

howto

SELF-ESTEEM

วัคซีนสำหรับใจ
ในวันที่คุณคิดว่า
ยังไม่ได้พอ

101

자
존
감
수
업



ขายไปแล้วกว่า
1 ล้านเล่ม
ในเกาหลีใต้

และแปลไปกว่า 22 ภาษา
ทั่วโลก

เมื่อไรที่ชีวิตไม่ได้ง่าย หรือวันไหนที่โลกนี้ช่างร้ายเสียจนไม่น่าอยู่
สิ่งสำคัญที่จะพาเราผ่านเรื่องเหล่านั้นไปได้ ไม่ใช่ความอดทนหรือโชคชะตา
หากคือสิ่งที่เรียกว่า “การเห็นคุณค่าในตนเอง”

ยุนฮงกยุน เขียน
วิลาสินี ชวาลรติกุล แปล

howto

SELF-ESTEEM 101

วัคซีนสำหรับใจ
ในวันที่คุณคิดว่ายังไม่ได้พอ

자존감 수업

ยุนฮงกยุน

เขียน

วิลาสินี ชวารตกุล

แปล

115014 ดัชนีการอ่านหนังสือ



SELF-ESTEEM 101 รักขึ้นสำหรับใจในวันที่คุณคิดว่ายังไม่ดีพอ

자존감 수업

howto

ไมเคิลบริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ 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

자존감 수업

THE SELF-ESTEEM CLASS © Dr Yoon Hong-Gyun, 2016

Thai language copyright © 2025 Amarin Corporations Public Company Limited

Thai language translation rights arranged with SIMPLELIFE through EYA (Eric Yang Agency)

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์

และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8950-8

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรดกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อองอาจ จิระอร

ที่ปรึกษากลุ่มนอมนพิกชน มณฑิรา ภูพาน้ำ • บรรณาธิการ กาญจนารณ์ เอื้อกิตติพรชัย

บรรณาธิการต้นฉบับ กอบพร ถิระวิญสกุล • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษ์ณ แซกกลิ่น

ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจจิตร • ออกแบบรูปเล่ม เกติพิบูล โหมดตาด • คอมพิวเตอร์ นงนุช ศรีสุขโช

พิสูจน์อักษร ปทุม ปทุมณา, รชนา เทียนแดง

คำนำสำนักพิมพ์

มีคนรักที่ร้อยคนก็ไม่เท่ากับมีเราแค่หนึ่งเดียวที่รู้จักรักตัวเอง

สำหรับบางคน หนึ่งในสิ่งที่ทำได้ยากที่สุดในชีวิตไม่ใช่การเรียนให้จบ ไม่ใช่การหางานที่ใช่ทำ ไม่ใช่การหาคู่ชีวิต แต่เป็นการเริ่มรักตัวเอง

แล้วการรักตัวเองต้องเริ่มจากตรงไหน

คำตอบคือ**เราต้องเห็นคุณค่าในตนเองก่อน**

การเห็นคุณค่าในตนเองไม่ใช่เพียงมีความมั่นใจว่าเราเก่ง เราดี เรามีความสามารถ หรือแม้แต่เรามีเสน่ห์

แต่เป็นการรู้ว่าเรามั่นคง เราดีพอ และไม่ต้องรอให้ใครหรือสิ่งใดมาเติมเต็มความพร่องในใจ

ใครๆ มักจะคิดว่าคนที่มีความมั่นใจสูงๆ ฟูโตจะฉาบฉวย ทำทุกอย่างได้สมบูรณ์แบบ ต้องเป็นคนที่มีความ Self-esteem หรือการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างเต็มเปี่ยมแน่ๆ แต่ความจริงแล้วอาจไม่ได้เป็นเช่นนั้นเสมอไป หลายครั้งที่ภาพลักษณ์แห่งความมั่นใจนั้นอาจเป็นเพียงเปลือกนอกที่ห่อหุ้มจิตใจอันไม่มั่นคง และในบางกรณีความมั่นใจแบบผิดๆ นี้อาจนำไปสู่การหลงตัวเองได้โดยที่ไม่รู้ตัว

ไม่ว่าจะเป็นยุคสมัยไหน โลกหมุนไปไวเท่าไร การเห็นคุณค่าในตัวเองจะเปรียบเหมือนภูมิคุ้มกันทางใจ แม้จะเจออุปสรรคปัญหาที่ทำให้หวั่นไหว อ่อนแอ หรือล้มลงบ้าง แต่เราก็จะยังลุกขึ้นได้เสมอ

นี่คือคู่มือกระตุ้นภูมิคุ้มกันที่เรียกว่า Self-esteem ให้แข็งแกร่ง และสนับสนุนให้คุณค่อย ๆ เรียนรู้ที่จะมองเห็นคุณค่าและรักตัวเอง ในแบบที่คุณเป็น เพื่อที่ไม่ว่าโลกจะเหวี่ยงแรงแค่ไหน เสียศูนย์ไปอย่างไร

คุณก็จะยังรักคนในกระจกอย่างไม่มีเงื่อนไขและภูมิใจในตัวเอง อย่างเต็มเปี่ยมอยู่ดี

howto

สารบัญ

	บทนำ	
	ปัญหาทั้งหมด	
	ล้วนเกิดจากการเห็นคุณค่าในตนเอง	1

	Part 1	
	ทำไมการเห็นคุณค่าในตนเอง	
	ถึงเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต	
	1 3 เสาหลักแห่งการเห็นคุณค่าในตนเอง	10
	2 ความเข้าใจผิดและอคติ	
	เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	14
	3 ทำไมการเห็นคุณค่าในตนเองจึงสำคัญ	19

	Part 2	
	หากพิจารณารูปแบบความรัก	
	ก็จะรู้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง	
	1 ฉันควรค่าแก่การได้รับความรักจริงหรือ	26
	2 คนที่ไม่ยอมรับคุณค่าของตนเอง	34
	3 ความรักที่เฝ้าหาคำยืนยันไม่รู้จบ	42

4	ความสัมพันธ์ที่ทะเลาะกันแต่ก็ตัดกันไม่ขาด	50
5	ความรักที่ไม่ยอมจากไปเพราะกลัวการจากลา	57
6	กลบเกลื่อนตัวตนเพราะกลัวจะถูกเกลียด	64
::	สรุป : ความรักไม่ผิด เราก็ไม่ผิดเช่นกัน	72



Part 3

การเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลต่อความสัมพันธ์กับคนอื่น

1	เราได้รับการยอมรับแค่ไหน	76
2	อาชีพที่อาจลดทอนการเห็นคุณค่าในตนเอง	84
3	เราเป็นคนมีประโยชน์แค่ไหน	94
4	คนที่ตัดสินใจได้ยาก	102
5	เหตุผลที่ไม่ว่าจะอ่านหนังสือจิตวิทยาอย่างไร การเห็นคุณค่าในตนเองก็ยิ่งเท่าเดิม	113
6	คนที่คิดว่าตัวเองแตกต่างจากคนอื่น	124
7	จิตใจของคนที่หวาดระแวงสายตาผู้อื่น	131
8	คนที่พึ่งพาสิ่งอื่นมากเกินไป	140
::	สรุป : ระยะห่างที่เหมาะสมจะปกป้องตัวเรา	151



Part 4

ความรู้สึกที่ชัดเจนการเห็นคุณค่าในตนเอง

- 1 ทำไมเราถึงควบคุมความรู้สึกได้ยากนัก 154
- 2 สิ่งที่ต้องแยกแยะเพื่อควบคุมอารมณ์ 163
- 3 รับมือกับความรู้สึกที่รับมือได้ยาก : ความอับอาย
ความว่างเปล่า และความย้อนแย้ง 172
- 4 รับมือกับอารมณ์ร้อนแรง : ความรู้สึกเกลียดตัวเอง
ความรู้สึกผิด ความรู้สึกสงสัยสารตัวเอง
และความรักตัวเอง 179
- 5 รับมือกับอารมณ์เย็นชา : ความผิดหวัง ความเพิกเฉย
ความเย้ยหยัน และความไม่แยแส 188
- :: สรุป : จะใช้พลังงานที่เรียกว่าอารมณ์ 197



