

howto

นักเขียนขายดีของ *New York Times*

Jamie Kern Lima

มธุส เฟิณศรี แป

WORTHY

วิธีสร้างความเชื่อว่าคุณ**ควรค่า**
ที่จะพลิกชีวิตคุณได้อย่างคาดไม่ถึง

ขั้นตอนง่ายๆ แต่เปลี่ยนชีวิตได้จริง

INSTANT *NEW YORK TIMES* BESTSELLER

howto

WORTHY

Jamie Kern Lima

เจียน

มรุต เพ็ญศรี

แปล

การอ่านดีคือการเพิ่มพลัง



Worthy

howto

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  Amarin HOW-TO

Copyright © 2024 by Jamie Kern Lima

Published in the United States by: Hay House LLC.: www.hayhouse.com®

Published in Australia by: Hay House Australia Pty. Ltd.: www.hayhouse.com.au

Published in the United Kingdom by: Hay House UK, Ltd.: www.hayhouse.co.uk

Published in India by: Hay House Publishers India: www.hayhouse.co.in

Cover Design: Pete Garceau

Interior design and illustrations: Julie Davison

Interior Photos: Courtesy of the author

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8129-0

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์ภักดิ์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรดกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา งามอาจ จิระอร

บรรณาธิการ มณฑิรา ภูพาน้ำ, อินทิรา ถิรตันติกุล • บรรณาธิการต้นฉบับ จิรัชดา เอี่ยมรัมย์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษ์ณ์ เขยกลั่น • ศิลปกรรมปก ญาณิกา อยู่ยั้ง

ออกแบบรูปเล่ม กันติดา เพชรพรหมรักษ์ • คอมพิวเตอร์ นงนุช ศรีสุขโช

พิสูจน์อักษร ปทุม ปทุมณา, รุ่งกาญจน์

แต่ผู้หญิงร้อยละ 80 ที่ไม่เชื่อว่าตัวเองดีพอ
ผู้บริหารหญิงร้อยละ 75 ที่ต้องเผชิญกับ
อาการคิดว่าตัวเองไม่เก่งจริง
รวมถึงเด็กหญิงและผู้หญิงร้อยละ 91
ที่ไม่รักรูปร่างของตัวเอง
แต่ผู้ชายร้อยละ 73 ที่รู้สึกว่าคุณไม่ดีพอ
ผู้ชายร้อยละ 100 ที่เกิดมาจากผู้หญิง
และน่าจะมีเด็กหญิงหรือผู้หญิง
ที่พวกเขารักและใส่ใจอย่างน้อยหนึ่งคนในชีวิต
เมื่อไรที่คุณเชื่อว่าคุณไม่ดีพอมาตั้งแต่พื้นฐาน
และไม่ควรค่าในฐานะคนคนหนึ่ง มันคือคำลง
ถึงเวลาแล้วที่จะเรียนรู้คำลงนั้นใหม่
มาช่วยกันทำให้ไม่มีเด็กหญิงคนใด
ผู้หญิงคนไหน หรือใครคนใด
ถูกทิ้งไว้ให้ไม่รู้ว่าคุณค่าล้นค่า!

คำนำสำนักพิมพ์

ในยุคที่กระแสการรักตัวเอง (Self-love) กำลังเบ่งบาน หนึ่งในคำสำคัญที่เราควรทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง คือคำว่า **Self-worth** หรือการเห็นคุณค่าในตัวเอง — คำที่ฟังดูเรียบง่าย แต่แท้จริงแล้วมีความหมายลึกซึ้งและเป็นรากฐานสำคัญของการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ไม่ว่าคุณจะทำอาชีพอะไร ทำงานอะไร มีสถานะทางสังคมหรือการเงินแบบใดก็ตาม

WORTHY เป็นผลงานของ **เจมี เคิร์น ลิมา** หญิงสาวธรรมดาคนหนึ่งที่เคยถูกปฏิเสธนับครั้งไม่ถ้วน แต่เธอใช้ศรัทธาในตัวเองเป็นเชื้อเพลิงในการสร้างเส้นทางชีวิต ก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่ท้อถอย จนกลายเป็นผู้ก่อตั้งแบรนด์อิตคอสเมติกส์ (IT Cosmetics) ที่ลอรีอัล (L'Oréal) เลือกเข้าซื้อกิจการในที่สุด

เรื่องราวในเล่มนี้ไม่ใช่เพียงบันทึกความสำเร็จทางธุรกิจ หากแต่เป็นบทเรียนชีวิตที่ยืนยันหนักแน่นว่าความเชื่อในคุณค่าของตัวเองสามารถเปลี่ยนเส้นทางชีวิตได้ เธอแบ่งปันประสบการณ์จริง ทั้งความเจ็บปวดและความภาคภูมิใจ ถ่ายทอดวิธีการโอบรับตัวตนของตัวเอง ไม่ว่าจะถูกประทุษร้ายด้วยคำตัดสินแบบใดจากใคร พร้อมทั้งเตือนให้เรารู้เท่าทันกับดักต่างๆ ในใจ เช่น ความกลัวการถูกปฏิเสธ การโหยหาการยอมรับ หรือการตีตราความล้มเหลว ฯลฯ

แม้เนื้อหาบางส่วนจะบอกเล่าผ่านความเชื่อและความศรัทธา
ส่วนบุคคล แต่สิ่งนั้นก็มิได้ลดทอนคุณค่าอันเป็นแก่นแท้ของหนังสือ
เล่มนี้ไปแต่อย่างใด

แก่นแท้ที่ฝังงมและทรงพลังจนสามารถข้ามผ่านข้อจำกัด
ด้านเชื้อชาติ ภาษา หรือศาสนา

แก่นแท้ที่ยืนยันว่า เราทุกคนเกิดมาพร้อมคุณค่าโดยธรรมชาติ
ไม่ว่าโลกจะมองอย่างไร เราต่างมีคุณค่าโดยไม่จำเป็นต้องพิสูจน์ตัวเอง

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เมื่อปิดหน้าสุดท้ายของหนังสือเล่มนี้ลง
ทุกท่านจะยินดีโอบรับ “ความศรัทธา” ของตัวเองไว้อย่างเต็มหัวใจ

howto

สารบัญ

ความในใจถึงผู้อ่าน	1
ความควรค่าเริ่มต้นตรงนี้	5
ตอนที่ 1 : มองเห็น	27
บทที่ 1 หนึ่งสิ่งทีพลิกโฉมทุกอย่าง	29
บทที่ 2 เปลี่ยนความสัมพันธ์กับการถูกปฏิเสธ เปลี่ยนชีวิตคุณ	57
บทที่ 3 คุณไม่ได้บ้า ทว่าเป็นคนแรก	83
บทที่ 4 คุณมีความยิ่งใหญ่อยู่ในตัว	99
ตอนที่ 2 : การล้างความเชื่อเดิม	127
บทที่ 5 อย่ารอจนน้ำหนักคุณได้ คำลวง : น้ำหนักของฉันมีผลต่อคุณค่าของฉัน	129
บทที่ 6 คำลวง : ควรมีคนเห็นฉันเวลาฉันมีความสุข เท่านั้น	141
บทที่ 7 คำลวง : ฉันไม่สมควรได้รับอะไรที่ดีกว่านี้	151
บทที่ 8 คำลวง : ฉันไม่มีอะไรพิเศษจะให้	169
บทที่ 9 คำลวง : ฉันต้องเอาอกเอาใจพวกเขา เพื่อให้พวกเขารักฉัน	179
บทที่ 10 คำลวง : ถ้าฉันเด่น ฉันจะโดนขับไล่	187
บทที่ 11 คำลวง : ฉันไม่เก่งจริง และไม่ดีพอด้วยตัวเอง	197
บทที่ 12 คำลวง : ถ้าฉันเป็นฉัน จะไม่มีใครมารัก	209
บทที่ 13 คำลวง : ตราบประทับนันถาวร	221

ตอนที่ 3 : การเปลี่ยนรูปแบบร่าง 237

บทที่ 14	เคล็ดลับแห่งความสมปรารถนา	
	การมองเห็นคุณค่าในตัวเองคือตัวคุณ	239
บทที่ 15	คุณเห็นตัวคุณไหม	251
บทที่ 16	รู้เหตุผลของตัวเองว่าทำไม	
	แล้วบินให้ไกล ไปให้สูง	277
บทที่ 17	แวดวงหรือทรงขัง	287
บทที่ 18	พบเห็นอย่างแพร่หลายและไม่ค่อยพัฒนา	309
บทที่ 19	การแปลงสภาพ	323

ตอนที่ 4 : การตระหนักรู้ 335

บทที่ 20	ตัวไปดวงจันทร์	337
บทที่ 21	จริง ๆ แล้วคุณกำลังสงสัยใครอยู่	347
บทที่ 22	เด่นเดี่ยว	367
บทที่ 23	คุณควรค่า การฉลองชัยชนะของคุณเริ่มต้น	
	ณ บัดนี้	373

ความควรค่าไม่ได้จบตรงนี้ 391

บทประพันธ์ :	คุณไม่ได้บ้า ทว่าเป็นคนแรก	393
	คำขอบคุณ	401
	เกี่ยวกับผู้เขียน	405

ความเข้าใจถึงผู้อ่าน

ฉันหวังว่าเรื่องราว บทเรียน และความคิดต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้ จะเป็นแรงบันดาลใจและเครื่องมือเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณ และฉันอยากขอว่า ถ้ามีขณะใดขณะหนึ่งที่คุณอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วคิดว่ารู้จักใครที่อาจได้รับประโยชน์จากข้อความและเครื่องมือในเล่ม โปรดส่งหนังสือเล่มนี้ให้พวกเขา มาช่วยกันทำให้ไม่มีเด็กหญิงคนใด ผู้หญิงคนไหน หรือใครคนใดถูกทิ้งไว้ให้ไม่รู้ว่า พวกเขามีคนเห็น เป็นคนมีค่า และควรค่าอย่างสมบูรณ์

