



ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ใครๆ ก็ผิดพลาดได้
โทษตัวเองให้น้อยลง ใจดีกับตัวเองมากขึ้น



ใจดีกับ ตัวเอง บ้างก็ได้



เสมอจริง

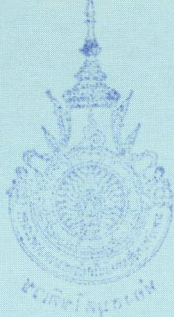
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
ที่ The Queen's
Medical Center
เมืองโอไฮโอ รัฐฮาวาย
สหรัฐอเมริกา

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดสาขาโชติเวช



201021438



คำนำสำนักพิมพ์

คำนำผู้เขียน

Part 1 ว่าด้วยเรื่องความสัมพันธ์

- | | | |
|---------|--|----|
| บทที่ 1 | การเล่นโซเชียลมีเดียที่มากเกินไป
กับโรคซึมเศร้าที่อาจตามมา | 14 |
| บทที่ 2 | แกะคุณสมบัติความเป็นแฟนที่ดีของจินของซอ
จากเรื่อง Business Proposal | 20 |
| บทที่ 3 | เพราะความกดดันเกิดจากการเปรียบเทียบ | 26 |
| บทที่ 4 | ทำไมการตั้งเป้าหมายปีใหม่จึงล้มเหลว | 34 |
| บทที่ 5 | เรานอนดีกว่าที่ตั้งใจ
เพราะ Revenge Bedtime Procrastination หรือไม่ | 40 |
| บทที่ 6 | 4 พฤติกรรมที่ทำร้ายความสัมพันธ์ | 46 |
| บทที่ 7 | เมื่อเป็นผู้ใหญ่ เราเริ่มเรียนรู้
ที่จะปล่อยความคาดหวังต่อพ่อแม่ไป | 52 |

ขอสงวนลิขสิทธิ์

ลิขสิทธิ์โดย สำนักพิมพ์ อสมท จำกัด

1325 11 11

เล่มที่

.....ครั้งที่พิมพ์

.....ปีที่พิมพ์

Part 2 มองลงไปใจตัวเอง

- บทที่ 8 เปิด Airplane Mode บ้างก็ได้ 60
- บทที่ 9 ลองฝึกเป็นคนมีความยืดหยุ่น 66
- บทที่ 10 ผลของสมองต่อการนั่งสมาธิ 72
- บทที่ 11 ไม่ต้องรอให้สำเร็จแล้วถึงพอใจในตัวเอง 78
- บทที่ 12 การพบจิตแพทย์ไม่ใช่เรื่องน่าอาย 84
- บทที่ 13 วิธีจัดการกับความเสียใจเมื่อสัตว์เลี้ยงจากไป 88
- บทที่ 14 ล้มเหลวอย่างไรให้ไม่ล้มเลิก 94
- บทที่ 15 เมื่อโลกเข้าถึงเราได้ง่ายเกินไป 100
- บทที่ 16 อยากเป็นคนใจเย็นต้องฝึกอย่างไร 106



Part 3 เยียวยาความสัมพันธ์ด้วยความอ่อนโยน

บทที่ 17	กอดตัวเองบ้างก็ได้	116
บทที่ 18	ใจดีกับตัวเองคือการหลงตัวเอง และทำให้เราไม่พัฒนาตัวเองหรือไม่	122
บทที่ 19	7 พฤติกรรมที่ทำให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น	128
บทที่ 20	เสียงที่ต่อว่าตัวเองนั้นมาจากไหน	136
บทที่ 21	ความรักของพ่อแม่ไม่ต้องสมบูรณ์แบบก็ได้	142
บทที่ 22	เราจะใจดีกับตัวเองได้อย่างไร	148
บทที่ 23	การนั่งสมาธิต่อสุขภาพจิตอย่างไร	152
บทที่ 24	เรียนรู้ศิลปะแห่งการยอมแพ้	158

คำนำสำนักพิมพ์

เชื่อว่าหลายคนที่ยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา

น่าจะเป็นคนที่มีนิสัยคล้ายๆ กัน ก็คือ

ถ้าเป็นเรื่องของคนอื่นแล้วละก็ พร้อมจะทุ่มเทพลังงาน แรงแกาย แรงใจ ในการช่วยเหลือสารพัดเรื่อง

แต่พอเป็นเรื่องของตัวเองกลับไม่ใส่ใจ หรือเอาไว้อ่อน เพราะคิดว่า เรื่องของคนใกล้ชิดและคนรอบข้างสำคัญกว่า

หรือในทางกลับกันก็อาจจะเข้มงวดหรือกดดันกับตัวเองมากไปแทน ทุกสิ่งที่ต้องสมบูรณ์แบบ ไม่มีผ่อนปรน จนทำให้ตัวเองเครียดและ ทุกข์บ่อยๆ

