



ชุมชนรู้ธาตุ
เล่ม 1

ผู้รู้ธาตุ

รู้จักธาตุ เพื่อดูแลตัวเองในทุกวัน



เพลินไพร · การแพทย์เชิงวิทยาศาสตร์

คำนำ

ทิมเพลินไพรเริ่มต้นจากคำถามข้อเดียว "ทำอย่างไรคนจึงจะดูแลตัวเองได้ง่าย ๆ"

คำตอบที่ทิมพบซ้ำแล้วซ้ำอีก คือคนจะดูแลตัวเองได้ง่ายเมื่อรู้จักตัวเองก่อน รู้ว่าร่างกายและใจของเราเป็นแบบไหนมาตั้งแต่เด็ก เอียงไปทางไหนได้ง่าย และควรหันตัวเองกลับทางไหน

ความรู้ข้อนี้ไม่ใช่ของใหม่ แพทย์แผนไทยเรียกว่าธาตุเจ้าเรือน แพทย์แผนจีนและอายุรเวทก็อ่านคนแต่ละแบบด้วยภาษาของตัวเอง ส่วนการแพทย์แผนปัจจุบันก็เดินมาถึงข้อสรุปว่าคนแต่ละคนไม่เหมือนกัน และการดูแลที่ดีต้องเข้ากับคนคนนั้น

ห้องสมุดเพลินไพรมีชุดตำรา 3 ธาตุ ที่ค่อย ๆ เขียนขึ้นทีละเล่ม ทั้งเรื่องคนแต่ละธาตุ อาหาร การขยับตัว การนอน ใจ ความสัมพันธ์ งาน บ้าน และการเลี้ยงลูก ผู้อ่านหลายคนบอกว่าอ่านแล้วชอบ แต่ไม่รู้จะเริ่มเล่มไหน และอยากได้ภาพรวมที่อ่านจบในเล่มเดียว

ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 · ผู้รู้ธาตุ เขียนขึ้นเพื่อตอบโจทย์นั้น เล่มนี้รวบรวมหลักการของการรู้จักธาตุประจำตัวไว้ในที่เดียว

อ่านจบแล้ว เราจะรู้ว่าธาตุของเราคืออะไร ดูแลตัวเองทุกวันได้อย่างไร และนำธาตุไปใช้กับอาหาร การขยับตัว การนอน ใจ คนรอบตัว และบ้านได้อย่างไร ส่วนชุดตำรา 3 ธาตุ ทำหน้าที่เป็นเล่มขยายความ ท้ายทุกบทจึงบอกไว้ว่า ถ้าอยากรู้ลึกเรื่องนั้น ให้ไปอ่านเล่มไหนต่อ

เล่มนี้เป็นระดับแรกของบันได 4 ระดับ ที่ชื่อว่า "ชุมชนรู้ธาตุ" ทิมเพลินไพรเชื่อว่าชุมชนที่คนส่วนใหญ่รู้จักธาตุของตัวเอง ดูแลตัวเองเป็น และรู้ว่าเมื่อไรต้องไปหาแพทย์ คือชุมชนที่ทั้งแข็งแรงและอบอุ่น เพราะเมื่อเราเข้าใจตัวเอง ก็จะเข้าใจคนข้าง ๆ ได้ง่ายขึ้นด้วย

เล่มนี้ใช้ได้ทั้งคนทั่วไปที่สนใจดูแลสุขภาพ และ อสม. ที่อยากนำความรู้ไปคุยกับคนในชุมชน ท้ายบทจึงมีกล่อง "สำหรับ อสม." เพิ่มไว้ให้

ขอให้ทุกหน้าในเล่มนี้เป็นเหมือนเพื่อนที่ชวนเรากลับมาฟังกายและใจของตัวเอง อย่างอ่อนโยน และไม่เร่งรีบ

ทิมเพลินไพร
ตุลาคม 2569

ภาพรวมของเล่ม · เล่มนี้อยู่ตรงไหนของวงดูแลเพลินไพร

การดูแลสุขภาพในชุดนี้จัดไว้เป็นเส้นทางเดียว ชื่อว่า วงดูแลเพลินไพร HEAL · ฟัง ธาตุ ปรับ ราก เป็นวงที่พาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช้การรักษาโรค วงนี้มี หนึ่งทางเข้า กับสามชั้น คิดตามลำดับ $H \rightarrow E \rightarrow A \rightarrow L$ เมื่อรู้ว่าตัวเองยืนอยู่ตรงไหนของวง เราจะรู้ว่าตอนนี้ควรทำอะไร และก้าวต่อไปคืออะไร

H Hear ฟัง · ทางเข้าเดียวที่ใช้ทุกวันและทุกครั้ง คือการกลับมาอยู่กับตัวเอง ฟังเสียงกายใจด้วยห้าจังหวะหยุด · รู้สึก · รู้ใจ · ถาม · รับ แล้วใช้ธงแดงก่อนเสมอ เพราะกายกระชากก่อนจะตะโกน ประโยคที่จำง่ายคือ "ฟังก่อน แล้วค่อยดูธาตุ" วิธีฝึกอยู่ในบทที่ 2 · กลับมาอยู่กับตัวเอง และธงแดงอยู่ในบทที่ 14

E Element ธาตุ · ธาตุประจำตัวที่ติดตัวมาแต่เกิดและไม่เปลี่ยน เป็นฐานที่ใช้ได้ทุกวันตลอดชีวิต คนที่สบายดีใช้ขั้นนี้ขั้นเดียวก็ดูแลตัวเองตามธาตุได้ทุกวัน เล่มนี้อยู่ที่ชั้น E ซึ่งมีสามชั้น

- E1 รู้ธาตุประจำตัว ด้วยแบบคัดกรอง (บทที่ 4–7)
- E2 รู้ทางปรับหลักและของแสดงของธาตุตัวเอง (บทที่ 3 และ 8)
- E3 ใช้ฐานธาตุทุกวัน ตามวัยและฤดู กับกาย ใจ คนรอบตัว และบ้าน (บทที่ 9–13)

A Adjust ปรับ · รู้ว่าตอนนี้ร่างกายเอียงไปทางไหน และมีกำลังแค่ไหน แล้วพากลับ เราและครอบครัวเดินเองได้ เรียนในเล่ม 2

L Life root ราก · ต้นเหตุที่ฝังอยู่ในชีวิต ทุกคนสังเกตขั้นนี้ได้แบบเบา ๆ คือดูว่ามีอะไรในชีวิตที่ทำซ้ำแล้วอาการมาตาม ขั้นนี้ต้องเข้มข้นเมื่ออาการเกิน 4 สัปดาห์ เป็นซ้ำ 3 ครั้งใน 3 เดือน หรือปรับตามขั้น A ครบ 14 วันแล้วไม่หาย เมื่อนั้นเดินชั้น L ให้ลึกกับผู้พาเดินหรือหมอแผนไทย ถ้ายังไม่เคยตรวจ ไปพบแพทย์ก่อนเรียนในเล่ม 3

สามชั้นเดินไปพร้อมกัน ไม่ต้องรอให้ขั้นหนึ่งเสร็จก่อน ทุกชั้นเดินแบบเดียวกัน คือ รู้ $\rightarrow$ รู้ $\rightarrow$ ทำ และขั้นที่ 3 ของทุกชั้นรวมกันเป็น แผนสุขภาพเฉพาะบุคคล (E3 + A3 + L3) เล่มนี้เริ่มที่ E3 คือก้าวประจำวันของเราเอง

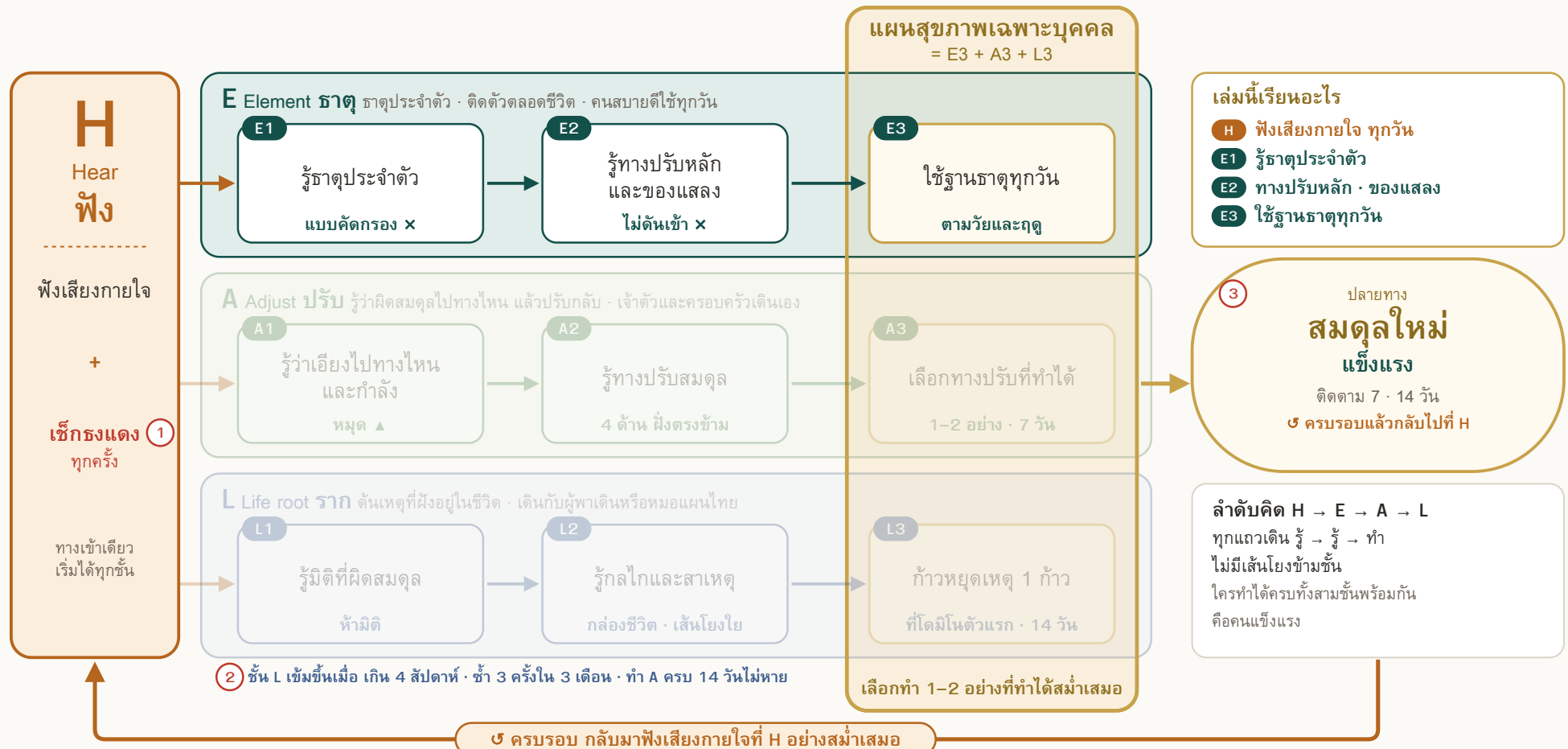
ทางออกไปแพทย์ มีตลอดทาง 3 จุด คือ ① พบธงแดงที่ H ออกไปหาแพทย์ทันที ② อาการเกิน 4 สัปดาห์ และยังไม่เคยตรวจ ③ แย่ลง หรือมีธงแดงใหม่ระหว่างดูแลตัวเอง · ดูเขินโทร 1669 · ทูกรอบของวงจบที่ **สมดุลใหม่** แล้วกลับมาฟังเสียงกายใจที่ H อย่างสม่ำเสมอ

ในภาพ แกวบนคือชั้น E ที่เล่มนี้เน้น ชั้น A และชั้น L จางไว้ เพราะเรียนในเล่มถัดไป กล่องมุมขวาบนสรุปว่าเล่มนี้เรียนอะไร คือ H กับ E1 E2 E3

วงดูแลเพลิงไพร · HEAL ฟัง · ธาตุ · ปรับ · ราก

Hear · Element · Adjust · Life root · พาดตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช้การรักษาโรค

เล่ม 1 · ผู้รู้ธาตุ · เน้นชั้น E



ทางออกไปแพทย์ 3 จุด · ① พบตรงแดงที่ H ② เกิน 4 สัปดาห์ยังไม่เคยตรวจ ③ แยกหรือมีสีแดงใหม่ · ฉุกเฉิน 1669

ภาพ 0.1 วงดูแลเพลิงไพร HEAL · ฟัง ธาตุ ปรับ ราก · พาดตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช้การรักษาโรค · เล่มนี้เน้นชั้น E ธาตุ (แถวบน) และใช้ H ฟัง เป็นทางเข้าทุกวัน · ชั้น A และชั้น L ที่จำไว้ เรียนในเล่ม 2 และเล่ม 3

เส้นทางของเราในเล่มนี้

ส่วนของเล่ม	สิ่งที่ได้	บทที่	ใน HEAL
เปิดตา	เข้าใจว่าทำไมต้องใช้ทั้งการแพทย์แผนปัจจุบันและภูมิปัญญา	1	ปูพื้น
ฟังตัวเองก่อน	กลับมาอยู่กับตัวเอง ฟังเสียงภายในด้วยห้าจังหวะทุกวัน	2	H
คำแนะนำเดียวกัน	ทำไมคำแนะนำเดียวกันได้ผลไม่เท่ากัน	3	ปูพื้น · E2
รู้จักสามธาตุ	เข้าใจพลังของลม ไฟ น้ำ ผ่านสามคน และเห็นความต่างในเรื่องเดียวกัน	4–5	E1
ธาตุผสม และธาตุของเรา	เข้าใจคนที่มียาลงสองธาตุ 3 แบบ และดูลยภาพ ครบธาตุประจำตัว 7 แบบ แล้วหาธาตุของตัวเองด้วยแบบคัดกรอง 20 ข้อ	6–7	E1
ใช้ธาตุทุกวัน	บัตรธาตุของฉัน ทางปรับสมดุล 4 ด้าน และการใช้ธาตุกับกาย ใจ คนรอบตัว บ้าน และครอบครัว	8–13	E2 · E3
รู้ขอบเขต	ธาตุไม่ใช่ดวงและไม่ใช่วินิจฉัย ชงแดง และก้าวต่อไป	14	H · ชงแดง

สี่เล่ม สี่ระดับของชุมชนธาตุ

- เล่ม 1 · ผู้รู้ธาตุ ชั้น E ธาตุ · รู้จักธาตุประจำตัว และดูแลตัวเองตามธาตุทุกวัน (เล่มนี้)
- เล่ม 2 · ผู้รู้สมดุล ชั้น A ปรับ · อ่านว่าตอนนี้ร่างกายเอียงไปทางไหน แล้วพากลับด้วยวงล้อธาตุ
- เล่ม 3 · ผู้รู้ต้นเหตุ ชั้น L ราก · มองให้เห็นห้าด้านของชีวิต และหาต้นเหตุของอาการที่เป็นนาน
- เล่ม 4 · ผู้ส่งต่อความรู้ ทั้งวง HEAL · โยงเส้นสาเหตุทั้งกายและใจ และส่งต่อความรู้ให้คนในชุมชน

ระดับบนไม่ได้ลบลระดับล่าง เหมือนชุมชนที่ ยิ่งสูงยิ่งเห็นละเอียด แต่ถนนเส้นเดิมยังอยู่ที่เดิม ทุกระดับเข้าทางเดียวกันที่ H ฟัง และสิ่งที่เรียนในเล่มนี้ใช้ได้ตลอดทุกระดับ

เล่มนี้ใช้เพื่อการเรียนรู้และดูแลตนเอง ไม่ใช่วินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา ถ้ามีอาการใหม่ อาการแรง หรืออาการที่ไม่แน่ใจ ให้ดูชงแดงในบทที่ 14 ก่อนเสมอ และยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง

วิธีอ่านเล่มนี้

ในแต่ละบทมีอะไร

เรื่องเล่าเปิดบท เรื่องของคนในชุมชนแห่งหนึ่ง ทุกคนในเล่มเป็นเคสจำลอง ไม่ใช่คนจริง

แก่นหนึ่งประโยค ถ้าจำได้ข้อเดียวจากบทนั้น ให้จำประโยคนี้

คำใหม่ในบทนี้ ไม่เกิน 3 คำ และอธิบายไว้ทุกคำ

ลองทำดู กิจกรรมส่วนใหญ่ 5–15 นาที บางข้อทำต่อเนื่องหนึ่งสัปดาห์ ลองกับตัวเองก่อนเสมอ

ถ้าเราเป็นธาตุผสม (บทที่ 9–12) ใช้เรื่องในบทกับธาตุผสมแต่ละแบบ

สิ่งที่บอกวามาทูกทาง (บทที่ชวนลงมือทำ) สัญญาว่าสิ่งที่ทำเข้ากับเรา

สิ่งที่ควรระมัดระวัง เรื่องที่มักเข้าใจผิด และสัญญาณที่ต้องไปหาแพทย์

ก่อนไปบทต่อไป คำถามทบทวน 3 ข้อ และประโยคพาไปบทหน้า

อ่านขยายความ เล่มในชุดตำรา 3 ธาตุ ที่เล่าเรื่องในบทนั้นลึกกว่า

สำหรับ อสม. พุดกับผู้อ่านที่เป็น อสม. ชวนนำเรื่องในบทไปคุยในชุมชน

ปกและบทที่ควรเริ่มอ่านของทุกเล่มในชุดตำรา 3 ธาตุ รวมไว้ในภาคผนวก ข ส่วนตรงแดงชั้นที่ 1 มีหน้าสรุป
หนึ่งหน้าอยู่ถัดจากหน้าวิธีอ่านนี้ ถ่ายเอกสารไปใช้ได้

คนในเล่มนี้ (เคสจำลอง)

ทีมเพลินไพร่สร้างขึ้นเพื่อการเรียนรู้ สามแถวแรกคือ **สามคนที่พาเรารู้จักสามธาตุ**

ชื่อ	เป็นใคร	ธาตุประจำตัว
ลุงชัย	68 ปี อยู่คนเดียว ลูกอยู่กรุงเทพ	ธาตุลม
ป้าละออ	55 ปี แม่บ้าน เพื่อนบ้านป้าสมใจ อาสาช่วยงานชมรมผู้สูงอายุ	ธาตุไฟ
ลุงทอง	สามีของป้าสมใจ ราว 70 ปี ทำสวน	ธาตุน้ำ
ป้าสมใจ	ราว 65 ปี สมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่วัด ผู้เรียนที่เราจะเดินไปด้วยกันทั้ง 4 เล่ม	ป้าจะรู้ในบทที่ 6
แก้ว	ลูกสาวของป้าสมใจ 38 ปี กลับมาอยู่บ้าน ทำงานออนไลน์	พบในบทที่ 6
ยายบุญมี	78 ปี หลานย้ายไปทำงานในเมือง	ธาตุลม
น้องภูมิ	หลานชาย 9 ขวบ ลูกของแก้ว	ยังไม่ระบุ เด็กยังโต พ่อแม่กำลังสังเกต

ธงแดงชั้นที่ 1 · จุกเงิน โทร 1669 ทันทิ

ถ้าพบอาการใดอาการหนึ่งต่อไปนี้ โทร 1669 หรือไปโรงพยาบาลทันที **ไม่ต้อง**แลเองต่อ

1. **ไข้สูง** เกิน 39 °C
2. **เป็นลม หรือวิงเวียนรุนแรง** หหมดสติ บ้านหมุนหนัก
3. **ปวดเฉียบพลันรุนแรง** ปวดที่สุดในชีวิต
4. **หายใจลำบาก** หอบ เหนื่อยคล้า หายใจเร็วผิดปกติ
5. **บาดเจ็บ หรือเลือดออกไม่หยุด**
6. **ระดับสติเปลี่ยน** สับสน ซึม ชัก ปลุกไม่ตื่น
7. **อาการแบบหลอดเลือดสมอง** หน้าหรือปากเบี้ยว แขนขาอ่อนแรงหรือชาครึ่งซีก พูดไม่ชัด ตามัว หรือเห็นภาพซ้อนทันที ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลัน เวียนจนเดินเขยิบไม่ได้
8. **อาการแบบหัวใจขาดเลือด** เจ็บแน่นหน้าอก ราวไปแขน กราม หรือหลัง เหงื่อแตก หายใจหอบ เหนื่อย ใจสั่นร่วมกับหน้ามืดจะเป็นลม
9. **หมดสติ ชัก หรือเป็นลมโดยไม่รู้สาเหตุ**
10. **เลือดออกจากทางเดินอาหารหรือทางเดินหายใจ** อาเจียนหรือถ่ายเป็นเลือด ถ่ายดำ ไอเป็นเลือด
11. **คิดทำร้ายตนเองหรือคิดอยากตาย** อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 สายด่วนสุขภาพจิต ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669

ระหว่างรอ **ไม่**ให้สูบบุหรี่ **ไม่**ให้ยาหอม **ไม่**นวด และ**ไม่**อบ

เวลาโทร 1669 ให้บอกสามเรื่อง คือ **อาการที่เห็น สถานที่ และ เวลาที่เริ่มเป็น** ถ้าไม่รู้ ให้บอกเวลาที่เห็นว่ายังปกติครั้งสุดท้าย โดยเฉพาะอาการแบบหลอดเลือดสมอง เวลาสำคัญมากต่อการรักษา

ธงแดงชั้นที่ 2 กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ และหลักส่งต่อทั้งหมด อยู่ในบทที่ 14 · หน้านี้ถ่ายเอกสารไปติดไว้ในบ้านหรือที่ทำงานได้

สารบัญ

คำนำ	2
ภาพรวมของเล่ม · เล่มนี้อยู่ตรงไหนของวงดุเลเพลินไฟร์	3
วิธีอ่านเล่มนี้	6
ธงแดงชั้นที่ 1 · อุกเหิน โทร 1669 พันที่	7
บทที่ 1 · เปิดตาทั้งสองข้าง	9
บทที่ 2 · กลับมาอยู่กับตัวเอง	13
บทที่ 3 · ทำไมคำแนะนำเดียวกันได้ผลไม่เท่ากัน	17
บทที่ 4 · พลังของสามธาตุ	21
บทที่ 5 · สามธาตุในเรื่องเดียวกัน	25
บทที่ 6 · เมื่อพลังสองธาตุอยู่ในคนเดียว	28
บทที่ 7 · หาธาตุของฉัน	32
แบบคัดกรองธาตุประจำตัว 20 ข้อ (ทำในเล่มได้)	34
บทที่ 8 · บัณฑิตธาตุของฉัน	40
บทที่ 9 · ธาตุกับกาย · กิน ขยับ นอน	48
บทที่ 10 · ธาตุกับใจ	53
บทที่ 11 · ธาตุกับคนรอบตัว · คู่ งาน และลูกหลาน	57
บทที่ 12 · ธาตุกับที่อยู่ · บ้าน ฤดู และชุมชน	61
บทที่ 13 · แผนที่ธาตุของบ้าน	65
บทที่ 14 · ธาตุไม่ใช่ดวง ไม่ใช่การวินิจฉัย และก้าวต่อไป	69
ผู้รู้ธาตุ · ทำอะไรได้ และเมื่อไรต้องส่งต่อ	74
ภาคผนวก ก · ธาตุประจำตัว 7 แบบในหน้าเดียว	75
ภาคผนวก ข · ชุดตำรา 3 ธาตุ อ่านต่อที่ไหน	76
ภาคผนวก ค · คำในเล่มนี้	79
ภาคผนวก ง · ที่มาของความรู้ในเล่มนี้	81

บทที่ 1

เปิดตาทั้งสองข้าง



บทที่ 1 · เปิดตาทั้งสองข้าง

เคสจำลอง

ปีนี้ป้าสนใจไปตรวจสุขภาพประจำปีที่โรงพยาบาล ผลเลือดปกติ ความดันปกติ หมอพยักหน้าแล้วบอกว่า "ป้าแข็งแรงดี" ป้าดีใจ แต่มือที่ถือซองผลตรวจก็ยังเย็นเฉียบทั้งที่ข้างนอกแดดจัด ป้าแอบสงสัยในใจ ทำไมมือเท้าเย็นทั้งปี ท้องอืดง่ายหลังกินของเย็น และหน้าฝนที่ไรตัวหนักไม่ยอมลดทุกที

เย็นวันนั้นป้าไปวัด เจอหมอแผนไทยที่มาสอนชมรมผู้สูงอายุ ป้าเล่าให้ฟัง หมอฟังจบแล้วพูดว่า "ป้าเป็นคนขี้หนาวมาตั้งแต่เด็กใช่ไหม ป้าเป็นคนตัวเย็นนะ ดูแลตัวให้อุ่นไว้"

ป้าสนใจกลับบ้านมานั่งคิด หมอคนแรกบอกว่าป้าไม่เป็นอะไร หมอคนที่สองบอกว่าป้าเป็นคนแบบหนึ่งที่ต้องดูแลแบบหนึ่ง ใครพูดถูก

แก่นหนึ่งประโยค การแพทย์แผนปัจจุบันมองลึกเข้าไปในร่างกาย การแพทย์ภูมิปัญญา มองกว้างออกไปรอบตัวคน เปิดตาทั้งสองข้าง เราจึงเห็นตัวเองครบทั้งคน

คำใหม่ในบทนี้ · การแพทย์เชื่อมศาสตร์ การใช้ความรู้หลายศาสตร์ร่วมกัน โดยเชื่อมกันที่แก่นซึ่งทุกศาสตร์มีเหมือนกัน · ธาตุประจำตัว ธรรมชาติของร่างกายและใจที่ติดตัวมาแต่เกิดและไม่เปลี่ยน · ชุมชนรู้ธาตุ ชุมชนที่คนส่วนใหญ่รู้จักธาตุของตัวเองและดูแลตัวเองได้

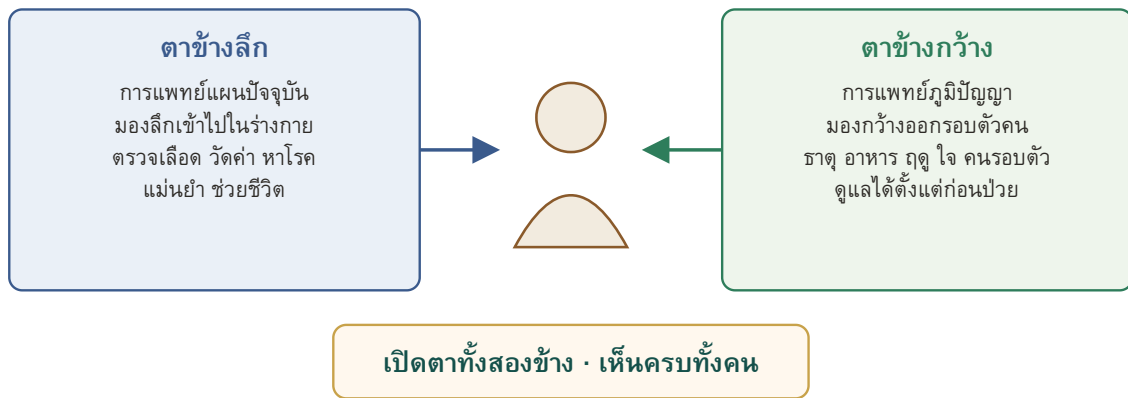
ทั้งสองคนพูดถูก

คำตอบของเรื่องป้าสนใจคือ หมอทั้งสองคนพูดถูก เพียงแต่มองจากคนละมุม

หมอที่โรงพยาบาลมองลึกเข้าไปในร่างกาย ตรวจเลือด วัดความดัน หาโรคที่ซ่อนอยู่ แล้วบอกได้ว่าผลตรวจที่ทำยังไม่พบโรคที่ต้องรักษา นี่คือการแพทย์แผนปัจจุบันทำได้ดีมาก และช่วยชีวิตคนมานับไม่ถ้วน

หมอแผนไทยมองกว้างออกไปรอบตัวป้า ดูว่าป้าเป็นคนแบบไหนมาตั้งแต่เด็ก กินอย่างไร อยู่อย่างไร ฤดูไหนทำให้ป้าไม่สบายตัว แล้วบอกได้ว่าป้าควรดูแลตัวเองไปทางไหน นี่คือการแพทย์ภูมิปัญญาทำได้ดี และเป็นภาษาที่คนธรรมดาใช้ดูแลตัวเองได้ตั้งแต่ก่อนป่วย

มุมหนึ่งเห็นโรค อีกมุมหนึ่งเห็นชีวิตที่โรคนั้นอาจเกิดขึ้น ตาข้างเดียวก็มองเห็นได้ แต่เมื่อเปิดตาทั้งสองข้าง เราจะกระระยะได้ถูก และเห็นภาพเต็มกว่า



ภาพ 1.1 เปิดตาทั้งสองข้าง · ตาข้างเล็กเห็นโรค ตาข้างกว้างเห็นชีวิต

ทุกศาสตร์รู้เรื่องเดียวกัน

ถ้าเราเดินทางไปดูการแพทย์ใหญ่ ๆ ของโลก จะเจอเรื่องหนึ่งที่น่าทึ่ง ทุกศาสตร์ต่างเห็นตรงกันว่า **คนแต่ละคนไม่เหมือนกันตั้งแต่เกิด**

แพทย์แผนไทย มีหลักว่าร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ และแต่ละคนมีธาตุหนึ่งเป็นใหญ่ติดตัวมาแต่กำเนิด เรียกว่าธาตุเจ้าเรือน ธาตุนี้บอกว่าคุณนั้นเสียสมดุลไปทางไหนได้ง่าย และควรเว้นอะไร ตำราที่สอนกันทั่วไปหาธาตุเจ้าเรือนจากเดือนเกิด ส่วนแพทย์โพรหาจากลักษณะกายและใจที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก (บทที่ 7)

อายุรเวท การแพทย์ดั้งเดิมของอินเดีย อ่านธรรมชาติแต่กำเนิดของคนจากรูปร่าง การย่อย การนอน และนิสัยใจคอ แล้วแบ่งคนเป็นหลายแบบตามพลังที่เด่นในตัว

แพทย์แผนจีน อ่านร่างกายด้วยคู่ของคุณสมบัติ เช่น เย็นกับร้อน พร่องกับแกร่ง และมองว่าคนแต่ละแบบร่างกายเสียสมดุลไปคนละทาง

การแพทย์แผนปัจจุบัน ค้นพบผ่านวิทยาศาสตร์ว่ายาบางชนิดได้ผลกับคนหนึ่งแต่ไม่ได้ผลกับอีกคน บางคนเป็นคนตื่นเช้า บางคนเป็นคนนอนดึกโดยธรรมชาติ และจุลินทรีย์ในลำไส้ของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน การแพทย์ยุคใหม่จึงหันมาสู่การดูแลที่เข้ากับคนแต่ละคน

แต่ละศาสตร์ใช้ภาษาคนละแบบ และไม่ได้ตรงกันทุกเรื่อง ทุกศาสตร์จึงไม่ได้เหมือนกันไปหมด แต่ **ที่แก่นของทุกศาสตร์ มีคำถามเดียวกันอยู่สี่ข้อ** คือ (1) คนนี้เป็นคนแบบไหน (2) ตอนนี้เสียสมดุลไปทางไหน (3) อะไรพาให้เสีย และ (4) จะพากลับอย่างไร

การแพทย์เชื่อมศาสตร์ เชื่อมกันที่แก่น

ลองนึกถึงต้นไม้ต้นหนึ่ง เปลือกนอกของแต่ละศาสตร์ต่างกันมาก ชื่อเรียก เครื่องมือ ตำรับยา วิธีตรวจ แต่ถ้าเราเลาะเปลือกเข้าไปถึงแก่นกลาง จะเจอคำถามสี่ข้อนี้เหมือนกัน

การแพทย์เชื่อมศาสตร์ไม่ได้เอาทุกอย่างของทุกศาสตร์มาผสมกันจนวุ่น แต่เชื่อมกันที่แก่นนี้ แล้วเลือกเครื่องมือที่ง่ายที่สุดจากแต่ละศาสตร์ มาทำให้คนธรรมดาใช้ได้ที่บ้าน ในครัว และในชีวิตประจำวัน

ชุดชุมชนรู้ธาตุ 4 เล่ม ตอบคำถามทั้งสี่ที่ละระดับ แล้วเล่มสุดท้ายพาโยงทั้งสี่ข้อเข้าด้วยกัน

คำถามที่แก่น	ตอบในเล่ม
ข้อ 1 เราเป็นคนแบบไหน	เล่ม 1 ผู้รู้ธาตุ · ชั้น E ธาตุ

คำถามที่ถาม	ตอบในเล่ม
ข้อ 2 และ 4 ตอนนี้เสียสมดุลไปทางไหน และจะพาลับอย่างไร	เล่ม 2 ผู้รู้สมดุล · ชั้น A ปรับ
ข้อ 3 อะไรพาให้เสียสมดุล	เล่ม 3 ผู้รู้ต้นเหตุ · ชั้น L ราก
โยงทั้งสี่ข้อเข้าด้วยกัน และส่งต่อให้คนอื่นอย่างไร	เล่ม 4 ผู้ส่งต่อความรู้ · ทั้งวง

ชั้น E A L คือสามชั้นของวงดูแลเพลินไฟร HEAL ซึ่งพาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช้การรักษาโรค ทุกชั้นเข้าทางเดียวกันที่ H ฟัง คือฟังเสียงกายใจและเชิงตรงแดงก่อน (ดูภาพรวมของเล่ม)

เล่มนี้เริ่มที่คำถามแรก

คำถาม "เราเป็นคนแบบไหน" ฟังดูง่าย แต่เป็นฐานของทุกอย่าง เมื่อรู้ว่าเราเป็นคนแบบไหน เราจะเข้าใจว่าทำไมอาหารบางอย่างเข้ากับเรา บางอย่างไม่เข้า ทำไมฤดูหนึ่งเราสบาย อีกฤดูเราไม่สบายตัว ทำไมเราเครียดแล้วคิดวน ชวนที่คนข้าง ๆ เครียดแล้วหงุดหงิด

สิ่งนี้มีชื่อว่า **ธาตุประจำตัว** หมายถึงธรรมชาติของร่างกายและใจที่ติดตัวมาแต่เกิด และไม่เปลี่ยนไปตลอดชีวิต

ธาตุประจำตัวเปรียบได้กับเรือลำหนึ่ง เรือแต่ละลำมีรูปทรงต่างกัน บางลำเบาและเร็ว บางลำแข็งแรงและพุ่ง บางลำหนักและมั่นคง เราเปลี่ยนรูปทรงเรือไม่ได้ แต่เมื่อรู้จักเรือของตัวเอง เราจะรู้ว่าควรพายอย่างไร ควรระวังลมแบบไหน และควรหนุนตรงไหนไว้ไม่ให้เอียง

การรู้จักตัวเอง ใช้ได้ทั้งชีวิต

ป้าสนใจไม่ได้ต้องเลือกว่าจะเชื่อหมอคนไหน ป้าใช้ได้ทั้งสองมุม ผลตรวจที่โรงพยาบาลบอกป้าว่า ตรวจแล้วยังไม่พบโรคที่ต้องรักษา ป้าจึงยังไปตรวจตามนัดทุกปี

ส่วนความรู้เรื่องธาตุบอกป้าว่า ทุกวันป้าควรกินของอุ่น ขยับตัวให้ร่างกายอุ่น และระวังเป็นพิเศษในหน้าฝน ป้าทำสิ่งเหล่านี้เองได้ที่บ้าน โดยไม่ต้องรอให้ป่วยก่อน

นี่คือหัวใจของการเปิดตาทั้งสองข้าง ใช้ความแม่นยำของวิทยาศาสตร์เมื่อต้องหาโรค และใช้ภูมิปัญญาเมื่อต้องดูแลชีวิตทุกวัน

ลองทำดู · สองมุมของเรา (10 นาที)

หยิบกระดาษมาหนึ่งแผ่น แบ่งเป็นสองช่อง

ช่องซ้าย เขียนว่า **ตาข้างเล็ก** ลองเขียนสิ่งที่เรารู้เกี่ยวกับร่างกายจากการตรวจ เช่น ผลตรวจครั้งล่าสุด ยาที่กินอยู่ หรือเขียนว่า "ยังไม่เคยตรวจ" ก็ได้

ช่องขวา เขียนว่า **ตาข้างกว้าง** ลองเขียนสิ่งที่เรารู้เกี่ยวกับตัวเองมาตั้งแต่เด็ก เช่น ขี้หนาวหรือขี้ร้อน กินเก่งหรือกินน้อย นอนง่ายหรือนอนยาก เครียดแล้วเป็นอย่างไร

ดูสองช่องเทียบกัน ช่องไหนเรารู้มากกว่า ช่องไหนยังว่างอยู่ เล่มนี้จะช่วยเติมช่องขวาให้เต็มขึ้น

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ชาติไม่ใช่ดวง และการรู้จักชาติไม่ได้แทนการตรวจสุขภาพ ยังไปตรวจตามนัดและตามวัยเหมือนเดิม
- ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง แม้จะเริ่มดูแลตัวเองตามชาติแล้ว
- ถ้ามีอาการใหม่หรืออาการแรง ให้ดูตรงแดงในบทที่ 14 ก่อนเสมอ

ก่อนไปบทต่อไป

1. คำถามที่แก่นของทุกศาสตร์มีสี่ข้ออะไรบ้าง และเล่มนี้เริ่มที่ข้อไหน
2. ในกระตาสองช่องของเรา ช่องไหนยังว่างอยู่มากกว่า
3. ถ้าเราเป็นเรือ น่าจะเป็นลำแบบไหน เบาเร็ว แข็งแรงพุ่ง หรือหนักมันคง

