

เพราะเรามีค่าเกินกว่าจะเป็น 'คนสุดท้าย'



เราจะเป็น 'คนแรก'
ที่รัก ยินดี และชื่นชมตัวเองเสมอ

ทิง (วันนี้เจอนั่น) เขียน

เพราะเธอมีค่าเกินกว่าจะเป็น
'คนสุดท้าย'



ทิง (วันนี้เจอนั่น)

แต่...
ทุกความสัมพันธ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต



สารบัญ



คำนำสำนักพิมพ์
คำนำผู้เขียน

PART 1

1. แค่นี้เป็นเรา...ก็พิเศษ 16
2. เป็น 'คนแรก' ให้ตัวเองเสมอ 20
3. ภาควิชาใจไม่ต้องใหญ่โต 24
4. 'อิสระ' ของคนไม่พิเศษ 30
5. เก่งแค่ไหนก็สงสัยในตัวเองได้ 34
6. ถอยห่าง หากถูกบั่นทอน 40
7. ปกติที่แปลว่า 'ไม่ปกติ' 44
8. รักตัวเอง อย่า 'เกินจริง' 50

PART 2

9. ไม่พร้อม...ระวัง...ไป... 58
10. คู่แท้ 'แท้' ที่อะไร 62
11. รักแบบเติบโต เราจะไม่เสียตัวตน 68
12. อย่าให้ค่าคนจาก 'ที่นั่งราคาถูก' 72

13. 'ไม่ดีมา ไม่ต้องดีกลับบ้างก็ได้'	78
14. มองกันและกันในฐานะ 'เพื่อนมนุษย์'	82
15. สกิล 'การยอมรับความผิดหวัง'	88

PART 3

16. ปล่อยใจให้โฟลว์	94
17. อย่าปล่อยให้ใจถูก 'ซัอนทับ'	98
18. อย่าถามหาเหตุผลกับคนที่ไม่มีเหตุผล	102
19. เดาใจเขา แต่ทำร้ายใจเรา	106
20. คน 'คลั่งรัก'	112
21. หยดรัก 'หนักหนา'	118
22. เราไม่ใช่ 'คนของใคร'	124
23. ปกป้องหัวใจจากคนที่ไม่พร้อมรักเรา	128

PART 4

- | | |
|---|-----|
| 24. 'กลับ' ที่เข้าต้อง 'คุ่มค่า' | 134 |
| 25. เรื่องที่เรา 'ไม่ต้องดีล' | 138 |
| 26. จบที่เราไม่ได้เบาที่สุด | 144 |
| 27. การมองข้ามคือ 'ความกล้าหาญ' | 148 |
| 28. รักทำไมให้เจ็บซ้ำ | 154 |
| 29. เลิกอินกับคนที่ 'ควรหนี' | 158 |
| 30. นัก 'สะสมความสัมพันธ์' | 162 |
| 31. มีรักในใจ เราจะไม่กลายเป็น 'สูญญากาศ' | 166 |

ขอบคุณ
เกี่ยวกับผู้เขียน



คำแนะนำนักพิมพ์

ในวันที่เราเติบโตขึ้น ไม่ว่าจะอายุเท่าไร ตัวโตมากขึ้นแค่ไหน

ใครหลายคนอาจมีความคิดหนึ่งว่า

"เราโตขึ้นแล้วนะ ต้องใช้ชีวิตให้ดี"

เลยเอาความคิดนี้มากดดันตัวเองให้เราต้องเป็นคนที่เก่งขึ้น

พยายามเป็นตัวเองในเวอร์ชันที่ดีขึ้นทุกวัน

ทั้งในเรื่องการใช้ชีวิตที่จะต้องประสบความสำเร็จ

หรือมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนดีๆ

ทว่าการที่เราพยายามพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น เก่งขึ้น

