

แค่สนิท กับตัวเอง ให้เป็น



หนึ่งในสิ่งสำคัญ
และเป็นจุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์กับคนอื่น
คือความสัมพันธ์ที่เรามีต่อตัวเอง

พิมพ์ครั้งที่ ❶

@
KID
MAKK

คิดมาก

springbooks

แคสนิทกับตัวเองให้เป็น

คิดมาก

เขียน

Banana Blah Blah

วาดภาพประกอบ

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

การอ่าน คือ การทำความรู้จักกับจักรวาล โลก
ผู้คน และตัวเราเอง
— คิดมาก



หนังสือคุณภาพ
โดยอนรินทร์กรุป

แค่สนิทกับตัวเองให้เป็น

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง 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

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้บริโภคตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5451-5

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วรรคพันธ์

ที่ปรึกษาด้านงานสำนักพิมพ์ในเครือ งามอาจ จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร รัฐวรรณ พัฒนรัชตอดุล • บรรณาธิการ พรชนก บัวสุข

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขียวกลิ่น • ศิลปกรรม ศิริพร เสนายอด • คอมพิวเตอร์ จิรณัทย์ คำจันทร์

พิสูจน์อักษร ส่องนา ภัคศรีวิสัย • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละออ

แต่
พ่อกับแม่ผู้เป็นต้นธารความรัก
ในโลกใบนี้ของลูก

คำนำสำนักพิมพ์

เคยลองนับไหมว่าเรามีคนที่สนิทกี่คน
บางคนอาจคิดว่าเราสนิทกัน
ขณะที่บางคนก็อาจมีแค่เราที่คิดไปคนเดียวว่าเราสนิทกับเขา

ตอนเด็ก ๆ จำได้ว่าเวลาเขียนประวัติส่วนตัว
บางครั้งจะมีข้อหนึ่งที่เราใส่ชื่อเพื่อนสนิทลงไป
ด้วยความที่พื้นที่มีจำกัด
เราจึงเขียนชื่อเพื่อนลงไปได้แค่ไม่กี่คน
แม้ว่าตอนนั้นจะอดคิดไม่ได้ว่า
ในช่องที่ให้กรอกชื่อเพื่อนสนิทของเพื่อนคนนั้น
จะเป็นชื่อเราไหมนะ
หรือเพื่อนที่เราคิดว่าสนิท แต่ที่ไม่พอเลยไม่ได้ใส่ชื่อลงไป
จะน้อยใจเราหรือเปล่า

พอโตขึ้น ดูเหมือนว่าจำนวนคนที่เราสนิท
จะสวนทางกับอายุที่เพิ่มขึ้น



แต่จำนวนคนที่สนิทอาจไม่สำคัญ
หรือต่อให้พอมานั่งนึกดูแล้ว
อาจไม่มีใครที่เรานับได้ว่าเป็นคนที่สนิท
ก็อาจไม่ได้มีผลอะไรตราบเท่าที่ยังเหลือคนสำคัญคนหนึ่ง
คนที่เราใช้ชีวิตอยู่ด้วยมากที่สุด
คือตัวเรานั่นเอง

ผลงานลำดับที่ 27 ของคิดมากเล่มนี้
ไม่เพียงแต่พาเราไปทำความรู้จัก พุดคุย และทบทวนตัวเอง
แต่ยังทำให้เราค่อยๆ ทลายกำแพงบางอย่างที่เราอาจมีต่อตัวเอง

เมื่ออ่านจบแล้ว คุณอาจได้เพื่อนที่เคยสนิทคนนั้นกลับคืนมา
หรือบางคนอาจได้คนสนิทเพิ่มขึ้นมาอีกคน

:)

คำนำผู้เขียน

ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต
เป็นส่วนสำคัญที่หล่อหลอมชีวิตของคนคนนั้น
บางครั้ง บางหน คนหนึ่งคนจะเป็นเช่นใด
ขึ้นอยู่กับว่าเขาเจอความสัมพันธ์แบบไหนมา

เอาเข้าจริงเวลาพูดถึงความสัมพันธ์
คนส่วนใหญ่คงคิดไปถึงความสัมพันธ์ที่เรามีต่อคนอื่น
แต่หนึ่งในความสัมพันธ์ที่สำคัญไม่แพ้กัน
และเป็นจุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์ที่เรามีต่อคนอื่น
คือความสัมพันธ์ที่เรามีต่อตัวเอง

หากเรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับตัวเอง
ในความหมายที่ว่า เรามองตัวเองในแง่บวก
รักตัวเอง และเห็นคุณค่าตัวเอง
ความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อตัวเองนี้
ก็ง่ายที่จะเปลี่ยนเป็นพลังให้เรา มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ



การที่เราจะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับตัวเองได้
บางครั้ง บางหน
เริ่มต้นจากสิ่งๆที่เรียบง่าย
คล้ายกับตอนที่เราพยายามทำความรู้จักกับคนอื่น ๆ
คือ เปิดใจ พูดคุย และรับฟัง

คิดมาก

ณ สถานที่ที่เงียบพอได้ยินเสียงของตัวเอง

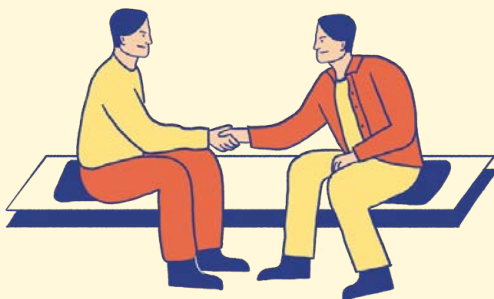
ธันวาคม 2565

สารบัญ

PART 1

NICE TO MEET ME.

- | | |
|--|----|
| 1. กลับมาทำความรู้จักกับตัวเองจริงๆ | 4 |
| 2. ตัวตนของเราในแต่ละช่วงวัยไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน | 9 |
| 3. เราคือส่วนผสมของผู้คนและสิ่งที่พบเจอในชีวิต | 14 |
| 4. อย่าเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับใคร เพราะลึก ๆ แล้วเราต่างกัน | 19 |
| 5. จงจำไว้เสมอว่า เราคือคนคนเดียวที่ต้องอยู่กับตัวเองตลอดชีวิต | 23 |





PART 2

A LITTLE BIT CLOSER WITH MYSELF.

- | | |
|---|----|
| 6. รับฟังเสียงในหัวของตัวเองให้มากขึ้น | 32 |
| 7. เปิดใจให้ตัวเอง อย่าปฏิเสธความรู้สึกตัวเองอย่างที่เป็นมา | 37 |
| 8. โอบรับความจริงว่าเราเองไม่ได้สมบูรณ์แบบ
และไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ | 42 |
| 9. การร้องไห้กับตัวเองไม่ได้เป็นเรื่องแย่อะไร | 47 |
| 10. เริ่มสร้างบทสนทนาที่เป็นมิตรกับตัวเอง | 51 |
| 11. จงคุยกับตัวเองเหมือนคุยกับคนที่เรารักมากที่สุด
ในเวลาที่เรารู้ตัวว่าเรารักเขามากที่สุด | 55 |
| 12. เมื่อคุยกับตัวเองเป็น ความเหงาก็ไม่น่ากลัวอย่างที่คิด | 59 |
| 13. วิธีที่ดีที่สุดที่เราจะคุยกับตัวเอง | 64 |
| 14. ชีวิตเปลี่ยนไปเมื่อคุยกับตัวเองเป็น | 69 |
| 15. ไม่ต้องกลัวเขียนไม่ดี แค่เป็นตัวของตัวเองให้มากที่สุด | 76 |
| 16. จงใช้ถ้อยคำที่ใจดีกับตัวเอง | 80 |
| 17. ย้อนกลับมาอ่านสิ่งที่ตัวเองเขียนทุก ๆ ปี | 84 |



PART 3

PLEASE TALK TO MYSELF NICELY.

- | | |
|--|-----|
| 18. ก็แค่“ยัง”ไม่ถึงเวลาของฉันแค่นั้นเอง | 92 |
| 19. ฉันเป็นไปได้ในทุกสิ่งที่ฉันต้องการ
คำว่าเป็นไปไม่ได้เป็นแค่ขีดจำกัดที่ความคิดสร้างขึ้นมา | 96 |
| 20. ความรู้สึกเหนื่อยในวันนี้เป็นแค่สถานะชั่วคราวที่เดี๋ยวก็ผ่านไป | 100 |
| 21. อย่างน้อยการทำอะไรๆไม่เป็นอย่างที่คิด ฉันก็ได้บทเรียนที่คุ้มค่า | 105 |
| 22. ในวันที่โลกใจร้าย ฉันจะใจดีกับตัวเองให้มากขึ้น | 109 |
| 23. เมื่อยังมีวันพรุ่งนี้ โอกาสจะยังเป็นของฉันเสมอ | 113 |
| 24. แคได้พยายามอย่างเต็มที่
ฉันก็มีสิทธิ์ที่จะภาคภูมิใจในตัวเองได้แล้ว | 117 |
| 25. ฉันมีความสามารถและฉันก็จะทำได้
ฉันจะมีสุขภาพที่ดีเพื่อตัวเอง | 122 |
| 26. นี่คือโอกาสที่ฉันจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่
และไม่เป็นอะไรเลยหากฉันจะยังไม่ถนัด | 127 |
| 27. ความสัมพันธ์ที่จบลง คือโอกาสให้ฉันเริ่มต้นบทใหม่ของชีวิต | 132 |
| 28. อย่างน้อยฉันก็ได้รู้จักตัวเอง รู้จักใครคนนั้น
และรู้จักความรักที่ดีขึ้นจากความรักครั้งที่ผ่านมา | 136 |

