

# Louise Hay

คุณพร้อมรักตัวเอง ฟังกฎเดิม ๆ  
และนำความสุขเข้ามาสู่ชีวิตแล้วหรือยัง

# จงเป็นเธอ

ในเวอร์ชัน

# ที่ดีที่สุด

Empowering  
Women

ได้รับการแปล  
มาแล้ว 30 ภาษา  
ใน 34 ประเทศทั่วโลก  
ฉบับปรับปรุงจาก  
“กำลังใจแห่งชีวิต”

# Empowering Women

## จงเป็นเธอในเวอร์ชันที่ดีที่สุด

Louise Hay เขียน  
วลีพร หวังช็อกุล และ ณัชชา บัวกลิ่น แปล  
ลลิตพรวรรณ ลีวิวัฒน์วิมลชัย บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤศจิกายน 2564

ราคา 175 บาท

Original Title: **Empowering Women**

By Louise L. Hay

Copyright © 1997 Louise L. Hay

English language Publication 1997 by Hay House, Inc.,  
California, USA

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2564: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด  
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เฮย์, ลูอีส.

จงเป็นเธอในเวอร์ชันที่ดีที่สุด. -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, 2564.

152 หน้า.

1. ความนับถือตนเองในสตรี 2. สตรี -- จิตวิทยา. I. วลีพร หวังช็อกุล, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.  
158 1

ISBN 978-616-04-5347-4

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุญภาค • บรรณาธิการบริหาร สุพันธ์ ชัยปิงชา  
• บรรณาธิการเล่ม ณัชชา คิริปานี • ทั้งหมดที่ส่งมาพิจารณา รณชัย หุวิรัตน์ • พิสูจน์อักษร เจริญ ศรีรัมย์ จิตภา เรืองอมรวีวัฒน์ • ออกแบบปก  
สภา ร่วมยอด • กราฟิก อภิสรา ภพสมัย • ทั่วไปประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต สรัสวีล ทองแก้ว

เพลตและพิมพ์ที่ พงษ์วารินการพิมพ์ โทร. 0-2399-4525-31

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ให้กระตือรือร้นต่อการพิชิต ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา  
และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม  
หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆทั้งสิ้น  
โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

บัดนี้...คือเวลาที่ผู้หญิงอย่างเรา  
ต้องทลายกำแพงที่กักขังตัวเองเสีย  
เพราะคุณเป็นได้มากกว่าที่คุณฝันไว้



ตัวอย่างงาน

"การสร้างสรรคสิ่งใหม่ๆ จะได้ผลดีก็ต่อเมื่อเราตั้งใจทำ 'จนจบ'  
และเมื่อทำเสร็จแล้วเราก็พร้อมตั้งต้นผ่นถึงเรื่องใหม่"

-- แพทย์หญิงคริสเตียน นอร์ธรัป

## อาร์มกบท

ก่อนอื่นเลยฉันอยากให้คุณระลึกไว้ว่าผู้ที่ถ่ายทอดความรู้ทุกท่านเป็นเพียงอิฐก้อนปูทางให้คุณก้าวเดินและเติบโตขึ้นเท่านั้น รวมถึงฉันด้วย ฉันไม่ใช่หนักบ่าบดเพราะไม่ได้รักษาใคร แต่ฉันอยู่ตรงนี้เพื่อช่วยให้คุณสร้างกำลังใจได้ด้วยตนเองผ่านการแลกเปลี่ยนความคิด และปรารถนาให้คุณอ่านหนังสือหลายๆ เล่ม แล้วเรียนรู้จากครูหลายๆ ท่าน เพราะไม่มีทางที่คนเพียง 1 คนหรือระบบเพียงระบบเดียวจะแก้ปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วงไปได้เสียหมด ชีวิตเรายิ่งใหญ่เกินกว่าจะเรียนรู้ในคราวเดียว แกรมชีวิตยังเติบโต งอกเงย และลึกซึ้งขึ้นทุกวัน จึงเก็บสิ่งที่ดีที่สุดจากหนังสือเล่มนี้ ซึมซับไว้ นำไปใช้ประโยชน์แล้วก้าวไปหาครูคนถัดไป เพื่อเสริมสร้างและปลูกฝังความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตไปที่ละเล็กทีละน้อยในแบบของคุณ

