

 NANMEEBOOKS

LOUISE L. HAY

โดยนักเขียน The New York Times Bestsellers
จากผลงานเรื่อง ชีวิตนี้ลืมิได้



HEART

THOUGHTS

ให้หัวใจนำทาง

Louise L. Hay เขียน นิธิชา บัวกลิ่น แปล





HEART THOUGHTS

ให้หัวใจนำทาง

Louise L. Hay เจียน ฌีซซา บั๊กลีน แฮป

 NANMEEBOOKS



Heart Thoughts

ให้หัวใจนำทาง

Louise L. Hay เขียน

Katie Daisy ภาพประกอบ

ฉันทา บัวกลิ่น แปล

ปิยะนุช พุทธจรรยาเวช บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤศจิกายน 2565

ราคา 285 บาท

Original Title: Heart Thoughts (Illustrated Edition)-A Treasury of Inner Wisdom

By Louise L. Hay

Copyright © 2004 Louise L. Hay

English language publication 2004 by Hay House, Inc., California, USA

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2565: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เฮย์, ลูอีส.

ให้หัวใจนำทาง.-- กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, 2565.

248 หน้า.

1. การเปลี่ยนแปลง (จิตวิทยา). 2. การพูดกับตนเอง. I. ฉันทา บัวกลิ่น, ผู้แปล. II. เคที เดซี, ผู้วาดภาพประกอบ
III. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-04-5691-8

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุณนาค • บรรณาธิการเล่ม พรางดาว นุประดิษฐ์ •
พิสูจน์อักษร กัณหา สุวรรณรัตน์ นันทรัตน์ หริการัญญะ • ออกแบบปก สุภาวดี แวพูนทนต์ • กราฟิก อภิสรา ภพสมัย •
ประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ

เพลตและพิมพ์ที่ ทีเอส อินเทอร์เน็ต โทร. 0-2174-6055-60

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา

และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น
โปรดส่งไปตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1



คำแนะนำนักพิมพ์

เมื่อเราตื่นมาสองกระจกในเช้าวันใหม่ เรากำลังมองตัวเองที่ต่างออกไปจากเมื่อวาน อันที่จริงคนเราเปลี่ยนแปลงไปทุกขณะ ทุกเลี้ยววินาที ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เมื่อถึงวัยหนึ่งร่างกายของเราจะเริ่มเสื่อมลง แต่ลึกลงไปในระดับจิตวิญญาณแล้วเราเติบโตได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด และเด็กน้อยที่อยู่ในตัวของพวกเราไม่เคยจากไปไหน คุณคงเคยเห็นผู้ใหญ่บางคนที่มีแววตาซุกซนเหมือนเด็กๆ มีไฟในการสร้างสรรค์ผลงานมากมาย และเป็นแรงบันดาลใจให้แก่คนรุ่นหลัง นั่นเป็นเพราะพวกเขายังคงเติบโตจากภายในและโอบกอดเด็กน้อยคนนั้นอยู่เสมอ เช่นเดียวกับลูอิส แอล. เฮย์เจ้าของผลงานที่คุณถืออยู่ในมือ ณ ขณะนี้ เธอก่อตั้งสำนักพิมพ์เฮย์เฮาส์เมื่ออายุ 60 เพื่อจัดพิมพ์หนังสือที่ให้แรงบันดาลใจแก่คนทั่วโลก ลงเรียนเต้นรำตอนอายุ 70 และทำได้ดีมาก ถึงแม้เธอจะจากโลกนี้ไปแล้วแต่ผลงานและจิตวิญญาณของเธอก็ยังโลดแล่นต่อไป

หนังสือเรื่อง *Heart Thoughts* ให้หัวใจนำทาง เป็นเสมือนคู่มือการใช้ชีวิตเพื่อการเติบโตทางจิตวิญญาณ คุณอาจจัดสรรเวลาเพียงเล็กน้อยยามที่คุณปลดภาระเพื่อเลือกอ่านบางบทตามแต่ใจคุณต้องการ และคุณจะพบว่านี่คือช่วงเวลาที่คุณได้เปิดโอกาสให้ตัวเองได้ใช้หัวใจใคร่ครวญเกี่ยวกับชีวิต ข้อความบางหน้าอาจกระตุ้นให้คุณเดินช้าลง บางหน้าอาจเติมไฟให้คุณก้าวไปได้เร็วขึ้น และไปได้ไกลกว่าเดิม คุณอาจอ่านบางบทซ้ำได้ถึงหลายรอบและพบว่าเข้าใจมันในแบบใหม่ ซึ่งไม่น่าแปลกใจเลย นั่นเป็นเพราะตัวคุณในวันนี้เติบโตขึ้นมากกว่าตัวคุณในเมื่อวาน

