสามธาตุ และเริ่มเข้าใจตัวเองอย่างเป็นรูปเป็นร่างขึ้น

หากเดินทางต่อ คุณจะได้ลงลึกในธาตุของตัวเอง

ขอให้การเดินทางต่อจากนี้ ใช้ระบบนี้เป็นเครื่องมือของความเข้าใจและความเมตตา ไม่ใช่กรอบที่จำกัด

ในบทส่งท้าย เราจะปิดด้วยคำเชิญสำหรับการเดินทางต่อ



## บทส่งท้าย — เริ่มเดินทาง

สิ่งที่เราเดินทางมาด้วยกัน

เราเริ่มจากคำถามในชีวิตที่หลายคนมี

ทำไมเพื่อนสองคนกินอาหารเดียวกัน คนหนึ่งสบาย อีกคนท้องอืด

ทำไมพี่น้องในบ้านเดียวกัน เป็นคนคนละแบบ

ทำไมคำแนะนำที่ใช้ได้กับคนหนึ่ง ใช้ไม่ได้กับเรา

จากคำถามเหล่านี้ เราเดินทางไปรู้จัก —

สามธาตุ — ลม ไฟ น้ำ — ในภาษาธรรมดา

คนธาตุลม — ผู้คิดเร็ว สร้างสรรค์ ที่ต้องการของอุ่นและจังหวะสม่ำเสมอ

คนธาตุไฟ — ผู้นำ ผู้ตัดสินใจ ที่ต้องการของเย็นและการระบาย

คนธาตุน้ำ — ผู้ดูแล ผู้หนักแน่น ที่ต้องการการเคลื่อนไหวและของอุ่น

เรารู้จักคนธาตุผสม ที่เป็นส่วนใหญ่ของคน

เราได้แบบประเมินที่ช่วยสำรวจตัวเอง

เราเห็น 7 มิติของชีวิตที่ระบบนี้ช่วยให้เลือกได้ดีขึ้น

และในบทที่สำคัญที่สุด เราได้ยินว่า "ธาตุไม่ใช่คำพิพากษา" ระบบนี้เป็นเครื่องมือของความเข้าใจ ไม่ใช่กรงของการตัดสิน

## ต่อจากนี้

หนังสือเล่มนี้จบลงที่นี่ แต่การเดินทางของคุณเพิ่งเริ่ม

ในวันถัดไป — ลองสังเกตในชีวิตจริง

ตอนเลือกอาหารมื้อเย็น — ลองคิดว่าอาหารนี้เพิ่มธาตุไหนในตัวเรา

ตอนคุยกับคนใกล้ตัว — ลองสังเกตว่าเขามีธาตุไหนเด่น และทำไมเขาจึงตอบสนองในแบบของเขา

ตอนตัดสินใจเรื่องยาก — ลองกลับมาฟังจังหวะของตัวเอง ไม่ต้องรีบใช้จังหวะของคนอื่น

ตอนเหนื่อยจัด — ลองดูว่าธาตุไหนในตัวเรากำลังกำเริบ แล้วดูแลให้ตรงกับสภาวะนั้น

ทีละน้อย — ระบบสามธาตุจะกลายเป็น "ภาษาในชีวิต" ของคุณ

## คำเชิญสำหรับการอ่านต่อ

ถ้าคุณอยากเดินทางต่อ — เลือกตำราของธาตุที่อยากเข้าใจให้ลึกขึ้น

ถ้าเนื้อหาเหล่านี้พอแล้วสำหรับคุณ ก็เป็นเรื่องที่ดี ใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้ในชีวิตประจำวันได้เลย

ไม่ว่าคุณจะเลือกทางไหน — ขอให้คุณ —

ใช้ระบบนี้เป็นเครื่องมือของความเมตตา ไม่ใช่ของการตัดสิน

เข้าใจตัวเองและคนรอบตัวในแบบที่ลึกขึ้น

เลือกสิ่งเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวันให้ตรงกับธรรมชาติของเรา

และไม่ลืมว่า — ธาตุของเรา ไม่ใช่ทุกอย่างของเรา — เป็นเพียงหนึ่งมุมในความเป็นมนุษย์ที่ลึกซึ้ง

