

MINI EBOOK OF

สุขภาพดี(แบบ) ทีละก้าวเล็กๆ

MicroHabits
Health

小
步
健
康

หนังสือเล่มเล็กเล่มนี้
เป็นเพียง ฉบับย่อความแบบสั้น
ที่สุด

ของหนังสือที่ชื่อ “สุขภาพดี ที่
ละก้าวเล็กๆ” หรือ
MicroHabits Health

โดย นพ. วิธาน ฐานะวุฑฒ์
เบอร์โทรศัพท์ 081 881 5995
LINE 081 881 5995

พิมพ์ครั้งแรก - เมษายน 2566
แก้ไขเพิ่มเติมครั้งที่ 2 - ตุลาคม 2566

หลักประกันสุขภาพที่ดีที่สุด
หรือความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเวลาที่เราเจ็บป่วยหรือแก่ขึ้น

อาจจะไม่ใช่ การเตรียมเงินไว้รักษาตัวในโรงพยาบาลเมื่อเรา
ป่วย

แต่อาจจะหมายถึง
การทำตัวให้ป่วยช้าที่สุด
ป่วยน้อยที่สุด
หรือป่วยอย่างมีความสุข

เท่าที่เป็นไปได้

มีคำถามที่น่าสนใจคำถามหนึ่ง
สุขภาพดี มีราคาเท่าไร?
คำตอบก็คือ...

การลงทุนสร้างสุขภาพดี
“อย่างถูกต้อง”
จึงเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุด

คำว่า “อย่างถูกต้อง”
หมายถึง “อย่างถูกต้องจริงๆ”

และไม่ได้ถูกข้อมูลข่าวสารที่ไม่เป็นจริง หลอกให้เราเสียเงิน
ไปเปล่าๆ

“MicroHabits Health”
ช่วยอะไรเราได้บ้าง??

ช่วยควบคุมความดันโลหิตสูง ให้ใช้น้ำน้อยลงได้
ช่วยลดความเสี่ยงจากภาวะ Stroke ทั้งที่หัวใจและที่สมอง
ช่วยให้หัวใจเต้นสม่ำเสมอขึ้น แข็งแรงมากขึ้น

ช่วยให้การนอนหลับ ดีมากขึ้น
ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย
ช่วยเพิ่มความจำ ให้ดีขึ้นได้
ช่วยลดความเครียด
ช่วยลดอาการซึมเศร้าลงได้
ช่วยให้ควบคุมความโกรธ ความหงุดหงิดได้ดีมากขึ้น
ช่วยให้เรียนรู้วิธีการลดอาการวิตกกังวลที่มากเกินไปได้
ช่วยเรียนรู้ การป้องกันแพนิคแอทแทคได้

ช่วยลดอาการปวดต้นคอ ปวดหลัง เอว ข้อเข่า ข้อเท้า ฯลฯ
ช่วยให้การขับถ่ายสม่ำเสมอดีขึ้น
ช่วยให้การควบคุมน้ำหนักตัว ควบคุมอาหารทำได้ง่ายมากขึ้น
ช่วยให้สามารถลดอาหารที่เป็นโทษลงได้ เช่นน้ำตาล แป้ง หรือ
แม้แต่ช่วยลดแอลกอฮอล์ลงได้
ช่วยให้ใบหน้าดูสดใส แจ่มใส

ทำไมต้องมี MicroHabits Health?

เพราะ

หนึ่ง คนส่วนใหญ่ไม่เชื่อเรื่องการกระทำเล็กๆ นิดๆ หน่อยๆ

สอง คนส่วนใหญ่จะติดกับดักความเคยชิน
ถึงจะรู้ว่า อะไรดีกับสุขภาพ
แต่ไม่สามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอมากพอ

ใน ‘MicroHabits Health’
หรือ “สุขภาพดี แบบทีละก้าวเล็กๆ” นี้

ผมให้ใช้เวลาเพียงแค่ว่า
อย่างน้อย 3 วินาที
ก็เพียงพอแล้วสำหรับ
กิจกรรมแต่ละอย่าง
ในแต่ละวัน

