



## บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review) “แค่เห็นคุณค่าในตนเองให้เป็น ชีวิตของคุณจะ HAPPY มาก”

ISBN 987-616-08-3126-5

แปลจากหนังสือ : HOW TO RESPECT MYSELF

ผู้เขียน/ผู้แปล จิตแพทย์ ยุณ ชงกยูน/นุสสรุ เตโซ

บทวิจารณ์โดย ผศ.ดร.ปิยะธิดา ปัญญา

จำนวนหน้า 240 หน้า/ราคา 195 บาท

ยุณ ชงกยูน จบการศึกษาด้านจิตวิทยาจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุงอัง และศึกษาต่อในระดับปริญญาโท และเอก จากมหาวิทยาลัยยอง เป็นจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญแห่งประเทศไทย โดยมีผลงานการเขียนบทความที่น่าสนใจมากมาย เช่น The Kyunghyang Shinmun , Hankooklibo Lady Kyunghyang เป็นต้น และเปิดช่องทางต่าง ๆ ในการติดต่อสื่อสารกับคนที่ลี้เล ในการมาพบแพทย์ที่แผนกจิตแพทย์ หรือแม้กระทั่งการให้คำปรึกษากับผู้ที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก และจิตใจ ที่อาจนำไปสู่ความไม่สบายใจ หรือความผิดปกติทางด้านจิตใจที่มากขึ้น อาจส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ และการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมต่อไป สมัยเป็นเด็ก ยุณ ชงกยูน ไม่ชอบเรียนหนังสือ ชอบไปหลบซ่อนตัวที่ห้องสมุด และวันหนึ่งที่เขาได้อ่านบทความเกี่ยวกับจิตใจ และวิทยาศาสตร์ ที่มีอะไรหลายอย่างที่สอดคล้องกับชีวิตจริงของเขา และก่อให้เกิดความสะเทือนใจเป็นอย่างมาก และได้รู้ว่า ผู้เขียนบทความนั้นเป็นจิตแพทย์ เขาเลยตัดสินใจว่า เขาจะเป็นจิตแพทย์และเขียนบทความให้ได้ ด้วยความมุ่งมั่นจากแรงบันดาลใจดังกล่าวทำให้เขาได้เป็นจิตแพทย์สมดังปรารถนา และได้เขียนบทความต่าง ๆ มากมาย และรวบรวมบทความต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกันไว้ จึงเป็นที่มาของหนังสือเล่มนี้ที่เขียนขึ้นเพื่อต้องการให้ความรู้ และแนวทางต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นหนังสือได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เพียงเวลาไม่ถึง 3 ปี มียอดจำหน่ายในประเทศเกาหลีมากกว่า 700,000 เล่ม

นับเป็นผู้แต่งที่มีผลงานเขียนหนังสือที่ขายดีที่สุดคนหนึ่ง และมีการนำไปแปลเป็นภาษาอื่นๆ อีกมากมาย

หนังสือ “HOW TO RESPECT MYSELF” นับเป็นผลงานเขียนอีกเล่มที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายจนกระทั่ง คุณนุสสรุ เตโซ ผู้ที่มีผลงานและประสบการณ์ทางด้านการศึกษาแปลหนังสือ นำมาเรียบเรียงเป็นภาษาไทย และใช้ชื่อหนังสือว่า “แค่เห็นคุณค่าในตนเองให้เป็น ชีวิตของคุณจะ HAPPY มาก” โดยมี ผศ.ดร. เดิมศักดิ์ คทวนิช ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเป็นบรรณาธิการที่ปรึกษา โดยบริษัทซีเอ็ดยูเคชั่น เป็นตัวแทนจำหน่าย