## คำขอบคุณ

ขอบคุณที่ใช้เวลาในการอ่านเล่มนี้

ขอบคุณที่เปิดใจรับมุมมองใหม่ — แม้จะไม่คุ้นในตอนแรก

ขอบคุณที่อยากดูแลตัวเองและคนรอบตัวให้ดี — เพราะนั่นคือเหตุผลที่ทำให้คุณมาถึงหน้านี้

ในตำราชุดนี้ — เราตั้งใจให้เป็นเพื่อนเดินทางในชีวิต — ไม่ใช่ตำราที่อ่านครั้งเดียวจบ

ขอให้เวลานี้ความเข้าใจในธาตุของเราและของคนรอบตัว ค่อย ๆ ให้ของขวัญในแบบของมัน

## คำสั่งท้าย

ลม ไฟ น้ำ — นักล่ายุคแรก นักรบและผู้นำ ผู้อยู่รอดและผู้รักษาเผ่า — ทุกธาตุมีของขวัญ ทุกธาตุมีจุดที่ต้องดูแล

ในตัวเราและในคนรอบตัว — มีคุณสมบัติเหล่านี้ในสัดส่วนที่ต่างกัน

ในแต่ละวัน เราเลือกที่จะดูแลธาตุของเราอย่างไร

ในแต่ละมือ ในแต่ละการตัดสินใจ ในแต่ละบทสนทนา

นั่นคือชีวิตในมุมของสามธาตุ ในความหมายที่งดงาม

ขอบคุณ และขอให้เดินทางต่อด้วยใจที่เบาและเปิด

— ถึงผู้อ่าน ในวันที่เริ่มต้น

## ภาคผนวก — แหล่งอ้างอิงและที่มาของเนื้อหา

หนังสือ "ยินดีต้อนรับสู่โลกของสามธาตุ" เป็นหนังสือปูพื้นสำหรับตำราชุดสามธาตุ เหมาะสำหรับผู้อ่านและผู้ฟังเสียงอ่านที่ยังไม่เคยรู้จักระบบสามธาตุมาก่อน

เนื้อหาในเล่มนี้สรุปและเรียบเรียงจากสามแหล่งหลัก ได้แก่ ตำราแพทย์แผนไทยและอายุรเวทดั้งเดิม งานวิทยาศาสตร์ปัจจุบันในมิติบุคลิกภาพและสรีรวิทยา และเนื้อหาจากตำราคนธาตุลม คนธาตุไฟ และคนธาตุน้ำ ในชุดเดียวกัน

### ตำราแพทย์แผนไทย

- ตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง รัชกาลที่ 5 — แหล่งหลักของแนวคิดเรื่องธาตุ
- คัมภีร์ธาตุวิภังค์ — ว่าด้วยคุณสมบัติของธาตุในร่างกาย
- ตำราการแพทย์แผนไทยเดิม — กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
- หนังสือพื้นฐานเรื่องการแพทย์แผนไทยจากหลักสูตรมหาวิทยาลัยและวิทยาลัยที่สอนแพทย์แผนไทย

### ตำราอายุรเวท

- Vasant Lad — Ayurveda: The Science of Self-Healing (1984) — แหล่งหลักของแนวคิดเรื่อง ปรกฤติ วิกฤติ และตรีโทษ
- Vasant Lad & Usha Lad — Ayurvedic Cooking for Self-Healing (1997)
- Charaka Samhita และ Sushruta Samhita (ตำราคลาสสิกของอายุรเวท)
- Robert Svoboda — Prakriti: Your Ayurvedic Constitution — สำหรับมุมมองของบุคลิกและธรรมชาติของสุขภาพในอายุรเวท
- Sebastian Pole — Ayurvedic Medicine: The Principles of Traditional Practice — สำหรับภาพรวมของหลักอายุรเวทในภาษาที่เข้าถึงได้

แนวคิดเรื่อง "ตรีโทษ" ในอายุรเวทอินเดีย ใช้เป็นกรอบเปรียบเทียบกับธาตุสามของไทยตลอดเล่ม

### แหล่งทั่วไป — บุคลิกภาพและสรีรวิทยา

- วิลเลียม เชลดอน — งานเรื่อง โซมาโตไทป์ (เอ็กโตมอร์ฟ, มีโซมอร์ฟ, เอนโดมอร์ฟ) — แม้ระบบนี้มีข้อจำกัดในงานวิจัยปัจจุบัน แต่ใช้เป็นกรอบเปรียบเทียบเรื่องรูปร่างได้
- งานเขียนเรื่อง บิ๊กไฟว์ Personality (OCEAN model) และ Myers-Briggs (เอ็มบีทีไอ) สำหรับการเปรียบเทียบกับศาสตร์ดั้งเดิม

