

# บทที่ 1



เริ่มต้นที่ใจ  
(Starting with You)





“ความรักตัวเองไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว แต่เป็นรากฐานของ  
การรักผู้อื่น”

— Rupi Kaur

ทุกความสุขและความสำเร็จในชีวิตเริ่มต้นที่ “ใจ” ของเราเอง การรักตัวเองจึงเป็นการทำความเข้าใจความต้องการ ความรู้สึก และคุณค่าภายในตัวเรา ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นจากการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น แต่คือการยอมรับในสิ่งที่เราเป็น

ในหนังสือ **“The Gifts of Imperfection”** โดย Brené Brown, Ph.D. กล่าวไว้ว่า “การยอมรับและรักตัวเองเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด หากเราต้องการมีความสุขอย่างแท้จริงในชีวิต” เพราะหัวใจที่ได้รับการเติมเต็มจากความรักของตัวเอง คือหัวใจที่พร้อมแบ่งปันความรักให้โลกใบนี้

### 3 ก้าวสำคัญในการเริ่มต้นที่ใจ

#### 1. ฟังเสียงในใจ (Listen to Your Inner Voice)

เสียงในใจไม่ใช่เสียงที่เราได้ยินภายนอก แต่เป็นความรู้สึกเบา ๆ ลึก ๆ ภายใน ซึ่งเรามักได้ยินเวลาที่ใจนิ่ง อันเป็นสัญญาณที่บริสุทธิ์

เป็นความรู้ที่มาจากตัวตนที่แท้จริง หรือที่เรียกว่า Inner Guidance, Higher Self หรือเสียงจากจักรวาลภายใน

ลองหยุดทุกอย่างชั่วคราว แล้วตั้งคำถามกับตัวเองว่า “ตอนนี้ฉันรู้สึกอย่างไร ?” และ “อะไรที่ทำให้ฉันกังวลหรือมีความสุขในวันนี้ ?” การหยุดและฟังเสียงในใจตัวเองเป็นจุดเริ่มต้นของความเข้าใจอย่างแท้จริง

### ตัวอย่าง

- หากคุณรู้สึกเหนื่อยจากการทำงานแทบทุกวัน คุณอาจพบว่าความเหนื่อยล้าไม่ได้มาจากการเหนื่อยเพียงอย่างเดียว แต่อาจมาจากความคาดหวังที่คุณพยายามแบกไว้เพื่อให้ผู้อื่นพอใจ
- หากคุณกำลังตัดสินใจลาออกจากงาน เสียงในหัวบอกว่า “อย่าเลย เสถียรดี เงินดี จะไปทำไม” แต่เสียงในใจบอกเบา ๆ ว่า “เธอไม่มีความสุขมานานแล้ว นั่นไม่ใช่ของเธออีกต่อไป” ถ้าคุณตั้งใจฟัง เสียงนี้จะทำให้คุณกล้าออกไปเผชิญสิ่งใหม่ที่คู่ควร
- หากมีคนมาชวนคุณทำบางสิ่งที่ดีดีมาก แต่ในใจลึก ๆ มีบางอย่างบอกว่า “ไม่ใช่” แม้จะไม่มีเหตุผลทางตรรกะ แต่เสียงนั้นคือสัญญาณเตือนจากจักรวาลในใจคุณเอง

## 2. โอบกอดความไม่สมบูรณ์แบบ (Embrace Your Imperfections)

บ่อยครั้งที่เราพยายามทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ จนลืมว่า สิ่งที่ทำให้เราเป็นเราคือความไม่สมบูรณ์แบบเหล่านั้น ไม่มีใครในโลกนี้ที่ไม่มีข้อผิดพลาด การรักตัวเองคือการยอมรับว่าเราไม่ต้องสมบูรณ์แบบตลอดเวลา

### ตัวอย่าง

- ในวันที่คุณพลาดเป้าหมายบางอย่าง แทนที่จะโทษตัวเอง ลองพูดว่า “ฉันโอเค ฉันกำลังเรียนรู้ และฉันจะทำให้ดีขึ้นในครั้งหน้า”
- คุณตั้งใจจะไม่หงุดหงิดกับลูก แต่สุดท้ายก็เฟลตตะคอกออกไป เพราะความเหนื่อยสะสม เสียงในใจอาจเริ่มว่า “เธอเป็นแม่ที่แย่มาก ทำไมควบคุมอารมณ์ไม่ได้” คุณลองหยุด หายใจลึก ๆ แล้วพูดว่า “ฉันขอโทษ ฉันจะเรียนรู้ที่จะรักตัวเอง แม้ในวันที่ไม่ดีที่สุด”
- คุณลืมประชุมสำคัญ หัวหน้าตำหนิคุณ เสียงในหัวบอกว่า “ฉันไม่เก่งเลย ฉันจะโดนมองแย่นะ” ถ้าคุณโอบกอดความไม่สมบูรณ์แบบนั้นได้ คุณอาจพูดกับตัวเองว่า “ครั้งนี้ฉันพลาด แต่ฉันยังมีค่ามากกว่าความผิดพลาดนี้” หรือ “ฉันขอโทษ ฉันจะเติบโตจากสิ่งนี้ได้”