ผู้หญิงทุกคนรวมทั้งฉันและคุณอาจเคยถูกทำให้อับอายและถูกตำหนิติเตียนมาตั้งแต่เด็ก เรามักถูกพ่อแม่และสังคมกะเกณฑ์ให้คิดและปฏิบัติตัวในแบบที่กำหนดไว้ มีข้อบังคับ กฎ ระเบียบ และข้อจำกัดซึ่งมาพร้อมความเป็นหญิง แม้บางคนอาจเต็มใจเล่นไปตามบทบาทนั้นแต่ก็มีอีกหลายคนไม่ได้รู้สึกร่วมตาม

ชีวิตก็เหมือนเกลียวคลื่นที่มีขึ้นมีลง ต้องผ่านประสบการณ์การเรียนรู้ และช่วงเวลาในการพัฒนาตัวเอง แม้ตอนนี้พวกเรากำลังอยู่ในยุคแห่งวิวัฒนาการแต่ผู้หญิงเราถูกผูกติดอยู่กับความต้องการและระบบชายเป็นใหญ่มานานมากแล้ว เราถูกสั่งว่าต้องทำอะไร เมื่อไร และอย่างไร ฉันจำได้ว่าตอนเด็กๆ ถูกสอนให้เดินตามหลังผู้ชาย 2 ก้าวและพูดได้แค่ว่า "จะให้ฉันคิดและทำอะไร" แม้ว่าไม่ได้มีใครบอกให้ทำแบบนั้นออกมาตรงๆ แต่เมื่อเห็นคุณแม่ทำเช่นนั้นฉันก็ทำตาม คุณแม่ได้รับการสั่งสอนมาว่าให้เคารพบนอบสามี ดังนั้น ท่านจึงเห็นว่าการใช้อำนาจของผู้ชายเป็นเรื่องปกติซึ่งฉันก็เป็นไปด้วย นี่คือตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าเราเรียนรู้วิถีปฏิบัติตนผ่านการยอมรับพฤติกรรมและความเชื่อของพ่อแม่หรือผู้ที่เลี้ยงดูเรา

แล้วก็เป็นเวลานานทีเดียวกว่าฉันจะตระหนักได้ว่าพฤติกรรมดังกล่าวไม่ใช่เรื่องปกติหรือสิ่งที่ผู้หญิงพึงได้รับ เมื่อค่อยๆ เปลี่ยนระบบความเชื่อหรือจิตสำนึกของตัวเองเสียใหม่ ฉันจึงได้เริ่มสร้างความตระหนักรู้ในคุณค่า (self-worth) และความภูมิใจในตนเอง (self-esteem) แล้วโลกของฉันก็เปลี่ยนไป ผู้ชายที่ชอบใช้อำนาจหรือพูดจาโอ้อวดไม่เข้ามาอยู่ในชีวิตอีกเลย การรับรู้ถึงคุณค่าและความภูมิใจในตนเองจากภายในนี้แหละคือสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับผู้หญิง หากใครยังไม่มีสองสิ่งนี้ก็ควรสร้างมันขึ้นมาค่ะ เพราะเมื่อเราเห็นคุณค่าในตัวเองแล้วย่อมไม่ยอมรับการถูกกดขี่หรือข่มเหง มนุษย์ยอมตกเป็นเบี้ยล่างของผู้อื่นเพราะเรายอมรับและเชื่อว่าตัวเอง "ไม่ดีพอ" หรือไร้ค่า

