

howto

confidence.

8 ขั้นตอนสร้างความมั่นใจที่แท้จริง

ROXIE NAFOUSI

เขียน

วิโรจน์ ภัทรทีปกร

แปล



การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



แต่พ่อ

ขอบคุณสำหรับปัญญา ความเสียสละ ความทุ่มเท
และความรัก พ่อสอนให้รู้ถึงคุณค่าของการขยันทำงาน
และความเพียรพยายาม รวมถึงความสำคัญของหลักคิด
เชิงบวก พ่อหล่อหลอมให้หนูเป็นหนูในทุกวันนี้ หนูรู้สึก
ซาบซึ้งใจต่อพ่อตลอดมา

คิดถึงและรักพ่อมากนะคะ

คำนำสำนักพิมพ์

เพราะอะไรความมั่นใจจึงเป็นดังใบเบิกทางสู่ชีวิตที่ทุกคนปรารถนา

นั่นก็เพราะหากปราศจากความมั่นใจแล้ว เราจะถูกจองจำอยู่ในความคิดวนเวียนที่ดูต้งเราจากศักยภาพสูงสุดและความเป็นไปได้ต่าง ๆ มากมาย ความมั่นใจจึงไม่ใช่เพียงสิ่งที่ “มีไว้ก็ดี” แต่มันคือรากฐานของความสำเร็จทั้งหมดทั้งมวล

หลายคนเข้าใจผิดคิดว่าความมั่นใจคือสิ่งที่ถูกตั้งค่าให้ติดตัวเองมาตั้งแต่ลืมตาดูโลก ไม่สามารถปรับจูน ปลุกฝัง หรือพัฒนาให้ดีกว่าเดิมได้ แต่แท้ที่จริงแล้ว ความมั่นใจคือสิ่งที่ถูกหล่อหลอมจากประสบการณ์ชีวิต กลั่นกรองออกมาเป็นความคิดที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตัวเองของแต่ละบุคคล ก่อเกิดเป็นการกระทำและคำพูดซึ่งทำหน้าที่เหมือนเข็มทิศกำหนดชีวิตของเรา

ร็อกซี่ นาฟูซี่ ผู้เขียนเคยผ่านช่วงเวลาติดหล่มอยู่กับความไม่มั่นใจในตัวเอง จนเธอต้องหันไปพึ่งสารเสพติดเพื่อสร้างความมั่นใจจอมปลอมมาห่อหุ้มความรู้สึกไม่มั่นคงไว้ ทว่าแทนที่จะช่วยเยียวยา มันกลับยั่วยุบั่นทอนการเห็นคุณค่าในตัวเอง กระทั่งเธอได้รู้จักกับแนวทาง “จิตดลบันดาล” (Manifest) ซึ่งต่อมากลายเป็นชื่อหนังสือเล่มแรกของเธอ นับแต่นั้น เธอจึงตระหนักว่า ความมั่นใจที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อละทิ้งความคิดบั่นทอนซึ่งเป็นผลจากบาดแผลทางใจในอดีต พร้อมทั้งบ่มเพาะความคิดใหม่ที่เสริมพลังศรัทธาในตัวเองเข้าไปแทนที่

ในเล่มนี้เธอได้รวบรวมแนวทางปฏิบัติ แบบฝึกหัด ตลอดจนเครื่องมือที่จะช่วยให้เราเดินทางสู่ความมั่นใจที่แท้จริงมาไว้อย่างครบถ้วน ถ่ายทอดด้วยน้ำเสียงอันเป็นมิตร เข้าถึงง่าย และเปี่ยมด้วยความเข้าใจ — ซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของร็อกซี่ นาฟุซึ ที่ทำให้ผลงานของเธอได้รับความรักจากผู้อ่านทั่วโลก

ไม่สำคัญว่าคุณมองตัวเองเป็นคนมั่นใจหรือไม่ เพราะต่อให้คนที่มั่นใจที่สุด ก็ย่อมมีบางเรื่องในชีวิตที่ทำให้หวั่นไหว หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นมาเพื่อสื่อสารกับเราทุกคนว่า ความมั่นใจไม่ใช่สิ่งที่เสแสร้งแกล้งทำได้ แต่เป็นสิ่งที่ต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างกล้าหาญ

และบางที ความกล้าหาญนั้นอาจเริ่มต้นได้จากการเปิดหนังสือเล่มนี้ — เพื่อให้คุณได้กลับมาเชื่อมั่นในตัวเองอีกครั้งอย่างแท้จริง

howto



สารบัญ

บทนำ	1
ที่มาที่ไปเรื่องความมั่นใจของฉัน	5
ทำไมเราถึงต้องมีความมั่นใจ	10
ทำไมเราถึงมีปัญหาเรื่องความมั่นใจ	14
ก้าวต่อไปข้างหน้า	19
ขั้นตอนที่ 1 : จัดการความคิด	23
ขั้นตอนที่ 2 : ลงมือทำอย่างมีจุดมุ่งหมาย	59
ขั้นตอนที่ 3 : เลิกพยายามทำให้ทุกคนชอบ	89
ขั้นตอนที่ 4 : ปลดปล่อยตัวเองจากการเปรียบเทียบ	127
ขั้นตอนที่ 5 : เติมน้ำใจให้ตัวเอง	151
ขั้นตอนที่ 6 : ทำเรื่องยากๆ	197
ขั้นตอนที่ 7 : ช่วยเหลือผู้อื่น	225
ขั้นตอนที่ 8 : เป็นตัวเองในแบบที่ดีที่สุด	249
บทส่งท้าย	281
อภิธานศัพท์	286
คำขอบคุณ	288

บทนำ

ความมั่นใจเป็นรากฐานของทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำ มันคือพลังที่มองไม่เห็นซึ่งกำหนดทางเลือกของเรา ซึ่งนำการกระทำของเรา และสุดท้ายแล้วก็เป็นตัวตัดสินว่าเราจะดำเนินชีวิตอย่างไร มันคือสิ่งที่ทำให้เราสามารถคิดฝันการใหญ่ กล้าเสี่ยง และสร้างชีวิตในแบบที่เรารักอย่างแท้จริง แต่สำหรับคนจำนวนมาก ความมั่นใจอาจให้ความรู้สึกเหมือนเป็นสิ่งที่เกินเอื้อม สิ่งที่เราหวงไว้เพื่อคนอื่น ๆ ที่ดูเหมือนจะรู้วิธีรับมือกับทุกอย่าง หนังสือเล่มนี้มีขึ้นเพื่อบอกคุณว่า ความมั่นใจไม่ใช่คุณลักษณะที่อยู่ไกลเกินเอื้อม แต่เป็นสิ่งที่คุณสามารถบ่มเพาะทะนุบำรุง และพัฒนาได้