มีเหตุผลมากมายที่สนับสนุน
หลักการ “ทีละก้าวเล็กๆ”

ว่าทำไม การทำสิ่งเล็กๆ อย่างสม่ำเสมอ จะสามารถเกิดผลที่ยิ่งใหญ่ได้อย่างไม่น่าเชื่อ

เหตุผลทางปรัชญา
เหตุผลทางคณิตศาสตร์
เหตุผลทางวิทยาศาสตร์สมอง
เหตุผลทางควอนตัมฟิสิกส์
เหตุผลจากเหตุการณ์เชิงประจักษ์หลายๆ อย่าง
เช่น การล้างจาน การสร้างป่าไม้ในทะเลทราย ฯลฯ

อย่างน้อยแค่ “สามวินาที” เพียงพอแล้วในแต่ละวัน

เช่น

สมมติว่า จะแกว่งแขน เพื่อสุขภาพที่ดีของหัวใจหรือต่อมน้ำ
เหลืองใต้รักแร้ หรืออะไรก็ตาม

ยังไม่จำเป็นต้องแกว่ง วันละ 1,000 ครั้งแบบที่เข้าใจกัน หรือ
แนะนำกันทั่วไป

ทำแค่อย่างน้อย “สามครั้ง” ให้ได้ทุกๆ วันก่อน

เดี๋ยวจะได้ 1,000 ครั้งเอง

หรือ

สมมติ เชื่อว่า กดจุด Nei Guan ที่ข้อมือ จะช่วยลดความดันโลหิต
ที่สูงอยู่ได้ หรือช่วยให้หัวใจแข็งแรงดีขึ้น หรือช่วยให้นอนหลับได้
ดีขึ้น

ก็ยังไม่จำเป็นต้องกดจุด แบบที่ในคลิปแนะนำ คือ ครั้งละ 5-10
นาที วันละ 3 ครั้ง

ทำแค่อย่างน้อย “สามวินาที” ให้ได้ทุกวัน เดี่ยวจะค่อยๆ ได้มาก
ขึ้นไปเอง

ถ้าใช้วิธีของ “สุขภาพดี ทีละก้าวเล็กๆ”

โดยเริ่มจาก 3 วินาทีก่อน

แล้วคุณจะทำได้

คำว่า “สม่ำเสมอ” คือ “ทุกวัน”

ในคอร์สนี้

ผมสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสม่ำเสมอ

ได้แบบง่ายๆ สบายๆ

โดยไม่เป็นภาระใดๆ

และสนุกสนาน

MICROHABITS HEALTH

受人以鱼 不如受人以渔

shou ren yi yu bu ru shou ren yi yu

แปลเป็นไทยแบบตรงๆ ตัวได้ว่า

ให้ปลากับใคร ไม่สู้ ให้หรือสอนเขารู้วิธีจับปลา

สุขภาพดี ต้องสร้างเอง

เหมือนกับที่เราควรจะต้องเรียนวิธีการจับปลา

มากกว่าที่จะรอให้คนเอาปลามาให้เรา

ผมกำลังสอนให้เราจับปลาเป็น

สร้างนิสัยใหม่ที่ดีต่อสุขภาพให้เป็น

ไม่ใช่ รอแต่หมอ เอาปลา (ยา) มาให้

สุขภาพดี อาจจะ

ไม่ใช่การกินอาหารเสริม หรือวิตามิน

เพราะแท้จริงแล้ว

อาหารเสริม ก็คือ สารเคมีแบบเดียวกับ “ยา”

ในร่างกายเรามี “กระปุกยา” ที่บรรจุ “ยาอมฤต” หรือ “ยาอายุ
วัฒนะ” อยู่แล้ว ทั่วร่างกาย