แม้เราอาจมีความเชื่อ อัตลักษณ์ และประสบการณ์ชีวิตต่างกัน แต่ฉันเชื่อว่าเราล้วนใช้ชีวิตนี้ร่วมกัน เราต่างมีवासนาต่อกัน และเราต่างควรค่าที่จะได้รับความรักปราศจากเงื่อนไข หนังสือเล่มนี้เขียนเพื่อคุณ เพราะไม่ว่าดูจากภายนอกแล้ว ฉันและคุณจะคล้ายหรือแตกต่างกันเพียงใด ฉันเชื่อว่ามีโอกาสสูงมากที่ภายในเราจะมีสิ่งเหมือนกันมากมาย และหากเราจะร่วมเดินทางสู่การเปลี่ยนแปลงนี้ด้วยกันได้สำเร็จ เราต้องแสดงท่าทีที่ชัดเจน เป็นตัวเองอย่างแท้จริง และไม่ต้องขอโทษในสิ่งที่เราเป็น นั่นคือสิ่งที่ฉันจะทำในหน้าหนังสือเหล่านี้ และหวังว่าเราทั้งสองฝ่ายจะได้ทำสิ่งนี้ด้วยกันจริงๆ

ฉันไม่เชื่อว่าการที่คุณกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้น้อยๆตอนนี้เป็นเรื่องบังเอิญ ฉันอยากยกย่องและชื่นชมคุณที่เริ่มเดินทางสู่การเปลี่ยนแปลงนี้! และในขณะที่ฉันอดใจรอแทบไม่ไหวที่จะได้รู้ว่า มันจะสร้างความเปลี่ยนแปลงต่อชีวิตคุณอย่างไร ฉันก็อยากให้คุณรู้

ด้วยว่า แค่อ่านหนังสือเล่มนี้ คุณก็ได้สร้างความแตกต่างแก่ชีวิตผู้อื่น อย่างมหาศาลแล้ว **เพราะฉันจะมอบรายได้ทั้งหมดจากการเขียนหนังสือเล่มนี้**ให้แก่ฟีดดิ้งอเมริกา (Feeding America) รวมถึงโครงการต่างๆ ที่ทุ่มเทเพื่อสร้างการมองเห็นคุณค่าในตัวเองในหมู่เด็กหญิงและผู้หญิงทุกคน

เวลาที่ฉันนึกภาพโลกที่เด็กหญิงและผู้หญิงทุกคนเชื่อว่าเธอควรค่าฉันเห็นภาพพลังอันยิ่งใหญ่ที่เราจะมาร่วมกันใช้ความรักเยียวยาทั้งตัวเราเอง คนรุ่นต่างๆ และมนุษยชาติ ถ้าคุณนึกถึงใครบางคนหรือหลายคนที่ต้องการเรื่องราว เครื่องมือ และข้อคิดจาก **WORTHY** ในขณะที่คุณอ่านหนังสือ โปรดบอกเล่าเรื่องนี้ให้พวกเขาฟัง โปรดมาอยู่ทีมเดียวกับฉัน ช่วยกระจายสารและสร้างการเปลี่ยนแปลงชีวิตให้มากที่สุด ฉันไม่อาจทำสิ่งนี้ได้ลำพัง และฉันจะขอบคุณมากๆ สำหรับความช่วยเหลือและการมีส่วนร่วมในการเคลื่อนไหวอันเปี่ยมความหมายนี้ไปด้วยกัน

นอกจากนี้ ฉันอยากชวนให้คุณโพสต์รูปถ่ายหรือรูปภาพหน้าหนังสือหรือข้อความที่คุณชอบ รวมทั้งประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับหนังสือเล่มนี้ในสื่อสังคมออนไลน์โดยติดแฮชแท็ก #WorthyBook หรือ #JamieKernLima เพื่อที่ฉันจะได้เห็นและรีโพสต์ในเพจของฉันได้! ถ้าในแต่ละสัปดาห์คุณอยากได้แรงบันดาลใจและกำลังใจในการเดินทางสู่ความควรค่ารวมถึงเรื่องอื่นๆ ฉันอยากชวนคุณให้รับอีเมลจดหมายข่าวฟรีจาก JamieKernLima.com ด้วย

โน้ตเวิร์กต์ : คุณอาจอ่านหนังสือเล่มนี้และทำแบบฝึกหัดในเล่มคนเดียว กับเพื่อนๆ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต หรือนักคลั่งก็ได้

คุณยังอาจสร้างแวดวงคนที่ควรค่า โดยอาจเป็นกลุ่มที่มีคนตั้งแต่สองคนขึ้นไปมารวมกันตั้งเป็นบุ๊กคลับหรืออาจเป็นแค่กลุ่มที่มาพบปะกันจริง หรือเจอกันทางออนไลน์ เพื่อร่วมยินดีและช่วยสร้างการมองเห็นคุณค่าในตัวเองด้วยกัน คุณสามารถดูแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการเข้าร่วมหรือสร้างคุณค่าในตัวเองได้จาก WorthyBook.com/Resources

คุณยังจะพบกับเครื่องมือและแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อเสริมประสบการณ์ที่ได้จากหนังสือเล่มนี้ฟรี เพื่อให้ติดต่อกับเรื่องนี้ได้มากขึ้นจาก WorthyBook.com/Resources และ JamieKernLima.com หรือโดยสแกนคิวอาร์โค้ดที่นี้



โปรดทราบว่า หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อทดแทนการบำบัด ยา หรือการรักษาสุขภาพจิตใด

คุณจะเป็น ในสิ่งที่คิดว่าตัวเองควรค่า

คุณจำช่วงเวลาครั้งแรกที่จริง ๆ แล้วคุณรู้คำตอบ แต่ตัดสินใจไม่ยกมือได้ไหม อาจจะตอนที่คุณยังเป็นเด็กเล็กๆ นั่งอยู่ในชั้นเรียน ท้องไส้ปั่นป่วนนิดหน่อยจากการรับรู้ที่ใหม่และน่ากลัวว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับคุณ คุณสองจิตสองใจอยากยกมือขึ้นตอบ..แต่ในที่สุดก็ตัดสินใจไม่ยกและเท่านั้นแหละ ณ ช่วงเวลานั้นนั่นเอง ที่คุณได้เริ่มใช้ชีวิตสวนทางกับการแสดงออกอย่างเต็มที่ของจิตวิญญาณ

คุณสงสัย ละล้าละล้ง หลบซ่อน คุณไม่ยอมเสี่ยง คุณตั้งคำถามว่าตัวเองผิดหรือไม่ ทั้งๆ ที่รู้ตัวว่าถูก คุณตั้งคำถามว่าตัวเองฉลาดพอไหม คุณตั้งคำถามว่าตัวเองดีพอหรือเปล่า

ทีนี้ตัดกลับมาปัจจุบัน คุณยังเป็นคนที่ไม่ยกมือเวลาที่รู้คำตอบไหม ยังหลบมุมอยู่หรือเปล่า เพื่อว่าจะผิด เพื่อว่าจะพลาด หรือเป็นเพราะคุณสบายใจกับความแน่นอนที่คุ้นเคย ตอนนี้คุณเป็นผู้ใหญ่ที่รู้คำตอบ แต่ในใจยังคงเป็นเด็กเล็กๆ คนเดิมที่ยังไม่แน่ใจอยู่ใช่ไหม คุณอาจนั่งปิดปากเงียบในที่ประชุม หรือนั่งฝันกลางวัน ทั้งที่รู้ว่าตัวเองมีความคิดดีๆ ค่ะ ซึ่งอาจฉลาดล้ำอยู่ หรือคุณอาจจมปลักอยู่กับเพื่อนหรือคนรักแย่ๆ ทั้งที่รู้ตัวว่าควรค่ากับอะไรที่ดีกว่านี้ แต่กลับไม่เชื่อมั่นมากพอที่จะเดินออกมา หรือคุณอาจเป็นหัวหน้างาน แต่ก็มีพลังลึกลับไม่กล้าคว้าโอกาส เพราะเล็กๆ ข้างในคุณกลัวว่าจะ

ไม่แกร่งพอจะเป็นผู้นำ แม้ทำยที่สุดแล้วคุณจะได้รับโอกาสครั้งใหญ่ ได้เลื่อนตำแหน่งครั้งใหญ่ ได้ขึ้นเงินเดือนก้อนโต แต่ยังรู้สึกเหมือนว่าไม่แกร่งพอ ก็เลยทำอะไรๆ แบบไม่กล้าเสี่ยง

คุณอาจไม่ชอบหน้าแม่ของเด็กคนหนึ่งในสมาคมผู้ปกครองอย่างมาก แต่ก็ทรมานตัวเองและใช้เวลาว่างอันมีค่าไปไหนมาไหนกับเธอ คุณอาจกำลังหัวหมุนและหมดไฟ แต่ก็ปิดบังไม่ให้คนอื่นรู้ว่าอยากพักผ่อนมากแค่ไหน คุณอาจกำลังมีปัญหาสุขภาพและหมดศรัทธากับร่างกาย คุณค่าของตัวเอง รวมถึงพระผู้สร้าง ลึกๆ แล้วคุณอาจรู้สึกว่าถูกมองข้าม แต่กลับหลอกตัวเองว่าชีวิตที่เป็นแบบนั้นน่าจะดีกว่า หรือคุณอาจกำลังทำงานเป็นลูกจ้างใน บริษัทแต่รู้ตัวว่าคุณเกิดมาเพื่อบริหารธุรกิจของตัวเองมากกว่า คุณอาจมีความสัมพันธ์ลึกซึ้งกับคนที่มองข้ามคุณค่าของคุณแต่คุณกลัวที่จะต้องอยู่คนเดียว ดังนั้นจึงหนีแสงตัวเองลงและซ่อนตัวจากความจริง คุณอาจกำลังใช้ความยุ่งเป็นข้ออ้างเพื่อปกปิดความรู้สึกบางอย่าง คุณอาจจะกำลังใช้ชีวิตบนเส้นทางความสำเร็จที่คนอื่นขีดไว้ให้เพราะคุณสับสนระหว่างการยอมรับกับความรัก คุณอาจตัดสินใจไปแล้วว่าคนอื่นทำอะไรที่คุณทำได้ดีกว่าที่คุณทำเสียอีก คุณจึงเลิกทำสิ่งที่ฝันไว้ หรือคุณอาจจะแสดงท่าทีเป็นคนในโลกบอกให้คุณเป็น เป็นคนคอยเอาใจคนอื่นมานานจนจำไม่ได้แล้วว่าตัวเองเป็นใคร