ความมั่นใจอาจมีนิยามแตกต่างกันไปในหลากหลายแง่มุม บางคนบอกว่ามันคือความเชื่อมั่นในความสามารถ วิจารณ์ญาณ และคุณลักษณะของตัวเอง บางคนนิยามว่าความมั่นใจคือความเชื่อมั่นว่าตัวเองมีศักยภาพในการรับมือกับภารกิจและความท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพ บางคนก็มองว่าความมั่นใจคือความรู้สึกมั่นคงและความศรัทธาในตัวเอง

สำหรับฉันแล้ว ความมั่นใจครอบคลุมนิยามทั้งหมดเหล่านั้น และนอกเหนือจากนั้นอีกมาก ในมุมมองของฉัน **ความมั่นใจที่แท้จริง** **หยั่งรากลึกอยู่ที่ความสำนึกถึงคุณค่าในตัวเองอย่างไม่อาจสั่นคลอน** มันคือการตระหนักถึงคุณค่าที่มีอยู่โดยเนื้อแท้ของคุณ

มันคือการยอมรับและให้ความสำคัญกับตัวตนและสิ่งที่คุณเป็นทั้งหมด มันคือความไว้วางใจและเคารพในตัวเอง และยอมรับจุดแข็ง หรือจุดบกพร่องทั้งหมดของคุณ ความมั่นใจหมายถึงการเชื่อโดยปราศจากข้อกังขาว่า คุณคู่ควรกับความรัก ความสำเร็จ และความอุดมสมบูรณ์ทั้งหมดที่ได้รับมาในชีวิตหรือไม่

ความมั่นใจไม่ต้องตะโกน

ความมั่นใจมักจะเป็นเรื่องที่ถูกเข้าใจผิดอยู่บ่อยๆ คนจำนวนมากคิดว่ามันหมายถึงการเป็นคนเสียงดังที่สุดในห้อง หรือคิดว่ามันเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเหนือกว่าคนอื่น แต่ความมั่นใจที่แท้จริงไม่ได้เกี่ยวข้องกับการโอ้อวดหรือการส่งเสียงดัง ไม่ใช่การพยายามยืนอยู่เหนือใคร หากแต่เป็นสภาวะของการดำรงอยู่ **เป็นวิธีการดำเนินชีวิตบนโลกนี้ด้วยจุดมุ่งหมายและความแน่วแน่** มันคือเสียงในใจของคุณที่บอกว่า “ฉันมีคุณค่า ฉันดีพอ” มันคือความเชื่ออันมั่นคงไม่สั่นคลอนที่ว่า ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น *คุณสามารถรับมือกับมันได้*

หากคุณกำลังอ่านหนังสือเล่มนี้อยู่ ฉันรู้ว่าคุณยอมเคยสัมผัสกับความรู้สึกขาดความมั่นใจ และคุณน่าจะตระหนักดีว่ามันเคยเป็นตัวจุดรั้งคุณมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน คุณเคยรู้สึกลังเลจนไม่กล้าพูดออกมาถึงแม้คุณจะรู้ว่าตัวเองมีเรื่องสำคัญที่อยากเล่าสู่กันฟังก็ตาม คุณเคยสัมผัสกับความกลัวที่ทำให้คุณไม่กล้าคว้าโอกาส ความกังขาที่ทำให้คุณตั้งข้อสงสัยในความสามารถของตัวเอง และความรู้สึกเหมือนไร้ตัวตนตอนที่คุณร่ำร้องอยาก让别人มองเห็นใจจะขาด คุณเคยรู้สึกเจ็บปวดจากการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นแล้วเชื่อว่าตัวเองด้อยกว่า เคยรู้สึกเหนื่อยล้าจากการลังเลกับทุกการตัดสินใจ และเคยรู้สึกท้อใจเพราะต้องการอะไรที่มากขึ้น แต่กลับรู้สึกติดขัดเพราะความไม่มั่นใจในตัวเอง

การเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำไม่ได้เป็นแค่จากหลังอยู่หนึ่งๆ แต่มันกลับแทรกซึมเข้าสู่ทุกแง่มุมของชีวิตคุณ มันส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ อาชีพการงาน ความทะเยอทะยาน และมุมมองที่คุณมีต่อตัวเอง มันทำให้คุณก้าวถอยหลังในเวลาที่คุณควรจะก้าวไปข้างหน้า และยอมรับสิ่งที่ด้อยกว่าแม้ว่าคุณจะสมควรได้รับสิ่งที่ดีกว่า มันจุดรั้งคุณจากทุกสิ่งทุกอย่างที่ต้องการ ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างตัวตนในปัจจุบันของคุณกับตัวตนที่คุณสามารถจะเป็นได้ และนั่นคือเหตุผลที่คุณอยู่ที่นี่ เพราะคุณพร้อมที่จะเติมเต็มช่องว่างนั้น และก้าวไปสู่ตัวตนของคุณในแบบที่มั่นใจและทรงพลัง ซึ่งลึกๆ แล้วคุณรู้ว่าคุณสามารถเป็นได้

การขาดความมั่นใจไม่ใช่ปัญหาระดับบุคคล แต่เป็นปัญหาระดับโลก

ความมั่นใจที่เสื่อมถอยลงมักจะเริ่มต้นตั้งแต่อายุน้อย วัยรุ่นประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์บอกว่าตัวเองรู้สึกมั่นใจไม่มากพอ หรือขาดความมั่นใจ นี่คือช่วงเวลาสำคัญในการสร้างอัตลักษณ์ตัวตน แต่กลับมีวัยรุ่นจำนวนมากที่กำลังต่อสู้ดิ้นรน แบกเอาความรู้สึกไม่มั่นคงเหล่านี้ต่อเนื่องไปถึงวัยผู้ใหญ่ โดยที่ความรู้สึกเหล่านี้จะปรากฏออกมาในรูปแบบของภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และโอกาสที่พลาดไป

งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า ปัญหาสุขภาพจิตมากมาย ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า พฤติกรรมการกินผิดปกติ และภาวะวิตกกังวล มีความเชื่อมโยงกับการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ¹ และในโลกดิจิทัลทุกวันนี้โซเชียลมีเดียมีแต่จะทำให้สถานการณ์แย่ลงไปอีก จากการศึกษาของศูนย์วิจัยพิว (Pew Research Center) มีวัยรุ่น 23 เปอร์เซ็นต์ที่บอกว่าสิ่งที่พวกเขาเห็นบนโซเชียลมีเดียทำให้พวกเขารู้สึกแย่ลงเกี่ยวกับชีวิต

ของตัวเอง²

ที่ทำงานก็ไม่ได้ปลอดภัยจากผลกระทบของการมีความมั่นใจต่ำเช่นกัน เราทุกคนล้วนเคยได้ยินเรื่องภาวะด้อยค่าตนเอง (Imposter Syndrome) ซึ่งทำให้คนที่มีความสามารถรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นคนหลอกลวง กังขาในความสามารถของตัวเองอยู่ตลอดเวลา และกลัวว่าความสำเร็จของพวกเขาไม่ใช่สิ่งที่คู่ควร นี่เป็นปัญหาที่แพร่หลายซึ่งทำให้คนเราไม่กล้าจะก้าวขึ้นสู่บทบาทผู้นำ ไม่กล้าแบ่งปันความคิดของตัวเอง หรือบอกรับเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ การศึกษาของบริษัทเคพีเอ็มจี (KPMG) พบว่า ผู้หญิง 75 เปอร์เซ็นต์เคยประสบกับภาวะด้อยค่าตนเองในการประกอบอาชีพการงาน³

ผลสำรวจจากโดฟ (Dove) ยังพบด้วยว่า ผู้หญิง 85 เปอร์เซ็นต์และเด็กผู้หญิง 79 เปอร์เซ็นต์เลือกที่จะไม่เข้าร่วมกิจกรรมสำคัญเนื่องจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง⁴ การขาดความมั่นใจไม่ใช่แค่ตัวจุดเริ่มต้นสำหรับบุคคลเท่านั้น แต่ยังขัดขวางผู้คนหลายล้านจากการใช้ชีวิตให้เต็มที่ จนพลาดโอกาสและประสบการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความสุขและความพึงพอใจมากมาย

ฟังแล้วห่อเหี่ยวเหลือเกิน ฉันรู้ แต่ข่าวดีก็คือ **ความมั่นใจเป็นสิ่งที่สามารถบ่มเพาะได้ และฉันกำลังปฏิบัติภารกิจส่วนตัวเพื่อช่วยให้ผู้คนทำเช่นนั้น** ความมั่นใจไม่ใช่สมบัติติดตัวมาแต่เกิด แต่เป็นสิ่งที่สามารถสร้างและเติบโตได้แบบทีละขั้นตอน และนั่นคือเหตุผลที่ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ *confidence. 8 ขั้นตอนสร้างความมั่นใจที่แท้จริง* หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่แค่คู่มือ แต่เป็นคำเชิญให้คุณปลดล็อกศักยภาพของตัวเองอย่างเต็มพิกัด มันเป็นเรื่องของการตระหนักว่าตัวคุณที่เป็นอยู่นั้นดีพอแล้ว และคุณค่าของคุณก็ไม่ใช่

สิ่งที่ต้องทำอะไรเพื่อให้ได้มาหรือต้องพิสูจน์ว่าเป็นความจริง

ความมั่นใจไม่ใช่ของฟรี แต่เป็นกุญแจสำคัญในการ
ดำเนินชีวิตอย่างสมบูรณ์และจริงแท้ หากปราศจากความ
มั่นใจ เราจะถูกจองจำโดยความรู้สึกไม่มั่นคงของเราเอง

ที่มาที่ไปเรื่องความมั่นใจของฉัน

ในฐานะเด็กหญิงชาวอิรักที่เติบโตในเมืองออกซฟอร์ด ประเทศอังกฤษ
ฉันรู้ตัวโดยทันทีว่าตัวเองไม่เข้าพวกกับที่นั่น ฉันสังเกตเห็นความ
แตกต่างเหล่านี้ตั้งแต่ยังเด็ก ไม่ว่าจะเป็นผิวสีมะกอก ผมหยิกสีเข้ม
และขนบธรรมเนียมทางวัฒนธรรมอันผิดแผกที่บ้านของฉันยึดถือ
ตั้งแต่อาหารการกินไปจนถึงเทศกาลที่เราฉลอง สมัยอยู่โรงเรียนประถม
ความแตกต่างเหล่านี้ทำให้ฉันกลายเป็นคนนอกคอก เด็กคนอื่นมัก
ไม่เล่นกับฉันในช่วงพักหรือไม่เลือกฉันเข้าร่วมทีม และจากตรงนั้นเอง
การปฏิเสธตัวเองของฉันก็ได้เริ่มต้นขึ้น ฉันเริ่มรู้สึกอับอายกับวัฒนธรรม
และตัวตนของฉัน และสถานการณ์ยิ่งแย่ลงไปอีกหลังเกิดเหตุ
วินาศกรรม 11 กันยายน เมื่อโลกเต็มไปด้วยความเข้าใจผิดและการ
ตัดสินรากเหง้าของฉัน ฉันรู้สึกว่าคุณไม่มีที่ยืนอีกต่อไป ฉันปฏิเสธ
วัฒนธรรมที่บ้านของตัวเอง ในขณะที่เดียวกันก็รู้สึกว่าคุณถูกปฏิเสธจาก
คนทั้งโลก

แต่ไม่ใช่แค่เรื่องพื้นเพของตัวเองเท่านั้น ฉันยังเกลียดชังรูปร่าง
หน้าตาของตัวเองอีกด้วย ฉันจำได้แม่นถึงครั้งแรกที่รู้สึกว่าคุณชั่วเหว
ตอนนั้นฉันอายุเจ็ดขวบ กำลังยืนมองกระจกในห้องน้ำชั้นล่าง หมกมุ่น
อยู่กับรอยคล้ำใต้ดวงตาที่โตเกินไป คิ้วที่ตึก และพื่นแก ความหมกมุ่น

เช่นนี้เติบโตไปพร้อมกับฉัน แล้วฉันก็ใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตจมอยู่กับความคิดที่ว่าตัวเอง “อับลัษณ์” และเป็น “ตัวประหลาด” ฉันแน่ใจว่าความขี้อายคือเหตุผลที่เด็กผู้ชายปฏิเสธฉัน เหตุผลที่ฉันไม่เคยเป็นหนึ่งใน “กลุ่มสาวป๊อป” และเหตุผลที่ฉันมักจะถูกเพื่อน ๆ ล้อเลียนอยู่เสมอ