ถ้าคิดตามแพทย์แผนจีน เราก็มีกระปุกยาอยู่ 409 จุด กระจาย
อยู่ทั่วร่างกาย

ตัวอย่าง เช่น จุด Pó nei guan ที่ข้อมือสองข้างของเรา

ก็มียาบำรุงหัวใจอยู่ตรงนั้น เราแค่ไปกระตุ้นไปกด เพื่อให้จุดนี้
ทำงานให้กับเรา

ถ้าเอาตามโยคะ เราก็มีสรีระน้ำที่มีน้ำอมฤตอยู่เต็มสรีระอยู่ถึง 7
สรีระ ในร่างกายของเรา

ได้แก่ จักรราต่างๆ ที่รอเราไปใช้ประโยชน์

MICROHABITS HEALTH

ซึ่งเรื่องแบบนี้ จะเกิดผลดีกับเราได้ ก็ต่อเมื่อเราต้องทำต่อเนื่อง
ไปช่วงเวลาหนึ่ง
ไม่ใช่กดปั๊บบ แล้วจะได้ผลปั๊บบ แบบนั้น

ใน สุขภาพดี แบบที่ละก้าวเล็กๆ
เราจะสามารถออกแบบ
และเลือกวิธีการดูแลสุขภาพของเรา
ได้ด้วยตัวเอง

เพราะตัวเราคือหมอที่ดีที่สุด
ที่จะรู้ว่า อะไรกำลังเกิดขึ้น
กับสุขภาพของเราเอง

และเมื่อเราได้เรียน MicroHabits Health
เราก็จะค่อยๆ เข้าใจความจริงข้อนี้ได้เอง

เราสามารถเลือกวิธีการได้เอง
โดยที่ในเบื้องต้น ผมจะคอยช่วยให้คำปรึกษาแนะนำ
และทดลองภายใต้การดูแลจากผม

เพราะ ในสังคม เรามีหลุมพรางของข้อมูลข่าวสารอยู่มากมาย
ในฐานะแพทย์ ผมจะมีหน้าที่ ช่วยคัดกรอง กิจกรรมที่เหมาะสม
สำหรับการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละท่าน
ให้สามารถ ทำกิจกรรมที่ช่วยสร้างสุขภาพให้กับผู้เรียน ทีละนิด
ทีละหน่อย

MICROHABITS HEALTH

เพราะคนส่วนใหญ่ยังแยกไม่ออกระหว่าง
การออกกำลังกาย กับ การทำลายข้อต่อต่างๆ
และกล้ามเนื้อของเราเอง
หรือยังแยกไม่ออกระหว่าง
การคุมอาหาร กับ การทรมานตัวเองให้ลำบากเกินไป
ใน สุขภาพดี แบบที่ละก้าวเล็กๆ
ผู้เรียนจะสามารถค่อยๆ ทำกิจกรรมต่างๆ
ได้อย่างสม่ำเสมอ ทุกๆ วัน
โดยจะมีผม เป็นผู้คอยดูแลอยู่
โดยที่ผู้เรียนจะรู้สึกไม่
ต้องเสียเวลา หรือเป็นภาระใดๆ เลย

ลงมือทำเพียง 3 วินาที หรือ 3 ครั้ง ได้ทุกๆ วัน
จะดีกว่า
ทำได้ 3 ชั่วโมง หรือ 3,000 ครั้งเพียงไม่กี่วัน

ในคอร์สนี้
เรายังมีตัวอย่างกิจกรรมที่เป็นเรื่องของ
“การดูแลเท้าและขาที่มีประสิทธิภาพสูง”

แพทย์แผนจีนบอกไว้ว่า
คนเราจะแก่ จะแก่ที่เท้า
และขาสองข้างก่อนอย่างอื่น

หากว่า เราสามารถที่จะดูแล
การไหลเวียนของเลือดและลมปราณต่างๆ
ที่เท้าและขาสองข้างของเรา
ได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว

MICROHABITS HEALTH

หัวใจของเราจะแข็งแรงขึ้น
และเราก็จะแก่ช้าลง
จะต้องให้ผม คอยช่วย นานแค่ไหน??