ความลังเลสงสัยในตัวเอง ความรู้สึกว่าไม่ควรค่า และความกลัวทำให้เราหนีแสงแห่งจิตวิญญาณลง และเริ่มเลือกที่จะไม่เสี่ยง ลังเล หลบซ่อน พุดความจริงแค่ส่วนเดียว ใช้ชีวิตเพียงแค่ครั้งเดียว แสดงออกแค่ส่วนหนึ่งของแก่นแท้ในจิตวิญญาณ โหยหาการเป็นส่วนหนึ่งมากกว่าใจที่สื่อถึงกันอย่างแท้จริง โหยหาการยอมรับคุณค่าและความสำคัญในรูปแบบที่กำหนดด้วยเปลือกนอก เพราะเราเริ่มเชื่อว่านี่เป็นทางเดียวที่จะนำไปสู่ความรัก สู่การเป็นส่วนหนึ่ง และสู่

ความควรค่า

ถ้ามีข้อไหนที่เข้ามาตรงกับคุณ ถ้าในกันบั้งแล้วคุณรู้ว่าคุณใช้ชีวิตแค่เสี้ยวหนึ่งของตัวตนที่แท้จริง หากก็ยังลังเล สงสัย หรือข้อหนึ่งที่คุณเป็นทั้งหมดไว้ จันคุณก็น่าจะรู้สึกว่าคุณว่างเปล่าอย่างบอกไม่ถูก เกิดความปรารถนาอาวรณต่อบางสิ่งที่คุณหายไป มีความว่างเปล่าที่เกิดขึ้นในขณะที่คนอื่น ๆ หรือแม้แต่ตัวคุณเองก็ไม่รู้ ดังนั้นจึงไม่อาจเปิดรับตัวตนที่แท้จริงทั้งหมดของตัวเองได้ เกิดอาการไม่อาจรับรู้ถึงความสุข เมื่อไม่ว่าคุณจะทำประสบความสำเร็จแค่ไหนก็ไม่ได้นำความรู้สึกสมปรารถนามาให้ดังที่หวัง มีความรู้สึกที่เกิดขึ้นไม่หยุดหย่อนว่าตัวเองไม่ดีพอ ขาดความมีชีวิตชีวาอย่างแท้จริง ซึ่งคุณใช้รอยยิ้มแบบขอไปทีเพื่อกลบเกลื่อนไม่ให้โลกรู้

คุณกำลังใช้ชีวิตด้วยการซ่อนตัวอยู่ในที่แจ้ง

เอละ เป็นไปได้ว่าคุณอาจจะคิดว่า โอ้โฮ นี่เราจะลงลึกขนาดนี้ตั้งแต่ต้นเล่มเลยหรือ ใช่แล้ว เราจะทำแบบนั้นแหละ เพราะเวลาของคุณล้ำค่า และชีวิตหนึ่งเดียวอันสวยงามที่เราแต่ละคนมีนั้นล้ำค่าฉันไม่ได้มาแบบเล่นๆ โดยเฉพาะในเมื่อหน้าต่อๆ ไป ฉันจะขอให้คุณแสดงตัวตนออกมาเต็มที่เหมือนกัน ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ด้วยเจตนาแท้จริงอย่างเดียว คือจะมอบทุกสิ่งที่มีให้แก่คุณ เป็นการแสดงความรัก จากจิตวิญญาณของฉันถึงจิตวิญญาณของคุณ เราต่างอยู่บนหนทางที่มุ่งสู่ความเชื่อ ก่อนจะไปถึงการตระหนักรู้อย่างจริงแท้ในทุกอณูของตัวเราว่า เรานั้นมีคุณค่าอย่างสมบูรณ์ในแบบที่เราเป็นจริงๆ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญยิ่งในการจะก้าวไปสู่สิ่งที่โอบประหา วินฟรีย์อธิบายไว้อย่างทรงพลังว่าเป็น “การแสดงตัวตนอย่างสูงสุดและจริงแท้ที่สุดของเราเอง”

ตัวคุณอย่างที่คุณเป็นนั่นดีพอ มีค่า และคู่ควรกับความรักและ

การเป็นส่วนหนึ่งอย่างแท้จริง ไม่มีอะไรที่คุณเคยทำลงไปแล้วหรือกำลังจะทำจะมาเปลี่ยนแปลงสิ่งนี้ได้ แต่เราจะว่ากันเรื่องนั้นทีหลัง เพราะเป็นไปได้มากกว่า ถ้าคุณเป็นเหมือนที่ฉันเป็นมาเกือบตลอดชีวิต คุณอาจจะยังไม่ค่อยเชื่อเรื่องนี้เท่าไร

พูดถึงโอบราห์ และพูดถึงการซ่อนตัวอยู่ในที่แจ้ง ฉันอยากเล่าถึงช่วงเวลายิ่งใหญ่ครั้งหนึ่งในชีวิตฉัน เป็นช่วงเวลาเกือบจะไม่เกิดขึ้น และเป็นช่วงเวลาที่เกิดขึ้นหลังจากที่ฉันหลบซ่อนอยู่สี่ปีเพราะเชื่อว่าตัวฉันไม่ควรค่าจริง โอบราห์เป็นเมนเทอร์ที่ฉันติดตามผ่านสื่อ เป็นคนที่ฉันใช้เวลาวันธรรมดาตอนยังเป็นเด็กจนกระทั่งโตเป็นผู้ใหญ่นั่งดูผ่านโทรทัศน์ เป็นคนที่ฉันฝันจะได้เจอมาตลอดชีวิต และรู้อยู่ลึก ๆ ว่าฉันจะได้เจอไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

“เรื่องนี้ฉันรู้แน่แบบเต็มร้อย” โอบราห์พูดตอนที่เธอโบกบีลีฟอิต (Believe IT) หนังสือเล่มแรกของฉันหน้ากล้องในรายการสด “คุณจะได้ไม่ได้เป็นในสิ่งที่คุณอยากเป็น แต่จะเป็นในสิ่งที่คุณเชื่อ” ฉันพยายามสุดชีวิตที่จะไม่อ้าปากค้าง ไม่ฉีราด และพยายามจะเชื่อว่า

**ถ้าความรู้สึกว่าตัวเองดีไม่พอ
เป็นเหมือนแผลลึก ๆ ของคุณ
เช่นนั้นเราอาจเป็นแผลสาม
ที่พลัดพรากจากกันมานาน**

ช่วงเวลานี้เป็นเรื่องจริงและกำลังเกิดขึ้นจริง ๆ คุณรู้ไหม มันเกือบจะไม่เกิดขึ้นแล้ว เอาเข้าจริง ช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในชีวิตของฉันหลายช่วงเกือบจะไม่เกิดขึ้น เพราะ

หลายปีเหลือเกินที่แม้ว่าจิตวิญญาณของฉันจะเฝ้าฝันคึกคะนองและเหิมหาญนึกภาพว่าจะมีช่วงเวลาแบบนี้กับโอบราห์ แต่ฉันกลับไม่เคยคิดเลยว่ามันจะเกิดขึ้นจริง เพราะฉันไม่เชื่อว่าฉันควรค่าพอให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น อันที่จริงคุณอาจเข้าใจความรู้สึกนี้ดี ฉันใช้เวลาก่อนชีวิตคิดว่าตัวเองดีไม่พอ และเอาแต่ลงเลงสยในชะตาชีวิต

ของตัวเอง

ไม่ว่าเราจะนึกภาพเป้าหมายและความฝันของเราได้แจ่มชัดเพียงใด อาจจะเป็นภาพความสัมพันธ์ หน้าที่การงาน หรือสุขภาพ และแม้ว่าเราจะลงมือทำเพื่อให้ฝันนั้นเป็นจริงก็ตาม แต่ถ้าลึกๆ ข้างใน เราไม่รู้สึกรู้ว่าเราเหมาะสมหรือควรค่ากับความฝันและเป้าหมายเหล่านั้น เราก็ก็นึกถึงบรรลูละเอียดเหล่านั้นได้ เราจะจมปลัก และไม่เริ่มรู้เพื่อสิ่งเหล่านั้น เราจะกล่อมตัวเองให้เลิกล้ม เราจะยอมแพ้เร็วไป หรือทำลายมันลงระหว่างทางด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง ถ้าเราเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่บ้างแต่ไม่แรงกล้านัก เราอาจอนุญาตให้ตัวเองรู้สึกควรค่าแก่ความสำเร็จตามเป้าหมายหรือฝันที่ยิ่งใหญ่ แต่พอทำสำเร็จ เราก็สำเร็จด้วยความรู้สึกกว้างเปล่า ไม่สมปรารถนา และเหมือนบางอย่างขาดหายไป ความรู้สึกนี้เคยเกิดขึ้นกับคุณไหม ถ้าคุณเคยรู้สึกว้าเหว่ *ไม่ดีพอ* แม้จะรู้ว่ามันเป็นคำลวง (เพราะมันเป็นคำลวง!) และคุณอยากเอาชนะความรู้สึกนี้ได้ตลอดกาล หนังสือเล่มนี้เหมาะกับคุณ **ถ้าความรู้สึกว่าตัวเองดีไม่พอเป็นเหมือนแผลฉิบหาย ของคุณ** เช่นนั้นเราอาจเป็นแผลสามที่พลัดพรากจากกันมานาน ถ้าคุณต้องสู้กับความรู้สึกถึงเลannessในตัวเอง และรู้สึกไม่ควรค่า แม้ว่าไม่มีใครรู้นอกจากคุณ หนังสือเล่มนี้เหมาะกับคุณ ฉันเชื่อว่าการเดินทางที่กล้าหาญและสำคัญที่สุดครั้งหนึ่งในชีวิตที่เรา กำลังดำเนินไป คือการเรียนรู้ความจริงที่ว่าเรานั้นยิ่งกว่าดีพอ และรับรู้และเชื่อมั่นในสิ่งนี้ด้วยทุกเสี้ยวของความเป็นเรา ถ้าคำกล่าวข้างต้นตรงกับใจคุณ **ฉันก็มีหนังสือและกำลังใจมาให้คุณ**

