



เชื่อฉันนะ เธอทำได้

당신은 반드시 잘 될 겁니다



Choi Daeho เข็ญ Chowa แฉา



เชื่องฉะ เธอทำได้

당신은 반드시 잘 될 겁니다



Choi Daeho เขียน

Chowa แปล

ค้นหาหนังสือที่ต้องการ (รวม e-book และสินค้าที่น่าสนใจ) ได้เร็วทันใจ

• บน PC และ Notebook ที่ www.se-ed.com

• สำหรับ Smartphone และ Tablet ทุกรุ่น ที่ <http://m.se-ed.com>

(ผ่าน browser เข้าอินเทอร์เน็ตแล้วทำ Bookmark บนจอ Home จะใช้งานได้เหมือน App ทุกประการ)

หรือติดตั้ง SE-ED Application ได้จาก Play Store บน Android หรือจาก App Store บน iOS

เชื่อนั่นนะ เธอทำได้

ผู้เขียน : Choi Daeho

ผู้แปล : Chowa

ราคา 205 บาท



Fika Publishing

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย โดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) พ.ศ. 2567
ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ หรือกระทำการอื่นใด
โดยวิธีการใดๆ ในรูปแบบใด ไม่ว่าส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท
หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ นอกจากได้รับอนุญาต

당신은 반드시 잘될겁니다

I'm Sure You'll Be Fine

Written by Choi Daeho

Copyright © Choi Daeho, 2022

All Rights Reserved.

The Korean edition was originally

published by BY4M STUDIO, Seoul Korea

This Thai language edition was published by SE-Education Public Company Limited in
2024

1 1 2 - 7 0 4 - 1 6 1

2 7 6 6 5 4 3 2 1 0 9 8 7

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ชเวแดโฮ.

เชื่อนั่นนะ เธอทำได้.-- กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น, 2567.

224 หน้า.

1. พจนานาตนเอง. I. โชวา, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN (e-book) 978-616-08-5296-3

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com

บรรณาธิการเล่ม : ลลิตพรรณ คิลปกรรม : หลัฎฐา / ปราณี



บทนำ

ถึงคุณคนที่ยอดเยี่ยมที่สุดในโลก

ผมอยากบอกคุณว่า

ไม่ว่าคุณจะทำอะไร คุณต้องทำได้ดีแน่

แม้จะมีบางช่วงชีวิตที่รู้สึกอึดอัด

และยากลำบากจนเกินควบคุม

เป็นช่วงเวลาที่ย่อหน้าเสียเมื่อไหร่

แต่จงอย่าได้สงสัยในการตัดสินใจของตัวเองเลย

การที่เราจดจำความสำเร็จได้

ก็เพราะนั่นคือช่วงเวลาแสนสำคัญอย่างไรล่ะ

แม้การเอาแต่คิดถึงความสำเร็จนั้น
อาจดูเหมือนเรากำลังย่ออยู่กับที่
แต่หากยังก้าวไปข้างหน้าทีละนิด
รู้ตัวอีกที คุณก็อาจเข้าใกล้สิ่งที่ปรารถนาแล้วก็ได้

ดังนั้น อย่าลืมบอกตัวเองนะ

คุณต้องทำได้ดีแน่!

ผมจะคอยเป็นกำลังใจให้คุณ
แล้วคุณเองก็อย่าลืมให้กำลังใจตัวเองด้วยนะ

สารบัญ

01

ให้เวลากับตัวเอง อย่างเต็มที่

- คุณในตอนนี้ ◦ 13
- ตัวฉัน ◦ 14
- อย่าคิดแบบนั้น ◦ 16
- เส้นทาง ◦ 18
- อีกหนึ่งครั้ง ◦ 19
- เส้นทางของฉัน ◦ 20
- ทบทวนตัวเอง ◦ 21
- ช่วงเวลาแห่งการคว้าโอกาส ◦ 23
- มากாரีอง ◦ 30
- วันหยุด ◦ 32
- เรียนรู้จากความผิดพลาด ◦ 35
- เปิดเผยความรู้สึก ◦ 38
- ผมรู้ ◦ 39
- เล่นด้วยกันเถอะ ◦ 41
- 5 ทศนคติเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น ◦ 43
- สบายใจไปด้วยกัน ◦ 47
- เรื่องที่ยุ่งยาก ◦ 48
- ไม่ได้ยอมแพ้ แค่เริ่มใหม่ต่างหาก
◦ 51
- คนธรรมดาแต่ยิ่งใหญ่ ◦ 54