ในคอร์สนี้ผมได้ออกแบบการเรียนรู้
เป็นแบบดูแลต่อเนื่อง 6 เดือน

โดยที่ตลอดระยะเวลา 6 เดือนนี้
จะมีการเรียนรู้แบบตัวต่อตัว
4 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง
รวมทั้งเรียนรู้ครั้งแรกในวันลงทะเบียน

ตลอดระยะเวลา 6 เดือน
จะมีการดูแลต่อเนื่อง
จากผมทางไลน์ทุกวันหรือทุกๆ สองสามวัน
แล้วแต่ความสะดวกของผู้เรียน

ถึงที่สุดแล้ว
ผู้ลงเรียนคอร์สนี้

ไม่ใช่จะได้แค่เรื่องสุขภาพ
แต่จะได้ “ระบบการจัดการชีวิต”
ที่มีประสิทธิภาพสูง

ช่วยจัดการด้านอื่นๆ ของชีวิตได้เป็นอย่างดีไปด้วย

เพราะแท้จริงแล้ว MicroHabits
สามารถมีประโยชน์กับเรื่องงาน
เรื่องความสัมพันธ์ส่วนตัว
และเรื่องราวที่เราชอบและอยากจะทำ
หลุมกับดัก 3 หลุม
ในวิถีแห่งสุขภาพดี

MICROHABITS HEALTH

กลุ่มที่ 1 คือ
กับดักวิธีคิด ความเชื่อ ทศนคติ
หรือ กระบวนทัศน์

กลุ่มที่ 2 คือ
กับดักข้อมูลข่าวสารที่มีมากเกินไป

กลุ่มที่ 3 คือ
กับดักความเคยชินของเราเอง
ตกผลึกแล้วว่าอะไรดีกับตัวเอง
แต่ไม่ได้ทำหรือทำไม่สำเร็จ

กลุ่มที่ 1
กับดักวิธีคิด ความเชื่อ ทศนคติ
หรือ กระบวนทัศน์

กระบวนทัศน์แบบเก่า
เป็นกระบวนทัศน์แบบแยกส่วนไปเลย
คือ เชื่อว่าสุขภาพเป็นหน้าที่ของหมอ พยาบาล
เป็นอะไร ก็ไปโรงพยาบาล ว่าไง ก็ว่างั้น

กระบวนทัศน์แบบใหม่
เป็นองค์รวม
เชื่อว่า ทุกองค์ประกอบสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นการหาความรู้อย่างมี
หลักการ เพื่อดูแลตัวเองในเบื้องต้น
ใช้โรงพยาบาลเท่าที่จำเป็นจริงๆ

สองแนวคิดนี้
จะดำเนินชีวิตแตกต่างกันในทุกด้าน

MICROHABITS HEALTH

หลุมที่ 2 คือ
กับดักข้อมูลข่าวสารที่มีมากเกินไป

ผู้คนจำนวนมาก ยังตกอยู่ในกับดักหลุมแรก
แต่ก็มีผู้คนจำนวนไม่น้อย ที่ปีนขึ้นมาจากหลุมแรกได้แล้ว
ก็ไม่วาย ที่จะต้องพลัดตกลงไปในกับดักหลุมที่ 2 อยู่ดี

ปัจจุบัน ข้อมูลข่าวสารมีมากเกินไป
ทุกฝ่ายต่างก็อ้างอิง งานวิจัยทั้งหมดทั้งสิ้น

ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง
กินไข่ ไม่กินไข่ ใช้น้ำมันพืช หรือน้ำมันสัตว์ดี
ออกกำลังกายแบบไหนดี
คุมอาหารยังงัยดี

โดยรวมๆ ก็คือ
แยกไม่ออกระหว่าง
การทำร้ายตัวเองกับการออกกำลังกาย
แยกไม่ออกระหว่าง การทรมานตัวเองกับการคุมอาหาร
หลุมที่ 3 คือ
กับดักความเคยชินของเราเอง