เห็นไหม ฉันเชื่อว่าคุณจะใช้เวลาที่คุณเรียนรู้ที่จะเชื่อในตัวเอง เชื่อว่าคุณควรค่า จะเป็นช่วงเวลาทั้งชีวิตของคุณ คนรุ่นต่างๆ ในครอบครัวคุณทั้งในอดีตและอนาคต รวมถึงทั้งโลกของเรา จะเปลี่ยนไปทางที่ดีขึ้น

ต่อเมื่อคุณเชื่อว่า คุณควรค่า...ไม่ว่าจะกับการมีความสัมพันธ์ที่ดี การได้รับความรักอันบริสุทธิ์ การพอใจในร่างกายตัวเอง การบอกเล่าสิ่งที่คิด การได้อยู่ในห้องนั้น อยู่บนเวที เป็นผู้นำทีม การมีมิตรภาพที่เต็มเต็มจิตวิญญาณ หรือการใช้ชีวิตตามที่หวังไว้อย่างยิ่งใหญ่และฝันไว้คึกคะนอง...ตอนนั้นแหละ ที่ภาพชีวิตและโชคชะตาอันยิ่งใหญ่ที่สุดของคุณจะเริ่มเผยตัวออกมา

ในช่วงเวลาที่คุณเรียนรู้

ที่จะเชื่อในตัวเอง

เชื่อว่าคุณควรค่า

จะเป็นช่วงเวลาทั้งชีวิตของคุณ

คนรุ่นต่างๆ ในครอบครัวคุณ

ทั้งในอดีตและอนาคต

รวมถึงทั้งโลกของเรา

จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

ตอนที่โอปราห์ชูหนังสือ

ของฉันขึ้น ฉันพยายาม

อย่าง ยิ่ง ที่ จะ อยู่ กับ

ปัจจุบันขณะ อยู่ในห้อง

ของฉัน และมีสมาธิกับคน

หลายพันคนที่ดูเราอยู่สด ๆ

เธอกับฉันกำลังสอนเรื่อง

“ชีวิตที่คุณปรารถนา” ด้วยกัน

ฉันสวดอ้อนวอนเข้าไปเข้ามา

ว่าโปรดช่วยให้ลูกได้รับใช้

อย่างสูงสุด เพราะฉันได้เรียนรู้ตลอดหลายปีมานี้ว่า การจดจ่อกับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเองเป็นทางเดียวที่ฉันจะไม่วนอยู่กับความคิดในหัว ก่อนที่เธอจะชูหนังสือของฉันขึ้นมา ฉันก็ไม่อยากเชื่อแล้วว่า ฉันกำลังสอนอยู่ในห้องกับคนที่ฉันคิดว่าเป็นเมนเทอร์ของฉันมาตลอดชีวิต นี่เป็นครั้งแรกที่ฉันและเธอได้ทำงานด้วยกัน

สิ่งที่โอปราห์และฉันรู้ แต่ผู้ชมรายการสดไม่รู้คือ เกือบห้าปีก่อนหน้านั้น ตอนที่ฉันเจอเธอจริงๆ เป็นครั้งแรกก่อนจะกินมื้อเที่ยงด้วยกัน เธอให้เบอร์โทรศัพทส่วนตัวกับฉันไว้ แต่ฉันไม่ได้โทรหาเธอเลยเกือบสี่ปี ไซ้แล้ว โอปราห์คนนั้นแหละ คนที่ฉันยอมทำทุกอย่าง

เพื่อให้ได้เจอ คนที่ฉันใช้เวลายามบ่ายหลายพันวันตอนเป็นเด็กนั่งดูเธอผ่านโทรทัศน์ในห้องนั่งเล่นลำพัง คนที่เป็นแรงบันดาลใจด้านอาชีพให้ฉันอย่างมาก ให้เบอร์โทรศัพท์สายตรงกับฉัน และฉันไม่ได้โทรไปเกือบสี่ปี! ทำไมล่ะ ฉันคิดว่าตัวเองรู้เหตุผลนั้นมานานแล้ว

มันเป็นอย่างนี้ ตลอดช่วงที่เวลาผ่านไปหลายเดือน หลายปี ฉันพร่ำบอกตัวเองในเรื่องที่คิดว่าเข้าท่า อย่างเช่นว่า ฉันยังไม่พร้อมโทรหาเธอหรอก หรือใครๆก็อาจจะอยากได้อะไรจากเธอ เก็บอาการไว้ เธอจะได้รู้ว่าเราไม่เป็นแบบนี้

หรือเรายังไม่มีเรื่องที่ดีพร้อมจะพูดกับเธอเลย พอมีแล้วก็จะรู้เองว่าถึงเวลาต้องโทรไป หรือถ้าเธอได้รู้จักเรา เธอจะรู้ว่าเราไม่น่าสนใจ/ฉลาด/ตลก/ประสบความสำเร็จ/เจ๋ง/เก่งอย่างที่เราอาจจะเข้าใจ จนวันหนึ่งฉันรู้ว่า เหตุผลที่แท้จริงที่ฉันไม่ได้โทรหาเธอเพราะฉันไม่ได้ภูมิใจกับเหตุผลนั้นนัก นั่นคือเพราะลึกๆข้างในฉันไม่เชื่อว่าฉันควรค่า ฉันไม่เชื่อว่าฉันควรค่าที่จะเป็นเพื่อนเธอ

คุณมีช่วงเวลาแบบนี้ในชีวิตบ้างไหม เวลาที่คุณทำลายโอกาสหรือไม่ได้ลองทำอะไรเพราะคิดว่าคุณไม่มีคุณสมบัติที่ต้องมี นี่อาจจะเป็นรูปแบบที่เกิดขึ้นซ้ำๆในชีวิตคุณตอนนี้ ถ้าเป็นอย่างนั้น คุณไม่ได้เป็นแบบนี้คนเดียวแน่นอน

ฉันเชื่อว่าหนึ่งในวัฒนธรรมกว่าบาตรที่แพร่หลายที่สุดคือสิ่งที่ไม่มีใครพูดถึงเลย นั่นคือ การที่เราคว่ำบาตรตัวเองก่อนที่จะลองทำด้วยซ้ำ

ตอนฉันรู้เหตุผลแท้จริงที่ตัวเองไม่โทรหาเธอไปจนถึงสี่ปี ฉันก็ได้

ฉันเชื่อว่าหนึ่งในวัฒนธรรม

คว่ำบาตรที่แพร่หลายที่สุด

คือสิ่งที่ไม่มีใครพูดถึงเลย

นั่นคือ การที่เราคว่ำบาตรตัวเอง

ก่อนที่จะลองทำด้วยซ้ำ

ตระหนักขึ้นมาว่า ความรู้สึกไม่ควรค่ามันไม่ใช่ตัวตนของฉันและคนที่ฉันเกิดมาเป็น คิดดูสิ จิตวิญญาณของฉันรู้ว่าฉันควรค่า แต่ฉันปล่อยให้ความคิดและความเชื่อเล็กๆ ในใจว่าตัวเองไม่ควรค่าครอบงำ ความตระหนักรู้ของจิตวิญญาณ ฉันปล่อยให้ความคิดและความรู้สึกไม่ควรค่าทำลายสิ่งที่ดีในตัวฉันถึงมาตลอดชีวิตโดยไม่รู้ตัว พอฉันรู้ข้อนี้ ก็อบสีปีหลังจากวันที่ฉันได้เบอร์โทรศัพทมา ฉันตัดสินใจว่า **ถึงเวลาแล้วที่ต้องหรีเสียจิตใจที่กังวล แล้วเพิ่มเสียงให้พลังแห่งจิตวิญญาณที่ตระหนักรู้** ฉันตัดสินใจเชื่อตัวเอง เชื่อในส่วนที่รู้ว่าฉันควรค่า (และคุณเองก็ด้วย!) และฉันก็จดหมายเลขนั้น

ฉันจะเล่าเรื่องการคุยโทรศัพท์ครั้งนั้นทีหลัง แต่ก่อนอื่นขอตัดภาพเร็ว ๆ ไปที่เดือนพฤษภาคมปี 2022 ตอนที่ฉันสนทนาคู่กับโอปราห์ ฉันเตรียมการอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยหลายเดือนเพื่อโอกาสนี้ แต่ก็เหมือนกับช่วงเวลายิ่งใหญ่ที่สุดช่วงอื่นๆ คือเราต่างเตรียมการมาตลอดชีวิตเพื่อโอกาสเหล่านั้น ไม่ว่าเราจะรู้หรือไม่ก็ตาม เพราะเหมือนอย่างทีโอปราห์สอนซึ่งฉันก็เชื่ออย่างเต็มที่ว่า ทุกอย่างก้าว

ความล้มเหลว ชัยชนะ

ถึงเวลาแล้วที่ต้องหรีเสียจิตใจ

ความผิดพลาด ความเจ็บปวด

ที่กังวล แล้วเพิ่มเสียงให้พลัง

ความเติบโต ความโชคดี

แห่งจิตวิญญาณที่ตระหนักรู้

บทเรียน และช่วงเวลาแห่ง

ความสง่างามนั้นเกิดขึ้นมา

เพื่อเรา เพื่อเตรียมให้เราสามารถแสดงตัวตนในแต่ละช่วงเวลาตามที่เรากลือขิตมาได้ แม้กระทั่งอุปสรรคยังแทบจะเหมือนงจใจวางไว้บนเส้นทางที่เราต้องเดิน ในตอนที่การสนสนเริ่มต้นขึ้น ฉันพาผู้ชมรายการ*โอปราห์เดลี (Oprah Daily)* ทำแบบฝึกหัดเพื่อฝึกวิธล้มแล้วลุก โอบรับการถูกปฏิเสธ เลิกซ่อนตัว และเรียนรู้ที่จะก้าวไปสู่ตัวตนแท้จริง

