

100

สิ่งที่ยากบอก

ตัวเอง

.....ในวันที่.....

ไม่มั่นใจ

พอดี

กอดใจตัวเองไว้ให้แน่น
แล้วค่อย ๆ เดินต่อไปนะ

100 สิ่งที่ยากบอกตัวเอง
ในวันที่ไม่มั่นใจ

ภาพและเรื่องโดย พอดี
บรรณาธิการบริหาร กริยา เนาวประทีป

ISBN (e-book) 2026-0814-0099-5

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2569

ราคา 99 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

@ Lemon Book. All rights reserved.

LEMON

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยเจริญสนิทวงศ์ 40 ถนนเจริญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมิเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

มีบางช่วงของชีวิต

ที่เราเผลอใช้เวลาไปกับการ “ไม่ชอบตัวเอง” มากเกินไป

เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น

รู้สึกว่าตัวเองไม่เก่งพอ

ไม่สวยพอ

ไม่สำเร็จพอ

ไม่ดีพอสำหรับโลกใบนี้

ทั้งที่จริงแล้ว...

เราอาจแค่ “เหนื่อย”

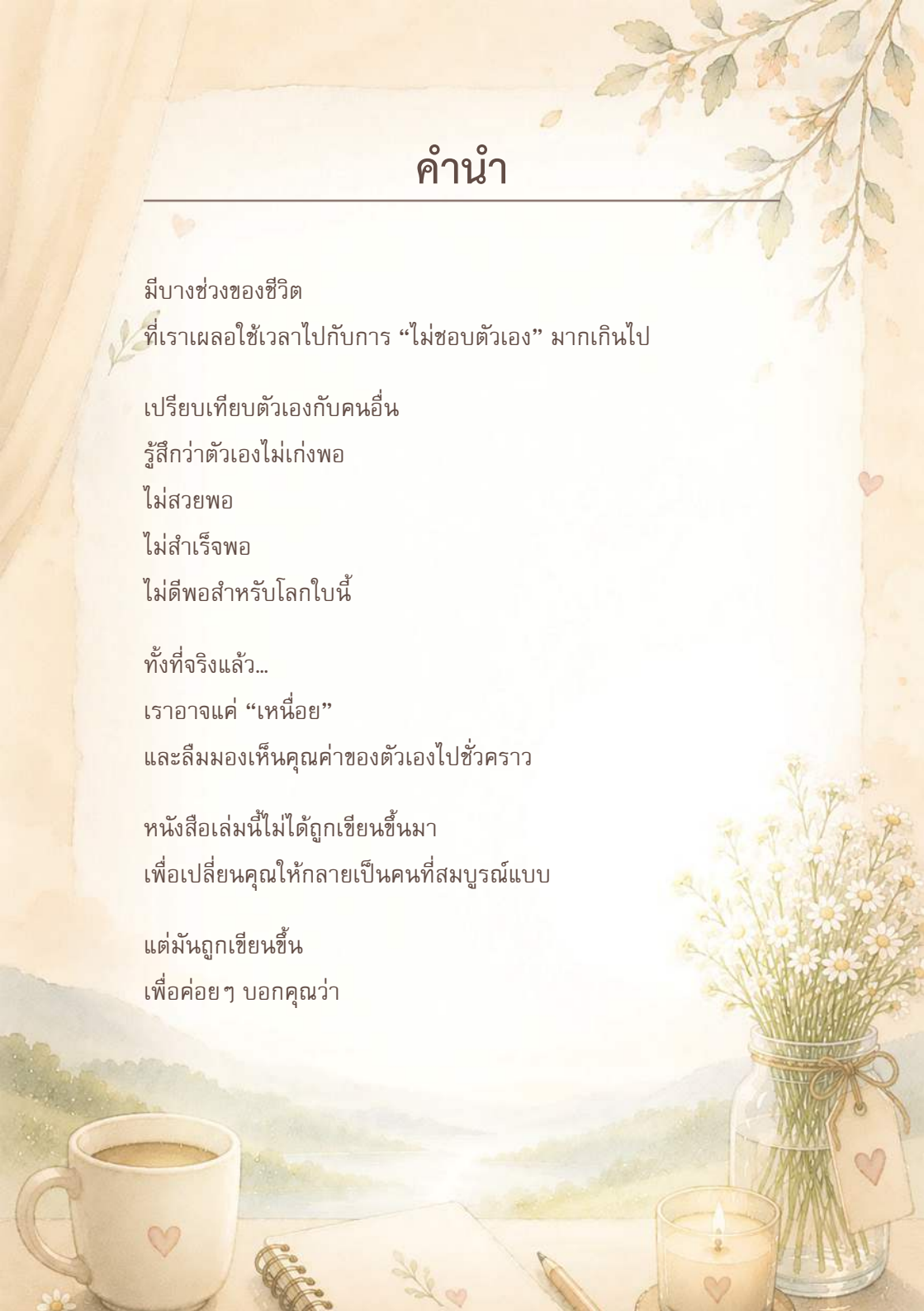
และลืมมองเห็นคุณค่าของตัวเองไปชั่วคราว

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ถูกเขียนขึ้นมา

เพื่อเปลี่ยนคุณให้กลายเป็นคนที่สมบูรณ์แบบ

แต่มันถูกเขียนขึ้น

เพื่อค่อยๆ บอกคุณว่า





“คุณไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ...ถึงจะมีคุณค่า”

100 ข้อความในหนังสือเล่มนี้

อาจเป็นเหมือนบทสนทนาเบาๆ

ในวันที่คุณเหนื่อย

วันที่ไม่มั่นใจ

วันที่รู้สึกว่าตัวเองเล็กเกินไปสำหรับโลกกว้างใบนี้

บางหน้าอาจเป็นคำปลอบใจ

บางหน้าอาจเป็นกำลังใจ

บางหน้าอาจเป็นเพียงประโยคสั้นๆ

ที่ทำให้คุณหยุดหายใจลึกๆ แล้วกลับมายิ้มให้ตัวเองอีกครั้ง

คุณไม่จำเป็นต้องอ่านเรียงจากหน้าแรกถึงหน้าสุดท้าย

เพราะหนังสือเล่มนี้ถูกออกแบบมา

ให้คุณเปิดเจอหน้าไหนก็ได้

ในวันที่หัวใจต้องการอะไรบางอย่างพอดี

และถ้าวันนี้

คุณกำลังรู้สึกไม่มั่นใจในตัวเองอยู่





อยากให้รู้ว่า...