หนังสือ “แค่เห็นคุณค่าในตนเองให้เป็น ชีวิตของคุณจะ HAPPY มาก” เป็นหนังสือที่นำเสนอเกี่ยวกับ การเห็นคุณค่าในตนเอง ในประเด็นที่เกี่ยวกับปัญหาของคนส่วนใหญ่ที่มีความทุกข์ ความกังวล ความไม่สบายใจต่าง ๆ เหล่านั้นมีจุดเริ่มต้นในหลากหลายประการ และประการหนึ่งที่สำคัญมากก็คือ ปัญหาที่มาจาก การไม่เห็นคุณค่าในตนเอง หลายคนอาจประสบปัญหาต่าง ๆ มากมาย และใช้วิธีแก้ปัญหาที่แตกต่างกันไป บางคนแก้ปัญหาด้วยการดื่มเหล้า เล่นการพนัน ทำตัวเสเพล เป็นต้น แม้กระทั่ง จิตแพทย์ ยุณ ชงกยูน ผู้เขียนเองก็เคยใช้วิธีดังกล่าว ซึ่งเหตุการณ์นั้นเวียนเกิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า นับเป็นช่วงเวลาที่ คุณค่าในตนเองถูกทำลายซ้ำแล้วซ้ำอีก การแก้ปัญหาต้องทำให้จิตใจเข้มแข็งและกลับมาเห็นคุณค่าในตนเองให้ได้ก่อน จึงจะทำให้ได้มาซึ่งคำตอบของความสุข การค้นหาคุณค่าในตนเองให้เจอ เป็นสิ่งที่ลำบาก และยากไม่ใช่หน่อย แต่ด้วยประสบการณ์ของ จิตแพทย์ ยุณ ชงกยูน ผู้เขียน ก็สามารถถ่ายทอดและนำ



เสนอสาระต่าง ๆ ที่เป็นข้อคิดและแนวทางในการปฏิบัติที่จะทำให้เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นได้ โดยแบ่งสาระเป็น 7 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองจึงสำคัญ ตอนที่ 2 มองเห็นคุณค่าในตนเองได้จากรูปแบบความรัก ตอนที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นตัวกำหนดความสัมพันธ์มนุษย์ ตอนที่ 4 ความรู้สึกที่รบกวนการเห็นคุณค่าในตนเอง ตอนที่ 5 นิสัยที่ต้องละทิ้ง เพื่อให้การเห็นคุณค่าในตนเองกลับคืนมา ตอนที่ 6 สิ่งที่ต้องเอาชนะใจตนเอง เพื่อให้การเห็นคุณค่าในตนเองกลับคืนมา และตอนที่ 7 การปฏิบัติจริง 5 อย่าง ที่เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้ ซึ่งทั้ง 7 ตอนนี้ ผู้เขียนสามารถถ่ายทอดให้ผู้อ่านได้เข้าใจ เข้าถึง เห็นภาพและแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ เพื่อผลลัพธ์ที่ตามมาคือความสุขของชีวิตนั่นเอง

การมองเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลกระทบต่อ คำพูด การกระทำ การตัดสินใจ ความรู้สึก เป็นต้น โดยเฉพาะในปัจจุบันที่สังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ก็เป็นเหตุที่ทำให้คนมีความทุกข์เพิ่มมากขึ้น การเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อม ทางสังคมเป็นอย่างมาก บ่อยครั้งที่คนเห็นคุณค่าในตนเองสูง แต่อยู่ในสถานการณ์ที่กดดันด้วยความเครียดตลอดเวลาคนเหล่านั้นก็จะเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ในทางกลับกัน คนที่เห็นคุณค่าในตนเองลดลง แต่อยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ไม่กดดัน อึดอัด อาหารเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ก็จะช่วยฟื้นฟู ให้คนเหล่านั้นสามารถเห็นคุณค่าของตนเองขึ้นมาได้เช่นกัน ดังนั้นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การเห็น หรือการไม่เห็นคุณค่าในตนเองก็มาจากสภาพแวดล้อมทางสังคมด้วยเช่นกัน