หนังสืออ่านเพิ่มเติม — สำหรับผู้ที่สนใจมูมิจิตวิทยาและความสัมพันธ์แบบตะวันตก ซึ่งอาจช่วยเสริมความเข้าใจคุณสมบัติบางอย่างของแต่ละธาตุ

- Susan Cain — Quiet: The Power of Introverts (2012)
- Daniel Goleman — Emotional Intelligence (1995)
- Brené Brown — Daring Greatly และงานเรื่องความเปราะบาง

## งานวิจัยและบทความออนไลน์

ในการเขียนเล่มนี้ ได้อ้างอิงข้อมูลจากงานวิจัยและบทความออนไลน์ในหัวข้อต่อไปนี้ ผู้อ่านสามารถค้นต่อได้ใน PubMed, Google Scholar หรือ ThaiJO

- งานวิจัยเรื่อง Endurance running และวิวัฒนาการของ Homo sapiens (Bramble & Lieberman 2004)
- งานวิจัยเรื่อง จังหวะนาฬิกาชีวิต และ Circadian rhythm
- งานวิจัยเรื่อง การแพทย์เฉพาะบุคคล และพันธุกรรมส่วนบุคคล
- งานวิจัยเรื่อง จุลินทรีย์ในลำไส้ และความแตกต่างระหว่างบุคคล
- Govindaraj, P. และคณะ (2015). Genome-wide analysis correlates Ayurveda ปรกฤติ. Scientific Reports, 5, 15786. — งานเบื้องต้นในกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก ใช้เป็นจุดเปรียบเทียบ ไม่ใช่หลักฐานยืนยันระบบธาตุทั้งหมด
- งานวิจัยเรื่อง Constitutional Medicine ในแพทย์ทางเลือก

## เนื้อหาจากตำราของแต่ละธาตุ

เนื้อหาบางส่วนในหนังสือเล่มนี้ สรุปและประมวลจากตำราของแต่ละธาตุที่อยู่ในชุดเดียวกัน

- ตำราคนธาตุลม — สำหรับผู้ที่อยากลงลึกในธาตุลม
- ตำราคนธาตุไฟ — สำหรับผู้ที่อยากลงลึกในธาตุไฟ
- ตำราคนธาตุน้ำ — สำหรับผู้ที่อยากลงลึกในธาตุน้ำ

ผู้อ่านที่ต้องการลงรายละเอียดของธาตุตัวเอง สามารถอ่านตำราที่ตรงกับธาตุได้โดยตรง

## หมายเหตุของผู้เขียน

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือปูพื้น ไม่ใช่ตำราแพทย์ และไม่ใช้แทนคำแนะนำจากแพทย์ผู้รักษา

สำหรับผู้ที่อยู่ในกลุ่มต่อไปนี้ — ขอให้ปรึกษาแพทย์/นักโภชนาการ/ผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมก่อนนำคำแนะนำในเล่มนี้และในเล่มของแต่ละธาตุไปใช้

- ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคที่ต้องการการดูแลเฉพาะ — เบาหวาน โรคไต โรคหัวใจ มะเร็ง โรคจิตเวช ภูมิแพ้รุนแรง
- สตรีตั้งครรภ์และให้นมบุตร
- ทารกและเด็กเล็ก
- ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวหลายชนิด
- ผู้ที่อยู่ในระหว่างการรักษามะเร็งหรือเคมีบำบัด
- ผู้ที่มีประวัติพฤติกรรมกรรมการกินผิดปกติ
- ผู้ที่กินยาประจำที่อาจมีปฏิกิริยากับสมุนไพรหรืออาหาร

สำหรับผู้ที่มีความทุกข์ใจรุนแรง หรือมีความคิดทำร้ายตัวเอง — สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง พร้อมรับฟัง

คำแนะนำในเล่มนี้ ให้ในเจตนาของการดูแลตัวเองและคนรอบตัวในชีวิตประจำวัน — ไม่ใช่การรักษาโรค

ในเรื่องการรักษา — ยาและคำแนะนำจากแพทย์ผู้รักษามาก่อนเสมอ