

# MicroHabits Health

นพ.วิธาน ฐานะวุฑฒิ

คำแนะนำโดย

นพ.วิรัช พันธุ์พานิช

นพ.สกล สิงหะ

นพ.วรวิทย์ โฆะวัชระกุล

สุขภาพดี

(แบบ) 小

ทีละ 步

ก้าว 健

เล็กๆ 康



# MicroHabits Health

สุขภาพดี  
(แบบ) 小  
ที่ละ 步  
ก้าว 健  
เล็กๆ 康

วิชาสร้างความสม่ำเสมอ  
ให้กับวิถีแห่งสุขภาพ  
ที่เราออกแบบได้ด้วยตัวเอง  
อย่างเป็นอิสระและสร้างสรรค์



นพ.วิธาน ฐานะวุฑฒิ

ชื่อหนังสือ “Microhabits Health สุขภาพดี (แบบ) ทีละก้าวเล็กๆ”

ผู้แต่ง : นพ.วิธาน ฐานะวุฑฒิ

พิมพ์ครั้งแรก มิถุนายน 2567

จำนวน 4,000 เล่ม

ออกแบบรูปเล่ม : เยาวมาลย์ จินะวานิช

พิสูจน์อักษร : นิชาภัทร ฐานะวุฑฒิ

# คำนำ

โดย นพ.วิรัช พันธุ์พานิช

ปัจจุบันเรายังเห็นภาพผู้รับบริการล้นโรงพยาบาล เราได้ยินเรื่องบ่นจากบุคลากรทางการแพทย์ว่าภาระงานหนักมาก บางคนลาออกจากโรงพยาบาล ผู้ป่วยจำนวนมากที่เป็นภาระให้กับโรงพยาบาลต้องดูแลคือกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (non-communicable disease) หรือ NCD ถึงแม้จะมีโรคอื่นบ้าง แต่ปัญหาหลักด้านสุขภาพของประเทศเราหรือบางประเทศอื่นๆ ทั่วโลก คือกลุ่มโรคนี้ รวมทั้งเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของคนไทย พบว่าอัตราการเสียชีวิตเกิดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มากกว่า 75% ของการเสียชีวิตทั้งหมด กลุ่มโรคเหล่านี้ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไขมันในเลือดสูง และโรคมะเร็ง เป็นต้น ส่วนใหญ่สามารถหายขาดได้จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตมากถึง 80 % และสามารถป้องกันได้ โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเช่นกัน

สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคเหล่านี้คือพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ที่ผ่านมามีได้มีการให้ความรู้แก่ประชาชนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางด้าน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การดูแลด้านอารมณ์ การจัดการความเครียด เป็นต้น แต่ผลลัพธ์ยังไม่ค่อยดีขึ้น เพราะไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้จริง

คุณหมอวิธาน ได้เขียนหนังสือ Microhabits Health ขึ้นมา เพื่อตอบปัญหาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สามารถทำได้จริงแต่ต้องผ่านกับดัก 3 หลุมให้ได้โดยกับดักหลุมแรก คือ กับดักแห่งกระบวนทัศน์ และความเชื่อ กับดักหลุมที่สองคือ กับดักแห่งการมีข้อมูลเยอะเกินไป และกับดักหลุมที่สาม คือ ความเคยชินของเรา

หนังสือ Microhabits Health นี้คุณหมอวิธาน ตั้งใจนำเสนอวิธีการที่จะช่วยให้เรานำความรู้ที่มีอยู่มาใช้ประโยชน์ ได้จริงกับสุขภาพของเราอย่างสม่ำเสมอ ทุกๆ วัน สามารถใช้ได้ตั้งแต่ ก่อนป่วย ระหว่างป่วย หายป่วย หรือไม่หายป่วย

เพราะถูกออกแบบมาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมๆ ที่ไม่ถูกต้องให้ถูกต้อง

โดยรวมแล้ว Microhabits Health เป็นหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพที่น่าสนใจมากเล่มหนึ่ง ตามชื่อของหนังสือ และสำหรับท่านที่เคยอ่านหนังสือหัวใจใหม่ ชีวิตใหม่ ของคุณหมอวิธาน หนังสือเล่มนี้ คือภาคปฏิบัติ ที่ต่อเนื่องจากทฤษฎีในหนังสือหัวใจใหม่ ชีวิตใหม่

สุดท้าย การอ่านหนังสือเล่มนี้ผมรู้สึกเหมือนกับการนั่งคุยกับเพื่อนสนิทที่เล่าเรื่องราวต่างๆ ให้เราฟังอย่างเป็นกันเอง และเพลิดเพลินมาก จึงอยากจะขอเชิญชวนท่านผู้สนใจสุขภาพให้มีโอกาสอ่านหนังสือเล่มนี้ไปด้วยกัน

นายแพทย์วีรัช พันธุ์พานิช

MICRO HABITS HEALTH MICRO HABITS HEALTH MICRO HABITS HEALTH

**คำนำ คำตาม:** ชีวิตธรรมดา มีความสุขตามอัตภาพ

โดย นายแพทย์สกล สิงหะ

หนังสือโค้ชซิ่ง แนะนำชีวิตมีมากมาย แต่ที่ชวนอ่านแล้วหยุดชั่วขณะ ซ้ำลง และกลับมามีสติใหม่คือชุดหนังสือของพี่วิธาน ฐานะวุฒม์ เพราะความ “เรียบง่าย ใกล้ตัว” ไม่ต้องหาบันได หรือกุญชีวิต แต่เป็นเรื่องของเห็นหลุมพราง หรืออุปนิสัยของตัวเองอะไรบางอย่าง ที่ขวางกั้นความสุขที่เอื้อมถึงได้ มองเห็นและรู้สึก สัมผัสและเพาะบ่มได้ แต่เพราะเหตุผลหลายๆประการที่ทำให้เราอยู่อย่างยากไปโดยไม่จำเป็น หนังสือเล่มนี้ตกผลึกจากประสบการณ์ตรงของผู้เขียนทำให้มีเรื่องราวตัวอย่างที่ชัดเจน เคยกระทำแก้ไขปรับปรุง และกลั่นกรองออกมาเป็นบทต่างๆ ที่มีมากมายหลายบริบท ซึ่งผู้อ่านแต่ละคนสามารถเลือกเหมือนเดินเข้าไปในร้านบุฟเฟต์ เห็นอะไรที่น่าสนใจก็หยิบมาลอง (แล้วจะติดใจ) หรือเห็นอะไรที่ไม่เคยเห็นหรือมองข้าม ก็อาจจะสะดุดใจและขอลอง (แล้วจะ “ว้าว!”)

หนังสือเล่มนี้จะไม่บอกให้เราต้องกระโดดออกนอกพื้นที่ปลอดภัย แต่มองมุมใหม่จากมุมที่ผิดแผกจากเดิมของพื้นที่เดิม เราอาจจะแปลกใจที่ไม่เคยเห็นมาก่อน (ทั้งๆที่ก็อยู่ตรงนั้นมาแต่แรก) ความใหม่จึงไม่ได้เป็นเพราะมันใหม่ แต่เป็นเพราะ “เรา ที่เราเห็น ที่เราให้ความหมาย” เท่านั้นเอง ในแต่ละบทจะมีตัวอย่างของเมฆหมอกบังตาบังใจ ที่ทำให้เราพลาดสุนทรียสถานของชีวิตเราเอง ไปมากมาย เมื่อเราได้ (กลับมา) ค้นพบสมบัติเหล่านี้ในบ้านเราเอง ทำให้เกิดสำนึกใหม่ที่จะสนใจมองหามืออะไรอีกใหม่ มีมุมไหนบ้าง ที่เราค้นหาได้อีกและทำให้เรามีความสุข สนุกกับชีวิตเราได้ดีมากขึ้นในเฉียบพลันทันที

แน่นอนที่ว่าในระหว่างทาง อุปสรรคก็จะทยอยกันปรากฏแต่นั้นเป็นเพียงบททดสอบทักษะใหม่ที่เรากำลังได้เรียนและสามารถเก่งขึ้นไปได้ตลอดชีวิต เรากำลังจะค้นพบศักยภาพที่แท้ของตัวเอง จากเรื่องราวของตัวเอง และการที่เรามีบทบาทอำนาจมากแค่ไหน ที่จะกำกับการเริ่มต้น การดำเนินเรื่อง และจุดจบ Happy Ending ในสไตล์ของเราเอง หนังสือเล่มนี้กำลังเชื่อเชิญให้พวกเราทุกคนรู้ว่า เราสามารถเป็นนักประพันธ์ชีวิตของเราเองได้มากกว่าที่เราเคยเชื่อ และหวังว่าหน้ากระดาษเปล่าที่เหลืออยู่ในชีวิตของผู้อ่าน จะถูกบันทึกและเรียบเรียง ค้นหาความหมาย เฉลิมสิ่งใหม่ๆที่เราเชื่อเชิญเข้ามาปรุงแต่งชีวิตของเราได้ดีมากขึ้น

อ่านเสร็จแล้ว ใครอยากจะเขียน อยากจะแชร์ และเล่าตอบ คิดว่าพีวีธานคงจะดีใจ มีกัลยาณมิตรน้ำหมึกในแวดวงสนทนา อย่างลืมน อ่านจบแล้ว กลับมาอ่านใหม่ในอีกหกเดือน จะมีอะไรที่น่าสนใจเกิดขึ้นทุกครั้ง

ขอบคุณพีวีธานอีกครั้งสำหรับเรียงร้อยเล่มนี้ครับ

ถอนหายใจ....