Part 5

ความรู้สึกที่ต้องทิ้งไป

เพื่อฟื้นคืนการเห็นคุณค่าในตนเองให้กลับมา

- 1 ความรู้สึกท้อแท้ไปก่อน 200
- 2 ความรู้สึกไร้เรี่ยวแรง 209
- 3 ความรู้สึกต่ำต้อย 220

4	การผัดวันประกันพรุ่งและการหลีกเลี่ยง	232
5	ความรู้สึกลึกซึ้ง	242
:: สรุป : จงยอมรับ ปรารถนา		
	และแก่งกลางอย่างต่อเนื่อง	250



Part 6

สิ่งที่ต้องเอาชนะ
เพื่อฟื้นคืนการเห็นคุณค่าในตนเองให้กลับมา

1	เอาชนะขาดแคลน	254
2	เอาชนะการต่อต้าน	264
3	เอาชนะการตำหนิ	272
4	เอาชนะวงจรอันเลวร้าย	283



Part 7

5 ขั้นตอนในการลงมือทำ
เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง

1	"ตัดสินใจ" ว่าจะรักตัวเองโดยไม่มีเงื่อนไข	294
2	การรักตัวเอง	298

3	เลือกและตัดสินใจด้วยตัวเอง	304
4	จดจ่อกับ “ตอนนี้และเดี๋ยวนี้”	311
5	เอาชนะลัทธิยอมแพ้ แล้วก้าวไปข้างหน้า	317

บทส่งท้าย

เพราะคุณคือเจ้าป่า	323
--------------------	-----

เกี่ยวกับผู้เขียน	326
-------------------	-----

บทนำ



ปัญหาทั้งหมด ล้วนเกิดจาก การเห็นคุณค่าในตนเอง

ผมกลายเป็นหมอวัยกลางคนสี่ระยะขาวโพลนโดยไม่รู้ตัว มีผู้คนมาหา และขอคำแนะนำอยู่เสมอ แล้วยังมีคนส่งจดหมายมาบอกว่าชีวิต เปลี่ยนไปหลังจากได้ฟังการบรรยายของผม

คิดดูแล้วก็ช่างเป็นช่วงเวลาอันแสนสุข ผมยังแข็งแรงดี ภรรยา และลูกๆ ที่รักก็เคารพผม พ่อแม่เชื่อมั่นในตัวผม พี่ชายเพียงหนึ่งเดียว ยังสนับสนุนผมเสมอมา โดยรวมแล้วจึงพูดได้ว่าเป็นชีวิตที่มีความสุข มาก

แต่นี่คือเรื่องที่ผมไม่เคยคาดคิดเลย เพราะสมัยเด็กๆ ผมร่างกาย ไม่แข็งแรง จิตใจก็อ่อนแอ ขาดเรียนเป็นประจำเพราะต่อมทอนซิลอักเสบอยู่บ่อยๆ เป็นเด็กขี้แยที่อะไรนิดอะไรน้อยก็มีน้ำตา ไม่ได้เป็น เด็กชนเหมือนเด็กผู้ชายทั่วไป เรื่องที่ต้องใช้สมองก็อยู่ในระดับธรรมดา เป็นคนรุ่มร่าม ไม่มีทั้งความมั่นใจและความอดทน คนรอบตัวจึงต่าง มองผมด้วยความเป็นห่วง

ในตอนนั้นไม่ว่าจะทำอะไรก็ไม่มั่นใจ เป็นเด็กที่ทำตามสิ่งที่คนอื่นบอกและยอมคนจนเป็นนิสัย จนนิสัยนี้กลายเป็นปัญหาใหญ่ที่สุดของผม พอมาลองคิดดูตอนนี้ มันไม่ใช่ความใจดีที่ผมมอบให้เพราะใส่ใจหรืออยากช่วยเหลือคนอื่นเลย ผมเพิ่งมาคิดได้ทีหลังว่าตัวเองปล่อยโอกาสไปให้คนอื่นเสมอ เพราะคิดว่าถ้าเป็นคนทำเองจะต้องพังไม่เป็นท่า ผมไม่เชื่อมั่นในตัวเองเอาซะเลย

เวลาล่วงเลยไปโดยไม่รีรอ และเรื่องที่ไม่มีความคิดก็เกิดขึ้น ผมพอใจตัวเองในตอนนั้นมากเลยทีเดียว ผมในตอนนั้นต่างจากตอนเด็ก ๆ เพราะเชื่อความสามารถในการแยกแยะและตัดสินใจของตัวเอง รักตัวเอง และยังรู้สึกขอบคุณทุกคนที่ทำให้ผมเป็นแบบนี้

บางคนเชื่อว่าผมมีความสุขเพราะได้ชื่อว่าเป็นจิตแพทย์ คิดว่าอาชีพที่ได้รับการปฏิบัติอย่างดีในสังคมได้ปลูกฝังความมั่นใจให้ แน่หนอนว่านั่นก็ไม่ได้ผิดไปเสียทีเดียว เพราะตลอดเวลาที่เรียนต่อเฉพาะทางผมได้เรียนรู้อะไรหลายอย่างจากรุ่นพี่ที่ดีและอาจารย์ จึงได้เติบโตและภาคภูมิใจในใบประกอบวิชาชีพเฉพาะทางเสมอมา

แต่ผมรู้ว่าหมอจำนวนมากกำลังใช้ชีวิตอย่างสุดแสนอาภัพ และรู้ว่าอัตราการจบชีวิตของจิตแพทย์นั้นสูงกว่าหมอสาขาอื่น ๆ ดังนั้นผมจึงไม่เห็นด้วยกับทัศนคติที่ว่า “คุณเป็นหมอที่ใครเขาก็อิจฉากันไม่ใช่หรือ คุณก็ต้องมีความสุขกว่าคนอื่นอยู่แล้วสิ”

เมื่อไม่กี่ปีก่อนผมลาออกจากโรงพยาบาลที่เคยทำงาน ขณะที่เริ่มงานใหม่ซึ่งเดิมพันด้วยชื่อของตัวเอง ผมก็อยากทำการบ้านขึ้นหนึ่งทีผัดวันประกันพรุ่งเอาไว้ นั่นคือการคิดหา “เหตุผลที่ผมพอใจในชีวิตตัวเอง” แต่ก็ไม่ง่ายอย่างที่คิดนี่สิ ผมใช้เวลาจดบันทึกว่าความหมายของความสุขคืออะไร อะไรทำให้เรามีความสุข เงื่อนไขที่จำเป็นคืออะไร เพราะอยากถ่ายทอดว่าผมตระหนักอะไรได้บ้างในกระบวนการเหล่านั้น

ตัวผมเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และคงความรู้สึกนั้นต่อไปได้อย่างไร

ทุกครั้งที่จึกซอร์แห่งความกลัวใจค่อยๆ ต่อเข้าด้วยกัน คำว่า “การเห็นคุณค่าในตนเอง” ก็จะลอยขึ้นมาเหนือผิวน้ำ คำที่เขียนในเวชระเบียนแผนกจิตเวชว่า Self-esteem คำที่มีความหมายตามหลักวิชาการว่า “แบบประเมินคุณค่าในตนเอง” และ “ตัวชี้วัดว่าเรารักและพอใจในตัวเองเท่าไร” ผมจึงหันมาสนใจเรื่องนี้

