

จากนี้ไป ฉันจะใจดีกับ ตัวเอง

@
KID
MAKK

คิดมาก



หยุดใจร้ายกับตัวเองสักที
และใจดีกับตัวเองให้มากขึ้น

springbooks

จากนี้ไปฉันจะใจดี กับตัวเอง

คิดมาก
เขียน

ARUNROJ.R
วาดภาพประกอบ

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

การอ่าน คือ การยิ้มให้กับตัวเองผ่านทางตัวอักษร

— คิดมาก



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

จากนี้ไปฉันจะใจดีกับตัวเอง

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks    Springbooks

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดสามารถหนีจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-6019-6

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ วรณ อุทกะพันธุ์ ปัญจุรังโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์

ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อดิเรก อ่องอาจ จิระธร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร รัฐวรรณ พัฒนวิฑูรย์ • บรรณาธิการ พรชนก บัวสุข

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษ์ณ์ เขียวกลิ่น • ศิลปกรรม ศิริพร เสนายอด • คอมพิวเตอร์ สุนิดา ภาวะทรัพย์

พิสูจน์อักษร พรทิพย์ รักษ์ทอง • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละออ

คำแนะนำนักพิมพ์

แต่ละวันมีสิ่งที่ต้องทำมากมาย ลองเขียนสิ่งที่เธอต้องทำ
ในแต่ละวันลง To do list นี้ดู

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

ไม่ว่าจะมีสิ่งที่ต้องทำมากมายแค่ไหน ขอเธออย่าลืม
สิ่งสำคัญข้อนี้

☒	อย่าลืมใจดีกับตัวเอง _____
-------------------------------------	----------------------------

คำนำผู้เขียน

ใครๆ ก็ชอบคนใจดี

อยากพบ

อยากคุย

อยากรู้จักกับคนใจดี

และลึกๆ แล้ว

เราเองก็อยากเป็นคนที่ใจดี

แม้จะทำได้บ้าง

ทำไม่ได้บ้าง

ถึงอย่างไรหลายคนก็รู้สึกดีกับการที่ตัวเองเป็นคนใจดี

มากกว่าเป็นคนใจร้าย

ถึงอย่างนั้น

บ่อยครั้งเมื่อพูดถึงการเป็นคนใจดี

เรากลับคิดถึงการใจดีกับคนอื่น

ทั้งที่เราอยากให้คนอื่นใจดีกับเรา

แต่กลับลืมสนิทว่า

เราเองก็คือคนคนหนึ่ง

ที่ควรต้องใจดีกับตัวเองเช่นกัน

การใจดีกับตัวเอง
ไม่ใช่การต้องตามใจตัวเองในทุกเรื่อง
แต่คือการรักตัวเองเป็น
และมองเห็นคุณค่าตัวเอง

หนังสือเล่มนี้คือเพื่อน
ที่จะชวนให้คุณกลับมาใจดีกับตัวเอง
ในแง่มุมต่างๆ ของชีวิต
เพราะถ้าเราใจดีกับตัวเองมากพอ
ก็จะรู้สึกได้ว่าความสุขของเรา
ไม่จำเป็นต้องขึ้นอยู่กับคนอื่นอย่างที่คิด

คิดมาก
ณ วันที่ใจดีกับตัวเอง
มิถุนายน 2566

สารบัญ

บทนำ

001

Part 01

มิตรภาพ : จากนี้ไปฉันจะมีมิตรภาพที่ดี

004

Part 02

ความสุข : จากนี้ไปฉันจะมีความสุขกับชีวิต

042

Part 03

ความฝัน : จากนี้ไปฉันจะมีความฝันที่ดี

078

Part 04

ความรัก : จากนี้ไปฉันจะมีความรักที่ดี

118

บทนำ



ดิน น้ำ ลม ไฟ
คือ ธาตุทั้งสี่
ที่มีลักษณะแตกต่างกัน
และมีความสำคัญคนละแบบ

ดิน คือ พื้นที่ที่อุดมสมบูรณ์
สร้างความเติบโตและความมั่นคง
ให้กับสิ่งที่มาปลูกหรือมาอยู่อาศัย

น้ำ คือ ส่วนประกอบสำคัญของทุกสิ่ง
สิ่งมีชีวิตไม่อาจอยู่โดยขาดน้ำได้
น้ำเป็นเหมือนสิ่งที่หล่อเลี้ยงให้ชีวิตยังคงดำเนินไป

ลม คือ สิ่งที่เราไม่อาจมองเห็น
ไม่อาจแตะต้องสัมผัส
แต่หากเราอยู่ในที่ที่ไม่มีลมพัดผ่าน
หรืออย่างร้ายแรงที่สุด