เป็นนิยายอาการอย่างหนึ่งของผมเมื่อเสร็จกิจกรรมใดๆ จะจบด้วยการถอนหายใจ อาจจะเป็นเพราะเราหายใจอย่างไม่หายใจหายใจคอมพักใหญ่ มาถึงเส้นชัยแล้ว ที่เราตั้งใจกระทำมาทั้งหมดก็ถึงจุดรีเซ็ท เราก็คอดมิได้ที่จะระบายลมหายใจของกิจกรรมนั้นทิ้งไป เพื่อรอคอยโครงการใหม่ที่จะผุดกำเนิดตามมา

พีวีธานเล่าเรื่องหลุมกับดักที่มีทั้งแบบมองเห็นแต่ไม่สน เห็นแต่ไม่รู้

ว่านั่นคือกับดัก หรือเห็นและรู้แต่ก็ยากที่จะไม่ทำแบบเดิมๆหรือเปลี่ยนวิธีทำ พอได้มาเรียบเรียงและนั่งมองซัดๆ คำตอบก็ถูกเฉลยในศาสตร์แห่งไมโครแฮบิท ในบทต่อมา ชาวดีก็คือ คำตอบนี้ของแต่ละคนสามารถมีความหลากหลายและปรับเปลี่ยนไปแต่ละคร้วเรือนว่าจะปรຸงกันอย่างไรดีในจังหวะชีวิตของเรา

พอชีวิตเรามีความมุ่งหวังชัดเจนกับ “ความสุข” ที่แท้จริงๆ พอเราค้นพบความพะรุงพะรังของหลายอย่างที่เราเคยผูกติดมัดตัวเองเอาไว้ ไม่เปลี่ยนหรือคิดว่าเปลี่ยนไม่ได้ พอเรา “เห็น” ความเป็นไปได้เกิดขึ้น และแน่นอน ถ้าเราอยากได้มากพอ (ไม่ว่าจะเพื่อตัวเรา หรือเพื่อคนที่เรารัก เพื่อความหมายอะไรบางอย่าง ฯลฯ) การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นเป็นไปตามธรรมชาติ หรืออย่างน้อยที่สุด ผู้อ่านอาจจะเกิดมี “คำถามดีๆ” กับตัวเองว่า ที่ว่าเรารักตนเองและกำลังดูแลตนเองให้มีความสุขนั้น เรามีความสุขอย่างไรและเพียงไร

ในยุคแห่งมหาสมุทรข้อมูล ที่สร้างภาพว่าคนเราในยุคนี้ “รู้เยอะ รู้มาก” และสุขภาพทางปัญญาที่ถูกนำเสนอในรูปแบบของการกลับไปใส่ใจกับร่างกาย และกล้ามเนื้อของเรานั้น เป็นอะไรที่ยิ่งกว่าเส้นผมบังภูเขาคู่ แต่เป็นอินเตอร์เน็ตทบบดบังสิ่งใกล้ชิดที่เราควรใส่ใจให้ความรักมากที่สุด (ได้แล้วหรือยัง)

สุดท้ายกับ “ลมหายใจ” ของเรานั้นเป็นของขวัญอันชาญฉลาดที่มนุษย์ได้รับมา ควรค่าแก่การตั้งสติและมองให้เห็น (ตระหนัก) ว่าปราณของเรานั้นกำลังมีสุขภาพในระดับใด

หนังสือเล่มนี้เป็นเหตุผลว่าทำไมมนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ เพราะเรามีอะไรดีๆ เรียบนทึก เราแชร์ เราแลกเปลี่ยน พออ่านจบแล้วจึงขอทำหน้าที่คือเขียนคำตาม และคิดตาม และคงจะทำตามในส่วนที่ทำได้

นายแพทย์สกล สิงหะ

วันอังคารที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๗

เวลา ๑๙ นาฬิกา ๔๒ นาที

วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๕ ปีมะโรง

## คำนำ

โดย นพ.วรวุฒิ โฆวัชระกุล

วันหนึ่ง พี่วิธาน ก็บอกผมว่า “วุฒิ พี่เจอเรื่องใหม่ที่น่าจะเป็นหนทางใหม่ๆ ในเรื่องสุขภาพนะ ไม่โครแสบบิท วุฒิเคยอ่านเจอแนวคิดนี้ใหม่ .....” ไม่ใช่ครั้งแรกที่พี่วิธานบอกว่า เจอเรื่องใหม่ๆ ตั้งแต่รู้จักพี่วิธานเมื่อเกือบ 17 ปีก่อน พี่วิธานมักมีเรื่องใหม่ๆ ในชีวิต ที่สำคัญไม่ใช่แค่อ่านแล้วมาเล่าให้ฟัง แต่พี่วิธานจะลงมือทำตามอย่างเคร่งครัด ไม่ผัดเพี้ยน ไม่ยึดติดกับหนังสือเล่มเดียว แต่จะค้นหาคำที่ไม่เข้าใจโผล่มาในหนังสือที่อ่าน ไปหาหนังสืออีกเล่มหนึ่ง ก็เจอกับคำที่ต้องค้นหาอีก เป็นลูกโซ่ สุดท้ายนำไปสู่ความเข้าใจ ที่กว้างและลึก มุมมองก็จะเปลี่ยนจากเมื่อเริ่มต้น

เมื่อกระทำอย่างต่อเนื่อง จากความรู้มือสอง มือสามจากหนังสือ ก็กลายเป็นความรู้ที่รู้แจ้งแก่ตนเองจนสรุปได้เป็นแนวทางของตนเอง เป็นความรู้มือหนึ่งของพี่วิธานในที่สุด แล้วพี่วิธาน ก็จะมาบอกว่า “วุฒิ พี่รู้วิธีการทำเรื่องนี้แล้วนะ ถ้าทำเป็นworkshop นะ จะทำอย่างนี้....”

หนังสือเล่มนี้ ก็เกิดขึ้นมาแบบนี้แหละครับ บางคนเห็นแล้วก็อาจจะตัดสินใจทันทีว่า ก็แนวทางกับที่ฝรั่งเขียนนั่นแหละ แต่สำหรับท่านที่ได้อ่านถึงบรรทัดนี้ท่านคงไม่ตัดสินใจอย่างนั้น อย่างน้อยเมื่อท่านหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาได้อ่านที่ผมเขียนอยู่ คงต้องมีเหตุผลอะไรสักอย่างที่ทำให้ท่านได้อ่านข้อความของผม ไม่มีอะไรบังเอิญ เมื่อท่านอ่านหนังสือเล่มนี้จบ ท่านอาจพบเหตุผลนั้นผมเองก็อ่าน หนังสือ Microhabits Health ที่พี่วิธาน ชวนให้อ่าน เป็นเรื่องง่ายๆ ใช้เวลาไม่นาน ที่ยากคืออะไร คือต้องทำทุกวัน สม่าเสมอ กลายเป็นเรื่องยากขึ้นมาทันที ถ้ามันเป็นเรื่องที่ต้องฝืน และ ขมๆ เมื่อทำ จนเราสามารถหาข้ออ้างไม่ทำ แต่ทุกนิสัยที่เราเป็นมานาน เช่น แปร่งฟันทุกเช้า มันก็เริ่มจากทำทุกวัน จนไม่รู้สึกลับมันยากจะทำ ลองสังเกต ดูว่าเราคุ่นกับการยกมือถือมาดูทันที ที่เรารู้สึกว่าอยู่ว่างๆ ตั้งแต่เมื่อไหร่ มันก็เริ่มจากที่ค่อยๆ กินเวลาเราไปวันละนิด จนทุกวันนี้ เวลาที่เราล้มตา เราดูหน้าจอสว่างเล็กๆ นั้นมากกว่า ใบหน้าคนที่เรารัก

เงยหน้าสบตาจับฟังเสียงใครบางคนที่สำคัญกับชีวิต ไม่เหลือบแล ดอกไม้ที่เบ่งบาน ส่งความสวยงามเงิบๆ ข้ามการโอบกอดใครบางคนที่ต้องการไป เพิกเฉยกับความลำบากของใครบางคนไปอย่างง่ายดาย เราย้ายตัวเองไปอยู่กับเรื่องที่ไม่สำคัญกับชีวิตบนจอหน้าถือไปตั้งแต่เมื่อไหร่กันนะ นั่นแหละครับ การเปลี่ยนนิสัยเราไปวันละนิด วันนี้ให้หยุดให้เลิกยากไหมครับ ยากมาก

การดูหน้าจอมือถือไม่ได้เป็นสิ่งไม่ดีไปทั้งหมด เพียงแต่มันเผาเวลาเราไปมาก กับการไปแสวงหาคนสรรเสริญ ยอดกดไลค์ จากคนที่เราไม่รู้จักเลย ที่เรียกว่าเพื่อนทาง social และสำราญ สันดานแท้ของเรา ด่าทอผู้คนที่ไม่รู้จักได้อย่างง่ายดายแค่ ไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่เราคิด ทั้งหมดนั้นปั่นตัวตนมาหา ให้เราเสพสุขชั่วครั้งชั่วคราว แต่เมื่อเงยหน้าออกมาเราพบว่าเราไม่ได้เป็นที่รักของใครได้ง่ายขนาดนั้น เราก็ก้มลงไปเสพตัวตนมาหาของเรานในจอมืออีกไม่ต่างจากกลไกเสพติดยาเสพติดเลย

ทั้งหมดนั้นเป็นผลของการขยับค่อยๆ ทำไปทุกวัน และมากขึ้นเรื่อยๆ หากเราทำเรื่องดีๆ ทุกวัน วันละเล็กละน้อย มันก็จะกลายเป็นเรื่องดีที่ยิ่งใหญ่ได้อย่างคาดไม่ถึงเช่นกัน