คุณไม่ได้แย่

ไม่ได้อ่อนแอ

และไม่ได้เดินช้ากว่าคนอื่นเกินไป

คุณแค่กำลังเติบโต

ในจังหวะของตัวเองเท่านั้นเอง

ขอบคุณที่ยังพาตัวเองเดินมาถึงตรงนี้นะ

และหวังว่า

หนังสือเล่มนี้จะค่อยๆ กอดหัวใจคุณไว้เบาๆ

ในวันที่โลกใจดีกับคุณไม่มากนัก

ด้วยรัก

จากคนคนหนึ่ง

ที่กำลังเรียนรู้การรักตัวเองเหมือนกัน



สารบัญ

หมวดที่ 1	กลับมาเห็นคุณค่าของตัวเอง	7
หมวดที่ 2	หยุดเปรียบเทียบตัวเอง	18
หมวดที่ 3	เริ่มรักตัวเองอย่างอ่อนโยน	29
หมวดที่ 4	ความมั่นใจที่แท้จริง	40
หมวดที่ 5	วันที่ใจไม่ไหว	51
หมวดที่ 6	เติบโตจากข้างใน	62
หมวดที่ 7	อย่ากลัวที่จะเป็นตัวเรา	73
หมวดที่ 8	เริ่มใหม่ได้เสมอ	84
หมวดที่ 9	ชีวิตที่เบาขึ้น	95
หมวดที่ 10	แล้ววันหนึ่ง...คุณจะมีใจในตัวเอง	106



หมวดที่

1



กลับมาเห็น
คุณค่าของตัวเอง



คุณไม่จำเป็นต้องเก่งที่สุด

โลกนี้ทำให้เราคิดอยู่เสมอ
ว่าเราต้องเก่งกว่าใคร
เร็วกว่าใคร
สำเร็จกว่าใคร

จนบางครั้ง
เราเผลอรูสึกว่าตัวเอง "ไม่มีค่า"
เพียงเพราะยังไปไม่ถึงจุดนั้น

แต่ความจริงคือ
ดอกไม้ไม่ได้มีค่า
เพราะมันแข่งกับดอกอื่นนะ

มันมีค่า
เพราะมันเป็นตัวมันเองต่างหาก
คุณเองก็เหมือนกัน

การเป็นตัวเอง ไม่ใช่เรื่องผิด

บางคนใช้เวลาทั้งชีวิต
พยายามเป็นคนที่คุณอื่นชอบ

พูดในแบบที่คุณอื่นอยากฟัง
ใช้ชีวิตในแบบที่คุณอื่นยอมรับ

หิวเรอะทั้งที่เหนื่อย
ยั้งทั้งที่ไม่ไหว

จนวันหนึ่ง
ล้มไปแล้วว่า
จริงๆ ตัวเองเป็นใคร

คุณไม่จำเป็นต้องฝันตัวเอง
เพื่อให้โลกสบายใจเสมอไป

เพราะการเป็นตัวเอง
ไม่เคยเป็นเรื่องผิดเลย

บางคนเสียดัง...แต่ไม่ได้มั่นใจกว่าเรา

โลกมักทำให้เราเข้าใจผิด

ว่าคนมั่นใจ

ต้องเป็นคนพูดเก่ง

กล้าแสดงออก

ดูโดดเด่นอยู่ตลอดเวลา

แต่ความมั่นใจที่แท้จริง

อาจเป็นเพียงคนคนหนึ่ง

ที่ยอมรับตัวเองได้

แม้ในวันที่ไม่สมบูรณ์แบบ

บางคนเสียดัง

เพราะอยากกลบความไม่มั่นใจ

ขณะที่บางคนเงียบ

แต่หัวใจมั่นคงเหลือเกิน

คุณมีคุณค่า แม้วันที่ไม่มีใครปรบมือ

เราโตมาในโลก
ที่ชอบให้รางวัลกับคนที่ "โดดเด่น"

คนที่เก่ง
คนที่ดัง
คนที่ถูกมองเห็น

จนบางครั้ง
เราก็เผลอคิดว่า
ถ้าไม่มีใครชื่นชม
แปลว่าเราไม่สำคัญ

แต่ความจริงคือ

พระอาทิตย์
ไม่เคยหยุดขึ้น
เพียงเพราะไม่มีใครเงยหน้ามอง

คุณเองก็เช่นกัน

คนที่อ่อนโยน ไม่ได้อ่อนแอ

โลกชอบสอนให้เราแข็งแรง

จนบางครั้ง

เรากลับการเป็นคนใจดี

กลัวจะถูกมองว่าอ่อนแอ

กลัวจะถูกเอาเปรียบ

กลัวจะดูไม่เก่ง

แต่จริงๆ แล้ว

การยังเลือกอ่อนโยน

หลังจากผ่านเรื่องหนักมาเยอะ

คือความเข้มแข็งรูปแบบหนึ่ง

และไม่ใช้ทุกคน

จะทำได้