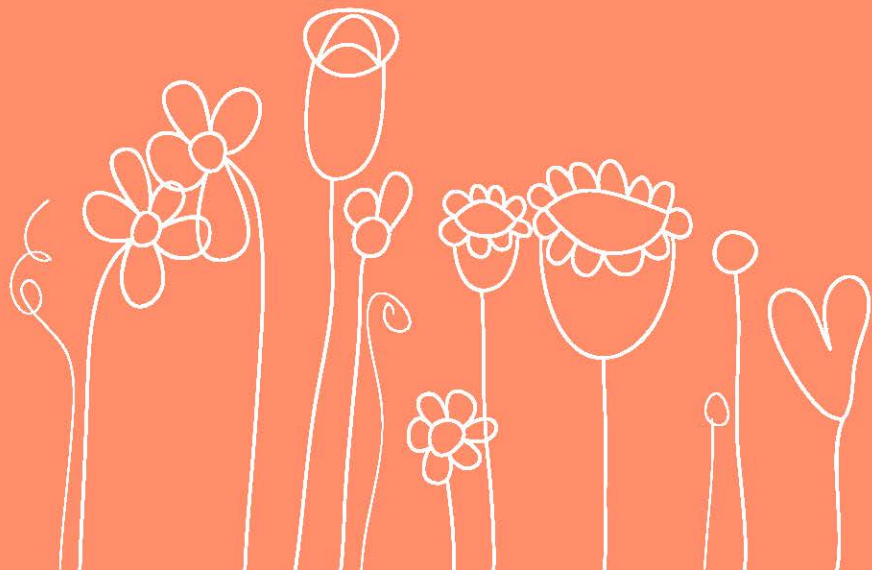
วันนี้ฉันอยากเน้นไปที่การช่วยให้ผู้หญิงมีชีวิตในแบบที่พวกเธอเป็นได้ และค้นพบพื้นที่แห่งความเสมอภาคอย่างแท้จริงบนโลกนี้ ฉันต้องการเห็นผู้หญิงทุกคนรักตัวเอง ชื่นชมในคุณค่าของตัวเอง ภูมิใจในตนเอง และเปี่ยมไปด้วยพลังในการยืนหยัดอยู่ในสังคม นี่ไม่ใช่การข่มคุณผู้ชายให้ด้อยลง แต่

เป็นการสร้าง "ความเสมอภาค" อย่างแท้จริงมากกว่าค่ะ ซึ่งถือเป็นประโยชน์ต่อทุกๆ ฝ่าย

เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้และนำเรื่องที่อ่านไปปฏิบัติ ฉันอยากให้จำไว้ว่าการเปลี่ยนแปลงความเชื่อและทัศนคตินั้นต้องใช้เวลา คุณอาจตั้งคำถามว่า "แล้วต้องใช้เวลานานเท่าไรในการรับเอาความคิดใหม่ๆ เข้ามาใส่ตัว" ขอตอบว่าเรื่องแบบนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละคน ดังนั้น อย่าพยายามสร้างข้อจำกัดหรือกำหนดเวลาในการพัฒนาตัวเองเลย ขอเพียงทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ก็พอ แล้วธรรมชาติแห่งการเรียนรู้อันไร้ขีดจำกัดจะนำคุณไปสู่ทิศทางที่ถูกต้องเอง การหมั่นฝึกฝนทีละขั้นวันแล้ววันเล่าจะพาเราไปถึงจุดที่ต้องการได้ค่ะ

ศิวอโยบาย

ՀԻՅՅԻՆԻՆ



บทที่ 1

เริ่มออกเดิน:  
มีเรื่องให้ทำ  
และเรียนรู้อีกมาก



## เราต้องเรียนรู้ที่จะให้ค่ากับชีวิตของตัวเอง มากกว่าตอนที่เรถูกสอนให้เห็นค่าของคนอื่น



ฉันอยากให้คุณผู้อ่านได้เห็นตัวอย่างวิธีที่ใช้สั่งสอนผู้หญิงสมัยก่อน ซึ่งข้อความต่อไปนี้คัดลอกมาจากหนังสือคหกรรมศาสตร์ระดับมัธยมในช่วงทศวรรษ 1950