แค่ 3 วินาทีต่อวัน แต่ขอให้ต่อเนื่อง และมีความสุขที่ได้ทำ ดุมันไม่ยากเลย และการจะทำได้ก็ไม่ยาก แต่มันมีหลุมพรางให้เราต้องก้าวข้ามหลายประการ พี่วิธานได้เอ่ยถึงในหนังสือเล่มนี้ด้วย หลุมแรกคือความเชื่อ ยิ่งเป็น เรื่องทางสุขภาพ เรายังไม่เชื่อว่า 3วินาทีที่จะทำอะไร มันจะดีกับสุขภาพได้อย่างไร พอมีความเชื่ออย่างนั้นจะไม่ทำ แค่ 3วินาที ก็จะไม่ทำ แต่เลือกที่จะทำ 30 นาที ทุกวัน แล้วก็จบลงด้วย รองเท้าที่ซื้อทิ้งให้ราขึ้น แต่กับบางคน ที่รู้สึกทำแล้วมีความสุข ไม่ว่าจะเป็นการเริ่มวิ่ง ผมนั่งฟังนักวิ่งหลายคนเขาก็เริ่มจากวิ่งไม่ไกล แต่รู้สึกสุขสงบที่ได้ทำ แล้วระยะนั้นก็ยืดยาวออกไป จนตื่นมาวิ่งเอง เรื่องอื่นๆที่เคยสำคัญก็ไม่สำคัญอีกต่อไป เราสามารถสร้างนิสัยที่ติดมาต่อตัวเราได้อย่างนั้นแหละครับ แต่ในระหว่างทางของการเดินทางใหม่ เราจะเจอหลุมหลอกล่อเราอีกหลายหลุม

ผมก็ตกหลุมไปอย่างง่ายดายระหว่างทางหลายครั้ง ต้องมาเริ่มต้นใหม่หลายที ในยุคปัจจุบันนี้ ความเร็วและความง่าย เป็นจุดขาย เราต้องการรู้อะไรได้

เร็วๆ อยากรวดเร็ว อยากพอมเร็วๆ อะไรที่เป็นเรื่องแป็บเดียวมักขายดี เช่น กินยา  
ลดความอ้วนทุกวัน ง่ายๆ วันละหนึ่งเม็ดจึงขายได้ อยากฉลาดเป็นอัจฉริยะ ก็  
กินยาหนึ่งเม็ดทุกวัน นำแปลก การสร้างนิสัยดีที่ช่วยลดน้ำหนัก นั่นก็ใช้เวลา  
3 วินาทีต่อวัน สั้นกว่าการกรอกยาเข้าปาก และไม่เสียเงินมากมาย แต่ได้ผลที่  
ยั่งยืนยาวนาน กลับไม่ได้รับการให้ความสนใจ เพราะเรายังติดหลุมพรางหลุม  
แรกอยู่นั่นเอง ความเชื่อนั่นเอง

อะไรที่เหมือนง่ายแต่ก็ยากไม่น้อย แล้วพีวีธานทำได้อย่างไร แกรมยังทำ  
หลายร้อยเรื่องต่อวัน มีเรื่องดีๆ ให้ทำวันละหลายเรื่อง นี่น่าอิจฉานะครับ เราน่าจะ  
เรียนรู้เรื่องนี้จากประสบการณ์ตรงจากพีวีธานกัน เมื่อเป้าหมายไม่ใช่ปลายทาง  
แต่เป็นความสุขระหว่างทาง เราก็ประสบความสำเร็จได้ทุกวัน มีความสุขได้ทุก  
วันไม่ต้องรอให้ถึงปลายทางถึงจะอนุญาตให้ตัวเองมีความสุขได้ แค่มีวินัยทำวันละ  
3 วินาทีไม่นานเลย

เมื่อครั้งที่พีวีธาน เขียนหนังสือ เรื่อง หัวใจใหม่ชีวิตใหม่ แล้วอยากเอา  
เรื่องที่ได้ศึกษามาช่วยคนไข้หัวใจ เบาหวาน แต่กระบวนการเรียนรู้แบบนั้นใช้เวลา  
และไม่อาจทำครั้งละหลายๆ ได้ ซึ่งไม่สอดคล้องกับนโยบายของรัฐที่ต้องการช่วยคน  
จำนวนมากๆ ทั้งๆ ที่รัฐอยู่เต็มอก จากประสบการณ์ที่ทำมาว่ามันไม่ได้ประสบ  
ความสำเร็จอะไร แค่ประเดี๋ยวประด๋าว จบกันเป็น event ไป เจ้าหน้าที่ที่เคยมา  
ถามผมว่า ถ้าทำแบบหมอวิธาน เมื่อไหร่จะเสร็จ คนไข้เป็นหมื่น ผมบอกว่าช่วย  
ได้ครั้งละหนึ่งคน ถ้าคลินิกเบาหวาน มีอาทิตย์ละ สองวัน ก็ปีละ 108 คน ทำ  
ไปสิบปีช่วยได้กี่คน แต่ถ้าทำแบบ event แบบนี้ช่วยใครไม่ได้เลย ช่วยคนได้  
มากกว่ากัน เอาเข้าจริงๆ วิธีของพีวีธานในหัวใจใหม่ชีวิตใหม่ แค่นี้ใจรับฟังเขา  
ก็เปลี่ยนอะไรบางอย่างได้แล้ว เจ้าหน้าที่ถามผม แค่นั้นจะไปเปลี่ยน คนไข้ได้ไง  
ผมบอกว่า เราซิเปลี่ยน จากไม่รับฟังมารับฟัง เมื่อเราเปลี่ยนคนไข้จะเปลี่ยนเอง  
โลกใบนี้เชื่อมโยงกันอย่างนี้แหละ

พอได้อ่านหนังสือพีวีธาน ผมก็ได้เครื่องมือเพิ่มในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน  
เพิ่ม คือ การเปลี่ยนนิสัยวันละนิด มาช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวาน กินหวานน้อยลง  
วันหนึ่ง เดินให้มากขึ้นวันละก้าว ค่อยๆ ปรับไป คงทำให้คนไข้มีความสุขมากกว่า

การทรงمانกับการหักดิบงดโน้นนี่นั่น จนหมดกำลังใจทำ แล้วบอกคุณหมอว่า ถ้าต้องทำอะไรคุณหมอว่าแล้วอายุยืน ก็อายุสั้นหน่อยแล้วกินตามใจได้ก็แล้วกัน กินแบบหมอบอกมันตายทั้งเป็น เราน่าจะเปลี่ยนการตัดเกรดคนไข้ ว่า เขียว เหลือง แดง (เขียวคือ น้ำตาลต่ำกว่า 100 เหลือง แดงก็มากไปตามนั้น) เราไม่รักษาคน แต่รักษาระดับน้ำตาล เราไม่ได้ลดความทุกข์ของเรา เราไปเพิ่มทุกข์ให้เขาด้วยซ้ำ ลองเปลี่ยนมาเป็นส่งตารางให้คนไข้เลือกลดอะไรก็ได้ที่ดีกับเขา ขอให้ทำสิ่งที่เขามีความสุขที่จะทำทุกวัน บางสิ่งบางอย่างอาจเปลี่ยนไป

ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตามที่ท่านอ่านมาถึงบรรทัดนี้ได้ ท่านก็น่าจะได้อ่านหนังสือที่วิธานจนจบไม่ยาก เพราะเนื้อหานั้นน่าสนใจ และ ทำตามได้ง่าย ลองทำดู ก็ไม่เสียเวลาดูหน้าจอมือถือมากมายนะครับ แค่ สามวินาที ทำให้ต่อเนื่อง ไปเรื่อยๆ อย่างถามว่ากี่วัน ให้มีความสุขกับที่ได้ทำสำเร็จทุกวัน สิ่งดีๆ จะเกิดในชีวิตท่านทุกวัน แค่อ่านนั้นไม่พอ ต้องลงมือกระทำ ว่าแล้ว ก็พลิกไปอ่านความรู้มือหนึ่งของพิวิธานได้เลยครับ ขอมีความสุขในทุกวันครับ อย่างน้อยที่สุดวันละ 3 วินาทีครับ

นพ.วรวิทย์ ไชว์ชระกุล

MICRO HABITS HEALTH MICRO HABITS HEALTH MICRO HABITS HEALTH

## คำนิยม

โดย คุณพรศรี ผลพิสิษฐ์

ก่อนอื่นต้องขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ที่ให้เกียรติในการให้อ่านต้นฉบับหนังสือเล่มใหม่ของคุณหมอ

จากการที่เมื่อต้นปี 2023 ได้มีโอกาสไปขอคำแนะนำการดูแลสุขภาพจากคุณหมอ ก็เมตตาในการให้เรียนรู้อย่างจัดเต็มระยะเวลาประมาณหนึ่ง ซึ่งจากการที่ได้เรียนรู้สิ่งที่คุณหมอแนะนำ ก็พบว่าตรงกับจริตของตัวเองอย่างจัง

(ในด้านทฤษฎี ส่วนในด้านปฏิบัติ ก็ยังต้องต่อสู้กับตัวเองอยู่)

โดยส่วนตัวเชื่อว่า สุขภาพที่ดีเริ่มต้นจากตัวเอง และต้องลงมือทำเอง แบบองค์รวม ด้วยการเรียนรู้แนวทางที่ถูกต้องกับผู้รู้ ซึ่งวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ การดูแลสุขภาพของตัวเอง มิได้เพื่อให้อายุยืนยาวอย่างที่ใครบางคน ถามว่า จะอยู่ 100 ปี รีเปลา แต่เป็นการป้องกันตัวเองให้ป่วยช้าที่สุด ป่วยให้น้อยที่สุด หรืออยู่โดยมีจิตใจที่ทุกข์น้อยที่สุด และเรียนรู้เพื่อรองรับสุขภาพกายและใจ ในวันที่แย่ที่สุด ก่อนถึงวันสุดท้าย ซึ่งตรงกับข้อความในหนังสือคุณหมอ เหมือนมาสรุปสิ่งที่อยู่ข้างใน ตัวเองที่แม้แต่ตัวเองก็ยังไม่ชัดเจนขนาดนี้ จึงขออนุญาตนำ บางส่วนของหนังสือมาเรียนรู้และปรับพฤติกรรมตัวเอง คอยเตือนตัวเองว่า ทำไม จึงต้องทำกิจกรรมนั้นๆ ทั้งนี้เพื่อให้หลุดพ้นจากพฤติกรรมที่ทำให้สุขภาพตัวเองนั้นแหละ

แม้ว่าได้เรียนรู้จากการปฏิบัติไปแล้ว แต่ก็ยังไม่เข้าใจแจ่มแจ้ง หนังสือเล่มนี้ ทำให้ why ของตัวเอง ชัดขึ้น และหวังว่าจะจุดประกายให้ why ของท่านผู้อ่านชัดเจนขึ้นเช่นกัน