ถ้าเป็นเช่นนี้เราน่าจะไม่ต่างกัน และนี่คือหนังสือที่เขียนขึ้นมาเพื่อพวกเรา

หมอจริง ผู้เขียน สิ่งที่จะมาในเวลาที่เหมาะสม (หนังสือขายดีที่พิมพ์ซ้ำ 3 ครั้งในเวลา 6 เดือน) กลับมากับผลงานเล่มใหม่ ที่จะมาช่วยให้เรา รักและใจดีกับตัวเองมากขึ้น เหมือนที่เราทำกับคนอื่นๆ

ผ่านเรื่องเล่าสนุกๆ และงานวิจัยที่น่าเชื่อถือ

ที่จะทำให้เราเข้าใจสาเหตุที่เราใจดีกับตัวเองไม่เป็น

อ่านแล้วหวังว่าทุกคนจะได้เรียนรู้และใจดีกับตัวเองมากขึ้น

สำนักพิมพ์ DOT

คำนำผู้เขียน

คุณผู้อ่านเคยรู้สึกว่าคุณ "ไม่ดีพอ" ไหมคะ...?

ความรู้สึกที่ว่าตัวเองไม่ดีพอนี้เชื่อว่าเป็นสิ่งที่เคยเกิดขึ้นกับหลายคน บางคนอาจรู้สึกว่าคุณไม่ดีพอ รายได้ไม่มากพอ ฐานะไม่ดีพอ เป็นเพื่อนที่ดีไม่พอ ให้เวลาแฟนได้ไม่มากพอ และอีกสารพัดอย่างที่จะรู้สึกได้

คงจะดีหากเราสามารถยอมรับความบกพร่องของตัวเองได้ และอยู่กับความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเอง เพราะโลกนี้ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ และการแสวงหาความสมบูรณ์แบบ อาจนำไปสู่ความผิดหวัง

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นมาเพื่อเป็นกำลังใจให้คนที่เคยต่อว่าตัวเอง ทูบตีตัวเอง เสียสิ่งที่ต่อว่าตัวเองนั้นอาจดังมากและเกิดขึ้นบ่อย จนกระทั่งบางครั้งเรามองไม่เห็นถึงคุณค่าของตัวเอง

Self-Compassion จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามองเห็นตัวเองตามความเป็นจริงมากขึ้น ไม่ได้โทษตัวเองเพียงอย่างเดียว แต่ยังเห็นความตั้งใจของตัวเองด้วย

Compassion แปลเป็นไทยว่าความเห็นอกเห็นใจ

Self-Compassion อาจแปลได้ว่าเป็นการเห็นใจตัวเอง ใจดีกับตัวเอง เมตตากับตัวเอง ซึ่งในหนังสือเล่มนี้จะขอใช้คำพูดง่ายๆ โดยแทนคำว่า

Self-Compassion ว่าเป็นการใจดีกับตัวเอง

การใจดีกับตัวเองนั้นทำให้เราปฏิบัติกับตัวเองเหมือนที่เราปฏิบัติกับเพื่อนที่เรารัก

แน่นอนว่าเวลาที่เพื่อนทำผิดพลาด หรือต้องเผชิญกับความล้มเหลว เราคงจะพูดให้กำลังใจหรือพูดปลอบ คงไม่มีใครต่อว่าเพื่อน โทษเพื่อน หรือใช้คำพูดรุนแรงในเวลาที่กำลังทุกข์ใจ

การใจดีกับตัวเองนั้นแตกต่างกับความมั่นใจในตัวเอง (Self-Esteem) เพราะความมั่นใจในตัวเองเกิดขึ้นจากความรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ รู้สึกมั่นใจขึ้นเมื่อทำอะไรสำเร็จ

แต่เพราะว่าไม่มีใครทำอะไรสำเร็จตลอดเวลา มนุษย์ทุกคนมีความบกพร่องในบางด้าน ดังนั้นความมั่นใจในตัวเองสามารถถดถอยหรือแตกสลายได้ หากรู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอ หรือมีเรื่องไม่มั่นใจ

หากเรามองเห็นถึงความอ่อนแอของตัวเอง และทำความเข้าใจว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบ เราจะโทษตัวเองน้อยลง ต่อว่าตัวเองน้อยลง

มีงานวิจัยหลายชิ้นที่สนับสนุนว่าการใจดีกับตัวเองนั้นช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น มีความเครียดน้อยลง มีความสุขมากขึ้นและมองโลกในแง่ดีขึ้น ซึ่งจะมิพบหลังๆ ที่อธิบายงานวิจัยเหล่านี้

จากประสบการณ์การทำงานของผม คนไข้ที่มีอาการวิตกกังวลหรือเป็นโรคซึมเศร้า มักมีการต่อว่าตัวเอง มองเห็นแต่ข้อเสียหรือข้อบกพร่องของตัวเอง แต่เมื่อได้ทำความรู้จักกับตัวเองในอีกด้านและเมตตาตัวเองมากขึ้น อาการเศร้าหรือวิตกกังวลนั้นจะเริ่มลดลง