ของพวกเขาอย่างมั่นใจ ฉันและโอบราห์บอกเล่าเรื่องราวและคำสอน
ตอนนั้นฉันอยู่ในภาวะสิ้นไหวรู้สึกเหมือนกำลังเคลื่อนไหวในพื้นที่
ที่เบื้องบนกำหนดไว้

แล้วในขณะที่โอบราห์ชูหนังสือฉันขึ้นอีก ก็เป็นอีกครั้งที่ฉัน
พยายามจะไม่ตกเก้าอี้ เธอพูดอะไรบางอย่างซึ่งส่งคลื่นกระแทกที่เป็น
เหมือนเรื่องจริงซึ่งแผ่ผ่านทั่วร่างฉัน คำพูดซึ่งฉันเชื่อว่าเป็นการสรุป
เส้นทางสุดท้ายที่เราหลายคนดำเนินอยู่ แม้ว่าเราจะยังหาไม่พบ
ก็ตาม คำพูดที่สรุปว่า ทำไมฉันจึงเขียนหนังสือเล่มนั้น และเป็นการ
สรุปความอย่างทรงพลังยิ่งกว่าถึงเหตุผลว่าทำไมฉันถึงเขียนเล่มนี้
คำพูดที่ฉันเชื่อว่าถ้าเราโอบรับมันเอาไว้ก็จะเปลี่ยนชีวิตเราทั้งชีวิต
เธอพูดว่า “คุณจะได้เป็นในสิ่งที่คุณอยากเป็น คุณอาจมีความ
ปรารถนาอันยิ่งใหญ่จากหัวใจ และทำงานอย่างหนัก หนักมาก ๆ
หนักอย่างยิ่ง แต่ถ้าคุณไม่เชื่อว่าคุณ **ควรค่า** สิ่งนั้นจะไม่เกิดขึ้น
นั่นคือสูตรมหัศจรรย์”

ตลอดชีวิตของฉัน ฉันเรียนรู้ที่จะเชื่อว่าฉันควรค่าในแต่ละช่วงของ
ชีวิต ผ่านทั้งขาขึ้นและขาลง ผ่านช่วงขณะตระหนักรู้ที่ยิ่งใหญ่ และ
ก้าวเล็กๆ ฟูความเชื่อ ตลอดประสบการณ์ความเป็นมนุษย์ของเรา
ความเชื่อว่าเราควรค่าเป็นสิ่งที่ต้องค้นหาไปตลอดชีวิต และเป็น
หนึ่งสิ่งสำคัญที่สุดที่เราต้องทำ ดุสิ ถ้าฉันไม่เดินหน้าสร้างความควรค่า
ในตัวเอง เรื่องราวในชีวิต

ของฉันหลายช่วงที่ผ่านมา
จะไม่มีความเกิดขึ้นเลย เรื่อง
ต่างๆ ที่สื่อมักบอกเล่าถึงตัวฉัน
มักเป็นทำนองว่า “สาวเลิฟ

คุณจะไม่ทะยานไปถึงระดับ

ที่คุณหวังและฝัน คุณจะติดอยู่

ที่ระดับเดียวกับคุณค่า

ที่คุณมองว่าตัวเองมี

ร้านเดนนี่ส์¹ สร้างธุรกิจพันล้านดอลลาร์” และแม้ว่าจะเป็นความจริง แต่เรื่องราวที่แท้จริงของฉันคือเรื่องของเด็กสาวที่ไม่เชื่อในตัวเอง และเรียนรู้วิธีที่จะเชื่อต่างหาก เด็กสาวที่เคยรู้สึกว่าคุณค่าไม่ควรรค่า และบ่อยครั้งที่ยังรู้สึกเช่นนั้นจนถึงวันนี้ แต่จากนั้นเรียนรู้ที่จะเชื่อว่าเธอควรรค่า เด็กสาวที่ถูกส่งไปให้คนอื่นรับเลี้ยงตั้งแต่เกิด แต่เลือกที่จะคิดว่าเธอได้รับเลือก และไม่เพียงแค่งอกขึ้นมาด้วยความตั้งใจ แต่เกิดมาพร้อมเป้าหมาย เด็กสาวที่รู้อยู่ในจิตวิญญาณว่าในส่วนลึกของเรา เราทุกคนล้วนดีพอ และเราควรรค่าแก่ความรัก

ฉันเป็นเด็กสาวที่รู้ว่า ที่ที่เราเกิดมาไม่จำเป็นต้องเป็นตัวกำหนดปลายทางที่เราจะไป และการตัดสินใจผิดพลาดในอดีตไม่ได้หมายความว่าเราเป็นคนไม่ดี เป็นเด็กสาวที่รู้ว่า トラที่คนอื่นประทับใจให้เราและที่เราประทับใจให้ตัวเองนั้นเอาออกได้ ไม่ติดถาวร เด็กสาวที่เผชิญกับการถูกปฏิเสธหลายพันครั้งเป็นเวลาหลายปีตอนที่เธอสร้างธุรกิจของตัวเองแต่ยังเลือกที่จะเชื่อสัญญาตถาณและเดินหน้าต่ออยู่ดี เด็กสาวที่รู้ว่า วันหนึ่งเธอจะได้พบกับโอปราห์และได้เรียนรู้ว่าเราจะเป็นในสิ่งที่เราเชื่อตอนที่ฉันทำได้ในที่สุด เป็นเด็กสาวที่ต้องเรียนรู้ว่าเธอควรรค่าที่จะอยู่ร่วมในห้อง ที่จะเปิดธุรกิจ ที่จะมีคนเรียกว่าผู้บริหาร ที่จะเรียนรู้ว่าไม่ต้องรอให้น้ำหนักตัวเหมาะสม ที่จะเรียนรู้การรักตัวเอง และเรียนรู้ที่จะเชื่อว่าเธอควรรค่ากับการได้รับความรัก เด็กสาวที่รู้ว่า เราไม่ใช่ความผิดพลาดในอดีต เราคือความตั้งใจในปัจจุบันและอนาคตของเรา

¹ Denny's เป็นเครือร้านอาหารในสหรัฐอเมริกา

นี่คือสิ่งที่ฉันรู้ว่าเป็นเรื่องจริง นั่นคือ ถ้าเราไม่เชื่อว่าเราควรค่าที่จะสร้างธุรกิจ หรือมีความสัมพันธ์ที่รักใคร่และจริงใจต่อกัน หรือมีมิตรภาพที่ดีและให้กำลังใจกัน...ถ้าเราไม่เชื่อว่าเราควรค่าต่อสิทธิที่จะตัดสินใจ ที่จะเขียนหนังสือ ที่จะชิงตำแหน่งบริหาร...ถ้าเราไม่เชื่อว่าเราควรค่าที่จะพัก ที่จะยินดีในร่างกายตัวเองอย่างที่เป็น ที่จะดูแลจิตวิญญาณ ที่จะทำ น้อยลงและเป็น มากขึ้น...ถ้าเราไม่เชื่อว่าเราควรค่าที่จะแสดงตัวตนในสื่อสังคมออนไลน์อย่างที่เราเป็นจริง ๆ ที่จะนำทีม ที่จะตัดวงจรซึ่งเป็นกันมาหลายรุ่น หรือที่จะบอกเล่าเรื่องราวของเรากับคนอื่น...ถ้าเราไม่เชื่อว่าเราควรค่าเพราะเราทำผิดพลาดมากเกินไป เราล้มเหลวมาบ่อยครั้งไป หรือเพราะมีคนบอกเราว่าเราไม่ควรค่า แล้วเราเชื่อเขา...ถ้าเราไม่เชื่อว่าเราควรค่ากับสิ่งที่เราต้องการ และควรได้รับ เราจะไม่มีวันได้สิ่งเหล่านั้นมา

ในชีวิต คุณจะไม่ทะยานไปถึงระดับที่คุณหวังและฝัน คุณจะติดอยู่ที่ระดับเดียวกับคุณค่าที่คุณมองว่าตัวเองมี คุณจะไม่ขึ้นไปถึงจุดที่คุณเชื่อว่าเป็นไปได้ คุณจะตกไปอยู่จุดที่คุณเชื่อว่าคุณควรค่า

ในด้านเป้าหมายและความไฝ่ฝันด้านอาชีพ คุณจะไม่บรรลุในสิ่งที่คุณสามารถทำได้หรือมีคุณสมบัติเพียงพอจะทำ คุณจะชะงักนั่งอยู่ตรงจุดที่คุณเชื่อว่าเหมาะกับคุณ และไม่ว่าคุณจะรู้หรือไม่ คุณจะประสบความสำเร็จในระดับที่คุณจัดวางตัวตนในใจคุณเอาไว้ สำหรับความสัมพันธ์แบบโรแมนติคนั้น ระดับกับความลึกซึ้งของความซิดไถ่ ความเปราะบาง และความรัก

จะแข็งแกร่งได้เท่ากับระดับกับความลึกซึ้งของความเปราะบาง ความรัก ความซิดไถ่ที่คุณมีให้กับตัวเอง

คุณจะไม่ขึ้นไปถึงจุดที่คุณเชื่อว่า เป็นไปได้ คุณจะตกไปอยู่จุดที่คุณเชื่อว่า คุณควรค่า

ซึ่งเป็นเช่นเดียวกันกับมิตรภาพ และในความสัมพันธ์ของชีวิตเหล่านี้ระดับของความเจ็บปวดที่คุณยอมให้คนอื่นทำกับคุณ ไม่ว่าจะด้วยคำพูดหรือการกระทำที่ทำร้ายจิตใจ มักจะวนเวียนอยู่แถว ๆ ระดับและความถี่มาตรฐานที่คุณยอมรับความคิด วิธีการ และคำพูดร้ายๆ ที่คุณคิดและพูดกับตัวเอง กับร่างกายของคุณก็เช่นกัน ร่างกายของคุณอาจเป็นสิ่งที่น่าอับอายหรือสิ่งมหัศจรรย์เคลื่อนที่ก็ได้ ทั้งหมดล้วนขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของคุณกับความรู้สึกควรค่า