29. สิ่งที่ฉันกำลังพบเจอ ก็แค่อีกหนึ่งความท้าทายใหม่ในชีวิต	141
30. ไม่เป็นไรหากคนอื่นจะไม่ชอบสิ่งที่ฉันเป็น แต่ฉันชอบตัวเองที่เป็นแบบนี้ที่สุดเลย	145
31. ฉันเชื่อมั่นว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิต และฉันจะทำได้	149
32. ฉันจะไม่ยอมปล่อยให้ความโกรธมาทำร้ายหัวใจของตัวเอง	153
33. ฉันมีความสุขกับรูปลักษณ์ภายนอกที่ฉันเป็น นี่คือสิ่งที่ทำให้ฉันพิเศษต่างจากคนอื่น ๆ ทุกคนบนโลกใบนี้	157
34. ฉันเห็นความโชคดีในชีวิต แม้ฉันจะเคยโชคร้ายมาเช่นกัน	161
35. มีคนมากมายที่รักฉัน แม้เขาไม่ได้แสดงออก แต่ฉันก็รับรู้ได้	165



PART 4

KEEP A GREAT RELATIONSHIP WITH MYSELF.

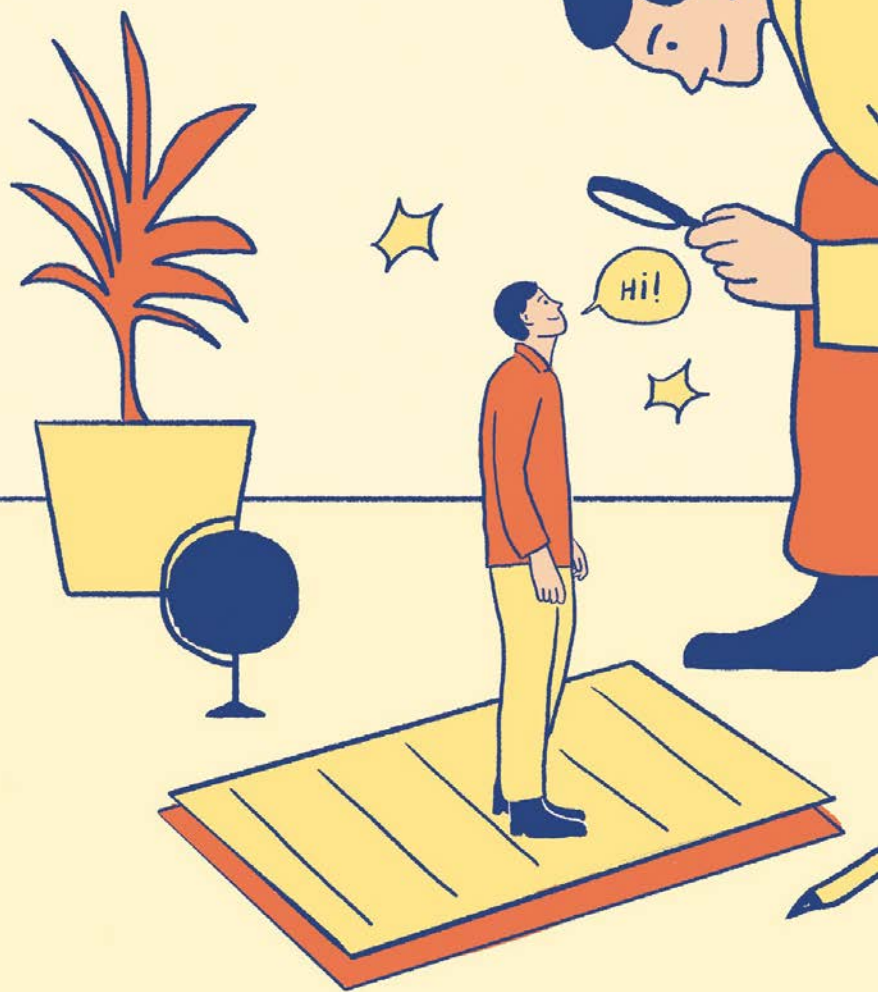
36. ขอบคุนตัวเองให้เป็น	172
37. อย่าอายที่จะขอโทษตัวเอง	176
38. เรียนรู้ที่จะให้อภัยตัวเอง	180
39. ผิดหวังแค่ไหนก็ต้องฟูฟออนเสมอ	184
40. จงเป็นคนแรกที่รักตัวเองอยู่เสมอ	188