การมองเห็นคุณค่าในตนเองได้มาจากรูปแบบของความรัก ไม่ว่าจะเป็นความรักที่ได้จากพ่อแม่ เพื่อน คู่รัก ครู อาจารย์ และความรักจากตนเอง ล้วนเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้คนสามารถมองเห็นคุณค่าในตนเองได้ ทั้งในแง่บวก และแง่ลบ บางคนเอาชีวิตของตนไปยึดติดกับคนอื่นมากเกินไป เมื่อผิดหวัง หรือไม่เป็นที่ตนปรารถนา ก็จะทำให้รู้สึกทุกข์ แต่ถ้าหากเข้าใจว่า ทุกคนในโลกนี้ไม่มีใครสมบูรณ์แบบในทุก ๆ ด้าน และเขาไม่สามารถทำได้ทุกอย่างตามที่เราต้องการ ดังนั้นควรบอกตัวเองว่า “ไม่เป็นไร” “อ้อ เขาก็เป็นเช่นนี้ละ” เป็นต้น เท่านี้ก็ไม่ใช่ทุกข์ และการเห็นคุณค่าในตนเองก็จะได้รับการฟื้นฟู แต่ความรักจากตนเองเป็นความรักที่เราไม่ต้องพึ่งพิงใคร ดังนั้นการพัฒนาการมองเห็น

คุณค่าในตนเองควรเริ่มจากตนเอง เพราะเพื่อนที่อยู่ใกล้เรามากที่สุดคือตนเอง ดังนั้นต้องฝึกรักตนเอง และรักให้เป็น

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นตัวกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน เมื่อใดก็ตามที่บุคคล รับรู้ได้ว่าตนเองมีความสำคัญมีประโยชน์ต่อองค์กร ก็จะทำให้รู้สึกว่าคุณค่าในทางกลับกันหากคิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์ต่อองค์กร ก็จะทำให้ตนเองรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองลดลง คนมากมายทรมาณตนเองด้วยการพยายามรักษาความสัมพันธ์ บางครั้งไม่จำเป็นถึงขนาดนั้น แค่อยู่นาน ๆ เข้าใจกัน พร้อมให้อภัย ช่วยเหลือกันก็เพียงพอแล้ว สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างกัน อย่าคิดอะไรมาก ให้ปล่อยวาง เหมือนที่ควรจะมีเรื่องงานเมื่อเลิกงานแล้วนั่นเอง ส่วนการประเมินหรือตัดสินจากผู้อื่น ก็เป็นข้อพิจารณาที่ต้องนำมาปรับปรุงตนเอง หากพบว่าเราบกพร่องจริง แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งที่จะช่วยทำให้ไม่สูญเสียคุณค่าในตนเอง ก็คือการให้กำลังใจตนเอง และกำหนดเป้าหมายในอนาคต การกระทำ ในแง่ดี และอย่าไปวิตกกังวลกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ นั่นคือ อดีตอย่างมปลักกับความเจ็บปวดในอดีต แต่ควรอยู่กับปัจจุบันที่มีของขวัญให้เรา คือ เวลาเวลาที่เราจะพัฒนาและทำในสิ่งที่ดีขึ้นกว่าเดิม

การเห็นคุณค่าในตนเอง ถูกยอมรับว่าเป็นอารมณ์ความรู้สึกอย่างหนึ่ง ดังนั้นจึงต้องรู้จักดูแลและสามารถจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นได้ เพียงแค่รู้จักรับมือได้อย่างเหมาะสม และเข้าใจว่าความรู้สึกที่ตัวเองนั้นรู้สึกคืออะไรก็พอ คนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักจะชอบพูดถึงเรื่องของคนอื่น สนใจ และรับรู้พฤติกรรมหรือแม้กระทั่งสายตาของคนอื่นที่มองมา รวมถึงการจินตนาการว่าคนเหล่านั้นคิดอะไร อย่างไร เกี่ยวกับตนเอง (นึกหา ว่าร้ายตนอย่างไร นั่นเอง) ซึ่งเป็นเหตุให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง แต่ถ้าต้องการที่จะให้เกิด การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจึงควรเริ่มกลับมาที่การสนใจตนเองก่อน ควรรู้จักตนเองให้ดีที่สุดก่อนที่จะไปรู้จักคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ความทุกข์ในชีวิต และข้อคิดที่ได้จากความทุกข์ จะสามารถนำไปกำหนดเป้าหมายในอนาคต การกระทำที่ดีต่อไป

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่ดีพัฒนาได้ไม่ยาก แต่จำเป็นต้องอาศัยเวลา และละทิ้งนิสัยต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งนิสัยดังกล่าว ได้แก่ ผิด