นานมีบุ๊คส์







อุทิศแด่หัวใจของคุณ

หัวใจคือศูนย์กลางของพลังในตัวคุณ
ฉันรู้ว่าคุณสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ
ได้โดยง่ายและไม่ต้องพยายามเลย
หากคุณปล่อยความคิดให้มาจาก
พื้นที่แห่งรักในหัวใจ

ยอมรับพลังของคุณเลย



สารบัญ

บทนำ	5	แผ่นดินไหวและเหตุการณ์	
ความอุดมสมบูรณ์	11	ธรรมชาติอื่น ๆ	75
การยอมรับ	13	ความรู้สึก	77
เหตุร้าย	17	อาชีพ	79
ค่ายินยัน	19	พลังงาน	81
ความโกรธ	25	ชีวิตนิรันดร์	83
คนที่ดีพอ	29	การขยายและหดตัว	87
ความเชื่อ	31	การแสดงออก	89
การก้าวข้ามขีดจำกัด	33	ครอบครัว	93
ธุรกิจ	35	พ่อ	95
การเปลี่ยนแปลง	41	ความกลัว	97
การเปลี่ยนความคิด	49	การให้อภัย	99
วัยเด็ก	51	อิสระ	101
ลูก	53	ความสนุกสนาน	103
ตัวเลือก	55	ความโศกเศร้า	105
ความสมบูรณ์	57	การเติบโต	107
จิตสำนึก	59	ความรู้สึกผิด	109
คำวิจารณ์	61	ความปรองดอง	111
คนที่คู่ควร	65	ความปรองดองในที่ทำงาน	113
การกระทำที่ถูกต้อง	69	การเยียวยา	115
ลำดับที่ถูกต้อง	71	บรรยากาศการเยียวยา	117
		พลังการเยียวยา	119
		ความช่วยเหลือในการเยียวยา	121
		พันธมิตรในการเยียวยา	123
		สุขภาพ	125

เทศกาล	129	การผ่อนคลาย	191
บ้าน	131	การปลดปล่อยเหตุแห่งทุกข์	193
รายได้	133	การปลดปล่อยอดีต	195
พลังอันไร้ขอบเขต	135	การเปลี่ยนความคิดแง่ลบ	197
เด็กน้อยในตัวคุณ	137	ความไม่พอใจ	199
การเรียนรู้	141	ความรับผิดชอบและการติเตียน	201
การปล่อยวาง	143	การปฏิเสธ	203
ขีดจำกัด	147	ความคับแค้นเพราะการยึดมั่น	205
การหลงทาง	149	สิ่งที่ควรทำ	207
ความรัก	151	การนอนหลับ	209
โลกอันเป็นที่รัก	155	ทางแก้ปัญหา	211
ความผิดพลาด	157	จิตวิญญาณ	213
แม่	159	จิตได้สำนึก	215
ความคิดแง่ลบ	161	ความคิด	217
ปณิธานปีใหม่	163	เวลา	219
การสังเกตตัวเอง	165	ความเชื่อใจ	221
ความเป็นหนึ่งเดียว	167	ความรักที่ไร้เงื่อนไข	223
การเปิดรับสิ่งใหม่	169	การเป็นตัวของตัวเอง	225
คนอื่น	173	การรวมเป็นหนึ่ง	227
ภาวะน้ำหนักรเกิน	175	ผู้ชนะ	229
พ่อแม่	179	ความรอบรู้	231
ความสงบ	181	งาน	233
พลังของคำพูด	183	สภาพแวดล้อมในการทำงาน	235
คำสรรเสริญ	185	การทำงานร่วมกัน	237
ความเจริญรุ่งเรือง	187	สังคมโลก	239
ความสัมพันธ์	189	เกี่ยวกับนักเขียน	241



คำนำ

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมการฝึกสติ วิธีเยียวยาทางจิตวิญญาณ และข้อความซึ่งตัดมาจากการบรรยายของฉัน โดยมุ่งเน้นที่แง่มุมของเรื่องราวในชีวิตประจำวันเพื่อนำทางและช่วยเหลือในด้านต่างๆ ที่เราอาจกำลังประสบกับความยากลำบาก