คือขาดลมหายใจไป

เราก็คงไร้ชีวิต

ไฟร้อนแรงและดูอันตราย

แต่ในขณะเดียวกัน

ก็ให้ความอบอุ่นและแสงสว่างกับเรา

นอกจากนี้ยังเชื่อกันว่า อารยธรรมของมนุษยชาติ

เริ่มต้นขึ้นจากการที่มนุษย์คนหนึ่งจุดไฟเป็น

ไฟจึงเป็นทั้งการเริ่มต้นและการพัฒนา

ความสุข ความฝัน มิตรภาพ และความรัก

คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ของชีวิตเราทุกคน

หากขาดความสุข ความฝัน มิตรภาพ และความรัก

ก็ยากที่จะเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ได้

ความสุข คือ ฝันดินที่หัวใจเราใช้อยู่อาศัย

ความฝัน คือ สายน้ำที่หล่อเลี้ยงให้ดำเนินต่อไปได้

มิตรภาพ คือ สายลมพัดให้เราปลอดภัยไปทั้งหัวใจ

และความรัก คือ ไฟ แม้บางครั้งร้อนแรง แต่ก็อบอุ่น

และเป็นแสงนำทางชีวิตเรา

ความสุข ความฝัน มิตรภาพ และความรัก
คือสิ่งที่มีความหมายกับชีวิต
บ่อยครั้งเราอาจมอบสิ่งเหล่านี้ให้กับคนอื่นจนเคยชิน
แล้วลืมมอบให้กับตัวเอง

บางทีนะ, บางที
นี่อาจเป็นช่วงเวลาที่เราได้บอกกับตัวเองว่า
จากนี้ไปฉันจะ...
เริ่มต้นมอบสิ่งดี ๆ ให้กับชีวิตตัวเองบ้างสักที

התאחדות

Part

01

มิตราภาพ :
จากนี้ไปฉันจะมี
มิตราภาพที่ดี

เพื่อนคือคนที่ยอมรับในสิ่งที่เรา
โดยไม่พยายามจะเปลี่ยนเรา



เพื่อนแท้

คือ คนสำคัญของชีวิต

ไม่ใช่ทุกคนจะมีเพื่อนแท้

แต่ใครก็ตามที่มีเพื่อนแท้

ต้องนับว่าเป็นโชคดีของชีวิต

ในขณะเดียวกัน

กับทุก ๆ มิตรภาพ

สิ่งสำคัญคือการยอมรับในตัวตนของกันและกัน

หากคนที่เป็นเพื่อนเรา

ไม่ยอมรับในตัวตนของเรา

ก็คงยากที่มิตรภาพนั้นจะเป็นมิตรภาพที่ยั่งยืน

มนุษย์แต่ละคน
มีความเป็นปัจเจก
คือแตกต่างกันออกไป
สิ่งแวดล้อมที่เติบโตมา

สิ่งที่เรียนรู้จากชีวิตตัวเอง
ทั้งหมดนี้ ทำให้แม้แต่พี่น้องคลานตามกันมา
หรือเพื่อนที่สนิทสนมอยู่ในทุกช่วงชีวิตของกันและกัน
ก็ยังมีสิ่งที่ไม่เหมือนกันมากกว่าสิ่งที่เหมือนกัน

การพยายามเปลี่ยนใครสักคน
แม้จะเป็นด้วยความรัก ความปรารถนาดี
แต่ในความเป็นจริง
ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายเลย
เพราะการที่ใครสักคนจะเปลี่ยนไปได้จริงๆ
ต้องเกิดขึ้นจากภายในใจของเขาเองที่อยากจะเปลี่ยน
ไม่ได้เปลี่ยนเพราะใครบอกว่าควรที่จะเปลี่ยน

การเปลี่ยนที่เกิดขึ้นจากการโดนบังคับ
ไม่เคยเป็นสิ่งที่ยั่งยืน
แถมยังอาจนำมาซึ่งความลำบากใจ
ซึ่งอาจกระทบความรู้สึกในความสัมพันธ์ระยะยาว

สิ่งที่ดีที่เพื่อนหนึ่งคนทำได้

คือการสร้างบทสนทนาที่ดีร่วมกัน
เป็นบทสนทนาที่ซื่อสัตย์
เป็นบทสนทนาที่พร้อมรับฟัง
เป็นบทสนทนาที่พร้อมเข้าใจ
พูดกันตรง ๆ แต่ยอมรับการตัดสินใจของอีกฝ่าย
โดยไม่ตัดสินไปในทางใด
เพียงเพราะเขาไม่ทำตามใจเรา

ให้เพื่อนได้ฟังคำแนะนำจากเรา
ส่วนเขาจะนำไปใช้ไหม
เป็นสิทธิของเขาที่เราต้องเคารพ

เพราะสุดท้ายแล้ว
เมื่อวันเวลาผ่านไป
สิ่งที่จะเปลี่ยนให้คนหนึ่งเป็นคนที่ดีขึ้นได้
ไม่ใช่สิ่งอื่นใด แต่เป็นบทเรียน
ที่คนคนนั้นต้องเจอ ต้องเรียนรู้
และผ่านมันไปให้ได้ด้วยตัวเอง