คำขอบคุณ	193
เกี่ยวกับผู้เขียน	194
เกี่ยวกับผู้วาดภาพประกอบ	198

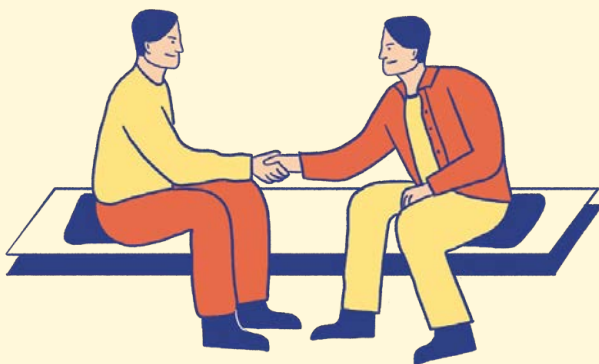


PART 1

**NICE TO
MEET ME.**







1.

กลับมาทำความรู้จัก
กับตัวเองจริงๆ

ตั้งแต่เด็ก สิ่งแรกๆที่เราทุกคนเคยผ่านมา
คือการทำความรู้จักคนรอบข้างของเรา
คนนี่คือพ่อ
คนนี่คือแม่
กลุ่มคนเหล่านี้คือครอบครัวของเรา

พอโตขึ้นมาอีกหน่อย
เข้าสู่วัยเรียน
ก็ต้องเริ่มต้นทำความรู้จักกับครู
และเพื่อนๆ ในโรงเรียน

นอกจากนี้
ในวัยที่เราเติบโตขึ้น
อีกสิ่งที่เพิ่มขึ้นมา
คือการที่เราต้องแนะนำตัวให้คนอื่นรู้จักเราด้วย
เราชื่ออะไร อายุเท่าไร พ่อแม่คือใคร
โตขึ้นมีความฝันอยากเป็นอะไร

จนในวันที่เราเป็นผู้ใหญ่
สิ่งหนึ่งที่เราต่างต้องพบเจอ
คือประสบการณ์ที่มีคนอื่นทำเสมือนว่าเขารู้จักเราดี
ทั้งที่บางทีไม่ได้เป็นอย่างนั้นเลย

คำถามคือ

เราทำความรู้จักคนอื่น

เราแนะนำตัวเองให้คนอื่นรู้จัก

และก็มีบางคนทำราวกับว่าเขารู้จักเราดี

แต่ตัวเราเองล่ะ

เคยถามตัวเองจริงๆ จังๆ

หรือพยายามทำความรู้จักกับตัวเองใหม่ว่า

ความเป็นจริงแล้ว...เราคือใคร

เราชอบอะไร

เราไม่ชอบอะไร

เราอยากอยู่ในที่แบบไหน

ความฝันของเราที่แท้จริง

ที่ไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของคนอื่นคืออะไร

ทุกวันนี้ใช้ชีวิตแบบที่เราต้องการไหม

เคยตั้งคำถาม

และตั้งใจรับฟังคำตอบเหล่านี้จากตัวเองสักครั้งหรือเปล่า

ถ้าคำตอบคือไม่เคย

บางทีนะ, บางที

อาจหาสักช่วงเวลาที่เราได้อยู่กับตัวเองเพียงลำพัง

ช่วงเวลาที่เหมาะสมควรมากพอ

ให้เราได้ยินเสียงหัวใจของตัวเองชัดเจน
ยิ่งกว่าช่วงเวลาใดที่เคยผ่านมาในชีวิต

เป็นช่วงเวลาที่เราจะได้เริ่มต้นทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่
เพื่อนคนที่เราอาจเคยละเลยการรับฟังเสียง
และการทำความรู้จักตัวตนที่แท้จริงของเขามาตลอดชีวิต
เพื่อนใหม่คนนั้นก็คือ ตัวเราเอง

แปลคดี

ที่ตั้งแต่เล็กจนโต

เราได้พบเจอผู้คน คบและเลิกคบไปมากมาย

เรามีช่วงเวลาที่มีเพื่อนจำนวนมาก

จนมาถึงช่วงเวลาที่จำนวนของเพื่อนไม่สำคัญ

เท่าคุณภาพของเพื่อนที่มีอยู่

แต่กับบางคน ใช้ใหม่ว่าเราแทบไม่เคยเป็นเพื่อนกับตัวเอง

เอาละ, ไม่จำเป็นต้องรีบร้อนกับความสัมพันธ์ครั้งใหม่ในตอนนี

อย่างไรตัวเราเองก็จะอยู่กับเราไปทั้งชีวิต

เริ่มต้นให้เหมือนกับที่เราเริ่มต้นทุกความสัมพันธ์ที่ผ่านมา

เริ่มต้นจากการทำความรู้จักกันให้ดีกว่าก่อน

เริ่มต้นจากการทำความรู้จักกับตัวเองให้ดีกว่าก่อน