พอลองจัดการความกังวลแล้วก็พบว่า กระบวนการที่เราจะมีความสุขขึ้นได้นั้น คือกระบวนการที่ได้การเห็นคุณค่าในตนเอง กลับคืนมา และเวลาที่ทุกข์ที่สุดในชีวิต คือตอนที่เห็นคุณค่าในตนเอง น้อยที่สุดนั่นเอง

ผมเป็นคนเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมาก สมัยเรียนที่คณะแพทย์ ผมเคยสอบตก แนนอนว่าไม่ใช่ครั้งแรก ผมเคยสอบเข้าโรงเรียนมัธยมปลายสายวิทยาศาสตร์ไม่ผ่าน และเคยสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ผ่านเช่นกัน แม้แต่สอบเข้าสถาบันเด็กชิวก็ยังไม่ผ่าน การสอบเข้าคณะแพทย์ไม่ผ่านคือสิ่งที่ทำให้ลำบากที่สุด เพราะทำให้ความเคลือบแคลงใจถามใจตัวเองว่า “หรือต้องเปลี่ยนเส้นทางชีวิตกันนะ” ตอนนั้นผมดื่มเหล้าทุกวัน ทั้งยังติดบุหรี่กับเกม พอคิดว่าจะต้องไปเรียนกับพวกรุ่นน้องก็รู้สึกสิ้นหวังแล้ว อีกทั้งยังหลบหน้าครอบครัวเพราะละอายใจอีกด้วย เมื่อฟ้าสว่าง พวกเพื่อนๆ ไปมหาวิทยาลัย แต่ผมกลับนั่งไ้รุ่งอยู่ในร้านเกม จนเช้ามีตถึงแอบกลับเข้าบ้าน บางคืนผมใช้ชีวิตที่ห้องเล่นบิลเลียด หรือไม่ก็ไปร้านขายอาหารริมทางกับเพื่อนๆ พอถึงช่วงที่ดวงอาทิตย์จะขึ้นค่อยย่อกลับมาบ้านเหมือนแมว ทำแบบนี้ซ้ำไปซ้ำมา

นอกจากนี้ผมยังต้องพบกับชีวิตที่ไร้จุดหมายและความสิ้นหวัง ครั้งแล้วครั้งเล่า ส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเตี้ยเรี่ยดิน มาคิดดู

แล้ว จะบอกว่าชีวิตของผมคือกระบวนการที่การเห็นคุณค่าในตนเอง พังทลายแล้วลูกกลับขึ้นมาใหม่ได้ก็ไม่เกินจริง ผมทรมานเพราะความรู้สึกต่ำต้อยอย่างถึงที่สุดมากกว่าใครๆ และมักจะจมอยู่กับ “ความรู้สึก ถดถอย” “ความรู้สึกอยากยอมแพ้” และ “ความปรารถนาที่จะละทิ้ง ความหวัง เพราะตกอยู่ในวังวนแห่งการเสียดสี”

เมื่อพิจารณาดูแล้ว ผมรู้สึกว่าตัวเองใช้ชีวิตยากลำบากเกินไป หรือเปล่านะ เพื่อจะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองให้กลับมาอยู่ที่เดิม มาถึงตอนนี้ที่ผมเห็นคุณค่าในตนเองอย่างแข็งแกร่งขึ้นแล้ว ผมถึงได้สัมผัสความสุขที่แท้จริง ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นผลลัพธ์ ของความสุข และความสุขก็เป็นผลลัพธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองด้วย เช่นกัน ที่คำว่า “ฟื้นคืนการเห็นคุณค่าในตนเอง” กับคำว่า “มีความสุข มากขึ้น” นั้นมีความหมายในทำนองเดียวกันก็เพราะแบบนี้เอง ดังนั้น ต่อให้การฟื้นคืนการเห็นคุณค่าในตนเองจะเหนื่อยยากเอาเรื่อง แต่ผม ก็ยังอดทนผ่านมาได้ด้วยความเต็มใจ

ปัญหาเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ใช่เรื่องสำคัญสำหรับผม แค่คนเดียวหรอกครับ คนส่วนใหญ่ที่มาหาผมแล้วบอกว่าไม่มีความสุข ล้วนเป็นคนที่ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง คนที่คู่ชีวิตนอกใจ คนที่ เลิกรักกับคนรัก ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า คนที่มีภาวะเสียดสี คนที่อยากตาย และครอบครัวของเขา ล้วนมีปัญหาเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง เหมือนกันหมด และผมก็ช่วยเหลือพวกเขาเอาไว้ จึงเท่ากับว่าผมเป็น ทั้งหมอและเทรนเนอร์ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองไปพร้อมกัน

ระหว่างที่ผมเล่าเรียนเพื่อเป็นจิตแพทย์ก็ได้ศึกษาทฤษฎีและ เทคนิคต่างๆ อย่างลึกซึ้ง แล้วปรับใช้สิ่งที่ร่ำเรียนกับตัวเองมาตลอด ผลที่ได้คือจิตใจของผมแข็งแกร่งขึ้น และมีความสามารถในการ ทำความเข้าใจความรู้สึกของคนรอบตัวที่กำลังลำบาก นอกจากนี้

ด้วยประสบการณ์ที่ยากลำบากต่างๆ ยังทำให้ผมเข้าใจมากขึ้นว่า คนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะเจ็บปวดเมื่อได้ยินคำพูดแบบไหน พวกเขาจะทำตัวอย่างไรและต้องเข้าหาพวกเขาเช่นไร ในอดีตผมเคยหมองหม่น เพราะรู้สึกตัวเองไร้ค่า แต่เมื่อเวลาผ่านไป ความรู้สึกนั้นกลับกลายเป็นทรัพยากรที่มีประโยชน์มากทีเดียว ผมจึงอยากเล่าและแบ่งปันทุกกระบวนการเหล่านั้นผ่านตัวหนังสืออย่างตรงไปตรงมา

แต่ในท้ายที่สุด การถ่ายทอดเรื่องที่ได้ประสบพบเจอและข้อมูลที่ผมเก็บรวบรวมมากกลับไม่ใช่เรื่องง่าย ยิ่งการเปิดเผยเรื่องราวหรือโลกลับๆ ของผมที่แม้แต่คนใกล้ชิดที่สุดอย่างภรรยาก็ยังไม่รู้มันยิ่งยากเข้าไปใหญ่ ผมเขียนเรื่องในใจแล้วก็กลับทิ้งเข้าไปข้ามมาอยู่หลายครั้ง ทั้งยังลังเลเพราะไม่อยากเล่าข้อมูลที่รู้ในฐานะแพทย์แบบหมดเปลือก เหมือนว่าไม่อยากแบ่งปันข้อมูลสำคัญให้ทุกคนรู้ ถึงอย่างนั้นผมก็มีเหตุผลอยู่ 2 - 3 ข้อที่ทำให้ตัดสินใจลงเขียนหนังสือเล่มนี้จนจบ

1) เพราะผมรู้ว่าสักวันหนึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองของผมจะลดลง การคงไว้ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองก็เหมือนกับการว่ายน้ำ หากหยุดอยู่กับที่ แรงโน้มถ่วงจะคอยถ่วงเรา ผมก็เหมือนกันครับ ผมรู้ว่าหากใช้ชีวิตไปวันๆ การเห็นคุณค่าในตนเองจะต่ำลงเรื่อยๆ จนทำผิดพลาดครั้งใหญ่ และอาจเห็น้อยล้ำจนเกินควบคุม ผมจึงอยากเตรียมคู่มือที่จะทำให้เห็นภาพเอาไว้ล่วงหน้าว่าจะเอาชนะช่วงเวลาเหล่านั้นอย่างไร