หวังไปล่วงหน้า การสูญเสียความสามารถ ความรู้สึกต่ำต้อย การผัดวันประกันพรุ่งและการหลบหนี และความรู้สึกที่ไวต่อสิ่งกระตุ้น สำหรับการละทิ้งนิสัยดังกล่าว จะต้องเริ่มจากการยอมรับว่าที่ผ่านมาเรามีนิสัยไม่ดีอะไรบ้าง การต้องการที่จะหลุดพ้นจากสิ่งที่ไม่ดีให้จงได้ การสร้างทำ โดยเปลี่ยนแปลงจากนิสัยที่ไม่ดี อย่างน้อยต้องใช้เวลา 2 สัปดาห์ ขึ้นไป การทำต่อไปเรื่อย ๆ ซึ่งขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่คนไม่เห็นคุณค่าในตนเองจะลำบากมากในการปฏิบัติ เพราะเกิดอาการท้อเสียก่อน และคิดว่าทำอย่างไรก็ไม่ได้ผล สิ่งสำคัญที่สุดเพื่อให้เห็นพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้ได้ ต้องไม่ตัดสินใจว่านิสัยที่เราต้องการเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถแก้ไขได้ ถ้าล้มเหลวก็ต้องลงมือทำอีก ทำไปเรื่อย ๆ จิตใจถึงจะลุล่วงได้

การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ขึ้นอยู่กับหลายประการ แต่สำคัญที่สุดที่จะช่วยให้การเห็นคุณค่าในตนเองกลับคืนมาได้ คือ การเอาชนะใจตนเอง และสิ่งที่จะช่วยให้เอาชนะใจตนเอง คือ การตัดใจการอวยแผล การเอาชนะการต่อต้าน เอาชนะการตำหนิ และเอาชนะวงจรปัญหา หากสามารถจัดการกับ สิ่งเหล่านี้ได้ ก็จะทำให้ทุกคนสามารถเห็นคุณค่าในตนเองได้ สำหรับการตัดใจจากอวยแผล ทุกคนล้วนมีรอยแผลที่เป็นจุดอ่อนในใจ และจะเจ็บปวดทุกครั้งที่มีคนมาจี้จุดอ่อน วิธีป้องกันที่ไม่ให้แสดงความเจ็บปวดและจุดอ่อนออกมา ด้วยการสร้างเกราะป้องกัน ซึ่งมีหลายวิธี ซึ่งความเป็นมนุษย์หรือนิสัยเฉพาะตนจะเป็นตัวตัดสินใจเอง เช่น บอกตนเองว่า เรื่องมันผ่านไปแล้ว ตอนนั้นไม่เป็นไรแล้ว ปลอดภัยแล้ว หรืออดีตเปลี่ยนไม่ได้ เป็นต้น สำหรับการเอาชนะการต่อต้าน ก็ไม่ใช่เรื่องยาก เพราะโดยปกติแล้วการกระทำใด ๆ ที่จะเปลี่ยนนิสัยที่ไม่ดีของเรา มักจะได้รับการต่อต้านจากภายในตัวเราเอง แต่เราต้องฝึกโดยคิดว่าทำต่อไปเรื่อย ๆ ปลายทางคือความสุข การที่เราพัฒนาตนเองให้เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ได้ทำให้ใครเสียหายหรือเป็นบาดแผลทางใจ สำหรับการเอาชนะการตำหนิ ทุกคนย่อมมีข้อผิดพลาดเสมอในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สิ่งที่เราควรทำเมื่อถูกตำหนิคือ การยอมรับการตำหนิ เมื่อรู้ว่าผิดจริง ซึ่งการรับมือกับการถูกตำหนิคือ การขจัดความรู้สึกในแง่ลบของผู้ตำหนิให้ได้ เช่น การกล่าวคำขอโทษ และจะปรับปรุงแก้ไขไม่ให้เป็นซ้ำอีก เป็นต้น ซึ่งการกล่าวเช่นนั้นเป็นการแสดงถึงความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งจะทำให้อีกฝ่ายสูญเสียความสามารถในการจู้จิกเพื่อตำหนิ ดังนั้นเราจึงถูกตำหนิเพียงครั้งเดียว หรือเล็กน้อย