ถ้าคุณเป็นผู้ประกอบการ เจ้านาย หรือผู้นำทีม การสร้างควรค่าในตัวเองจากภายในเป็นหนึ่งในก้าวอย่างทางธุรกิจที่ดีที่สุดที่คุณทำได้ เราแสดงออกตามตัวตนของเรา ดังนั้น เมื่อคุณเป็นเจ้านาย คุณอาจมีตำแหน่ง และแม้แต่ผลลัพธ์ทางธุรกิจที่ดีเลิศ แต่ถ้าลึกๆ ข้างในคุณยังมีปัญหาเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง มีอาการคิดว่าตัวเองไม่เก่งจริง และความเชื่อว่าตัวเองไม่ดีพออยู่ ทำยที่สุขมันก็จะแสดงออกมาในภาวะผู้นำและการตัดสินใจในธุรกิจของคุณ คุณจะสงสัยในสิ่งที่ทำไปแล้ว คุณจะลังเล คุณจะทำลายตัวเอง หรือทำลายบริษัทจากการตัดสินใจของคุณ การสร้างควรค่าในตัวเองจึงเป็นการตัดสินใจทางธุรกิจที่ดีที่สุดที่คุณทำให้บริษัท ทีม และภาวะผู้นำของคุณ ถ้าคุณอยากขยายธุรกิจให้โตเป็นสองเท่า ให้เห็นคุณค่าในตัวเองเพิ่มเป็นสองเท่า แล้วดูว่าจะเกิดอะไรขึ้น

พอคุณเปลี่ยนสิ่งที่เชื่อว่าคุณควรค่าด้วย คุณจะเปลี่ยนชีวิตตัวเองทั้งชีวิต

เห็นไหมว่าเรามีเป้าหมายและความฝันที่ยิ่งใหญ่ได้ เราสามารถเรียนหนังสือ หาความรู้ ได้ปริญญาสูงที่สุดมาติดผนังบ้านได้หลายใบ กลายเป็นนักเคลื่อนไหว แสดงความเห็นของเราได้...เรารู้ได้ด้วยพลังรุนแรงและแจ่มชัดว่าเราเชื่อมั่นในอะไรและเชื่อมั่นเพื่ออะไร เรา

สามารถสร้างวิชันบอร์ด (Vision Board) ได้มากมาย หรือแม้กระทั่งสามารถ แยกแยะตัวเราเองจากผู้คน

อันน้อยนิดที่ลงมือไขว่คว้าสิ่งที่ต้องการมาด้วยมือตน...แต่ถ้าเราไม่เชื่อ อยู่ลึกๆ ข้างในว่า เราควรค่า สิ่งนั้นก็อาจจะไม่เกิดขึ้น หรือถ้าเกิดขึ้น เราก็อาจจะรักษามันไว้ไม่ได้ เพราะในชีวิต คุณจะได้สิ่งที่คุณ ต้องการ แต่คุณจะได้รับและรักษาไว้ได้เพียงสิ่งที่คุณเชื่อว่า คุณควรค่าด้วยเท่านั้น

ถ้าลึกๆ ภายในเราไม่เชื่อว่าเราควรค่ากับสิ่งที่ต้องการ หวัง และฝันถึง เราก็จะพบหนทางที่จะทำให้สิ่งนั้นหายไป หรือทำให้มัน ไม่เกิดขึ้นเลยได้เอง เราจะทำลายโอกาส เราจะให้ผู้ชายดีๆ เป็นได้ แค่เพื่อน เราจะหนีหายจากเพื่อนใหม่ที่มีเจตนาบริสุทธิ์ เราจะแก้ตัว ต่างๆ นานาว่าทำไมเราไม่พร้อมที่จะขยับขยายด้านกรงาน ทั้งไม่มี เวลา ไม่มีทรัพยากร หรือความสามารถ เราจะจดจ่ออยู่กับปัญหา แทนที่จะเป็นศักยภาพของเรา เพราะมันอาจยากกว่าที่จะเอาปัญหา มาเป็นเหตุผลสนับสนุนให้เราใช้ชีวิตแบบไม่เต็มที่ เราอาจคิดว่า เรามีปัญหามูลค่าสินทรัพย์สุทธิ (Net Worth) ในขณะที่ยังจริงๆ แล้ว เรามีปัญหาการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง (Self Worth) เพราะลึกๆ ข้างในเราไม่เชื่อว่าเราควรค่าต่อความมั่งมีอย่างล้นเหลือ เราทำลาย ตัวเองเพื่อให้แน่ใจว่าเราจะไม่ได้สิ่งนั้นมา เราจะหรีแสงของเราลงเพื่อ ทำให้คนอื่นสบายใจและเพื่อให้เข้ากลุ่มได้ เราจะคอยบอกตัวเองว่า พอฉันมีน้ำหนักตามที่ตั้งเป้าไว้แล้วฉันจะดีพอ พอฉันมีประสบการณ์ มากขึ้น ฉันจะสมัครขอเลื่อนตำแหน่ง พอถูกๆ เรียนจบหมดแล้ว ฉัน ค่อยไปมุ่งมั่นสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้ตัวเอง เรามักจะนั่งในที่ของคนดู ในขณะที่รู้ว่เราเกิดมาเพื่ออยู่บนเวที เราจะเดินเข้าไปในห้อง โดย

ซ่อนตัวอยู่ในที่แจ้ง เราจะเริ่มใช้ชีวิตแบบนี้ เราจะกล่อมตัวเองให้ละทิ้งศักยภาพ ความสามารถ สิ่งที่เรารู้ ความเชื่อใจตัวเอง พรสวรรค์ ความสัมพันธ์ที่เราควรได้รับ การหลุดพ้น การให้สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ การขอขึ้นเงินเดือน การบอกเล่าแนวคิด การยอมรับข้อเสนอของเมนเทอร์ และถ้าเราไม่ระวัง ก็จะทำให้เราละทิ้งการเติบโตไปเป็นคนที่เราเกิดมาเพื่อจะเป็น ทั้งหมดนี้เป็นเพราะคุณไม่เชื่ออย่างแท้จริงว่าคุณดีพอหรือควรค่าแล้วในแบบที่คุณเป็น

ถ้าตัวอย่างข้อไหนกระแทกใจคุณ หรือรู้สึกเหมือนได้เห็นตัวคุณในอดีตหรือในปัจจุบันแล้วละก็ หนังสือเล่มนี้มีไว้เพื่อคุณ ถ้าคุณต้องสู้กับการไม่เชื่อว่าตัวเอง

คุณมีความล้นเหลือในตัวเอง

ที่ต้องทำลาย และชะตาชีวิต

ที่ต้องเต็มเต็มหรือเปล่า

ดีพอหรือควรค่าอย่างแท้จริงที่จะเดินเข้าไปในห้องประชุมใหญ่ ที่จะมีคนเรียกว่าเป็นพ่อแม่ที่ดี ที่จะใส่ชุดว่ายน้ำ

ที่จะได้รับความรักบริสุทธิ์ ที่จะส่งกระจกและเห็นทุกอย่างที่สวยงามที่จะส่งเสียง ที่จะเล่าเรื่องของคุณ ที่จะขอความช่วยเหลือ ที่จะพักผ่อน ที่จะกำหนดขอบเขต ที่จะแสดงตัวตนต่อโลกอย่างที่คุณเป็น และเป็นตัวคุณในทุกแง่มุมที่คุณเป็นอย่างแท้จริง หนังสือเล่มนี้มีไว้สำหรับคุณ

ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อคุณ ถ้าคุณมีความล้นเหลือในตัวเองที่ต้องทำลาย และชะตาชีวิตที่ต้องเต็มเต็ม

ฉันยังรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่จะชวนคุณเข้าสู่บทต่าง ๆ ของการเดินทางนี้ด้วยกัน และฉันอยากเริ่มต้นด้วยการลองนึกภาพด้วยกัน...

คิดดูสิ ฉันอดที่จะลองนึกภาพไม่ได้ว่า โลกของเราจะเป็นแบบไหนถ้าเต็มไปด้วยผู้หญิงที่ตัดสินใจจะเชื่อว่าตัวเองควรค่า พอฉัน

ลองนึกภาพโลกที่เต็มไปด้วยผู้หญิงที่รู้สึกควรค่า ฉันก็นึกถึงภาพโลกที่สิ้นสະเทือนเพราะแรงแห่งโอกาสในยามที่เราตื่นขึ้นมาตอนเช้า ลองนึกภาพไปพร้อมกับฉันสิ...ว่าโลกที่เต็มไปด้วยผู้หญิงที่เลือกจะเชื่อว่าตัวเองควรค่าจะเป็นอย่างไร ศักยภาพจะได้รับการปลดปล่อย พลังแห่งความเป็นไปได้จะปรากฏออกมา ลองนึกภาพว่าวงจรที่ส่งต่อมามีหลายรุ่นถูกทำลายไป ความสัมพันธ์แย่งๆ จะจบลงเท่าไร จะมีธุรกิจเปิดตัวมากแค่ไหน การแสดงความชื่นชมต่อรูปร่าง และขนาดร่างกายจะเป็นอย่างไร ลองนึกภาพถึงการพักผ่อนโดยไม่รู้สึกรำคาญ ภาพเซลลูลอยด์ที่จะกระเพื่อมอย่างหยุดนิ่ง ภาพที่หนึ่งห้องกรรมการบริหารมีคนนั่งเต็ม ภาพรายชื่อผู้บริหารบริษัทในฟอร์จูน 500ⁱⁱ ภาพสุขภาพกายและจิตใจได้รับความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ ลองนึกภาพว่ารัฐบาลของเราจะปกครองอย่างไร ภาพความอยู่ดีมีสุขที่จะสิ้นสุดลง หนังสือเด็กจะเขียนออกมาแบบไหน บรรดาเด็กหญิงตัวน้อยจะฝันว่าโตขึ้นอยากเป็นใคร ลองนึกภาพเวลาและขีดความสามารถที่จะปลดปล่อยออกมาหลังจากความลังเลสงสัยในตัวเองเงียบเสียงไป ลองนึกภาพดู...