อยากขอมอบหนังสือเล่มนี้ให้เป็นของขวัญสำหรับคนที่อยากออกจากวังวนของการต่อว่าตัวเอง โทษตัวเองเวลาทำผิดพลาด ใจร้ายกับตัวเอง

หากได้ฝึกใจดีกับตัวเองมากขึ้น ความสัมพันธ์กับตัวเองจะเปลี่ยนไป จะมองเห็นข้อดีของตัวเอง มองเห็นว่าเราก็เป็นมนุษย์คนหนึ่งที่กำลังดำเนินชีวิตไปในแบบของตัวเอง แล้วจะรู้สึกหัวใจเราโล่งขึ้น รู้สึกสบายขึ้น ไม่บอบช้ำเหมือนตอนที่เคยทรมานตัวเองมาเป็นเวลานาน

หวังว่าบทต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านมองตัวเองด้วยความเมตตามากขึ้น เพราะเราเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง

ด้วยความห่วงใย

หมอจริง



บรรณานุกรม

บทที่ 4

บทความ A Harvard Business School Psychologist Says There are 4 Common Problems With New Year's Resolutions จาก Business Insider

บทที่ 5

1. Jahrami H, BaHammam AS, Bragazzi NL, Saif Z, Faris M, Vitiello MV. Sleep problems during the COVID-19 pandemic by population: a systematic review and meta-analysis. *J Clin Sleep Med*. 2021 Feb 1;17(2):299-313.
2. Magalhães P, Cruz V, Teixeira S, Fuentes S, Rosário P. An Exploratory Study on Sleep Procrastination: Bedtime vs. While-in-Bed Procrastination. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Aug 13;17(16):5892.
3. What Is "Revenge Bedtime Procrastination"? โดย Sleep Foundation

บทที่ 9

Southwick SM, Bonanno GA, Masten AS, Panter-Brick C, Yehuda R. Resilience Definitions, Theory, And Challenges: Interdisciplinary Perspectives. *Eur J Psychotraumatol*. 2014 Oct 1;5.

บทที่ 10

1. Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K, Sheridan JF. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med*. 2003 Jul-Aug;65(4):564-70.
2. Haase L, Thom NJ, Shukla A, et al. Mindfulness-based training attenuates insula response to an aversive interoceptive challenge. *Soc Cogn Affect Neurosci*. 2016;11(1):182-190.
3. Gotink RA, Vernooij MW, Ikram MA, et al. Meditation and yoga practice are associated with smaller right amygdala volume: the Rotterdam study. *Brain Imaging Behav*. 2018;12(6):1631-1639.

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/bibitem?bibid=b00109760>

 ใจดีกับตัวเองบ้างก็ได้ / หมอจริง.
ชญาณีน พึ่งสภาพร.



Subject [ความตระหนักในศักยภาพตน.](#)
[ความภูมิใจแห่งตน.](#)

Details

Added Author [หมอจริง.](#)
Published กรุงเทพฯ : DOT, 2566.
Edition พิมพ์ครั้งที่ 2.
Detail 163 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม
ISBN 9786168329108

" สำหรับเพื่อการศึกษาและอ้างอิงเท่านั้น "

บทที่ 11

1. หนังสือ Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind โดยคริสติน เนฟฟ์ (Kristin Neff)
2. หนังสือ นี่เราใช้ชีวิตยากเกินไปหรือเปล่านะ โดย ฮาวัน

บทที่ 13

How to Prepare for a Dog's Death จากเว็บไซต์ whole-dog-journal.com

บทที่ 14

1. หนังสือ On Writing โดย Stephen King
2. บทความ Stephen King's Mom Was Battling Cancer When He Surprised Her At Work and Told Her To Quit จาก Little Things

บทที่ 16

1. Stress Management โดย Mayo Clinic
2. Box Breathing โดย George Ryan ตีพิมพ์ใน Policeman.com
3. Gibson J. Mindfulness, Interoception, and the Body: A Contemporary Perspective. Front Psychol. 2019;10:2012. Published 2019 Sep 13.

บทที่ 19

5 Steps to Fight Better if Your Relationship is Worth Fighting For by Kyle Benson

บทที่ 20

Brewin CR, Andrews B, Furnham A. Self-Critical Attitudes and Parental Criticism in Young Women. Br J Med Psychol. 1996 Mar;69 (Pt 1):69-78.

บทที่ 21

1. Psychotherapy - Donald Winnicott โดย The School of Life
2. บทความ The 'Good Enough Parent' โดย Dr. Bronwyn Leigh
3. Dragan, N., Kamptner, L., & Riggs, M. (2021). The Impact of The Early Caregiving Environment on Self-Compassion: The Mediating Effects of Emotion Regulation and Shame. Mindfulness, 12(7), 1708–1718