เมื่อรู้สึกว่าคุณเป็นเหยื่อ เรามักปลื้มตัวออกมา เมื่อรู้สึกเจ็บปวดและกลัว เรามองหาใครสักคนให้เข้ามาช่วยหรือลงมือทำแทนเราเสมอ แต่ตอนนี้เรามีโอกาสดันพบความสามารถของตัวเองในการตอบโต้ชีวิต โดยไม่ต้องเป็นเหยื่ออีกต่อไป ทั้งยังทำให้เรามีพลังด้วย เราจะพบว่าหากเราเริ่มเชื่อมโยงกับสิ่งที่ฉันเรียกว่า*ตัวตนภายใน*แล้ว เราจะมีส่วนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตัวเองได้ มันเป็นความรู้สึกอันแสนวิเศษที่ได้รู้ว่าเราไม่จำเป็นต้องพึ่งพาคนอื่น และเราเปี่ยมไปด้วยความสามารถอันยิ่งใหญ่ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ในชีวิตให้ดีขึ้นได้ นี่คืออิสรภาพที่ยอดเยี่ยมมาก

บางคนอาจหวั่นเกรงอิสรภาพใหม่นี้เพราะมันดูจะเป็น*ภาระหน้าที่* แต่หน้าที่ก็แค่หมายความว่าเราตอบโต้กับชีวิตได้ เรากำลังเดินทางไปสู่ยุคและการใช้แบบแผนใหม่ถึงเวลาแล้วที่เราต้องทิ้งความเชื่อรวมถึงนิสัยเดิมๆ เมื่อเรียนรู้และฝึกฝนความเชื่อกับวิถีปฏิบัติใหม่ๆ อย่างสม่ำเสมอ เราจะมีส่วนร่วมในแบบแผนใหม่ของโลกได้อย่างกลมกลืน

ขอให้อดทนไว้ คุณอาจลังเลระหว่างวิถีแบบเก่ากับแบบใหม่ตั้งแต่นาทีที่ตัดสินใจเปลี่ยนแปลงไปจนถึงตอนที่เห็นผลจากความพยายาม และอย่าโกรธตัวเอง จำไว้ว่าคุณอยาก*ชื่นชม*ตัวเอง ไม่ใช่อยาก*ทำร้าย*ตัวเอง ในช่วงที่คุณ "อยู่ตรงกลาง" ระหว่างวิถีแบบเก่ากับแบบใหม่ ให้ฝึกสติและใช้วิธีเยียวยาทุกวันโดยอ้างอิงจากหนังสือเล่มนี้ จนกว่าจะมั่นใจว่าคุณมีพลังที่สร้างความเปลี่ยนแปลงได้

นี่คือเวลาแห่งการตื่นรู้ จงรู้ไว้ว่าคุณปลอดภัย ในตอนแรกคุณอาจไม่รู้สึกแบบนั้น แต่คุณจะได้เรียนรู้ว่าชีวิตอยู่เคียงข้างคุณเสมอ ได้รู้ว่าการเปลี่ยนจากแบบแผนเดิมๆ ไปสู่แบบแผนใหม่อย่างปลอดภัยไว้กังวลนั้นเป็นไปได้จริง

ฉันรักคุณค่ะ

Louise L. Hay



ยิ่งเราทนอยู่กับ
สิ่งที่เราไม่ต้องการมากเท่าไร
เราก็จะได้สิ่งที่เราไม่ต้องการมากเท่านั้น
การสนใจในสิ่งที่เราต้องการจริงๆ
จะดึงดูดความอุดมสมบูรณ์
และสิ่งดีงามอื่นๆ เข้ามา



ฉันยอมรับ เสมอ!