นอกจากนี้คุณหมอสรุปคำว่า HEALTH ได้อย่าง advance ด้วยคำว่า Happiness, Enlightenment, Autonomous, Learning, Transformation และ Healing ทำให้ตัวเองแอบดีใจที่เป็นมนุษย์กลุ่มต้นๆ ที่อยู่ในช่วง Transitional Zone จากกระบวนทัศน์แบบนิวตัน ไปสู่ ควอนตัม (จุดเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม)

นอกจากนี้ โดยส่วนตัวเชื่อมั่นว่า ตัวเองมีท่านผู้อ่านอีกมากมายเป็นเพื่อนร่วมทาง “ในการซ่อมหลังคาที่รั่ว เพื่อดูแลโซฟาให้สวยงาม” และเข้าใจเจตนาที่ดีของคุณหมอ ด้วยเครื่องมือที่เรียกว่า ตารางไมโครแฮบิทที่พาเราไปสู่เป้าหมาย

ขอขอบคุณคุณหมอที่ให้โอกาสเรียนรู้ที่จะมีอำนาจในการดูแลสุขภาพตัวเอง ด้วยวิธีการพึ่งพาตนเอง เพื่อความมั่นคงทางสุขภาพของตัวเอง

พรศรี ผลพิสิษฐ์

นักเรียนรู้เพื่อดูแลสุขภาพ

# คำนิยม

พญ.พัชราพร เอื้อ

เมื่ออ่านบทนำก็ประทับใจเลยค่ะ เพราะเขียนอธิบายได้ดีและชัดเจนมาก  
จนวางแผนจะซื้อแจกให้คนรอบข้าง เมื่ออ่านเนื้อหาที่อ่านเพลินและได้ประโยชน์มาก  
ชื่นชมความสม่ำเสมอในการปฏิบัติตามกฎ 3 วินาที มีเกร็ดความรู้มากมาย  
ทำให้เหมือนได้อ่านหนังสือหลายๆ เล่ม สามารถนำมาปรับใช้ตามจริตของแต่ละคน  
เป็นหนังสือที่ไม่ใช่แค่อ่าน แต่ต้องนำมาปฏิบัติด้วยจึงจะได้ประโยชน์  
อย่างแท้จริงค่ะ

M I C R O H A B I T S H E A L T H

M I C R O H A B I T S H E A L T H

M I C R O H A B I T S H E A L T H

M I C R O H A B I T S H E A L T H

M I C R O H A B I T S H E A L T H

M I C R O H A B I T S H E A L T H

M I C R O H A B I T S H E A L T H

M I C R O H A B I T S H E A L T H

M I C R O H A B I T S H E A L T H

# 小步 健康

## สารบัญ

เกี่ยวกับชื่อหนังสือเล่มนี้	1
เกี่ยวกับเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้	4
ภาพรวมเพื่อเข้าใจคำว่า Health เพื่อเข้าใจ Microhabits	7
คำนำ ความเคยชินเป็นอันตรายมากกว่าที่คาดคิด	8
คำนำ มนุษย์เรียนรู้ด้วยการลงมือกระทำ	13
กัปดาห์ที่ 3 หลุม สำหรับสุขภาพดีและจุดประสงค์ของหนังสือเล่มนี้	15

### ตอนที่หนึ่ง กัปดาห์ต่างๆ ในวิถีแห่งสุขภาพ

กัปดาห์หลุมแรก กัปดาห์แห่งกระบวนทัศน์	20
คำนำ ความมั่นคงด้านสุขภาพคืออะไรกันแน่	28
ว่าด้วยอาหารเสริมและสมุนไพร	32
อะไรคือ Health ที่แท้จริง	38
Health ในความเข้าใจของผม	42
ความสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ในวิถีแห่งสุขภาพ	45
กัปดาห์หลุมที่สอง กัปดาห์แห่งข้อมูลข่าวสาร	52
การป็นขึ้นมาจากกัปดาห์หลุมที่หนึ่ง และกัปดาห์หลุมที่สอง	57
ตอนนี้เรามีข้อมูลอะไรดีๆ เกี่ยวกับสุขภาพของเราบ้าง?	59
กัปดาห์หลุมที่สาม กัปดาห์แห่งความเคยชิน	61
Stages of Competence	66
เรื่องสำคัญของกระบวนเรียนรู้ที่กวนใจผมตลอดมา	70
กระบวนการเรียนรู้ และเบื้องหลังการค้นพบ Microhabits	75

## ตอนที่สอง เกี่ยวกับไมโครแฮบิท Why & What?

อะไรคือ Microhabits? สามวินาทีจะได้ผลได้อย่างไรกัน?	84
เหตุผล 1 เหตุผลเชิงปรัชญาเต๋า	87
เหตุผล 2 เหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ของสมอง	91
เหตุผล 3 เหตุผลเชิงควอนตัมฟิสิกส์	94
เหตุผล 4 เหตุผลเชิงคณิตศาสตร์	97
เหตุผล 5 หลักฐานเชิงประจักษ์ ทะเลทรายทาคลิมาคัน	100
งานทดลองการใช้ไมโครแฮบิทกับการล้างจาน	103
งานทดลองการใช้ไมโครแฮบิทกับการตัดหญ้า	106
หลักการของไมโครแฮบิทและตารางไมโครแฮบิท	109
การออกแบบตารางไมโครแฮบิท	114
Microhabits Health คืออะไร?	117
สภาวะทางสุขภาพ	120
สอนให้จับปลา ดีกว่าให้ปลาไปกิน	124

## ตอนที่สาม ตัวอย่างกิจกรรมสุขภาพด้านต่างๆ ที่นำมาใช้

การดูแลข้อมือของเรา	127
จุด Nei Guan	131
การฝึกสมองด้วยนิ้วมือ	134
การเดินอย่างสนุกสนาน	137
การเขียนขอบคุณ	141
การเขียนไฮกุ	144
การใช้ประโยชน์จากความคิดที่เป็นประโยชน์	148
ธนูดอกที่สอง	154
การดูแลหลังเท้า ตาตุ่มและน่อง	157
คำว่า “ออกกำลังกาย”	162

หลักการพื้นฐานในการใช้หลักการของไมโครแสบิท...	
...ดูแลกล้ำเนื้อข้อ	168
ตัวอย่างคนไข้วัดต้นคอปวดหลัง	178
การดูแลหัวเข่า	180
ผลพลอยได้จากการใช้ไมโครแสบิท...	
...ดูแลกล้ำเนื้อข้อต่อของร่างกาย	186
สมมติว่าเราปวดต้นคอหรือปวดหลัง	189
ขึ้นงานชิ้นหนึ่งที่เรียกว่าการสร้างสุขภาพ	192
วันที่สุขภาพของเราเอง	194
การเรียนรู้หลายๆ ทางเหมือนกับการตัดต้นไม้ยักษ์	198
เบื้องหลังการเรียนรู้จุดและเส้นลมปราณแผนจีน ตอนที่ 1	201
เบื้องหลังการเรียนรู้จุดและเส้นลมปราณแผนจีน ตอนที่ 2	207
เบื้องหลังการเรียนรู้จุดและเส้นลมปราณแผนจีน ตอนที่ 3	211
ขอเล่าเรื่องความดันโลหิตของผม	214
ว่าด้วยเรื่องอาหาร	218

ตอนที่สี่ จิปาถะแง่มุม เมื่อได้ทดลองใช้ตารางไมโครแสบิท	
การออกแบบตารางไมโครแสบิทให้ครบถ้วน	224
กิจกรรมแต่ละอย่างในตารางไมโครแสบิท	226
คำถามยอดฮิต จะต้องใช้ตารางไมโครแสบิทนานแค่ไหน	228
อย่าตกเป็นทาสของตารางไมโครแสบิท	234
ปรากฏการณ์พิเศษบางอย่าง	238
ใหม่ๆ จะเหมือนว่ายากหน่อย	239
ไม่หวังผล-ดอกไม้จะบานเมื่อพร้อม	241
นิทานเต่า-ชั้นที่สาม	243
คนส่วนมากยังต้องการความสวยงามมากกว่าสุขภาพที่ดี	246
ยอมซื้อโซฟาสวยราคาแพงในขณะที่หลังคาบ้านยังรั่วอยู่	252

ไมโครแสบบิทราคาเม็ดละเท่าไร?	257
ชีวิตเราเหมือนอยู่ในห้องที่มีประตูทางออกมากมาย	258
ตารางไมโครแสบบิทกับบริบทด้านอื่นๆ ของชีวิต	260
แสบบิทที่ไม่จำเป็นต้องมีวินัยอะไรมากมาย	263

#### บทท้ายๆ คล้ายๆ จะสรุป

ไปไม่ร่วง	272
สุนัขป่าติดปีก	273
ถึงที่สุดแล้ว	275
ท้ายที่สุด	277

#### ภาคผนวก

สำหรับท่านที่สนใจ คอร์สเรียนสุขภาพดีที่ละก้าวเล็กๆ	280
คลินิกก่อนป่วย	283
สัพเพเหระ ที่เหลือจากการเตรียมเขียนหนังสือเล่มนี้	288
บทแถม	293-295

## เกี่ยวกับชื่อหนังสือเล่มนี้ สุขภาพดี (แบบ) ที่ละก้าวเล็กๆ Microhabits Health



ผมได้เขียนพ็อกเก็ตบุคมา 20+ เล่ม โดยที่เล่มแรกคือ วิธีแห่งกอล์ฟ ภาคแรก ชีวิต ลมหายใจและการเรียนรู้ ตีพิมพ์และวางจำหน่ายในปี 2000