2) เพราะครอบครัวของผมหรือคนรู้จักต่างต้องประสบกับวิกฤตเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองสักครั้งสองครั้งในชีวิตอย่างแน่นอน ตั้งแต่ลูกสาวของผมเกิดและเติบโตมา ผมมีเรื่องที่ยากจะเล่าให้พวกเขาฟัง

เยอะมาก แต่เป็นเพราะผมจัดการเรื่องในหัวไม่ค่อยได้ และถึงแม้จะมีเรื่องที่ยากเล่าให้ฟังมากมาย แต่ก็ไม่มีเวลา อีกทั้งลูกยังเด็กอยู่ ด้วยข้ออ้างเหล่านี้ ผมจึงไม่ได้เล่าเรื่องที่อยู่ในใจให้ลูกฟังเลย จนกระทั่งเมื่อปีก่อน ผมประสบอุบัติเหตุบนท้องถนน ความกระวนกระวายว่า “ถ้าชีวิตผมจบลงทั้งแบบนี้จะทำยังไงดีล่ะ” พลันถาโถมเข้ามาแบบไม่ทันตั้งตัว ในยามคับขันนั้น ผมคิดว่าตัวเองอาจจะจากไปโดยที่ไม่ได้พูดอะไรกับลูกเลยก็ได้ ฉะนั้นหนังสือเล่มนี้จึงถือเป็น “เรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผมอยากเล่าให้ลูกๆ ฟัง” พวกเขาก็คงชอบแบบนี้เหมือนกัน เพราะถ้าเล่าให้ฟังจากปากก็คงไม่ต่างอะไรจากเสียงพร่ำบ่น

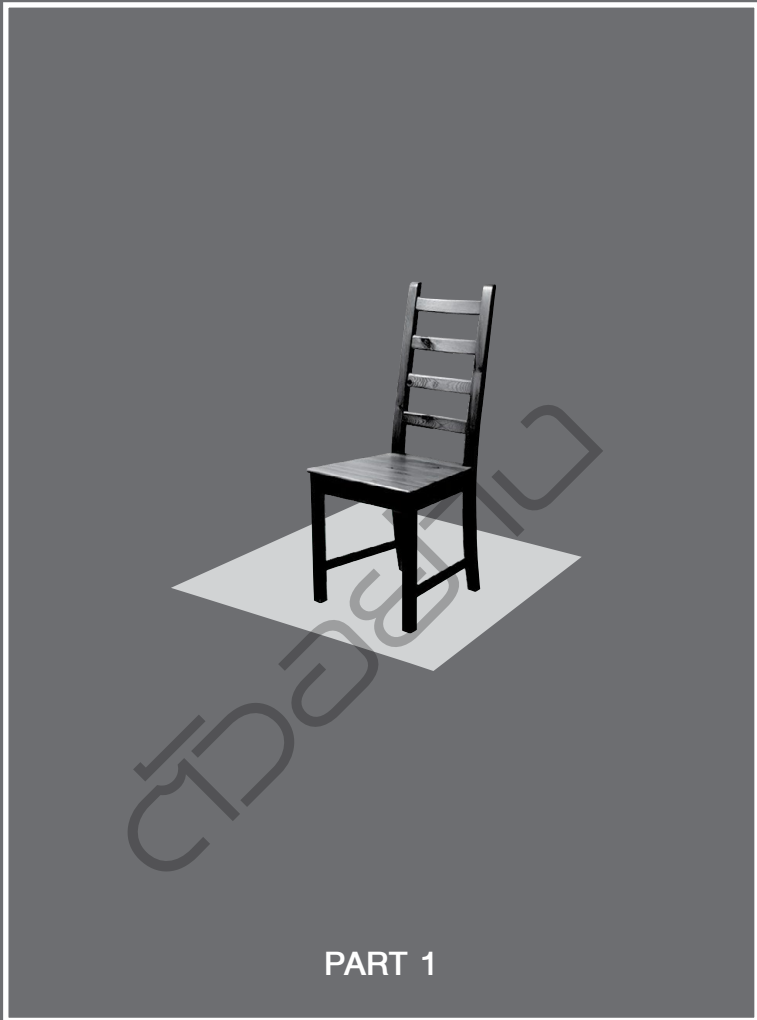
3) เพราะไม่ว่าอย่างไรเรื่องเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่ผมอยากถ่ายทอดสักครั้งในฐานะจิตแพทย์ ถึงจะเป็นเรื่องน่าอายนิดๆ แต่หลังจากมีชื่อเสียงผมเคยมีปัญหว่า ผมจะไม่โหมมากเวลาที่ไม่มีใครแอบคัดลอกข้อมูลอันล้ำค่าของผมไป เพราะผมอยากเก็บซ่อนความรู้ที่ได้มาอย่างยากลำบากนี้เอาไว้คนเดียว จนเมื่อไม่นานมานี้ ผมก็ยอมรับความจริงได้แล้วว่า ความรู้นั้นไร้พรมแดนและไม่ใช่ว่าสิ่งที่เป็นกรรมสิทธิ์ของใคร ความคิดในอดีตของผมช่างเป็นความคิดที่อวดดีและอันตรายมากทีเดียว แต่ตอนนี้ผมเชื่อแล้วว่า เมื่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ได้เผยแพร่ออกไป คุณค่าและประโยชน์ของมันจะยิ่งเพิ่มมากขึ้น

หนังสือเล่มนี้ประกอบไปด้วย 7 ส่วนใหญ่ๆ ในส่วนที่ 1 จะนำเสนอว่าการเห็นคุณค่าในตนเองคืออะไร และทำไมจึงเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตของเรา เพราะถึงแม้จะได้ยินและใช้คำนี้กันอยู่บ่อยๆ แต่คนที่เข้าใจจริงๆ กลับมีไม่มาก ต่อมาในส่วนที่ 2-3 จะพูดถึงความรักจากการกลา และปัญหาความสัมพันธ์ที่พบเจอได้บ่อยครั้งเมื่อขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ในส่วนที่ 4-5 จะรวบรวมอารมณ์ความรู้สึก

ที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และส่วนที่ 6-7 จะรวบรวมวิธีเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองที่เป็นรูปธรรมเอาไว้ โดยช่วงท้ายของแต่ละส่วนผมจะแนะนำวิธีลงมือปฏิบัติจริงที่ชื่อว่า “สิ่งที่จะทำวันนี้เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง” แค่ทำตามวิธีเหล่านี้ คุณก็จะได้สัมผัสประสบการณ์ที่เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นจนน่าประหลาดใจ ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยเหลือผู้อ่านที่สงสัยว่า “ต้องทำยังไงถึงจะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้สำเร็จ”

หากคุณได้พบด้านใหม่ๆ ของชีวิตผ่านหนังสือเล่มนี้ นำมันไปประยุกต์ใช้ และได้มีช่วงเวลาแห่งความภาคภูมิใจจนกลับมาเย็นหยัดได้อีกครั้งเช่นเดียวกับผม ผมก็คงไม่หวังสิ่งอื่นใดอีกแล้ว

ยุนฮงกยุน



PART 1

ทำไมการเห็นคุณค่าในตนเอง
ถึงเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต



3 เสาหลัก แห่งการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตั้งแต่เมื่อไรที่เราได้ยินคำว่า “เซล์ฟเอสตีม” (Self-esteem) บ่อย ๆ จนดูเหมือนคนส่วนใหญ่รับรู้ถึงความสำคัญของมันเป็นอย่างดีแล้ว แต่เรื่องดันกลับตาลปัตรเมื่อถามว่า “สรุปแล้ว เซล์ฟเอสตีมคืออะไรกันแน่” เพราะบางคนก็บอกว่า “ระดับความรักตัวเอง” บางคนก็ว่า “ความเชื่อมั่นและความภาคภูมิใจในตนเอง” บ้างก็ว่า “ทำดีที่เราปฏิบัติต่อตนเอง” ไม่รู้ทำไมคำอธิบายความหมายของคำนี้ถึงต่างกันออกไป ดังนั้นผมจึงจะเริ่มจากการนิยามความหมายที่ชัดเจนของเซลล์ฟเอสตีมก่อนดังที่บอกไปก่อนหน้านี้