ฉันรู้ว่าตนเองเป็นหนึ่งในเดียวกับทุกๆ ชีวิต ซึ่งถูกรายล้อมด้วยความรอบรู้อันไร้ขอบเขต ดังนั้น ฉันจึงไว้วางใจจักรวาลให้สนับสนุนฉันในทุกทางที่ดึงดูดอย่างไม่มีข้อแม้ ฉันมีทุกสิ่งที่ต้องการรออยู่ตรงหน้าแล้ว บนโลกนี้มีอาหารมากมายเกินกว่าฉันจะกินไหว มีเงินมากมายเกินกว่าฉันจะใช้ได้หมด มีผู้คนมากมายเกินกว่าฉันจะพบเจอได้ทุกคน มีความรักมากมายเกินกว่าฉันจะพบเจอได้ทุกรูปแบบ ทั้งยังมีความสุขมากมายเกินกว่าฉันจะจินตนาการได้ โลกนี้มีทุกอย่างที่ฉันปรารถนา ซึ่งฉันมีและใช้ประโยชน์ได้ทุกอย่าง

สำหรับฉัน ความคิดและปัญญาอันไร้ขอบเขตจะตอบตกลงเสมอไม่ว่าฉันเลือกเชื่อ คิด หรือพูดอะไรก็ตาม จักรวาลก็ตอบรับฉันทุกครั้ง ฉันไม่เสียเวลาคิดในทางลบหรือคิดถึงเรื่องไม่ดี ฉันเลือกมองตัวเองรวมถึงชีวิตของฉันในแง่บวกให้มากที่สุด ฉะนั้น ฉันจึงยอมรับโอกาสและความเจริญรุ่งเรือง ยอมรับความดึงดูดทุกประการ ฉันคือคนที่ตอบว่าใช่ ที่อยู่ในโลกที่ใช่ ซึ่งจักรวาลที่ใช่จะตอบสนองฉัน และฉันก็ตั้งใจที่เป็นเช่นนั้น ฉันรู้สึกขอบคุณที่ได้เป็นหนึ่งเดียวกับความรอบรู้แห่งจักรวาล อีกทั้งมีพลังแห่งจักรวาลคอยสนับสนุน ขอบคุณพระเจ้า ที่ให้ฉันได้สนุกไปกับทุกสิ่งที่มีในเวลานี้



ลองยื่นหน้ากระจกแล้วพูดว่า
“ฉันรักและยอมรับตัวเอง
ในแบบที่ฉันเป็น”
พอพูดแล้วคุณนึกถึงอะไร
ลองสังเกตความรู้สึกของตัวเองดู
นี้อาจเป็นต้นเหตุของ
ปัญหาของคุณก็ได้



ฉันยอมรับ ทุกแง่มุม ของตัวเอง

ส่วนสำคัญที่สุดของการเยียวยาและการกลับมาเป็นตัวเองคือการยอมรับทุกแง่มุมของตัวเอง ทั้งตอนที่เรทำได้ดีและตอนที่เรทำได้ไม่ดีนัก ตอนที่เรากลัวและตอนที่เรารัก ตอนที่เราโง่เขลาและขี้เกียจ ตอนที่เราเปล่งประกายและฉลาดเฉลียว ตอนที่เราอับอายและตอนที่เราได้ชัยชนะ ทั้งหมดนี้คือการยอมรับทุกแง่มุมของเรา

ปัญหาส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการปฏิเสธตัวตนบางส่วนของเราเอง เพราะเราไม่รักตัวเองอย่างเต็มที่และไม่มีเงื่อนไข อย่างมองย้อนกลับไป แล้วรู้สึกอายกับชีวิต แต่จงมองว่าอดีตคือความมั่งคั่งและความสมบูรณ์ของชีวิต หากขาดความมั่งคั่งและความสมบูรณ์ดังกล่าว เราคงไม่ได้มาอยู่ตรงจุดนี้ในวันนี้ เมื่อเรายอมรับทุกอย่างของตัวเอง เราจะสมบูรณ์และหายดี



ถ้าคุณไม่ได้รักตัวเอง
อย่างไม่มีข้อแม้ อย่างสมบูรณ์ อย่างหมดหัวใจ
อาจเป็นเพราะเหตุการณ์บนเส้นทางชีวิต
ที่ทำให้คุณเป็นเช่นนั้น
แต่คุณลืมเรื่องเลวร้ายที่ผ่านมาได้
เริ่มใจดีกับตัวเอง
ตั้งแต่นั้นเลย