หลังจากนั้นก็เรียกได้ว่า เขียนมาได้โดยเฉลี่ยปีละหนึ่งเล่ม ช่วงสิบปีแรก ก็ถี่หน่อย สิบปีหลังนี้ก็ห่างๆ หน่อย ก็เรียกได้ว่า พอจะเป็นงานอดิเรกที่ผมไม่ต้องเสียสตางค์เหมือนงานอดิเรกอื่นๆ ทั่วๆ ไป เพราะส่วนมากจะได้เป็นค่าลิขสิทธิ์ ในการเขียนนิดๆ หน่อยๆ หรือในบางเล่มที่จะต้องลงทุนตีพิมพ์ด้วยตัวเอง ก็รู้สึกขอบคุณท่านผู้อ่านเป็นอย่างมาก ที่หนังสือของผมได้รับความนิยมนิยมนจากท่านผู้อ่านพอสมควร

การตั้งชื่อหนังสือสำหรับแต่ละเล่ม ก็ไม่ได้ง่ายนัก เพราะจะต้องพยายามสื่อ ให้ผู้อ่านทราบถึงภาพรวมของเนื้อหาทั้งหมดว่าเพื่ออะไร เนื้อหาทุกเล่มของผม เป็นเนื้อหาใหม่ๆ ที่คนส่วนใหญ่ยังไม่ทราบว่าคืออะไร หมายถึงอะไร

บวกกับ การที่ผมไม่นิยมและจะไม่ทำการตั้งชื่อ แบบ “พาดหัวข่าว” กล่าวคือ การพาดหัวที่ไม่ตรงกับเนื้อเรื่องจริงๆ เน้นความหวือหวา เพียงเพื่อดึงดูดความสนใจของคนอ่านเป็นหลัก

ก็เลยมีความยากอยู่ไม่น้อยเลยในการตั้งชื่อหนังสือทุกครั้งที่ผ่านมา การตั้งชื่อแบบพาดหัวข่าว อาจจะง่ายหน่อยก็จริง แต่การทำแบบนี้ เท่ากับเป็นการ “ลดเครดิต” ตัวเองลงไป แม้อาจจะมีคนหลงติดกับดักเข้ามาติดตามอ่าน แต่เมื่ออ่านไปๆ แล้วถ้าพวกเขาพบว่าเนื้อหาไม่ตรงปก ก็เลยเสียชื่อคนเขียน และเสียความรู้สึกกันไปเปล่าๆ

อย่างไรก็ตาม ผมก็สามารถตั้งชื่อหนังสือสำเร็จไปแล้วี่สิบกว่าเล่ม แน่แน่นอนว่า หลายๆ เล่มก็ได้อาศัยการช่วยคิดจากเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ หลายๆ ท่าน ที่ให้ความกรุณาช่วยเหลือ

วิถีแห่งกอล์ฟ ภาค 1, 2, 3

หัวใจใหม่ชีวิตใหม่ สู่อิสรภาพและความสุขเฉียบพลัน

เพราะอะไรถึงควรสวดมนต์

สวยด้วยใจ

บายพาสอารมณ์

จับจิตด้วยใจ ภาค 1, 2, 3

ไฮกุ 1, 2

มหัศจรรย์แห่งการเขียน ภาค 1, 2, 3

หยดน้ำแห่งจินตนาการ

Crazy Golf [in English]

มากกว่าความสุขคือความสบายใจ (ebook)

Service is Meditation งานบริการคือการภาวนา

3 Seconds Is Enough [in English] (เล่มนี้ยังไม่เสร็จเรียบร้อยสมบูรณ์)

หนังสือเล่มล่าสุดที่ได้ตีพิมพ์ออกมา คือ Service is Meditation งานบริการคือการภาวนา ถูกตีพิมพ์ในปี 2016

หลังจากนั้นไม่นานก็เจอช่วงโควิด19 ระบาด เป็นช่วงเวลาที่ผมได้เขียนหนังสือภาษาอังกฤษเล่มหนึ่งที่ตั้งชื่อว่า “Microhabits: 3 Seconds Is Enough” ซึ่งได้ใช้เวลาช่วงปี 2020-2023 เป็นเวลาเกือบสามปีในการเขียนที่พอจะเรียกได้ว่าเขียนเสร็จไปมากกว่า 95% แล้ว

ในช่วงต้นปี 2023 ผมตัดสินใจเปิดคอร์สสอน “สุขภาพดี (แบบ) ที่ละก้าวเล็กๆ” ที่คลินิกของผม ผมก็เลยรู้สึกว่า ผมควรจะเขียนบางส่วนของหนังสือเล่มนี้ออกมาเป็นภาษาไทยด้วย เพราะภาคภาษาอังกฤษอาจจะยังไม่เหมาะกับคนไข้ที่จะเข้าไปเรียนรู้กับผมในคอร์สนี้

หนังสือที่เขียนขึ้นใหม่เล่มนี้ ผมเขียนเป็นภาษาไทย ที่ไม่ใช่การแปล แต่เป็นการเขียนใหม่ที่เน้นบริบทที่ผมถนัดมากที่สุด ก็คือ เรื่องสุขภาพ เท่านั้น โดยที่ไม่ได้เขียนถึงเรื่องราวของ Microhabits ทั้งหมดเหมือนในภาคภาษาอังกฤษ

มาครั้งนี้ ผมมาพบว่า การตั้งชื่อหนังสือเล่มนี้ ก็ยังคงไม่ง่ายอยู่ดี ผมพยายามตั้งต้นจากคอนเซ็ปต์หลักๆ ของหนังสือ คือ Health ที่ก่อเกิดจากการใช้ Microhabits กลายเป็น Microhabits Health คือได้ชื่อภาษาอังกฤษก่อน ทั้ง Microhabits และ Health ที่แท้จริงคืออะไร ผมได้เขียนเล่าอย่างละเอียดเอาไว้ในบทถัดๆ ไปของหนังสือเล่มนี้นะครับ

จากนั้นก็ค่อยลงหาชื่อภาษาไทยที่สื่อความหมายในเชิงปฏิบัติด้วย พอจะได้มาเป็นชื่อว่า “สุขภาพดี (แบบ) ที่ละก้าวเล็กๆ”

คำว่า “สุขภาพดี” นั้นหมายถึง Health พอจะเข้าใจได้

แต่คำว่า “ที่ละก้าวเล็กๆ” ไม่ได้แปลจาก Microhabits แบบตรงตัวซะทีเดียว แต่เชื่อมโยงถึงคอนเซ็ปต์หลักๆ ของ Microhabits ที่เน้นถึง การกระทำเพื่อการเปลี่ยนแปลงแบบทีละนิดๆ เล็กๆ

ส่วนคำว่า (แบบ) ที่วงเล็บเอาไว้ ในความหมายว่า “ที่ละก้าวเล็กๆ” นั้น เป็นเพียง “รูปแบบหนึ่ง” ที่ผมอยากนำเสนอเท่านั้น เพราะวิธีการดูแลสุขภาพให้ดี ย่อมมีได้หลายวิธี ตามความเหมาะสมและความสะดวกของแต่ละท่าน

หนังสือเล่มนี้ เริ่มถูกเขียนขึ้น ตั้งแต่ มีนาคม 2023

ใช้เวลาถึง ธันวาคม 2023 ก็นับได้ว่าแล้วเสร็จ จากนั้นก็เป็นขั้นตอนของการขีดเกลานี้ออกและออกแบบรูปเล่ม แล้วจัดพิมพ์ ประมาณการณ์เอาไว้ว่า หนังสือเล่มนี้น่าจะมาถึงสายตาของท่านผู้อ่านได้อย่างเร็วที่สุดน่าจะช่วงประมาณกลางปี 2024



## เกี่ยวกับเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้



ขออนุญาตทำความเข้าใจกับท่านผู้อ่านเบื้องต้นก่อนเลยนะครับเผื่อว่าไม่ตรงกับวัตถุประสงค์ของท่านผู้อ่าน จะได้ไม่ต้องมาเสียเวลา เสียเงินทองในการซื้อหามาอ่าน

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เน้น “ความรู้ด้านสุขภาพ” หรือ “เทคนิควิธีการ” ในการดูแลสุขภาพด้วยตัวเองนะครับ แม้ว่าในหนังสือจะต้องปรากฏข้อมูลต่างๆ เหล่านั้นอยู่บ้างประปรายก็ตาม

แต่หนังสือเล่มนี้ “เน้นและย้ำ” ถึง วิธีการที่จะช่วยให้เราสามารถ “นำความรู้ที่มีอยู่” มาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้จริงกับสุขภาพของเราเอง อย่างสม่ำเสมอทุกๆ วัน

หนังสือเล่มนี้ “ไม่ได้เพียงแค่นำ” เป็นคำพูดบอกเล่า

แต่เนื้อหาเน้นการนำเสนอ “วิธีการง่ายๆ” ที่แยบยล ปฏิบัติจริงได้และเกิดผลแห่งความสม่ำเสมอได้จริงๆ

เพียงแค่ว่าท่านผู้อ่านลองใส่ความตั้งใจลงไปนิดนึง เหยาะความแว่นแฉ่งลงไปอีกหน่อย และโยน “ความคาดหวัง” ออกไปให้มากๆ โดยที่ท่านไม่จำเป็นจะต้องมี “วินัย” อะไรมากมาย

สำหรับท่านผู้อ่านท่านใดที่แน่ใจ หรือมั่นใจแล้วว่า ตัวท่านเองสามารถทำกิจกรรมดีๆ เกี่ยวกับสุขภาพได้อย่างสม่ำเสมอทุกๆ วันคืออยู่แล้ว ท่านไม่จำเป็นจะต้องมาเสียเวลาอ่านหนังสือเล่มนี้เลยนะครับ เอาเวลาไปทำกิจกรรมสุขภาพดีๆ ของท่านจะดีกว่า

หนังสือเล่มนี้ เกิดจากการ “ฉุกคิด” ขึ้นจากการ “ใคร่ครวญ” และพยายามมุ่งหาคำตอบ และในที่สุดสามารถ “ตกผลึก” ออกมาจากประสบการณ์ 20+ ปี ของผมที่คลุกคลี-ศึกษา-ทดลองและเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจริงในแวดวงของการดูแลสุขภาพด้วยตัวเองมาโดยตลอด และได้ผ่านการทดลองใช้งาน