02

ปลอบโยนจิตใจ ที่เหนียวล้า และบอบช้ำ

- ไม่ทันรู้ตัว ◦ 65
- ชีวิตของคุณ ◦ 66
- ทำทนายตัวเองใน 10 วัน ◦ 68
- จากคุณถึงผม ◦ 72
- เคียงข้าง ◦ 73
- ข้อความถึงคุณ ◦ 74
- 3 นิสัยของคนทำงานเก่ง ◦ 76
- ผมเข้าใจ ◦ 83
- ลองทำดูสิ ◦ 85
- คนที่ตอบว่าได้หมด ◦ 86
- เจ้าของ ◦ 90
- เบาๆ ◦ 93
- มุมมอง ◦ 94
- ทักษะที่สำคัญที่สุด ◦ 96
- วันดีๆ ◦ 105
- การเดินทาง ◦ 107
- ภายในหนึ่งวัน ◦ 109
- เปลี่ยนความคิด ◦ 112
- สภาพของฉัน ◦ 114

03

ช่วงเวลาที่เกิด ความรู้สึกในใจ

- ค่อยๆ ตัดสิน • 121
- มาดูแลตัวเองกันเถอะ • 124
- คิดแค่ครั้งแรก • 127
- แบบนี้แบบนี้ • 130
- หน้ากาก • 132
- ขั้นตอน • 133
- 3 เคล็ดลับสู่ความสำเร็จอย่างรวดเร็ว • 135
- ระวังคนประเภทนี้เอาไว้ให้ดี • 140
- เสียงหัวเราะในวันนั้น • 145
- ใจมุ่งมั่น • 146
- ลักษณะภายนอกที่เห็น • 147
- ขี้กังวล • 151
- หัวใจของฉัน การตัดสินใจของฉัน • 154
- กลิ่นหอม • 156
- 3 สิ่งที่ควรจำไว้เพื่อให้ประสบความสำเร็จ • 157
- อยากช่วย • 163
- เหตุผลที่ต้องอยู่ห่างๆ • 164
- ลักษณะของคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี • 165
- 17 เรื่องที่พวกเราต้องรู้ • 168

04

ของบุญที่ เปล่งประกาย สดใสกว่าสิ่งอื่น

- บรรทัดฐาน ◦ 179
- เข้าใจมากเกินไป ◦ 180
- ตัวอย่าง ◦ 182
- เป็นตัวคุณ ◦ 184
- ง่าย ๆ ◦ 186
- คำถาม ◦ 189
- 4 เท่า ◦ 191
- ความแตกต่าง ◦ 193
- คอยเป็นกำลังใจให้ ◦ 194
- คำพูดที่อยากฟัง ◦ 196
- คนที่เราต้องพิจารณาอีกครั้ง ◦ 199
- คนสำคัญ ◦ 205
- อยากรู้จริงๆ ◦ 207
- ตอนนี้นั้มนะ ◦ 208
- โลกใบนี้ ◦ 210
- คนที่ชัดเจน ◦ 211
- ทีละก้าว ◦ 213
- 3 นิสยของคนที่มีจิตใจแข็งแกร่ง
◦ 215
- ประวัตินักเขียน ◦ 224



01

ใช้เวลากับตัวเองอย่างเต็มที่

คุณในตอนนี้

ไม่ต้องสมบูรณ์แบบก็ได้

ผมรู้ว่าคุณคิดว่า “ผมขอบคุณ”