ฉันยอมรับทุกสิ่ง ที่ฉันสร้างขึ้น เพื่อตัวเอง

ฉันรักและยอมรับตัวเองอย่างที่ฉันเป็นจริงๆ ฉันสนับสนุน เชื่อใจ และยอมรับตัวเองไม่ว่าจะอยู่ที่ใด ฉันอยู่ท่ามกลางความรักในหัวใจของตัวเองได้ เมื่อสัมผัสหัวใจฉันรู้สึกได้ถึงความรักที่อยู่ข้างใน ตอนนี้ฉันรู้ว่าสิ่งที่ว่างมากพอให้ฉันยอมรับตัวเอง ฉันยอมรับร่างกาย น้ำหนัก ส่วนสูง รูปร่าง หน้าตา เพศวิถี และประสบการณ์ของฉัน ฉันยอมรับทุกสิ่งที่ฉันได้สร้างขึ้น เพื่อตัวเองไม่ว่าจะในอดีตหรือปัจจุบัน ฉันเต็มใจให้อนาคตของฉันเกิดขึ้น ตัวฉันคือเครื่องแสดงถึงชีวิตอันงดงาม และฉันคู่ควรกับสิ่งที่ยอดเยี่ยมที่สุด ณ ตอนนี้ ฉันยอมรับสิ่งเหล่านี้เพื่อตัวเอง ยอมรับปาฏิหาริย์ ยอมรับการเยียวยา ยอมรับทุกๆ อย่าง และเหนือสิ่งอื่นใด ฉันยอมรับนับถือตัวเองเพราะฉันมีคุณค่าและฉันรักคนที่ฉันเป็น และจะเป็นเช่นนั้นเสมอ



เราทำให้เกิดเรื่องร้ายๆ ขึ้น
แต่แล้วเราก็สละอำนาจของตัวเองให้คนอื่น
ด้วยการกล่าวโทษพวกเขา
เพื่อระบายความไม่พอใจของเรา
ไม่มีใคร สถานที่ใด หรือสิ่งใด
มีอำนาจเหนือเรา
เราเท่านั้นที่เป็นผู้สร้างความคิด
ในใจของเราเอง



ฉันแสดง ตัวตนใน ทางที่ดี

หากคุณเจอเรื่องร้ายๆ และเป็นฝ่ายถูกกระทำ คุณอาจรู้สึกโทษตัวเองอยู่สักพัก และอาจรู้สึกว่าคุณควรถูกลงโทษ หรือไม่คุณอาจต้องเก็บกดความรู้สึกมั่งร้ายไว้ ความรู้สึกว่าคุณไม่มีสิทธิ์พูดเพื่อตัวเองเลยบ่อยครั้ง คุณกำลังจัดการกับความโกรธที่แสดงออกมาไม่ได้ เมื่อคุณเป็นฝ่ายกระทำ เหตุร้ายจึงเป็นโอกาสให้คุณได้ระบายความโกรธนั้น มี "อะไร" มากมายเกิดขึ้นในใจคุณเสมอ เหตุร้ายเป็นมากกว่าเหตุร้าย แต่เมื่อมันเกิดขึ้น ลองมองเข้าไปในใจให้เห็นรูปแบบความคิดของตัวเอง อวยพรให้ผู้อื่นด้วยความรัก แล้วปล่อยเรื่องราวทั้งหมดนั้นไป



ขณะที่กล่าวคำยืนยันกับตัวเอง
คุณกำลังเดินออกจาก
บทบาทของเหยื่อแล้ว
คุณไม่ยอมจำนนอีกต่อไป
คุณกำลังยอมรับ
พลังของตัวเอง



ฉันอยู่ใน ขั้นต่อไปของ การเยียวยา

คำยืนยันคือสิ่งที่คุณย้ำและยืนยันกับตัวเอง หากเราต้องการเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้นก็ต้องฝึกความคิดและคำพูดให้มีรูปแบบเชิงบวก การพูดคำยืนยันเชิงบวกคือจุดเริ่มต้น มันคือการเบิกทางเพราะคุณกำลังบอกกับจิตใต้สำนึกว่า "ฉันกำลังรับหน้าที่ ฉันรู้ว่าฉันทำบางอย่างเพื่อเปลี่ยนแปลงได้" ถ้าคุณยืนยันกับตัวเองไปเรื่อย ๆ คุณจะพร้อมปลดปล่อยอะไรก็ตามไป และคำยืนยันของคุณจะกลายเป็นจริง หรือไม่คำยืนยันที่คุณกล่าวก็จะเปิดเส้นทางใหม่ให้คุณ มันอาจทำให้คุณได้ระดมความคิดอันหลักแหลม เพื่อนสักคนอาจโทรมาแนะว่า "เธอเคยลองทำแบบนี้หรือยังล่ะ" คุณจะถูกนำไปสู่ขั้นต่อไปที่จะช่วยเยียวยาตัวคุณเอง