ไม่ว่าจะในเรื่องการใช้ชีวิตหรือความสัมพันธ์

บางครั้งเราอาจมองข้ามความพยายาม

หรือความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ที่เคยทำมา

แต่สุดท้ายไม่ว่าเราจะใช้ชีวิตอย่างไร มีความสัมพันธ์แบบไหน

เราทุกคนคู่ควรกับทุกความพยายามหรือความสำเร็จของตัวเอง

เราควรเป็น 'คนแรก' ที่รู้จักรัก ชื่นชม และยินดีกับตัวเองเสมอ

คำนำผู้เขียน

ถึงแม้จะโตขึ้นแค่ไหน ถึงแม้จะมั่นใจว่า...
"ฉันเป็นผู้ใหญ่แล้วนะ" หรือ "ฉันน่าจะใช้ชีวิตเก่งขึ้นแล้ว"
แต่พอเป็นเรื่องของ 'ความสัมพันธ์'
ผมกลับพบว่าตัวเอง...ไม่ได้เก่งขึ้นเลยครับ
การรักใคร่สักคนไม่เคยง่าย
และดูเหมือนจะยิ่งซับซ้อนขึ้นเรื่อยๆ ด้วยซ้ำ
ยิ่งได้พูดคุยกับผู้คนมากมาย ก็ยิ่งชัดเจนว่า...
ไม่ใช่แค่ผมคนเดียวเท่านั้นที่รู้สึกแบบนี้
แต่เราทุกคน...ล้วนเป็น 'มือใหม่หัดรัก' อยู่เสมอ
ไม่ว่าจะอายุเท่าไร ผ่านรักมาก็ครั้ง
หรือคิดว่าตัวเองเข้าใจความรักดีแค่ไหนก็ตาม

ผมเคยคิดเล่นๆ ว่า "ความรักน่าจะเหมือนการเรียนรู้หนังสือเนอะ"
คือ...ยิ่งเรียนมากก็น่าจะยิ่งเข้าใจมาก เก่งขึ้น ชำนาญขึ้น
แต่เอาเข้าจริง มันกลับไม่ใช่แบบนั้นเลย
ความรักและความสัมพันธ์เป็นเรื่องที่ 'เรียนเท่าไรก็ไม่มีวันจบ'
ไม่มีทางที่เราจะได้รับใบปริญญาเพื่อการันตีว่า...
"ครั้งหน้าเราจะไม่เจ็บปวดอีก"

"ครึ่งหน้าเราจะไม่ไว้ใจผิดคน"

หรือ "ครึ่งหน้าเราจะรักใคร่ได้ยืนยาวขึ้น" เป็นต้น

เพราะฉะนั้นผมเอง (และเชื่อว่าใครหลายคน)

ก็เลย 'ตกม้าตาย' ซ้ำๆ กับเรื่องนี้อยู่เรื่อยไป

นั่นแหละครับ คือ...จุดเริ่มต้นของหนังสือเล่มนี้

ผมว่าจริงๆ แล้วเราอาจไม่จำเป็นต้องเป็นเซียนความรักหรอก

ไม่จำเป็นต้องเป็นอัจฉริยะในการรักตัวเองหรือรักใครสักคน

แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือ...

จะอย่างไรให้ทุกครั้งที่เรามีความสัมพันธ์

หัวใจของเรายัง 'เซฟ' อยู่ได้

เป้าหมายของหนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่การให้สูตรสำเร็จของความรัก

ไม่ใช่การสัญญาว่าคุณจะไม่ 'ตกม้าตาย' ในความสัมพันธ์

แต่หวังว่าจะเป็น การ 'ตกม้าแล้ว...ไม่ตาย' มากกว่า

เป็นการชวนกันเรียนรู้เพื่อให้เราล้มได้ เจ็บได้ ผิดหวังได้

แต่หัวใจก็ยังปลอดภัยทุกครั้ง

ผมอาจไม่มีคำตอบที่ถูกต้องที่สุดหรือแนวทางที่ใช้ได้กับทุกคน

มีแค่ประสบการณ์ของคนธรรมดาคนหนึ่ง

ที่เคย 'ตกม้า' มาแล้วหลายครั้ง ล้มแล้วก็พยายามลุกตั้งหลักใหม่
และเรียนรู้ในทุกครั้งว่าคราวหน้าจะล้มอย่างไรให้ไม่เจ็บจนเกินไป