บทหน้า ก่อนจะรู้ว่าเราเป็นคนแบบไหน เราจะหัดกลับมาฟังเสียงกายใจของตัวเองก่อน

อ่านขยายความ ชุดตำรา 3 ชาติ เล่ม 0 แนะนำ 3 ชาติ (บทที่ 1 เล่าว่าทั้งศาสตร์ดั้งเดิมและความรู้สมัยใหม่ต่างเห็นว่าคนแต่ละคนต่างกันตั้งแต่ต้น)

สำหรับ อสม. ถ้ามีคนถามว่า "เชื้อหมอโรงพยาบาลหรือหมอแผนไทยดี" ลองเล่าจากประสบการณ์ของเราว่าใช้ทั้งสองทางอย่างไร แล้วชวนเขาแบ่งกระตาสองช่องแบบในกล่องลองทำดู และเขียนเอง ทุกครั้งให้ย้าว่ายาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง

บทที่ 2

กลับมาอยู่กับตัวเอง



บทที่ 2 · กลับมาอยู่กับตัวเอง

เคสจำลอง

หลายวันหลังไปตรวจสุขภาพ ป้าสนใจเล่าให้หมอแผนไทยที่วัดฟังว่า "ผลตรวจปกติทุกอย่าง แต่ป้าไม่รู้เลยว่าตัวเองเป็นยังไง รู้แต่ว่าเหนื่อย"

หมอยิ้ม "ก่อนจะรู้ว่าป้าเป็นคนแบบไหน ลองฟังตัวเองก่อนดีไหม พรุ่งนี้เช้า ก่อนลุกจากที่นอน ให้เวลาตัวเองสักสามนาที"

เช้าวันต่อมา ป้าวางมือบนท้อง หายใจช้า ๆ สามครั้ง แล้วค่อย ๆ ไล่ความรู้สึกจากหัวลงไปถึงเท้า ป้าตั้งมือเย็น ท้องโหวง ๆ ป้าถามใจตัวเองว่ากำลังรู้สึกอะไร คำที่ขึ้นมาคือ "หวัง" หวังลู่ทองที่ช่วงนี้กลับจากสวนแล้วนั่งเงียบ ความหวังนั้นไปอยู่ที่อก แน่น ๆ อยู่ตรงนั้น

ป้าถามต่อว่า ตอนนี้กายใจขออะไร เสียงที่ได้ยินชัดที่สุดคือ อยากได้ความอุ่น และอยากคุยกับลูก ป้าไม่ดูแลตัวเองว่าคิดมากอีกแล้ว ขอบขอบคุณตัวเองที่บอก แล้วเลือกสิ่งเล็กหนึ่งอย่าง ต้มน้ำชงอุ่นสองแก้ว ยกไปนั่งดื่มกับลูกทองที่ระเบียง

ก่อนแยกย้าย ป้าจดลงสมุดเล่มเล็กข้างหมอนบรรทัดเดียว "ป้าตั้ง หวังลู่ · ขออุ่นกับคุยกัน · น้ำชงกับลูก" ลูกทองถามว่า "ทำอะไรทุกเช้า" ป้าตอบว่า "ฟังตัวเองก่อนลุก สามนาทีเอง เมื่อก่อนไม่เคยรู้เลยว่าป้าตั้งทุกครั้งหวังใคร"

แก่นหนึ่งประโยค กายกระชับก่อนจะตะโกน การกลับมาอยู่กับตัวเองทุกวันด้วยห้าจังหวะ หยุด รู้สึก รู้ใจ ถาม รับ แม่ตอนสบายดี คือทางเข้าของการดูแลตัวเองทุกเรื่อง

คำใหม่ในบทนี้ · ฟังเสียงกายใจ การกลับมาอยู่กับตัวเอง ฟังว่ากายและใจกำลังบอกอะไร · ห้าจังหวะ หยุด · รู้สึก · รู้ใจ · ถาม · รับ วิธีฟังเสียงกายใจที่ได้ทุกที่ · **อาการ ①** อาการที่รบกวนที่สุด ซึ่งเราเขียนเองเป็นข้อแรก แล้วให้คะแนน 0-10

ฟังก่อน แล้วค่อยดูธาตุ

ในวงดูแลเพลินไพร HEAL ซึ่งพาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค ทุกรอบเริ่มที่ H Hear ฟัง ทางเข้าเดียวของทุกชั้น H มีสองส่วนเสมอ คือ ฟังเสียงกายใจ ซึ่งอยู่ในบทนี้ และ เช็กรงแดง ซึ่งอยู่ในบทที่ 14 เล่มนี้จึงชวนเรามาฟังเสียงตัวเองก่อน ก่อนจะไปรู้จักธาตุในบทต่อ ๆ ไป

ทำไมต้องกลับมาฟัง

ชีวิตแต่ละวันพาเราออกห่างจากตัวเองทีละน้อย กินไปดูจอไป นอนพร้อมโทรศัพท์ เหนื่อยก็ฝืนต่อด้วยคำว่า "ไม่เป็นไร" หงุดหงิดโดยไม่รู้ว่าเพราะอะไร

กายกระชับก่อนจะตะโกน อาการที่พาคนไปหาหมอหลายครั้งคือเสียงที่ดังขึ้นแล้ว เพราะเสียงเบา ๆ ก่อนหน้านั้นไม่มีใครฟัง

การฟังเสียงกายใจจึงไม่ใช่ขั้นตรวจก่อนเริ่มดูแล แต่เป็น **ความสัมพันธ์กับตัวเอง** ที่ทำให้ทั้งสามชั้นของวงเป็นไปได้ ชั้น E รู้ว่าปกติของเราคืออะไร ชั้น A รู้ตัวตั้งแต่เริ่มเอียง ชั้น L เห็นว่าเรื่องไหนในชีวิตทำให้เราไม่เป็นตัวเอง หลายคนฟังตัวเองเป็นรู้สึกว่าการฟังตัวเองได้มากขึ้น และรู้ว่าเมื่อไรต้องไปหาหมอ

ห้าจังหวะ · หยุด · รู้สึก · รู้ใจ · ถาม · รับ

1. **หยุด** กลับมาอยู่ตรงนี้ วางมือบนอกหรือท้อง หายใจช้า ๆ สามครั้ง ลมหายใจเป็นที่จดใจ ไม่ได้ใช้อ่านธาตุ
2. **รู้สึก** ไล่ความรู้สึกในกายจากหัวจรดเท้า รู้สึกจริง ไม่ใช่คิดว่าควรรู้สึกอะไร เช่น อุ่นหรือเย็น เบาหรือหนัก ตึงหรือคลาย
3. **รู้ใจ** ตั้งชื่ออารมณ์ที่มีอยู่ตอนนี้ แล้วดูว่ามันไปอยู่ตรงไหนในกาย เช่น กังวลแล้วแน่นอก เครียดแล้วบ่าตึง
4. **ถาม** "ตอนนี้กายใจทำอะไร" คำตอบมักง่าย เช่น พัก อุ่น อิ่ม ขยับ อยากเจอคน อยากเจียบ
5. **รับ** ขอบคุณและยอมรับโดยไม่ตัดสิน ไม่รีบแก้ แล้วค่อยเลือกทำสิ่งเล็ก ๆ หนึ่งอย่างตามที่กายใจขอ

ห้าจังหวะนี้ไม่ใช่พิธี ทำได้ทุกที่ สัมผัสก็ได้

เทียบกับตัวเราตอนสบายดี

ตอนนี้เรายังไม่รู้ธาตุของตัวเอง สิ่งที่ได้ยินให้เทียบกับ **ตัวเราตอนสบายดี** ก่อน เช่น ปกติเราหลับง่ายไหม หิวตามเวลาไหม ตอนสบายดีเรามีแรงแค่ไหน ไม่เทียบกับคนอื่น

เมื่อรู้ธาตุและเขียนบัตรธาตุของฉันทันแล้วในบทที่ 8 เราจะเทียบกับปกติของธาตุตัวเองได้ชัดเจนขึ้น เช่น คนที่ขี้หนาวมาตั้งแต่เด็ก มือเย็นเป็นเรื่องปกติของเขา แต่ถ้าเย็นกว่าทุกปีจนนอนไม่หลับ นั่นคือเสียงที่ควรฟัง

แผนที่ช่วยฟัง

ตอนไล่ความรู้สึกในจังหวะรู้สึกและรู้ใจ ใช้แผนที่นี้กันลืม ไม่ใช่รายการตัก

เรื่อง	ฟังว่า
นอน	หลับง่ายไหม ตื่นกลางดึกไหม ตื่นมาสดชื่นไหม
กินและการย่อย	หิวตามเวลาไหม กินแล้วอืดหรือแน่นไหม
ขับถ่าย	ถ่ายเป็นเวลาเหมือนเดิมไหม ปัสสาวะบ่อยหรือน้อยกว่าเดิมไหม
แรงในวัน	ทำกิจวัตรได้เท่าเดิมไหม บ่ายหมดแรงกว่าเดิมไหม
ปวด ตึง ผิว	มีตรงไหนปวดหรือตึงกว่าเดิม ผิวแห้ง คัน หรือร้อนผิไปไหม
ใจ	อารมณ์ช่วงนี้เป็นอย่างไร กังวลเรื่องอะไร เครียดจนการนอนหรือการกินเปลี่ยนไหม

ถามคนในบ้านด้วย เพราะใจที่เปลี่ยนช้า ๆ เจ้าตัวมักมองไม่เห็น (ฐานชีวิต 7 ในบทที่ 9 ดูว่าเราทำอะไรให้ตัวเอง ส่วนการฟังดูว่ากายใจบอกอะไรกลับมา)

ฟังให้เป็นนิสัย

- **ฟังสั้น** ระหว่างวัน 3 ลมหายใจ ในจังหวะที่เป็นประตุ เช่น ก่อนกิน (หิวจริงไหม) หลังวางจอ ตอนรู้สึกหงุดหงิด ก่อนลุกจากที่ทำงาน
- **ฟังยาว** 3-5 นาที ห้าจังหวะครบ ตอนเข้าก่อนลุกจากที่นอนหรือก่อนนอน แล้วจดหนึ่งบรรทัด
- **ย้อนดูทุกสัปดาห์** อ่านสมุดดูว่ามีอะไรซ้ำ วันไหนเราไม่เป็นตัวเอง และเป็นหลังอะไร · ดีขึ้นแล้วก็กลับมาฟังต่ออย่างสม่ำเสมอ

เมื่อสิ่งที่ได้ยินผิดไปจากปกติ · เขียนก่อน ตักทีหลัง

ถ้าข้อไหนไม่เหมือนเดิมหลายวันติดกัน หรือเริ่มรบกวนชีวิต จึงทำต่อดังนี้ ถ้าข้อไหนแรงหรือแปลกไม่เคยเป็น ไม่ต้องรอ ไตรังแดงทันที

- **เขียนอาการที่รบกวน 1-3 อาการ** ด้วยคำของตัวเอง จากในหัวก่อน ก่อนเปิดรายการใด ๆ เรียงจากรบกวนมากที่สุด อาการแรกเรียกว่า **อาการ ①**
- **ให้คะแนนอาการ ① 0-10** (0 ไม่รบกวนเลย · 10 รบกวนที่สุด) ไว้เทียบกับตัวเองในวันต่อไป ไม่เทียบกับคนอื่น
- **ถามตัวเองสามข้อ** (1) อะไรรบกวนที่สุด เรียง ① ② ③ (2) เป็นมานานเท่าไร และเริ่มหลังอะไร (3) มีธงแดงไหม ดูธงแดงชั้นที่ 1 ชั้นที่ 2 และกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติในบทที่ 14 (ธงแดงชั้นที่ 1 มีหน้าสรุปอยู่ก่อนสารบัญด้วย)
- **เห็นเหตุชัด หยุดเองได้เลย** เช่น ตากฝน กินเผ็ดจัด อดนอน
- **ยาที่กินประจำ** จดไว้ทุกตัว ถ้าสงสัยว่าอาการเกี่ยวกับยา นำยาไปถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกรก่อน เริ่มดูแลตัวเอง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับยาเอง
- **เช็กธงแดงทุกครั้งเมื่อเริ่มรอบใหม่** ไม่ใช่ครั้งเดียว · แยกธงหรือมีธงแดงใหม่ระหว่างดูแลตัวเอง กลับไปที่ H แล้วไปหาแพทย์ · อาการเกิน 4 สัปดาห์และยังไม่เคยตรวจ พบแพทย์ตรวจสุขภาพพื้นฐาน

การฟังไม่ได้ใช้แทนการตรวจ ส่วนการอ่านว่าอาการพาร่างกายเอียงไปทางไหน และพากลับอย่างไร เป็นเรื่องของชั้น A ปรับ ในเล่ม 2 เล่มนี้ให้เขียนอาการ ① กับคะแนนไว้ก่อน เล่ม 2 จะใช้คะแนนนี้ดูว่าดีขึ้นจริงไหม

ลองทำดู · ฟังห้าจังหวะ 7 วัน (วันละ 3-5 นาที)

1. เลือกเวลาเดียวทุกวัน เช้าก่อนลุกจากที่นอน หรือก่อนนอน แล้วทำห้าจังหวะช้า ๆ หยุด รู้สึก รู้ใจ ถาม รับ
2. จดหนึ่งบรรทัดลงสมุด หรือหน้าบันทึกฟังห้าจังหวะท้ายเล่ม เช่น "บ่าตึง ห่วงลุง · ขอบุ๋น · ตื่นน้ำจิง"
3. ระหว่างวัน ลองฟังสั้น 3 ลมหายใจ ก่อนกินข้าวสักมื้อ
4. ครบ 7 วัน อ่านย้อนดูว่ามีอะไรซ้ำ ถ้ามีอะไรรบกวน เขียนอาการ ① ② ③ ให้คะแนนอาการ ① แล้วเช็กธงแดง

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- บางคนเมื่อหยุดและหันมาฟังตัวเอง อาจเจอความรู้สึกแรง เช่น เรื่องที่เคยเจ็บ ความเศร้า ความกลัว ลืมตาไว้ได้ หยุดได้ทุกเมื่อ ไม่ต้องฝืนไล่ให้ครบ
- ถ้าความรู้สึกท่วมจนรับไม่ไหว นอนไม่หลับหรือใช้ชีวิตไม่ได้ต่อเนื่อง หรือมีความคิดทำร้ายตัวเอง คุยกับคนที่ไว้ใจ และโทรสายด่วนสุขภาพจิต **1323** · มีอันตรายตรงหน้า โทร **1669**
- อาการใหม่ อาการแรง หรือไม่แน่ใจ อย่ารอฟังต่อ ให้ดูธงแดงในบทที่ 14 ก่อนเสมอ

สิ่งที่บอกว่ามาถูกทาง ได้ยินตัวเองชัดขึ้นทีละนิด รู้ว่าเหนื่อยก่อนจะหมดแรง รู้ว่าหงุดหงิดเพราะหิวหรือเพราะง่วง และเลือกสิ่งเล็กให้ตัวเองได้โดยไม่ดูตัวเอง

ก่อนไปพบต่อไป

1. ห้าจังหวะของการฟังเสียงภายในมีอะไรบ้าง
2. ลองฟังเมื่อเช้าหรือเมื่อคืน ภายในใจของเราขออะไร และเราเลือกสิ่งเล็กๆอะไรให้ตัวเอง
3. ช่วงไหนของวันที่เรากห่างจากตัวเองมากที่สุด

บทหน้า เราจะไปดูว่าทำไมคำแนะนำชุดเดียวกัน ช่วยคนหนึ่ง แต่ทำให้อีกคนไม่สบายตัว

อ่านขยายความ บทนี้ยังไม่มีเล่มขยายความในชุดตำรา 3 ชาติ · ฝึกต่อด้วยหน้าบันทึกฟังห้าจังหวะ 4 สัปดาห์ท้ายเล่ม

สำหรับ อสม.

- ชวนวงคุยฝึกห้าจังหวะด้วยกันสองสามนาที่ ลืมตาได้ ไม่ฝัน แล้วให้เขาจดสิ่งที่ได้ยินด้วยคำของเขาเอง
- เราไม่บอกว่าเขาควรรู้สึกอะไร และยังไม่บอกว่าอาการเป็นอะไร เจอตรงแดง ส่งต่อทันที ถ้ามีใครเจอความรู้สึกแรงจนรับไม่ไหว อยู่กับเขา แล้วโทร 1323 ด้วยกัน

บทที่ 3

ทำไมคำแนะนำเดียวกันได้ผลไม่เท่ากัน



บทที่ 3 · ทำไมคำแนะนำเดียวกันได้ผลไม่เท่ากัน

เคสจำลอง

ต้นหน้าร้อนปีหนึ่ง รพ.สต. จัดคุยเรื่องสุขภาพที่ศาลาวัด วิทยากรแนะนำว่า "หน้าร้อนให้ดื่มน้ำเย็นเยอะ ๆ กินผักสดผลไม้ฉ่ำน้ำทุกมื้อ ดื่นเช้าออกไปเดินเร็วให้เหงื่อออก"

ป้าละออกลับไปทำตามทันที ผ่านไปหนึ่งสัปดาห์ ป้าบอกเพื่อนบ้านเสียงดังฟังชัด "อาทิตย์เดียวเห็นผลเลย ตัวเบา ร้อนวูบวาบหายเกลี้ยง นอนที่เดียวถึงเช้า"

ลุงชัยก็ทำตามเหมือนกัน แต่ผ่านไปหนึ่งสัปดาห์ ลุงบ่นกับเพื่อนที่ศาลาไม่หยุด "ทำตามทุกข้อเลยนะ ทำไมยิ่งแย่ ท้องอืดทุกเย็น มือเท้าก็เย็นกว่าเดิม ดีสามกัตื่นอีกแล้ว หรือลุงทำผิดตรงไหน แล้วถ้าเป็นแบบนี้ทั้งหน้าร้อนล่ะ"

ส่วนลุงทองบอกว่า "ได้ครึ่งหนึ่ง" การเดินเร็วตอนเช้าทำให้ลุงตัวเบา สดชื่นกว่าที่เคย แต่น้ำเย็นกับผลไม้ฉ่ำน้ำทั้งวัน ทำให้ลุงตัวหนักและง่วงหลังกินข้าวมากกว่าเดิม

คำแนะนำชุดเดียวกัน ทำไมคนหนึ่งดีขึ้น คนหนึ่งแย่ลง และอีกคนได้แค่ครึ่งเดียว

แก่นหนึ่งประโยค สิ่งที่เหมาะสมจะเสริมกัน สิ่งตรงข้ามกันจะพากลับมาตรงกลาง คำแนะนำที่ดีจึงต้องเริ่มจากรู้ว่าเราเป็นคนแบบไหน

คำใหม่ในบทนี้ · เหมือนเพิ่มเหมือน สิ่งที่มีคุณสมบัติเหมือนกันจะเสริมกันให้มากขึ้น · ตรงข้ามคือทางปรับ สิ่งที่มีคุณสมบัติตรงข้ามช่วยพาร่างกายกลับสู่สมดุล · คุณสมบัติสามคู่ ร้อนกับเย็น แห้งกับชุ่ม หนักกับเบา

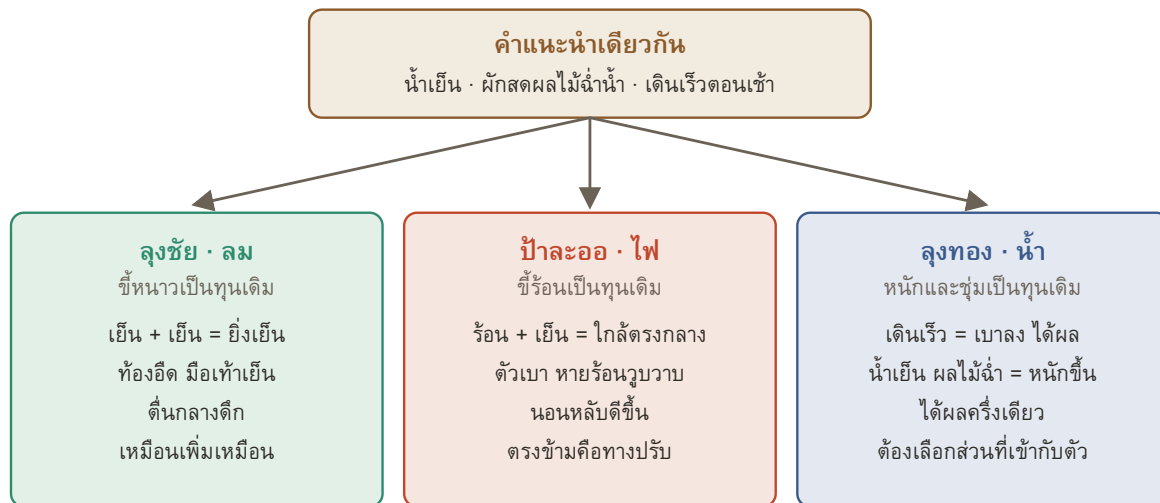
ไม่มีใครทำผิด

ไม่มีใครในสามคนทำผิด วิทยากรก็ไม่ได้แนะนำผิด คำแนะนำนั้นเหมาะกับคนจำนวนมากในหน้าร้อน แต่ไม่ได้เหมาะกับทุกคน

ป้าละออเป็นคนขี้ร้อนมาตั้งแต่สาว หิวแล้วหงุดหงิด เหงื่อออกง่าย ร่างกายของป้ามีความร้อนเป็นทุนเดิม เมื่อเติมของเย็นเข้าไป ความร้อนที่เกินอยู่จึงลดลง ป้าจึงรู้สึกสบาย

ลุงชัยเป็นคนขี้หนาวมาทั้งชีวิต ท้องอืดง่าย นอนยาก ร่างกายของลุงเย็นและแห้งเป็นทุนเดิม เมื่อเติมน้ำเย็น ผักดิบ และเดินออกแรงตั้งแต่เช้ามืด ความเย็นที่มีอยู่แล้วจึงยิ่งเพิ่มขึ้น ลุงจึงไม่สบายตัว

ลุงทองเป็นคนตัวใหญ่ อ้วนมาก ตื่นยาก มาตั้งแต่หนุ่ม ร่างกายของลุงหนักและชุ่มอยู่แล้ว การเดินเร็วให้เหงื่อออกตรงข้ามกับความหนัก ลุงจึงตัวเบาขึ้น แต่น้ำเย็นกับผลไม้ฉ่ำน้ำเติมความเย็นและความชุ่มให้อีก ลุงจึงหนักขึ้น



ภาพ 3.1 คำแนะนำเดียวกัน ให้ผลต่างกันสามแบบ เพราะทุนเดิมของร่างกายต่างกัน

หลักข้อที่หนึ่ง · เหมือนเพิ่มเหมือน

ลองนึกถึงห้องที่ร้อนอยู่แล้ว ถ้าเราเปิดเตาเพิ่มอีกหนึ่งเตา ห้องจะยิ่งร้อน ลองนึกถึงผ้าที่เปียกอยู่แล้ว ถ้าเราราดน้ำเพิ่ม ผ้าจะยิ่งหนัก ร่างกายของเราก็เป็นแบบนี้ สิ่งที่มีคุณสมบัติเหมือนกันจะเสริมกัน

- คนที่ชี่ร้อนอยู่แล้ว เจอแดดจัด อาหารเผ็ดจัด งานกดดัน ยิ่งร้อนง่าย
- คนที่ตัวเย็นอยู่แล้ว เจอลมแอร์ น้ำแข็ง อากาศชื้นเย็น ยิ่งเย็นง่าย
- คนที่ตัวหนักอยู่แล้ว เจอของหวานมัน การนั่งนาน การนอนกลางวันยาว ยิ่งหนักง่าย

หลักนี้มาจากอายุรเวท และเพลินไพรเห็นว่าสอดคล้องกับเรื่อง **ของแสง** ในแพทย์แผนไทย ของแสงของแต่ละคนคือสิ่งที่ดันให้เขาเอียงไปทางเดิมได้ง่ายขึ้น เมื่อรู้ว่าเราเป็นคนแบบไหน เราจึงรู้ล่วงหน้าว่าอะไรน่าจะทำให้เราเสียสมดุล

หลักข้อที่สอง · ตรงข้ามคือทางปรับ

ถ้าห้องร้อน เราเปิดหน้าต่างให้ลมเย็นเข้า ถ้าผ้าเปียก เราเอาไปตากให้แห้ง เราใช้สิ่งที่ตรงข้ามพาของกลับมาพอดี ร่างกายก็ใช้หลักเดียวกัน

- คนชี่ร้อน หนุนตัวเองด้วยความเย็นที่อ่อนโยน เช่น ผักฉ่ำน้ำ ร่มเงา การพักใจ
- คนตัวเย็น หนุนตัวเองด้วยความอุ่น เช่น อาหารปรุงสุกอุ่น ๆ แดดเช้า การขยับให้ตัวอุ่น
- คนตัวหนัก หนุนตัวเองด้วยความเบา เช่น มือเล็กลง ขยับตัวบ่อย ตื่นเช้า

หลักนี้มีชื่อว่า **ตรงข้ามคือทางปรับ** คำว่า "ทางปรับ" หมายถึงสิ่งที่เราทำเองได้ทุกวัน ทั้งอาหาร การขยับ สิ่งแวดล้อม และการดูแลใจ ส่วนคำว่า "ยา" ในเล่มนี้ใช้กับยาจริงที่แพทย์หรือหมอแผนไทยเป็นผู้ให้เท่านั้น

ตรงข้ามแบบอ่อนโยน

ทางปรับต้องอ่อนโยนเสมอ คนชี่หนาวควรได้รับความอุ่น ไม่ใช่ความร้อนจัด คนชี่ร้อนควรได้รับความเย็นสบาย ไม่ใช่ความเย็นจัด ถ้าเราใช้ของตรงข้ามแรงเกินไป ร่างกายจะถูกดันเลยกลางไปเอียงอีกฝั่งแทน เหมือนเรือที่เอียง ถ้าโถมตัวไปอีกข้างแรง ๆ เรือจะเอียงกลับไปอีกฝั่ง ถ้าค่อย ๆ ขยับน้ำหนัก เรือจะกลับมามีสองอย่างนุ่มนวล

คุณสมบัติสามคู่

ศาสตร์ภูมิปัญญาหลายศาสตร์อ่านร่างกายด้วยคุณสมบัติเป็นคู่ ๆ ในเล่มนี้เราใช้สามคู่ที่สังเกตได้ง่ายในชีวิตประจำวัน และใช้เป็นภาษาเดียวกันตลอดทั้งชุด

คู่	สังเกตจากอะไรในครัว	สังเกตจากอะไรในตัวเรา
ร้อน · เย็น	แกงเผ็ดร้อน ๆ กับน้ำแข็งใส	ขี้ร้อนหรือขี้หนาว เหงื่อ่ายหรือมือเท้าเย็น
แห้ง · ชุ่ม	ข้าวเกรียบกรอบกับแกงจืดน้ำใส	ผิวแห้งหรือผิวชุ่มชื้น ท้องผูกหรือขับถ่ายคล่อง
หนัก · เบา	ข้าวเหนียวมูนกับข้าวต้มใส	ตัวหนักง่วงหลังกินหรือตัวเบาหิวไว

กลับมาที่ลุงชัยและลุงทอง

เมื่อลุงชัยเข้าใจว่าตัวเองตัวเย็นและแห้งอยู่แล้ว ลุงไม่ได้ทั้งคำแนะนำทั้งหมด แต่ปรับให้เข้ากับตัวเอง

ลุงยังดื่มน้ำให้พอ แต่ดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดาแทนน้ำเย็น ลุงยังกินผัก แต่เปลี่ยนเป็นผักต้มสุก แกงจืด และต้มที่มีขิงข่าตะไคร้ ลุงยังเดินทุกวัน แต่เลื่อนไปเดินตอนแดดเข้าอ่อน ๆ และเดินสบาย ๆ ไม่เร่ง

ผ่านไปสองสัปดาห์ ลุงเล่าให้ทุกคนที่ศาลาฟัง "ท้องไม่ค่อยอืดแล้วนะ ตื่นมาทำก็อุ่น ว่าแต่หน้าหนาวนี้ลุงต้องทำยังไงอีกล่ะ"

ลุงทองเก็บสิ่งที่ได้ผลไว้ คือการเดินเร็วตอนเช้า แล้วเปลี่ยนครั้งที่ไม่เข้ากับตัว จากน้ำเย็นเป็นน้ำอุณหภูมิห้อง และกินผลไม้แค่พอดีหลังมือเห็ง ไม่กินทั้งวัน

นี่ไม่ใช่การหาคำแนะนำที่ดีที่สุดในโลก แต่เป็นการหาคำแนะนำที่เข้ากับเรา

ลองทำดู · คำแนะนำนี้เข้ากับเราไหม (10 นาที)

นึกถึงคำแนะนำสุขภาพสามข้อที่เราเคยได้ยินบ่อย เช่น ดื่มน้ำเย็นให้มาก ออกกำลังให้เหงื่อท่วม อดอาหารเย็น กินสลัดทุกวัน

แต่ละข้อ ลองถามตัวเองสองคำถาม

1. คำแนะนำนี้มีคุณสมบัติแบบไหน ร้อนหรือเย็น แห้งหรือชุ่ม หนักหรือเบา
2. ตัวเรามีคุณสมบัตินั้นอยู่แล้วหรือเปล่า ถ้ามีอยู่แล้ว คำแนะนำนี้อาจเพิ่มสิ่งที่เรามีเกิน

ไม่ต้องหาคำตอบที่ถูกต้องที่สุด แค่เริ่มสังเกตก็พอ

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- อย่าเลิกคำแนะนำของแพทย์เพราะคิดว่าไม่เข้ากับธาตุ ถ้าสงสัย ให้กลับไปถามแพทย์ผู้ดูแล
- ทางปรับต้องอ่อนโยน ไม่ใช่ความร้อนจัด ความเย็นจัด หรือการอดอาหาร
- ถ้าทำตามคำแนะนำใดแล้วมีอาการผิดปกติที่แรงหรือใหม่ ให้ดูตรงแดงในบทที่ 14 ก่อน

ก่อนไปบทต่อไป

1. หลักเหมือนเพิ่มเหมือน กับหลักตรงข้ามคือทางปรับ ต่างกันอย่างไร
2. คำแนะนำข้อไหนที่เราเคยทำแล้วไม่เข้ากับตัว เพราะคุณสมบัติข้อไหน
3. ในสามคู่ ร้อนเย็น แห้งชุ่ม หนักเบา ตัวเราเอียงไปทางไหนมาตั้งแต่เด็ก

บทหน้า เราจะเห็นว่าทุนเดิมของสามคนนี้ มาจากธาตุที่เด่นในตัว คือ ลม ไฟ และน้ำ

อ่านขยายความ ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 0 แนะนำ 3 ธาตุ
(บทที่ 1 ตอนเรื่องที่สาม คำแนะนำที่ไม่เข้ากับเรา)

สำหรับ อสม. เวลาพูดให้ความรู้กับกลุ่มใหญ่ ลองเติม
ประโยคชวนทายคำแนะนำ ให้แต่ละคนเลือกเองว่าเข้า
กับตัวไหม เช่น "ใครชี้หนาว ลองต้มน้ำอุ่นแทนดูไหม" คน
ที่ไม่เข้ากับคำแนะนำหลักจะได้ไม่รู้สึกว่าตัวเองทำผิด

บทที่ 4

พลังของสามธาตุ



บทที่ 4 · พลังของสามธาตุ

เคสจำลอง

ที่ชมรมผู้สูงอายุ หมอแผนไทยชวนทุกคนลองยืนแบ่งกลุ่ม "ใครชี้หนามมาตั้งแต่เด็ก ยืนทางซ้าย ใครชี้ร้อน ยืนทางขวา ใครไม่ค่อยกลัวทั้งร้อนทั้งหนาวแต่ไม่ชอบอากาศเย็นชื้น ยืนตรงกลาง"

ลุงชัยเดินไปทางซ้ายทันที ป้าละอซึ่งมาช่วยงานชมรมวันนั้นไปทางขวาโดยไม่ต้องคิด ลุงทองค่อย ๆ เดินไปยืนตรงกลางอย่างใจเย็น

ส่วนป้าสมใจยืนลังเลอยู่ระหว่างซ้ายกับกลาง หมอพยักหน้า "ป้ายืนตรงนั้นแหละ วันนี้เรามาดูสามคนนี้ให้ชัดเสียก่อน อีกไม่นานป้าจะเข้าใจเองว่าทำไมป้ายืนตรงนั้น"

แก่นหนึ่งประโยค ในตัวเรามีลม ไฟ น้ำ ทุกคน แต่สัดส่วนไม่เท่ากัน ธาตุที่เด่นในตัวเรามาตั้งแต่เด็กคือธาตุประจำตัว และแต่ละธาตุมีพลังกับคุณสมบัติของตัวเองที่เห็นได้ชัด

คำใหม่ในบทนี้ · ธาตุเดี่ยว ธาตุประจำตัวที่มีธาตุหนึ่งเด่นชัด ได้แก่ ธาตุลม ธาตุไฟ หรือธาตุน้ำ · **คุณสมบัติเด่น** คุณสมบัติที่ชัดที่สุดของธาตุหนึ่ง ใช้บอกว่าทางปรับหลักอยู่ทางไหน

สามสิ่งที่เคลื่อนไหวในตัวเรา

แพทย์แผนไทยสอนว่าร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ

เพลินไพรมองธาตุดินเป็นร่างกายที่เป็นโครง เป็นเนื้อ เป็นกระดูก และท่อธาตุที่เคลื่อนไหวอีกสามอย่างไว้ข้างใน ได้แก่ ลม ไฟ และน้ำ สามอย่างนี้ทำงานตลอดเวลา ไม่เคยหยุด และเป็นสิ่งที่เราดูแลได้ทุกวัน

ลม เป็นพลังของการเคลื่อนไหว ลมพาลมหายใจเข้าออก พาความคิดแล่นไป พาเลือดไหล พาอาหารเดินในลำไส้ พาร่างกายขยับ เมื่อลมพอดี เราคิดไว สร้างสรรค์ ตื่นตัว เมื่อลมเกิน เราฟุ้ง กังวล นอนยาก ท้องอืด ตัวแห้ง

ไฟ เป็นพลังของการเปลี่ยน ไฟย่อยอาหารให้เป็นแรง ให้ความอบอุ่นกับร่างกาย ให้ความคมชัดกับความคิด เมื่อไฟพอดี เราย่อยดี มีแรง มุ่งมั่น ตัดสินใจได้ เมื่อไฟเกิน เราช้อร้อน หงุดหงิด เป็นผื่น แสบท้อง

น้ำ เป็นพลังของการยึดและหล่อเลี้ยง น้ำทำให้ร่างกายชุ่มชื้น ขอลื่น ผิวนุ่ม ใจมั่นคง เมื่อน้ำพอดี เราดทน ใจเย็น เป็นที่พึ่งของคนอื่น เมื่อน้ำเกิน เราตัวหนัก ง่วง เฉื่อย บวม มีเสมหะ

ทุกคนมีทั้งสามอย่าง ไม่มีใครขาดธาตุใดธาตุหนึ่ง แต่แต่ละคนมีสัดส่วนไม่เท่ากัน ธาตุที่เด่นในตัวเรามาตั้งแต่เด็ก เรียกว่าธาตุประจำตัว

สามธาตุ สามชุดคุณสมบัติ

ในบทที่แล้วเรารู้จักคุณสมบัติสามคู่ ร้อนกับเย็น แห้งกับชุ่ม หนักกับเบา ธาตุแต่ละธาตุมีคุณสมบัติสามอย่างรวมกัน และมีอย่างหนึ่งที่เด่นที่สุด



ภาพ 4.1 พลังของสามธาตุ คุณสมบัติสามอย่าง คุณสมบัติเด่น และสามคนที่พาเราเดิน

ธาตุ	ภาพในธรรมชาติ	คุณสมบัติสามอย่าง	คุณสมบัติเด่น	ยามสมดุล
ลม	ลมที่พัดไม่หยุด	เบา แห้ง เย็น	แห้ง	คิดไว สร้างสรรค์ ปรับตัวง่าย
ไฟ	ไฟที่ลุกโชนและแดดเที่ยง	ร้อน ชุ่มแบบมัน เบา	ร้อน	มุ่งมั่น เป็นผู้นำ ย่อยดี
น้ำ	น้ำในบ่อที่นิ่งลึก	หนัก ชุ่ม เย็น	หนัก	อดทน อบอุ่น ร่างกายทนทาน

คำว่า "ชุ่มแบบมัน" ของไฟ หมายถึงความชุ่มที่มีความร้อนปน เช่น ไขมันบางจุด เหงื่อออกมาก ส่วนความชุ่มของน้ำเป็นความชุ่มที่เย็นและหนัก เช่น ไขมันนุ่ม ชุ่มชื้น

เกมยืนแบ่งกลุ่มใช้ความชี้หนาวชี้ร้อน เพราะสังเกตได้ง่ายที่สุด ลมก็เย็น น้ำก็เย็น แต่ทางปรับหลักดูจากคุณสมบัติเด่น ลมเด่นที่แห้ง ส่วนน้ำเด่นที่หนัก