เวลาจะทำอะไรให้สำเร็จ
พวกเราไม่วายที่จะเพลอคิดว่า ต้องทำเยอะถึงจะได้ผลเยอะหรือ
ได้ผลอย่างรวดเร็ว

MicroHabits คือ very small steps
เพราะจะมีแต่ “ก้าวเล็กๆ” เท่านั้น
ที่จะทำให้ทำอะไรได้อย่างง่ายดาย และสม่ำเสมอ

MICROHABITS HEALTH

สำหรับผู้ติดอยู่กับดักแห่งความเคยชินของตัวเองนี้
เราจะต้องค่อยๆ “สร้างนิสัยใหม่” (ที่มีสุขภาพดี)
ให้เอาชนะนิสัยเดิม (ที่ทำลายสุขภาพ)

ถ้าท่านยังไม่สามารถสร้างนิสัยใหม่
ไม่ว่าจะด้วยวิธีการอะไรมา

ทำไมไม่หันมาทดลองใช้ MicroHabits Health ดูบ้างครับ?

สุขภาพดี ที่ละก้าวเล็กๆ
หรือ MicroHabits Health
จะสามารถช่วยพวกเราได้ทั้งสามหลุม

โดยเฉพาะหลุมที่ 3
ที่น่าเสียดายมาก
เพราะอุตสาหกรรมได้ผลดีมากแล้ว
แต่ไม่สามารถทำให้ตัวเองมีสุขภาพดีได้มากพอ เร็วพอ

ส่วนจะยากจะง่าย ก็แตกต่างกัน
จะเกิดผลเร็วหรือช้า ก็แตกต่างกัน
สำหรับแต่ละคน แต่ละหลุม

อาจจะเหมือนการโฆษณาไปหน่อย
เพราะเหมือนจะพูดถึงแต่ด้านดีอย่างเดียว
ไม่พูดถึงด้านข้อเสีย

ที่จริงข้อเสียของคอร์สนี้ ก็มีอยู่เหมือนกัน

MICROHABITS HEALTH

หนึ่ง คือ ต้องเสียเงินเรียน
สอง จะเกิด “ความอึดอัด” โดยเฉพาะในช่วงแรกๆ จากการ
ไม่ชินกับการเรียนรู้แบบใหม่

แต่เมื่อเข้าใจวิธีการแล้ว
จะหายอึดอัด
ในระยะยาวจะมีความสุขมากขึ้นมาก
จากการที่จะสามารถจัดการชีวิตให้ดีขึ้นในทุกๆ ด้าน
ไม่เพียงแค่ว่าเฉพาะด้านสุขภาพเท่านั้น

ทำไม?
เราจึงยังไม่ลงทุนด้านสุขภาพเสียที

จะรอลาอายุวัฒนะ
ที่เป็นความฝันของมนุษย์

และไม่เคยเป็นจริง
มาตั้งแต่ยุคจีนซีฮ้องเต้?

สุขภาพดีต้องลงมือทำเอง
สุขภาพดีต้องมีการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองทีละนิดๆ
แบบก้าวเล็กๆ

การสร้างสุขภาพดีได้ด้วยตัวเอง
เราจะภูมิใจกับตัวเราเอง เราจะมีความสุขกับตัวเอง
และเราจะเข้าใจว่า เวลารักตัวเองที่ถูกต้องจริงๆ นั้น มันเป็นอย่างไ

ทั้งหมดนี้
จะมีอยู่ในคอร์ส MicroHabits Health
สุขภาพดี ทีละก้าวเล็กๆ
ลงทุนเรียนรู้เพียงไม่กี่เดือน
เราอาจจะเปลี่ยนได้ทั้งชีวิต

หนังสือฉบับเต็ม MicroHabits Health

โดย นพ. วิธาน ฐานะวุฒม์



ลิงก์สั่งผ่านร้านนายอินทร์

ลิงก์สั่งผ่านร้านหนังสือเคทีดีไทย

ลิงก์สั่งผ่านร้านหนังสือจุฬาบุ๊ค