เพราะแบบนั้นผมจึงอยากแบ่งปันเรื่องราวเหล่านี้

ไม่ใช่ในฐานะ guru ผู้รู้ แต่ในฐานะเพื่อนร่วมทาง

ที่หวังว่าหนังสือเล่มนี้

จะช่วยให้คุณค่อยๆ หาวิธีรักในแบบของตัวเอง

พร้อมกับสร้างเบาะนิรภัยให้หัวใจ...ได้เซฟไปด้วยกันครับ

ขอให้มีความสุขที่ดีครับ

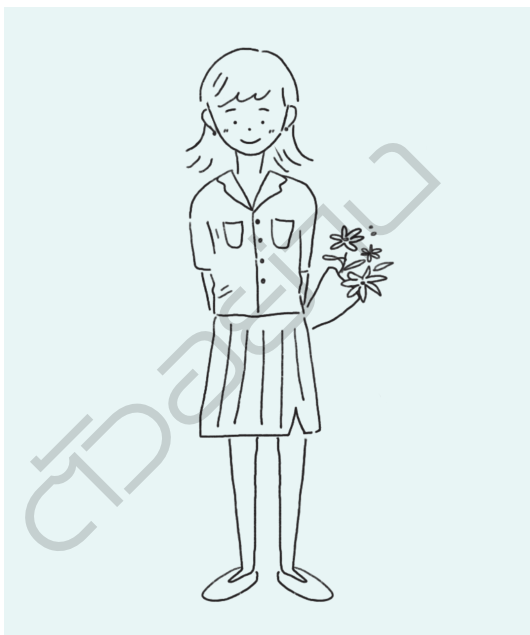
ทิง (วันนี้เจอนั่น)

มิถุนายน 2568

Part 1

Copyrighted material





01

แค่เป็นเรา...ก็พิเศษ



เมื่อโตขึ้น เราจะเข้าใจว่า 'ความรู้สึก'
ที่มีต่อตัวเองนั้นสำคัญมาก

เราอาจเคยคิดว่าคำชมหรือความรู้สึกดีๆ
ที่ผู้อื่นมีให้เรา นั้นยิ่งใหญ่ทรงพลัง
จนต้องพยายามทำทุกอย่างเพื่อแสวงหาและไขว่คว้ามันมา
แต่แท้จริงแล้วสิ่งที่ทรงพลังและยิ่งใหญ่มากกว่า
คือการที่เรามองตัวเองด้วยความรู้สึกที่ดีได้
ทว่ากลับมีอุปสรรคใหญ่อย่างหนึ่งเลยคือความคิดที่ว่า
"แค่เป็นฉันนั้นยังดีไม่พอ"

เราเผชิญหน้ากับความรู้สึกนี้ได้ นับครั้งไม่ถ้วน
ทั้งตอนเรียน ตอนทำงาน
หรือแม้กระทั่งตอนที่เรานอนว่างๆ อยู่บนโซฟา
และดูซีรีส์เกาหลีวันไปทั้งวัน

เช่น ฉันเก่งไม่พอ เจ๋งไม่พอ ฉลาดไม่พอ ขยันไม่พอ
สวยไม่พอ หล่อไม่พอ
ผอมไม่พอ ขาวไม่พอ แต่งตัวไม่ดีพอ รวยไม่พอ ฯลฯ
เราหยุดเปรียบเทียบตัวเองกับคนที่เหนือกว่า เก่งกว่า
แล้วเชื่อมั่นมากดดันตัวเองไม่ได้

เมื่อเกิดความรู้สึกแบบนี้ มีคำถามหนึ่งที่อาจช่วยได้คือ...

"อะไรที่ทำให้ฉันเป็นฉันในทุกวันนี้"

"What makes me, me?"

เพราะสิ่งที่ทำให้เรามีคุณค่า ไม่ใช่แค่ว่าในวันนี้ 'เราเป็นใคร'
แต่อดีตและประสบการณ์ที่ผ่านมา ก็ทำให้เรามีคุณค่าเช่นกัน

ทำให้ผมนึกไปถึงหินนำโชคที่ฮิตมากในบ้านเรา
ว่ากันว่า...หินแต่ละแบบ
มีพลังงานพิเศษที่ส่งผลถึงตัวเราต่างกัน
หินบางชนิดส่งพลังงานที่ดีให้เราในเรื่องงาน
บางชนิดเรื่องความรัก โชคลาภ ความมั่นคง ฯลฯ
เพราะมีเรื่องราว ที่มาที่ไป
และกระบวนการในการก่อเกิดแตกต่างกัน
หากคิดให้ดี มันไม่ต่างจากตัวเราเลย...