ภาพในธรรมชาติเป็นเครื่องช่วยจำ ไม่ได้แปลว่าคนธาตุลมต้องผอมทุกคน หรือคนธาตุน้ำต้องช้าทุกคน คนจริงมีรายละเอียดมากกว่านั้นเสมอ

รู้จักสามคนที่พาเราเดิน

ตลอดช่วงแรกของเล่ม เราจะเดินไปกับสามคนนี้ ทั้งสามเป็นเคสจำลอง และแต่ละคนเป็นภาพของธาตุเดี่ยวหนึ่งธาตุ

ลุงชัย · ธาตุลม

ลุงชัยตัวเล็ก ผอมมาตั้งแต่หนุ่ม กินเท่าไรก็ไม่อ้วน ผิวแห้ง มือเท้าเย็นง่าย ชี้นาว ไม่ชอบลมพัดใส่ตัว ท้องอืดง่าย บางมือหิวมาก บางมือไม่อยากริน ลุงคิดเร็ว พูดเร็ว เล่าเรื่องเก่ง จำเรื่องได้ไวแต่ก็ลืมไว เวลาเครียด ลุงคิดวน กังวลเรื่องที่ยังไม่เกิด และนอนหลับยาก

ลุงมีจุดแข็งที่ความคิดไว เชื่อมโยงเก่ง มีไอเดียใหม่เสมอ และไวต่อความรู้สึกของคนรอบตัว

คนธาตุลมโดยทั่วไปมักเป็นแบบนี้

- รูปร่างและผิว โครงเล็ก บาง น้ำหนักขึ้นยาก ผิวแห้ง ข้อลื่นง่าย
- การย่อยและลมหายใจ ย่อยไม่สม่ำเสมอ หายใจตื้นเร็ว
- การรับรู้และใจ ไวต่อเสียงและสิ่งรบกวน ตัดสินใจเร็วแต่เปลี่ยนใจง่าย ไม่ถนัดงานที่ถูกต้องตัน

ป่าละอ · ธาตุไฟ

ป่าละออรูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อกระชับ ชี้อ่อน เหนือออกง่าย หน้าแดงง่าย เป็นสิ่วง่ายมาตั้งแต่สาว กินเก่ง ย่อยเร็ว หิวแล้วหุดหิด ข้ามมื้อไม่ได้ ปวดตื้อใจเด็ดขาด พุดตรง จำแม่น ยิ่งงานกดดันยิ่งฮึด เวลาเครียด ป้าใจร้อน โกรธเร็ว แต่ก็หายเร็ว

ป่าเก่งเรื่องความมุ่งมั่น เป็นผู้นำ และทำงานได้ผล งานไหนป้ารับไว้ งานนั้นเสร็จ

คนธาตุไฟโดยทั่วไปมักเป็นแบบนี้

- รูปร่างและผิว โครงกลาง สมส่วน น้ำหนักคงที่ ผิวอุ่น แดงง่าย
- การย่อยและพลัง ย่อยแรง พลังสูงสม่ำเสมอ ตื่นเป็นเวลา หายใจลึกแรง
- การรับรู้และใจ ไวต่อแสงและความร้อน ชอบน้ำ ชอบเป้าหมายชัด

ลุงทอง · ธาตุน้ำ

ลุงทองตัวใหญ่ แน่น น้ำหนักขึ้นง่ายมาตั้งแต่หนุ่ม ผิวหนา นุ่ม ชุ่มชื้น กินข้าวมือเดียวก็อยู่ได้ทั้งวัน ย่อยช้า อิ่มนาน ชอบนอนยาว ตื่นช้า ค่อย ๆ ลูก ลุงพูดน้อย ตัดสินใจช้า แต่ตัดสินใจแล้วไม่เปลี่ยน จำช้าแต่จำนาน เวลาเครียด ลุงเงียบ เก็บไว้ในใจ และปล่อยวางยาก

ลุงมั่นคง อดทน ใจเย็น ร่างกายทนทาน และเป็นที่พึ่งของคนในบ้านเสมอ

คนธาตุน้ำโดยทั่วไปมักเป็นแบบนี้

- รูปร่าง โครงใหญ่ กล้ามเนื้อหนา ข้อใหญ่มั่นคง น้ำหนักขึ้นง่ายลงยาก
- พลังและลมหายใจ พลังต่ำตอนเช้าแล้วค่อยเพิ่ม ทำงานต่อเนื่องได้นาน หายใจช้าลึก
- การรับรู้ ไม่ชอบอากาศเย็นชื้น ไม่ค่อยสะดุ้งกับสิ่งรบกวน

คุณสมบัติเด่น บอกทางปรับหลัก

เมื่อรู้คุณสมบัติเด่นของธาตุ เราจะรู้ทันทีว่าควรหันตัวเองกลับทางไหน เพราะตรงข้ามคือทางปรับ

- ลุงชัย ธาตุลม เเด่นที่แห้ง ลุงจึงปรับไปทาง ชุ่ม ด้วยของอุ่น มีน้ำ มีน้ำมันดี และกินเป็นเวลา
- ป้าละอ ธาตุไฟ เเด่นที่ร้อน ป้าจึงปรับไปทาง เย็น ด้วยความเย็นพอดีที่อ่อนโยน และไม่เร่ง
- ลุงทอง ธาตุน้ำ เเด่นที่หนัก ลุงจึงปรับไปทาง เบา ด้วยมือเบา ของอ่อน การขยับ และตื่นเช้า

ทางปรับสมดุล 4 ด้านของแต่ละธาตุ อยู่ในบทที่ 8

อ่านภาพคนอย่างไรให้ไม่พลาด

ภาพคนข้างบนเป็นลักษณะที่มักพบ ไม่ใช่กฎตายตัว คนหนึ่งคนอาจตรงบางข้อ ไม่ตรงบางข้อ

ดูภาพรวม ไม่ดูข้อเดียว คนผอมไม่จำเป็นต้องเป็นธาตุลม ถ้าเขาช้ำร้อน ย่อยแรง ตัดสินใจเด็ดขาด เขาอาจเป็นธาตุไฟที่ตัวเล็ก ให้ดูทั้งกาย การทำงานของร่างกาย และใจไปพร้อมกัน

ดูสิ่งที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก ช่วงนี้เราอาจนอนยากเพราะงานหนัก หรือตัวหนักเพราะไม่ได้ขยับ สิ่งที่เป็นช่วงนี้ยังไม่ใช่ธาตุประจำตัว ธาตุประจำตัวดูจากสิ่งที่เป็นมาตลอด ตั้งแต่เด็กจนถึงวันนี้

ลองทำดู · เราใกล้ใครที่สุด (10 นาที)

อ่านเรื่องของลุงชัย ป้าละอ และลุงทองอีกครั้ง แล้วใช้ดินสอขีดเส้นใต้ข้อที่ตรงกับเราตั้งแต่เด็ก

นับดูว่าเราตรงกับใครมากที่สุด ถ้าตรงกับคนหนึ่งชัด ๆ เราอาจเป็นธาตุเดียวธาตุนั้น ถ้าตรงกับสองคนพอ ๆ กันเหมือนป้าสมใจ ไม่ต้องกังวล บทที่ 6 จะพาไปรู้จักคนที่มีพลังของสองธาตุในตัว

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- อย่าตัดสินธาตุจากลักษณะข้อเดียว เช่น รูปร่าง
- อย่าใช้ภาพคนสามแบบเพื่อตัดสินหรือล้อเลียนคนอื่น ธาตุใช้เพื่อเข้าใจกัน
- อาการที่เพิ่งเกิด เช่น น้ำหนักลดเองโดยไม่ตั้งใจ ไม่ใช่ลักษณะของธาตุ ให้พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนเริ่มดูแลเอง (ดูบทที่ 14)

ก่อนไปบทต่อไป

1. คุณสมบัติเด่นของลม ไฟ และน้ำ คืออะไร และชี้ทางปรับหลักไปทางไหน
2. ข้อที่เราขีดเส้นใต้ ส่วนใหญ่ตรงกับใคร ลุงชัย ป้าละอ หรือลุงทอง
3. ลักษณะไหนของเราที่เป็นแค่ช่วงนี้ ไม่ได้เป็นมาตั้งแต่เด็ก

บทหน้า เราจะตามสามคนนี้ไปช่วยงานบุญที่วัดทั้งวัน แล้วดูว่าเรื่องเดียวกันทำให้แต่ละคนเป็นอย่างไร

อ่านขยายความ ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 0 แนะนำ 3 ธาตุ · เล่ม 1 คนธาตุลม · เล่ม 2 คนธาตุไฟ · เล่ม 3 คนธาตุน้ำ

สำหรับ อสม. เกมยืนแบ่งกลุ่ม ชี้นาว ชี้อ่อน ไม่ชอบเย็น ขึ้น ใช้ชวนเปิดวงคุยในงานชมรมหรือวันตรวจคัดกรองความดันได้ทันที ทุกคนได้ขยับตัว ได้หัวเราะ และเห็นเองว่าคนในชุมชนต่างกันจริง

- ชวนให้แต่ละคนเลือกที่ยืนเอง คนที่ยืนลังเลระหว่างสองกลุ่มไม่ต้องรีบบอกว่าเป็นอะไร
- ปิดเกมด้วยประโยค "เกมนี้เป็นแค่จุดเริ่ม ยังไม่ใช่ผลธาตุของใคร"

บทที่ 5

สามธาตุในเรื่องเดียวกัน



บทที่ 5 · สามธาตุในเรื่องเดียวกัน

เคสจำลอง

ใกล้วันออกพรรษา วัดประจำหมู่บ้านเตรียมงานบุญใหญ่ เจ้าอาวาสขอให้ลุงชัย ป้าละอ และลุงทอง ช่วยกันดูแลโรงทาน

สามคนทำงานด้วยกันตั้งแต่เช้าจนค่ำ เจออากาศเดียวกัน กินอาหารเดียวกัน เจอปัญหาเดียวกัน ป้าสมใจ ล้างจานอยู่ข้าง ๆ มือแช่น้ำจนเย็นเฉียบ ตาก็คอยมองสามคนนั้นไปด้วย ทั้งวัน เจอเรื่องอะไรมา ไม่มีครั้งไหนเลยที่สามคนนี้ทำเหมือนกัน

แก่นหนึ่งประโยค เมื่อสามธาตุเจอเรื่องเดียวกัน แต่ละธาตุตอบสนองในแบบของตัวเอง ความต่างนี้ไม่ใช่ข้อดีหรือข้อเสีย แต่เป็นธรรมชาติที่ทำให้แต่ละคนต้องดูแลตัวเองต่างกัน

คำใหม่ในบทนี้ · การตอบสนองตามธาตุ สิ่งที่กายและใจเราทำออกมาเองเมื่อเจอเรื่องหนึ่ง เช่น หิวแล้วหงุดหงิด โดยไม่ทันได้คิด และมักเป็นไปตามธาตุประจำตัว

หนึ่งวันที่วัด

	ลุงชัย · ลม	ป้าละอ · ไฟ	ลุงทอง · น้ำ
เช้า เริ่มงาน	ไอเดียมาก เปลี่ยนใจไว	แบ่งงานเร็ว เด็ดขาด	เริ่มช้า ทำไม่หยุด
เที่ยง มือเลื่อน	ลืมนกิน แล้วท้องอืด	หิวจัด หงุดหงิด	ไม่หิว กินแล้ววังง
บ่าย ฝนตก	หนาวสั่น	สบาย หายร้อน	ตัวหนัก อยากระงง
เย็น มีปัญหา	กังวล คิดไปไกล	ใจร้อน รีบสั่งแก้	เงียบ ค่อย ๆ แก้
คืน หลังงาน	หลับยาก คิดวน	ร้อน ตาสว่าง	หลับลึก ตื่นยาก

ภาพ 5.1 หนึ่งวันที่วัด สามธาตุตอบสนองต่อเรื่องเดียวกันคนละแบบ

เช้า · เริ่มงาน

ป้าละอมาถึงก่อนใคร แบ่งงานเสร็จในห้านาที ใครทำอะไร เวลาไหน ชัดเจน ลุงชัยมาถึงพร้อมไอเดียตกแต่งโรงทานสามแบบ เปลี่ยนใจไปมาจนป้าละอต้องเลือกให้ ส่วนลุงทองมาถึงสายหน่อย ยังงัวเงียอยู่ แต่พอลงมือยกโต๊ะ ลุงยกได้ทั้งเช้าไม่บ่นสักคำ

ไฟพาให้เริ่ม ลมพาให้คิด น้ำพาให้ทำต่อเนื่อง

เที่ยง · มื้อกลางวัน

มือเที่ยงเลื่อนไปครึ่งชั่วโมงเพราะแขกมาเยอะ ป้าละออเริ่มหงุดหงิด พูดเสียงดังขึ้น เพราะไฟย้อยของป้าแรง หิวแล้วทนไม่ได้ ลุงชัยลืมนกินไปเลยเพราะมัวคุย พอได้กิน ลุงรับแก้วน้ำแข็งที่คนอื่นให้ ทั้งที่รู้ว่าไม่เข้ากับตัว "แก้วเดียวว่า ร้อนจะแย่อยู่นะ" ตกบ้ายลุงท้องอืด ส่วนลุงทองไม่หิวเลย กินอ้อมเมื่อเช้ายังอยู่ได้ แต่พอกินข้าวเหนียวมือเที่ยงเสร็จ ลุงง่วงจนอยากนอน

บ่าย · ฝนตก

บ่ายแก่ ๆ ฝนตกหนัก ลมเย็นพัดเข้าโรงทาน ลุงชัยหนาวสั่น ต้องหาผ้ามาคลุมไหล่ ป้าละออกลับรู้สึกสบาย บอกว่า "ค้อยยังชิว ร้อนมาทั้งวัน" ลุงทองไม่หนาวมาก แต่ตัวหนัก ไม่อยากขยับ อยากนั่งนิ่ง ๆ

เย็น · มีปัญหา

ก่อนงานเริ่ม เครื่องเสียงเสีย ลุงชัยกังวลทันที พูดเร็ว "ตายแล้ว ไมค์ไม่ดัง แยกเต็มศาลาแล้วนะ ถ้าพระขึ้นธรรมาสน์แล้วยังไม่ได้ งานล่มแน่" ป้าละออใจร้อน สั่งให้คนไปยืมเครื่องจากวัดข้าง ๆ ภายในสองนาทีก ลุงทองไม่พูดอะไร ค่อย ๆ ไล่สายที่ละเส้น จนเจอสายที่หลุดแล้วเสียบกลับเข้าไป

กลางคืน · หลังงาน

งานเลิกสามทุ่ม ลุงชัยกลับบ้านแล้วนอนไม่หลับ หัวยังคิดเรื่องเครื่องเสียงวนไปมา ป้าละออนั่งสรุปงานจนเลยสี่ทุ่ม ตาสว่าง ตัวร้อน หลับยาก ลุงทองอาบน้ำแล้วหลับสนิททันที แต่เช้าวันรุ่งขึ้นตื่นต้นยากที่สุดในสามคน

สามธาตุเทียบกันทีละเรื่อง

เรื่อง	ลุงชัย · ลม	ป้าละออ · ไฟ	ลุงทอง · น้ำ
เริ่มงาน	โอเคดีมาก เปลี่ยนใจไว	วางแผนเร็ว เด็ดขาด	เริ่มช้า แต่ทำต่อเนื่อง
หิวและกิน	หิวไม่เป็นเวลา ลืมกิน	หิวจัดแล้วหงุดหงิด	อึมนาน กินแล้วง่วง
อากาศ	ไม่ทนหนาวและลม	ไม่ทนร้อน	ไม่ชอบเย็นขึ้น ตัวหนัก
เมื่อมีปัญหา	กังวล คิดไปไกล	ใจร้อน รีบแก้	เงียบ ค่อย ๆ แก้
พลังในวัน	ขึ้นลงไว หมดเร็ว	สูงและสม่ำเสมอ	ต่ำตอนเช้า ทนทานทั้งวัน
นอน	หลับยาก คิดวน	ร้อน ตาสว่างถ้านอนดึก	หลับลึก ตื่นยาก
จุดแข็งในทีม	คนคิด คนเปิดทาง	คนนำ คนตัดสินใจ	คนประคอง คนทำให้เสร็จ

ไม่มีธาตุไหนดีกว่ากัน

ทุกธาตุมีข้อดีของตัวเอง และมีจุดที่ต้องดูแลของตัวเอง

ถ้าไม่มีลุงชัย โรงทานคงไม่สวย ถ้าไม่มีป้าละออ งานคงไม่เสร็จทันเวลา ถ้าไม่มีลุงทอง เครื่องเสียงคงไม่ได้ซ่อม

วันนั้นทั้งสามคนต้องการการดูแลคนละแบบ ลุงชัยต้องการความอุ่นและมือที่เป็นเวลา ป้าละออต้องการมือที่ตรงเวลาและที่รื้อม ลุงทองต้องการการขยับตัวและมือที่เบาเบ บทด่อ ๆ ไปจึงพูดถึงการดูแลแยกตามธาตุเสมอ

ความต่างในเรื่องเดียวกัน ช่วยให้เรารู้จักตัวเอง

วิธีสังเกตธาตุที่ง่ายที่สุดวิธีหนึ่ง คือดูว่าเราตอบสนองอย่างไรเมื่อเจอเรื่องเดียวกับคนอื่น เช่น เมื่ออากาศเปลี่ยน เมื่อมีอาหารเลือน เมื่อมีปัญหาเฉพาะหน้า หรือคืนหลังวันที่เหนื่อย

การตอบสนองที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก และเป็นซ้ำ ๆ ในหลายสถานการณ์ คือ ร้องรอยของธาตุประจำตัว ถ้าเห็นตัวเองในหลายช่องของตาราง ก็ไม่แปลก เพราะทุกคนมีทั้งสามธาตุ ช่องที่ตรงซ้ำ ๆ มาตั้งแต่เด็กต่างหากที่บอกธาตุ

ลองทำดู · หนึ่งวันของเรา (10 นาที)

นึกถึงวันที่เราต้องทำงานใหญ่ทั้งวัน เช่น งานบุญ งานแต่ง หรือวันทำงานยุ่งที่สุด แล้วตอบทีละช่วงลงในสมุด

1. เช้า เราเริ่มงานแบบไหน
2. ถ้ามือเที่ยงเลื้อน เราเป็นอย่างไร
3. ถ้าฝนตกลมเย็นพัด เรารู้สึกอย่างไร
4. ถ้ามีปัญหาเฉพาะหน้า เราทำอะไรก่อน
5. คืนนั้นเรานอนอย่างไร

เทียบกับตาราง "สามธาตุเทียบกับทีละเรื่อง" ดูว่าคำตอบส่วนใหญ่ใกล้เคียงซัย ป่าละออ หรือลุ่มทอง ถ้าคำตอบกระจายไปสองคนพอ ๆ กัน บทหน้าจะอธิบายว่าทำไม

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- การตอบสนองที่เพิ่งเปลี่ยนไปจากเดิมมาก เช่น จากคนนอนหลับง่ายกลายเป็นนอนไม่หลับทุกคืน หรือจากคนใจเย็นกลายเป็นหงุดหงิดตลอด อาจเป็นการเอียงของช่วงนี้ ไม่ใช่ธาตุ ถ้าเป็นนานหรือกระทบชีวิต ให้ปรึกษาแพทย์
- อย่าใช้ธาตุเป็นข้ออ้าง เช่น "ฉันเป็นไฟ โกรธได้" ธาตุช่วยให้รู้ทัน ไม่ได้ให้สิทธิ์
- หนาวสั่นที่มือพร้อมใช้สูง หรือหน้ามืดจะเป็นลม ไม่ใช่เรื่องของธาตุ ถ้าใช้เกิน 39 °C หรือหน้ามืดจะเป็นลม โทร **1669** (ดูบทที่ 14)

ก่อนไปบทต่อไป

1. ตอนมือเที่ยงเลื้อน สามคนที่โรงทานเป็นอย่างไรบ้าง
2. ถ้าเราไปช่วยงานที่โรงทานวันนั้น ช่วงไหนของวันที่เราน่าจะลำบากที่สุด
3. เวลาทำงานกับคนอื่น จุดแข็งของเราใกล้เคียงซัย ป่าละออ หรือลุ่มทอง

บทหน้า เราจะได้รู้ว่าทำไมป่าสมใจที่ล้างจานอยู่ข้าง ๆ จึงเห็นตัวเองทั้งในลุ่มซัยและในลุ่มทอง

อ่านขยายความ ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 0 แนะนำ 3 ธาตุ (บทที่ 3-5 รู้จักคนธาตุลม ไฟ น้ำ) · เล่ม 1 คนธาตุลม · เล่ม 2 คนธาตุไฟ · เล่ม 3 คนธาตุน้ำ (บทที่ 3-5 จุดแข็งและใจของเรา)

สำหรับ อสม.

- เรื่องหนึ่งวันที่วัดเล่าในวงคุยได้ง่าย เพราะทุกคนเคยไปงานบุญ ลองเล่าทีละช่วงของวัน แล้วชวนแต่ละคนตอบถึงตัวเอง "ถ้าเป็นเรา วันนั้นเราจะ เป็นแบบไหน"
- ให้ทุกคนพูดถึงตัวเองเท่านั้น ไม่ทายธาตุของคนอื่นในวง

บทที่ 6

เมื่อพลังสองธาตุนอยู่ในคนเดียว



บทที่ 6 · เมื่อพลังสองธาตุอยู่ในคนเดียว

เคสจำลอง

คืนหลังงานบุญ ป้าสมใจนอนห่มผ้าสองผืน มื่อยังเย็นจากน้ำล้างจานทั้งวัน ป้านอนไม่หลับ นึกถึงสามคนที่โรงเรียน ป้าชีหนาวเหมือนลุงชัย มือเท้าเย็นเหมือนลุงชัย คิดมากเหมือนลุงชัย แต่ป้าก็ชอบอยู่บ้านนิ่ง ๆ เหมือนลุงทอง เครียดแล้วเก็บเงียบเหมือนลุงทอง และไม่ชอบอากาศเย็นขึ้นเหมือนลุงทอง

วันชมรม ป้าถามหมอแผนไทยเสียงเบา ๆ "หมอ... ป้าเป็นแบบไหนกันแน่ เหมือนลุงชัยก็ใช่ เหมือนลุงทองก็ใช่"

หมอฟยักหน้า "จำวันที่ป้ายืนระหว่างกลุ่มซ้ายกับกลุ่มกลางได้ไหม ป้าไม่ได้ยืนผิดหรอก ถ้าอ่านตามแบบของเพลินไพร ป้ามีพลังของทั้งลมและน้ำอยู่ในตัว"

แก่นหนึ่งประโยค เมื่อเข้าใจสามธาตุแล้ว ธาตุผสมเข้าใจได้ไม่ยาก ธาตุผสมเป็นคนที่พลังของสองธาตุเด่นใกล้เคียงกัน คุณสมบัติที่สองธาตุมีร่วมกันจึงเด่นที่สุด และเป็นจุดที่ดูแลได้เสมอ

คำใหม่ในบทนี้ · ธาตุผสม ธาตุประจำตัวที่มีสองธาตุเด่นใกล้เคียงกัน มีสามแบบ คือ ธาตุลมไฟ ธาตุลมน้ำ ธาตุไฟน้ำ · **คุณสมบัติร่วม** คุณสมบัติที่สองธาตุมีเหมือนกัน จึงเด่นเป็นสองเท่า · **ดุลยภาพ** ธาตุประจำตัวที่ทั้งสามธาตุใกล้เคียงกัน

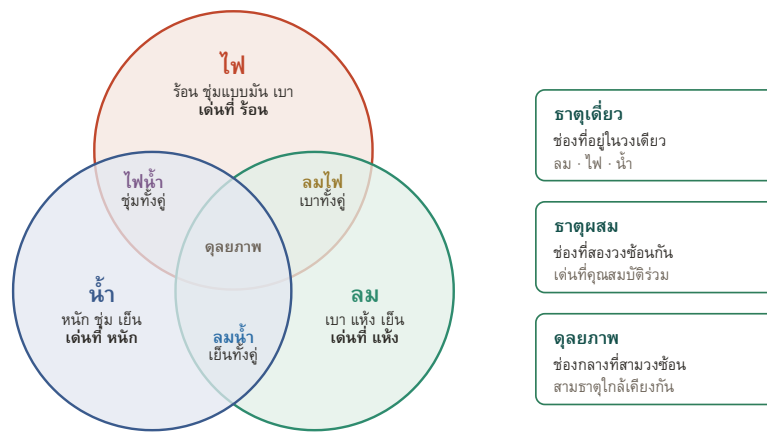
ธาตุผสม เป็นส่วนผสมของสองธาตุ

ในบทที่ 4 และ 5 เราได้เห็นลุงชัย ป้าละออ และลุงทอง ที่แต่ละคนมีธาตุเดี่ยวเด่นชัด แต่ในชีวิตจริง มีคนจำนวนไม่น้อยที่มีพลังของสองธาตุเด่นใกล้เคียงกัน เล่มนี้เรียกว่า **ธาตุผสม**

ธาตุผสมไม่ใช่ครึ่ง ๆ กลาง ๆ ของสองธาตุ ป้าสมใจไม่ได้เป็นคน "ไวกปานกลาง" ระหว่างลุงชัยกับลุงทอง สองธาตุในตัวป้ายังเป็นตัวของตัวเอง และผลักดันแสดงออก บางช่วงป้าคิดเร็ว กังวลแบบลม บางช่วงป้านิ่งช้า อายากอยู่บ้านแบบน้ำ

อ่านธาตุผสมจากคุณสมบัติร่วม

วิธีอ่านธาตุผสมที่ง่ายที่สุด ให้อ่านว่า **สองธาตุมีคุณสมบัติอะไรร่วมกัน** คุณสมบัติที่ทั้งสองธาตุมีเหมือนกัน จะเด่นเป็นสองเท่า และกลายเป็นคุณสมบัติเด่นของธาตุผสมนั้น



ธาตุผสม	มาจาก	คุณสมบัติ รวม	จึงเด่น ที่	สองธาตุดึงกันสองเรื่อง
ธาตุลม ไฟ	ลม (เบา แห้ง เย็น) + ไฟ (ร้อน ชุ่มแบบมัน เบา)	เบาทั้งคู่	เบา	เย็นกับร้อน · แห้งกับชุ่มแบบ มัน
ธาตุลม น้ำ	ลม (เบา แห้ง เย็น) + น้ำ (หนัก ชุ่ม เย็น)	เย็นทั้งคู่	เย็น	เบากับหนัก · แห้งกับชุ่ม
ธาตุไฟน้ำ	ไฟ (ร้อน ชุ่มแบบมัน เบา) + น้ำ (หนัก ชุ่ม เย็น)	ชุ่มทั้งคู่	ชุ่ม	ร้อนกับเย็น · เบากับหนัก

ส่วนคุณสมบัติสองเรื่องที่สองธาตุตั้งกันคนละทาง เป็นที่มาของความรู้สึกว่า "บางวันเราเป็นคนละคน" ป้าสนใจบางวันอยากออกไปเจอเพื่อนหลายกลุ่มแบบลม บางวันไม่อยากออกจากบ้านเลยแบบน้ำ

ธาตุลมไฟ - แก้ว

จุดแข็งของคนธาตุลมไฟ คือมองไกล กล้าเริ่มสิ่งใหม่ จุดประกายคนรอบตัว จุดที่ต้องดูแลคือพลังที่มากเกินไปจนไม่ได้พัก

ป่าสมีใจมีทั้งความไวของลมและความนิ่งของน้ำ สองธาตุนี้เย็นทั้งคู่ ป่าจึงชี้หนาว มือเท้าเย็น ไม่ชอบอากาศ
เย็นชื้น ย่อยไม่ค่อยแรง เวลาเครียด ป่าถอยเจ็บ กังวลอยู่ในใจ

ธาตุไฟน้ำ

คนธาตุไฟน้ำมีทั้งความร้อนของไฟและความหนักแน่นของน้ำ สองธาตุนี้ชุ่มทั้งคู่ มักรูปร่างแน่น กล้ามดี น้ำหนักขึ้นได้ ชี้อ่อน เหนือมาก ย่อยดี กินเก่ง เวลาเครียด หงุดหงิดแบบไฟ แต่เก็บไว้แบบน้ำ

จุดแข็งของคนธาตุไฟน้ำ คือแข็งแกร่งแต่อบอุ่น น่าเชื่อถือ ทำงานได้ยาว จุดที่ต้องดูแลคือความชุ่มและความหนักที่สะสม เช่น ตัวหนัก มีเสมหะ ร่วมกับความร้อนที่เก็บไว้

ดุลยภาพ · เมื่อสามธาตุใกล้เคียงกัน

บางคนมีทั้งสามธาตุพอ ๆ กัน ไม่มีธาตุไหนเด่นชัด ลักษณะผสม ปรับตัวกับอากาศได้ดี ย่อยค่อนข้างปกติ เครียดแล้วกลับมาสงบได้เร็ว เล่มนี้เรียกว่า **ดุลยภาพ** คนแบบนี้พบไม่บ่อย และดูแลตัวเองตามฤดูกาลตามสิ่งที่ร่างกายเจอในแต่ละช่วง

ครบ 7 แบบ

รวมทั้งหมด ธาตุประจำตัวของคนจึงมี 7 แบบ คือ **ธาตุเดียว 3 แบบ** (ลม ไฟ น้ำ) **ธาตุผสม 3 แบบ** (ลมไฟ ลม น้ำ ไฟน้ำ) และ **ดุลยภาพ** ซึ่งสามธาตุใกล้เคียงกัน

ดูแลธาตุผสมอย่างไร

เมื่อรู้ว่าเราเป็นธาตุผสม ให้ใช้สองหลักนี้ตลอดเล่ม

หลักที่หนึ่ง ทางปรับหลักตรงข้ามกับคุณสมบัติร่วม ธาตุลมไฟเบาทั้งคู่ จึงปรับไปทาง **หนักแน่น** คือมันคง เป็นเวลา ธาตุลมน้ำเย็นทั้งคู่ จึงปรับไปทาง **อุ่น** ธาตุไฟน้ำชุ่มทั้งคู่ จึงปรับไปทาง **แห้ง** คือโปรง เบาตัว ส่วน ดุลยภาพ ดูแลตามฤดู

หลักที่สอง หยิบการดูแลของสองธาตุเดียวมาใช้ร่วม เลือกข้อที่ไม่ขัดกัน ในบทต่อ ๆ ไป ตารางส่วนใหญ่ จะเขียนแยกเป็นลม ไฟ น้ำ คนธาตุผสมให้อ่านสองคอลัมน์ของตัวเองร่วมกัน แล้วเลือกข้อที่ไม่ขัดกัน เช่น ป้า สมใจใช้ความอุ่นและความสม่ำเสมอแบบธาตุลม ร่วมกับการขยับตัวแบบธาตุน้ำ แต่เลี่ยงอาหารเผ็ดแห้งจัด เพราะขัดกับความชุ่มที่ลมต้องการ ทำยบบทที่ 9 ถึง 12 ยังมีกล่อง "ถ้าเราเป็นธาตุผสม" ช่วยอ่านเรื่องนั้นให้ ตรงกับธาตุผสมแต่ละแบบ

วันนั้นป้าสมใจกลับจากชมรมด้วยใจที่โล่งขึ้น ทั้งชีวิตป้าเคยคิดว่าตัวเองเป็นคนเอาแน่ไม่ได้ บางวันอยากออกไปเจอคน บางวันอยากซุกอยู่ในผ้าห่ม ตอนนี้อ่านแล้วทั้งสองแบบคือตัวป้าจริง ๆ

ลองทำดู · ถ้าเราตรงกับสองคน (10 นาที)

ถ้าในบทที่ 4 และ 5 เราตรงกับสองคนพอ ๆ กัน ลองตอบสามข้อนี้ลงในสมุด

1. สองคนนั้นคือใคร ลุงชัย (ลม) ป้าละอ (ไฟ) หรือลุงทอง (น้ำ)
2. ดูตารางในบทนี้ สองธาตุนั้นมีคุณสมบัติอะไรร่วมกัน
3. นึกถึงตัวเองตั้งแต่เด็ก คุณสมบัติร่วมกันตรงกับเราไหม เช่น ถ้าตรงกับลมและน้ำ เราเป็นคนตัวเย็นมาตลอดหรือเปล่า

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ธาตุผสมคือลักษณะที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก ไม่ใช่ความรู้สึกว่าช่วงนี้ตัวเองเปลี่ยนไป ถ้าช่วงนี้ไม่เหมือนตัวเองที่เคยเป็น นั่นอาจเป็นการเอียงของช่วงนี้ ซึ่งเป็นเรื่องของเล่ม 2
- อย่าคิดว่าธาตุผสมดีกว่าหรือด้อยกว่าธาตุเดี่ยว ทุกแบบมีข้อดีและจุดที่ต้องดูแลของตัวเอง
- อาการใหม่หรืออาการแรง ไม่ใช่ธาตุอธิบาย ให้ดูตรงดวงในบทที่ 14 ก่อน

ก่อนไปบทต่อไป

1. ธาตุผสมแต่ละแบบมีคุณสมบัติอะไรร่วมกัน และปรับไปทางไหน
2. เราเห็นตัวเองในธาตุเดี่ยวชัด ๆ หรือในสองธาตุพอ ๆ กัน
3. มีเรื่องไหนบ้างที่ทำให้เรารู้สึกว่า "บางวันเราเป็นคนละคน"

บทหน้า เราจะหาธาตุของตัวเองด้วยแบบคัดกรอง 20 ข้อ แล้วยืนยันด้วยข้อ "ใช้ฉันไหม"

อ่านขยายความ ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 4 คนธาตุผสม (บทที่ 3-6 · "คนสามธาตุ" ในเล่มนั้นคือดุลยภาพ)

สำหรับ อสม. ในวงคุย มักมีคนบอกว่า "ฉันตรงหลายธาตุเลย" ขวนเขาดูทีละเรื่องว่าตรงกับลุงชัย ป่าละออ หรือลุงทองตรงไหน แล้วชวนทำแบบคัดกรองในบทที่ 7 ด้วยตัวเขาเอง ไม่ต้องบอกแทนว่าเขาเป็นธาตุผสมแบบไหน ตรงหลายแบบไม่ได้แปลว่าสับสน

บทที่ 7

หาธาตุของฉัน



บทที่ 7 · หาราตุของจีน

เคสจำลอง

หมอแผนไทยที่ชมรมอ่านตามแบบของเพลินไพรแล้วบอกว่าป้าสนใจน่าจะเป็นธาตุลมน้ำ แต่ป้าอยากรู้ให้แน่ คึ้นหนึ่งแก้วจึงชวนป้าทำแบบคัดกรองธาตุประจำตัวในโทรศัพท์ ป้าตอบไปที่ละข้อ "ช่วงนี้ตัวหนัก ว่างทั้งวัน กินนิดเดียวก็อึด" ผลออกมาเป็นธาตุน้ำ

แก้วอ่านผลแล้วหัวเราะ "แม่ ตัวหนักง่วงทั้งวันนี้เพิ่งเป็นตอนฝนตกทั้งอาทิตย์นะ ตอนแก้วเด็ก ๆ แม่ตื่นตีห้าทุกวัน ไม่เคยเห็นแม่งีบกลางวันเลย"

ป้านึกได้ ทั้งชีวิตป้าเป็นคนขี้หนาว มือเท้าเย็น ท้องอืดง่าย คิดมากเจิบ ๆ อยู่ในใจ ไม่ใช่คนตัวหนักอย่างช่วงนี้

แก่นหนึ่งประโยค ธาตุคือนิสัยของร่างกายที่ติดตัวมา หารากสิ่งที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก แล้วเชื่อมกับตัวเองจนรู้สึกได้ว่า "ใช่เรา"

คำใหม่ในบทนี้ · แบบคัดกรองธาตุประจำตัว (ไม่ได้คัดกรองโรค) ชุดคำถาม 20 ข้อของเพลินไพร ที่ถามลักษณะกาย การทำงานของร่างกาย และใจ ที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก · **ใช่ฉันไหม** ข้อยืนยัน 4 ข้อของธาตุแต่ละแบบ ใช้เช็กว่าผลตรงกับเราหรือไม่ · **ผู้พาเดิน** คนทั่วไปในชุมชนที่ผ่านบันไดชุมชนรู้ธาตุตั้งแต่ระดับ 3 ขึ้นไป ชวนถาม ชวนคิด ช่วยบันทึก แต่ไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย ไม่ระบุชื่อโรค ไม่แนะนำหรือปรับยา และไม่ทำหัตถการ (การรักษาที่ลงมือทำกับร่างกาย) แทนหมอ

ทำไมเล่มนี้ไม่ใช่วันเกิด

ตำราแผนไทยที่สอนกันทั่วไป หาราตุเจ้าเรือนจากเดือนเกิดตามจันทรคติ และมีธาตุดินด้วย เล่มนี้เลือกอีกทาง คือหารากสิ่งในร่างกาย ใจ และนิสัยแสดงออกมาตั้งแต่เด็ก

เราตรวจสอบเองได้ ลักษณะของกายและใจคือสิ่งที่เราเห็นในตัวเองทุกวัน เราจึงบอกได้เองว่าใช่หรือไม่ใช่

ลักษณะที่บอกธาตุ คือสิ่งเดียวกับที่ต้องดูแล คนที่ผิวแห้ง ขี้หนาว หลับยาก รู้ทันที่ทางปรับของตัวเองอยู่ทางไหน