เท่านั้น และในเรื่องของการเอาชนะวงจรปัญหา ต้องเริ่มจากสิ่งที่จะสามารถแก้ไขได้ก่อน หรือที่เรียกว่า การรักษาตามลักษณะอาการของโรค ซึ่งแต่ละคนมีต้นเหตุของปัญหาที่แตกต่างกัน การฟื้นฟูการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถทำได้โดยการยอมรับว่า “ฉันก็มีจุดที่ไม่ดีเหมือนกัน” และพยายามเอาชนะสิ่งที่ไม่ดีนั้น อยู่เสมอก็เพียงพอแล้ว

การปฏิบัติที่เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ต้องเริ่มจากการรักตนเอง เราต้องรักตนเองในแบบที่เป็น โดยไม่ต้องมีข้อแม้หรือหาเหตุผล เป้าหมายของการรักตัวเอง เป็นความรักในอุดมคติและไม่หวังผลตอบแทนจากตัวเอง ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ควรเริ่มตั้งแต่นั้น และต่อไป รักทั้งหมดที่เป็นตัวเรา อาจเริ่มจาก นิสัย การกระทำ และมารยาทของเรา เหล่านี้คือ วิธีรักตัวเอง เหตุผลที่เราต้องรักตัวเองเพราะคนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะไม่รักตัวเอง มองไม่เห็นสิ่งดีในตนเอง เมื่อมีเหตุการณ์ที่มากกระทบก็จะสูญเสียคุณค่าในตนเองได้อย่างง่ายดาย สำหรับการทำสิ่งใด ๆ ก็ตาม ผลลัพธ์ที่ออกมาอาจมีทั้งผลลัพธ์ที่ดี และไม่ดี ดังนั้นต้องรู้จักรับมือกับผลลัพธ์นั้น ๆ การคิดจะช่วยให้เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นได้ เช่น กรณีผลลัพธ์ออกมาไม่ดี ก็ควรคิดว่าจะแก้ไขข้อบกพร่องไม่ให้เกิดได้อย่างไร หรือกรณีผลลัพธ์ออกมาดี จงรู้สึกดีใจให้เต็มที่ เพราะเป็นผลลัพธ์จากการกระทำและการตัดสินใจของตนเอง และอย่าลืมที่จะชื่นชมความดีใจด้วยการขอบคุณผู้อื่น ดังคำพูดที่ว่า “เป็นเพราะคำแนะนำของคุณ ถึงประสบความสำเร็จได้” เป็นคำพูดที่ผู้ฟังจะรู้สึกดี และวันหน้าก็จะหวังให้คุณได้ติดต่อไป

ในหลาย ๆ เหตุการณ์ในสภาพสังคม ก็เป็นไปได้ที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร หรือไม่สนใจเรื่องของคนอื่นเลย เพราะในโลกใบนี้ ล้วนมีแต่เรื่องที่ต้องร่วมมือสามัคคีกัน ดังนั้นจงอย่าพยายามเปลี่ยนความรู้สึกของคนอื่น ๆ มาเป็นความรู้สึกของตนเอง เขาโมโห เราก็ไม่จำเป็นต้องโมโหด้วย เรื่องของคนอื่นต้องฝากไว้ที่คนอื่น ความรู้สึกในสถานการณ์เดียวกันของแต่ละคนต่างกัน แม้กระทั่งดูละครเรื่องเดียวกัน ยังคิดต่างกัน อย่าทำให้คำพูด หรือการกระทำของคนอื่น มาบั่นทอนความสุขในชีวิตของเรา เช่น ลูก ๆ เรียกร้องบางสิ่งบางอย่างจากพ่อแม่ คาดหวังว่าเป็นพ่อแม่ต้องเสียสละ แต่หากย้อนคิดไป พ่อแม่ของเรานั้น ก่อนหน้านี้ท่านก็เป็นลูก และก่อนจะมาเป็นพ่อแม่เรา ก็ใช้ชีวิตอย่างลำบาก และเวลาเปลี่ยนไปท่านก็อายุมากขึ้นทุกวันร่างกายกับ