เป็นคำที่ไพเราะรื่นหู

แต่ผมขอบคุณไม่ใช่เพราะความสมบูรณ์แบบหรอกนะ

แต่เป็นเพราะเราเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน

และแบ่งปันความทรงจำอันงดงามร่วมกันต่างหาก

ผม

ขอบคุณในแบบที่คุณเป็นตอนนี้จัง

ตัวฉัน

พวกเราทุกคนล้วนใช้ชีวิตในสังคมที่ต้องพบปะผู้คนมากหน้าหลายตา และผู้ที่ได้พบเจอในแต่ละครั้ง มีทั้งรุ่มราวคราวเดียวกัน และต่างวัยกัน เป้าหมายในการพบปะก็แตกต่างกันออกไป บางครั้งการปรับตัวให้เข้ากับบรรยากาศที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดก็ทำให้เกิดความกังวลใจขึ้นมาได้

หากการเป็น ‘ตัวของตัวเอง’ ย่อมเป็นวิธีรับมือที่ดีที่สุดไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์แบบไหน แม้เราอาจต้องพูดให้น้อยลงหรือมากขึ้นก็ตาม แต่สุดท้ายแล้วทำให้ตัวเองสบายใจได้มากเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น

บางครั้งผมก็ไม่ได้อยากคุยกับใคร บางครั้งผมก็ไม่ได้มีอารมณ์ร่วม แล้วยิ่งถ้าต้องสร้างทำเป็นสนุก

ผมก็ยิ่งหมดสนุกและอึดอัดใจมากเท่านั้น แม้การรู้จัก
วางตัวและรู้จักเข้าหาคนอื่นจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่อย่า
ได้ลืมว่า การเป็นตัวของตัวเองนะดีที่สุดแล้ว

ดังนั้น จงเป็นอย่างที่คุณเป็น

ถ้าคุณผ่อนคลายและแสดงออกอย่างจริงใจ
ในช่วงที่อยู่กับผู้อื่น ย่อมทำให้การพูดคุยนั้นดำเนิน
ต่อไปได้ยาวนาน

เมื่อเป็นตัวของตัวเอง ความจริงใจของคุณจะ
ทำให้คนรอบข้างมีความสุข

อย่าคิดแบบนั้น

เพราะเราต่างมีช่วงเวลาที่เหนื่อยล้า
มีช่วงเวลาที่รู้สึกว่าคุณตัวเองต่ำต้อย
มีช่วงเวลาที่รู้สึกว่าคุณทำอะไรไม่สำเร็จเลยสักอย่าง
มีช่วงเวลาที่รู้สึกว่าคุณเองไร้ค่าอยู่บ่อย ๆ

แต่ถ้าไม่มีคุณ
ก็จะมีคนช่วยสนับสนุนให้คุณแม่
ไม่มีคนนัดให้ให้คุณพ่อ
ไม่มีคนหาวิธีมาให้คุณยาย

อย่าคิดว่าตัวเองไม่มีความหมาย
คุณเป็นคนที่เข้มแข็งและสำคัญ
คุณทำให้คนอื่นมีความสุข
คุณตั้งใจทำงานมากกว่าที่คุณเองคิด
คุณคือคนสำคัญสำหรับคนรอบข้างนะ



การเป็น 'ตัวของตัวเอง' ย่อมเป็นวิธีรับมือที่ดีที่สุด
ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์แบบไหน