“ซอฟแวร์” ตัวนี้ มาแล้วเป็นเวลามากกว่า 3+ ปี ตั้งแต่ช่วงโควิด 19 ยังระบาดอยู่ ส่วนเรื่องราวเกี่ยวกับ “ความรู้ด้านสุขภาพ” และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง “เทคนิควิธีการต่างๆ” ในการดูแลสุขภาพด้วยตัวเองนั้นผมได้เคยเขียนเอาไว้อย่างละเอียดแล้ว ในหนังสืออีกเล่มก่อนหน้านี้นี้ที่ชื่อ “หัวใจใหม่ ชีวิตใหม่-สู่อิสรภาพและความสุขฉบับปล้น”

“หัวใจใหม่ชีวิตใหม่” เป็นหนังสือพ็อกเก็ตบุ๊คที่หนาประมาณ 600 หน้า รวบรวมเรื่องต่างๆ พร้อมหนังสืออ้างอิงและเทคนิควิธีการดูแลร่างกายให้ครบถ้วนทั้ง กล้ามเนื้อข้อต่อกระดูก อารมณ์ความรู้สึก และความคิด เพราะเขียนบทพื้นฐานการดูแลสุขภาพทั้งสามขั้นที่ควบคุมร่างกาย อารมณ์และความคิดของเรา “หัวใจใหม่ชีวิตใหม่” ถูกตีพิมพ์ตั้งแต่ปี 2003 แล้ว แต่ผมรับรองว่า ข้อมูลในหัวใจใหม่ชีวิตใหม่ยังใหม่เกินยุคปัจจุบันด้วยซ้ำ หลายๆ เรื่องในหัวใจใหม่ชีวิตใหม่ เพิ่งได้ถูกนำมาเผยแพร่และได้รับความนิยมจากมหาชน เป็นต้นว่า หัวใจใหม่ชีวิตใหม่ให้ข้อมูลจากหนังสืออ้างอิงจำนวนร้อยกว่าเล่มในเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็น

เรื่องการเดินออกกำลังกาย เพียง 15-20 นาที 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ก่อนที่สังคมจะรับทราบและนำมาใช้กันในเวลาต่อมา

หัวใจใหม่ชีวิตใหม่พูดถึง โยคะ ก่อนที่จะเกิดยุคบูมของโยคะในเวลาต่อมา

หัวใจใหม่ชีวิตใหม่พูดถึง อาหารห้าสี แต่เมื่อเร็วๆ นี้เอง สังคมเพิ่งมาฮิตคอนเซ็ปต์เรื่องอาหารห้าสี

หัวใจใหม่ชีวิตใหม่เขียนถึงความสำคัญของการหายใจ การสวดมนต์ การนวดกดจุดด้วยตัวเอง ฯลฯ

หัวใจใหม่ชีวิตใหม่พูดถึง ภัยของความโกรธที่ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของเราลดลง และในทางตรงกันข้ามประโยชน์ของการหัวเราะที่เกิดผลดีกับระบบภูมิคุ้มกันของเรา

หนังสือเล่มนี้ จึงเป็นเสมือนภาคปฏิบัติที่ต่อเนื่องมาจากทฤษฎีต่างๆ ในหัวใจใหม่ชีวิตใหม่ที่ยังมีความครบถ้วนสมบูรณ์มาก และยังมีความทันสมัยอยู่ต่อเนื่องยาวนานมากกว่า 20 ปี

เพราะความรู้ในหัวใจใหม่ชีวิต จะยังไม่สามารถเกิดเป็นผลให้ท่านผู้อ่านมีสุขภาพดีได้จริง จนกว่าจะได้นำความรู้เหล่านั้นไปใช้จริงๆ ทุกๆ วัน ด้วยซอฟต์แวร์ต่างๆ ที่ผมจะได้เขียนถึงในหนังสือเล่มใหม่เล่มนี้

เพราะในหัวใจใหม่ชีวิตใหม่ ผมยังเพียงแค่ตกผลึกความรู้ในการดูแลตัวเอง แต่ในตอนนั้น ยอมรับว่า ผมยังไม่ได้มี “วิธีการที่แยบยล” ในการนำความรู้ในหัวใจใหม่ชีวิตใหม่ไปใช้ได้จริง ก็แค่บอกว่า ให้ทำบ่อยๆ ทำให้สม่ำเสมอทุกๆ วัน ซึ่งก็เป็นเพียงแค่คำพูดบอกเล่าลอยๆ ในหนังสือทั่วๆ ไป

คำว่า “สม่ำเสมอ ทุกๆ วัน” เป็นคำที่พูดติดปาก แต่เวลาทำจริง-มันไม่ง่าย-เหมือนแค่พูดเอาไว้ไม่กี่คำ-น้อยคนที่จะทำได้จริง

พอจะเรียกได้ว่า ผม ในฐานะผู้เขียน ใช้เวลา 20+ปี ในการตกผลึกแล้วพบความจริงง่ายๆ ที่เหมือนเส้นผมบังภูเขาผมมาโดยตลอดเวลาอันยาวนาน แล้วพบว่า “มีความรู้” ชนิดหนึ่ง ที่จะสามารถช่วยให้ “เกิดการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอแบบทุกๆ วัน” ได้จริง

และ “ความรู้” ชุดนี้ คือ “วัตถุดิบหลัก” แห่งหนังสือเล่มนี้ “สุขภาพดี (แบบ) ทีละก้าวเล็กๆ” นี้เอง

“มันใจเป็นอย่างยิ่งว่า ท่านผู้อ่านที่ตกผลึกด้านสุขภาพมานานพอสมควร แต่ยังขาดความสม่ำเสมอในการปฏิบัติตัว จะได้ประโยชน์มากมายที่สุด จากความรู้ภาคปฏิบัติชุดนี้เป็นที่สุด”

ด้วยความปรารถนาดีจาก

นพ.วิธาน ฐานะวุฑฒิ

ธันวาคม 2023

คลินิกเด่นห้า เชียงราย

## ภาพรวม เพื่อเข้าใจ Health เพื่อเข้าใจ Microhabits



นอกเหนือไปจากอะไรที่ไม่ใช่สำหรับหนังสือเล่มนี้ ตามที่ได้เขียนไปในบทก่อนหน้านี้อันแล้ว

ก่อนจะอ่านหนังสือเล่มที่ชื่อว่า “สุขภาพดี (แบบ) ทีละก้าวเล็กๆ” หรือในชื่อภาษาอังกฤษว่า “Microhabits Health” เล่มนี้ ผมยังอยากจะชวนให้ท่านผู้อ่านได้เห็นภาพรวมของหนังสือเล่มนี้กันก่อนด้วยนะครับ

ภาพรวมของหนังสือทั้งเล่ม ก็คือ ผมพยายามจะให้ท่านผู้อ่านได้เห็นถึง “ความเข้าใจที่แท้จริง” เพื่อที่ได้ “ใช้ประโยชน์อย่างสูงสุด” ของคำ-สองคำ

คำที่หนึ่ง คือคำว่า “สุขภาพ” (Health)

และคำที่สอง คือคำว่า “ทีละก้าวเล็กๆ” (ที่ผมนำมาจากคำที่ผมเลือกใช้ว่าคือ Microhabits)

ถ้าสามารถเข้าใจเข้าถึง “ความหมายที่แท้จริง” ของ “คำสองคำ” นี้ ผมมั่นใจเลยว่า ท่านผู้อ่านจะได้รับประโยชน์อย่างมหาศาลคุ้มค่าที่สุด

แต่ผมก็พบว่า ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก ที่ท่านผู้อ่านทั่วไปจะเข้าใจ “Health” หรือ “สุขภาพ” และอาจจะยิ่งยากที่จะเข้าใจ “Microhabits” หรือ “ความเคยชินที่เล็กที่สุด” หรือที่ผมพยายามมาสื่อความหมายเป็นว่า “(แบบ) ทีละก้าวเล็กๆ”

ทั้งหมดนี้ ไม่ใช่เรื่องสติปัญญาหรือความเฉลียวฉลาดอะไรนะครับ แต่หลักๆ เป็นเรื่องของมุมมองและยุคสมัย

เพื่อสุขภาพที่ดีที่แท้จริงอย่างอิสระและยั่งยืนของท่านผู้อ่าน ผมจะพยายามทำหน้าที่เป็น ผู้เขียน-ให้ดีที่สุด และยินดีต้อนรับเข้าสู่ “ความหมายที่แท้จริง” ของคำสองคำนี้ นะครับ

# 引言

## คำนำ

ความเคยชิน เป็นอันตรายกับสุขภาพของเรา มากกว่าที่เราคิด  
และในทางกลับกัน ความเคยชิน ก็สามารถช่วยให้เรามีสุขภาพดี  
ได้มากกว่าที่เราคิดเช่นกัน

นพ.วิธาน ฐานะวุฑฒิ

แน่นอนว่า ในแง่สุขภาพ การแข่งวัดกับตัวเองมากเกินไป ไม่ใช่เรื่องดีนัก  
แต่ความหละหลวมเกี่ยวกับเรื่องสำคัญอย่างเช่นสุขภาพ ก็อาจจะเป็นเรื่องที่ยิ่ง  
ไม่ดี...มากกว่ามาก

ในช่วงปี 2001-2002 ผมใช้เวลาเกือบสองปี ในการทดลอง อ่านค้นคว้า  
เรียบเรียงและเขียนเป็นหนังสือสุขภาพเล่มโต หนาพร้อม 600 หน้า ที่ชื่อ “หัวใจ  
ใหม่ ชีวิตใหม่ – สู้อุสสุขภาพและความสุขฉบับพลัน” ตีพิมพ์ออกมาจำหน่ายในปี  
2003 จนปัจจุบันนี้ ปี 2023 หนังสือเล่มนี้ก็ยังคงถือว่า “เป็นใหม่และยังทันสมัย  
มาก” ในแง่ของวิธีคิด และความครอบคลุมทุกด้านของวิถีการต่างๆ ในการดูแล  
สุขภาพด้วยตัวเอง