ใช้ได้กับทุกคน ไม่ต้องรู้เดือนเกิดตามจันทรคติ หรือเวลาเกิดที่แน่นอน

หมอแผนไทยที่ใช้ธาตุเจ้าเรือนตามวันเกิดอยู่แล้ว ใช้ควบคู่กันได้ ถ้าสองทางชี้ไม่ตรงกัน ก็เป็นเรื่องที่น่าคุยต่อ ไม่ใช่เรื่องที่ต้องเลือกข้าง

หำก้าวสู่ธาตุของเรา



เชื่อมกับตัวเองจนรู้สึกได้ว่า "นี่คือเรา" · ธาตุไม่เปลี่ยนแปลงตลอดชีวิต

ภาพ 7.1 หำก้าวสู่ธาตุของเรา

ก้าวที่ 1 · ทำแบบคัดกรองธาตุประจำตัว

แบบคัดกรองธาตุประจำตัวมี 20 ข้อ ทำได้สองทาง คือทำบนกระดาษในบทนี้ (หน้าถัดไป) หรือทำในโทรศัพท์ ผ่านแบบประเมินออนไลน์ Health Blueprint (อ่านว่า เฮลท์ บลูพริ้นท์) ทาง LINE ของเพลินไพร (ช่องทาง LINE อยู่ท้ายเล่ม) ทั้งสองทางใช้คำถามชุดเดียวกัน และอ่านผลด้วยหลักเดียวกัน คำถามแบ่งเป็นสามหมวด คือ กาย 5 ข้อ การทำงานของร่างกาย 6 ข้อ และ ใจและบุคลิก 9 ข้อ เช่น การตัดสินใจ ความจำ และสไตล์ (แบบ) การทำงาน

หัวใจของการตอบมีข้อเดียว **ตอบตามที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก ไม่ใช่ตามที่เป็นช่วงนี้** ถ้าคำถามไหนนึกไม่ออก ลองนึกถึงตัวเองช่วงวัยรุ่น หรือช่วงที่ชีวิตปกติ ไม่ได้ป่วย ไม่ได้เครียดหนัก

คืนต่อมา ป้าสนใจทำให้หมบนกระดาษ แก้วอ่านคำถามให้ฟังทีละข้อ ป้ากลับตานึกถึงตัวเองตอนเป็นสาว บางข้อป้าตอบช้า "ข้อนี้... ตอนสาว ๆ แม่ก็ชี้หน้าแล้วนะ หน้าหนาวที่ไรต้องนั่งผิงไฟก่อนออกไปนา" นับเสร็จได้ ก 9 ข 3 ค 8 ตรงกับธาตุลมน้ำที่หมอบอก

ทำเสร็จและอ่านผลแล้ว กลับมาอ่านก้าวที่ 2 ต่อ

แบบคัดกรองธาตุประจำตัว 20 ข้อ

วิธีทำ อ่านทีละข้อ แล้วเลือกตัวเลือกที่ใกล้กับเรา ตามที่เป็นมาตั้งแต่เด็กถึงวัยหนุ่มสาว ข้อละ 1 คำตอบ ทำให้ครบทั้ง 20 ข้อ ถ้าใกล้สองตัวเลือก ให้เลือกตัวที่ใกล้ที่สุด ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด

คำถามชุดนี้เป็นชุดเดียวกับตอนที่ 1 ของแบบประเมินออนไลน์ Health Blueprint ของเพลินไพร (ปรับเฉพาะคำเรียกผู้ตอบให้เข้ากับภาษาของเล่ม)

กาย · ข้อ 1-5

1 โดยพื้นฐานตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยหนุ่มสาว รูปร่างกายโดยรวมของเรามักเป็นแบบไหน

- ☐ ก ผอม-สูง หรือเตี้ย-บาง · น้ำหนักดูเบากว่าที่ตามอง
- ☐ ข ปานกลาง-สมส่วน · กล้ามเนื้อชัดเจน
- ☐ ค ใหญ่-แน่น · น้ำหนักดูหนักกว่าที่ตามอง

2 เมื่อนึกถึงร่างกายเดิมตั้งแต่วัยเด็ก ลักษณะกล้ามเนื้อของเรามักเป็นแบบไหน

- ☐ ก กล้ามเนื้อบาง ดึงง่าย · เห็นเส้นเลือดได้ชัด
- ☐ ข กล้ามเนื้อแน่น กระชับ มีแรง
- ☐ ค กล้ามเนื้อหนา นุ่ม แข็งแรงทนทาน · ไม่ค่อยปวดเมื่อย

3 โดยพื้นฐานเดิม ความยืดหยุ่นและความรู้สึกของข้อต่อของเรามักเป็นแบบไหน

- ☐ ก ข้อต่อค่อนข้างหลวม หรือมีเสียงลั่นง่าย · ความยืดหยุ่นขึ้น ๆ ลง ๆ
- ☐ ข ยึดได้ปานกลาง ไม่หลวมมาก ไม่แข็งมาก · แตกกล้ามเนื้อมีแรงและกระชับ
- ☐ ค ค่อนข้างตึงหรือยึดได้น้อย · แต่รู้สึกมั่นคง แข็งแรง และรับน้ำหนักได้ดี

4 ตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยหนุ่มสาว น้ำหนักตามธรรมชาติของเรามักเป็นแบบไหน

- ☐ ก ขึ้นยาก-ลดง่าย · กินเท่าไรก็ไม่ค่อยอ้วน
- ☐ ข น้ำหนักคงที่ ปรับขึ้นลงได้ตามใจ · ควบคุมง่าย
- ☐ ค ขึ้นง่าย-ลดยาก · กินน้อยก็ขึ้น

5 โดยพื้นฐานเดิม ผิวหนังตามธรรมชาติของเรามักเป็นแบบไหน

- ☐ ก ผิวแห้ง บาง สัมผัสเย็น · เห็นเส้นเลือดได้ชัด
- ☐ ข ผิวอุ่น แดงง่าย · มันเป็นบางจุด (เช่น หน้าผาก จมูก)
- ☐ ค ผิวหนา เนียนนุ่ม ชุ่มชื้น · ไม่ค่อยมีปัญหา

การทำงานของร่างกาย · ข้อ 6-11

6 ก่อนมีผลจากโรค งานหนัก หรือวิถีชีวิตช่วงหลัง การย่อยอาหารตามธรรมชาติของเรามักเป็นแบบไหน

- ☐ ก ไม่สม่ำเสมอ · บางมื้อย่อยดี บางมื้อท้องอืด
- ☐ ข ย่อยแรง-เร็ว · ทิวบอย ทนไม่ได้อาไม่ดีกิน
- ☐ ค ย่อยช้า อิ่มนาน · ข้ามมื้อได้สบาย ไม่หิวง่าย

7

ตั้งแต่เดิมมา ร่างกายของเราทนต่อสภาพอากาศแบบไหนได้ดีหรือไม่ดี

- ☐ ก กลัวหนาว กลัวลม · ชอบอากาศอุ่น
- ☐ ข ทนหนาวได้ แต่กลัวร้อน · ชอบอากาศเย็น
- ☐ ค ทนร้อนได้ดี · ไม่ชอบอากาศเย็น-ชื้น

8

โดยธรรมชาติเดิม ระดับพลังงานและการฟื้นฟูพลังในแต่ละช่วงวันของเรามักเป็นแบบไหน

- ☐ ก พลังขึ้น-ลงไว มีแรงเป็นช่วงสั้น แล้วเหนื่อยเร็ว · ฟื้นเร็วถ้าได้พัก
- ☐ ข พลังสูงและสม่ำเสมอ ใช้งานได้นาน · หิว/กระหายเก่ง ฟื้นเร็วเมื่อได้กินดื่ม
- ☐ ค พลังต่ำตอนเช้า ค่อยเพิ่มขึ้นช่วงบ่าย · ใช้ได้นานทนทาน ฟื้นช้าแต่ไม่หมดง่าย

9

ถ้านึกถึงช่วงที่ชีวิตยังไม่ถูกงานหรือภาระบังคับมากนัก จังหวะนอน-ตื่นตามธรรมชาติของเรามักเป็นแบบไหน

- ☐ ก เวลาไม่ค่อยแน่นอน · บางช่วงนอนเร็ว บางช่วงนอนดึก หรือตื่นไม่เป็นเวลา
- ☐ ข ตื่นค่อนข้างเป็นเวลา · ร่างกายพร้อมเริ่มวันได้เร็วเมื่อมีเป้าหมาย
- ☐ ค ชอบนอนยาว ตื่นช้า หรือต้องใช้เวลาค่อย ๆ ลุกจากที่นอน

10

ตั้งแต่วัยเด็ก เราตอบสนองต่อเสียง แสง กลิ่น หรือสิ่งรบกวนรอบตัวแบบไหน

- ☐ ก ไวกว · สะดุ้งง่าย เสียจังหวะง่าย หรือรู้สึกกลัวเมื่อสิ่งรอบตัวเยอะ
- ☐ ข รับรู้ชัดและรำคาญง่าย · โดยเฉพาะเสียง แสง หรือกลิ่นที่แรงเกินไป
- ☐ ค ไม่ค่อยถูกรบกวนง่าย · อยู่กับเสียง แสง หรือกลิ่นรอบตัวได้นาน

11

โดยพื้นฐานเดิม ลักษณะการหายใจตามธรรมชาติของเรามักเป็นแบบไหน

- ☐ ก หายใจตื้น เร็ว · มักลืมหายใจเวลาตั้งใจทำอะไร
- ☐ ข หายใจลึก แรง สม่ำเสมอ
- ☐ ค หายใจลึก ช้า เนิบ · ดูสงบ

ใจและบุคลิก · ข้อ 12-20

12

โดยนิสัยพื้นฐานเดิม รูปแบบการตัดสินใจของเรามักเป็นแบบไหน

- ☐ ก เปลี่ยนใจบ่อย ลังเล ตัดสินใจยาก
- ☐ ข เด็ดขาด ตัดสินใจเร็ว มั่นใจในความคิดตัวเอง
- ☐ ค ตัดสินใจช้า รอบคอบ ไม่ชอบเปลี่ยนแปลง

13

โดยพื้นฐานเดิม ลักษณะความจำตามธรรมชาติของเราใกล้เคียงข้อไหนที่สุด

- ☐ ก จำเร็ว เชื่อมโยงไว · แต่ถ้าไม่ทบทวนอาจลืมเร็ว
- ☐ ข จำเป็นระบบ จับเหตุผล ลำดับ และรายละเอียดที่ต้องใช้ได้แม่น
- ☐ ค เริ่มจำช้ากว่า · แต่เมื่อจำได้แล้วมักจำได้นานและลืมยาก

14

ตั้งแต่เดิมมา ลักษณะการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างของเรามักเป็นแบบไหน

- ☐ ก พูดเก่ง พูดเร็ว · แต่ประหม่าในกลุ่มใหม่ ๆ
- ☐ ข ชอบเป็นผู้ฟัง มีบารมี · คนฟัง
- ☐ ค ใจเย็น สงบ เป็นที่พึ่งของคนอื่น · พูดน้อยแต่หนักแน่น

15 บุคลิกพื้นฐานเดิมของเรา ตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยรุ่นสาว มักเป็นแบบไหน

- ☐ ก เคลื่อนไหวว่องไว ชอบทำหลายอย่างในเวลาเดียวกัน จดจ่อกับสิ่งที่ทำได้ไม่นาน มักไม่อยู่นิ่ง
- ☐ ข เคลื่อนไหวมั่นคง กระตือรือร้น มีความตั้งใจ แน่วแน่ จดจ่อกับสิ่งที่ทำได้จนเสร็จ
- ☐ ค เคลื่อนไหวช้า ความอดทนสูง ทำอะไรนานๆ ได้ ต้องการเวลาในการปรับตัว ชอบอยู่นิ่งๆ

16 เมื่อนึกถึงสไตล์การเรียนรู้หรือการทำงานตามธรรมชาติเดิมของเรา มักเป็นแบบไหน

- ☐ ก ทำงานเก่งเป็นช่วงสั้นๆ โอเคียบรรเจิด ชอบเริ่มต้นโครงการใหม่ๆ แต่ไม่ถนัดงานที่ต้องทำต่อเนื่องเป็นเวลานาน
- ☐ ข มีสมาธิดี ตั้งใจทำงาน มุ่งเน้นผลลัพธ์ อดทนปานกลาง ทุกการทำงานมีเป้าหมายชัดเจน
- ☐ ค ไม่ใช่คนริเริ่มโครงการ แต่ถ้าได้ทำแล้วจะมีความอดทนสูง ทำงานได้ต่อเนื่องและมั่นคงเป็นเวลานาน

17 ถ้าไม่มีภาระบังคับ และได้พักแบบเป็นตัวเองจริง ๆ เวลาพักตามธรรมชาติของเรามักเป็นแบบไหน

- ☐ ก อยากเปลี่ยนบรรยากาศ ลองอะไรใหม่ ๆ คุย ดู ฟัง อ่าน · สลับกิจกรรมไปมา
- ☐ ข อยากทำสิ่งที่มีเป้าหมาย เช่น ออกกำลังกายจริงจัง เรียนรู้ต่อ หรือทำโปรเจกต์ส่วนตัว
- ☐ ค อยากพักผ่อน ๆ อยู่บ้าน อยู่กับคนคุ้นเคย ทำอาหาร ทำสวน หรือดูอะไรเบา ๆ

18 โดยนิสัยพื้นฐานเดิม เวลาต้องทำสิ่งต่าง ๆ ภายใต้งแรงกดดัน เรามักเป็นแบบไหน

- ☐ ก มักไม่ถนัดงานกดดัน · ลังเลและกังวลง่ายเป็นทุนเดิม
- ☐ ข มักทำได้ดีเวลากดดัน · ยิ่งบีบยิ่งฮึด เป็นแบบนี้มาตลอด
- ☐ ค ทำได้เรื่อย ๆ แต่ไม่ชอบเร่งรีบ · ชอบมีเวลาดั้งตัว

19 เวลาอยู่ในสภาวะดีและเป็นตัวเองตามธรรมชาติเดิม อารมณ์ของเรามักแสดงออกแบบไหน

- ☐ ก เบิกบาน ชี้เล่น เปิดรับสิ่งใหม่ · เปลี่ยนอารมณ์ได้ไว
- ☐ ข มีพลัง มั่นใจ กระตือรือร้น · อยากทำให้สำเร็จ
- ☐ ค สงบ อ่อนโยน ใจเย็น · รับฟังและอยู่กับคนรอบตัวได้ดี

20 เวลาเครียดหรือไม่สบายใจ โดยพื้นฐานตั้งแต่เดิมมา เรามักมีอาการแบบไหน

- ☐ ก มักวิตกกังวล คิดมาก ประหม่า กลัวง่าย เป็นประจำ
- ☐ ข มักใจร้อน หงุดหงิด โกรธหรือไม่พอใจง่าย เป็นประจำ
- ☐ ค มักเก็บความรู้สึกไว้ เจ็บ เหน็บ-เศร้า ปล่อยวางยาก มาแต่ไหนแต่ไร

นับคำตอบ

	ก	ข	ค	รวม
จำนวนข้อที่ตอบ				20
ธาตุที่ตัวเลือกนั้นบอก	ลม	ไฟ	น้ำ	

อ่านผล ไล่จากเกณฑ์ที่ 1 ลงมา หยุดที่เกณฑ์แรกที่ตรง

เกณฑ์	ถ้า	ผลเบื้องต้น
1	จำนวนที่มากที่สุด ลบจำนวนที่น้อยที่สุด ได้ไม่เกิน 2 (เช่น 7-7-6 หรือ 8-6-6)	ดูสภาพ
2	ตัวเลือกใดได้ 11 ข้อขึ้นไป	ธาตุเดี่ยว ของตัวเลือกนั้น ก = ธาตุลม · ข = ธาตุไฟ · ค = ธาตุน้ำ
3	ได้ 10-5-5 พอดี	ธาตุเดี่ยว ของตัวเลือกที่ได้ 10
4	นอกนั้นทั้งหมด	ธาตุผสม ของสองตัวเลือกที่ได้มากที่สุด ก+ข = ธาตุลมไฟ · ก+ค = ธาตุลม น้ำ · ข+ค = ธาตุไฟ น้ำ

ตัวอย่าง ป้าสนใจตอบใหม่ตามที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก ได้ ก 9 · ข 3 · ค 8 มากที่สุดลบน้อยที่สุดได้ 6 จึงไม่เข้าเกณฑ์ที่ 1 ไม่มีตัวเลือกใดถึง 11 และไม่ใช่ว่า 10-5-5 จึงเข้าเกณฑ์ที่ 4 สองตัวเลือกที่มากที่สุดคือ ก กับ ค ผลเบื้องต้นจึงเป็น ธาตุลม น้ำ

ผลที่ได้เป็นผลเบื้องต้น ให้เดินต่อก้าวที่ 2 ถึง 5 เสมอ เพื่อยืนยันว่าตรงกับเราจริง แบบคัดกรองนี้เป็นเครื่องมือเริ่มต้นของเฟลีนไพร ยังไม่ได้ผ่านการศึกษาคความตรงเชิงวิจัย และไม่ใช่วินิจฉัย

ก้าวที่ 2 · ทบทวนตัวเอง

แบบคัดกรองเป็นเพียงจุดเริ่ม สิ่งที่สำคัญกว่าคือการทบทวนตัวเอง อ่านหรือฟังเรื่องของธาตุที่ได้ และธาตุที่ใกล้เคียง แล้วเทียบกับตัวเองตั้งแต่เด็กจนถึงวันนี้

ห้องสมุดเฟลีนไพรมีตำราเรื่องธาตุให้อ่านฟรี บางเล่มมีหนังสือเสียง (ภาคผนวก ข) ช่อง YouTube ของเฟลีนไพรมีคลิปเรื่องธาตุ

ก้าวที่ 3 · ยืนยันด้วย "ใช้ฉันใหม่"

ธาตุแต่ละแบบมีข้อยืนยันสี่ข้อ เป็นลักษณะที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก

ธาตุประจำตัว	ใช้ฉันใหม่ · ตั้งแต่เด็ก เราเป็นแบบนี้มาตลอด
ธาตุลม	รูปร่างบาง น้ำหนักขึ้นยาก · ผิวแห้ง มือเท้าเย็นง่าย · ย่อยไม่สม่ำเสมอ บางม้อดี บางม้ออืด · เครียดแล้วกังวล คิดมาก ตกใจง่าย
ธาตุไฟ	รูปร่างปานกลาง กล้ามเนื้อชัด · ขี้ร้อน เหงื่อง่าย ชอบอากาศเย็น · ย่อยแรง หิวบ่อย ข้ามมื้อไม่ได้ · เครียดแล้วหงุดหงิด ใจร้อน
ธาตุน้ำ	รูปร่างใหญ่ แน่น น้ำหนักขึ้นง่าย · ผิวหนา นุ่ม ชุ่มชื้น · ย่อยช้า อิ่มนาน ข้ามมื้อได้สบาย · เครียดแล้วเก็บเสียง ซึม ไม่อยากพูด

ธาตุประจำตัว	โชฉ้นใหม่ · ตั้งแต่เด็ก เราเป็นแบบนี้มาตลอด
ธาตุลมไฟ	รูปร่างบางถึงปานกลาง · ชีร้อนบ้าง แต่ไม่ทนลมเย็น · คิดไว ทำไว พลังขึ้นลงเร็ว · เครียดแล้วทั้งกังวลและหงุดหงิด
ธาตุน้ำ	ชี้หนาว มือเท้าเย็น · ไม่ชอบอากาศเย็นชื้น · ย่อยไม่ค่อยแรง · เครียดแล้วออย เเสบ กังวลในใจ
ธาตุไฟน้ำ	รูปร่างแน่น กล้ามดี น้ำหนักขึ้นได้ · ชีร้อน เหม่อมาก · ย่อยดี กินเก่ง · เครียดแล้วหงุดหงิด แต่เก็บไว้
ดุลยภาพ	ลักษณะผสม ไม่เด่นไปทางไหนชัด · ปรับตัวกับอากาศได้ดี · ย่อยค่อนข้างปกติ · เครียดแล้วกลับมาสงบได้เร็ว

อ่านผลแบบนี้

- **โช 3-4 ข้อ** ธาตุนี้จะเป็นเรา
- **โช 2 ข้อ** ลองอ่านธาตุที่ใกล้เคียงเทียบดู เช่น ได้ธาตุน้ำ ลองอ่านธาตุลมและธาตุน้ำ หรือได้ธาตุลม ลองอ่านธาตุลมไฟและธาตุน้ำ
- **ตรงสองแบบพอ ๆ กัน** เช่น โชครบทั้งธาตุลมและธาตุลมไฟ ไม่ต้องกังวล ให้เริ่มจากทางปรับที่บ้ตรสองใบเหมือนกัน (บ้ตรธาตุอยู่ในบทหน้า) แล้วคุยกับหมอแผนไทย
- **โช 0-1 ข้อ** ยังไม่ต้องสรุป คุยกับหมอแผนไทย ผู้พาเดินในชุมชนช่วยพาไปหาหมอได้

บ้ตรสนใจอ่านแถวธาตุน้ำทั้งสี่ข้อแล้วหัวเราะ "โชหมดเลย"

ก้าวที่ 4 · ถามคนที่รู้จักเรา

คนในบ้านมักเห็นนิสัยตั้งแต่เด็กของเราชัดกว่าตัวเราเอง ลองถามพ่อแม่ พี่น้อง หรือคู่ชีวิตว่า "ตั้งแต่เด็ก เราเป็นคนชีร้อนหรือชี้หนาว กินเก่งหรือกินน้อย เวลาโกรธเราเป็นแบบไหน"

บ้ตรลองถามลุงทอง ลุงนึ่งไปพักหนึ่งแล้วตอบช้า ๆ "แม่นะชี้หนาวมาตั้งแต่พ่อรู้จัก ผ้าห่มผืนหนาที่สุดในบ้าน เป็นของแม่ทุกปี" บ้ตรหัวเราะ เพราะไม่เคยรู้ว่าลุงสังเกตเรื่องนี้อย่างไร

ก้าวที่ 5 · ยังไม่แน่ใจ ไม่ต้องรีบ

ถ้าทำทุกก้าวแล้วยังไม่แน่ใจ คุยกับหมอแผนไทย หมอจะช่วยสังเกตซ้ำ และช่วยแยกว่าสิ่งที่เราเห็นเป็นลักษณะที่ติดตัวมา หรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นช่วงนี้ ผู้พาเดินในชุมชนช่วยพาไปหาหมอได้

ระหว่างนั้น ดูแลตัวเองด้วยหลักกว้าง ๆ ก่อน คือกินอาหารปรุงสุกใหม่ นอนเป็นเวลา ขยับทุกวัน และสังเกตตัวเอง

เชื่อมกับตัวเอง

ก้าวทั้งห้าพาไปสู่สิ่งเดียวกัน คือการ **เชื่อมกับตัวเอง** ธาตุที่ถูกต้องไม่ได้มาจากตัวเลขในแบบคัดกรองอย่างเดียว แต่มาจากความรู้สึกว่า "นี่คือเรา" เมื่ออ่านแล้วนึกภาพตัวเองตั้งแต่เด็กออก

หลายคนพบว่าเมื่อเจอธาตุที่ตรงแล้ว การดูแลตัวเองง่ายขึ้น เพราะเพียงจำว่าเราเป็นคนแบบไหน และควรหนุนตัวเองกลับทางไหน

ธาตุไม่เปลี่ยน

ตำราแผนไทยและอายุรเวทต่างถือว่าธาตุที่ติดตัวมาแต่เกิดไม่เปลี่ยน เล่มนี้ใช้หลักเดียวกัน ธาตุประจำตัวไม่เปลี่ยนตลอดชีวิต

สิ่งที่เปลี่ยนได้คือสภาพของเราในแต่ละช่วง หน้าฝนอาจตัวหนัก ช่วงงานหนักอาจนอนยาก ช่วงอายุมากขึ้น อาจขี้หนาวขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นกระแสที่ไหลผ่านเร็ว แต่ไม่ได้เปลี่ยนรูปทรงของเรือ

ถ้าวันหนึ่งเราทำแบบคัดกรองแล้วได้ผลต่างจากเดิม ให้ถามตัวเองก่อนว่า ครี้งนี้เราตอบตามช่วงนี้หรือเปล่า เหมือนคื่นแรกของป่าสมใจ

คื่นนั้นป่าสมใจจดคำว่า "ลมนี้" ลงสมุดเล่มเล็กข้างหมอน เล่มที่จดเสียงกายใจทุกเช้า ได้ค่านั้นเขียนว่า ขี้หนาวตั้งแต่สาว มือเท้าเย็น เครียดแล้วเจ็บ แล้ววางสมุดไว้ข้างหมอน

ลองทำดู · ทำแบบคัดกรองแล้วยืนยัน (20-30 นาที)

เตรียมดินสอกับสมุดหนึ่งเล่ม

1. ทำแบบคัดกรองธาตุประจำตัว 20 ข้อในบทนี้ หรือทาง LINE (ช่องทาง LINE อยู่ท้ายเล่ม) ตอบตามที่ เป็นมาตั้งแต่เด็ก
2. เปิดตาราง "ใช้ฉันทใหม่" ในบทนี้ นับว่าใช้กี่ข้อ
3. ถามคนในบ้านหนึ่งคน ว่าเห็นด้วยกับผลไหม
4. จดผลไว้ในสมุดก่อน พร้อมลักษณะตั้งแต่เด็ก 3 ข้อที่ทำให้เรารู้สึกว่า "ใช่" บทหน้าจะพาไปทำ บัตรธาตุของเรา

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- อย่าตัดสินธาตุแทนคนอื่น ชวนให้เขาทำและยืนยันด้วยตัวเอง
- ถ้าลักษณะที่สังเกตเพิ่งเกิดขึ้นใหม่ เช่น ผอมลงเร็ว ใจสั่น เหนื่อยง่ายผิดปกติ นั้นไม่ใช่ธาตุ ให้ไปพบแพทย์

ก่อนไปบทต่อไป

1. ทำไมต้องตอบแบบคัดกรองตามที่ เป็นมาตั้งแต่เด็ก ไม่ใช่ตามช่วงนี้
2. ลักษณะตั้งแต่เด็กข้อไหนของเรา ที่ทำให้รู้สึกว่าผลที่ได้ "ใช่เรา"
3. ช่วงนี้มีอะไรในตัวเราที่ไม่เหมือนตัวเราตั้งแต่เด็กบ้าง

บทหน้า เราจะเอาธาตุที่ได้ไปรู้จักกับธาตุของเรา และเลือกก้าวประจำวันของตัวเอง

อ่านขยายความ ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 0 แนะนำ 3 ธาตุ (บทที่ 7 ฉันทเป็นธาตุอะไร) · เล่ม 4 คนธาตุผสม (สำหรับคนที่รู้สึกว่าตรงหลายธาตุ)

สำหรับ อสม.

- ชวนคนทำแบบคัดกรองด้วยตัวเอง บนกระดาษในบทนี้หรือโน้ตบุ๊กของเขา ช่วยอ่านคำถามให้ผู้สูงอายุที่สายตาไม่ดี และเตือนทุกครั้งว่า "ตอบตามที่ เป็นมาตั้งแต่เด็กนะ"
- ช่วยนับคะแนนได้ แต่ให้เจ้าตัวอ่านผลและอ่าน "ใช้ฉันทใหม่" เอง ไม่บอกว่าเขาเป็นธาตุอะไร ถ้าผลกำกวม ชวนเขาไปคุยกับหมอแผนไทย

บทที่ 8

บัตรธาตุของฉัน



บทที่ 8 · บัตรธาตุของฉิน

เคสจำลอง

คืนนั้นฝนตกปรอย ๆ ป้าสมใจห่มผ้าคลุมไหล่ นั่งเขียนบัตรธาตุของตัวเองที่โต๊ะกินข้าว ป้าเขียนเองจากหน้าบัตรธาตุของฉินท้ายบทนี้ บรรทัดแรกเขียนตัวโตว่า "ธาตุลมน้ำ · เย็น · ปรับไปทางอุ่น"

ป้าอ่านบัตรลมน้ำในเล่มที่ละข้อ แล้วตีกข้อที่ทำอยู่แล้ว "ต้มตุ๋นอุ่น ๆ อันนี้ทำอยู่" "แช่เท้าอุ่นก่อนนอน อันนี้ยังไม่เคย"

ลุงทองชะงอกมาดูแล้วถามว่า "ของพ่อละ" ป้าบอกว่า "พ่อต้องไปทำแบบคัดกรองเองก่อน บัตรของพ่อคงไม่เหมือนของแม่หรอก"

แก่นหนึ่งประโยค ตรงข้ามคือทางปรับ ทางปรับหลักประจำธาตุคือทางที่ตรงข้ามกับคุณสมบัติเด่นของธาตุเรา ใช้แบบอ่อนโยน และทำทุกวันจนเป็นนิสัย

คำใหม่ในบทนี้ · บัตรธาตุของฉิน บัตรหนึ่งใบต่อธาตุประจำตัวหนึ่งแบบ รวมทางดูแลประจำตัวไว้ในใบเดียว · ทางปรับหลักประจำธาตุ ทางดูแลประจำตัวที่ตรงข้ามกับคุณสมบัติเด่นของธาตุ · **ของแสง** สิ่งที่ดีันให้เราเอียงไปทางธาตุเดิมได้ง่ายขึ้น · **ก้าวประจำวัน** ทางปรับ 1–3 ข้อที่เราเลือกเองจากบัตร และทำทุกวัน

บัตรหนึ่งใบ ใช้ได้ทั้งชีวิต

เมื่อรู้ธาตุประจำตัวแล้ว สิ่งที่ต้องจำมีไม่มาก รวมได้ในบัตรใบเดียว บัตรนี้ยังเป็น "ปกติของเรา" ที่ใช้เทียบเวลาฟังห้าจังหวะในบทที่ 2 ด้วย จากนั้นไปให้เทียบกับปกติของธาตุตัวเอง แทนตัวเราตอนสบายดี

บทนี้มีบัตรธาตุครบ 7 แบบ แต่ละใบบอกว่าเราควรหนุนตัวเองไปทางไหนทุกวันใน 4 ด้าน อะไรดันเราให้เอียง รสไหนกินบ่อย ช่วงไหนต้องระวัง และควรดูแลแรงแคไหน ท้ายบทมีหน้าบัตรเขียนเอง ให้ลอกส่วนสำคัญไปติดไว้ใช้ทุกวัน

บัตรธาตุในเล่ม (บทนี้มี 7 แบบ)	บัตรธาตุของฉิน · เขียนเอง
ธาตุลมน้ำ เด่นที่เย็น → ทางปรับไปทางอุ่น คำหลัก 4 คำ อาหาร กิจกรรมทางกาย ผัสสะและสิ่งแวดล้อม ดูแลใจ ของแสง รส · กินบ่อย กินน้อย ช่วงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ ความแรงที่เหมาะสม	ธาตุของฉิน ลมน้ำ · เด่นที่เย็น → อุ่น ใช้ฉินใหม่ ☒ ☒ ☒ ☒ (จากบทที่ 7) ก้าวประจำวัน 1. มือเข้าอุ่นทุกวัน 2. แช่เท้าอุ่นพอสบายก่อนนอน 3. เดินกับเพื่อนชมรมตอนแดดเช้า ฤดูที่ต้องระวัง หน้าฝน และหน้าหนาว อาการใหม่ อาการแรง หรือไม่แน่ใจ → พบแพทย์ ฉุกเฉิน 1669 · สายด่วนสุขภาพจิต 1323

ภาพ 8.1 บัตรธาตุในเล่ม และบัตรธาตุของฉินที่เขียนเอง ตัวอย่างธาตุลมน้ำของป้าสมใจ (เคสจำลอง)

ทางปรับหลัก ซี่ไปฝั่งตรงข้าม

ในบทที่ 4 และ 6 เรารู้แล้วว่าแต่ละธาตุมีคุณสมบัติเด่นหนึ่งอย่าง ทางปรับหลักประจำธาตุคือคุณสมบัติที่ตรงข้ามกับคุณสมบัติเด่นนั้นเสมอ

ธาตุประจำตัว	คุณสมบัติเด่น	ทางปรับหลักไปทาง
ธาตุลม	แห้ง	ชุ่ม
ธาตุไฟ	ร้อน	เย็น
ธาตุน้ำ	หนัก	เบา
ธาตุลมไฟ	เบา	หนักแน่น
ธาตุลมน้ำ	เย็น	อุ่น
ธาตุไฟน้ำ	ชุ่ม	แห้ง
ดุลยภาพ	ไม่มีคุณสมบัติใดเด่น	ดูแลตามฤดู

ธาตุผสมใช้ทางปรับที่ตรงข้ามกับคุณสมบัติที่สองธาตุมีร่วมกัน เช่น ธาตุลมน้ำเย็นทั้งคู่ จึงปรับไปทางอุ่น แล้วหยิบทางดูแลของธาตุเดียวทั้งสองมาใช้ร่วม โดยเลือกข้อที่ไม่ขัดกัน ไม่ต้องจำเพิ่ม

ทางปรับหลักใช้ **ความแรงแบบอ่อน** เสมอ อุ่นแทนร้อนจัด เย็นสบายแทนเย็นจัด เบาลงแทนอดอาหาร เพราะเราใช้ทางนี้ทุกวันไปตลอดชีวิต ไม่ใช่ใช้แค่ไม่กี่วัน

ทางปรับหลักเหมือนที่รองขาโต๊ะข้างที่สั้น เราไม่ได้ตัดขาทุกข้างให้เท่ากัน แต่หนุนข้างที่สั้นไว้ทุกวัน โต๊ะจึงไม่โยก

ทางปรับสมดุล 4 ด้าน

ทางปรับหลักของแต่ละธาตุ เขียนเป็นสี่ด้านที่เราทำเองได้ที่บ้าน

- **อาหาร** กินอะไร ปรุงอย่างไร กินอุ่นหรือเย็น กินเวลาไหน
- **กิจกรรมทางกาย** คือการขยับตัว ขยับแบบไหน แรงแค่ไหน เวลาไหน
- **ผัสสะและสิ่งแวดล้อม** ผัสสะคือสิ่งที่ตา หู จมูก และผิวหนังรับรู้ เช่น แสง เสียง อุณหภูมิ การสัมผัส รวมถึงการนอน
- **ดูแลใจ** ใจแบกอะไรอยู่ และวางลงได้อย่างไร

ยาสมุนไพรและยาตำรับไม่อยู่ในสี่ด้านนี้ เป็นงานของหมอแผนไทยหรือแพทย์

บัตรธาตุทั้ง 7 แบบ

หน้าต่อไปนี้เป็นบัตรธาตุทั้ง 7 แบบ อ่านบัตรของตัวเองให้ละเอียด แล้วลองอ่านบัตรของคนในบ้านด้วย ช่องรสในบัตร เพลินไพรจัดตามคุณสมบัติร้อน เย็น หนัก เบา แห้ง ชุ่ม ของแต่ละรส ตามแนวที่อายุรเวทใช้ ซึ่งต่างจากรสประจำธาตุที่ตำราแผนไทยสอน

ธาตุลม · เเด่นที่แห้ง → ทางปรับไปทางชุ่ม

คำหลัก อุ่น · ชุ่ม · มีน้ำมันดี · เป็นเวลา

อาหาร	ซูป แกงจืด ข้าวต้ม ของอุ่นมีน้ำ · ฟักทอง มันเทศ เผือก ต้มสุกอุ่น · มีน้ำมันดีทุกมื้อ เช่น งา
กิจกรรมทางกาย	เดินสบาย ๆ ยืดเหยียดช้า · ทำช้า ยืดค้าง มีจังหวะสม่ำเสมอ
ผัสสะและสิ่งแวดล้อม	อาบน้ำอุ่น นวดน้ำมันก่อนนอน · นอนและตื่นเวลาเดิมทุกวัน
ดูแลใจ	ทำทีละเรื่อง ไม่คิดล่วงหน้าไกล · เล่าให้คนที่ไวใจฟัง
ของแสลง	ข้ามมือ อดอาหาร · น้ำแข็ง ผักดิบ ของเย็นจัด · กาแฟ ชาเข้ม · นอนตื่นไม่เป็นเวลา · ลมแอร์ เป่าตรงตัว · แฉงเตือนทั้งวัน ทำหลายอย่างพร้อมกัน
รส	กินบ่อย เค็มอ่อน เปรี้ยวอ่อน หวานจากธรรมชาติ · กินน้อย ขม ฝาด เผ็ดจัด
ช่วงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ	ฤดูฝน · ช่วงบ่ายถึงเย็น (14.00–18.00 น.) และช่วงก่อนรุ่ง (02.00–06.00 น.)
ความแรงที่เหมาะสม	นุ่มและสม่ำเสมอ ไม่อดอาหาร ไม่ล้างพิษ ไม่หักโหม เพราะคนธาตุลมหมดแรงง่าย