การรับฟัง คือ สิ่งสำคัญ
ของความสัมพันธ์



ความจริงใจในการรับฟัง

คือสิ่งที่แสดงออกถึงการให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์
นั่นคือสิ่งที่ผมเชื่อเสมอมา

โดยธรรมชาติคนเราส่วนใหญ่ชอบพูดมากกว่าฟัง
โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนเราชอบพูดเรื่องของตัวเอง
มากกว่ารับฟังเรื่องของคนอื่น

ต่อให้ตั้งใจฟังเรื่องของคนอื่นจริง
เราก็มักจะฟังเพื่อที่จะเสนอความเห็นของตัวเอง
ไม่ได้ฟังเพื่อที่จะฟังอย่างแท้จริง

ในหนังสือ *The Zen of Listening*

ของรีเบคกา ซาเฟอร์

บอกเล่าเกี่ยวกับการรับฟังด้วยใจจดจ่อ

การอยู่กับปัจจุบันขณะ

เมื่อเรากำลังรับฟัง การฟังอย่างไม่ตัดสินผู้อื่น
และการฟังอย่างตั้งอกตั้งใจเมื่อผู้อื่นกำลังพูด

หนังสือเล่มนี้ชี้ให้เห็นว่า
ในการสร้างความสัมพันธ์
หรือแม้กระทั่งในการประคองรักษาความสัมพันธ์เอาไว้
การรับฟังเป็นสิ่งสำคัญ
เพราะการรับฟัง คือ วิธีการที่เราจะเชื่อมต่อกับคนอื่น

การพูด คือ วิธีการที่เราจะสื่อสารออกไป
ส่วนการรับฟัง คือ การเอื้อมมือออกไป
เพื่อโอบกอดสายใยความสัมพันธ์ที่คนอื่นหยิบยื่นมาให้เรา

การรับฟังอย่างตั้งใจ
อาจเป็นสิ่งที่ขัดกับตัวตนของใครหลายคน
แต่ถ้าเรามีความปรารถนาอย่างแท้จริง
ที่จะเข้าอกเข้าใจคนอื่นให้มากขึ้น
ที่จะรักษาความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพไว้ในชีวิต
การรับฟังอย่างตั้งใจ
คือเครื่องมือที่เราฝึกฝนได้

หนังสืออีกเล่มที่พูดถึงประโยชน์ของการรับฟังอย่างตั้งใจ
คือ หนังสือ *เจียบให้ถูกจังหวะ คนชนะไม่พูดมาก*
ของมาร์ก กูลสตัน

ในเนื้อหาส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้
ได้กล่าวถึงกฎเก้าข้อของการเข้าถึงคนอื่นไว้
โดยในกฎข้อที่สี่ได้บอกว่า
“จงพยายามเป็นคนที่รู้สึกสนใจ มากกว่าคนที่น่าสนใจ”
ซึ่งเป็นประโยคที่ผมชื่นชอบมาก

เวลาที่รู้สึกสนใจคนอื่น
เราจะตั้งใจฟังเรื่องที่เขาสื่อสารด้วยความนอบน้อมถ่อมตน
เพราะเรารู้ดีว่าเราเป็นแค่คนรับฟัง
มิใช่คนที่จะไปตัดสิน
วิพากษ์เรื่องราวของคนอื่นจากมุมมองของตัวเอง

แต่ในทางตรงกันข้าม
เวลาที่เรอยากเป็นคนน่าสนใจ
เราจะไม่ได้ตั้งใจฟังคนอื่นพูดอย่างแท้จริง
เพราะแม้กระทั่งเวลาที่คนอื่นกำลังพูดอะไรอยู่ก็ตาม

สมองของเราก็จะคิดอยู่ตลอดเวลาว่า
เราจะตอบเขาอย่างไรให้น่าสนใจดี
ซึ่งนั่นไม่ช่วยให้เรากลายเป็นคนที่รับฟังมากจริง ๆ

สุดท้ายแล้วเราอาจแค่ลองมองย้อนดูตัวเราเองก็ได้ว่า
ในวันที่เรามีอะไรจะบอกเล่าคนอื่น
เราต้องการคนแบบไหนมานั่งฟัง
ระหว่างคนที่พูดอะไรให้เขาฟังแล้วรู้สึกสบายใจ
เพราะสัมผัสได้ว่าเขารับฟังเราอย่างจริงจังจริง ๆ
หรืออีกคนที่เรารู้สึกอึดอัดใจทุกครั้งที่ต้องพูดอะไรให้ฟัง
เพราะเขาจะพูดแต่เรื่องตัวเองกลับมาทุกที

กฎข้อสำคัญที่สุดของความสัมพันธ์
คือเราไม่ชอบคนแบบไหน
ก็อย่าทำตัวเป็นคนแบบนั้นเสียเอง

จากนี้ไป...

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☒ อย่าลืมใจดีกับตัวเอง

หมวดความรู้เรื่อง

ISBN 978-616-18-5957-2



9 786161 859572

ทดลองอ่าน



Cover Design: Siriporn Se

Illustration: ARUNROJ.R

255 บาท