ความจำก็ถดถอยลง เป็นคนชราที่มีความน้อยใจ สงสัยมากขึ้น หากลูกๆ แยกแยะได้ก็จะสามารถเข้าใจเห็นคุณค่าในตัวท่าน และเห็นคุณค่าในตนเองในการทำดีกับพ่อแม่ ทำให้เรามีความสุข ซึ่งเป็นผลลัพธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองนั่นเอง

หนังสือ **“แค่เห็นคุณค่าในตนเองให้เป็น ชีวิตคุณจะมี HAPPY มาก”** เป็นหนังสือที่เรียงลำดับการนำเสนอในแต่ละตอนได้สอดคล้องเหมาะสมตั้งแต่เริ่ม จนถึงตอนสุดท้าย ความสามารถในการถ่ายทอดความคิดเกี่ยวกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี แนวทางปฏิบัติ พร้อมยกตัวอย่างทั้งจากประสบการณ์ตรงจากผู้เขียน และตัวอย่างที่อยู่ใกล้ตัวของทุกคน ด้วยศัพท์ทางการแพทย์โดยสื่อออกมาเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย พร้อมทั้งมีแบบฝึกหัดปฏิบัติในแต่ละตอน ที่จะช่วยทำให้ผู้อ่านหนังสือเล่มนี้ได้เข้าใจตัวตนได้มากขึ้น เห็นแนวทางในการพัฒนาคุณค่าในตนเอง และยังมีคำตอบในประเด็นต่างๆ ที่ข้อสงสัยของคนทั่วไปที่ชัดเจนมาก จนสามารถนำไปใช้ในชีวิตรจริงได้ จึงนับว่าเป็นหนังสือที่มีคุณค่าที่หลายๆ คน สามารถนำไปอ่านเพื่อ ฟิ้นฟู และพัฒนาคุณค่าในตนเอง หรือนำไปแบ่งปันให้คนที่คุณรักได้อ่านได้ปฏิบัติ โดยมีเป้าหมายร่วมกันทั้งผู้เขียนและผู้อ่าน คือ การเห็นคุณค่าในตนเองให้เป็น ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด สภาพแวดล้อมใด ๆ ทุกคนก็มีความสุขได้ รวมถึงทำให้พบความจริงที่ว่า แค่เพียงเปลี่ยนวิธีคิด ชีวิตก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้

สิ่งที่ประทับใจ และเริ่มอ่านตั้งแต่ต้นจนจบของหนังสือ **“แค่เห็นคุณค่าในตนเองให้เป็น ชีวิตคุณจะมี HAPPY มาก”** เล่มนี้ก็คือ ความครอบคลุม เกี่ยวกับ บทบาท และสถานการณ์ต่าง ที่ก่อให้เกิด ความทุกข์ ความกังวล ที่มีอยู่จริงในกลุ่มคนทั่วไป โดยเฉพาะถ้าหากมีคนที่กำลังจมอยู่ในสิ่งเหล่านั้น การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะลดลงตามลำดับ ซึ่งผู้เขียนได้ให้ความสำคัญ และนำเสนอเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ทุกคนควรทำ รวมถึงแนวทางที่สามารถพัฒนาได้จริง เพื่อเชื่อมโยงไปสู่การเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ทำให้ตนเองสามารถอยู่กับสภาพแวดล้อม สถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข แค่เพียงหันกลับมาเห็นคุณค่าในตนเอง และรักตัวเองอย่างที่เรารับ

**ข้อคิดก่อนจาก...เกี่ยวกับวิธีฝึกให้เห็นคุณค่าในตนเอง**  
“เริ่มเห็นคุณค่าในตนเองตอนนี้...ก็ไม่สายเกินไป”

### เอกสารอ้างอิง

Yoon Hong Gyun. (2018). **Kae Hean Koonka Nai Tonaeng Hai Pean Chevid Koon Ja Happy Mak.** Bangkok : Se-Education Public Company Limited.