ธาตุไฟ · เเด่นที่ร้อน → ทางปรับไปทางเย็น

คำหลัก เย็นพอดี · อ่อนโยน · มีน้ำ · ไม่เร่ง

อาหาร	ผักฉ่ำน้ำ แตงกวา ฟักเขียว บวบ · ผักรสขมเย็น เช่น มะระ ใบบัวบก · กินเป็นเวลา ไม่ปล่อยให้หิวจัด
กิจกรรมทางกาย	ว่ายน้ำ เดินในที่ร่ม · ออกแรงเบาถึงปานกลาง ไม่ออกกำลังกายแดด
ผัสสะและสิ่งแวดล้อม	นอนก่อนสี่ทุ่ม ห้องเย็นสบาย · อยู่ในร่ม ใกล้เคียงต้นไม้ ใกล้เสียงน้ำ
ดูแลใจ	เว้นจังหวะก่อนตอบ หายใจออกยาว · มีงานอดิเรกที่ไม่มีแพ้ชนะ
ของแสลง	เผ็ดจัด ทอด ปิ้งย่างไหม้ · เหล้า กาแฟเข้ม · แดดจัด ร้อนอบ · งานกดดันช่วงเที่ยงถึงบ่าย · เองานเข้านอน · ความสัมพันธ์ที่ตำหนิและแข่งขัน
รส	กินบ่อย ฝาด ขม หวานอ่อน · กินน้อย เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด เค็มจัด
ช่วงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ	ฤดูร้อน · ช่วงสายถึงบ่าย (10.00–14.00 น.) และช่วงดึก (22.00–02.00 น.)
ความแรงที่เหมาะสม	ออกแรงได้ แต่ไม่แข่ง ไม่กลางแดด · เย็นแต่พอดี ไม่เย็นจัดจนไผ่ย้อยอ่อนลง

ธาตุน้ำ · เเด่นที่หนัก → ทางปรับไปทางเบา

คำหลัก เบา · อุ่น · ขยับ · ตื่นเช้า

อาหาร	จานเล็กลง หยุดก่อนอิ่มแน่น · มือเย็นเบา กินก่อนค่ำ · จิง พริกไทย ช่วยปลุกไฟย่อย
กิจกรรมทางกาย	เดินเร็วทุกวัน ค่อย ๆ เพิ่มทีละนิด · ขยับสัปดาห์ที่หลังอาหาร
ผัสสะและสิ่งแวดล้อม	ตื่นเช้า ไม่จับกลางวันนาน · รับแสงเช้า เปิดหน้าต่างรับลม
ดูแลใจ	ตั้งเป้าเล็กที่ทำสำเร็จได้บ่อย · ลองสิ่งใหม่ ออกไปเจอเพื่อน
ของแสดง	หวาน มัน ทอด ขานม · นม ครีม ไอศกรีม ของเย็น · กินดึก กินจุบจิบ · จับกลางวันนาน · นั่งนานไม่ได้ขยับ · บ้วนอับชื้น
รส	กินบ่อย เผ็ด ขม ผัดพอได้ · กินน้อย หวาน เค็ม เปรี้ยวมาก
ช่วงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ	ฤดูหนาว · ช่วงเช้า (06.00–10.00 น.) และช่วงหัวค่ำ (18.00–22.00 น.)
ความแรงที่เหมาะสม	ออกแรงได้ และควรมีเหงื่อ ค่อย ๆ เพิ่มทีละนิด · อายุมากหรือมีโรคประจำตัว ให้แพทย์ตรวจก่อนเพิ่มการออกแรง

ธาตุลมไฟ · เเด่นที่เบา → ทางปรับไปทางหนักแน่น

คำหลัก มั่นคง · อุ่นแต่ไม่ร้อน · เป็นเวลา · ทีละอย่าง

อาหาร	ข้าว พักทอง เผือก มัน ต้มสุกอุ่น · กินเวลาเดิม ไม่ข้ามมื้อ มือเขามือโปรตีน · ของอุ่นมีน้ำมันดีงา กลัวยสุก
กิจกรรมทางกาย	ท่าช้า ยืดค้ำง · เดินช้าบนดินหรือหญ้า
ผัสสะและสิ่งแวดล้อม	นอนและตื่นเวลาเดิมทุกวัน · ห้องเงียบ อบอุ่น ไม่มีลมพัดตรงตัว
ดูแลใจ	ทำทีละอย่าง จดรายการก่อนเริ่ม · หายใจออกให้ยาวกว่าหายใจเข้า
ของแสดง	กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง · ข้ามมื้อ กินรีบ กินหน้าจ่อ · แฉ่งเตอนทั้งวัน ทำหลายอย่างพร้อมกัน · จอก่อนนอน แสงจ้ากลางคืน · พริกจัด ของเย็นจัด · เปลี่ยนหลายอย่างพร้อมกัน
รส	กินบ่อย หวานจากธรรมชาติ เค็มอ่อน · กินน้อย เผ็ด ขม ผัด เปรี้ยวจัด
ช่วงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ	ฤดูฝนและฤดูร้อน · ช่วงสายถึงเย็น (10.00–18.00 น.) และช่วงดึกถึงรุ่ง (22.00–06.00 น.)
ความแรงที่เหมาะสม	ปานกลาง เป็นเวลา ไม่หักโหม ไม่เร่ง

ธาตุลมหน้า · เด่นที่เย็น → ทางปรับไปทางอุ่น

คำหลัก อุ่น · สุก · ย่อยง่าย · ขยับให้ตัวอุ่น

อาหาร	จิง ข่า ตะไคร้ อบเชย ในอาหาร · มือเข้าอุ่นทุกวัน · ซุป ต้มตุ๋น กินตอนอุ่น
กิจกรรมทางกาย	ขยับจนตัวอุ่น เดินเร็วตอนเช้า · ยืดตัวบนเตียงก่อนลุก
ผัสสะและสิ่งแวดล้อม	รับแดดเช้า · ห่มให้อุ่น แخذ้าน้ำอุ่นพอสบายก่อนนอน
ดูแลใจ	มีนัดประจำกับเพื่อน · เริ่มจากเรื่องเล็กที่ทำได้
ของแสลง	น้ำแข็ง ของดิบเย็น · ห้องแอร์เย็นทั้งวัน ลมแอร์เป่าตรงตัว · อาบน้ำเย็นตอนดึก · นมเย็น ไอศกรีม · อยู่คนเดียวไม่มีคนคุย · ไม่ได้รับแสงเช้าเลย
รส	กินบ่อย เปรี้ยว เผ็ดอุ่น เค็มอ่อน · กินน้อย ผัด ขม หวานจัด
ช่วงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ	ฤดูฝนและฤดูหนาว · ช่วงบ่ายถึงหัวค่ำ (14.00–22.00 น.) และช่วงก่อนรุ่งถึงสาย (02.00–10.00 น.)
ความแรงที่เหมาะสม	นุ่มแต่ต่อเนื่อง ทำให้ตัวอุ่นก่อนขยับ เสี่ยงวิธีแรง เพราะคนธาตุลมหน้าหมดแรงง่าย · อายุมากหรือมีโรคประจำตัว ให้แพทย์ตรวจก่อนเพิ่มการออกกำลังกาย

ธาตุไฟหน้า · เด่นที่ชุ่ม → ทางปรับไปทางแห้ง

คำหลัก แห้ง · เบา · เย็นพอดี · ไม่มันจัด

อาหาร	ผักรสขมผัด เช่น มะระ ใบบัวบก · ข้าวกล้อง ถั่ว ผักลวก · เว้นระยะมือ ไม่กินจุบจิบ
กิจกรรมทางกาย	ขยับให้เหงื่อออก เดินเร็ว บ่นจักรยาน ว่ายน้ำ · ขยับข้อทุกเช้าให้หายฝืด
ผัสสะและสิ่งแวดล้อม	ที่นอนโปร่ง ตากแดดเครื่องนอน · ดินเวลาเดิม ไม่นอนเกิน
ดูแลใจ	ปล่อยของที่ไม่จำเป็น จัดบ้านให้โล่ง · นัดเพื่อนไปเดินแทนนัดกิน
ของแสลง	ทอด มันจัด ปิ้งย่าง · เหล้า · นม เนย ครีม ของหวานหนัก · กินดึก · ไม่ได้ขยับ · บ้านอับชื้น
รส	กินบ่อย ขม ผัด · กินน้อย เค็ม เปรี้ยว หวาน · เลี่ยงเผ็ดจัด
ช่วงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ	ฤดูร้อนและฤดูหนาว · ช่วงเช้าถึงบ่าย (06.00–14.00 น.) และช่วงหัวค่ำถึงดึก (18.00–02.00 น.)
ความแรงที่เหมาะสม	ออกแรงได้ มีเหงื่อ แต่ไม่ร้อนจัด ไม่กลางแดด · อายุมากหรือมีโรคประจำตัว ให้แพทย์ตรวจก่อนเพิ่มการออกกำลังกาย

ดูภาพ · สามธาตุใกล้เคียงกัน → ดูตามฤดู

คำหลัก ตามฤดู · หมุนเวียน · ไม่เคร่ง · กินหลากหลาย

อาหาร	อาหารตามฤดู ปรุงสุกใหม่ · ผักผลไม้หลากสี · โปรตีนสะอาด ปลา ไข่ เต้าหู้ ถั่ว
กิจกรรมทางกาย	ขยับทุกวัน หลากหลาย · ยืดตัว ฤๅษีดัดตน
ผัสสะและสิ่งแวดล้อม	นอนเป็นเวลา · อยู่กับธรรมชาติ เดินในป่าหรือสวน
ดูแลใจ	ฝึกใจให้สงบ · แบ่งปันวิธีดูแลตัวเองให้คนรอบข้าง
ของแต่ง	อาหารแปรรูป น้ำตาลขัดขาว · ของทอดซ้ำ · เหล้าเกินพอดี · ทำอะไรสุดทางนาน ๆ
รส	กินหลากหลาย
ช่วงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ	ช่วงเปลี่ยนฤดู · ทุกช่วงเวลา ให้ดูสัญญาณของตัวเอง
ความแรงที่เหมาะสม	ปานกลาง ปรับตามฤดู

อ่านเรื่องรสชาติอย่างไร

รสในครัวมีหกรส คือ เปรี้ยว เผ็ด ขม ฝาด หวาน เค็ม แต่ละรสพาคุณสมบัติบางอย่างเข้ามาในตัวเรา เช่น เผ็ดพาความร้อน หวานพาความหนักและความชุ่ม ขมและฝาดพาความแห้ง ส่วนความมันของน้ำมันหรือกะทิไม่นับเป็นรสในบัตร เราดูไว้ในช่องอาหารและของแต่งแทน

ในบัตรธาตุ "กินบ่อย" หมายถึงรสที่ช่วยหมุนเรากลับทางปรับหลัก "กินน้อย" หมายถึงรสที่ดันเราไปทางเดิม แต่ไม่ได้แปลว่าห้ามกิน ไม่มีรสใดที่ต้องตัดทิ้งถาวร เรากินหลากหลายได้ เพียงเน้นรสที่เข้ากับธาตุของเรา

สำหรับคนธาตุลม เผ็ดอุ่นแบบขิง ข่า ตะไคร้ ในต้มหรือแกง ให้ความอุ่นโดยไม่ทำให้แห้ง จึงช่วยได้ แต่พริกแห้งปริมาณมากเพิ่มทั้งร้อนและแห้ง ทำให้ลมเกินได้

ก้าวประจำวัน 1-3 ข้อ

บัตรธาตุมีตัวเลือกหลายข้อ แต่เราไม่ต้องทำทุกข้อ ให้เลือกเพียง 1-3 ข้อ ที่ทำได้แม้ในวันที่เหนื่อยที่สุด แล้วทำทุกวัน

ก้าวเล็กที่ทำทุกวัน ดีกว่าก้าวใหญ่ที่ทำได้สามวันแล้วเลิก

คืนแรก ปัสสาวะไว้ง่วงใจจัดข้อ วันที่สามฝนตกทั้งวัน ป้าทำได้แค่สองข้อ ตกคำป้านั่งถอนใจอยู่หน้าตู้เย็น

แก้วเห็นเข้า "แม่จะสอบหรือ วังไวโยะขนาดนี้" แล้วถามต่อ "วันที่เหนื่อยที่สุด แม่ยังทำข้อไหนได้บ้าง"

ป้านั่งนึกอยู่นาน ใจยังห่วงว่าข้อที่ตัดออกจะสำคัญหรือเปล่า แต่สุดท้ายก็เหลือไว้สามข้อ คือ มือเข้าอุ่นทุกวัน แะเท้าน้ำอุ่นพอสบายก่อนนอน โดยลองนำด้วยหลังมือก่อนทุกครั้ง และนัดเดินกับเพื่อนในชมรมตอนแดดเช้า วันไหนฝนตกก็เดินรอบศาลาวัดแทน ป้าเขียนสามข้อนี้ลงบัตรที่เขียนเอง แล้วติดไว้ข้างตู้เย็น

ธาตุคือเรือ วัน ฤดู วัย คือกระแสน้ำ

ธาตุประจำตัวไม่เปลี่ยน แต่ชีวิตมีกระแสที่ไหลผ่านเราอยู่เสมอ ทั้งเวลาในแต่ละวัน (บทที่ 9) ฤดูในแต่ละปี (บทที่ 12) และวัยในแต่ละช่วงชีวิต

กระแสเหล่านี้ไม่ได้เปลี่ยนธาตุ แต่ดันให้เราเอียงไปทางธาตุของช่วงนั้น เมื่อกระแสชี้ไปทางเดียวกับธาตุของเรา ควบคุมแล่งหน้าและระวังมากกว่าปกติ เช่น คนธาตุไฟในฤดูร้อน คนธาตุลมในฤดูฝน คนธาตุน้ำในฤดูหนาว

วัยก็เป็นกระแสอีกสายหนึ่ง ตำราแผนไทยแบ่งชีวิตเป็นสามช่วง เพลินไพรเรียกตามธาตุที่เทียบได้ว่า น้ำ ไฟ ลม (บางตำราแบ่งช่วงอายุต่างไปเล็กน้อย)

- แรกเกิดถึง 16 ปี น้ำเด่น
- 16–32 ปี ไฟเด่น
- 32 ปีขึ้นไป ลมเด่น

ช่วงสุดท้ายเริ่มเร็วกว่าคำว่าผู้สูงอายุในปัจจุบัน ทีมเพลินไพรเห็นว่าอาการแบบลมมักชัดขึ้นหลังราว 48–60 ปี ยิ่งอายุมาก ลมยิ่งแรง แม้ธาตุประจำตัวไม่ใช่ลม ก็ช่วยตัวเองได้ด้วยของอุ่น ชุ่ม นุ่ม และกินนอนเป็นเวลา ป้าสมใจอายุราว 65 ปี เป็นลมน้ำ และอยู่ในวัยที่ลมแรง ป้าจึงเขียนในช่องฤดูที่ต้องระวังว่า หน้าฝนกับหน้าหนาว แล้ววงไว้สองรอบ

บัตรธาตุของฉัน · เขียนเอง

ลอกจากบัตรธาตุของเราในบทนี้ แล้วตัดหรือถ่ายเอกสารไปติดไว้ตรงที่มองเห็นทุกวัน ถ้ายังไม่แน่ใจธาตุของตัวเอง ยังไม่ต้องเขียน คุยกับหมอแผนไทยก่อน (บทที่ 7)

บัตรธาตุของฉัน

ธาตุของฉัน · คุณสมบัติเด่น · ทางปรับหลักไปทาง

ใช้ฉันใหม่ ลอกสี่ข้อของธาตุเราจากบทที่ 7 แล้วติ๊กข้อที่ใช้

- ☐ ☐
- ☐ ☐

ก้าวประจำวันของฉัน ข้อที่ทำได้แม้ในวันที่เหนื่อยที่สุด

1.
2.
3.

ฤดูที่ต้องระวัง

เมื่อไรต้องพบแพทย์ อาการใหม่ อาการแรง หรือไม่แน่ใจ (ธงแดงในบทที่ 14) · ฉุกเฉิน โทร 1669 · สายด่วนสุขภาพจิต 1323

ลองทำดู · เขียนบัตรของเรา (15 นาที) ใช้ดินสอกับหน้าบัตรเขียนเองด้านบน

1. เปิดบัตรธาตุของตัวเอง อ่านทางปรับสี่ด้าน ติ๊กข้อที่ทำอยู่แล้ว วงข้อที่อยากเริ่ม
2. อ่านของแถม ชิดเส้นใต้ข้อที่เราทำบ่อยที่สุด
3. เลือกก้าวประจำวัน 1–3 ข้อ เขียนลงบัตร แล้วติดไว้ตรงที่มองเห็นทุกวัน

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- ผู้มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคไต โรคหัวใจ ปรีกษาแพทย์ก่อน เปลี่ยนอาหารหรือการออกกำลังกายมาก ๆ โดยเฉพาะ การเพิ่มอาหารมันหรือเพิ่มน้ำ ผู้ที่แพทย์ให้จำกัดเกลือ ไม่เพิ่มรสเค็ม
- แขนเท้าหรืออาบน้ำอุ่น ใช้น้ำอุ่นพอสบาย ลองด้วย หลังมือก่อน คนเป็นเบาหวาน คนที่เท้าชา และผู้สูงอายุมาก ปรีกษาแพทย์ก่อน และไม่แช่ถ้าเท้ามีแผล
- หญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร เด็กเล็ก ผู้สูงอายุมาก และผู้กินยาประจำ ให้หมอแผนไทยหรือแพทย์ดูก่อน ใช้สมุนไพร การอบ หรือการนวดแรง
- กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ (บทที่ 14) ใช้บัตร ได้เฉพาะเรื่องอาหารปกติ การนอน และการขยับเบา ๆ ส่วนอื่นให้หมอแผนไทยหรือแพทย์ดูก่อน
- ทางปรับหลักเป็นการดูแลทุกวัน ไม่ใช่การรักษา อาการ ถ้ามีอาการที่แรงหรือใหม่ ให้ดูตรงเด่งก่อน

สิ่งที่บอกวามาทูกทาง หลังทำก้าวประจำวันสักรองสัปดาห์ หลายคนรู้สึกสบายขึ้นในแบบที่ตรงกับธาตุ เช่น คนธาตุลมหลังง่ายขึ้น คนธาตุไฟใจเย็นขึ้น คนธาตุน้ำตัวเบาขึ้น ถ้าไม่ดีขึ้นหรือแย่ง ให้กลับไปดูตรงเด่งในบทที่ 14 และปรีกษาแพทย์

ก่อนไปบทต่อไป

1. ทางปรับหลักประจำธาตุชี้ไปทางไหนเสมอ และทำไมต้องใช้ความแรงแบบอ่อน
2. ของแสลงข้อไหนในบัตรของเรา ที่เราทำบ่อยที่สุด
3. ก้าวประจำวันที่เราเขียนลงบัตร ข้อไหนที่เราทำได้แม้ในวันที่เหนื่อยที่สุด

บทหน้า เราจะพาบัตรใบนี้ไปใช้กับสามเรื่องที่ทำทุกวัน คือ กิน ขยับ และนอน

อ่านขยายความ ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 1 คนธาตุลม · เล่ม 2 คนธาตุไฟ · เล่ม 3 คนธาตุน้ำ · เล่ม 4 คนธาตุผสม

สำหรับ อสม. ชวนคนที่รู้ธาตุแล้วเลือกก้าวประจำวันเอง จากบัตรของเขา 1-3 ข้อ แล้วชวนกลับมาเล่าว่าทำได้กี่วัน คำชมสั้น ๆ อย่าง "ทำได้ห้าวันแล้ว เก่งมาก" มีพลังกว่าคำแนะนำยาว ๆ

บทที่ 9

ธาตุกับกาย · กิน ชัยบ นอน



บทที่ 9 · ธาตุกับกาย · กิณ ขยับ นอน

เคสจำลอง

ลุงทอง สามีมะของป้าสมใจ ทำแบบคัดกรองตามที่ภรรยาชวน ผลออกมาเป็นธาตุน้ำ อ่าน "ใช้ฉันทใหม่" แล้วใช้ครบสี่ข้อ ลุงพยักหน้า "ก็จริง ตัวใหญ่มาแต่หนุ่ม กิณข้าวมือเดียวอยู่ได้ทั้งวัน"

หน้าร้อนลุงเคยเดินเร็วตอนเช้าอยู่พักหนึ่ง แต่พอเข้าหน้าฝนก็เลิกไป ทุกวันนี้ลุงตื่นเจ็ดโมงกว่า กิณข้าวเหนียวกับหมูทอดเป็นมื้อเช้า เทียงงีบยาวสองชั่วโมง เย็นกินมื้อใหญ่ที่สุดพร้อมลูกหลาน ลุงบอกว่าตื่นมาที่ไรตัวหนักเหมือนยังไม่ได้นอน

ป้าสมใจอ่านบัตรธาตุน้ำของลุงอยู่นาน แล้วค่อย ๆ ถาม "พ่อ... ลองกลับไปเดินตอนเช้าเหมือนหน้าร้อนอีกสักหน่อยไหม แม่เห็นพ่อบ่นตัวหนักทุกเช้า แล้วย้ายมือใหญ่ไปไว้ตอนเที่ยงดูไหม"

แก่นหนึ่งประโยค ทุกวันของเรายืนอยู่บนฐานชีวิต 7 คือ นอน · พัก · หายใจ · ใจ · รับเข้า · น้ำ · ขยับ ถ้าเราจัดทั้งเจ็ดฐานให้เข้ากับธาตุของเรา และเข้ากับจังหวะของวัน ร่างกายมักดูแลตัวเองได้ง่ายขึ้น

คำใหม่ในบทนี้ · ฐานชีวิต 7 เจ็ดกิจวัตรพื้นฐานของทุกวัน ใช้เป็นรายการเช็กประจำวันเพื่อดูแลตัวเอง · **นาฬิกาธาตุ** การแบ่งวันออกเป็นช่วงละ 4 ชั่วโมง แต่ละช่วงมีธาตุหนึ่งเด่น

ฐานชีวิต 7 · ฐานของทุกวัน

ตำราแผนไทยสอนว่าโรคมีมูลเหตุจากเรื่องในชีวิตประจำวัน เช่น อาหาร อิริยาบถ การอดนอน การทำงาน เกินกำลัง และอารมณ์ เพลินไพรจัดเรื่องเหล่านี้เป็นเจ็ดกิจวัตรพื้นฐานของทุกวัน เรียกว่า **ฐานชีวิต 7** ทั้งเจ็ดฐานช่วยกันค้ำวันของเราไว้ เหมือนเสาเรือน

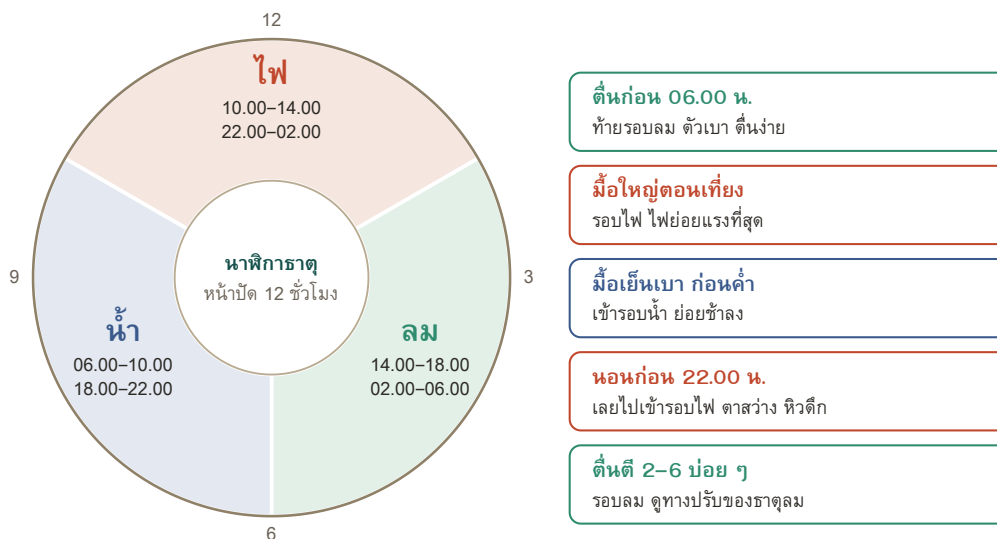
ฐาน	ถามตัวเองทุกวัน
นอน	นอนเป็นเวลาไหม หลับแล้วตื่นมาสดชื่นไหม
พัก	ได้พักจริงไหม รวมถึงพักตา พักใจ พักสมอง
หายใจ	หายใจลึกและสบาย หรือตื้นและเร็ว
ใจ	วันนี้ใจแบกอะไรอยู่ ได้วางลงบ้างไหม
รับเข้า (สิ่งที่เข้าตัว)	กินอะไร ดื่มอะไร สูดหรือทาอะไรเข้าตัว
น้ำ (การดื่มน้ำ)	ดื่มน้ำพอไหม ดื่มน้ำอุ่นหรือเย็น
ขยับ	วันนี้ได้ขยับตัวบ้างไหม

ฐานชีวิต 7 ใช้เป็นรายการเช็กประจำวันได้ทันที ก่อนนอนลองไล่ดูทีละฐาน ว่าฐานไหนวันนี้ดี ฐานไหนเสีย ถ้าฐานไหนเสียติดกันหลายวัน นั่นคือฐานที่ควรดูแลก่อน

นาฬิกาธาตุ · จังหวะของวัน

ตำราแผนไทยแบ่งวันออกเป็นช่วงละ 4 ชั่วโมง วงสองรอบ เพลินไพรเรียกแต่ละช่วงตามธาตุที่เทียบได้ว่า น้ำ ไฟ ลม

- น้ำ 06.00–10.00 น. และ 18.00–22.00 น.
- ไฟ 10.00–14.00 น. และ 22.00–02.00 น.
- ลม 14.00–18.00 น. และ 02.00–06.00 น.



ภาพ 9.1 นาฬิกาธาตุแบบหน้าปัด 12 ชั่วโมง ตำแหน่งเดียวกันบนหน้าปัด ธาตุเดียวกันครอบทั้งรอบกลางวันและกลางคืน และการจัดวันให้เข้ากับนาฬิกา

จากนาฬิกานี้ เราจัดวันได้ง่าย ๆ

- ตื่นก่อนหกโมงถ้าทำได้ ช่วงท้ายของรอบลม ตัวเบา ตื่นง่าย ถ้าตื่นหลังจากนั้นจะเข้ารอบน้ำ ตัวหนัก ลูกยาก
- มือใหญ่ตอนเที่ยง ช่วงรอบไฟ ไฟน้อยแรงที่สุด
- มือเย็นเบา ก่อนค่ำ เมื่อเข้ารอบน้ำ การย่อยช้าลง
- นอนราวสี่ทุ่ม ถ้าเลยเวลานี้จะเข้ารอบไฟกลางคืน ตาสว่าง หัวดี กลับยาก

คนที่ลมเกินมักตื่นช่วง 02.00–06.00 น. ซึ่งเป็นรอบลม ถ้าเราตื่นเวลานี้น้อย ๆ ลองดูทางปรับของธาตุลมในบทที่ 8 ร่วมด้วย

ลองทำตามสองสัปดาห์ ตื่นหกโมง กลับไปเดินรอบสวนเหมือนหน้าร้อน มือเข้าเปลี่ยนเป็นข้าวต้มใส่ขิง มือใหญ่ย้ายไปตอนเที่ยง จิบแค่ครึ่งชั่วโมง ลุงบอกว่า "ตกเย็นยังมีแรงรดน้ำต้นไม้อยู่เลย"

กินตามธาตุ

อาหารเป็นทางปรับที่เราใช้ได้ทุกวัน วันละสามครั้ง ลองอ่านจานอาหารตรงหน้าด้วยคำถามง่าย ๆ ว่า จานนี้ อุ่นหรือเย็น เบาหรือหนัก แห้งหรือชุ่ม และรสอะไรเด่น แล้วเทียบกับบัตรธาตุของเรา

หลักที่จำง่ายของแต่ละธาตุ

- ธาตุลม อุ่น นุ่ม สม่่าเสมอ กินเป็นเวลา ไม่ข้ามมื้อ
- ธาตุไฟ เย็น อ่อนโยน สม่่าเสมอ ไม่ปล่อยให้หิวจัด
- ธาตุน้ำ เบา อุ่น เผ็ดอ่อน ๆ ช่วยปลุกไฟย่อย จานเล็กลง

บ้านที่มีหลายธาตุ ไม่ต้องทำกับข้าวหลายสำรับ ใช้ จานกลางหนึ่งจาน กับเครื่องเคียงต่างกัน เช่น แกงจืด เป็นจานกลาง คนธาตุน้ำเติมพริกไทย คนธาตุลมเติมน้ำมันงาและกินอุ่น ๆ คนธาตุไฟเติมผักสดฉ่ำน้ำข้าง ๆ

ไม่ต้องสมบูรณ์ทุกมือ ให้ความสมดุลตลอดทั้งสัปดาห์ งานบุญที่ได้กินขนมหวานมันหนึ่งวัน ไม่ได้ทำให้ทุกอย่างพัง วันต่อไปเรากลับมาที่บัตรของเราดีกว่า

ขยับตามธาตุ

การขยับที่ช่วยได้มาก คือการขยับที่พาเรากลับทางปรับหลัก

- **ธาตุลม** ขยับให้มีจังหวะ สม่่าเสมอ และให้ความอบอุ่น เช่น เดินช้า ยืดเหยียด ท่าฤๅษีดัดตนช้า ๆ ไม่หักโหม
- **ธาตุไฟ** ขยับแล้วพัก ไม่แข่งกับใคร ไม่แข่งกับตัวเอง เลี่ยงแดดเที่ยง เช่น ว่ายน้ำ เดินในร่ม
- **ธาตุน้ำ** ขยับให้เร็วขึ้นทีละนิดจนมีเหงื่อ เช่น เดินเร็วช่วงเช้า ที่สำคัญคือลงมือก่อน แล้วแรงจะตามมาเอง

หลังขยับเสร็จ ลองถามตัวเองคำถามว่า **สดชื่นขึ้น หรือล้าลง** ถ้าสดชื่นขึ้น เรามาถูกทาง ถ้าล้าลงจนทั้งวันไม่มีแรง แปลว่าแรงเกินไปสำหรับเรา ลดลงครึ่งหนึ่งแล้วลองใหม่

นอนตามธาตุ

การนอนเป็นฐานที่เสียบ่อย และแต่ละธาตุนอนไม่ดีด้วยเหตุต่างกัน

- **ธาตุลม** ใจไม่ยอมหยุด คิดวนเรื่องเดิม ประสาทตื่นง่าย มือเท้าเย็น ทางปรับคือความอุ่นและความสม่่าเสมอ อาบน้ำอุ่นหรือแช่เท้าอุ่นพอสบาย นอนตื่นเวลาเดิม
- **ธาตุไฟ** ร้อนสะสมจากทั้งวัน เครียดเรื่องงาน เองงานเข้านอน ทางปรับคือความเย็นและการวาง ห้อยเย็นสบาย ปิดงานก่อนนอน หายใจออกยาว
- **ธาตุน้ำ** มักไม่ได้หลับยาก แต่นอนเยอะแล้วยังไม่สดชื่น เพราะขยับน้อย กินหนักตอนเย็น จิบกลางวัน นาน ทางปรับคือตื่นเช้า ขยับในวัน และมือเย็นเบา

ทุกธาตุได้ประโยชน์จากหลักเดียวกัน คือ **นอนราบสี่มุม** และให้ห้องนอนเป็นที่สำหรับนอน ไม่ใช่ที่ทำงาน หรือดูจอ

เดือนต่อมา ลุงทองยังตื่นหกโมงได้เกือบทุกวัน เข้าไหนอากาศเย็นขึ้น ลุงก็เดินไปมาได้ขายคาบ้านแทน ป้าสนใจสังเกตเจิบ ๆ ว่าหลายเข้าแล้วที่ลุงไม่ได้บ่นว่าตัวหนัก

ถ้าเราเป็นธาตุผสม อ่านสองธาตุของตัวเองร่วมกัน แล้วเริ่มจากคุณสมบัติร่วม

- **ธาตุลมไฟ** เบาทั้งคู่ จึงหนุนด้วยความมั่นคงและความเป็นเวลา กินเวลาเดิม ไม่ข้ามมือ อุ่นแต่ไม่เผ็ดจัด ขยับช้าแบบยืดค้ำ นอนตื่นเวลาเดิม และปิดจอก่อนนอน
- **ธาตุลมน้ำ** เย็นทั้งคู่ จึงหนุนด้วยความอุ่น อาหารปรุงสุกอุ่น มือเข้าอุ่นทุกวัน ขยับจนตัวอุ่นตอนแดดเข้า ห่มให้อุ่น แช่เท้าอุ่นพอสบายก่อนนอน
- **ธาตุไฟน้ำ** ชุ่มทั้งคู่ จึงหนุนด้วยความแห้งและโปร่ง ไม่มันจัด ไม่หวานหนัก ผักลวก เว้นระยະมือ ขยับให้เหงื่อออกแต่ไม่กลางแดด ไม่นอนเกิน
- **ดุลยภาพ** กินหลากหลายตามฤดู ขยับทุกวันหลายแบบ นอนเป็นเวลา

ลองทำดู · เช็กฐานชีวิต 7 ก่อนนอน (5 นาทีต่อคืน · 7 คืน)

ใช้ดินสอกับตารางนี้ ก่อนนอนทุกคืน ไล่ดูทีละฐาน ฐานไหนวันนี้ดี ทำเครื่องหมาย ✓ ฐานไหนเสีย ทำเครื่องหมาย X

ฐาน	คืนที่ 1	คืนที่ 2	คืนที่ 3	คืนที่ 4	คืนที่ 5	คืนที่ 6	คืนที่ 7
นอน							
พัก							
หายใจ							
ใจ							
รับเข้า							
น้ำ							
ขยับ							

ครบเจ็ดคืนแล้วดูว่า ฐานไหนเสียบ่อยที่สุด เลือกทางปรับจากบัตรธาตุของเราหนึ่งข้อที่ช่วยฐานนั้น แล้วเริ่มทำในสัปดาห์ถัดไป ถ้าฐานเดิมเสียซ้ำ ๆ ทั้งที่ดูแลแล้ว ต้นเหตุอาจอยู่ที่อื่น เป็นเรื่องของเล่ม 2 ผู้รู้สมดุล และเล่ม 3 ผู้รู้ต้นเหตุ

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- กรนดัง หายใจขณะหลับ หรืออ้วกมากกลางวัน จนทำงานหรือขับรถไม่ไหว ให้ไปตรวจกับแพทย์
- หายใจลำบาก หอบ หรือปากเขียวคล้ำ เป็นธงแดง โทร **1669**
- ระหว่างขยับ ถ้าเจ็บแน่นหน้าอก หอบผิดปกติ หรือหน้ามืด ให้หยุดทันที เป็นธงแดง โทร **1669** คนอายุมากหรือมีโรคประจำตัว ให้แพทย์ตรวจก่อนเพิ่มการออกกำลังกาย
- แขนเท้าหรืออาบน้ำอุ่น ใช้น้ำอุ่นพอสบาย ลองด้วยหลังมือก่อน คนเป็นเบาหวาน คนที่เท้าชา และผู้สูงอายุมาก ปรีกษาแพทย์ก่อน และไม่แช่ถ้าเท้ามีแผล
- ผู้ใช้ยาเบาหวาน ปรีกษาแพทย์ก่อนเปลี่ยนเวลาหรือขนาดของมือ
- คนที่แพทย์สั่งจำกัดน้ำ เช่น โรคไตหรือโรคหัวใจบางชนิด ไม่เพิ่มน้ำเองจากรายการเช็ก
- ยาที่กินประจำ ไม่นับเป็นสิ่งที่ต้องลด ถ้าสงสัยว่ายาเกี่ยวกับอาการ ให้ถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร

สิ่งที่บอกว่ามาถูกทาง ตื่นมาสดชื่นขึ้น ช่วงบ่ายไม่ง่วงจนฝัน มือเย็นย่อยสบาย และตารางเช็กฐานชีวิต 7 มีเครื่องหมาย ✓ มากขึ้นทีละนิด

ก่อนไปพบต่อไป

1. ฐานชีวิต 7 มีอะไรบ้าง
2. จากตารางเจ็ดคืน ฐานไหนของเราเสียบ่อยที่สุด และเราจะเลือกทางปรับข้อไหนจากบัตรมาช่วย
3. เวลาตื่น มือใหญ่ และเวลานอนของเราตอนนี้ ใกล้กับนาฬิกาธาตุแค่ไหน

บทหน้า เราจะดูอีกด้านหนึ่งของธาตุ คือใจ ว่ายามเครียด ใจของแต่ละธาตุเป็นแบบไหน

อ่านขยายความ ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 10 อาหารตามธาตุ
· เล่ม 13 การเคลื่อนไหวตามธาตุ · เล่ม 15 นอนหลับ
ตามธาตุ

สำหรับ อสม. ฐานชีวิต 7 คุยได้กับทุกคน แม้คนที่ยังไม่รู้
ธาตุ ตอนเยี่ยมบ้าน ชวนเขาดูฐานชีวิต 7 ของตัวเอง เช่น
"เมื่อคืนนอนเป็นอย่างไร วันนี้ได้ขยับบ้างไหม" แล้วให้เขา
เลือกเองว่าจะดูเลขฐานไหนก่อน ถ้าเจอคนกรนดังและง่วง
มากกลางวัน ชวนไปตรวจที่ รพ.สต. ส่วนคนที่หายใจ
ลำบาก โทร 1669 ทันที

บทที่ 10

ธาตุกับใจ



บทที่ 10 · ธาตุกับใจ

เคสจำลอง

ปลายหน้าฝนปีนี้ น้ำหลากท่วมถนนเข้าหมู่บ้านอยู่สามวัน เสียงน้ำไหลผ่านใต้ถนนบ้านดั่งทั้งคืน รถเข้าออกไม่ได้ ไม่มีใครรู้ว่าน้ำจะลดเมื่อไร