ตอนอายุสิบเอ็ดปี “เพื่อนสนิท” บอกฉันว่าทุกคนพากันพูดถึงคางแหลม ๆ ของฉัน นั่นเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เพิ่มเข้ามาในรายการความรู้สึกไม่มั่นคงที่พอกพูนขึ้นเรื่อย ๆ พออายุสิบสองปี เด็กผู้ชายคนหนึ่งในห้องบอกฉันว่า “เธอจะดูสวยกว่านี้ถ้าจัดฟันแล้วก็รักษาสิวให้หาย” จากนั้นตอนอายุสิบสี่ปี เด็กผู้หญิงที่โตกว่าหนึ่งปีในโรงเรียนก็เข้ามาคอมเมนต์บนหน้าเฟซบุ๊ก* ของฉันว่าหน้าตาฉันดูเหมือนคนกินคัพเค้กเยอะเกินไป นั่นเป็นจุดเริ่มต้นของพฤติกรรมมารกนิยตปติ ฉันใส่คอนแทกต์เลนส์สีเป็นเวลาหกปี (ปกปิดดวงตาสีน้ำตาลเข้มของตัวเองด้วยเลนส์สีฟ้าสดใส) ฉันหนีบผมตรงทุกวัน แต่งหน้าหนาเตอะ และสุดท้ายก็ถึงขั้นไปทำศัลยกรรมจมูก (เสริมดั้ง) ตอนอายุยี่สิบปลาย ๆ แต่ไม่ว่าฉันจะเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ภายนอกไปมากมายแค่ไหน ความขิงขังรังเกียจตัวเองอย่างรุนแรงและเสียงวิพากษ์ในใจที่ตั้งอยู่ตลอดเวลากลับไม่เคยเงียบลงเลย

เมื่อนึกย้อนกลับไป ฉันรู้สึกเศร้าใจที่ตัวเองสูญเสียและหมดเปลืองเวลา พลังงาน และช่วงชีวิตไปมากมายแค่ไหน มีหลายสิ่งหลายอย่างthatฉันไม่ได้ทำเพียงเพราะฉันไม่เคยรู้สึกว่าตัวเองดีพอ ความรู้สึกไม่มั่นคง ความกังวล และความเชื่อที่จำกัดทำให้ฉันติดอยู่ในวังวนของความทุกข์ เมื่อมองย้อนกลับไป ไม่น่าแปลกใจเลยว่าทำไมตอนที่

* Bebo คือเว็บไซต์เครือข่ายสังคมออนไลน์จากประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งสร้างในปี 2005

ฉันดื่มแอลกอฮอล์และลองใช้ยาเสพติดครั้งแรก ฉันถึงได้เสพติดความมั่นใจจอมปลอมที่ได้รับจากสิ่งเหล่านั้นอย่างมาก มันเป็นหนทางหลีกเลี่ยงจากความชิงชังรังเกียจตัวเอง เป็นวิธีที่ทำให้ฉันรู้สึกแม้เพียงช่วงสั้น ๆ ว่าฉันเป็นคนแบบที่ตัวเองชอบ เป็นคนที่มีที่ยืนอยู่ที่ไหนสักแห่ง

แต่แน่นอนว่าสารเสพติดเหล่านั้นเป็นเพียงทางออกชั่วคราว พวกมันช่วยปิดบังความเจ็บปวดแต่ไม่เคยเยียวยา มันจริง ๆ เมื่อฉันโตขึ้น ความจริงของชีวิตก็เริ่มขัดแย้งกับความหวังที่ฉันเคยวาดไว้ให้ตัวเอง ฉันอยากมีความสุข ประสบความสำเร็จ ได้รับความรัก และมีจิตใจสงบ แต่ฉันยอมไม่มีวันไปถึงจุดนั้นได้ ตราบใดที่ฉันยังคงแบกความอับอายและความเกลียดชังตัวเองเอาไว้ จุดแตกหักของฉันเกิดขึ้นในเดือนพฤษภาคมของปี 2018 ตอนที่ฉันตกต่ำถึงขีดสุดและตระหนักว่าฉันไม่สามารถดำเนินชีวิตแบบนี้ได้อีกต่อไป ในช่วงนั้นเอง ฉันบังเอิญเจอรายการพอดแคสต์หนึ่งที่พูดถึงสิ่งที่เรียกว่า “จิตดลบันดาล” (Manifestation) ผู้ดำเนินรายการพูดถึงแนวคิดที่ว่า จิตดลบันดาลมีรากฐานมาจากคุณค่าในตัวเอง อันเป็นแนวคิดที่ว่าเราจะสร้างชีวิตที่สะท้อนถึงสิ่งที่เราคิดว่าตัวเองคู่ควร แล้วฉันก็คิดว่า ถ้าฉันไม่มีคุณค่าในตัวเองเลย ก็คงไม่แปลกที่ฉันจะติดแหง็กอยู่อย่างนี้

นี่คือจุดเริ่มต้นแห่งการเปลี่ยนแปลงของฉัน ฉันเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับจิตดลบันดาลมากขึ้น ไม่ใช่แค่ในฐานะเครื่องมือเพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือดึงดูดสิ่งต่าง ๆ ให้เข้ามาในวงโคจรรอบตัวเท่านั้น แต่ยังเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในแง่ที่ว่า ฉันมองตัวเองอย่างไร ฉันรู้สึกต่อตัวเองอย่างไร และฉันยืนหยัดเพื่อตัวเองอย่างไร ฉันตระหนักว่าอุปสรรคใหญ่ที่สุดในชีวิตของฉันไม่ใช่อดีต วัฒนธรรม หรือรูปลักษณ์ภายนอกของฉัน แต่เป็นความเชื่อที่ฉันยึดถือเกี่ยวกับคุณค่าของตัวเองต่างหาก