❖ **เตรียมอาหารเย็นให้พร้อม** ต้องวางแผนจัดอาหารรสเลิศให้ตรงเวลา แม้ว่าต้องเตรียมคิดไว้ตั้งแต่คืนก่อนก็ตาม เพื่อแสดงให้เห็นว่าคุณนึกถึงและเป็นห่วงเป็นใยความต้องการของเขาตลอดเวลา ผู้ชายส่วนมากมักกลับมาถึงบ้านด้วยความหิวและคาดหวังว่าจะมีอาหารดีๆ รอต้อนรับเขาอย่างอบอุ่น

❖ **เตรียมแต่งตัวคอย** เมื่อเวลาสัก 15 นาทีสำหรับพักผ่อนก่อนสามีกลับมา เพื่อให้คุณพร้อมและสดใสนิยามที่เขามาถึง โดยเติมแป้งนิด ผูกริบบิ้นที่ผมหน่อย และทำตัวให้สดชื่น เพราะเขาเพิ่งกลับมาหลังผ่านสมรภูมิที่มีแต่ผู้คนทำงานกันอย่างหน้าดำคร่ำเคร่ง จึงเป็นหน้าที่ของคุณที่ต้องทำตัวให้ร่าเริงและน่าสนใจเพื่อเพิ่มสีสันให้วันอันแสนน่าเบื่อของเขา

❖ **เก็บของให้เข้าที่** เดินสำรวจให้ทั่วห้องหับสำคัญๆ ของบ้านก่อนสามีกลับมาถึง เก็บหนังสือเรียน ของเล่น กระจาด และของต่างๆ ให้เรียบร้อย จากนั้นเช็ดโต๊ะให้เอี่ยมเพื่อให้เขารู้สึกราวกับว่าได้กลับมาถึงที่พักอันแสนสงบเรียบร้อย แถมยังช่วยให้คุณรู้สึกดีตามไปด้วย

❖ **แต่งตัวให้ลูกๆ** ใช้เวลา 2-3 นาที ล้างมือล้างหน้าให้ลูกๆ (ถ้าพวกเขาายังเล็กอยู่) หวีผม และเปลี่ยนเสื้อผ้าให้เรียบร้อยถ้าจำเป็น เพราะลูกๆ เปรียบเสมือนสิ่งล้ำค่าตัวน้อย และเขาก็อยากเห็นเด็กๆ เป็นแบบนั้น

♥ **ลดเสียงทุกอย่างให้เบาที่สุด** อย่าทำเสียงดังจนวุ่นวายสามมีมาถึงไม่ว่าจะเป็นเสียงเครื่องซักผ้า เครื่องเป่าผม เครื่องล้างจาน หรือเครื่องดูดฝุ่น พยายามบอกลูก ๆ ว่าอย่าส่งเสียงดัง มีความสุข ยิ้มอย่างอบอุ่น และดีใจเมื่อเห็นหน้าเขา

♥ **สิ่งที่ไม่ควรทำ** อย่าต้อนรับสามมีด้วยเรื่องร้อนหูหรือการบ่นเด็ดขาด อย่าตำหนิถ้าเขากลับมาบ้านช้า ให้ถือเสียว่าเป็นเรื่องเล็กเมื่อนึกถึงงานที่ต้องผ่านมาทั้งวัน ทำให้สามมีรู้สึกสบายที่สุด อาจจัดเก้าอี้ที่นั่งสบายๆ ไว้ให้หรือพาเขาไปเอนหลังในห้องนอนก่อน เตรียมเครื่องดื่มอุ่นๆ หรือเย็นๆ ให้พร้อม ตบหมอนให้ฟู อาสาถอดรองเท้าให้พร้อมพูดด้วยเสียงนุ่มนวลน่าฟัง แล้วปล่อยให้เขาได้พักผ่อนหย่อนกายตามสบาย