แต่ผมอยากจะบอกว่า หนังสือ “หัวใจใหม่ ชีวิตใหม่” แม้จะมีข้อมูล  
ด้านสุขภาพที่ถือว่าดีที่สุดเล่มหนึ่งในปัจจุบันนี้ จะยังไม่ได้มีประโยชน์อะไรเลย  
กับสุขภาพของผู้อ่าน หรือคนที่มีความรู้ด้านนี้ทำนองนี้ หากว่า พวกเขาเหล่านั้น  
เพียงอ่านแค่ว่า แล้วคิดว่า อืมมม ดี แล้วยังติดอยู่กับ “ความเคยชินเดิมๆ” โดยที่  
ยังไม่ได้นำสิ่งที่ป็นความรู้ในหนังสือมาใช้อย่างสม่ำเสมอได้จริงในชีวิต รวมถึง  
ยังไม่ได้นำมาปฏิบัติให้เหมือนกับที่พวกเขาตื่นเช้าแล้วต้องแปรงฟันทุกวัน

ทั้งนี้เป็นเพราะ “ความเคยชิน” ต่างๆ ในชีวิตประจำวันของพวกเขา  
“ยังไม่มีที่ว่างพอ” สำหรับ “กิจกรรมใหม่ๆ” ที่แม้จะดีแสนดีแต่ไหนกับสุขภาพ  
ของตัวพวกเขาเอง เราต้องยอมรับว่า ชีวิตของเราส่วนใหญ่ มีความหนาแน่น

ของความเคยชินมากเกินไปกว่าที่จะรองรับเรื่องดีๆ เหล่านี้ เพิ่มเข้าไปอีก เรามักจะยอมปล่อยให้ “ความเคยชินเดิมๆ” ของเรา ยึดครองพื้นที่ส่วนใหญ่ของชีวิตของเราไปหมดแล้ว

และปัญหาสำคัญ ก็คือ เราไม่เคยมองไปดูเลยว่า “เจ้าความเคยชินเดิมๆ” เหล่านี้ เป็นประโยชน์ เป็นกลาง หรือเป็นโทษกับสุขภาพของเรากันแน่ นั่นหมายความว่า เราได้ปล่อยให้ความเคยชินเดิมๆ หลายเรื่อง ค่อยๆ กัดกร่อน ค่อยๆ ทำลายสุขภาพของเราไปที่ละนิดๆ ทุกๆ วัน โดยที่เราไม่รู้เลย

เรามักจะอ้างจนติดปากไปแล้วว่า “เราไม่มีเวลาหรอก” ซึ่งคำว่า “ยังไม่มีเวลา” ก็จะหมายความอย่างชัดเจนถึงว่า “เรื่องนั้นๆ ยังไม่สำคัญมากพอ” หรือว่าเรื่องนี้จะสำคัญมากพอ ก็ต่อเมื่อต้องเจ็บป่วยแล้วค่อยไปว่ากัน หรือปล่อยให้เป็นที่หน้าห้องแพทย์พยาบาลและโรงพยาบาลไปก็แล้วกัน

ในทางตรงกันข้าม หากเราเข้าใจ “เจ้าความเคยชิน” ของเรา

และสำคัญที่สุดก็คือ “การมองเห็นความจริง” ของเจ้าความเคยชินต่างๆ เหล่านั้นว่า เอ๊ะ พวกเธอกำลังช่วยฉันอยู่ หรือว่าพวกเธอกำลังทำลายฉัน พวกเธอเป็นประโยชน์ หรือพวกเธอจะเป็นโทษกับสุขภาพของฉันกันแน่??

ยกตัวอย่างง่ายที่สุด “พฤติกรรมการกิน” เป็น “ความเคยชิน” ตัวหนึ่งที่สำคัญมากและมีสาขาต่างๆ มากมาย เช่น การกินแป้ง การกินข้าว การกินน้ำตาล การกินของหวาน การกินผลไม้ การกินมือเช้า การกินเมื่อเย็น การกินตอนดึก การกินของมัน การกินของทอด การกิน ต่างๆ นานา ฯลฯ

นอกจากนั้นก็ยังมี “ความเคยชิน” แบบที่สองอีกตัว คือตัวที่คอยคิดซ้ำๆ เดิมๆ ประมาณว่า “ให้เรากินไปเถอะ กินเพื่อความสุขของเรา ชีวิตมันสั้นนัก เราควรหาความสุขเรื่องการกินให้กับชีวิตของเราไปเรื่อยๆ คนเราเกิดมาก็ต้องป่วย ต้องตาย” อะไรประมาณนั้น เจ้าความเคยชินแบบที่สองนี้ ก็จะช่วยสนับสนุนเจ้าความเคยชินเรื่องการกินของเรา ให้ถูกกฎหมายได้เป็นอย่างดี

ทั้งหมดนี้เป็น “ความเคยชินเดิมๆ” ของเราอย่างหนึ่ง ที่ยึดพื้นที่ชีวิตของเราเอาไว้หมดแล้ว

จนพวกเราไม่มีพื้นที่ในชีวิตเหลืออยู่พอ สำหรับ “กิจกรรมใหม่ดีๆ” ที่จะต้องค่อยๆ สร้างขึ้นให้เป็น “ความเคยชินใหม่เอี่ยม” แล้ว “อาศัยเวลา” บวกกับ “การปฏิบัติทุกวันอย่างสม่ำเสมอ” ให้ “ความเคยชินใหม่เอี่ยม” กลายเป็น “ความเคยชินใหม่แบบไม่เอี่ยม” แล้วเริ่มค่อยๆ เริ่มเก่า-แล้วกลายเป็นความเคยชินที่เริ่มคุ้น จนสามารถทำได้ทุกๆ วันแบบที่เราแปร่งฟันตอนเช้า

เรื่องทั้งหมดจึงไม่ง่ายเอาเสียเลย แต่มีใช้หมายความว่า จะทำให้สำเร็จไม่ได้

หนังสือเล่มนี้ “สุขภาพดี (แบบ) ทีละก้าวเล็กๆ” ถูกสรรค์สร้างขึ้นมาเพื่อสิ่งนี้โดยเฉพาะ เพื่อสร้างความเคยชินใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์กับสุขภาพ และเพื่อให้เราสามารถละเลิกหลุดจากความเคยชินเก่าๆ ในส่วนที่กั๊ดเซาะทำลายสุขภาพของเรามาโดยตลอดได้อย่างเป็นจริง

ผมอยากจะบอกว่า ในช่วงปี 2023 เท่าที่ผมได้เห็นได้สัมผัสและประเมินดู จากประสบการณ์ที่ได้ลองแ่งๆ เปิดตัวเรื่องของ Microhabits Health หรือ “สุขภาพดี (แบบ) ทีละก้าวเล็กๆ” มาได้สักพัก ผมพบว่า คนในสังคมไทย ยังไม่เห็น “ความสำคัญ” ของ “ความเคยชิน” ของตัวเองมากพอ ว่า “เป็นอันตราย” กับชีวิตและสุขภาพของตัวเองมากแค่ไหน ร้ายแรงเพียงใด

คำว่า “เป็นอันตราย” ก็อาจจะดูว่าโอเวอร์เกินไปบ้าง แต่ความจริงก็ไม่ได้ห่างไกลจากคำนี้สักเท่าไหร่นะครับ เพราะการสำคัญตัวเองผิดว่า “รู้แล้ว” แล้วก็ “ยังไม่ได้ทำ” นั้น มันไม่ได้ส่งผลบวกอย่างแท้จริง ต่อสภาวะสุขภาพของเราเลย

ซึ่งตรงนี้ก็อาจจะเป็นเพราะ “กระบวนทัศน์โดยรวมของสังคม” ยังอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่าน

เป็นความรู้สึกที่คล้ายๆ กันมากกับเมื่อครั้ง ยี่สิบกว่าปีก่อน ที่ผมนำเสนอเรื่อง Mental Game ของ Golf ในหนังสือเล่มแรกของผมคือ “วิถีแห่งกอล์ฟ” เมื่อปี 2000 ซึ่งในตอนนั้นเวลาผมพูดคุยกับคนอื่น เรื่อง Mental game คนส่วนมากก็จะทำหน้างๆ กับคำพูดของผมว่า มันคืออะไร? กว่าที่นักกอล์ฟจะเห็นความสำคัญของ Mental Game เวลาที่ผ่านไปนานถึงเกือบสิบปีหลังจากที่

หนังสือวิถีแห่งกอล์ฟตีพิมพ์ และในปัจจุบันนี้ 2023 ไม่มีนักกอล์ฟคนไหนไม่รู้จัก  
ความสำคัญของ Mental Game

Microhabits Health [2023] หรือ สุขภาพดี (แบบ) ทีละก้าวเล็กๆ  
เล่มใหม่เล่มนี้ ก็น่าจะกำลังเดินทางซำร่อยกับเรื่องของ Mental game [2000],  
เรื่องของสุขภาพกระบวนทัศน์ใหม่ ในหัวใจใหม่ชีวิตใหม่ [2002], และเรื่องอื่นๆ  
ที่ผมนำเสนอมาโดยตลอดยี่สิบกว่าปีที่ผ่านมานี้

กว่าที่คนส่วนใหญ่จะเข้าใจ ก็จะต้องใช้เวลา ซึ่งผมไม่มีทางอื่น นอกจาก  
ทำหน้าที่ของผมไปเท่าที่ควรจะทำได้ ก็แค่เดินหน้าต่อไป เหมือนกับที่ตั้งใจไว้  
เมื่อยี่สิบกว่าปีก่อน เมื่อครั้งที่เขียนหนังสือเหล่านั้น

การเป็นนักเขียนก็มีข้อดีอยู่อย่างหนึ่ง คือ หนังสือที่เขียนจะเป็นหลักฐาน  
เชิงประจักษ์ถึงแนวคิดวิธีคิดที่นักเขียนได้เขียนออกมา ในช่วงเวลานั้นๆ เพราะหนังสือ  
จะปรากฏปีที่ตีพิมพ์เอาไว้เรียบร้อยแล้ว โดยเฉพาะคำว่า “ตีพิมพ์ครั้งแรก เมื่อ.....”