ประสบการณ์ร้อนหนาวที่ผ่านมาทำให้เรามีคุณค่าและความหมาย
ที่ 'แตกต่าง' ไม่ใช่ 'ต่ำต้อย' ด้อยกว่าใคร

เราต้องไม่ลืมว่าเราไม่ได้เกิดมาแล้วโตได้เลย
เราต้องใช้ชีวิตผ่านทุกอย่างมาอย่างยาวนานและยากลำบาก
ผ่านผู้คนดีร้ายนับร้อยนับพัน
ผ่านความเศร้า ความดีใจ สุขใจ ทุกข์ใจ

ผ่านการพังทลาย ผ่านการแตกสลายเป็นเสี่ยงๆ
แล้วประกอบร่างขึ้นมาใหม่นับครั้งไม่ถ้วน
ทุกสิ่งเหล่านั้นหล่อหลอมจนเราเป็นเราในแบบนี้
เวลาทุกวินาทีที่เสียไป ไม่เคยเสียเปล่าเลย

เรามาไกลมากแล้ว...

อย่าด้อยคุณค่าเส้นทาง ความพยายาม และการเติบโตของตัวเอง
ด้วยการคิดว่าเราในวันนี้ยังดีไม่พอที่จะใช้ชีวิต

อย่างไรก็ตามการชื่นชมอดีตและเส้นทางการใช้ชีวิตของตัวเอง
ไม่ได้ช่วยให้เราเก่งกว่าใคร รวยกว่าใคร สวยหล่อกว่าใครหรอก

แต่อย่างน้อยที่สุดมันจะทำให้เรารักตัวเอง
และมองเห็นความพิเศษของตัวเองได้มากขึ้น
เพราะนี่คือสิ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน

อย่าด้อยคุณค่าเส้นทาง ความพยายาม
และการเติบโตของตัวเอง
ด้วยการคิดว่า...
เราในวันนี้ยังดีไม่พอที่จะใช้ชีวิต

02

เป็น 'คนแรก' ให้ตัวเองเสมอ

คุณเคยชื่นชมตัวเองบ้างไหม
บ่อยแค่ไหนที่คุณยินดีและบอกกับตัวเองว่า
"ฉันเก่งและทำได้ดีมาก ๆ แล้ว"

แม้จะไม่ค่อยเข้าใจเหมือนกัน
แต่บางครั้งก็พบว่า...

การชื่นชมตัวเองกลับทำได้ยากกว่า
การชื่นชมและยินดี
กับความสำเร็จของผู้อื่นเสียอย่างนั้น



อาจเป็นเพราะเราอยู่ในโลกที่ความสำเร็จของใครๆ
ก็ดูสวยงามกว่าละมั้ง
เราเลยเฝินเฉยและมองข้ามตัวเองไปได้ง่ายๆ
เพราะมันแต่เอาสิ่งที่ทำได้ไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น
จนมันดูเล็กจ้อยและไร้คุณค่าเหลือเกิน

กลายเป็นการเบรกตัวเองจนหน้าทึมตลอด ทำนองว่า...
"ดีใจไปทำไมล่ะ ต้องชื่นชมตัวเองขนาดนั้นเลยหรอ
มันก็แค่นี้เอง...คนอื่นทำได้มากกว่านี้อีก"

อีกอย่าง...คงเพราะกลัวว่าหากเฝินยอตัวเองบ่อยๆ เข้า
เราจะ 'ลืมหัด' และกลายเป็นคนหลงตัวเองจนโดนหมั่นไส้

แต่ท้ายที่สุดแล้วประสบการณ์ในการใช้ชีวิตก็จะค่อยๆ สอนว่า
ถึงเล็กน้อยแค่ไหน แต่ไม่มีความสำเร็จใดของเรา
ที่ไม่คู่ควรกับคำยินดีจากตัวของเราเอง

เราควรเป็น 'คนแรก' ที่รู้จักยินดีกับความสำเร็จของตัวเองเสมอ
หรือที่เรียกกันว่า 'Self-appreciation'

ลองนึกภาพดูว่าในแต่ละวัน

เราต้องแบกรับทั้งความเครียด ความกดดัน

ต้องฟันฝ่าอุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้นมากมายแค่ไหน

กว่าจะทำได้สิ่งหนึ่งได้สำเร็จ

แล้วเราจะไม่คู่ควรแม้แต่กับคำยินดีเล็กๆ จากตัวเองเลยหรือ

จากบทความ 'LIFE TIP: How to Practice Self-appreciation

วิธีฝึกการเห็นคุณค่าในตัวเอง'

ในเว็บไซต์ 'The Standard' กล่าวว่า

มีหลายวิธีในการฝึกชื่นชมตัวเอง

เช่น เราควรรู้จักเห็นคุณค่าแม้แต่กับความสำเร็จเล็กน้อย

หรือ เราควรรู้จักให้อภัยในความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเอง

แต่วิธีหนึ่งที่ชอบและคิดว่าหลายคนมักมองข้ามเพราะยุ่งยาก คือ...