♥ **ฟังเขา** แม้ว่าจะมีเรื่องมากมายอยากเล่าให้สามมีฟังแต่ก็ต้องเก็บไว้ เพราะเวลาที่เขาเพิ่งกลับมาถึงบ้าน เราต้องปล่อยให้เขาพูดก่อน

♥ **ยกเวลาเย็นให้เป็นเวลาของเขา** อย่าบ่นถ้าสามมีไม่พาคุณออกไปกินอาหารเย็นนอกบ้านหรือพาไปเที่ยวบ้าง พยายามเข้าใจโลกแห่งความกดดัน และดีใจของเขามาก เพราะคุณผู้ชายต้องการปล่อยตัวตามสบายและผ่อนคลายที่สุดเวลาอยู่บ้าน

คำแนะนำข้างต้นก็ไม่ได้ผิดถ้านั้นคือสิ่งที่คุณอยากทำ แต่หญิงสาวเกือบทุกคนในสมัยนั้นถูกอบรมให้ทุ่มเทเวลาทั้งหมดของตัวเองเพื่อปรนนิบัติสามมี นี่คือวิถีที่ "ลูกผู้หญิงที่ดี" ฟังปฏิบัติ ซึ่งการทำแบบนี้ถือเป็นเรื่องดีมากสำหรับผู้ชาย

แต่ไม่ใช่สำหรับผู้หญิงทุกคน ผู้หญิงยุคปัจจุบันต้องหันกลับมาทบทวนชีวิตตัวเองอีกครั้ง เราสร้างตัวตนขึ้นใหม่ได้จากการเรียนรู้ที่จะตั้งข้อสงสัยกับทุกสิ่ง แม้ว่ามันจะเป็นเรื่องในชีวิตประจำวันก็ตาม เช่น การทำอาหาร ทำ

ความสะอาด เลี้ยงเด็ก สะอาด ฐานะ ชั้บรถ นี่เป็นงานที่ทำกันจนเป็นกิจวัตร ถึงเวลาพิจารณางานเหล่านี้ใหม่เสียแล้ว เราอยากใช้ชีวิตที่เหลือในแบบ เดิมๆ ที่เคยเป็น โดยปล่อยให้เศษเสี้ยวของชีวิตบางส่วนหล่นหายไปพร้อม กาลเวลาหรือคะ

การสร้างตัวตนของผู้หญิงขึ้นใหม่นี้ไม่ใช่การชมผู้ชายให้ด้อยลง เพราะ การพุดใจมตีผู้ชายก็ไม่ได้ดีไปกว่าการที่ผู้ชายลวนลามผู้หญิง ซึ่งเราไม่ต้องการ อยู่ในวังวนแบบนั้น พฤติกรรมเช่นนี้ทำให้ทุกคนติดกับ และฉันรู้สึกที่เราติด กับดักนี้กันมานานพอแล้ว การกล่าวโทษตัวเอง ผู้ชาย หรือสังคมเกี่ยวกับ ปัญหาต่างๆ ในชีวิตไม่ได้ช่วยให้สถานการณ์ทุกอย่างดีขึ้น รังแต่จะทำให้ เราหมดอำนาจลงไปเรื่อยๆ การตำหนิเป็นการกระทำที่ไร้พลังเสมอ ดังนั้น สิ่งที่ดีที่สุดซึ่งผู้หญิงอย่างเราทำได้คืออย่ายอมตกเป็นเหยื่อแล้วมาร่วมมือ ร่วมใจกัน เพราะมนุษย์มักเคารพคนที่มีความภูมิใจในตนเอง