หนึ่งในก้าวแรกๆ ที่ฉันทำคือโอบรับความแตกต่างของตัวเอง แทนที่จะปฏิเสธมัน ฉันปล่อยวางสิ่งที่เคยปิดบังเกี่ยวกับตัวเอง เลิกใส่คอนแทกต์เลนส์สี และเริ่มกลับไปเชื่อมโยงกับรากเหง้าของตัวเอง ถึงแม้ว่าสิ่งเหล่านี้จะเคยเป็นกลวิธีเอาตัวรอดของฉันสมัยยังเด็ก แต่พอโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ฉันต้องเรียนรู้ที่จะรักทั้งสองเวอร์ชันของตัวเอง ฉันเริ่มยอมรับมรดกทางวัฒนธรรมและเอกลักษณ์เฉพาะที่หล่อหลอมเป็นตัวฉัน นอกจากนี้ ฉันยังเริ่มเยียวยาความสัมพันธ์กับร่างกายของตัวเอง เริ่มทำความเข้าใจว่า ต่อให้รูปลักษณ์ภายนอกจะเปลี่ยนแปลงมากแค่ไหนก็ไม่สามารถแก้ไขความรู้สึกภายในที่ฉันมีต่อตัวเองได้ ฉันต้องพยายามจากภายในถึงจะตระหนักถึงคุณค่าในตัวเองได้อย่างแท้จริง

จิตดลบันดาลและความมั่นใจมีความโยงใยกันอย่างลึกซึ้ง ของขวัญที่ยิ่งใหญ่ที่สุดซึ่งจิตดลบันดาลมอบให้ฉันก็คือความสามารถที่ช่วยให้ฉันเข้าถึงพลังและตระหนักถึงศักยภาพของตัวเอง ยิ่งฉันเสริมสร้างความมั่นใจมากขึ้นเท่าไร ฉันก็ยิ่งใช้จิตดลบันดาลชีวิตในแบบที่ต้องการได้ทรงพลังมากขึ้นเท่านั้น ในปี 2021 และ 2022 ฉันใช้ประสบการณ์และการเรียนรู้ของตัวเองเป็นแนวทางในการเขียนหนังสือเล่มเปิดตัวของฉัน นั่นคือ *MANIFEST: 7 ขั้นตอนสู่ทุกสิ่งที่คุณปรารถนา* และ *MANIFEST: DIVE DEEPER ดำดิ่งลึกซึ้ง ไปให้ถึงทุกปรารถนา* หนังสือที่เข้าถึงผู้คนกว่าหนึ่งล้านคนทั่วโลก การเขียนหนังสือพวกนี้ไม่ใช่แค่การสอนเทคนิคการใช้จิตดลบันดาลเท่านั้น แต่ยังเป็นการบอกเล่าเรื่องราวที่ว่า การเปลี่ยนแปลงหลักคิดไปจนถึงความมั่นใจนั้น สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราได้อย่างมหัศจรรย์และน่าทึ่งมากแค่ไหน

นั่นเป็นสิ่งที่ฉันอยากให้คุณเข้าใจเมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้ ความมั่นใจไม่ใช่แค่ส่วนเสริมของการเดินทางบนเส้นทางจิตดลบันดาลเท่านั้น

มันคือแก่นแท้ของจิตตสันตลต่างหาก ยิ่งเรามั่นใจมากขึ้นเท่าไร เราก็ยิ่งเชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเองและสามารถสร้างชีวิตแบบที่เรา คู่ควรได้อย่างทรงพลังมากขึ้นเท่านั้น อย่างไรก็ตาม หนังสือเล่มนี้เป็น เรื่องราวที่คุณสามารถอ่านแบบแยกเล่มได้ ไม่ว่าคุณจะคุ้นเคยกับ จิตตสันตลมาก่อนหรือไม่ก็ตาม

หนังสือเล่มนี้เป็นแนวทางที่จะช่วยให้คุณสร้างและบ่มเพาะ ความมั่นใจในทุกแง่มุมของชีวิตจากภายใน

ความมั่นใจเปลี่ยนแปลงชีวิตของฉันไปอย่างสิ้นเชิง มันเป็นรากฐานที่ทำให้ฉันได้เป็นตัวเอง โอบรับโอกาส และเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองที่จะรับมือกับอะไรก็ตามที่เข้ามาในชีวิต แต่ความมั่นใจที่ฉันมีอยู่ทุกวันนี้ไม่ได้เกิดขึ้นจากการหลุดพ้นเพียงครั้งเดียว มันเป็นกระบวนการแบบค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งฉันต้องตั้งปณิธานว่าจะให้เกียรติตัวเอง อ่อนโยนกับตัวเอง และประพฤติตัวตามแบบคนที่คุณอยากจะเป็น การเดินทางสู่ความมั่นใจของฉันยังคงดำเนินต่อไปแต่ละวัน ฉันเลือกที่จะยืนหยัดในคุณค่าของตัวเองและดำเนินชีวิตในแบบที่เป็นตัวฉันอย่างแท้จริง ฉันได้เรียนรู้ว่าความมั่นใจไม่ได้หมายถึงการเป็นคนที่สมบูรณ์แบบหรือไม่เคยรู้สึกหวาดกลัวเลย แต่มันคือการเชื่อมั่นในตัวเองมากพอที่จะลงมือทำทั้งๆ ที่มีปัจจัยเหล่านั้น มันคือการเปิดโอกาสให้ตัวเองได้แสดงความเปราะบาง ยอมรับความผิดพลาด และเต็มใจที่จะเรียนรู้อยู่เสมอ

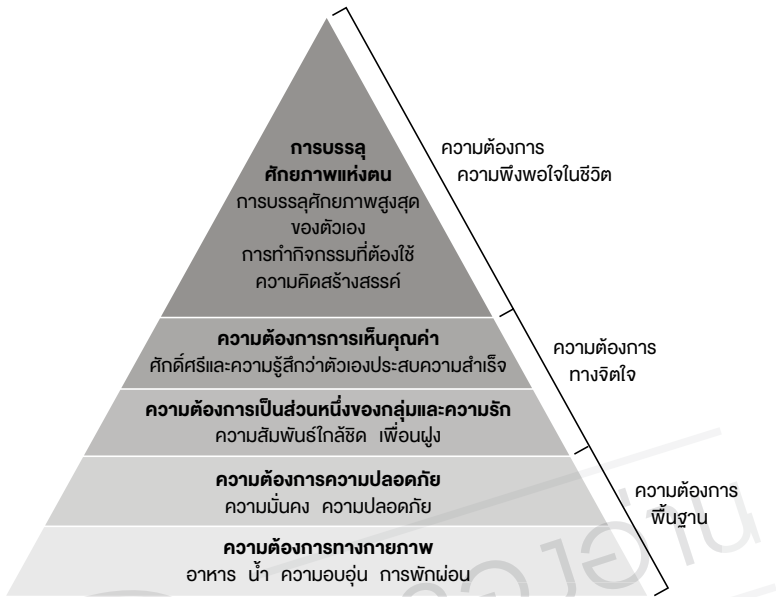
ฉันบอกเล่าที่มาที่ไปของตัวเอง เพราะฉันอยากให้คุณเห็นว่าคุณมั่นใจเป็นสิ่งที่เราทุกคนสามารถพัฒนาได้ ไม่ว่าคุณจะเริ่มต้นจากจุดไหนหรือรู้สึกแตกสลายเพียงใดก็ตาม คุณมีพลังที่จะนิยามตัวเองใหม่ ปิดเสียงวิพากษ์ในใจ และเป็นตัวเองในแบบที่ควรจะเป็น