ลุงชัยกังวลตั้งแต่วันแรก "ถ้าน้ำไม่ลดล่ะ ข้าวสารเหลือถุงเดียว ยาความดันก็เหลือไม่กี่เม็ด แล้วถ้าไฟดับอีก..." กลางคืนลุงลุกขึ้นมาดูว่าน้ำขึ้นแค่ไหนทุกชั่วโมงจนนอนไม่หลับ บ้าละออโทรต่อว่าผู้ใหญ่บ้านเสียงดัง ร้อนรุ่มอยู่ในอก คอยกับใครก็หงุดหงิดไปหมด ส่วนลุงทองเจียบไปทั้งวัน นั่งมองน้ำนิ่ง ๆ ไม่อยากกิน ไม่อยากพูดกับใคร

แก่นหนึ่งประโยค ใจของแต่ละธาตุเสียสมดุลคนละแบบ ลมฟุ้ง ไฟลุก น้ำจมน การดูแลใจที่ดีจึงเริ่มจากรู้ว่าใจของเรากำลังเป็นแบบไหน แล้วดูแลแบบเล็ก ๆ สม่่าเสมอ และเมตตาต่อตัวเอง

คำใหม่ในบทนี้ · สไตล์ของใจ (สไตล์ แปลว่า แบบ) แบบที่ใจเสียสมดุล มีสามแบบ คือ ฟุ้ง ลุก และจม · ลงหลัก การพาใจที่ลอยกลับมาอยู่กับปัจจุบันและกิจวัตรที่มั่นคง

ใจก็มีธาตุ

ธาตุประจำตัวไม่ได้อยู่แค่ในกาย แต่อยู่ในใจด้วย เราเห็นได้จากสองช่วง คือตอนที่ใจสบายดี และตอนที่ใจเครียด

ธาตุ	ยามใจสบายดี	ยามใจเครียด
ลม	เบิกบาน ชี้เล่น ความคิดสร้างสรรค์พุ่งพรู	วิตก คิดมาก ประหม่า คิดวนเรื่องที่ยังไม่มา
ไฟ	มีพลัง มั่นใจ อยากทำให้สำเร็จ	ใจร้อน หงุดหงิด โกรธง่าย ตัดสินคนอื่นแรง
น้ำ	สงบ อ่อนน้อม ใจเย็น	เก็บความรู้สึก เจ็บปวด ปล่อยวางยาก หม่นลงช้า ๆ

คนสามคนเจอน้ำท่วมเดียวกัน แต่ใจเป็นไปคนละแบบ ลุงชัย บ้าละออ และลุงทอง ในวันน้ำท่วม คือภาพของสามแถวในตารางนี้พอดี

ใจกับกายเป็นเรื่องเดียวกัน

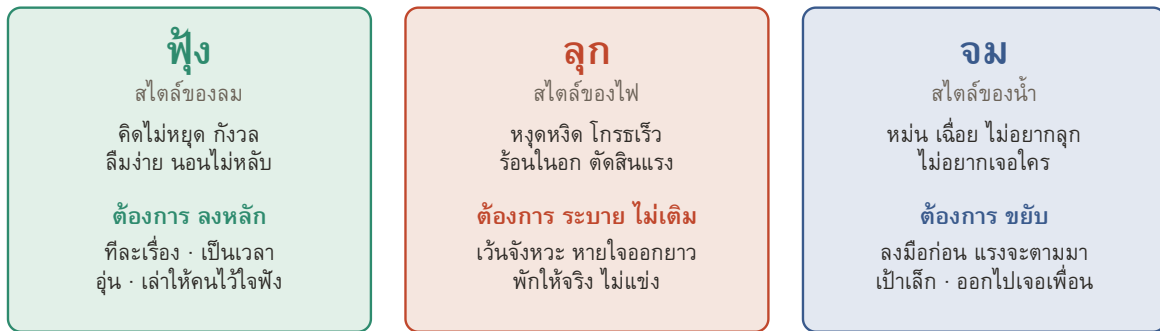
ใจที่ไม่สมดุลทำให้การดูแลอย่างอื่นยากขึ้นทั้งหมด อาหารดีที่กินด้วยใจที่ฟุ้ง ร่างกายก็ย่อยไม่ดี การขยับตัวที่ทำด้วยใจหม่น ก็ไม่มีแรง

ในทางกลับกัน เมื่อใจสมดุล การดูแลตัวเองเรื่องอื่นจะลื่นไหลขึ้นเอง แม้ในวันที่เรื่องข้างนอกไม่เป็นใจ

ใจจึงเป็นหนึ่งในฐานชีวิต 7 และ "ดูแลใจ" ก็เป็นหนึ่งในทางปรับสมดุล 4 ด้าน

สามสไตล์ของใจ

ใจที่เสียสมดุลมักเป็นไปได้สามแบบ ซึ่งเราเรียกว่าสามสไตล์ของใจ



ทุกสไตล์ใช้หลักเดียวกัน · เล็ก · สม่่าเสมอ · เมตตา

ภาพ 10.1 สามสไตล์ของใจ และสิ่งที่ใจแต่ละแบบต้องการ

ฟุ้ง เป็นสไตล์ของลม ความคิดแล่นไม่หยุด กังวล ลืมง่าย นอนไม่หลับเพราะหัวไม่ยอมหยุด

ลูก เป็นสไตล์ของไฟ หงุดหงิด โกรธเร็ว ร้อนในอก แข่งกับทุกอย่าง ตัดสินตัวเองและคนอื่นรุนแรง

จม เป็นสไตล์ของน้ำ หม่น เฉื่อย ไม่อยากลุก ไม่อยากเจอใคร รู้สึกว่าทำไปก็เท่านั้น

ส่วนใหญ่ใจของเราเสียสมดุลในสไตล์ของธาตุตัวเอง แต่บางช่วง ชีวิตอาจบีบให้ใจเสียในสไตล์ของธาตุอื่น เช่น คนธาตุน้ำที่ต้องดูแลพ่อแม่และงานหนักพร้อมกัน อาจฟุ้งแบบลม หรือคนธาตุไฟที่ถูกกดไว้นาน ๆ อาจจมแบบน้ำ

ถ้าใจตอนนี้ไม่เหมือนตัวเราที่เคยเป็น ให้ดูแลตามสไตล์ที่ใจเป็นตอนนี้ เรื่องการอ่านว่าตอนนี้เราเอียงไปทางไหน จะเรียนละเอียดในเล่ม 2

ดูแลใจตามธาตุ

ใจของลม ต้องการลงหลัก ลมที่ฟุ้งไม่ต้องการการกระตุ้นเพิ่ม แต่ต้องการความมั่นคง

- ทำทีละเรื่อง จดสิ่งที่ค้างในหัวลงกระดาษ แล้ววางไว้
- มีกิจวัตรที่เป็นเวลา ตื่น กิน นอน เวลาเดิม
- ความอุ่นช่วยใจลม ต้มน้ำอุ่น อาบน้ำอุ่น ห่มผ้าให้อุ่น
- เล่าให้คนที่ไวใจฟัง

ใจของไฟ ต้องการระบาย ไม่ใช่เติม ไฟที่ลูกต้องการความเย็นและทางออก

- เว้นจังหวะก่อนตอบ หายใจออกยาว ๆ สามครั้ง
- มีงานอดิเรกที่ไม่มีแพ้ชนะ เช่น ปลูกต้นไม้ เดินเล่น
- ลดความเร่ง พักให้จริงระหว่างวัน
- ระวังการเติมไฟ เช่น กาแฟเข้ม เฝือกันตอนหิว ทำงานถึงดึก

ใจของน้ำ ต้องการขยับ น้ำที่จมต้องการแรงเคลื่อนเล็ก ๆ ที่พาออกมา

- ลงมือก่อน แรงจะตามมา ไม่ต้องรอให้อยากทำ
- ตั้งเป้าเล็กที่ทำสำเร็จได้วันนี้
- ออกไปเจอเพื่อน รับแสงเช้า ขยับตัวให้เหงื่อออก
- ระวังการอยู่นิ่งนาน ๆ และกินเพื่อปลอบใจ

ถ้าหมั่นหรือรู้สึกจะทำไปก็เท่านั้นเกือบทุกวันนานเกิน 2 สัปดาห์ ไม่ใช่สไตล์ของเรา ให้พบแพทย์โดยเร็ว (บทที่ 14)

เล็ก สม่่าเสมอ เมตตา

ไม่ว่าเราทำไหน การดูแลใจใช้หลักเดียวกัน

เล็ก เริ่มจากสิ่งที่เล็กพอจะทำได้แม้ในวันที่แย่ที่สุด เช่น หายใจออกยาวสามครั้ง

สม่่าเสมอ ทำทุกวัน ดีกว่าทำมากแค่บางวัน

เมตตา พุดกับตัวเองเหมือนพุดกับเพื่อนที่เรารัก วันที่ทำไม่ได้ ไม่ต้องตำหนิตัวเอง พรุ่งนี้เริ่มใหม่ได้เสมอ

เราไม่ใช่ข้ออ้าง คนเราไฟไม่ได้มีสิทธิ์โกรธมากกว่าคนอื่น คนเราดูลมไม่ได้ถูกกำหนดให้กังวลไปตลอด การรู้ เราช่วยทำให้เรารู้ทันใจของตัวเองเร็วขึ้น และเลือกทางดูแลได้ตรงขึ้น

กลับมาที่หมู่บ้าน

วันที่สอง น้ำลดลงพอให้เดินบนคันถนนได้ ป้าสนใจจึงออกไปเยี่ยมเพื่อนบ้าน แล้วกลับมาดูทุ่งทองที่บ้าน ป้า ดูแลแต่ละคนไม่เหมือนกัน

ป้านั่งกับลุงชัย ชงน้ำชงอุ่น ๆ ให้ดื่ม แล้วช่วยลุงจัดสิ่งที่ต้องเตรียมลงกระดาดที่ละข้อ ข้าวพอกี่วัน ยาพอกี่วัน ใครจะช่วยซื้อเมื่อน้ำลด พอเรื่องในหัวได้ลงกระดาด ลุงก็นั่งขึ้น ค็นนั้นลุงหลับได้ แบบนี้คือการช่วยใจลมให้ลงหลัก

บ้านถัดมา ป้าสนใจนั่งฟังป้าละออบจนหมดเรื่อง ไม่เอียงสักคำ แล้วชวนป้าไปนั่งใต้ต้นมะม่วงที่ลมเย็นพัดผ่าน หายใจออกยาว ๆ ด้วยกันสามครั้ง ก่อนจะช่วยกันคิดว่า จะขอความช่วยเหลือจากอำเภออย่างไร

กลับถึงบ้าน ป้าสนใจนั่งลงข้างทุ่งทอง แล้วถามเบา ๆ "พ่อ... ใจเป็นยังงัยบ้าง" ลุงนั่งไปนานก่อนตอบ "มันหนัก ๆ อยู่ข้างใน" ป้าไม่เร่ง นั่งอยู่ด้วยสักพัก แล้วจึงชวนลุงช่วยงานเบา ๆ ยกของเบาขึ้นที่สูง แล้วเดินแจกน้ำดื่มให้เพื่อนบ้านที่ละหลัง ทุ่งทองเริ่มช้า ๆ แต่พ่อได้ขยับ ได้เจอคน ตกเย็นลุงกินข้าวได้ และคุยกับคนอื่นมากขึ้น

ไม่มีใครทำให้น้ำลดได้ในวันนั้น แต่ทั้งสามคนผ่านคืนนั้นไปได้ดีกว่าคืนแรก

ถ้าเราเป็นธาตุผสม ใจของเราผสมมักเสียสมดุลได้สองสไตล์ ตามสองธาตุในตัว

- **ธาตุลมไฟ** ฟุ้งและลุกพร้อมกัน ทั้งกังวลและหงุดหงิด หลักที่ช่วยคือ ช้าลง เย็นลง พักให้จริง ทำทีละอย่าง หายใจออกให้ยาวกว่าหายใจเข้า
- **ธาตุลมน้ำ** ฟุ้งแล้วถอยเจ็บบ กังวลอยู่ในใจ หลักที่ช่วยคือ อบอุ่น สม่่าเสมอ มีนัดประจำกับเพื่อน และเริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ ที่ทำได้
- **ธาตุไฟน้ำ** ลุกแต่เก็บไว้ หงุดหงิดแล้วไม่พุด หลักที่ช่วยคือ ระบายใจ ขยับตัวให้เหงื่อออก และหาคนที่ไว้ใจได้ไว้เล่าให้ฟัง

ลองทำดู · ใจของเราตอนนี้ (5 นาที)

หลับตา หายใจออกยาวสามครั้ง แล้วถามตัวเองว่า ใจตอนนี้ใกล้กับแบบไหนที่สุด ฟุ้ง ลุก จม หรือสงบดี

ถ้าไม่ใช่สงบดี ลองเลือกการดูแลใจหนึ่งข้อจากบทนี้ที่ตรงกับสไตล้นั้น แล้วทำเลยภายในห้านาที สังเกตว่าหลังทำแล้วใจเปลี่ยนไปอย่างไร

สิ่งที่คุณควรระวัง

- ถ้ามีความคิดทำร้ายตนเองหรือคิดอยากตาย อย่าอยู่ลำพัง โทร **1323** สายด่วนสุขภาพจิต ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร **1669**
- ถ้าเศร้า หมดความสนใจ เกือบทุกวันนานเกิน 2 สัปดาห์ จนทำงานหรือใช้ชีวิตไม่ได้ หรืออารมณ์ฉีกฟลุ่ฟล่าน นอนน้อยแต่ไม่เพลีย ใช้จ่ายเกินตัว ให้พบแพทย์โดยเร็ว
- การดูแลใจตามธาตุไม่ได้แทนการรักษาของแพทย์ ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง

สิ่งที่บอกว่าคุณถูกทาง เรารู้ทันใจตัวเองเร็วขึ้น เช่น รู้ว่า "เริ่มฟุ้งแล้ว" ก่อนที่จะฟุ้งจนนอนไม่หลับ และกลับมาสงบได้เร็วกว่าเดิม

ก่อนไปพบต่อไป

1. สามสไตล์ของใจมีอะไรบ้าง และแต่ละแบบต้องการการดูแลแบบไหน
2. ยามเครียด ใจของเรามักเป็นแบบไหน และช่วงนี้เป็นแบบเดิมหรือแบบอื่น
3. การดูแลใจเล็ก ๆ ข้อไหนที่เราทำได้ แม้ในวันที่แย่ที่สุด

บทหน้า เราจะมองออกไปที่คนรอบตัว ว่าธาตุทำให้แต่ละคนรักและดูแลกันคนละแบบอย่างไร

อ่านขยายความ ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 8 ดูแลจิตใจตามธาตุ

สำหรับ อสม.

- การถามเรื่องใจตรง ๆ ไม่ได้ทำให้คนแหย่ง ถ้าเห็นใครเจ็บบลงผิดปกติ หรือพูดถึงความตาย ให้ถามอย่างอ่อนโยนว่า "ช่วงนี้เคยคิดอยากทำร้ายตัวเองไหม"
- ถ้าคำตอบคือใช่ อย่าปล่อยให้เขาอยู่คนเดียว โทร **1323** ด้วยกัน และแจ้ง รพ.สต.
- ถ้ามีอันตรายตรงหน้า เช่น ทำร้ายตัวเองไปแล้ว หรือมีของที่ใช้ทำร้ายตัวเองอยู่ใกล้ โทร **1669**

บทที่ 11

ธาทักกับคนรอบตัว · คู่ งาน และลูกหลาน



บทที่ 11 · ชาติกับคนรอบตัว · คู่ งาน และลูกหลาน

เคสจำลอง

บ้านไม้หลังเล็กท้ายซอยเงียบสงมาก ตั้งแต่หลานย้ายไปทำงานในเมือง ยายบุญมีก็อยู่บ้านคนเดียว สัปดาหนั้นลุงชัย ป่าละอ และลุงทอง นัดกันผลัดไปเยี่ยมยาย

ลุงชัยไปทุกเย็น นั่งเล่าเรื่องในหมู่บ้านให้ยายฟังไม่หยุด ใครแต่งงาน ใครย้ายบ้าน ป่าละอไปวันเดียว แต่ซ่อมหลังคาที่รั่วให้เสร็จ ช่วยยายจัดยาใส่กล่องแยกวันตามฉลาก แล้วให้เภสัชกรที่ รพ.สต. ดูอีกครั้ง และโทรนัดรถไปโรงพยาบาลให้ยายตามนัดหมอ ส่วนลุงทองไปนั่งเฉย ๆ ข้างยายทุกบ่าย ตีหมาด้วยก้นโดยแทบไม่พูดอะไร แต่จำได้ว่ายายชอบกล้วยต้ม จึงต้มมาฝากทุกครั้ง

ป่าละอบ่นว่า "ลุงทองไปนั่งเฉย ๆ ไม่เห็นช่วยอะไร" ยายบุญมีหัวเราะ "ยายชอบหมดแหละ ตาชัยมาที่ไรยายได้ฟังข่าวทั้งหมู่บ้าน ละออมารวันเดียวหลังคาไม่รั่วแล้ว ส่วนตาทองมานั่งเฉย ๆ ก็จริง แต่กล้วยต้มของแกอร่อยนัก"

แก่นหนึ่งประโยค เมื่อเห็นชาติได้พฤติกรรม เราจะเลิกตัดสินคนรอบตัว แล้วเริ่มเข้าใจเขา ทุกชาติมีเหรียญสองด้าน และทีมที่มีหลายชาติมักเติมกันได้

คำใหม่ในบทนี้ · เห็นชาติได้พฤติกรรม มองให้เห็นว่าการกระทำของคนหนึ่งมาจากธรรมชาติของชาติ ไม่ใช่ความตั้งใจร้าย · เหรียญสองด้าน จุดแข็งกับจุดอ่อนของชาติหนึ่งมาจากคุณสมบัติเดียวกัน

เห็นชาติได้พฤติกรรม

หลายเรื่องที่ทำให้เราไม่เข้าใจกัน ไม่ได้มาจากความตั้งใจร้าย แต่มาจากชาติที่ต่างกัน

คนชาติลุ่มพุดเร็ว เปลี่ยนเรื่องไว ไม่ได้แปลว่าไม่ตั้งใจฟัง คนชาติไฟพุดตรงจนบางทีแรง ไม่ได้แปลว่าไม่รัก คนชาติน้ำตัดสินใจช้า ไม่ได้แปลว่าไม่ใส่ใจ

เมื่อเราเห็นชาติที่อยู่ได้พฤติกรรม เราจะถามคำถามใหม่ จาก "ทำไมเขาเป็นแบบนี้" เป็น "ชาติของเขาต้องการอะไร"

เย็นวันนั้น ป่าละอถามลุงทองตรง ๆ ตามนิสัย "ทองไปนั่งเฉย ๆ ทุกวันทำไม" ลุงเดินไปอีกหลายก้าวว่าจะตอบ "ยายแก่ไม่ได้อยากให้ใครทำอะไรหรอก แกอยากมีคั่นนั่งด้วย" วันรุ่งขึ้นป่าละอแวะไปบ้านยายอีก ครังนี้ไม่ได้ถือเครื่องมือไป ป่านั่งฟังยายเล่าเรื่องหลานจนกล้วยต้มหมดจาน

เหรียญสองด้าน

จุดแข็งและจุดอ่อนของแต่ละชาติมาจากคุณสมบัติเดียวกัน เหมือนเหรียญที่มีสองด้าน

ชาติ	ด้านที่เป็นจุดแข็ง	ด้านที่ต้องดูแล
ลม	คิดไว สร้างสรรค์ ปรับตัวง่าย	ฟุ้ง เปลี่ยนใจง่าย ทำไม่จบ
ไฟ	มุ่งมั่น ตัดสินใจเด็ด นำคนได้	ใจร้อน ตัดสินแรง ไม่ยอมพัก
น้ำ	มั่นคง อดทน เป็นที่พึ่ง	ช้า ยึดติด เปลี่ยนแปลงยาก

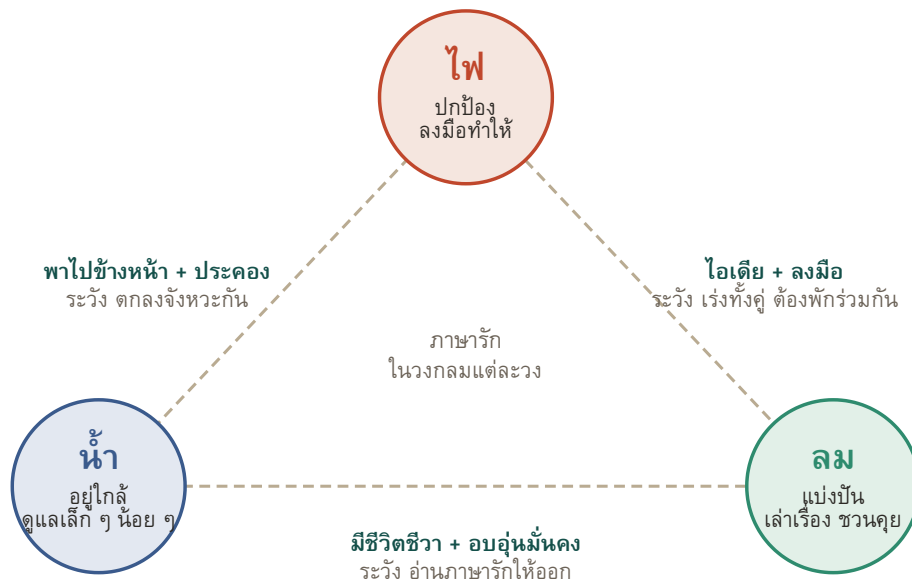
เมื่อเห็นเหรียญทั้งสองด้าน เราจะรักจุดแข็งของคนรอบตัวได้มากขึ้น และให้อภัยด้านที่ต้องดูแลของเขาได้ง่ายขึ้น เช่นเดียวกับที่เราอยากให้คนอื่นเข้าใจเรา

ภาษารักของสามธาตุ

แต่ละธาตุแสดงความรักไม่เหมือนกัน และเรามักเข้าใจผิดว่าทุกคนจะแสดงความรักแบบเดียวกับเรา

- **คนธาตุลม** แสดงความรักด้วยการแบ่งปัน เล่าเรื่องที่เจอ ชวนคุยเรื่องที่น่าสนใจ
- **คนธาตุไฟ** แสดงความรักด้วยการปกป้องและลงมือทำ แก้ปัญหาให้ ออกหน้าแทน อาจไม่พูดคำหวาน แต่การกระทำคือคำพูด
- **คนธาตุน้ำ** แสดงความรักด้วยการอยู่ใกล้และดูแลเล็ก ๆ น้อย ๆ จำได้ว่าเราชอบอะไร เตรียมของให้ก่อนขอ อยู่ข้าง ๆ ในวันที่ยาก

เรื่องของยายบุญมีคือภาพนี้พอดี ลุงชัยแบ่งปันเรื่องราว ป้าละอองลงมือทำให้ ลุงทองอยู่ใกล้และจำสิ่งเล็ก ๆ ที่ยายชอบ ทั้งสามคนรักยายเท่ากัน แต่พูดคนละภาษา



ภาพ 11.1 ภาษารักของสามธาตุ และของดีกับจุดที่ต้องระวังของแต่ละคู่

คู่ธาตุในบ้าน

ทุกคู่มีของดีที่ให้อีกกัน และมีจุดที่มักเสียดสีกัน

- **ลมกับไฟ** ลมมีไอเดีย ไฟลงมือทำ ทำงานด้วยกันได้เร็ว แต่ทั้งคู่ชอบเร่ง บ้านจึงร้อนและแห้งง่าย ช่วยได้มากถ้ามีเวลาพักด้วยกัน
- **ไฟกับน้ำ** ไฟพาไปข้างหน้า น้ำประคองให้มั่นคง แต่ไฟอาจรำคาญความช้าของน้ำ และน้ำอาจเหนียวกับความเร่งของไฟ ลองตกลงจิ้งหะกัน
- **ลมกับน้ำ** ลมทำให้บ้านมีชีวิตชีวา น้ำทำให้บ้านอบอุ่นมั่นคง แต่ลมอาจรู้สึกที่น้ำเจือปนเกินไป และน้ำอาจรู้สึกที่ลมเปลี่ยนเร็วเกินไป การอ่านภาษารักของกันและกันช่วยได้มาก

เรื่องคู่ที่มีธาตุร่วมกัน และบ้านทั้งหลังเอียงไปทางไหน อยู่ในบทที่ 13

ธาตุกับงาน

เราใช้เวลากับงานมากกว่าสิ่งอื่นในชีวิต ลองมองงานของเราสามด้าน คือ **เนื้องาน สิ่งแวดล้อมของงาน และคนที่ทำงานด้วย** แล้วดูว่าด้านไหนเข้ากับธาตุของเรา ด้านไหนดันให้เราเอียง

บทบาทที่แต่ละธาตุมักทำได้ดีโดยธรรมชาติ

- **ลม** ผู้คิด ผู้สื่อสาร ผู้เปิดทาง
- **ไฟ** ผู้นำ ผู้ตัดสินใจ ผู้ผลักดัน
- **น้ำ** ผู้ดูแล ผู้ประคอง ผู้ส่งต่อ

ทุกธาตุทำงานได้ทุกอาชีพ ธาตุไม่ได้เลือกอาชีพให้เรา แต่ช่วยให้รู้ว่าในงานที่ทำอยู่ เราควรดูแลตัวเองตรงไหน เช่น คนธาตุไฟที่ทำงานกลางแดดและแข่งกับเวลา ลองหาเวลาพักในร่ม คนธาตุลมที่ทำงานกับจอหลายหน้าต่างพร้อมกัน ช่วยได้มากถ้ามีช่วงทำทีละเรื่อง

ทีมเพลินไพรส์เกิดว่า ทีมที่มีหลายธาตุมักเติมกันได้ เพราะมีคนคิด คนพาไป และคนประคองให้ไปถึง

ธาตุกับลูกหลาน

เด็กก็มีธาตุประจำตัวตั้งแต่เกิด แต่การอ่านธาตุของเด็กควรใจเย็นกว่าผู้ใหญ่

คำเตือนสำคัญของเรื่องนี้คือ **อย่าตีตราธาตุของเด็กที่อายุต่ำกว่า 3 ปี** เราสังเกตได้ จดบันทึกได้ แต่ยังไม่สรุป และแม้เด็กโตแล้ว ก็ควรถือผลไว้อย่างหลวม ๆ เพราะเด็กยังโตและยังเปลี่ยน

อีกเรื่องหนึ่ง ตำราแผนไทยนับวัยเด็กเป็นช่วงแรกของชีวิต ซึ่งเพลินไพรส์เรียกตามธาตุที่เทียบได้ว่าช่วงน้ำเต้น เด็กทุกธาตุจึงได้ประโยชน์จากการลดหวานจัด ลดของเย็นจัด และยับยั้งตัวยะเยอะ ๆ

เลี้ยงตามธาตุคือฟังลูก ไม่ใช่กำหนดลูก ธาตุช่วยให้พ่อแม่เข้าใจว่าทำไมลูกคนหนึ่งนั่งนิ่งไม่ได้ ทำไมลูกอีกคนหิวแล้วโมโห ไม่ได้มีไว้ตีกรอบว่าลูกต้องเป็นแบบไหน

แก้วสังเกตน้องภูมิมาสักพัก เห็นว่าลูกซี้ร้อน หิวแล้วหงุดหงิด แต่แก้วยังไม่บอกลูกว่าเป็นธาตุอะไร แก้วแค่ให้ลูกกินของว่างก่อนหิวจัด และพาไปเล่นน้ำแทนเล่นกลางแจ้ง

ถ้าเราเป็นธาตุผสม คนธาตุผสมมักพูดภาษารักได้สองภาษา และทำได้สองบทบาท

- **ธาตุลมไฟ** แบ่งปันและลงมือทำ คิดเร็วและพาไปได้เร็ว เป็นคนเปิดทางที่พาคนอื่นลงมือ แต่ระวังเร่งจนคนรอบตัวตามไม่ทัน
- **ธาตุลมน้ำ** แบ่งปันเรื่องราวและอยู่ใกล้ดูแลเล็ก ๆ น้อย ๆ เข้าใจคนเก่ง เป็นคนเชื่อมคนในทีม แต่ระวังเก็บความน้อยใจไว้เงียบ ๆ
- **ธาตุไฟน้ำ** ปกป้องและดูแลอย่างมั่นคง นำได้และประคองได้ เป็นหลักของทีม แต่ระวังแบกงานไว้คนเดียวจนหนัก

ลองทำดู · พูดภาษารักของคนที่เรารัก (1 สัปดาห์)

เลือกคนหนึ่งคนที่เรารัก แล้วนึกดูว่าเขาอยากแสดงความรักแบบไหน ไม่ต้องเดาธาตุแทนเขา

ถ้าเขาชอบเล่าเรื่อง ลองถามถึงเรื่องที่เขาคเคยเล่า แล้วฟังจนจบ ถ้าเขาชอบลงมือทำให้คนอื่น ลองขอบคุณเป็นคำพูดในสิ่งที่เขาทำให้เรา ถ้าเขาชอบอยู่ใกล้ ๆ เยียบ ๆ ลองนั่งด้วยกันสักพักโดยไม่ต้องคุย

ลองทำสักสองสามครั้ง แล้วดูว่าเขาตอบสนองแบบไหน เช่น ยิ้ม เล่าต่อ หรือขยับมานั่งใกล้ขึ้น จดสั้น ๆ ไว้ในสมุด

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- อย่าใช้ธาตุตัดสินหรือล้อเลียนคนอื่น เช่น "เป็นไฟก็โมโหเป็นธรรมดา" หรือ "น้ำก็ขี้เกียจ"
- อย่าบอกธาตุของคนอื่นแทนเขา ชวนให้เขาทำแบบคัดกรองและยืนยันเอง
- เด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี อย่าตีตราธาตุ และเด็กเล็กที่มีไข้หรือไม่สบาย ให้ไปพบแพทย์ ไม่ใช่ธาตุอธิบาย
- ความรุนแรงในบ้าน ไม่ว่ากับใคร ไม่ใช่เรื่องของธาตุ ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669 แล้วขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ รพ.สต. หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ก่อนไปพบต่อไป

1. ทำไมจึงไม่ควรตีตราธาตุของเด็กที่อายุต่ำกว่า 3 ปี
2. คนในบ้านเราแสดงความรักแบบไหน และเราตอบกลับด้วยภาษาของเขาหรือภาษาของเรา
3. เหริยสองด้านของเราคืออะไร ด้านไหนที่เราอยากให้คนรอบตัวเข้าใจ

บทหน้า เราจะมองกว้างออกไปอีกชั้น ดูว่าบ้าน ฤดู และชุมชนที่เราอยู่ พูดภาษาเดียวกับธาตุของเราอย่างไร

อ่านขยายความ ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 6 ธาตุและความสัมพันธ์ · เล่ม 9 อาชีพตามธาตุ · เล่มเลี้ยงลูกตามธาตุ

สำหรับ อสม.

- ภาษารักเป็นเรื่องที่ชวนคุยได้สนุกในชมรมผู้สูงอายุหรือกลุ่มแม่บ้าน ชวนให้แต่ละคนเล่าเองว่าตัวเองแสดงความรักแบบไหน โดยไม่ทายธาตุของคนอื่น
- ถ้ามีใครเล่าถึงการถูกทำร้าย หยุดเรื่องธาตุไว้ก่อน รับฟัง แล้วพาไปหาความช่วยเหลือที่ รพ.สต. ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669

บทที่ 12

ธาทักบที่อยุ่ · บ้าน ฤดู และชมชน



บทที่ 12 · ชาติกับที่อยู่ · บ้าน ฤดู และชุมชน

เคล็ดลับ

หน้าฝนปีนี้ ฝนตกติดกันมาสามวันแล้ว ผนังห้องนอนในบ้านไม้ของยายบุญมีเริ่มขึ้นจุดราดำ หน้าต่างบานใหญ่ปล่อยลมชื้นพัดผ่านทั้งวัน ยายนอนเปิดพัดลมจ่อตัว และตื่นตีสองทุกคืน

ป้าสมใจแวะไปเยี่ยมตอนบ่าย เห็นยายนั่งห่มผ้าอยู่ทั้งที่ยังไม่ค่ำ ป้าเลยช่วยยายย้ายที่นอนออกห่างหน้าต่าง หันพัดลมไม่ให้จ่อตัว และวางกระติกน้ำอุ่นไว้ข้างเตียง

ไม่กี่วันต่อมา ยายโทรหาป้าสมใจแต่เช้า "แปลกนะ แคะย้ายที่นอนนิดเดียว ยายหลับยาวถึงไก่ขันเลย ไม่ได้ตื่นตีสองมาสามคืนแล้ว"

แก่นหนึ่งประโยค สิ่งแวดล้อมรอบตัวพูดภาษาเดียวกับชาติในตัวเรา บ้านที่ช่วยเราคือบ้านที่มีสิ่งตรงข้ามกับชาติของเรา และฤดูที่ตรงกับชาติของเรา คือฤดูที่ต้องดูแลล่วงหน้า

คำใหม่ในบทนี้ · สิ่งตรงข้ามถ่วงดุล สิ่งแวดล้อมที่มีคุณสมบัติตรงข้ามกับชาติของเราช่วยให้เราสมดุล · กระแสของฤดู ฤดูแต่ละฤดูดันคนทั้งเมืองไปทางชาติของฤดูนั้น · ผลงานที่กระทบจริง สิ่งที่เราเจอจริงในแต่ละวัน เช่น แอร์ แดด ฝน ซึ่งอาจต่างจากฤดูข้างนอก

บ้านพูดภาษาเดียวกับชาติ

สิ่งแวดล้อมรอบตัวมีคุณสมบัติเหมือนกับที่อยู่ในตัวเรา ห้องร้อนหรือเย็น อากาศแห้งหรือชื้น บ้านทึบหนักหรือโปร่งเบา ทุกอย่างกระทบชาติในตัวเราตลอดเวลา

หลักที่ใช้กับบ้านคือ **สิ่งตรงข้ามถ่วงดุล** ลองดูบ้านของเราหกมิติ (มิติ ในที่นี้แปลว่า ด้าน) คือ อุณหภูมิ แสง สี เสียง กลิ่นและอากาศ และ พื้นผิวและวัสดุ

มิติ	ธาตุลม	ธาตุไฟ	ธาตุน้ำ
อุณหภูมิ	อุ่นสบาย ไม่มีลมโกรก	เย็นสบาย มีร่มเงา	อุ่น โปร่ง ไม่อับชื้น
แสง	แสงอุ่น สม่่าเสมอ	แสงนวล ร่มเงา	สว่างชัด โดยเฉพาะตอนเช้า
สี	สีอุ่น มั่นคง	สีเย็น ละมุน	สีสด มีชีวิตชีวา
เสียง	นุ่ม มีจังหวะ สม่่าเสมอ	เจียบ เย็น	มีชีวิต ช่วยปลุก
กลิ่นและอากาศ	กลิ่นอุ่นที่ช่วยให้ใจสงบ	กลิ่นเย็นละมุน	อากาศสดชื่น ระบายดี
พื้นผิวและวัสดุ	นุ่ม อุ่น เช่น ผ้าฝ้ายหนา	เย็นสบาย เช่น ไม้บาง	โปร่ง แห้ง ไม่เก็บความชื้น

ห้องนอนเดิมของยายบุญมี ลมโกรก พัดลมจ่อตัว และเย็นชื้นทั้งคืน ตรงข้ามกับช่องธาตุลมในตารางนี้ทุกข้อ ป้าสมใจไม่ได้ซื้ออะไรใหม่เลย แค่พยายายออกจากทางลม หันพัดลม และวางน้ำอุ่นไว้ใกล้มือ

แสงเช้า คือของขวัญฟรีของทุกชาติ

ในบรรดาสิ่งแวดล้อมทั้งหมด มีสิ่งหนึ่งที่ช่วยได้ทุกชาติ คือแสงเช้า แสงเช้าช่วยตั้งนาฬิกาของร่างกาย ทำให้กลางคืนหลับง่ายขึ้น ช่วยปลุกคนธาตุน้ำให้ตื่นตัว ช่วยให้คนธาตุลมอุ่นและมั่นคง และเป็นแสงที่อ่อนพอ

สำหรับคนธาตุไฟ

ออกไปรับแสงเช้าสักพักทุกวัน เดินรอบบ้าน รดน้ำต้นไม้ หรือนั่งดื่มชาอุ่นที่ระเบียง ก็นับแล้ว

สามฤดู

ตำราแผนไทยแบ่งปีเป็นสามฤดู แต่ละฤดูมีธาตุหนึ่งเด่น ทิมเพลิงไพรเทียบเป็นเดือนโดยประมาณ

- ฤดูร้อน มีนาคม–พฤษภาคม ไฟเด่น
- ฤดูฝน มิถุนายน–ตุลาคม ลมเด่น
- ฤดูหนาว พฤศจิกายน–กุมภาพันธ์ น้ำเด่น

สามฤดูในหนึ่งปี · ร้อน มี.ค.–พ.ค. · ฝน มิ.ย.–ต.ค. · หนาว พ.ย.–ก.พ.