การนึกภาพนี่คือเหตุผลที่ทำให้ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ ด้วยเจตนาไม่เพียงแต่ต้องการให้คุณลองจินตนาการภาพว่าชีวิตจะเป็นอย่างไร ถ้าคุณรู้สึกว่าคุณควรค่าอย่างแท้จริง แต่เพื่อให้คุณเรียนรู้ที่จะเชื่อว่าเป็นจริง ๆ แล้วคุณควรค่าเพราะคุณเป็นเช่นนั้น และในจิตวิญญาณของคุณ คุณรู้ว่าคุณควรค่า เราส่วนใหญ่เกิดขึ้นมาในโลกที่สอนให้เชื่อว่าเราไม่ควรค่าโดยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตามแม้ว่าจะเกิดในครอบครัวที่รักและหวังดีต่อกัน ฉันเชื่อว่า ถ้าเราเลือกได้ ย่อมเป็นไปได้ที่เราจะลืมสิ่งที่ไม่สอดคล้องกับจิตวิญญาณที่เราถูกสอนมา เอาอำนาจของเรากลับมา และตัดสินใจว่า วันนี้คือวันที่เราจะสร้างทางใหม่ข้างหน้า ถ้าคุณรู้สึก

ⁱⁱ Fortune 500 คือการจัด 500 อันดับบริษัทในสหรัฐอเมริกาโดยนิตยสาร *Fortune*

เหมือนฉัน ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหน พุดออกมาดังๆว่า “ฉันพร้อมแล้ว!”

อย่าคิดว่าฉันไม่เห็นนะถ้าคุณไม่พูด ฟังนะ ถ้าคุณไม่กล้าไปพร้อมกับฉันตอนนี้ คุณจะกล้าเมื่อเจอเรื่องยากๆได้อย่างไร ฉันจะพุดไปพร้อมกับคุณ เราจะพุดดังๆด้วยกัน ใครจะสนใจว่าคนรอบตัวคุณจะคิดอย่างไร โอเค พร้อมไหม มาประกาศดังๆด้วยกันว่า “ฉันพร้อมแล้ว!”

**คุณจะไม่เป็นสิ่งที่คุณอยากเป็น คุณจะเป็สิ่งที่คุณเชื่อว่า
คุณควรค่าด้วย ในชีวิต ในความรัก ในมิตรภาพ ในการงาน
และในความหวังและความฝันของคุณ**

หนึ่งในช่วงเวลาที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของการเดินทางสู่ความเชื่อว่าคุณควรค่าคือการเรียนรู้ที่จะเลิกซ่อนตัว เรียนรู้เป็นครั้งแรกหรือครั้งแรกลังไม่ได้ทำมานาน ที่จะกล้ายกมือขึ้น หรือเป็นคนที่น่าและกระตุ้นให้คนอื่นยกมือขึ้น เพื่อค้นพบแก่นแท้ของจิตวิญญาณของคุณ ของตัวตนที่แท้จริงของคุณและเพื่อจะเริ่มต้นใช้ชีวิต อย่างที่คุณเป็นจริง ๆ ไม่ใช่เพื่อความสำเร็จของคุณ แต่เป็นตัวคุณที่เกิดมาอย่างเต็มเปี่ยม สมบูรณ์ และดีพอ พร้อมแบ่งปันสู่อิสรภาพใหม่และความสมปรารถนาที่ผลิบานขึ้นเมื่อเราใช้ชีวิตสอดคล้องกับธรรมชาติแท้จริงของตัวตนในแบบที่เราเกิดมาเพื่อเป็น อีกทั้งตระหนักรู้ทุกอนุของความเป็นเราว่า เราเป็นคนที่ดีพอจริงๆและควรค่าแก่ความรัก

เมื่อคุณกล้าที่จะเลิกซ่อนตัวในที่แจ้ง แล้วเชื่อความตระหนักรู้ภายใน ใช้ชีวิตตรงตามจิตวิญญาณของคุณ จุดประกายเป้าหมายของคุณ และแสดงตัวต่อโลกนี้อย่างที่คุณเป็นทั้งหมด เมื่อนั้นคุณจะรู้สึก สมปรารถนาและรู้สึก มีชีวิตอย่างแท้จริง เมื่อนั้นคุณจะได้ใช้ชีวิตสอดคล้องกับสิ่งที่คุณเกิดมาเพื่อทำ ได้กลายเป็นคนที่คุณเกิดมาเพื่อเป็น ใช้ชีวิตโดยแสดงออกถึงความสุข ความงาม พรสวรรค์

ความคิดสร้างสรรค์ และความเป็นไปได้จากจิตวิญญาณอย่างเต็มที่
เมื่อนั้นคุณจะได้ตื่นมาทุกเช้า และถามคำถามที่ทรงพลังที่สุดในชีวิต
คุณจะทำอะไรกับพลังซึ่งก็คือตัวคุณ และจากนั้น ด้วยการเอา
พลังนั้นไปใช้เต็มที่ เพราะคุณไม่ต้องแอบเก็บมันไว้หรือซ่อนตัวเอง
จากพลังนั้นอีกต่อไป **คุณจะใช้ชีวิตตามคำตอบที่ได้อย่างกล้าหาญ
มันคง**

ตลอดทุกหน้าในหนังสือเล่มนี้ ฉันหวังว่าคุณจะได้หัวเราะ มีอารมณ์
ร่วม มองเห็น และเป็นตัวคุณทุกอย่างก้าวบนเส้นทางเดินนี้ เหมือน
ที่ซาร่าห์ เจกส์ โรเบิร์ตส์ เพื่อนรักของฉันพูดไว้ เราไม่ได้มาทำท่า
น่ารักๆ แต่เราจะลงไปให้ลึกเท่าที่คุณพร้อม หนังสือเล่มนี้อาจดูหนัก
ไปในบางครั้ง หรืออาจรู้สึกเหมือนพาคุณไปสุดทางเร็วไปสักหน่อย
เราจะสำรวจการมองเห็นคุณค่าในตัวเองของเรา เราจะลงไปในคำลง
ที่ทำให้เราสงสัยตัวเอง เรียนรู้คำลงเหล่านั้นใหม่ และโอบรับความจริง
ที่ปลุกความรู้สึกควรค่าขึ้นมา เราจะเริ่มเปลี่ยนไปใช้ชีวิตอย่างที่เป็น
จริง ๆ และทำชะตาชีวิตเราให้สมบูรณ์ บางบทมีเครื่องมือเชิงกลยุทธ์
ที่ทำให้ฉันค้นพบสิ่งที่ยิ่งใหญ่ซึ่งคุณเอาไปใช้ได้เลยตอนนี้ อย่างวิธี
กำหนดความหมายใหม่ให้การถูกปฏิเสธ วิธีคิดใหม่เกี่ยวกับตราที่คุณ
ประทับให้ตัวเอง และวิธีการยอมเสี่ยงท่ามกลางเหตุผลเป็นล้านข้อ
ที่ทำให้คุณกลัว มีบางบทที่คุณอาจรู้สึกว่าเป็นเรื่องส่วนตัวมาก ๆ
รวมถึงกวนความคิดและอารมณ์ไม่น้อย บางบทอาจกระตุ้นให้ต้อง
ใคร่ครวญอย่างหนัก และบทอื่นๆ อาจทำให้อึดอัด ตื่นตา เต็มตื่น
ฉันรู้ว่าเวลาของคุณเป็นของขวัญที่ล้ำค่ามากเพียงใด สัญญาเลยว่าฉัน
จะไม่เห็นลัทธิวินาทีเป็นของตาย ในหนังสือเล่มนี้ฉันจะทุ่มให้คุณสุดตัว
อยู่เคียงข้างคุณตรงนี้ และเราจะไปถึงตรงนั้นด้วยกันจริงๆ สัญญา!
จากจิตวิญญาณสู่จิตวิญญาณ จากแสงสว่างสู่แสงสว่าง จากความรัก

สู่ความรัก

ในหนังสือเล่มนี้ฉันจะชวนคุณออกเดินทางสู่การค้นหาแก่นแท้ของตัวตนคุณ บางครั้งอาจรู้สึกเหมือนหนทางที่ต้องใช้ความกล้าหาญเข้าไป เป็นเส้นทางวิบากสุดอันตราย เป็นเที่ยวบินแสนสนุกจนต้องหัวเราะออกมาดังๆ หรือแม้แต่เป็นการท่องเที่ยวฟรีที่บำเรอจิตวิญญาณแต่ละบทอาจเป็นจุดหมายที่คุณจะแวะหนึ่งวันหรือนั่งพักสักครู่ สิ่งหนึ่งที่ฉันจะขอคุณก็คือ ในทุกเรื่อง ทุกบทเรียน ทุกเรื่องน่าอายที่ฉันเล่ามากเกินไป ทุกคำเปิดเผยที่กระตุ้นจิตวิญญาณอ่อนไหว และ

คุณจะทำอะไรกับพลัง

ซึ่งคือตัวคุณ

คุณยังไม่พร้อมที่จะคิดเรื่องนั้น ให้ข้ามส่วนนั้นไป อีกทั้งในการเปิดหนังสือแต่ละครั้ง คุณจะรู้ จิตวิญญาณคุณก็จะรู้ว่าส่วนไหนที่เหมาะสมเจาะกับคุณในช่วงเวลานั้นๆ ของการเดินทาง คุณจะรู้ด้วย ถ้าตอนนั้นยังไม่ใช่จังหวะที่คุณพร้อมจะเปิดใจยอมรับกับตัวเองเพราะมันอาจจะมากเกินไป คุณจะรู้เองว่าจังหวะเหมาะเจาะ มาถึงตอนไหน และตอนนั้นจะราวกับว่าถ้อยคำต่างๆ ล้วนเขียนมาเพื่อคุณ! คุณควรหาสมุดบันทึกหรือปากกาหรือกระดาษไว้อ่านในขณะที่คุณอ่าน และตอนที่เราเริ่มการเดินทางนี้ด้วยกัน สิ่งเดียวที่ฉันขอก็คือ ขอให้คุณเชื่อตัวเองอย่างเต็มที่ รับไปแต่สิ่งที่เหมาะสมกับคุณ และทั้งส่วนที่เหลือไว้ อาจจะเผื่อไว้สำหรับวันหลัง หรือสำหรับคนอื่นที่คุณแบ่งหนังสือเล่มนี้ให้อ่าน