มาตลอด ความมั่นใจไม่ได้หมายถึงการเข้าพวกกับคนอื่นหรือได้รับการยอมรับ แต่มันคือการยอมรับตัวเองอย่างแท้จริง และปล่อยให้แสงที่แท้จริงของคุณเปล่งประกาย

ฉันอยากให้คุณรู้ว่า คุณไม่ได้เดินอยู่บนเส้นทางนี้เพียงลำพัง พวกเราทุกคนล้วนมีเรื่องที่ต้องต่อสู้ดิ้นรน ความรู้สึกไม่มั่นคง และความกลัวของตัวเอง แต่สิ่งที่คุณเชื่อว่าทำให้ตัวเองไม่ควรค่า แท้จริงแล้วคือสิ่งที่ทำให้คุณเป็นตัวคุณอย่างงดงามและไม่เหมือนใคร หนังสือเล่มนี้คือคำเชิญจากฉันถึงคุณ เพื่อให้คุณรวบรวมพลัง สร้างความมั่นใจจากภายใน และเปลี่ยนแปลงชีวิต เส้นทางนี้อาจไม่ได้ง่ายดายเสมอไป แต่ฉันสัญญาเลยว่ามันจะคุ้มค่า และคุณไม่ได้เดินเพียงลำพัง ฉันจะอยู่เคียงข้างคุณในทุกย่างก้าว คุณดีพอในแบบที่เป็น และคุณคู่ควรกับการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความรัก ความสุข และความมั่นใจที่ไม่มีวันสิ้นสุด

ทำไมเราถึงต้องมีความมั่นใจ

ในทางจิตวิทยา ความมั่นใจนับว่าเป็นก้าวสำคัญไปสู่การมีชีวิตที่สมหวัง ในปี 1954 นักจิตวิทยาชื่ออับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) ได้พัฒนา “ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์” (Maslow's Hierarchy of Needs) ซึ่งแบ่งแยกความต้องการของมนุษย์ออกเป็นห้าระดับ ตั้งแต่ความต้องการพื้นฐานที่สุดไปจนถึงความต้องการทางจิตใจและความต้องการความพึงพอใจในชีวิตที่ซับซ้อนมากขึ้น⁵ ลำดับขั้นดังกล่าวมีลักษณะดังนี้



แบบจำลองนี้ชี้ให้เห็นว่า เมื่อมนุษย์ได้รับความต้องการพื้นฐานครบถ้วน ไม่ว่าจะเป็นอาหาร น้ำ ความอบอุ่น การพักผ่อน ที่อยู่อาศัย และความปลอดภัย เราก็จะตอบสนองความต้องการทางจิตใจได้มากขึ้น ตามแนวคิดของมาสโลว์ หนึ่งในความต้องการสำคัญเหล่านี้คือการเห็นคุณค่าในตัวเอง (Self-Esteem) ซึ่งเป็นความรู้สึกว่าตัวเองมีฝีมือ มีความสามารถ และมีคุณค่า

เมื่อเรามีการเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างดี (และส่งผลให้เกิดความมั่นใจตามมา) เราย่อมอยู่ในสถานะที่ดีกว่าที่จะก้าวขึ้นไปสู่จุดสูงสุดของพีระมิตได้ นั่นคือ **การบรรลุศักยภาพแห่งตน (Self-Actualisation)** ซึ่งอาจเรียกได้อีกอย่างว่าความพึงพอใจ นี่คือช่วงที่เราสำรวจพรสวรรค์ของตัวเอง รับมือกับความท้าทาย และพยายาม

พัฒนาตัวเอง รวมถึงเป็นช่วงที่เราเริ่มแสวงหาจุดหมายและมองไปให้ไกลกว่าตัวเอง ความมั่นใจคือสิ่งที่ช่วยให้เราเปิดรับโลก สร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมาย ไล่ตามเป้าหมาย และค้นพบตัวตนแบบที่เราควรจะเป็น พูดง่ายๆว่า **ความมั่นใจไม่ใช่แค่สิ่งที่“มีไว้ก็ดี” แต่มันเป็นส่วนสำคัญของประสบการณ์มนุษย์** ทุกคนต้องการมัน ทุกคนสมควรได้รับมัน และที่สำคัญที่สุดคือ ทุกคนสามารถสร้างมันขึ้นมาได้

งานวิจัยพบว่าความมั่นใจส่งผลกระทบด้านดีต่อหลายแง่มุมในชีวิต เช่นตัวอย่างต่อไปนี้

1. **เราทำได้ดีเยี่ยมในที่ทำงาน** งานวิจัยพบว่าความมั่นใจอาจเป็นแรงผลักดันสำคัญของความพึงพอใจในที่ทำงานและความสำเร็จทางการเงิน⁶ การศึกษาชิ้นหนึ่งว่าด้วยพฤติกรรมในที่ทำงานพบว่า คนที่เห็นคุณค่าในตัวเองสูงมักจะกล้าริเริ่ม เจริญต่อรองได้ดี และทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ⁷ การศึกษานี้ยังพบด้วยว่าคนที่มีความมั่นใจมากกว่าจะรู้สึกพึงพอใจในที่ทำงานมากกว่า
2. **ความมั่นใจช่วยป้องกันภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความเครียด** ในการศึกษาชิ้นหนึ่ง นักวิจัยได้เริ่มต้นประเมินวัยรุ่นที่เคยมีประวัติทางจิตเวชไว้ แล้วพวกเขาก็พบว่าคนที่เห็นคุณค่าในตัวเองสูงตั้งแต่แรกมีแนวโน้มน้อยกว่าที่จะแสดงอาการของภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และปัญหาเรื่องสมาธิในอีกสามปีให้หลัง⁸ งานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งที่ศึกษาวัยรุ่นยังพบด้วยว่า การเห็นคุณค่าในตัวเองช่วยเพิ่มความสามารถในการรับมือกับความเครียดได้⁹
3. **ความมั่นใจช่วยดึงดูดคนรักดีๆ** คุณอาจจะทราบดีอยู่แล้วว่าความมั่นใจเป็นหนึ่งในคุณสมบัติที่สามารถดึงดูดคนรักดีๆ