คำนิยามที่แพร่หลายที่สุดของเซลล์ฟเอสตีมคือ “การเห็นคุณค่าในตนเอง” เป็นการสื่อถึงการประเมินค่าตนเอง อาจแสดงผลออกมาเป็นตัวเลข หรือแสดงผลเป็นระดับด้วยคำว่า สูง - กลาง - ต่ำ ก็ได้

3 เสาหลักเบื้องต้น ของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองประกอบไปด้วย 3 เสาหลัก ทำให้แต่ละคนตีความคำว่า “การเห็นคุณค่าในตนเอง” แตกต่างกันไป โดย 3 เสาหลักที่ว่่านี้ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง การควบคุมตนเอง และความรู้สึกมั่นคงในตนเอง

เสาหลักที่ 1 คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง การรับรู้ว่่าตัวเองเป็นคนที่ประโยชน์มากน้อยเพียงใด ซึ่งสังคมของเราให้ความสำคัญกับเสาด่นนี้มากจนเสียสมดุล ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือการคิดว่า หากได้ทำอาชีพซึ่งเป็นที่ยอมรับในสังคมหรือได้รับการยอมรับในที่ทำงาน จะต้องรู้สึกมีคุณค่ามากน่

เสาหลักที่ 2 คือ การควบคุมตนเอง หมายถึง สัณฐานตญาณที่ต้องการทำตามใจตัวเอง เราต้องเติมเต็มสัณฐานตญาณนี้จึงจะเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น เช่น ปกติแล้วหากเป็นนักเรียนจากกลุ่มโรงเรียนชั้นนำในไชลและจบจากมหาวิทยาลัยชื่อดัง ก็ควรคิดว่าตัวเองมีคุณค่ามากกว่าคนทั่วไป แต่กลับมีคนที่เห็นคุณค่าในตนเองน้อยกว่าคนที่ได้วิ่งเล่นและเติบโตมาอย่างอิสระในชนบทด้วยเช่นกัน นั่นเพราะเขาขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง

เสาหลักที่ 3 คือ ความรู้สึกมั่นคงในตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง บางคนไม่มีอะไรเลย แต่กลับรู้สึกว่่าตนเองมีคุณค่ามาก คนเหล่านี้มีความสามารถในการรับรู้ถึงความรู้สึกมั่นคงและความสบายใจได้ดีกว่าคนอื่น ๆ ซึ่งคนที่แ่ก่ปมในใจไม่ได้หรือขาด

ความรักมาตลอดย่อมรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย การเห็นคุณค่าในตนเอง จึงลดลงตามไปด้วย มีบางคนในทุกๆ ใจเป็นพิเศษเมื่อต้องอยู่คนเดียว นั้นเพราะเขารู้สึกไม่มั่นคงเมื่ออยู่คนเดียวนั่นเอง

โดยทั่วไปเรามักจะคิดว่าการเห็นคุณค่าในตนเองคือ “ระดับความรักตัวเอง” ซึ่งก็เป็นคำอธิบายที่ถูกต้องเช่นกัน เพราะคนที่รู้สึกว่าจะตัวเองไร้ความสามารถ ควบคุมตัวเองไม่ได้ หรือสภาพจิตใจไม่มั่นคง จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ รักตัวเองได้ยาก และรักคนอื่นยากด้วยเช่นกัน ดังนั้นคำถามที่ว่าเรารักตัวเองแค่ไหนจึงเป็นบรรทัดฐานในการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองได้ด้วย

ความแตกต่างระหว่างความมั่นใจในตนเอง ความทะนงตน กับความรักศักดิ์ศรี

มีคำศัพท์เฉพาะที่เรามักจะสับสนกับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่บ่อยๆ เป็นคำศัพท์ที่หนังสือในห้องตลาดเองก็ใช้กันอย่างสับสน ทำให้คนไข้วที่มารับรักษาสับสนตามไปด้วย นั่นคือ ความมั่นใจในตนเอง ความทะนงตน และความรักศักดิ์ศรี

ความมั่นใจในตนเอง คือ กรอบความคิดที่เปรียบเทียบระหว่างความสามารถของเรากับระดับความยากของงาน หากประเมินความสามารถของตัวเองสูงและประเมินความยากของงานต่ำ ความมั่นใจจะเพิ่มขึ้นโดยอัตโนมัติ ในทางกลับกัน หากเราประเมินความสามารถของตัวเองในระดับกลางๆ แต่ประเมินความยากของงานสูงเกินไป ความมั่นใจก็จะลดลง

ความทะนงตน คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเวลาประเมินความสามารถของตัวเองสูงเกินไป หรือประเมินความยากของงานต่ำเกินไป เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่มั่นใจในตนเองมากเกินไป เพราะมีการประเมินที่ไม่สมเหตุสมผล

ความรักศักดิ์ศรี คือ อารมณ์ที่เชื่อมโยงกับความทะนงตน “เราประเมินตัวเองอย่างไร” ในกรอบของความทะนงตน อารมณ์ที่ตามมาก็จะเรียกว่า ความรักศักดิ์ศรี โดยทั่วไปแล้วมักหมายถึงความรู้สึกเจ็บใจเมื่อเห็นคุณค่าในตนเองลดลง เช่น เมื่อถูกนิทาหรือเกิดปมในใจแล้วทำให้อารมณ์ดิ่งลงกว่าขอบเขตที่กำหนดจนรู้สึก “เสียหน้า” ส่วนคำว่า “กู้หน้า” หมายถึงการที่ศักดิ์ศรีลดไปถึงจุดตกต่ำที่สุดแล้วกู้คืนกลับขึ้นมาใหม่ แต่ไม่ค่อยใช้กันในเชิงบวกเท่าไรนัก



ความเข้าใจผิดและอคติ เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองก็มีมากพอกัน ในบรรดาคนที่เชื่อมั่นว่าตัวเองมีความรู้จิตวิทยาพื้นฐานจากการอ่านหนังสือหลายๆ เล่มก็ยังมีคนที่เข้าใจข้อมูลผิดๆ อยู่ด้วย แล้วความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองที่พบได้บ่อยที่สุดคืออะไร

การเห็นคุณค่าในตนเอง ต้องมาจากพ่อแม่

นี่เป็นความเข้าใจผิดที่เกิดจากการได้รับข้อมูลมากเกินไป เพราะถึงแม้วิธีเลี้ยงดูของพ่อแม่หรือการดูแลในวัยเด็กจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่การเห็นคุณค่าในตนเองไม่ได้เป็นผลมาจากพ่อแม่โดยตรง มีคนจำนวนมากคิดว่า “เพราะได้รับความรักจากพ่อแม่ไม่เพียงพอ จึงเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ” ซึ่งถ้ายึดติดกับความคิดนี้ต่อไป คงไม่ต้องพูดถึงการฟื้นคืนการเห็นคุณค่าในตนเองกลับมาเลย เพราะความคิดแบบนี้มีแต่จะเพิ่มความขัดแย้งในครอบครัว ต่อให้พ่อแม่มาขอโทษทีหลังก็ไม่มีอะไร

เปลี่ยนแปลง ทั้งที่การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่ฟื้นคืนกลับมาได้ด้วยตัวของเราเอง