ฉันเห็นใจคุณผู้ชายที่ต้องเผชิญความยากลำบากในการดำเนินชีวิต พวกเขาต่างติดอยู่ในบทบาทที่ต้องแบกรับภาระอันยิ่งใหญ่พร้อมความกดดัน อย่างมหาศาล เด็กผู้ชายมักถูกสอนว่าห้ามร้องไห้หรือแสดงอารมณ์ออกมา แต่จงเก็บงำความรู้สึกไว้ ซึ่งในความคิดฉัน นี่ถือเป็นการข่มเหงและทรมาน เด็กรูปแบบหนึ่ง จึงไม่แปลกที่พวกเขา มักแสดงความโกรธออกมาอย่างรุนแรง เมื่อเป็นผู้ใหญ่ ยิ่งไปกว่านั้น ผู้ชายส่วนใหญ่ มักเศร้าเสียใจกับความสัมพันธ์ อันห่างเหินระหว่างเขากับผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นพ่อ เมื่ออยู่ในที่ปลอดภัยและ ปลอดภัย ให้เขาเล่าถึงความสัมพันธ์ดังกล่าว แล้วคุณจะได้เห็นน้ำตาถูกผู้ชาย ที่ถูกเก็บซ่อนเอาไว้ในส่วนลึกของจิตใจ นั่นเป็นเพราะพวกเขาอยากมีช่วงวัย เด็กต่างจากที่ผ่านมา และอยากได้ยินคำที่บอกว่าเขาเป็นที่รักและมีค่าเพียงใด

วัฒนธรรมในสมัยก่อนปลูกฝังและล้างสมองให้ผู้หญิงเชื่อว่าการ เป็น "คนดี" ต้องเริ่มจากการให้ความสำคัญและตอบสนองความต้องการของ ผู้อื่นก่อน ทำให้พวกเขาใช้ชีวิตตามความต้องการของคนอื่นมากกว่าเลือก

เป็นในแบบของตน ผู้หญิงหลายคนจมอยู่กับความไม่พอใจเพราะรู้สึกว่าการล้างถูกับบั้งคับให้ต้องดูแลคนอื่น ๆ ทั้งที่ไม่ใช่ธุระ จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่าทำไมผู้หญิงมักรู้สึกเหนื่อยล้า โดยเฉพาะคุณแม่ที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านด้วย เท่ากับว่าเธอทำงานเต็มเวลาถึง 2 แห่งนั่นคือที่ทำงานและที่บ้าน เพราะต้องดูแลครอบครัวหลังเลิกงานด้วย การอุทิศตนแบบนี้กำลังฆ่าผู้ที่อุทิศเสียเอง พวกเขาต่างรอให้ตัวเองป่วยจนล้มหมอนนอนเสื่อก่อนถึงจะยอมพัก เพราะนี่เป็นช่วงเวลาเดียวที่เธอใช้เป็นข้ออ้างในการพักผ่อนและพูดปฏิเสธออกไปได้ แต่ฉันว่าเราไม่จำเป็นต้องทำเช่นนั้นเลย

ผู้หญิงต้องเรียนรู้และเข้าใจว่าเราไม่ใช่พลเมืองชั้นสอง ความคิดเช่นนั้นเป็นความเชื่อที่ปลูกฝังโดยคนบางกลุ่มในสังคมเท่านั้น และเป็นเรื่องไร้สาระ! จิตวิญญาณไม่มีความเหลื่อมล้ำต่ำสูง ไม่มีกระทั่งหญิงหรือชาย เราต้องเรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าในชีวิตและความสามารถของตัวเองมากพอๆ กับที่ถูกสอนให้เห็นค่าในตัวผู้อื่น ถึงเวลาแล้วที่ต้องปลดปล่อยความโกรธ คำติเตียน สภาพความเป็นเบี้ยล่าง และความไร้พลังอำนาจของเราออกไป ตอนนี้เป็นเวลาที่ต้องใช้ความคิดของตัวเองและเริ่มต้นสร้างโลกแห่งความเสมอภาคที่ต้องการเสียที