ฤดูหนาว น้ำเด่น		ฤดูร้อน ไฟเด่น			ฤดูฝน ลมเด่น				ฤดูหนาว น้ำเด่น		
ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
ธาตุที่ตรงกับธาตุ ระวังมากกว่าปกติ											
ธาตุไฟ		ระวังฤดูร้อน				ธาตุลมหน้า		ระวังฤดูฝนและฤดูหนาว			
ธาตุลม		ระวังฤดูฝน (กระทบมากที่สุด)				ธาตุไฟหน้า		ระวังฤดูร้อนและฤดูหนาว			
ธาตุน้ำ		ระวังฤดูหนาว (กระทบมากที่สุด)				ดุลยภาพ		ระวังช่วงเปลี่ยนฤดู			
ธาตุลมไฟ		ระวังฤดูฝนและฤดูร้อน									

ภาพ 12.1 สามฤดู และธาตุที่ธาตุแต่ละแบบต้องระวัง

ฤดูเป็นกระแสที่ดันคนทั้งเมืองไปทางเดียวกัน ตามหลักเหมือนเพิ่มเหมือน คนที่ธาตุตรงกับฤดูจึงควรระวังมากกว่าปกติ ยายบุญมีเป็นธาตุลม หน้าฝนก็เป็นฤดูของลม ยายจึงเคยตื่นตีสองทุกคืนในหน้าฝน

- คนธาตุไฟ ระวังฤดูร้อน
- คนธาตุลม ระวังฤดูฝน ฤดูฝนกระทบธาตุลมมากที่สุด
- คนธาตุน้ำ ระวังฤดูหนาว ฤดูหนาวกระทบธาตุน้ำมากที่สุด
- คนธาตุผสม ระวังฤดูของทั้งสองธาตุในคู่ เช่น ธาตุลมน้ำระวังทั้งฤดูฝนและฤดูหนาว
- ดุลยภาพ ระวังช่วงเปลี่ยนฤดู

ดูแลตามฤดู

ฤดู	ดูแลอย่างไร
ร้อน	อาหารฤทธิ์เย็น ผักผลไม้ฉ่ำน้ำ เลี่ยงแดดจัดและของทอด
ฝน	อาหารอุ่น ปรงสุกใหม่ ย่อยง่าย กินเป็นเวลา
หนาว	เครื่องเทศอุ่นในอาหาร มื้อเบา ขยับตัวมาก รับผิดชอบต่อ
รอยต่อฤดู	อากาศแปรปรวน ให้กิจวัตรสม่ำเสมอเป็นพิเศษ

คำแนะนำตามฤดูนี้ใช้ร่วมกับบัตรธาตุของเรา ถ้าสองอย่างชี้ไปทางเดียวกัน ยิ่งทำงาน ถ้าชี้ต่างกัน ให้ยึดบัตรธาตุเป็นหลัก แล้วรับตามฤดูเพียงเล็กน้อย เช่น คนธาตุลมในฤดูร้อน ยังกินอาหารอุ่นนุ่มได้ เพียงเลี้ยงแดดจัดและไม่กินเผ็ดแห้งจัด

ดูสิ่งที่ตัวเราเจอจริง ไม่ใช่แค่ฤดูในปฏิทิน

ตำราเขียนขึ้นในยุคที่คนอยู่กับอากาศธรรมชาติเกือบทั้งวัน ฤดูจึงบอกได้ว่าร่างกายเจออะไร แต่ชีวิตวันนี้ต่างออกไป เรานั่งห้องแอร์ทั้งวันในหน้าร้อน ตากฝนแล้วเข้าห้องแอร์ทันที ออกจากที่ร้อนจัดแล้วดื่มน้ำเย็นจัด

ร่างกายของเราจึงอาจเจออากาศที่ต่างจากฤดูข้างนอกมาก ลองดู **พลังงานที่กระทบจริง** ก่อนดูชื่อฤดู ว่าวันหนึ่งเราอยู่ในที่ร้อน เย็น ชื้น แห้ง หรือลมแรง นานแค่ไหน

หลักง่าย ๆ สำหรับระดับนี้ คือ **เลี้ยงการสลับร้อนเย็นแรง ๆ** เช่น เช็ดตัวให้แห้งและรอให้ตัวหายเปียกก่อนเข้าห้องแอร์ มีเสื้อคลุมติดตัวเมื่อต้องอยู่ห้องแอร์นาน ดื่มน้ำอุณหภูมิห้องแทนน้ำเย็นจัดหลังกลับจากแดด

เรื่องการอ่านว่าแอร์ แดด และฝน กระทบเราอย่างไร และจะพากลับอย่างไร จะเรียนละเอียดในเล่ม 2

ชุมชนก็มีธาตุ

ลองมองไกลกว่าบ้าน ชุมชนหนึ่งมีคนครบทุกธาตุ ชุมชนที่ดีจึงเป็นชุมชนที่รองรับทุกธาตุ มีร่มเงาให้คนธาตุไฟ มีลานรับแดดเช้าและที่ให้เดินให้คนธาตุน้ำ มีมุมสงบที่อบอุ่นให้คนธาตุลม

หมู่บ้านไทยดั้งเดิมมีของดีอยู่แล้ว บ้าน วัด ตลาด โรงเรียน อยู่ในระยะที่เดินถึงกัน คนได้ขยับทุกวัน ได้เจอกันทุกวัน สิ่งเหล่านี้คือสิ่งแวดล้อมที่ช่วยธาตุของทุกคน

เช้าวันแรกที่ฝนหยุด ยายบุญมีเดินช้า ๆ ไปวัดกับป้าสมใจ รับแดดอ่อน ๆ ไปตลาดทาง ยายบอกว่าเดินไปคุยไปแบบนี้ อบอุ่นกว่านั่งห่มผ้าอยู่ในบ้านเสียอีก

ถ้าเราเป็นธาตุผสม อ่านสองคอลัมน์ของตัวเองในตารางหกมิติร่วมกัน และระวังฤดูของทั้งสองธาตุ

- **ธาตุลมไฟ** บ้านที่เงียบ อบอุ่น ไม่มีลมโกรก แต่ไม่ร้อนจัด แสงนวลตอนกลางวัน ระวังฤดูฝนและฤดูร้อน
- **ธาตุลมน้ำ** บ้านที่อุ่น ไม่มีลมโกรก และไม่อับชื้น รับแสงเช้าได้ ระวังฤดูฝนและฤดูหนาว
- **ธาตุไฟน้ำ** บ้านที่โปร่ง มีร่มเงา อากาศถ่ายเท ไม่อับชื้น ระวังฤดูร้อนและฤดูหนาว

ลองทำดู · เดินอ่านบ้านของเรา (15 นาที)

เดินรอบห้องนอนและห้องที่เราใช้เวลาานที่สุด แล้วดูทีละมิติ อุณหภูมิ แสง สี เสียง กลิ่นและอากาศพื้นผิว

ถามว่าแต่ละมิติช่วยธาตุของเรา หรือดันเราไปทางเดิม แล้วเลือกเปลี่ยนเพียงหนึ่งอย่างที่เราทำได้วันนี้ เช่น หันพัดลมไม้ให้จ่อตัว เปิดม่านรับแสงเช้า หรือย้ายโต๊ะทำงานออกจากมุมที่ร้อนจัด

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

- อาการที่มาตามฤดู ถ้าเป็นนานเกิน 4 สัปดาห์หรือเป็นแรง ไม่ถือว่าเป็นแค่ฤดู ให้ไปตรวจกับแพทย์
- ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และผู้มีโรคประจำตัว หนีอากาศร้อนจัดและเย็นจัดได้น้อยกว่าคนทั่วไป ดูแลเรื่องอุณหภูมิในบ้านเป็นพิเศษ
- ไข้สูง หายใจลำบาก หรือซึมสับสน ไม่ว่าฤดูไหน คือธงแดง โทร 1669

สิ่งที่บอกวามาทูกทาง ฤดูที่เคยทำให้เราไม่สบายตัวทุกปี ปีนี้ผ่านไปได้เบาลง และเรารู้ตัวว่าต้องเริ่มดูแลก่อนฤดูจะมาถึง

ก่อนไปบพต่อไป

1. สามฤดูตามตำราแผนไทย แต่ละฤดูมีธาตุไหนเด่น
2. ห้องที่เราใช้เวลาานที่สุด ช่วยธาตุของเรา หรือดันเราไปทางเดิม
3. ฤดูไหนที่เราควรเริ่มดูแลล่วงหน้า และวันหนึ่งเราเจออากาศจริงแบบไหนบ้าง เช่น แอร์ แดด หรือฝน

บทหน้า เราจะกลับเข้ามาในบ้าน วาดแผนที่ธาตุของคนทั้งบ้าน แล้วดูว่าบ้านทั้งหลังเอียงไปทางไหน

อ่านขยายความ ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 7 สิ่งแวดล้อมตามธาตุ · เล่ม 14 เมืองสามธาตุ

สำหรับ อสม.

- ก่อนเข้าฤดูฝนและฤดูหนาว ชวนผู้สูงอายุ โดยเฉพาะคนที่อยู่คนเดียว ดูบ้านของตัวเองว่าชื้นหรือมีลมโกรกไหม
- ระหว่างเยี่ยมบ้าน ชวนเขามองที่นอนของตัวเองด้วยกัน นอนตรงไหน พัดลมจ่อตัวไหม มีน้ำอุ่นไว้ใกล้มือไหม แล้วให้เขาเลือกเองว่าจะเปลี่ยนอะไรสักอย่าง

บทที่ 13

แผนที่ธาตุของบ้าน



บทที่ 13 · แผนที่ธาตุของบ้าน

เคสจำลอง

วันอาทิตย์หนึ่ง หลังข้าวเที่ยง ป้าสมใจวาดวงกลมสามวงซ้อนกันบนกระดาษ เขียนว่า ลม ไฟ น้ำ ไว้วงละคำ แล้วชวนทุกคนในบ้านเขียนชื่อตัวเองลงในช่องของธาตุตัวเอง

ป้าเขียนชื่อตัวเองในช่องที่วงลมกับวงน้ำซ้อนกัน ลุงทองเขียนในวงน้ำ แก้วเขียนในช่องที่วงลมกับวงไฟซ้อนกัน น้องภูมิถามว่า "ภูมิเขียนตรงไหนดี" แก้วเลยให้เขียนด้วยดินสอไว้ข้างนอกวง "ภูมียังโตอยู่ ไร่เราค่อย ๆ ดูกันไปนะ"

ทุกคนมองกระดาษแผ่นนั้นอยู่นาน แก้วหัวเราะ "บ้านเราไม่มีใครเป็นคนธาตุไฟเต็มตัวเลยนะแม่ แก้วมีไฟอยู่ครึ่งเดียว แม่กับพ่อก็ตัวเย็นทั้งคู่ ฝ่าหม่บ้านเราถึงได้หนาวที่สุดในซอย"

แก่นหนึ่งประโยค เมื่อวางธาตุของทุกคนในบ้านไว้ในภาพเดียวกัน เราจะเห็นว่าใครเติมกันได้ ใครเอียงไปด้วยกันง่าย และบ้านควรถ่วงไปทางไหน

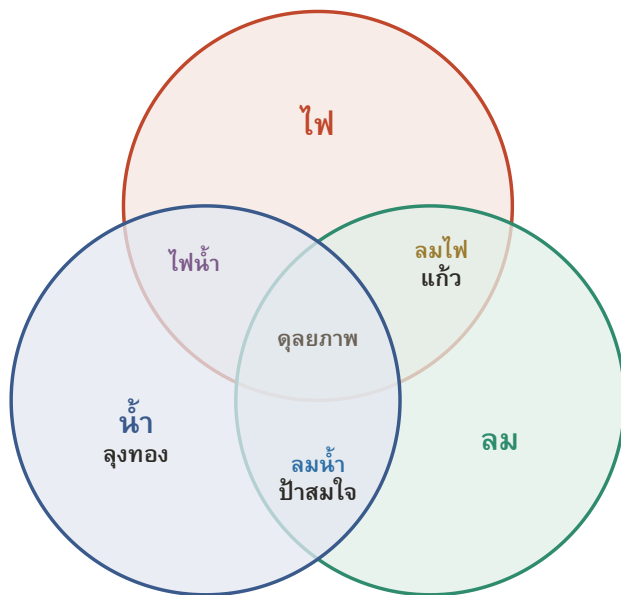
คำใหม่ในบทนี้ · แผนที่ธาตุของบ้าน ภาพวงกลมสามวงของลม ไฟ น้ำ ที่เขียนชื่อทุกคนในบ้านลงในช่องธาตุของตัวเอง

วาดแผนที่ธาตุของบ้าน

แผนที่ธาตุของบ้านทำง่าย ใช้กระดาษหนึ่งแผ่น วาดวงกลมสามวงซ้อนกันเป็นสามเหลี่ยม เขียนว่า ลม ไฟ น้ำ ไว้วงละคำ จะได้เจ็ดช่อง ตรงกับธาตุประจำตัว 7 แบบ

- ช่องที่อยู่ใวงเดียว คือธาตุเดี่ยว ลม ไฟ หรือน้ำ
- ช่องที่สองวงซ้อนกัน คือธาตุผสม ลมไฟ ลมน้ำ หรือไฟน้ำ
- ช่องตรงกลางที่สามวงซ้อนกัน คือดุลยภาพ

แล้วให้ทุกคนที่ทำแบบคัดกรองและยืนยันธาตุด้วยตัวเองแล้ว เขียนชื่อลงในช่องของตัวเอง คนที่ยังไม่แน่ใจหรือเด็กที่ยังโต เขียนไว้นอกวงก่อน



คุณสมบัติตรงข้ามกัน

ลึงทอง เเด่นที่หนัก ↔ แก้ว เเด่นที่เบา
เติมกันได้ แต่จ้งหะต่างกันมาก

มีธาตุร่วมกัน

ปัสมใจกับลึงทอง มีน้ำทั้งคู่
เข้าใจกันง่าย เอียงไปด้วยกันง่าย

บ้านเอียงไปทางไหน

ไม่มีใครเป็นธาตุไฟเต็มตัว
คนตัวเย็นสองคน ส้ารับกลางควรรอุ่น

น้องภูมิ (ยังโต ยังไม่ระบุธาตุ)

ภาพ 13.1 แผนที่ธาตุของบ้านปัสมใจ (เคสจำลอง)

อ่านแผนที่ด้วยสามคำถาม

ใครมีคุณสมบัติตรงข้ามกัน

คนที่มีคุณสมบัติตรงข้ามกัน มีของที่อีกฝ่ายขาด จึงเติมกันได้ดี แต่จ้งหะชีวิตมักต่างกันมาก

ลึงทองเป็นธาตุน้ำ เเด่นที่หนัก แก้วเป็นธาตุลมไฟ เเด่นที่เบา ลุงซ่า มั่นคง ชอบอยู่นิ่ง แก้วไว คิดเร็ว ทำหลายอย่างพร้อมกัน ลุงช่วยให้แก้วใจเย็นลงได้ แก้วช่วยปลุกให้ลุงลุกขึ้นขยับได้ แต่ถ้าไม่เข้าใจกัน ลุงจะรำคาญว่า แก้ววุ่นวาย แก้วจะหงุดหงิดว่าลุงซ่า

ใครมีธาตุร่วมกัน

คนที่มีธาตุร่วมกัน เข้าใจกันง่าย แต่ก็เอียงไปทางเดียวกันได้ง่ายด้วย

ปัสมใจเป็นธาตุลม น้ำ ลึงทองเป็นธาตุน้ำ ทั้งคู่น้ำอยู่ในตัว ชอบอยู่บ้าน ชอบนั่งนิ่ง ๆ ด้วยกัน น้ดเดินของชมรมกับรอบสวนตอนเช้าจึงสำคัญกับบ้านนี้ เพราะถ้าไม่มีน้ด หน้าหนาวทั้งคู่ก็มักไม่มีใครชวนใครออกไปขยับ ส่วนปัสมใจกับแก้วมีลมร่วมกัน คุยกันถูกคอ คิดเร็วทั้งคู่ และก้งวลก้งพอกัน

บ้านเอียงไปทางไหน

ดูว่าชื่อส่วนใหญ่ในบ้านไปกองอยู่ทางธาตุไหน และคุณสมบัติไหนที่หลายคนมีเหมือนกัน บ้านก็มักเอียงไปทางนั้น อาหารที่ทำ อุณหภูมิในบ้าน จ้งหะของวัน มักเป็นไปตามคนส่วนใหญ่

บ้านของปัสมใจไม่มีใครเป็นธาตุไฟเต็มตัว ปัสมใจกับลึงทองต่างเป็นคนตัวเย็น เพราะลมและน้ำเป็นธาตุเย็นทั้งคู่ บ้านนี้จึงเอียงไปทางเย็นได้ง่าย จานกลางของบ้านควรมีความอุ่นเป็นพื้น เช่น ต้ม แกง ที่มีขิง ข่า ตะไคร้ แล้วให้แต่ละคนเติมเครื่องเคียงตามธาตุของตัวเอง แบบที่เล่าไว้ในบทที่ 9

ถ้าบ้านไหนมีคนธาตุไฟหลายคน บ้านนั้นก็มักร้อนง่าย ทะเลาะกันแรงในหน้าร้อน จานกลางควรมีความเย็นสบายเป็นพื้น และบ้านควรมีมุมร่มให้ทุกคนได้พัก

ข้อตกลงเล็ก ๆ ในบ้านหลายธาตุ

บ้านหลายธาตุไม่จำเป็นต้องให้ทุกคนเหมือนกัน ข้อตกลงเล็ก ๆ ก็ช่วยให้ทุกคนสบาย

- **สำหรับ** ให้จานกลางถ่วงไปทางตรงข้ามกับที่บ้านเอียง แล้วแต่ละคนเติมเครื่องเคียงเอง
- **อุณภูมิ** คนซื้อร้อนกับคนซื้อหนาวในห้องเดียวกัน ตั้งแอร์ให้พอดี แล้วให้คนซื้อหนาวมีผ้าห่มหรือเสื้อคลุม และไม่ให้อุณหภูมิต่ำ
- **จังหวะ** คนตื่นเช้ากับคนตื่นสาย ตกลงเวลาเมื่อไหร่ร่วมกันหนึ่งมือต่อวัน
- **ภาษารัก** ตอบแต่ละคนด้วยภาษารักของเขา ตามที่เล่าไว้ในบทที่ 11
- **ฤดู** ดูว่าฤดูไหนที่คนในบ้านต้องระวังพร้อมกันหลายคน แล้วเตรียมบ้านไว้ก่อน

ดูแลผู้สูงอายุในบ้าน

ผู้สูงอายุมีกระแสลมของวัยแรงขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ว่าธาตุประจำตัวจะเป็นอะไร การดูแลผู้สูงอายุในบ้านจึงมีพื้นฐานร่วมกัน คือ อุ่น ชุ่ม นุ่ม เป็นเวลา อาหารนุ่มย่อยง่าย ห้องนอนไม่มีลมโกรก กิจกรรมเป็นเวลา และมีคนคุยด้วยทุกวัน

และอย่าลืมดูแลคนที่ดูแล คนที่ดูแลพ่อแม่หรือคู่ชีวิตที่สูงวัยมักเหนื่อยเจียบ ๆ จนลืมตัวเอง คนในบ้านควรผลัดกันช่วย และให้ผู้ดูแลได้พักจริงบ้าง

แผนที่ใบนี้เปลี่ยนเมื่อไร

ธาตุประจำตัวของแต่ละคนไม่เปลี่ยน แผนที่ธาตุของบ้านจึงใช้ได้ยาวนาน สิ่งที่เปลี่ยนคือคนในบ้าน เมื่อมีคนย้ายเข้า ย้ายออก หรือเด็กโตพอจะยืนยันธาตุได้ ก็เติมซื้อลงไป

แก้วเก็บกระดาดแผ่นนั้นติดไว้ข้างตู้เย็น ข้างก้าวประจำวันของป้าสมใจ

ลองทำดู · แผนที่ธาตุของบ้านเรา (15 นาที)

1. วาดวงกลมสามวงซ้อนกัน เขียน ลม ไฟ น้ำ
2. ให้ทุกคนที่รู้ธาตุแล้วเขียนชื่อตัวเองลงไป
3. ตอบสามคำถามของบทนี้ด้วยกัน
4. ตกลงร่วมกันหนึ่งเรื่อง เช่น จานกลางของบ้าน หรือการตั้งแอร์

สิ่งที่คุณควรระวัง

- อย่าเขียนธาตุแทนคนในบ้าน ให้แต่ละคนยืนยันธาตุของตัวเอง
- เด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ไม่ระบุธาตุ และเด็กโตก็ให้ถือผลอย่างหลวม ๆ
- ผู้ดูแลที่คิดทำร้ายตัวเอง อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 หรือคุยกับ รพ.สต. ซึ่งจะช่วยประเมินความเสี่ยงต่อถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669
- ผู้ดูแลที่เหนื่อยจนคิดอยากทิ้งคนที่ดูแล เป็นสัญญาณที่ต้องได้รับความช่วยเหลือ คุยกับ รพ.สต. หรือโทร 1323
- เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี เด็กเล็กที่มีไข้ ผู้สูงอายุเกิน 70 ปีหรือที่หกล้ม หญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำหรือมีโรคเรื้อรัง ไม่สบายเมื่อไร ให้พบแพทย์เร็วกว่าคนทั่วไป

ก่อนไปพบต่อไป

1. อ่านแผนที่ธาตุของบ้านด้วยสามคำถามอะไรบ้าง
2. ในบ้านเรา ใครมีคุณสมบัติตรงข้ามกัน และบ้านเราเอียงไปทางไหน
3. ข้อตกลงเล็ก ๆ ข้อไหนที่บ้านเราทำได้ทันที

บทสุดท้ายพาไปดูว่าอาการแบบไหนต้องวางธาตุไว้ก่อน แล้วไปหาแพทย์

อ่านขยายความ ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 6 ธาตุและความสัมพันธ์ · เล่ม 7 สิ่งแวดล้อมตามธาตุ (ครอบครัวหลายธาตุ) · เล่ม 10 อาหารตามธาตุ · เล่มเลี้ยงลูกตามธาตุ

สำหรับ อสม. ตอนเยี่ยมบ้านหลายรุ่น ลองชวนครอบครัววาดแผนที่ธาตุของบ้านเอง ให้คนที่รู้ธาตุแล้วเขียนชื่อตัวเอง ตอบสามคำถาม และตกลงกันเองหนึ่งเรื่อง ถ้าผู้ดูแลในบ้านดูเหนื่อยมาก ให้ถามถึงใจของเขาอย่างอ่อนโยน แล้วชวนไปคุยกับ รพ.สต.

บทที่ 14

ธาตุไม่ใช่ดวง ไม่ใช่การวินิจฉัย และก้าวต่อไป



บทที่ 14 · ชาติไม่ใช่ดวง ไม่ใช่การวินิจฉัย และก้าวต่อไป

เคสจำลอง

สายวันหนึ่ง ป้าสมใจแฉะเอาแกงไปให้ลุงชัย เห็นลุงนั่งฟังฟาบ่าน พูดไม่ค่อยชัด มุมปากข้างหนึ่งตก แขน ขวามือขึ้น

ลุงพยายามโบกมือบอกว่า "ไม่เป็นไร ลมตีขึ้น ขอยาหอมกินแล้วนอนพักเดี๋ยวก็หาย ลุงเป็นคนชาติกลม เป็นแบบนี้ประจำ"

ป้าสมใจจำได้ว่าอาการแบบนี้อยู่ในรายการรณรงค์ ป้าไม่ให้ยาหอม ไม่รอ โทร 1669 ทันที บอกอาการ บอกที่อยู่ และบอกว่าตอนใส่บาตรเมื่อเช้า ป้ายังเห็นลุงยืนคุยกติ รถพยาบาลมาถึงในเวลาไม่นาน

หลายวันต่อมา หมอที่โรงพยาบาลบอกลูกของลุงชัยว่า โชคดีที่มาถึงเร็ว

แก่นหนึ่งประโยค ชาติคือกรอบสำหรับดูแลตัวเองทุกวัน ไม่ใช่ดวง และไม่ใช่การวินิจฉัย อาการใหม่ อาการแรง หรือไม่แน่ใจ ให้ดูตรงดวงก่อนเสมอ ธงแดงไม่ต่อรอง

คำใหม่ในบทนี้ · ธงแดง อาการที่บอกว่าอาจเป็นภาวะอันตราย ต้องไปหาแพทย์ ไม่ดูแลเองต่อ · ไม่แน่ใจ ส่งต่อเสมอ หลักว่าเมื่อไม่แน่ใจ ให้ส่งไปหาหมอแผนไทยหรือแพทย์ เช่น ที่ รพ.สต. ใกล้บ้าน · เล่มขยายความ หนังสือในชุดตำรา 3 ชาติ ที่เล่าเรื่องหนึ่งเรื่องจากเล่มนี้ให้ลึกขึ้น

ชาติไม่ใช่ดวง

เล่มนี้ไม่ใช่วันเกิดหาชาติ และชาติไม่ได้ทำนายชีวิต ชาติไม่ได้บอกว่าเราจะป่วยเป็นอะไร ไม่ได้บอกว่าเราจะ รวยหรือจน ไม่ได้บอกว่าเราเหมาะจะแต่งงานกับใคร ชาติบอกเพียงว่าร่างกายและใจของเรามีนิสัยแบบไหน เอียงไปทางไหนได้ง่าย และควรหันตัวเองกลับทางไหน

ชาติไม่ใช่คำพิพากษา คนชาติกลมไม่ได้ถูกกำหนดให้กังวลไปตลอดชีวิต คนชาติน้ำไม่ได้ถูกกำหนดให้อ้วน คน ชาติไฟไม่ได้ถูกกำหนดให้โมโห เมื่อรู้ชาติแล้ว เราเลือกทางดูแลได้เสมอ

ชาติไม่ใช่การวินิจฉัย

ชาติเป็น กรอบ ไม่ใช่ เหตุ ชาติบอกว่าร่างกายของเรามักตอบสนองแบบไหน แต่ไม่ได้บอกว่าอาการครั้งนี้เกิด จากอะไร

ลุงชัยเป็นคนชาติกลมจริง และคนชาติกลมก็มักมีอาการแบบลมได้ง่ายจริง แต่อาการที่ลุงเป็นวันนั้น ไม่ใช่ ลักษณะของชาติ เป็นอาการเฉียบพลันที่อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต ถ้าลุงใช้ชาติอธิบาย แล้วนอนพักรอให้หาย ผลอาจต่างไปมาก

หลักจิงชัดเจน อาการใหม่ อาการแรง หรืออาการที่ไม่เคยเป็น อย่าใช้ชาติอธิบายก่อนเช็กธงแดง

ในวงดูแลเพลินไพร HEAL ซึ่งพาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค หลักนี้คือ H Hear ฟัง ทางเข้าที่ใช้ ทุกครั้ง ฟังเสียงกายใจด้วยห้าจังหวะ (บทที่ 2) แล้วเช็กธงแดงก่อน จึงค่อยดูชาติ ธงแดงทั้งหมดอยู่ในบทนี้

ธงแดงขั้นที่ 1 · จุกเงิน โทร 1669 ทันที

ถ้าพบอาการใดอาการหนึ่งต่อไปนี้ โทร 1669 หรือไปโรงพยาบาลทันที **ไม่ดูแลเองต่อ**

1. **ไข้สูง** เกิน 39 °C
2. **เป็นลม หรือวิงเวียนรุนแรง** หมดสติ บ้านหมุนหนัก
3. **ปวดเฉียบพลันรุนแรง** ปวดที่สุดในชีวิต
4. **หายใจลำบาก** หอบ เหนื่อยคล้า หายใจเร็วผิดปกติ
5. **บาดเจ็บ หรือเลือดออกไม่หยุด**
6. **ระดับสติเปลี่ยน** สับสน ซึม ชัก ปลุกไม่ตื่น
7. **อาการแบบหลอดเลือดสมอง** หน้าหรือปากเบี้ยว แขนขาอ่อนแรงหรือขาครึ่งซีก พูดไม่ชัด ตา มัวหรือเห็นภาพซ้อนทันที ปวดศีรษะรุนแรงฉับพลัน เวียนจนเดินเซยืนไม่ได้
8. **อาการแบบหัวใจขาดเลือด** เจ็บแน่นหน้าอก ร้าวไปแขน กราม หรือหลัง เหงื่อแตก หายใจหอบ เหนื่อย ใจสั่นร่วมกับหน้ามืดจะเป็นลม
9. **หมดสติ ชัก หรือเป็นลมโดยไม่รู้สาเหตุ**
10. **เลือดออกจากทางเดินอาหารหรือทางเดินหายใจ** อาเจียนหรือถ่ายเป็นเลือด ถ่ายดำ ไอเป็น เลือด
11. **คิดทำร้ายตนเองหรือคิดอยากตาย** อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 สายด่วนสุขภาพจิต ถ้ามี อันตรายตรงหน้า โทร 1669

ระหว่างรอ **ไม่**ให้สมุนไพร **ไม่**ให้ยาหอม **ไม่**นวด และ**ไม่**อบ

เวลาโทร 1669 ให้บอกสามเรื่อง คือ **อาการที่เห็น สถานที่ และ เวลาที่เริ่มเป็น** ถ้าไม่รู้ ให้บอกเวลาที่เห็นว่า ยังปกติครั้งสุดท้าย โดยเฉพาะอาการแบบหลอดเลือดสมอง เวลาสำคัญมากต่อการรักษา

ธงแดงขั้นที่ 2 · พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนเริ่มดูแลเอง

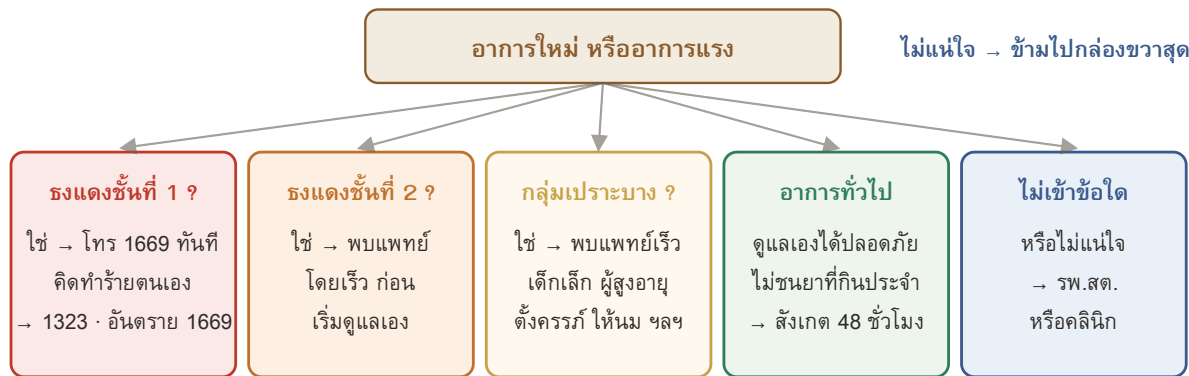
อาการต่อไปนี้ไม่ต้องเรียกรถพยาบาล แต่ต้อง **พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนเริ่มดูแลตัวเอง**

- **สัญญาณที่อาจเป็นมะเร็ง** น้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ คลำพบก้อน แผลไม่หาย เลือดออกผิดปกติ ไอ หรือเสียงแหบเรื้อรัง กลืนลำบาก การขับถ่ายเปลี่ยนไปต่อเนื่อง
- **ซึมเศร้ารุนแรง หรืออารมณ์ฉุนเฉียวผิดปกติ** เศร้า หมดความสนใจ เกือบทุกวันนานเกิน 2 สัปดาห์ จนทำงานหรือใช้ชีวิตไม่ได้ หรืออารมณ์ฉุนเฉียวพลุ่งพล่าน นอนน้อยแต่ไม่เพลีย ใช้จ่ายเกินตัว
- **หลุดจากความเป็นจริง** เห็นหรือได้ยินสิ่งที่คนอื่นไม่เห็นไม่ได้ยิน หรือเชื่อเรื่องที่ไม่เป็นจริงจน คนรอบตัวกังวล
- **พฤติกรรมรุนแรงต่อคนอื่น** ทำร้ายหรือชู่จะทำร้ายคนอื่น · ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669
- **ใจสั่น เวียน หรือหน้ามืดในผู้สูงอายุ** ตรวจหัวใจและความดันก่อน
- **ไข้หลายวัน** ไข้ไม่สูงถึงขั้นที่ 1 แต่เป็นหลายวัน
- **บวมขาข้างเดียว หรือบวมร่วมกับเหนื่อยจนนอนราบไม่ได้**

กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ

คนกลุ่มนี้อาการทรุดเร็ว และสัญญาณอาจไม่ชัด เมื่อไม่สบายจึงควรไปพบแพทย์เร็วกว่าคนทั่วไป และให้หมอแผนไทยหรือแพทย์ดูก่อนใช้สมุนไพร การอบ หรือการนวดแรง

- เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี และเด็กเล็กที่มีไข้
- ผู้สูงอายุเกิน 70 ปี และผู้สูงอายุที่หกล้ม
- หญิงตั้งครรภ์ หรือให้นมบุตร
- ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ หรือมีโรคเรื้อรัง



ไล่ตรวจจากซ้ายไปขวา หยุดที่กล่องแรกที่ตอบว่าใช่

ไม่แน่ใจ ส่งต่อเสมอ · ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง

ดูแลเองแล้วไม่ดีขึ้นใน 48 ชั่วโมง หรือแย่ลง -> พบแพทย์

ภาพ 14.1 เช็คธงแดงก่อนใช้ธาตุอธิบายอาการทุกครั้ง ไม่แน่ใจ ส่งต่อเสมอ

สามหลักที่จำไว้ตลอดทั้งชุด

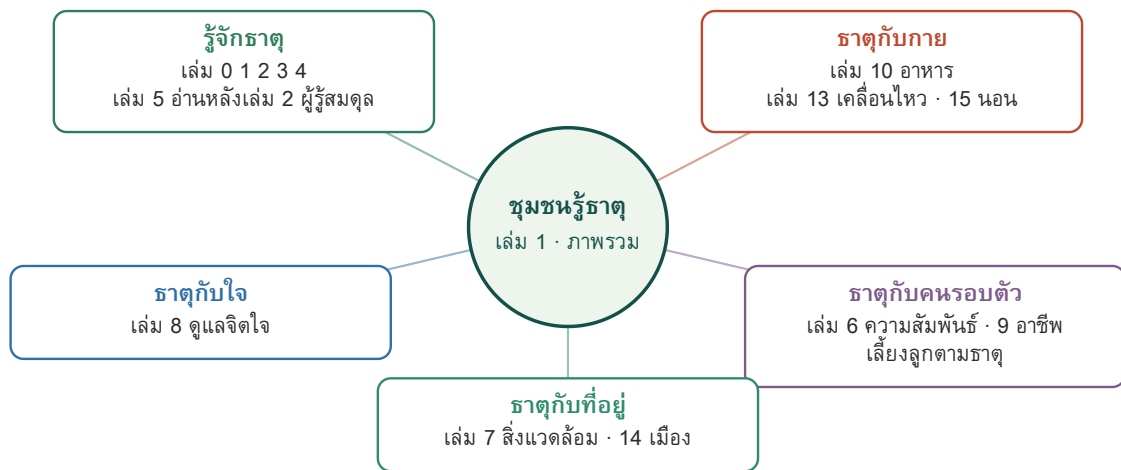
ไม่แน่ใจ ส่งต่อเสมอ เราไม่ต้องวินิจฉัยเอง หน้าที่ของเรารู้ว่าเมื่อไรเกินขอบเขตของการดูแลตัวเอง

ยาที่แพทย์สั่ง ไม่หยุด ไม่ลด ไม่ปรับเอง ถ้าสงสัยว่าอาการเกี่ยวกับยา ให้ถามแพทย์ผู้สั่งยาหรือเภสัชกร

อาการเจ็บป่วยเฉียบพลันทั่วไป เช่น หวัด ไข้ไม่สูง ท้องเสีย ถ้าไม่มีธงแดง ไม่อยู่ในกลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ และไม่ต้องใช้ยาที่อาจชนกับยาที่กินประจำ ดูแลตัวเองได้ แล้วสังเกตอาการ ถ้าใน 48 ชั่วโมงไม่ดีขึ้นหรือแย่ลง ให้ไปพบแพทย์ · ไม่เข้าข้อใด หรือไม่แน่ใจ ไปที่ รพ.สต. หรือคลินิก

แผนที่ชุดตำรา 3 ธาตุ

ชุดตำรา 3 ธาตุในห้องสมุดเพลินไพร่ อ่านได้ฟรี บางเล่มมีหนังสือเสียง 15 เล่มที่ขยายความเล่มนี้จัดเป็นห้ากลุ่มตามบท ปก บทที่ควรเริ่มอ่าน และเรื่องที่อาจไม่ตรงกับเล่มนี้ อยู่ในภาคผนวก ข



ภาพ 14.2 ชุดตำรา 3 ธาตุ 15 เล่มในห้องสมุดเพลินไพร่ จัดตามบทในเล่มนี้

กลุ่ม	เล่มในชุดตำรา 3 ธาตุ	ขยายความ บทที่
รู้จักธาตุ	เล่ม 0 แนะนำ 3 ธาตุ · เล่ม 1 คนธาตุลม · เล่ม 2 คนธาตุไฟ · เล่ม 3 คนธาตุน้ำ · เล่ม 4 คนธาตุผสม · เล่ม 5 เปรียบเทียบ 3 ธาตุ (อ่านหลังเล่ม 2 ผู้รู้สมดุล)	1, 3–8 และ 14
ธาตุกับกาย	เล่ม 10 อาหารตามธาตุ · เล่ม 13 การเคลื่อนไหวตามธาตุ · เล่ม 15 นอนหลับตามธาตุ	9 และ 13
ธาตุกับใจ	เล่ม 8 ดูแลจิตใจตามธาตุ	10
ธาตุกับคนรอบตัว	เล่ม 6 ธาตุและความสัมพันธ์ · เล่ม 9 อาชีพตามธาตุ · เล่มเลี้ยงลูกตามธาตุ	11 และ 13
ธาตุกับที่อยู่	เล่ม 7 สิ่งแวดล้อมตามธาตุ · เล่ม 14 เมืองสามธาตุ	12 และ 13

จะอ่านเล่มไหนก่อนดี

ไม่ต้องอ่านครบทุกเล่ม เลือกเรื่องที่อยากดูมาก่อน

- เพิ่งรู้ธาตุของตัวเอง เล่ม 0 แล้วต่อด้วยเล่มของธาตุตัวเอง เล่ม 1 2 3 หรือ 4
- อยากเริ่มที่อาหาร เล่ม 10 แล้วต่อด้วยเล่ม 13
- นอนไม่ค่อยหลับ เล่ม 15 แล้วต่อด้วยเล่ม 8
- เป็นพ่อแม่หรือดูแลหลาน เล่มเลี้ยงลูกตามธาตุ แล้วต่อด้วยเล่ม 6
- อยากทำงานกับชุมชน เล่ม 0 แล้วต่อด้วยเล่ม 14
- อยากเห็นสามธาตุเทียบกัน เล่ม 5 เปรียบเทียบ 3 ธาตุ อ่านหลังเรียนเล่ม 2 ผู้รู้สมดุล

ก้าวต่อไป · เล่ม 2 ผู้รู้สมดุล

สามเดือนต่อมา เข้าหน้าหนาว ป้าสนใจยังทำกาวประจำวันสามข้อได้เกือบทุกวัน แต่พอลมหนาวมา มือเท้าของป้าก็กลับมาเย็นเฉียบ ตื่นเข้ามาตัวแข็ง ไม่อยากลุกจากผ้าห่มไปเดินกับชมรม ป้าเริ่มจากสิ่งที่ทำทุกครั้งคือฟังเสียงกายใจของตัวเอง และเช็กธงแดงก่อน ไม่พบข้อไหนตรง

ป้านึกถึงคันท้ตอบแบบคัดกรองตามช่วงหน้าฝนในบทที่ 7 คราวนั้นป้ารู้แล้วว่าสิ่งที่เป็นช่วงหนึ่งไม่ใช่ธาตุ คราวนี้ป้าอยากรู้ต่อว่า ถ้าธาตุไม่เปลี่ยน จะรู้ได้อย่างไรว่าช่วงนี้ตัวเองเอียงไปทางไหน และจะพากลับอย่างไร คำถามของป้าคือเรื่องของชั้น A ปรับ ที่เล่ม 2 ตอบ

ปายังเป็นธาตุลมน้ำ ตัวเย็นเหมือนเดิม แต่หน้าหนาวเดิมความเย็นให้คนที่เย็นอยู่แล้ว เล่ม 2 จะพาเราอ่านว่า ตอนนี้ร่างกายเอียงไปทางไหน และพากลับอย่างไร ด้วยเครื่องมือชิ้นใหม่ที่เรียกว่าวงล้อธาตุ

ลองทำดู · ซ้อมก่อนวันจริง (10 นาที)

1. บันทึกเบอร์ 1669 และ 1323 ไว้ในโทรศัพท์ของเราและของคนในบ้าน หรือเขียนตัวโตติดไว้ข้างประตูหรือตู้เย็น
2. อ่านธงแดงชั้นที่ 1 ออกเสียงหนึ่งรอบ แล้วลองปิดหนังสือ นึกให้ได้มากที่สุด
3. ซ้อมพูดกับคนในบ้านว่า ถ้าต้องโทร 1669 จะบอกอาการ สถานที่ และเวลาอย่างไร

สิ่งที่ควรระวัง

- ความเข้าใจผิดที่อันตรายที่สุด คือใช้ธาตุอธิบายอาการใหม่หรืออาการแรง เช่น คิดว่าใจสั่นหรือเวียนในผู้สูงอายุเป็นแค่ลม
- การต่อรองกับตัวเองว่า "รอดูอีกวัน" เมื่อมีธงแดง
- การหยุดยาเองเพราะคิดว่าเป็นผลข้างเคียง
- ความกลัวว่าการถามเรื่องคิดทำร้ายตนเองจะทำให้คนอื่นยังคิด ความจริงคือการถามตรง ๆ อย่างอ่อนโยนช่วยให้เขาได้รับความช่วยเหลือ

ก่อนปิดเล่ม

1. ธงแดงชั้นที่ 1 มีอะไรบ้าง เวลาโทร 1669 ต้องบอกอะไร
2. ธาตุของเราคืออะไร ทางปรับหลักไปทางไหน และก้าวประจำวันของเราคืออะไร
3. ใครในบ้านเราต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ และ รพ.สต. ใกล้บ้านอยู่ที่ไหน

อ่านขยายความ ชุดตำรา 3 ธาตุ เล่ม 0 แนะนำ 3 ธาตุ (บทที่ 9 ธาตุไม่ใช่คำพิพากษา) · หลายเล่มในชุดมีหัวข้อสิ่งที่ควรระวัง แต่เรื่องธงแดงและการส่งต่อ ให้ยึดบทที่ 14 ของเล่มนี้เสมอ

สำหรับ อสม.