ถ้าไม่ค่อยได้รับคำชม การเห็นคุณค่าในตนเองจะลดลง

ประโยคที่ว่า “แม้แต่วาฬก็ยิ่งกระโดดโลดเต้นเมื่อได้ยินคำชม” เคยเป็นสำนวนที่พูดกันบ่อยๆ ในเกาหลีใต้อยู่ช่วงหนึ่ง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า การชื่นชมจะเป็นสิ่งที่ดีโดยไม่มีข้อแม้เสมอไป เพราะการชื่นชมแบบผิดๆ จะยิ่งสร้างความรู้สึกกว้างเปล่า อีกทั้งความเพ้อฝันและความปรารถนาที่จะได้รับคำชมยังกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกผิดหวังในตนเองได้อีกด้วย

แค่ฟื้นคืนการเห็นคุณค่าในตนเองกลับมา ก็มีความสุขขึ้น

การเห็นคุณค่าในตนเองไม่ใช่ความรู้สึก แม้จะเกี่ยวเนื่องกับอารมณ์ความรู้สึก แต่ยังอยู่ในขอบเขตของเหตุผลทั้งหมด ดังนั้นจึงไม่ใช่ที่ว่า ถ้าเราเห็นคุณค่าในตนเองแล้วจะอารมณ์ดีจนรู้สึกเหมือนเดินอยู่บนก้อนเมฆ ทว่าหากฟื้นคืนการเห็นคุณค่าในตนเองกลับมา เราจะกล้าหาญขึ้นอีกนิด ไม่อ่อนไหวต่อคำตัดสินคุณค่าจากผู้อื่น ต่อให้วันธรรมดาจะหมดสภาพ ก็ไม่พลอยทำลายวันหยุดสุดสัปดาห์ไปด้วย ถึงจะอยากหลีกหนีเข้าวันจันทร์ แต่จะไม่ทำลายเย็นวันอาทิตย์เพราะกลัวกับเข้าวันถัดไป

ถ้าฟื้นคืนการเห็นคุณค่าในตนเองกลับมา จะกลายเป็นคนหลงตัวเอง

เป้าหมายของการฟื้นคืนการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ใช่เพื่อให้เรามี “ความมั่นใจเกินเหตุ” หรือกลายเป็น “คนหลงตัวเอง” แบบที่พูดกันบ่อยๆ เราเรียกคนที่ประเมินตัวเองสูงเกินไปแบบนี้ว่า “บุคลิกภาพแบบหลงตนเอง” (Narcissism) แม้ว่าภายนอกคนเหล่านี้จะดูเย่อหยิ่ง แต่จริงๆ แล้วพวกเขากลับการขายหน้า แต่ถ้าเราฟื้นฟูการเห็นคุณค่าในตนเองให้กลับคืนมา เราจะสามารถรับมือข้อด้อยของตัวเองได้ ทำให้มีพลังที่จะยอมรับตัวตนแย่ๆ และยังสามารถพัฒนาตนเองต่อไปได้ด้วยเช่นกัน

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นสิ่งที่ฟื้นคืนกลับมาได้หรือไม่

การเห็นคุณค่าในตนเองคือความรู้สึกว่าเรายอมรับตัวเองได้ระดับไหน ความรู้สึกนี้เป็นความคิดและการตัดสินใจที่ได้รับอิทธิพลมาจากอารมณ์ ความรู้สึก จึงเปลี่ยนแปลงไปได้เรื่อยๆ ตามช่วงเวลา ดังนั้นทุกครั้งที่เราปรับการเห็นคุณค่าในตนเองเปลี่ยนไป จึงทำให้อารมณ์ความรู้สึกเปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน เหมือนกับการเล่นรถไฟเหาะที่เวลาขึ้นจะรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ และเวลาลงก็รู้สึกตื่นเต้นไม่แพ้กัน

คนที่เห็นคุณค่าในตนเองจะทนต่อความรู้สึกนี้ได้ดีกว่าคนทั่วไป เพราะตอนที่รถไฟเหาะเคลื่อนลงมา เขารู้ว่าตัวเองกำลังคาดหวังขีดนิรภัยเอาไว้ และความเป็นไปได้ที่จะร่วงตกลงไปจริงๆ ก็ต่ำมาก จึงไม่รู้สึกกลัวมากนัก ตอนขึ้นไปก็เช่นกัน เขารู้ว่ารถไฟเหาะกำลังจะเคลื่อนลงไปยังข้างล่าง จึงเตรียมใจเอาไว้ล่วงหน้าแล้ว

นี่จึงเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองฟื้น
กลับคืนมา จะทำให้ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้น ต่อให้ได้ยิน
คำตำหนิตีเดียจากคนใกล้ชิด ความสะเทือนใจก็คงอยู่ไม่นาน เพราะ
เราไม่ทำตัวอ่อนไหวจะเป็นจะตายเพียงเพราะการเห็นคุณค่าในตนเอง
ลดลงแค่ชั่วคราว อีกทั้งหากการเห็นคุณค่าในตนเองแข็งแกร่งก็จะตัดสินใจ
ถูกผิดได้อย่างเหมาะสมเอง

โดยสรุปคือ การเห็นคุณค่าในตนเองที่ตกต่ำลงไปสามารถฟื้น
กลับคืนมาได้ แต่ก็มีทั้งคนที่ต้องใช้เวลาลึกหน่อยและคนที่กู้คืนกลับมา
ได้ง่ายๆ เช่นกัน แน่นอนว่ากระบวนการนั้นไม่ง่ายและอาจรู้สึกหมด
แรงใจได้ทุกครั้ง แต่สิ่งที่ผมมั่นใจคือ หากพยายามก็ย่อมฟื้นคืนมัน
กลับมาได้อย่างแน่นอน

กระบวนการฟื้นคืนการเห็นคุณค่าในตนเองให้กลับมาก็เหมือนกับ
การขี่จักรยาน เพราะเราต้องขับเคลือนมันตลอดเวลา โดยขึ้นไปนั่งบน
การเห็นคุณค่าในตนเอง ทรงตัว บังคับแฮนด์ และเรียนรู้กระบวนการ
ที่ทำให้ลื่นไหลด้วยตัวเอง

เราขี่จักรยานด้วยตัวเอง แต่มีน้อยคนนักที่เรียนรู้วิธีขี่จักรยาน
ด้วยตัวเอง หากไม่มีคนคอยช่วยอยู่ข้างๆ ต่อให้เป็นคนที่ประสาท
สั่งการและทักษะการทรงตัวดีกว่าคนอื่น ก็ยังเรียนรู้ได้ยาก จึงต้อง
มีคนสอนหรือช่วยจับอยู่ด้วย

จากนี้ไปผมจะแนะนำอย่างละเอียดว่าจักรยานคันนี้เกิดขึ้นมา
ได้อย่างไร และต้องทำอย่างไรจึงจะขี่มันได้ดี ไม่ใช่แค่วิธีขี่ แต่ผมจะ
ไขข้อข้องใจเกี่ยวกับวิธีขี่ให้นานๆ โดยไม่ล้ม รวมไปถึงวิธีล้มอย่าง
ปลอดภัยและวิธีสวมอุปกรณ์นิรภัยด้วย

ในระหว่างที่ขี่จักรยาน เราอาจต้องล้มกันบ้าง แม้แต่คนที่เรียนรู้
วิธีขี่จักรยานมากกว่า 30 ปีก็ยังล้มจนหัวแตกได้ แต่คนที่รู้จักตั้งจักรยาน

แล้วขึ้นไปซื้ออีกครั้งและรู้วิธีรักษาบาดแผล ย่อมไม่กลัวการขี่จักรยาน
อีกต่อไป พวกเขาจะอยากขี่มันบ่อยๆ ซี่เป็นประจำ และสนุกไปกับมัน
ผมเชื่อว่าผู้อ่านหนังสือเล่มนี้ก็จะเป็นอย่างนั้นได้เช่นกัน