เมื่อผู้หญิงรู้จักดูแลตัวเองในเชิงบวก นั่นคือการเคารพและเห็นคุณค่าในตัวเอง เมื่อนั้นชีวิตของทุกคนรวมทั้งผู้ชายจะก้าวไปสู่ทิศทางที่ถูกต้อง เพราะทุกคนต่างมีความเคารพและความรักระหว่างเพศสภาพต่างๆ รวมถึงการให้เกียรติซึ่งกันและกันระหว่างผู้ชายและผู้หญิง อีกทั้งยังรับรู้ได้ว่ามีพื้นที่เพียงพอสำหรับทุกคนให้เอื้ออำนวยความเจริญรุ่งเรืองแก่กันได้ ฉันเชื่อว่าเราสร้างโลกที่ปลอดภัยให้ทุกคนรักกัน รวมถึงมีความสุขและเป็นหนึ่งเดียวกันได้

เป็นเวลานานแล้วที่ผู้หญิงอยากใช้ชีวิตในแบบของตนเอง แม้เดี๋ยวนี้เรามีโอกาสเป็นอย่างที่ต้องการได้ แต่ในแง่ของกฎหมายระหว่างหญิงชายที่เราต้องยอมรับในชั้นศาล ก็ยังคงมีความไม่เท่าเทียมกันอยู่มาก เพราะ

กฎหมายเขียนขึ้นสำหรับผู้ชาย และพูดถึงเพียงเหตุผลที่ผู้ชายควรกระทำเท่านั้น แม้แต่ในกรณีข่มขืน!

ฉันอยากแนะนำให้คุณผู้หญิงทุกท่านเริ่มต้นจากเรื่องพื้นฐานก่อน โดยรณรงค์ให้มีการร่างกฎหมายขึ้นใหม่เพื่อเอื้อประโยชน์แก่ทุกเพศอย่างเท่าเทียม เพราะเมื่อผู้หญิงรวมตัวกันผลักดันเรื่องบางเรื่องย่อมก่อให้เกิดพลังมหาศาลขึ้นได้ พวกเราต้องตระหนักถึงกลุ่มพลังนี้อยู่เสมอว่ามันสุดยอดแค่ไหนและเคยส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในอดีตได้อย่างไรบ้าง ในศตวรรษก่อน ผู้หญิงร่วมกันรณรงค์ขอสิทธิในการออกเสียงเลือกตั้ง จนมาถึงวันนี้วันที่พวกเรามีสิทธิ์ลงสมัครคัดเลือกเพื่อเป็นประธานาธิบดีได้แล้ว

ฉันสนับสนุนให้ผู้หญิงลงสมัครรับตำแหน่งทางการเมืองเพราะเราก็คือเป็นส่วนหนึ่งของการเมือง การเมืองคือสนามที่เปิดกว้าง ไม่มีสิ่งใดมาเป็นข้อจำกัดในโลกที่เป็นหนึ่งเดียวนี้ได้อีกแล้ว ถ้าต้องการปรับปรุงกฎหมายและรัฐบาลเพื่อให้พวกเขาหันมาสนับสนุนผู้หญิงอย่างเสมอภาค เราก็คงต้องก้าวลงไปเล่นในสนามนั้นโดยเริ่มต้นตั้งแต่ในเรื่องพื้นฐานก่อน เราไม่จำเป็นต้องใช้เวลาทั้งชีวิตเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่สนามการเมือง เพราะอาชีพนักการเมืองคือพื้นที่อันทรงพลังสำหรับผู้หญิง