อย่างไรก็ตาม ผมพบว่า ความลำบากและแรงเสียดทานในการเดินทาง  
ลดน้อยลงไปมากมากแล้ว ด้วยเหตุสองประการ หนึ่งคือ กระบวนทัศน์ของผู้คน  
ที่แม้จะยังไม่ชัดมากพอ แต่ก็ถือว่าโดยรวมๆชัดเจนดีขึ้นกว่าสมัยก่อน คุณได้  
จากการที่มีคนจำนวนมากรู้ว่าควรจะต้องดูแลสุขภาพด้วยตัวเองให้มากขึ้น

สองคือ ด้วยเวลาที่ผ่านไป การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของผมที่ดี  
มากขึ้นไปเรื่อยๆ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ณ วันนี้ ที่ผมได้พบเครื่องมือใหม่ที่มี  
ประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียนรู้ คือ หลักการและตารางไมโครแฮบิท ที่ท่าน  
ผู้อ่านจะได้เข้าใจเมื่อได้อ่านหนังสือเล่มนี้ไปเรื่อยๆ นะครับ

สารภาพกันจริงๆ เลยว่า ในเบื้องต้นผมไม่ได้คิดว่า ผมจะต้องมาเขียน  
หนังสือเล่มนี้หรอกนะครับ ผมเข้าใจว่า เพียงแค่ผมโพสต์ลงไปในโซเชียลมีเดีย  
ผู้คนที่มีความสนใจในสุขภาพกระบวนทัศน์ใหม่แล้ว ก็น่าจะเข้าใจไม่  
ยากและสามารถนำไปใช้ได้เลย แต่การณ์กลับไม่ได้เป็นอย่างที่ผมคาดเอาไว้

เพราะจากการที่ทดลองนำเสนอข้อมูลบางส่วนลงในโซเชียลมีเดียไป  
แล้ว ในช่วงต้นปี 2023 ผมกลับพบว่า แม้แต่หลายๆ คนที่อยู่ในแวดวงสุขภาพมา  
ยาวนาน ก็ยังไม่ได้เข้าใจจริงกับเรื่องใหม่เรื่องนี้

ซึ่งหมายความว่า ผมคงจะต้องอธิบายยาวหน่อย แต่ก็ชี้แจงเขียนทีละนิดทีละหน่อยในโซเซียล เพราะตอบเรื่องนี้ไปสงสัยเรื่องนั้น ตอบเรื่องนั้นไปสงสัยเรื่องโน้น ไม่จบ เพราะไม่เห็นภาพรวมทั้งหมดของแนวคิดนี้ เพราะ “ความเคยชินตัวหนึ่ง” ของผู้คนที่คิดว่ารู้แล้วเข้าใจแล้ว กับคำว่า “สุขภาพ” กลับกำลังมาทำร้ายตัวเอง

เพราะฉะนั้น ผมขอเขียนยาวๆ เป็นเล่มเลย เพื่อจะได้อธิบายอย่างละเอียดเลยทีเดียวน่าจะดีกว่า และนี่คือเหตุผลสำคัญที่สุดที่ได้เป็นจุดก่อกำเนิดของหนังสือเล่มใหม่เล่มนี้ เมื่อต้นปี 2023

ขอย้ำว่า ลำพังการเข้าใจคำว่า “Health” อย่างดีเพียงอย่างเดียวยังไม่สามารถก่อให้เกิดสุขภาพที่ดีกับตัวเราเองได้ครับ และอย่าปล่อยให้ “ความเคยชินเดิมๆ” เหล่านั้นมาบดบังการเรียนรู้และความก้าวหน้าในด้านสุขภาพที่ดีขึ้นของเรา

สุขภาพดี มันไม่ใช่แค่รู้ ไม่ใช่แค่อ่าน ไม่ใช่แค่เข้าใจ แต่จะต้องลงมือทำอย่างสม่ำเสมอด้วย

และเราจะต้องค่อยๆ ทำความเข้าใจกับเรื่องของ “Microhabits” หรือ “ทีละก้าวเล็กๆ” ควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้ Health ถูกใช้งานได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ

นี่คือเหตุผลสำคัญที่เป็นมาของ ‘Microhabits’ + ‘Health’

“สุขภาพดี” + “ทีละก้าวเล็กๆ”



# 引言

## คำนำ

มนุษย์เรียนรู้ด้วยการลงมือกระทำ ไม่มีทางอื่น

言之，吾听；示之，吾明；行之，吾知之矣。

[yan zhi, wu ting; shi zhi, wu ming; xing zhi, wu zhi zhi yi.]

“I hear and I forget. I see and I remember.

I do and I understand.”

---

Confucius

เฉพาะท่อนท้าย คือ “行之，吾知之矣” [xing zhi, wu zhi zhi yi] แปลเป็นไทยตรงๆ ได้ว่า “ฉันรู้และเข้าใจด้วยการลงมือกระทำ”

ประโยคนี้ปรากฏอยู่ในคำสอนของขงจื้อ ปราชญ์ชาวจีนเมื่อประมาณ สามพันปีก่อน นั่นอาจจะหมายความว่า ขงจื้อพยายามบอกลูกศิษย์ลูกหาของเขาว่า อย่าเพียงแต่สนใจฟังมา- อ่านมา แล้วคิดว่าจะจำได้หรือรู้แล้ว หากจะต้องลงมือกระทำจริงๆ เท่านั้น เราถึงจะเกิดความรู้ความเข้าใจที่แท้จริง

เวลาผ่านไปเกือบสามพันปี เฉพาะในเรื่องของสุขภาพ ผมก็ยังรู้สึกว่ามีมนุษย์ในปัจจุบันจำนวนมากที่ยังคงเป็นแบบที่ขงจื้อบอกไว้ รวมทั้งตัวผมเองด้วยในหลายๆ ด้าน คือ เราคิดว่าเรารู้ เพราะเราได้ยิน เราได้ฟัง เราได้อ่าน เราได้เห็นมา แต่ในหลายๆ เรื่องเหล่านั้น เรายังไม่ได้ลงมือกระทำอย่างจริงๆ จังๆ หรือแค่ลองทำอยู่วันสองวันสามวัน แล้วเราก็เลิกทำไปตอนไหนก็ไม่รู้

ปัญหาเหล่านี้อาจจะจะเป็นปัญหาที่ฝังลึกอยู่ในดีเอ็นเอของมนุษย์ ที่กำลังวิวัฒนาการ เวลาสามพันปีจริงๆ แล้วก็นับได้ว่าเป็นเวลาที่น้อยนิดมาก เมื่อเทียบกับไทม์ไลน์แห่งการวิวัฒนาการของมนุษย์ล้านปี นั่นหมายความว่า อีกสามพันปีข้างหน้า มนุษย์ส่วนใหญ่ก็ยังคงอาจจะสนใจแค่ได้ยินได้ฟังได้อ่านได้จำมา คำสอนของขงจื้อก็ยังคงอาจจะมีค่าจำเป็นสำหรับมนุษย์ในอีกสามพันปีข้างหน้าอยู่ดีเพราะ

มนุษย์เราไม่มีทางอื่นๆ จริงๆ “เราจะได้ประโยชน์จากการเรียนรู้ได้ด้วยการลงมือทำเท่านั้น ไม่มีทางอื่น”

เรื่องเหล่านี้ ไม่ใช่ปัญหาของผม ผมไม่ได้มีหน้าที่ไปช่วยให้มนุษย์คนอื่นๆ วิศวกรรมได้ดีขึ้น หรือเรียนรู้ได้ดีขึ้น เพราะขึ้นอยู่กับความสนใจหรืออาจจะพอเรียกได้ว่าแล้วแต่บุญกรรมของแต่ละคน

ผมมีหน้าที่บอกเรื่องราวที่ปรากฏขึ้นจริง จากการเรียนรู้ด้านสุขภาพของผมตลอดระยะเวลามากกว่า 20 ปีที่ผ่านมา ไม่ใช่ในฐานะแพทย์ แต่ในฐานะคนธรรมดาที่ได้เรียนรู้แล้วทดลองทำจริง บันทึกลง และเข้าใจ หลายๆ เรื่องแลกมาด้วยความยากลำบากมากมายในการทดลองทำ

แต่ทุกประสบการณ์ที่ผ่านมามีคุณค่ามาก สำหรับตัวผม จนนาทีนี้ ผมเชื่อว่า (ซึ่งก็อาจจะยังไม่จริงก็ได้) ผมได้ตกผลึกเรื่องราวเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยเฉพาะด้านสุขภาพที่จะต้องผ่านการลงมือกระทำจริง ด้วยวิธีการที่แยบยล

ในฐานะผู้เขียนหนังสือที่เกี่ยวกับสุขภาพสำคัญเล่มนี้ ผมอยากจะทำบอกว่า มีความเป็นไปได้ที่ “เราจะสามารถรู้และเข้าใจเรื่องสุขภาพได้ และจะสามารถลงมือทำได้อย่างสม่ำเสมอทุกวันได้จริง”

ดังนั้น เนื้อหาสำคัญที่สุดของหนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่เรื่องความรู้ด้านสุขภาพ แต่หากคือ การค่อยๆ ช่วยให้ท่านผู้อ่านสามารถนำความรู้ด้านสุขภาพที่ท่านมีอยู่เป็นส่วนใหญ่แล้ว มาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง และอย่างสม่ำเสมอมากกว่าปล่อยให้ตัวเอง “แค่รู้แล้ว” ยังไม่ได้ทำเสียที

และ “ความสามารถในการลงมือกระทำ” “ได้อย่างสม่ำเสมอ” อาจจะหมายความว่า ส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ของเราได้ถูกวิศวกรรมให้ดีขึ้น พัฒนาขึ้นมากกว่าเดิมอีกด้วย