ตัวอย่าง



ทำไมการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงสำคัญ

การเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลอะไรต่อชีวิตเราบ้าง ผมบอกได้เลยว่ามันส่งผลต่อทั้งสิ่งที่เราพูด สิ่งที่เราทำ สิ่งที่เราตัดสินใจ สิ่งที่เราเลือก และอารมณ์ความรู้สึกทั้งหมด

โดยเฉพาะในตอนนี้อย่างที่หลายคนไม่ค่อยให้ความสำคัญถึงความเห็น้อย่างมาก การเห็นคุณค่าในตนเองก็ยิ่งสำคัญขึ้นไปอีก เพราะเรามักจะให้การเห็นคุณค่าในตนเองเป็น “บรรทัดฐานของสุขภาพจิต” ทั้งคนที่คิดว่าตนเองไม่มีความสุข คนที่มีความรักยาก คนที่รู้สึกเศร้าบ่อยๆ หรือคนที่ลำบากเรื่องความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ทั้งหมดนี้ล้วนเกี่ยวข้องกับ การเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น

การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางสังคมอย่างมาก ถึงแม้จะเป็นคนที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง แต่หากตกอยู่ในความเครียดอย่างต่อเนื่อง หรืออยู่ในสถานการณ์กดดัน การเห็นคุณค่าในตนเองก็ลดลงได้ ในทางกลับกัน คนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำก็ค่อยๆ พ้นคืนกลับมาตามสภาพแวดล้อมได้เช่นกัน

ยุคสมัยที่การเห็นคุณค่าในตนเอง สำคัญมากขึ้น

“คนอื่นเขาแต่งงานไปได้ดี เลี้ยงลูกก็เก่ง ทำงานก็ผ่านฉลุยกันหมด
ทำไมถึงมีแต่ฉันที่รู้สึกว้าทั้งหมัดนี่เป็นเรื่องยากลำบากอยู่คนเดียวละ”

ในระยะเวลาไม่กี่ปี มีคนที่ตั้งคำถามแบบนี้เพิ่มขึ้นอย่างเห็น
ได้ชัด แม้จะเป็นคำถามที่ได้ยินอยู่บ่อยๆ แต่ทุกครั้งที่ได้ยินก็กลับตอบ
ได้ยาก เพราะกระทั่งผมเองก็มักจะคิดแบบนี้ ผมคิดว่าหมอกคนอื่นเขา
หาเงินได้เยอะ เขียนบทความวิจยก็เก่ง สุดสัปดาห์ก็ยังได้ไปเที่ยว
กับครอบครัว แล้วทำไมผมถึงยังไม่มีบ้าน เขียนงานก็ไม่ค่อยได้ แต่ละวัน
ช่างยากเย็นเหลือเกิน

ชีวิตของคนอื่นดูง่ายไปเสียหมด เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม คนอื่น
ล้วนได้เจอคนดี ๆ และได้รักกัน ถ้ารู้สึกว้าไม่ใช่ก็แค่เลิก พุ่มพ่ายอยู่
3-4 วัน แล้วก็กลับมาสดใสเหมือนเดิม ชีวิตแต่งงานของคนอื่นดูราบรื่น
แถมเรื่องงานก็ยังไปได้สวยอีก

แต่พวกเขาเป็นอย่างนั้นจริงๆ หรือ โลกก็หมุนไปตามปกติ มีแค่
เราคนเดียวที่กำลังลำบากอย่างนั้นหรือ ถ้าจะตอบสั้นๆ ก็ต้องบอกว่า
ไม่มีทางเป็นแบบนั้นหรอกครับ

แม่โลกจะไร้พรบแดนแล้ว แต่กลับรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น

ชีวิตของเราพัฒนาขึ้นอย่างก้าวกระโดดเมื่อเทียบกับในอดีต ดังนั้น
เมื่อเทียบกับยุคพ่อแม่ เราไม่ต้องกังวลว่าจะอดอาหาร แต่แต่ละคน
ยังมีสมาร์ตโฟนราคาแพงคนละเครื่อง แต่ชีวิตกลับย้อนแย้ง เพราะ

ยิ่งเทคโนโลยีก้าวหน้าไปเท่าไร การรักษาสุขภาพจิตก็ยิ่งยากขึ้นเท่านั้น
 แกมปัญหานี้ยังเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าในประวัติศาสตร์ สมัยศตวรรษ
 ที่ 17 เมื่อเกิดการปฏิวัติอุตสาหกรรมในอังกฤษก็มีคนใช้จิตเวชเพิ่มขึ้น
 มหาศาล โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคพิษสุราเรื้อรังที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจน
 กลายเป็นปัญหาสังคม

ชีวิตของเราในยุคที่เทคโนโลยีพัฒนาอย่างรวดเร็วได้เปลี่ยนแปลง
 ไปอย่างไรบ้าง เราเช็กข่าวสารและสภาพอากาศทันทีที่ลืมตาตื่น อีกทั้ง
 ยังเชื่อมต่อกับโลกสมาร์ตโฟนจนถึงเวลาเข้านอน แต่สุดท้ายแล้วเรา
 ยังมีความสุขและแข็งแรงกันดีหรือเปล่า

แน่นอนว่าความก้าวหน้าของสมาร์ตโฟนและโซเชียลมีเดียมี
 ประโยชน์ในหลายด้าน เราติดต่อแลกเปลี่ยนกันได้แบบเรียลไทม์กับ
 คนที่ถ้าเป็นสมัยก่อนคงไม่มีทางรู้จักกัน ทุกคนล้วนเป็นเพื่อนและได้
 ไกล่ชิดกับคนที่อยู่อีกซีกโลกหนึ่ง พอเข้าไปดูโซเชียลมีเดียของเพื่อน เรา
 มักรู้สึกชื่นชมพวกเขาโดยอัตโนมัติ บ้านของพวกเขาตกแต่งคล้ายๆ กัน
 ได้กินอาหารอร่อยๆ ได้ไปเที่ยวต่างประเทศ ได้อ่านหนังสือ มีงานอดิเรก
 ที่น่าทำตาม ทำไมทุกคนถึงมีชีวิตที่ดีกันขนาดนี้นะ แค่นี้ก็หมดแรงใจ
 แล้ว เมื่อเกิดการเปรียบเทียบจึงรู้สึกเศร้าขึ้นมา เพราะนอกจากเราแล้ว
 เหมือนว่าคนอื่น ๆ จะมีความสุขกันหมด จนรู้สึกอิจฉาขึ้นมาแวบหนึ่ง
 ยิ่งทำให้ชีวิตของเราดูน่าหดหู่และไม่สำคัญยิ่งกว่าเดิม

แต่สุดท้ายแล้ว ชีวิตของพวกเขาจะเต็มไปด้วยความสุขและ
 ความพอใจเหมือนอย่างที่เราเห็นหรือเปล่า ผมคิดว่าไม่หรอกครับ
 เพราะคนที่ยิ่งรู้จักยิ่งสวมหน้ากากเข้าหากันก็มีมากขึ้นเช่นกัน

เราอยู่ในโลกที่ยิ่งใกล้กับคนอื่นเท่าไร ระยะห่างของใจกลับ
 ยิ่งไกลออกไปเท่านั้น ทั้งที่ยับเข้าไปใกล้เพราะเห็นว่าเป็นเพื่อน แต่
 กลับกลายเป็นศัตรู ทั้งที่อุตส่าห์เปิดใจให้แท้ๆ แต่กลับได้บาดแผล