ทราบไหมคะว่าใน ค.ศ. 1935 เอลเลนอร์ รูสเวลต์ (Eleanor Roosevelt)\* ผลักดันร่างกฎหมายฉบับหนึ่งผ่านสภาองเกรสโดยระบุว่าบ้านที่สร้างใหม่ทุกหลังต้องมีห้องน้ำในบ้าน แม้ว่าสมาชิกชายในสภาองเกรสต่างพากันคัดค้านว่า "แล้วเราจะแบ่งแยกระหว่างคนรวยกับคนจนได้อย่างไร ถ้าทุกคนมีห้องน้ำเหมือนกันหมด!" แต่ในวันนี้เราก็เห็นแล้วว่าทุกบ้านมีห้องน้ำในตัวเป็นเรื่องปกติไปแล้ว จนไม่ทันคิดว่าเรื่องนี้เป็นความสำเร็จของ

---

\* ภรรยาของแฟรงกลิน ดี. รูสเวลต์ ประธานาธิบดีคนที่ 32 ของสหรัฐอเมริกา

ผู้หญิงที่ต่อสู้ให้สภาองเกรสยอมรับกฎหมายดังกล่าวได้ เมื่อผู้หญิงร่วมมือกัน แม้แต่ภูเขาเราก็เคลื่อนย้ายได้ และยังทำให้โลกน่าอยู่ขึ้นอีกด้วย

ในยุคล่าอาณานิคม ผู้ชายคือประมุขของบ้านซึ่งไม่มีผู้ใดโต้แย้งได้ หากภรรยา ลูก หรือคนรับใช้ขัดขืนต้องถูกลงโทษด้วยการเฆี่ยนตี อีกทั้งในทศวรรษ 1850 ยังไม่มีผู้หญิงคนไหนเปิดโอกาสให้ตัวเองหาความสุขในเรื่องเพศได้เลย แต่เราผ่านเรื่องดังกล่าวมาไกลมากแล้วและกำลังเริ่มต้นการปฏิวัติครั้งใหม่ เพราะยังมีเรื่องที่ต้องทำและเรียนรู้อีกมาก ตอนนี้ผู้หญิงมีอาณาเขตแห่งเสรีภาพใหม่ อีกทั้งยังต้องการวิธีแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ใหม่ๆ สำหรับผู้หญิงทุกคน ไม่ว่าจะจะมีคู่ครองหรือเป็นโสดก็ตาม



“ในหนังสือเล่มนี้ คุณจะได้พบคำแนะนำในการใช้ชีวิตให้ดีที่สุด  
คำแนะนำที่เปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่ได้ผลในชีวิตของคุณ  
คำแนะนำในการยืนหยัดเพื่อตนเองและคุณค่าของตนเอง  
คุณจะสนุกกับวิสัยทัศน์ใหม่ ๆ ได้เต็ม พยับ  
และรักจนลมหายใจสุดท้ายของชีวิต ต้องขอขอบคุณผู้อธิบายมาก ๆ  
เราจะซาบซึ้งบุญคุณนี้ไปชั่วนิรันดร์ และส่งต่อสิ่งนี้ต่อไปเรื่อย ๆ”

Christiane Northrup, M.D. New York Times best-selling author  
of Women's Bodies, Women's Wisdom and Dodging Energy Vampires

# Empowering Women

“ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นโดยมุ่งหวังให้คุณผู้หญิงทั้งหลาย  
เข้าถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง  
ก็ยังเชื่อว่าการเสริมสร้างกำลังใจให้แก่สตรีเป็นสิ่งที่ดีที่สุด  
ที่เราทำให้กับโลกใบนี้”

*Louise Hay*



## ลูอีส เฮย์

เป็นวิทยากรผู้สร้างแรงบันดาลใจให้แก่คนหลายล้านคนทั่วโลก  
เป็นครูและเป็นนักเขียนชื่อดังที่มีหนังสือติดอันดับขายดีหลายเล่ม  
รวมถึง **You Can Heal Your Life (ชีวิตนี้ลืงใจได้)**  
ผลงานของเธอได้รับการแปลเป็นภาษาต่างๆ เกือบ 50 ภาษา  
ใน 132 ประเทศทั่วโลก



ISBN 978-616-04-5286-6



9 786160 452866

หมวดพัฒนาตนเอง/แรงบันดาลใจ

235 บาท