เข้ามาในชีวิต ซึ่งการวิจัยหลายชิ้นก็ช่วยยืนยันเรื่องนี้ งานวิจัยค้นพบว่า คนที่มองว่าตัวเองมีความมั่นใจมักจะมีเส้นหิ้งดังดูมากกว่าในสายตาของคนอื่น มีหลักฐานประจักษ์ว่าความมั่นใจยังช่วยเพิ่มความเข้ายวระหว่างการออกเดท โดยคนที่มีความมั่นใจมักจะถูกมองว่ามีเสน่ห์ทั้งในเชิงการเข้าสังคมและในเชิงชู้สาว¹⁰

4. **เราจะเข้าสังคมได้ดี** งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าคนที่เห็นคุณค่าในตัวเองสูงมักจะมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกว่า¹¹ นั่นเป็นเพราะความมั่นใจช่วยให้เรากล้าเข้าไปทำความรู้จักกับคนใหม่ๆ และพัฒนาความสัมพันธ์ล้ำค่ากับคนที่เรารู้จักอยู่แล้ว
5. **เราจะประสบความสำเร็จในความสัมพันธ์เชิงชู้สาว** งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าความมั่นใจช่วยสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น¹² ที่เป็นเช่นนี้มีเหตุผลอยู่หลายประการ เช่น ความมั่นใจช่วยให้เรากล้าแสดงออกถึงความต้องการ ความปรารถนา และขอบเขตของเรา อีกทั้งยังช่วยคลี่คลายข้อขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ความมั่นใจยังเอื้อประโยชน์ต่อการหล่อเลี้ยงความผูกพันมั่นคง ความไว้วางใจ และความมั่นคงทางอารมณ์ เพราะเมื่อเรารู้สึกมั่นคงในตัวเองมากขึ้น เราก็มักมีแนวโน้มที่จะพึ่งพาการยืนยันรับรองจากคนรักน้อยลง และยังเรารู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้น เราก็มักมีแนวโน้มน้อยลงที่จะถ่ายทอดความรู้สึกไม่มั่นคงและความกระวนกระวายใจของเราไปสู่ความสัมพันธ์เชิงชู้สาว
6. **เรากลายเป็นคนมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น** เมื่อเราถูกจำกัดด้วยความเชื่อที่บั่นทอน เราก็มักจะกำหนดขอบเขต

ให้กับสิ่งที่เราเชื่อว่าเป็นไปได้ แต่เมื่อเรามีความมั่นใจ เรา
ก็มีแนวโน้มมากขึ้นที่จะกล้าเสี่ยง สร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ และ
คิดนอกกรอบ การศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่า คนที่มีความมั่นใจ
ในความสามารถเชิงสร้างสรรค์ของตัวเองมักจะคิดค้นไอเดีย
ที่แปลกใหม่ได้มากกว่า¹³ งานวิจัยยังแสดงให้เห็นด้วยว่า
เมื่อเรามีความมั่นใจ เราก็จะยึดติดกับการแสวงหาการ
ยอมรับจากคนอื่นน้อยลง ซึ่งเปิดโอกาสให้เราได้แสดงตัวตน
ที่แท้จริงมากขึ้น¹⁴

ทำไมเราถึงมีปัญหาเรื่องความมั่นใจ

ตอนนี้เมื่อเราเข้าใจแล้วว่าความมั่นใจเป็นปัญหาที่คนจำนวนมากต้อง
เผชิญเหมือนกัน และเข้าใจแล้วว่าทำไมเราถึงจำเป็นต้องมีความมั่นใจ
เราจะมาสำรวจกันว่า ทำไมคนจำนวนมากถึงต้องต่อสู้กับปัญหานี้

ฉันเชื่อว่ามีเหตุผลหลักอยู่สี่ประการที่ทำให้ปัญหาความมั่นใจ
แพร่หลายในวงกว้าง และเหตุผลเหล่านี้มีความเกี่ยวพันกันอย่างลึกซึ้ง
หัวข้อเหล่านี้จะปรากฏขึ้นมาซ้ำๆ ตลอดทั้งแปดขั้นตอน แต่ฉันอยาก
สรุปแบบคร่าวๆ ไว้ที่นี่ก่อนเพื่อช่วยให้คุณได้เริ่มคิดตามว่า ความกังขา
ในตัวเองอาจมีจุดเริ่มต้นมาจากตรงไหน

สมองของเรา

ความคิดของมนุษย์ถูกวางระบบมาให้โฟกัสเรื่องที่เป็นแง่ลบมากกว่า
แง่บวก นักจิตวิทยาเรียกสิ่งนี้ว่า **อคติต่อสิ่งลบ (Negativity Bias)**

คุณลักษณะจากวิวัฒนาการข้อนี้ถือว่าสมเหตุสมผลสำหรับบรรพบุรุษของเรา พวกเขาต้องตื่นตัวเต็มที่ต่ออันตรายต่างๆ เพื่อเอาตัวรอดจากภัยคุกคามอย่างเช่นสัตว์นักล่า ประสบการณ์เชิงลบมักจะบ่งบอกให้รู้ถึงอันตรายที่อยู่ใกล้ตัว สมอของเรากำลังวิวัฒนาการมาเพื่อให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านั้นเป็นอันดับแรก

อย่างไรก็ตาม ทุกวันนี้เราไม่ได้เผชิญกับสัตว์นักล่าที่เป็นภัยคุกคามต่อชีวิตอีกต่อไปแล้ว เรารับมือกับหัวหน้าที่เอาแต่ใจ คำพูดประชดประชัน หรือแรงกดดันจากโซเชียลมีเดีย ปัญหาคือสมอของเรามักจะแยกแยะไม่ออกระหว่างภัยคุกคามที่แท้จริงกับความเครียดในชีวิตประจำวัน ผลลัพธ์ทำให้เราตอบสนองต่อคำวิจารณ์หรือผลตอบรับเชิงลบมากเกินไป รวบรวมว่ามีความอยู่รอดของเราเป็นเดิมพัน