ใหญ่กว่าเดิมกลับมา บางทีก็พูดอะไรออกไปแล้วโดนดูถูกดูแคลน หรือคิดว่าเป็นทีมเดียวกันแท้ๆ แต่กลับกลายเป็นคู่แข่งที่สู้กันอย่างดุเดือด เราระบายความในใจกับใครสักคนไม่ได้แล้ว เวลาที่เผยความในใจออกไปก็ต้องคอยปกปิดตัวตนและระแวงระวังสายตาคอนอื่นนับไม่ถ้วน ถึงจะระบายความเครียดกับใครก็รู้สึกว่ามีใครรับฟังความกังวลของเราด้วยใจจริง ผู้คนจึงเป็นทุกข์เพราะความโดดเดี่ยวทั้งที่อยู่ด้วยกัน

ถ้าเป็นสมัยก่อนเวลามีเรื่องเสียใจ เรามักจะระบายกับพี่ชาย พี่สาว หรือถ้าถูกเพื่อนในห้องริดไถเงิน วันถัดมาพี่ชายก็จะตามไปทวงคืนให้ ถ้าใครเมินเราหรือทำให้เจ็บปวด พี่สาวจะปลอบใจหรือไม่ก็ดูว่าทำไมถึงยอมให้เขาทำอยู่ฝ่ายเดียว แต่สมัยนี้แค่รูปแบบนี้ยังเกิดขึ้นได้ยาก เพราะจำนวนพี่น้องในครอบครัวลดลง สภาพแวดล้อมทางกายภาพจึงเปลี่ยนไป แถมแค่พวกเขาตั้งหน้าตั้งตาใช้ชีวิตของตัวเองก็แทบเอาตัวไม่รอดแล้วเหมือนกัน เพื่อนร่วมงานถึงได้ไม่เข้าข้างเรา เพื่อนบ้านที่อยู่อพาร์ทเมนต์เดียวกันถึงไม่รับฟังเรื่องกลุ่มใจของเรา เราต่างโอบกอดความกังวลของตัวเองเอาไว้และรู้สึกโดดเดี่ยวราวกับอาศัยอยู่บนเกาะอันห่างไกล บางทีนี่อาจเป็นยุคสมัยแห่งความโดดเดี่ยวที่เราเชื่อมต่อกันทุกทาง แต่ก็ถูกปิดกั้นเอาไว้ทุกทางเช่นกัน

การเห็นคุณค่าในตนเอง คือคุณสมบัติที่แข็งแกร่งที่สุด

ไม่ใช่แค่คนที่เปลี่ยนไป แต่จริงๆ วันหนึ่งโลกก็ถามและเรียกร้องหลายสิ่งหลายอย่างจากเราว่าต่อไปจะใช้ชีวิตอย่างไร อยากเป็นอะไร จะเลือกเดินเส้นทางไหน และจะเดินด้วยความเร็วเท่าไร จึงมีเรื่องที่ต้องตัดสินใจมากขึ้น และมีเรื่องที่ต้องตอบมากขึ้นด้วย เราทุกคนต่าง

หลักหนึ่ความสับสนวุ่นวายใจไปไม่พ้น พวกวัยรุ่นเองก็จมอยู่กับความกังวลที่ว่า “ฉันไม่รู้ว่สิ่งที่ตัวเองทำได้คืออะไร” ทำให้พลังงานที่มีอยู่หมดไป ทั้งที่ได้ดูได้ฟังเรื่องต่งๆ ตั้งมากมาย แต่กลับยังมีคำถามและความกังวลเพิ่มขึ้น ทั้งยังหาคำตอบไม่ได้ ช่งเป็นโลกที่น่าอึดอัดใจเสียจริง

ในขณะที่โลกมีความหลากหลาย แต่เรากลับถูกเปรียบเทียบกันทั้งอัตลักษณ์ ความคิด การใช้ชีวิต การตัดสินใจ และผลลัพธ์ อาจเป็นเพราะเหตุนี้ แม้แต่คนที่ใช้ชีวิตได้ดีประมาณหนึ่งก็ยังมีคำถามในมุมหนึ่งของหัวใจว่า “นี่ฉันใช้ชีวิตได้ดีแล้วจริงหรือเปล่านะ”

สภาพแวดล้อมแบบนี้ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมากครับ มันทำให้เราเปรียบเทียบไม่จบสิ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกต่ำต้อย ไม่พอใจในสภาพแวดล้อมของตัวเอง แล้วต้องตรวจสอบอยู่เรื่อย ๆ ว่าตัวเราผิดไปจากคนอื่นหรือเปล่า การหาคำตอบจึงไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เราวู้ว่ชีวิตแบบนี้มีบางอย่างไม่ปกติ แต่ไม่มีเวลาให้ครุ่นคิด จึงค่อย ๆ เลิกคิดจนส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองที่กำลังลดลงถูกละเลยเป็นประจ่า

ในยามที่สภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย หากตัวเราเตรียมความพร้อมด้วยจิตใจอันแข็งแกร่ง ก็จะมีอาวุธที่ไว้เทียมทาน การตกอยู่ในความคิดและความกังวลว่า “เราคือใคร” “เส้นทางที่เดินอยู่ตอนนี้ถูกต้องแล้วหรือเปล่า” หรือ “เราจะทำออกมาได้ดีไหม” จริง ๆ แล้วคือคำถามที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น ยิ่งเกิดคำถามเหล่านี้มากขึ้น การเห็นคุณค่าในตนเองยิ่งต้องแข็งแกร่ง เราจึงจะบาดเจ็บน้อยลงและหาทางออกได้

นี่คือยุคสมัยที่เราต้องปกป้องการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยตัวเรา สมัยนี้มีวิธีการและคำคมต่ง ๆ ที่หวังจะทำให้เรามีความสุขมากขึ้น

อยู่ดาดฟ้าดินเต็มไปหมด ทว่าความสุขที่แท้จริงนั้นมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างหนักแน่นต่างหาก เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองคืออาวุธไว้เทียมทานสำหรับการใช้ชีวิตในยุคสมัยอันสับสนเช่นตอนนี้

ศบอ.ย.บ

เซลฟ์เอสตีม หรือการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ใช่สิ่งที่ทำให้คุณกลายเป็นยอดมนุษย์ แต่เป็นทักษะพิเศษที่จะทำให้คุณลุกขึ้นได้ ไม่ว่าจะล้มสักกี่ครั้งก็ยอมรับความผิดพลาด และความเหลวอย่างกล้าหาญ เพราะตระหนักว่าตัวเองในเวอร์ชันที่ดีกว่ากำลังเติบโตท่ามกลางพวกรวมหมู่ที่เผชิญ

ยูนงกยูน จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเห็นคุณค่าในตนเองเปรียบเทียบว่าการไม่มีเซลฟ์เอสตีมก็เหมือนมีฝาแฝดที่เราไม่ชอบหน้าเกาะติดเป็นเงาไปด้วยทุกที่ แก่ออยู่เฉยๆก็ย้งบนั่นจนจิตใจ ไม่ต้องพูดถึงการจับมือฟันฝ่าเรื่องยากให้ผ่านพ้นไปในทางกลับกันหากเรามีเซลฟ์เอสตีม ต่อให้เจออุปสรรคหนักหนาที่ยังไม่รู้สักใดคเดียว

บางทีนี้อาจจะเป็นที่มาว่าทำไมหนังสือเกี่ยวกับเซลฟ์เอสตีมเรื่องนี้จึงขายได้กว่าล้านเล่ม และได้รับการแปลไปกว่ายี่สิบภาษาทั่วโลก ประโยชน์ในการบอกวิธีสร้างภูมิคุ้มกันใจให้เรานั้นก็ใช่ แต่สิ่งที่สำคัญกว่านั้นคือสารที่สื่อออกมาอย่างแผ่วเบาว่าหนักแน่น...

คุณค่า
ใน
ตัวคุณ



คุณต้อง
เป็นคนแรก
ที่มองเห็น

หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-18-8266-2



Cover Design: FIELD

355 บาท