เส้นทาง

เส้นทางที่โรยด้วยกลีบกุหลาบคงไม่ได้มีเข้ามาบ่อย ๆ แม้คนเราชอบให้ปัญหาคลี่คลายโดยง่าย แต่บางครั้งผลลัพธ์ก็ไม่น่าพึงพอใจสักเท่าไร ซึ่งผมไม่ได้หมายความว่าเราต้องเลือกเส้นทางที่เต็มไปด้วยขวากหนามถึงจะมีความสุขขึ้นหรอกนะ และต่อให้ระหว่างทางจะลำบากแค่ไหน ก็อย่าไปคิดว่าคุณเลือกเส้นทางชีวิตผิดเลย ตอนนี้ชีวิตผมก็เจอความสุขไม่ต่างกัน จนสงสัยว่าตัวเองคิดถูกหรือผิดที่เลือกทางนี้ แต่ผมจะทำให้ดีที่สุด เพราะถ้าผมทิ้งทุกอย่างไปกลางคัน คงค้างคาใจเหมือนตอนเราไม่ได้ซื้อลอตเตอรี่แน่ เพราะถ้าซื้อแล้วผลออกมาว่าไม่ถูกรางวัล ก็แคโยนทิ้งไปโดยไม่เสียดาย เนื่องจากเราเริ่มต้นใหม่ได้ มาลองดูกันสักตั้งเถอะ แม้เส้นทางของแต่ละคนจะแตกต่างกัน แต่พวกเราพยายามไปพร้อมกันได้ ต่อให้ยากเย็นแสนเข็ญแค่ไหน การพยายามก้าวไปข้างหน้าก็เป็นเรื่องที่ดีอยู่ดี สุดท้าย...เมื่อถึงเวลาที่ใช่ คุณจะได้ใช้ชีวิตที่ใจปรารถนา

อีกหนึ่งครั้ง

ในชีวิตนี้

ถ้าคุณมีช่วงเวลาที่อยากร้องไห้ 10 ครั้ง

ในครั้งที่ 11 ให้คุณออกไปพบคนดี ๆ

ถ้ามีช่วงเวลาที่อยากโยนทุกอย่างทิ้ง 100 ครั้ง

ในครั้งที่ 101 ให้คุณอ่านเรื่องราวดี ๆ

ถ้ามีช่วงเวลาที่เกลียดตัวเอง 1,000 ครั้ง

ในครั้งที่ 1,001 ให้คุณฟังคำพูดดี ๆ

หลังจากนี้ฉันจะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

เส้นทางของฉัน

ถ้าไม่อยากอ่อนแอ

จงอย่าฝืนตัวเองมากเกินไป

มาค่อย ๆ คิดไปที่ละนิด

ดีกว่ามัวคิดว่า

ไม่อยากอ่อนแอ

ทบทวนตัวเอง

ลองทบทวนตัวเองดูซิ

พวกเราล้วนเคย

พูดกับตัวเองว่า

ฉันเป็นแค่นักเรียน

ฉันเป็นแค่พนักงานบริษัท

ฉันเป็นแค่แม่บ้าน

ทั้งที่ก็ตั้งใจทุ่มเท

ทำงานของตัวเองทุกวัน

ผมอยากให้คุณตัดคำว่า ‘แค่’ ทิ้งไป

แล้วมีความมั่นใจมากกว่านี้

การมุ่งมั่นแต่จะเอาชนะ
หรือคิดว่าต้องหนักแน่นเท่านั้น
ไม่ได้ทำให้คุณมั่นใจขึ้นมาหรอกนะ

แม้จะยากลำบากเพียงใด
ก็อย่าได้หลงลืมหน้าที่ของตัวเอง
ทุกครั้งที่คุณรู้สึกว่าอยากยอมแพ้
ให้ลองพยายามดูอีกสักหน่อย

เพราะคนที่รับผิดชอบงานทุกอย่างจนเสร็จสิ้น
คือคนที่แข็งแกร่งและสุดยอดอย่างไรล่ะ

เชื่อนนะ เธอทำได้

당신은 반드시 잘 될 겁니다

คุณไม่ใช่คนเหลวไหลและสักหน่อย

คุณกำลังเหนื่อยอยู่ใช่ไหม ผมเข้าใจ

คุณต้องการเวลาใช่ไหม ผมเข้าใจ

พักสักหน่อยนะ

เดี๋ยวมันจะดีขึ้น

ออกไปเดินเล่นสูดอากาศสักเดี๋ยวนะ

คุณต้องทำได้แน่

เชื่อสิ!



Printed with
SoyInk

โอเคเล่มนี้
สแกนเลย!



www.se-ed.com

ISBN 978-616-08-5296-3



9 786160 852963
205 บาท

เชื่อนนะ เธอทำได้
หมวด : การพัฒนาตนเอง

ชวนคุณมาสบายใจกันที่ FikaBooks