'การจดบันทึก'

เมื่อเราจด ใจเราจะจดจ่อ

เมื่อเราจด เราจะไม่ลืมและจำมันได้ขึ้นใจ

เมื่อเราจด เราจะได้ใช้เวลาตกตะกอนและกลั่นกรองความคิด

เมื่อเราจด เราจะกลับมาอ่านได้ใหม่เสมอในวันที่ใจหม่นหมอง

การจดไม่ต้องยาก ไม่ต้องยาว ไม่ต้องเยอะ ไม่ต้องซับซ้อน

จดง่ายๆ สั้นๆ หรือจะพิมพ์ใส่มือถือที่ใช้ประจำก็ได้

อีกสิ่งหนึ่งที่ต้องคอยย้ำตัวเองไว้เสมอคือ...

การยอมรับนับถือตัวเองเล็กๆ น้อยๆ

ไม่ได้ทำให้เราเสียคนหรือลืมหืมตัวขนาดนั้นหรอก
 ตราบใดที่ไม่ใช่การยกยอตัวเองจนเกินจริง
 ในทางกลับกันมันจะเป็นแรงผลักดันให้เราใช้ชีวิต
 เพื่อเป็นคนที่ดีขึ้นด้วยซ้ำ

อย่าฝึก 'ด้อยค่า' ตัวเองโดยไม่รู้ตัว
 อย่าฝึก 'มองข้าม' ตัวเองไปเรื่อยๆ จนเคยชิน
 แต่จง 'มองเห็น' และโอบกอดทุกก้าวเดินของตัวเองให้เต็มที่
 เพราะเชื่อเถอะว่าไม่มีใครทำมันได้ดีเท่าตัวเราเองหรอก

หากเราเป็นคนที่ยึดมั่นดีกับตัวเองได้ทุกวัน
 เราจะไม่หวั่นไหวว่าในความคิดเห็นของใครๆ
 เราสำคัญไหมหรือสำคัญเป็นที่เท่าไร
 เราจะไม่แสวงหาคำชื่นชมหรือการยอมรับจากใคร
 มาเติมเต็มความสุขข้างในหัวใจจนเกินไป
 เพราะเราทำได้ด้วยตัวเองเป็น 'คนแรก' ก่อนเสมออยู่แล้ว

เราควรเป็น 'คนแรก'
 ที่ยืนดีกับทุกความสำเร็จ
 ของตัวเองเสมอ



เพราะเธอมีค่าเกินกว่าจะเป็น 'คนสุดท้าย'
ทิ้ง (วันนี้เจอนั่น)

ราคา 215 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537
เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ISBN 978-616-8329-73-3

ออกแบบปก Phantira Denphatcharangkul

จัดพิมพ์โดย

สำนักพิมพ์ DOT (ในเครือบริษัท Mind & Thought จำกัด)

285/33 ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

Tel. 02 840 4899

editor@dotbooks.co

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อมรินทร์ บิ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

Tel. 02 423 9999 Fax 02 449 9561-3

www.naiin.com



อย่าด้อยค่าตัวเองโดยไม่รู้ตัว
อย่ามองข้ามตัวเองไปเรื่อยๆ จนเคยชิน
แต่จงมองเห็นและโอบกอดทุกก้าวเดินของตัวเองให้เต็มที่
เพราะเชื่อเถอะว่าไม่มีใครทำมันได้ดีเท่าตัวเราเองหรอก

หากเราเป็นคนารู้จักรักและยืนดีกับตัวเองได้ทุกวัน
เราจะไม่หวั่นไหวในความคิดเห็นของใครๆ
ไม่แสวงหาคำชื่นชมหรือการยอมรับจากใครมาเติมเต็มความสุขข้างในหัวใจ

เพราะเราสามารถทำสิ่งเหล่านี้ได้ด้วยตัวเองเป็น '**คนแรก**' เสมอ



ISBN 978-616-8329-73-3



Cover Design : Phantira Denphatcharangkul

ราคา 215 บาท