### 3. ให้คุณค่ากับตัวเอง (Recognize Your Worth)

คนที่รักตัวเองคือคนที่กล้าชื่นชมในคุณค่าของตัวเอง โดยไม่ต้องรอให้ใครมายืนยัน คุณค่าของคุณไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณทำได้ แต่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณเป็น คุณจึงไม่จำเป็นต้องทำอะไรให้มากกว่าเดิม เพราะคุณค่าของคุณมีอยู่ตั้งแต่วันที่คุณเกิดแล้ว

คุณรู้ไหมว่า เราใช้เวลาเกือบทั้งชีวิตในการพิสูจน์ตัวเอง เพื่อให้รู้สึกรู้ว่าเราเก่งพอ ดีพอ หรือมีค่าพอที่จะได้รับความรัก ความสำเร็จ และการยอมรับ แต่คำถามคือ “พอ” สำหรับใคร หรือตามมาตรฐานของใคร

เราเปลืองนำคุณค่าของตัวเองไปผูกไว้กับจำนวนเงินในบัญชี ยอดขายของธุรกิจ คำชมจากหัวหน้า ความรักของใครบางคน หรือแม้กระทั่งคำว่า “แม่ที่ดีพอ” เมื่อสิ่งเหล่านี้ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง เราก็เริ่มลดค่าตัวเองโดยไม่รู้ตัว

#### ตัวอย่าง

Oprah Winfrey กล่าวไว้ว่า “คุณค่าของเราไม่ได้อยู่ที่ตำแหน่งงานหรือความสำเร็จ แต่อยู่ที่การรู้ว่าเราสำคัญแค่ไหนต่อโลกใบนี้” ลองเขียนลงในสมุดทุกวันว่า “วันนี้ฉันภูมิใจในตัวเองเรื่องอะไร” เพื่อเติมเต็มความเชื่อมั่นในตัวเอง

## { แบบฝึกหัดเล็ก ๆ เพื่อเริ่มที่ใจ }

1. เขียน 3 สิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณตัวเองในวันนี้

1 .....

2 .....

3 .....

2. เขียน 1 ข้อผิดพลาดในอดีต ที่คุณพร้อมจะให้อภัยตัวเอง

.....

.....

.....

3. ลองพูดกับตัวเองหน้ากระจกว่า “ฉันรักและภูมิใจในตัวเอง”  
ทุกเช้า



การรักตัวเองคือการเดินทาง ไม่ใช่ปลายทาง  
สิ่งนี้ไม่ได้เกิดขึ้นในชั่วข้ามคืน แต่เริ่มจากการเปิดใจ  
ที่จะทำความรู้จักกับตัวเองมากขึ้น





ให้หนังสือเล่มนี้เป็นจุดเริ่มต้น  
ของการสร้างความสัมพันธ์ที่สำคัญที่สุดในชีวิต...  
ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับหัวใจของคุณเอง ❤️

# บทที่ 2



ทำความรู้จักตัวเอง  
(Getting to Know Yourself)





“การเดินทางที่ยิ่งใหญ่ที่สุด คือการเดินทางภายในใจตัวเอง”

— Rumi

คุณรู้จักตัวเองดีแค่ไหน

ในชีวิตที่หมุนเร็วเกินกว่าจะหยุดและตั้งคำถาม บางครั้งเราอาจไม่เคยมีโอกาสสำรวจตัวเองอย่างแท้จริง หลายครั้งเราดำเนินชีวิตตามสิ่งที่สังคมกำหนด หรือตามคาดหวังของคนรอบตัว จนลืมที่จะถามว่า

“ตัวฉันต้องการอะไร ?” หรือ “ฉันเป็นใครกันแน่ ?”

## ทำไมการรู้จักตัวเองจึงสำคัญ

Oprah Winfrey เคยกล่าวไว้ว่า “เมื่อคุณรู้จักตัวเอง คุณจะใช้ชีวิตได้อย่างมีจุดมุ่งหมาย” การรู้จักตัวเองคือการสร้างความชัดเจนในชีวิต เพื่อให้คุณเดินทางที่เหมาะสมกับตัวเองที่สุด ไม่ใช่เส้นทางที่ผู้อื่นวาดไว้ให้

## 3 ขั้นตอนสำรวจตัวตนลึก ๆ ที่คุณอาจไม่เคยเห็น

### 1. ตั้งคำถามกับตัวเอง (Ask Yourself Deep Questions)

การตั้งคำถามกับตัวเองเป็นวิธีสำรวจตัวตนที่ง่ายที่สุด ลองตั้งคำถามที่ช่วยให้คุณมองเห็นตัวเองชัดเจนขึ้น เช่น

- อะไรที่ทำให้ฉันมีความสุขที่สุดในชีวิต ?
- สิ่งใดที่ฉันทำแล้วรู้สึกภูมิใจ ?
- ถ้าไม่มีใครตัดสินฉัน ฉันอยากใช้ชีวิตแบบไหน ?

#### ตัวอย่าง

หากคำตอบของคุณคือ “การเขียน” นั่นอาจหมายถึงคุณหลงใหลการแสดงออกผ่านคำพูด และนี่อาจเป็นจุดเริ่มต้นของเส้นทางที่เหมาะสมกับคุณ

### 2. ค้นหา Passion และ Purpose

#### (Discover Your Passion and Purpose)

สิ่งที่คุณรักที่ทำ (Passion) และสิ่งที่คุณทำได้ดี (Purpose) เป็นตัวกำหนดว่าคุณคือใคร ลองนึกถึงกิจกรรมที่ทำให้คุณตื่นเต้นอยากลุกขึ้นมาทำ และเวลาผ่านไปเร็วโดยไม่รู้ตัว