- ธงแดงคือเรื่องที่เราร่วมชุมชนได้มากที่สุด ทุกวงคุยเรื่องธาตุ ให้จบด้วยธงแดงชั้นที่ 1 กับเบอร์ 1669 และ 1323 และชวนกลุ่มซ้อมโทร 1669
- เราชวนคนทำแบบคัดกรองด้วยตัวเขาเอง ช่วยอ่านคำถาม ช่วยนับคะแนน และเล่าจากประสบการณ์ของเราได้ แต่ให้เขาอ่านผลและเลือกก้าวประจำวันเอง เรายังไม่แนะนำวิธีแก้ อาการ สมุนไพร การอบ หรือการนวด

ผู้รู้ธาตุ · ทำอะไรได้ และเมื่อไรต้องส่งต่อ

ผู้รู้ธาตุทำได้

กับตัวเอง

- รู้ธาตุของตัวเอง และรู้ว่าธาตุไม่เปลี่ยน
- บอกคุณสมบัติเด่นและทางปรับหลักของธาตุตัวเอง
- ใช้ทางปรับสมดุล 4 ด้านเป็นก้าวจำวัน รู้ของแสดงและรสของตัวเอง
- จัดวันตามนาฬิกาธาตุ เช้าฐานชีวิต 7 รู้ฤดูที่ต้องระวัง
- วาดแผนที่ธาตุของบ้าน
- ฟ้าจิงหะทุกวัน เช้าธงแดงก่อนทุกครั้ง
บอกธงแดงชั้นที่ 1 และโทร 1669 13 เป็น

กับคนอื่น

- ชวนทำแบบคัดกรองด้วยตัวเขาเอง ช่วยอ่านคำถาม ช่วยนับคะแนน
- เล่าจากประสบการณ์ของตัวเอง ย้ำธงแดง และถามเรื่องใจอย่างอ่อนโยน แล้วส่งต่อ

ผู้รู้ธาตุยังไม่ทำ

- อ่านผลหรือตัดสินธาตุแทนคนอื่น หรือเลือกก้าวแทนเขา
- แนะนำวิธีแก้อาการ สมุนไพร การอบ หรือการนวด
- ใช้สมุนไพรหรือยาตำรับเป็นยา (งานของหมอแผนไทยหรือแพทย์)
- อ่านว่าตอนนี้ร่างกายเอียงไปทางไหน และพาลกลับ (ชั้น A · เรียนในเล่ม 2)
- หาต้นเหตุของอาการที่เป็นนาน (ชั้น L · เรียนในเล่ม 3)
- หยุด ลด หรือปรับยาที่แพทย์สั่ง (ไม่ทำในทุกระดับ)

เมื่อไรต้องส่งต่อ

- **ธงแดงชั้นที่ 1** โทร 1669 ทันที · คิดทำร้ายตนเอง อย่าให้อยู่ลำพัง โทร 1323 ถ้ามีอันตรายตรงหน้า โทร 1669
- **ธงแดงชั้นที่ 2** พบแพทย์โดยเร็ว ก่อนเริ่มดูแลเอง
- **กลุ่มที่ต้องไปหาหมอเร็วกว่าปกติ** เด็กต่ำกว่า 1 ปี เด็กเล็กที่มีไข้ ผู้สูงอายุเกิน 70 ปีหรือที่หกล้ม หญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำหรือโรคเรื้อรัง
- **อาการเกิน 4 สัปดาห์ และยังไม่เคยตรวจ** พบแพทย์ตรวจสุขภาพพื้นฐาน
- **อาการเฉียบพลันไม่ดีขึ้นใน 48 ชั่วโมง หรือแย่ลง** พบแพทย์
- **ผลธาตุกำกวม** คู่กับหมอแผนไทย ผู้พาเดินช่วยพาไปได้
- **ไม่แน่ใจ** ส่งต่อเสมอ ไปที่ รพ.สต. ใกล้บ้าน หรือคลินิก

เล่มนี้ใช้เพื่อการเรียนรู้และดูแลตนเอง ไม่ใช้การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา

ภาคผนวก ก · ธาตุประจำตัว 7 แบบในหน้าเดียว

ธาตุ	คุณสมบัติเด่น	ทางปรับหลัก	คำหลัก	ของแสลงที่พบบ่อย	ธาตุที่ต้องระวัง
ธาตุดม	แห้ง	ชุ่ม	อุ่น ชุ่ม มีน้ำมันดี เป็นเวลา	ข้ามมือ ของเย็นจัด นอนไม่เป็นเวลา ลมแอร์จ่อตัว	ฝน
ธาตุไฟ	ร้อน	เย็น	เย็นพอดี อ่อนโยน มีน้ำ ไม่เร่ง	เผ็ดจัด ทอด เหล้า แดดจัด งาน กดดัน	ร้อน
ธาตุน้ำ	หนัก	เบา	เบา อุ่น ขยับ ตื่นเช้า	หวาน มัน ของเย็น กินดึก จีบ นาน นังนาน	หนาว
ธาตุดมไฟ	เบา	หนักแน่น	มันคง อุ่นแต่ไม่ร้อน เป็นเวลา ทีละอย่าง	กาแฟ ข้ามมือ จอก่อนนอน ทำหลายอย่างพร้อมกัน	ฝนและร้อน
ธาตุดม น้ำ	เย็น	อุ่น	อุ่น สุก ย่อยง่าย ขยับให้ตัวอุ่น	น้ำแข็ง ของดิบเย็น ห้องแอร์ทั้งวัน อยู่คนเดียว	ฝนและหนาว
ธาตุไฟน้ำ	ชุ่ม	แห้ง	แห้ง เบา เย็นพอดี ไม่มันจัด	ทอด มันจัด ของหวานหนัก กินดึก บำบัดขึ้น	ร้อนและหนาว
ดุลยภาพ	ไม่เด่นทางใด	ดูแลตามธาตุ	ตามธาตุ หมั่นเวียน ไม่เคร่ง กินหลากหลาย	อาหารแปรรูป ของทอดซ้ำ ทำอะไรสุดทางนาน ๆ	ช่วงเปลี่ยนธาตุ

ฤดูโดยประมาณ ร้อน มีนาคม–พฤษภาคม · ฝน มิถุนายน–ตุลาคม · หนาว พฤศจิกายน–กุมภาพันธ์

นาฬิกาธาตุ น้ำ 06.00–10.00 และ 18.00–22.00 น. · ไฟ 10.00–14.00 และ 22.00–02.00 น. · ลม 14.00–18.00 และ 02.00–06.00 น.

ฐานชีวิต 7 นอน · พัก · หายใจ · ใจ · รับเข้า · น้ำ · ขยับ

ทางปรับสมดุล 4 ด้าน อาหาร · กิจกรรมทางกาย · ผัสสะและสิ่งแวดล้อม · ดูแลใจ

ภาคผนวก ข · ชุดตำรา 3 ธาตุ อ่านต่อที่ไหน

เล่มนี้เป็นภาพรวม ส่วนชุดตำรา 3 ธาตุในท้องสมุดเพลินไพรคือเล่มขยายความของแต่ละเรื่อง หน้านี้รวมปกตำราทั้ง 15 เล่ม พร้อมบอกว่าแต่ละเล่มขยายความบทไหนของเล่มนี้ และควรเริ่มอ่านบทไหนก่อน

วิธีใช้หน้านี้ (1) อ่านบทในเล่มนี้ให้จบก่อน (2) ดูว่าบทนั้นมีเล่มขยายความเล่มไหน ได้ปักแต่ละเล่มบอกไว้ว่าขยายความบทไหนของเล่มนี้ (3) สแกน QR ด้านล่างเพื่อเปิดชั้นตำรา 3 ธาตุ แล้วเลือกเล่มที่ปักตรงกัน (4) เริ่มจากบทที่แนะนำ แล้วค่อยอ่านบทอื่นตามความสนใจ



สแกนเพื่อเปิดชั้นตำรา 3 ธาตุ

ทุกเล่มในหน้านี้อยู่บนชั้นเดียวกัน อ่านฟรี บางเล่มมีหนังสือเสียงและไฟล์ดาวน์โหลด

library.plearnprai.org/textbooks/three-elements-shelf



รู้จักธาตุ

เล่ม 0 · แนะนำ 3 ธาตุ

ขยายความบทที่ 1, 3, 4, 5, 7 และ 14 ของเล่มนี้

เริ่มอ่าน

- บทที่ 1 ตอนคำแนะนำที่ไม่เข้ากับเรา
- บทที่ 3-5 รู้จักคนธาตุลม ไฟ น้ำ



รู้จักธาตุ

เล่ม 1 · คนธาตุลม

ขยายความบทที่ 4, 5 และ 8 ของเล่มนี้

เริ่มอ่าน

- บทที่ 2 ร่างกายของเรา · บทที่ 3 จุดแข็งของเรา
- บทที่ 4-5 ใจของเรา ยามสมดุลและเมื่อแกว่ง



รู้จักธาตุ

เล่ม 2 · คนธาตุไฟ

ขยายความบทที่ 4, 5 และ 8 ของเล่มนี้

เริ่มอ่าน

- บทที่ 2 ร่างกายของเรา · บทที่ 3 จุดแข็งของเรา
- บทที่ 4-5 ใจของเรา ยามสมดุลและเมื่อแกว่ง



รู้จักธาตุ
เล่ม 3 · คนธาตุน้ำ
ขยายความบทที่ 4, 5 และ 8 ของเล่มนี้
เริ่มอ่าน

- บทที่ 2 ร่างกายของเรา · บทที่ 3 จุดแข็งของเรา
- บทที่ 4-5 ใจของเรา ยามสมดุลและเมื่อแกว่ง



รู้จักธาตุ
เล่ม 4 · คนธาตุผสม
ขยายความบทที่ 6, 7 และ 8 ของเล่มนี้
เริ่มอ่าน

- บทที่ 1 ธาตุผสมทำงานอย่างไร
- บทที่ 3 คนลมไฟ · บทที่ 4 คนลมน้ำ · บทที่ 5 คนไฟน้ำ



รู้จักธาตุ
เล่ม 5 · เปรียบเทียบ 3 ธาตุ
อ่านหลังเรียนเล่ม 2 ผู้รู้สมดุล · เล่มนี้ใช้วงล้อธาตุ
เริ่มอ่าน

- บทที่ 4 ร่างกายภายนอก · บทที่ 5 ระบบภายในร่างกาย
- บทที่ 7-8 จิตใจยามสมดุลและยามเสียสมดุล



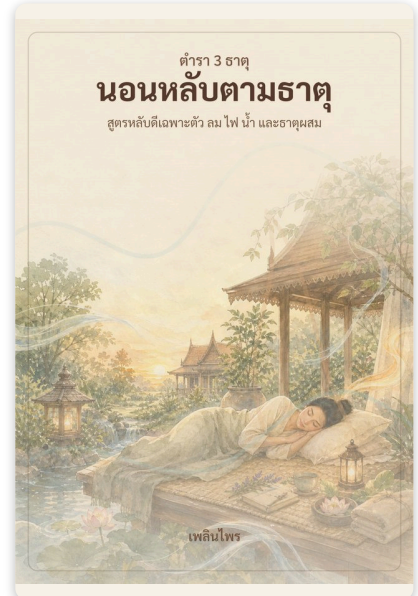
ธาตุกับกาย
เล่ม 10 · อาหารตามธาตุ
ขยายความบทที่ 9 และ 13 ของเล่มนี้
เริ่มอ่าน

- บทที่ 2 หลักการพื้นฐาน · บทที่ 3 อ่านอาหารในมุมของธาตุ
- บทที่ 4-6 อาหารสำหรับคนธาตุลม ไฟ น้ำ



ธาตุกับกาย
เล่ม 13 · การเคลื่อนไหวตามธาตุ
ขยายความบทที่ 9 ของเล่มนี้
เริ่มอ่าน

- บทที่ 1 ทำไมการเคลื่อนไหวต้องตามธาตุ
- บทที่ 4-9 จังหวะ ทำ และกิจกรรมของแต่ละธาตุ



ธาตุกับกาย
เล่ม 15 · นอนหลับตามธาตุ
ขยายความบทที่ 9 ของเล่มนี้
เริ่มอ่าน

- บทที่ 1 ทำไมเรานอนไม่หลับ
- บทที่ 4-5 คนธาตุลม คนธาตุไฟ นอนอย่างไร



ธาตุกับใจ
เล่ม 8 · คู่มือจิตใจตามธาตุ
ขยายความบทที่ 10 ของเล่มนี้
เริ่มอ่าน

- บทที่ 1 จิตใจกับธาตุ
- บทที่ 2 สไตล์การเสวยสมดุของใจ



ธาตุกับคนรอบตัว
เล่ม 6 · ธาตุและความสัมพันธ์
ขยายความบทที่ 11 และ 13 ของเล่มนี้
เริ่มอ่าน

- บทที่ 3 เข้าใจผู้อื่นในมุมของธาตุ
- บทที่ 4-6 คู่มือใช้กับคนธาตุลม ไฟ น้ำ



ธาตุกับคนรอบตัว
เล่ม 9 · อาชีพตามธาตุ
ขยายความบทที่ 11 ของเล่มนี้
เริ่มอ่าน

- บทที่ 2 สามมิติของงาน
- บทที่ 3 ภาพรวมงานตามธาตุ



ธาตุกับครอบครัว
เล่ม 5 · เลี้ยงลูกตามธาตุ
ขยายความบทที่ 11 และ 13 ของเล่มนี้
เริ่มอ่าน

- บทที่ 2 ธาตุของลูกมาจากไหน และเห็นได้ชัดเมื่อใด
- บทที่ 3 กระบวนการสังเกตลูก



ธาตุกับที่อยู่
เล่ม 7 · สิ่งแวดล้อมตามธาตุ
ขยายความบทที่ 12 และ 13 ของเล่มนี้
เริ่มอ่าน

- บทที่ 1 หลักการพื้นฐาน
- บทที่ 2-6 สี แสง เสียง กลิ่น พื้นผิว



ธาตุกับที่อยู่
เล่ม 14 · เมืองสามธาตุ
ขยายความบทที่ 12 ของเล่มนี้
เริ่มอ่าน

- บทที่ 3 รู้จักธาตุของชุมชน
- บทที่ 13-15 เมืองที่รองรับคนธาตุลม ไฟ น้ำ

ถ้าเจอเรื่องที่ไม่ตรงกับเล่มนี้ ให้ยึดเล่มนี้เป็นหลัก ทั้งธาตุ 7 แบบ ธาตุ และตรงดั่งกับการส่งต่อในบทที่ 14 · บางเล่มใช้วงล้อธาตุหรือคำเรียกภาษาสันสกฤต · บทส่งท้ายบางเล่มชื่อ "ธาตุของเราเปลี่ยนได้" หมายถึงสมดุเปลี่ยนได้ ธาตุประจำตัวไม่เปลี่ยน · "คนสามธาตุ" ในเล่ม 4 คือดุลยภาพ

ภาคผนวก ค · คำในเล่มนี้

คำ	ความหมาย	บทที่
วงดูแลเพลิงไพร HEAL	ลำดับการดูแลของเพลิงไพร ฟัง ธาตุ ปรับ ราก พาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค เข้าทางเดียวที่ H ฟัง แล้วเดินสามชั้น	ภาพรวม, 2
ชั้น และชั้น	วง HEAL มีสามชั้นที่เดินไปพร้อมกัน E ธาตุ (เล่มนี้) · A ปรับ (เล่ม 2) · L ราก (เล่ม 3) ชั้นละ 3 ชั้น รู้ → รู้ → ทำ เช่น E1 E2 E3	ภาพรวม
ระดับ	หนึ่งในบันได 4 ระดับของชุมชนรู้ธาตุ คือ ผู้รู้ธาตุ ผู้รู้สมดุล ผู้รู้ต้นเหตุ ผู้ส่งต่อความรู้ ระดับละหนึ่งเล่ม	ภาพรวม
การแพทย์เชื่อมศาสตร์	การใช้ความรู้หลายศาสตร์ร่วมกัน โดยเชื่อมกันที่แก่นซึ่งทุกศาสตร์มีเหมือนกัน	1
ธาตุประจำตัว	ธรรมชาติของร่างกายและใจที่ติดตัวมาแต่เกิดและไม่เปลี่ยน มี 7 แบบ	1, 4, 6
ชุมชนรู้ธาตุ	ชุมชนที่คนส่วนใหญ่รู้จักธาตุของตัวเองและดูแลตัวเองได้ และซื้อชุดหนังสือ 4 เล่มนี้	1
ธาตุเจ้าเรือน	คำของแพทย์แผนไทย หมายถึงธาตุที่เป็นใหญ่ติดตัวมาแต่กำเนิด ตำราที่สอนทั่วไปหาจากเดือนเกิด ส่วนเล่มนี้หาจากลักษณะกายและใจ	1, 7
ฟังเสียงกายใจ	กลับมาอยู่กับตัวเอง ฟังว่ากายใจบอกอะไร เทียบกับปกติของเรา	2
ห้าจังหวะ	หยุด · รู้สึก · รู้ใจ · ถาม · รับ วิธีฟังเสียงกายใจ	2
กายกระชับก่อนจะตะโกน	สัญญาณเบา ๆ มาก่อนอาการที่ดัง จึงฟังแม้ตอนสบายดี	2
อาการ ①	อาการที่รบกวนที่สุด ให้คะแนน 0-10 ไว้เทียบกับตัวเอง	2
เหมือนเพิ่มเหมือน	สิ่งที่มีคุณสมบัติเหมือนกันจะเสริมกันให้มากขึ้น	3
ตรงข้ามคือทางปรับ	สิ่งที่มีคุณสมบัติตรงข้ามช่วยพาร่างกายกลับสู่สมดุล	3
คุณสมบัติสามคู่	ร้อนกับเย็น แห้งกับชุ่ม หนักกับเบา	3
ทางปรับ	สิ่งที่เราทำได้เพื่อพาร่างกายกลับสู่สมดุล คำว่าย่ายใช้กับยาจริงเท่านั้น	3, 8
ธาตุเดี่ยว	ธาตุประจำตัวที่มีธาตุหนึ่งเด่นชัด คือ ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุน้ำ	4
คุณสมบัติเด่น	คุณสมบัติที่ชัดที่สุดของธาตุ ลม = แห้ง · ไฟ = ร้อน · น้ำ = หนัก	4
การตอบสนองตามธาตุ	สิ่งที่กายและใจทำโดยอัตโนมัติเมื่อเจอเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งมักเป็นไปตามธาตุประจำตัว	5
ธาตุผสม	ธาตุลมไฟ ธาตุลมน้ำ ธาตุไฟน้ำ คือมีสองธาตุเด่นใกล้เคียงกัน เป็นส่วนผสมของสองธาตุ	6
คุณสมบัติร่วม	คุณสมบัติที่สองธาตุมีเหมือนกัน เป็นคุณสมบัติเด่นของธาตุผสม ลมไฟ = เบา · ลมน้ำ = เย็น · ไฟน้ำ = ชุ่ม	6
ดุลยภาพ	ธาตุประจำตัวที่ทั้งสามธาตุใกล้เคียงกัน	6
แบบคัดกรองธาตุประจำตัว	ชุดคำถาม 20 ข้อของเพลิงไพร ถามลักษณะที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก ไม่ได้คัดกรองโรค ทำได้ในบทที่ 7 หรือทาง LINE	7
ใช้ฉันทใหม่	ข้อยืนยัน 4 ข้อของแต่ละธาตุในบทที่ 7 ลองไปตีกับบัตรธาตุเขียนเองได้	7, 8
ผู้พาเดิน	คนในชุมชนที่ผ่านบันไดชุมชนรู้ธาตุตั้งแต่ระดับ 3 ขึ้นไป ขวนถาม ขวนคิด ช่วยบันทึก แต่ไม่ตรวจ ไม่วินิจฉัย ไม่ระบุชื่อโรค ไม่แนะนำหรือปรับยา และไม่ทำหัตถการแทนหมอ	7
บัตรธาตุของฉัน	บัตรหน้าหลังหนึ่งใบต่อธาตุประจำตัวหนึ่งแบบ	8

คำ	ความหมาย	บทที่
ทางปรับหลักประจำธาตุ	ทางดูแลประจำตัวที่ตรงข้ามกับคุณสมบัติเด่นของธาตุ ใช้แบบอ่อนโยนทุกวัน	8
ทางปรับสมดุล 4 ด้าน	อาหาร · กิจกรรมทางกาย · ผัสสะและสิ่งแวดล้อม · ดูแลใจ	8
ก้าวประจำวัน	ทางปรับ 1–3 ข้อที่เราเลือกเองจากบัตรธาตุ แล้วทำทุกวัน	8
ของแสดง	สิ่งที่ดันให้เราเอียงไปทางธาตุเดิมได้ง่ายขึ้น	3, 8
ฐานชีวิต 7	เจ็ดกิจวัตรพื้นฐานของทุกวัน	9
นาฬิกาธาตุ	การแบ่งวันออกเป็นช่วงละ 4 ชั่วโมง แต่ละช่วงมีธาตุหนึ่งเด่น	9
สไตล์ของใจ	ลักษณะที่ใจเสียสมดุล ฟุ้ง ลุก จม	10
ลงหลัก	การพาใจที่ลอยกลับมาอยู่กับปัจจุบันและกิจวัตรที่มั่นคง	10
เห็นธาตุได้ พฤติกรรม	มองให้เห็นว่าการกระทำของคนหนึ่งมาจากธรรมชาติของธาตุ ไม่ใช่ความตั้งใจร้าย	11
เหรียญสองด้าน	จุดแข็งกับจุดที่ต้องดูแลของธาตุหนึ่งมาจากคุณสมบัติเดียวกัน	11
สิ่งตรงข้ามถ่วงดุล	สิ่งแวดล้อมที่ตรงข้ามกับธาตุของเราช่วยให้เราสมดุล	12
กระแสน้ำของฤดู	ฤดูแต่ละฤดูดันคนทั้งเมืองไปทางธาตุของฤดูนั้น	12
พลังงานที่กระทบจริง	สิ่งที่ร่างกายเจอจริงในแต่ละวัน เช่น แอร์ แดด ฝน	12
แผนที่ธาตุที่บ้าน	วงกลมสามวงของลม ไฟ น้ำ ที่เขียนชื่อทุกคนในบ้านลงในช่องธาตุของตัวเอง	13
ธงแดง	อาการที่บอกว่าอาจเป็นภาวะอันตราย ต้องไปหาแพทย์	14
ธงแดงขั้นที่ 1	อาการฉุกเฉิน โทร 1669 หรือไปโรงพยาบาลทันที	14
ธงแดงขั้นที่ 2	อาการที่ต้องพบแพทย์โดยเร็ว ก่อนเริ่มดูแลเอง	14
ไม่แน่ใจ ส่งต่อเสมอ	เมื่อไม่แน่ใจ ให้ส่งไปหาหมอแผนไทยหรือแพทย์ เช่น ที่ รพ.สต. ใกล้บ้าน	14
เล่มขยายความ	หนังสือในชุดตำรา 3 ธาตุ ที่เล่าเรื่องหนึ่งเรื่องจากเล่มนี้ให้ลึกขึ้น	14

ภาคผนวก ง · ที่มาของความรู้ในเล่มนี้

เล่มนี้เรียบเรียงจากความรู้แกนกลางของวงดูแลเพลิงไพร ซึ่งทีมเพลิงไพรจัดระบบจากหลายศาสตร์ และบอกที่มาไว้ทุกจุดที่ทำได้

- **แพทย์แผนไทย** ธาตุทั้งสี่ ธาตุเจ้าเรือนตามเดือนเกิด (คัมภีร์ประถมจินดา) ของแสง สามฤดู การแบ่งชีวิตเป็นสามวัยและแบ่งวันเป็นช่วง และมูลเหตุของการเกิดโรค (คัมภีร์ธาตุวิภังค์) ซึ่งเป็นที่มาของฐานชีวิต 7
- **อายุรเวท** การอ่านธรรมชาติแต่กำเนิดจากกาย ใจ และนิสัย (แนวคิดตั้งต้นของแบบคัดกรอง) หลักเหมือนเพิ่มเหมือน ผลของรสต่อธาตุ และกิจวัตรประจำวันและประจำฤดู
- **แพทย์แผนจีน** การอ่านร่างกายด้วยคู่ของลักษณะ เช่น เย็นกับร้อน พร่องกับแกร่ง
- **การแพทย์แผนปัจจุบัน** ชั่งตวงและการส่งต่อ ซึ่งทีมเพลิงไพรเก็บไว้ในรายการกลางรายการเดียว ใช้ตรงกันทุกเอกสาร
- **เพลิงไพรจัดเอง** ธาตุประจำตัว 7 แบบ และการอ่านธาตุผสมจากคุณสมบัติร่วม · วงดูแลเพลิงไพร HEAL ที่พาตัวเองกลับสู่สมดุล ไม่ใช่การรักษาโรค (ลำดับคิดที่ทีมเพลิงไพรจัดขึ้น ไม่มีในคัมภีร์) · การไม่ใช้วันเกิด · ธาตุดินเป็นร่างที่ห่อลม ไฟ น้ำ ไม้ · ทางปรับสมดุล 4 ด้าน · หลักดูพลังงานที่กระทบจริงก่อนซื้อฤดู · การจับคู่รสกับธาตุในบัตรตามคุณสมบัติ · ชั่งตวงสองชั้นตามความแรง · เกณฑ์ 4 สัปดาห์และทางออกไปแพทย์ · สามฤดูเทียบเดือนสุริยคติ · ฐานหายใจและการแยกฐานพัก · อาการแบบลมชัดหลังราว 48–60 ปี · การเรียกดีเป็นไฟ เสมหะเป็นน้ำ ตามแบบอายุรเวท

แบบคัดกรองธาตุประจำตัวเป็นเครื่องมือเริ่มต้น ยังไม่ได้ผ่านการศึกษาความตรงเชิงวิจัย ผลจึงต้องยืนยันด้วยการทบทวนตัวเองและ "ใช้ฉันใหม่" เสมอ

ช่องทางเรียนรู้ต่อ

- **ห้องสมุดเพลิงไพร** library.plearnprai.org ตำราออนไลน์ฟรี บางเล่มมีหนังสือเสียง
- **YouTube** youtube.com/@plearnprai คลิปเรื่องธาตุและการดูแลตัวเอง
- **LINE เพลินไพร** แบบประเมินออนไลน์ Health Blueprint ทาง LINE ของเพลิงไพร มีแบบคัดกรองธาตุประจำตัว

ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 · ผู้รู้ธาตุ

เรียบเรียงโดย ทีมเพลิงไพร · เพลินไพร ออร์แกนิก วิสาหกิจเพื่อสังคม

ทุกคนในเล่มเป็นเคสจำลองเพื่อการเรียนรู้ ไม่ใช่คนจริง · เล่มนี้ใช้เพื่อการเรียนรู้และดูแลตนเอง ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา ถ้ามีอาการใหม่ อาการแรง หรือไม่แน่ใจ ให้พบแพทย์ฉุกเฉินโทร 1669 · สายด่วนสุขภาพจิต 1323

บันทึกฟังหำจ้งหะ · สัปดาห์ที่ 1

หยุด · รู้สึก · รู้ใจ · ถาม · รับ วันละ 3-5 นาที แล้วจดสั้น ๆ ช่องละไม่กี่คำ (ดูบทที่ 2)

วันที่	กายบอกอะไร	ใจบอกอะไร	กายใจขออะไร	สิ่งเล็กที่ทำ
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

ย้อนดูสัปดาห์นี้ มีอะไรซ้ำ · วันไหนเราไม่เป็นตัวเอง และเป็นหลังอะไร · ถ้ามีอะไรบงวน เขียนอาการ ① ② ③ ให้คะแนน
อาการ ① 0-10 แล้วเช็กธงแดง · ความรู้สึกท่วมจนรับไม่ไหว โทร 1323 · อันตรายตรงหน้า โทร 1669

บันทึกฟังหำจ้งหะ · สัปดาห์ที่ 2

หยุด · รู้สึก · รู้ใจ · ถาม · รับ วันละ 3-5 นาที แล้วจดสั้น ๆ ช่องละไม่กี่คำ (ดูบทที่ 2)

วันที่	กายบอกอะไร	ใจบอกอะไร	กายใจขออะไร	สิ่งเล็กที่ทำ
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

ย้อนดูสัปดาห์นี้ มีอะไรซ้ำ · วันไหนเราไม่เป็นตัวเอง และเป็นหลังอะไร · ถ้ามีอะไรบงวน เขียนอาการ ① ② ③ ให้คะแนน
อาการ ① 0-10 แล้วเช็กธงแดง · ความรู้สึกท่วมจนรับไม่ไหว โทร 1323 · อันตรายตรงหน้า โทร 1669

บันทึกฟังหำจ้งหะ · สัปดาห์ที่ 3

หยุด · รู้สึก · รู้ใจ · ถาม · รับ วันละ 3-5 นาที แล้วจดสั้น ๆ ช่องละไม่กี่คำ (ดูบทที่ 2)

วันที่	กายบอกอะไร	ใจบอกอะไร	กายใจขออะไร	สิ่งเล็กที่ทำ
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

ย้อนดูสัปดาห์นี้ มีอะไรซ้ำ · วันไหนเราไม่เป็นตัวเอง และเป็นหลังอะไร · ถ้ามีอะไรบงวน เขียนอาการ ① ② ③ ให้คะแนน
อาการ ① 0-10 แล้วเช็กธงแดง · ความรู้สึกท่วมจนรับไม่ไหว โทร 1323 · อันตรายตรงหน้า โทร 1669

บันทึกฟังหำจหะ · สัปดาห์ที่ 4

หยุด · รู้สึก · รู้ใจ · ถาม · รับ วันละ 3-5 นาที แล้วจดสั้น ๆ ช่องละไม่กี่คำ (ดูบทที่ 2)

วันที่	กายบอกอะไร	ใจบอกอะไร	กายใจขออะไร	สิ่งเล็กที่ทำ
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

ย้อนดูสัปดาห์นี้ มีอะไรซ้ำ · วันไหนเราไม่เป็นตัวเอง และเป็นหลังอะไร · ถ้ามีอะไรบงวน เขียนอาการ ① ② ③ ให้คะแนน
อาการ ① 0-10 แล้วเช็กธงแดง · ความรู้สึกท่วมจนรับไม่ไหว โทร 1323 · อันตรายตรงหน้า โทร 1669

บันทึกของฉัน

ธาตุของฉัน ก้าวประจำวันที่ได้ ทำได้ เสียงกายใจที่ฟังได้ในแต่ละวัน และสิ่งที่สังเกตเห็นในแต่ละฤดู

บันทึกของฉัน

ธาตุของฉัน ก้าวประจำวันที่ได้ ทำได้ เสียงกายใจที่ฟังได้ในแต่ละวัน และสิ่งที่สังเกตเห็นในแต่ละฤดู

ชุมชนรู้ธาตุ เล่ม 1 · ผู้รู้ธาตุ

รู้จักธาตุประจำตัว แล้วดูแลตัวเองได้ทุกวัน · อ่านต่อในชุดตำรา 3 ธาตุ และเล่ม 2 ผู้รู้สมดุล



ชั้นตำรา 3 ธาตุ อ่านฟรี

library.plearnprai.org/textbooks/three-elements-shelf



แบบประเมินออนไลน์ Health Blueprint ทาง LINE ของเพลินไพร
ทำแบบคัดกรองธาตุประจำตัวในโทรศัพท์ได้

ฉุกเฉิน โทร 1669 · สายด่วนสุขภาพจิต 1323

ไม่แน่ใจ ส่งต่อเสมอ · รพ.สต. ใกล้บ้าน

ทีมเพลินไพร · เพลินไพร ออร์แกนิก วิสาหกิจเพื่อสังคม · พ.ศ. 2569

ใช้เพื่อการเรียนรู้และดูแลตนเอง ไม่ใช่การวินิจฉัยหรือสั่งจ่ายยา · ทุกคนในเล่มเป็นเคสจำลอง