ฉันเชื่อในจังหวะฟ้าประทาน เชื่อว่าการก้าวเดินของเราเป็นบัญชาสวรรค์ และฉันไม่เชื่อว่าคุณอ่านถ้อยคำเหล่านี้โดยบังเอิญหรือไม่ได้ตั้งใจ ในทำนองเดียวกัน ในหนังสือเล่มนี้ฉันจะนำคุณไปบน

เส้นทางที่ตั้งใจสร้างไว้ เส้นทางที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ละก้าว แต่ละบ่วงพื้นฐานสำคัญไว้ จากนั้นต่อยอดไปสู่บทถัดไป เป็นการสร้างเส้นทางสู่ความศรัทธาเฉพาะตัวของคุณอย่างลึกซึ้งพิถีพิถัน ทั้งหมดนี้เพื่อขยายโลกทัศน์ของคุณ และเพื่อการรักตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข เริ่มจากการเห็น ความสำคัญ และเห็นความแตกต่างสำคัญ ระหว่างความมั่นใจในตัวเองกับการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ไปถึงการเรียนรู้ คาลังที่นำไปสู่ความลงเสงสัยในตัวเองใหม่ และโอบรับความจริงที่ปลุกความรู้สึกศรัทธา เพื่อเปลี่ยนแปลง สายสัมพันธ์ที่คุณมีกับตัวเอง และเพิ่มความรักตัวเองอย่างบริสุทธิ์ใจขึ้นอีกหลายเท่าทวีคูณ จบลงด้วยการตระหนักรู้ และเชื่อในคุณค่าและความศรัทธาที่คุณมีมาแต่กำเนิด

ในการเริ่มต้นการเดินทางนี้ ฉันอยากเชิญชวนคุณให้มาเดินทางผ่านหน้ากระดาษเหล่านี้กับฉันอย่างที่คุณเป็นจริง ๆ ไม่ใช่ตามบทบาทที่คุณเป็นที่บ้านหรือที่ทำงาน ไม่ใช่อย่างที่คุณต้องเป็นตอนที่เป็นผู้นำในห้อง ไม่ใช่อย่างที่คุณอื่นอยากให้คุณเป็น ไม่ใช่ตัวคุณในแบบที่โลกมอบรางวัลตอบแทนให้เป็น หรือแบบที่คุณสร้างขึ้นตามระบบความเชื่อที่มีเงื่อนไขของสังคม แต่ให้เริ่มต้นอย่างคนที่ทิ้งทั้งหมดนั้นไป และเต็มใจจะแสดงตัวตนทางจิตวิญญาณออกมาเป็นอันดับแรก ซึ่งคุณจะทำได้อย่างปลอดภัยที่นี่ เพราะความจริงคือ ไม่มีอะไรที่คุณทำ หรือพูด หรือเป็น จะทำให้คุณไม่ศรัทธากับความรักได้ ฉันเชื่อว่าเราทุกคนอยู่ที่นี้เพื่อรัก เพื่อได้รับความรัก เพื่อมอบความรัก เพื่อดำรงอยู่ในรัก และเป็นความรัก การเดินทางที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกนี้ คือการเรียนรู้และการเชื่ออย่างจริงใจว่า เราศรัทธากับความรัก

ความตั้งใจของฉันในทุกหน้าของหนังสือเล่มนี้ คือให้คุณได้รู้สึกถึงบ้าน ที่เต็มจิตวิญญาณคุณให้เต็มจริง ๆ ไม่มีความรู้สึกใดจะยิ่งใหญ่

ใกล้เคียงกับบ้านได้เท่ากับการใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องและตรงกับจิตวิญญาณ ตรงกับธรรมชาติแท้จริงที่คุณเป็นอยู่และเกิดมาเพื่อเป็นควรค่าอย่างสมบูรณ์ และเช่นนั้น หากเราไม่ได้ใช้ชีวิตโดยแสดงออกถึงจิตวิญญาณอย่างเต็มที่ เราย่อมรู้สึกเหมือนเป็นคนแปลกหน้าในบ้านของตัวเอง เหมือนอยู่แสร้งไกลจากบ้านที่แท้จริง

จิตวิญญาณของเราคือบ้านที่แท้จริงของเรา ถ้อยคำในหนังสือเล่มนี้เป็นบทกวีที่ร่ายจากจิตวิญญาณของฉันถึงจิตวิญญาณของคุณ มาใช้ชีวิตด้วยจิตวิญญาณในการเดินทางนี้กันเถอะ เมื่อเราเริ่มต้น ฉันอยากให้คุณรู้สึกว่าฉันกำลังต้อนรับคุณเข้ามาในบ้าน เมื่อฉันนึกภาพว่ากำลังเปิดประตูหน้าบ้านต้อนรับคุณ ฉันจะได้เห็นคุณจริงๆ และคุณก็จะได้มองเห็นฉันจริงๆ พอคุณเดินเข้ามา ฉันใส่กางเกงเอวยืดสวมสบาย ไม่แต่งหน้า มัดผมที่ไม่ได้สระมันขึ้นเป็นก้อนยุ่งๆ (แต่ฉันฉีดแชมพูแห้งแล้วนะ เพราะรู้ว่าคุณจะมา!) และฉันจะกอดคุณแน่น ในขณะที่สุนัขของฉันกระโดดเข้าใส่และระดมจูบคุณเหมือนไม่เคยถูกส่งไปฝึกมาก่อน ฉันเตรียมเครื่องดื่มอุ่นๆ ที่คุณชอบในถ้วยกาแฟพร้อมต้อนรับคุณ บนถ้วยนั้นมีคำว่า**ควรค่า**เขียนไว้ เพราะคุณควรค่าหลังจากฉันส่งถ้วยไปนั้นให้คุณ นึกภาพว่าคุณเห็นป้ายบนผนังตรงหน้าคุณในขณะที่เดินเข้ามาข้างใน นี่เป็นสิ่งที่ฉันอยากให้คุณรู้สึกเมื่อเดินเข้ามาในบ้านของฉันหรือในอ้อมกอดของฉัน

ป้ายนั้นเขียนว่า

จงมาอย่างที่เป็น
 เยียวยาจุดที่ต้องรักษา
 แบ่งบานในแบบที่เลือก
 เดินทางสู่จุดหมายชีวิต
 อยู่นานเท่าที่อยากอยู่

คุณเป็นส่วนหนึ่งของที่นี่
คุณควรค่า
คุณเป็นที่รัก
คุณคือความรัก

ฉันรักคุณ
เจมี

คุณพร้อมจะเริ่มหรือยัง ถ้าคุณพร้อมฉันก็พร้อม! ในขณะที่
คุณกำลังจะเปิดไปหน้าต่อไป ฉันนึกภาพว่ากำลังเอื้อมมือไปหาคุณ
ตอนนี้...เอาละนะ ไปกันเลย...

ชีวิตไม่ได้เป็นอย่างที่ฝัน
แต่ชีวิตเป็นอย่างที่เชื่อว่าเราสมควรได้รับ
แค่ตระหนักถึงความควรค่าในตัวเอง ชีวิตเราก็จะเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง

นี่คือหนังสือที่เน้นเน้นในการนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับ “ความควรค่า” ในตัวเอง
ด้วยประสบการณ์ที่กลั่นมาจากชีวิตเด็กเสิร์ฟร้านอาหารผู้ผันตัวมาเป็นนักธุรกิจหญิงพันล้าน
เจ้าของบริษัทเครื่องสำอาง IT Cosmetics อันเป็นตำนาน
ถ้าคุณกำลังหาความมั่นใจและรู้สึก “ตัวตนที่แท้จริงของคุณ” ยังไม่ดีพอ
ถ้าคุณเริ่มสงสัยว่าตัวเองอาจจะไม่ได้เก่งจริง
ถ้าคุณกลัวว่าจะล้มเหลวหรือกลัวการถูกปฏิเสธจนไม่กล้าลงมือทำอะไรสักอย่าง
ถ้าคุณต้องคอยห่อหุ้มตัวเองลงเพื่อให้เข้ากับคนอื่นได้
หรือถ้าคุณล้มเหลวใน “ความควรค่า” ของตัวเองตลอดมา

เมื่อปิดหน้าสุดท้ายในเล่มนี้ลง คุณจะ...

- เริ่มรักตัวเองได้อย่างสนิทใจ
- แยกแยะได้ว่าสิ่งไหนคือความจริงหรือคำลวงที่ทำให้คุณสงสัยในตัวเอง
- เลิกกลัวการถูกปฏิเสธและความผิดพลาด
- ก้าวข้ามความเชื่อที่จำกัด แล้วเปลี่ยนเป็นความเชื่อที่เสริมพลัง
- ทำตามความฝันได้สำเร็จ ด้วยความเชื่อว่าคุณสมควรได้รับสิ่งนั้น
- ปลดปล่อยความผิดพลาดในอดีต และเรียกความมั่นใจกลับคืนมา

คุณจะตระหนักว่าตัวเอง “ควรค่า” เสมอ
นับตั้งแต่วันแรกที่ลืมตาจู่โลกจวบจนถึงวันนี้
ไม่ว่าชีวิตจะพาคุณผ่านเรื่องแบบไหนมา หรือมีอะไรรออยู่ข้างหน้าก็ตาม

“ดิบ เปราะบาง และสร้างแรงบันดาลใจได้อย่างไม่น่าเชื่อ!
หนังสือเล่มนี้คือบทเรียนที่สอนให้ปล่อยวางความกลัวและสงสัย
แล้วเริ่มต้นสร้างชีวิตที่ใฝ่ฝัน เพื่อก้าวสู่ใจของชาวตะวันออก”
Dr. Nicole Lepera

“ช่วยลดเสียงวิจารณ์ภายในตัวเอง
แล้วเชื่อมโยงกับเสียงที่แท้จริงภายในของคุณ”
Jay Shetty

หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-18-8055-2



9 786161 880552

395 บาท

Jamie Kern Lima - ผู้เขียน

ผู้ร่วมก่อตั้งบริษัทเครื่องสำอาง
IT Cosmetics ในเครือ L'Oréal