ดังนั้น เราจึงมีแนวโน้มที่จะจดจำและซึมซับความล้มเหลวมากกว่าที่จะเฉลิมฉลองความสำเร็จ อดีตคือสิ่งลบซึ่งเคยช่วยปกป้องเราในอดีต บัดนี้กลับกลายเป็นกับดักที่ทำให้เราติดอยู่ในวังวนของความกังขาในตัวเองและยังขยายความกลัวกับความรู้สึกไม่มั่นคงมากขึ้น ในขั้นตอนที่ 1 : จัดการความคิด จะพาเราไปสำรวจว่าความคิดทำงานขัดขวางเราอย่างไร และที่สำคัญยิ่งกว่านั้นก็คือ เราจะเปลี่ยนแปลงสิ่งนั้นได้อย่างไร

การเลี้ยงดูและช่วงวัยเด็ก

การอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดมุมมองที่เรามีต่อตัวเองในฐานะผู้ใหญ่ ถึงแม้ว่าวัยเด็กของคุณอาจจะไม่ถึงขั้นที่คุณมองว่าเป็น “บาดแผลทางใจ” แต่ประสบการณ์บางอย่างก็อาจทิ้งรอยแผลยาวนานไว้ในความมั่นใจของคุณได้

ดร.กาบอร์ มาเต (Dr. Gabor Maté) ผู้มีชื่อเสียงจากผลงานเกี่ยวกับบาดแผลทางใจ (Trauma) ได้ขยายนิยามของคำว่าบาดแผลทางใจ โดยนอกจากจะครอบคลุมถึงเหตุการณ์บอบช้ำทางใจที่ชัดเจนแล้ว ยังรวมถึงช่วงเวลาที่คล้ายจะไม่สลักสำคัญ แต่กลับส่งผลกระทบต่อความสำนึกถึงคุณค่าในตัวเองด้วย¹⁵ เขาอธิบายว่าบาดแผลทางใจอาจไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์เหล่านั้นโดยตรง แต่เป็นผลกระทบที่เหตุการณ์นั้นมีต่อจิตใจของแต่ละคน บางทีคุณอาจเคยถูกตำหนิบ่อยๆ ว่า “เสียงดังเกินไป” หรือ “ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย” จนอาจถูกชักนำให้เชื่อว่าบางส่วนของตัวคุณไม่เป็นที่ยอมรับ

แม้แต่การเสริมแรงเชิงบวกก็อาจก่อให้เกิดผลกระทบในแบบที่ไม่ได้ตั้งใจเอาไว้ หากคุณได้รับคำชมอยู่ตลอดเวลาว่า “ฉลาด” หรือ “สวย” คุณอาจเรียนรู้ที่จะยึดโยงคุณค่าของตัวเองไว้กับคุณสมบัติเหล่านั้นเพียงอย่างเดียว ซึ่งอาจก่อให้เกิดความสำนึกถึงคุณค่าในตัวเองแบบเปราะบางที่ยึดติดอยู่กับการยืนยันรับรองจากภายนอก

ประเด็นนี้ไม่ได้หมายความว่าเราต้องกล่าวโทษพ่อแม่หรือคนที่เลี้ยงดูเรามา พวกเขาทำดีที่สุดแล้วเท่าที่จะทำได้โดยอาศัยพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูที่พวกเขาเคยได้รับมา แต่สิ่งที่สำคัญคือการยอมรับว่าประสบการณ์ในวัยเด็กเหล่านี้อาจมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อความมั่นใจของเรา และกำหนดเรื่องราวเกี่ยวกับตัวเองที่เรายึดถือมาจนถึงวัยผู้ใหญ่

กลุ่มเพื่อนและมิตรภาพ

ความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มคือส่วนประกอบพื้นฐานของการเป็นมนุษย์ ดังที่เราเพิ่งเคยถึงไปตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ

ของมาสโลว์ การรู้สึกที่ตัวเองเป็นที่รักและได้รับการยอมรับคือหนึ่งในความต้องการทางจิตใจที่สำคัญ การอยู่รอดของเราในอดีตขึ้นอยู่กับความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม หรือ “เผ่า” ของตัวเอง นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมสัญชาตญาณในการเข้าพวกกับคนอื่นถึงยังรากลึกอยู่ในตัวเราอย่างมาก ดังนั้น จึงไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจเลยที่กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลสำคัญต่อความมั่นใจของเรา

ความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเริ่มขึ้นตั้งแต่วัยเยาว์ ฉันรู้ซึ่งถึงเรื่องนี้เมื่อปีที่แล้ว ตอนนั้น วูล์ฟ ลูกชายของฉันมีอายุสี่ขวบ เขาเพิ่งเริ่มเข้าโรงเรียน และเมื่ออากาศเริ่มหนาว เขาก็ต้องสวมหมวก ฉันจึงไปซื้อหมวกสไปเดอร์แมนให้เขาที่ร้านค้า เพราะตอนนั้นเขาชอบสไปเดอร์แมนมาก แต่ทุกครั้งที่ฉันพยายามให้เขาใส่ เขากลับปฏิเสธ ในที่สุดเขาก็ก้มลงแล้วบอกว่า “แม่ครับ ผมกลัวว่าเด็กผู้ชายคนอื่นจะหัวเราะผม” คำพูดนั้นทำให้ฉันใจสลาย แม้จะยังเด็กแค่นั้น เขาก็รู้จักความต้องการที่จะเข้าพวกกับคนอื่นแล้ว

เมื่อเราเป็นเด็ก เราจะรู้สึกไวต่อความแปลกแยกของตัวเองอย่างยิ่ง และโรงเรียนก็มักจะกลายเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของการเปรียบเทียบ ประสบการณ์อย่างการถูกล้อเลียน ความรู้สึกที่ถูกกีดกันหรือประสบปัญหาในการเข้าพวกกับคนอื่นอาจทิ้งรอยแผลไว้ในใจอย่างยาวนาน และเมื่อเราเติบโตขึ้น ความปรารถนาที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มก็ไม่เคยจางหายไปจริง ๆ ความกลัวที่จะถูกปฏิเสธหรือถูกกีดกันออกจากกลุ่มมักบั่นทอนความสามารถของเราที่จะรู้สึกมั่นใจได้อย่างเต็มที่ ในขั้นตอนที่ 3 : เลิกพยายามทำให้ทุกคนชอบ เราจะร่วมกันเยียวยาความเสียหายบางส่วนที่เกิดขึ้นมาแล้ว

สังคมและวัฒนธรรม

สังคมเป็นตัวกำหนดมาโดยตลอดว่าอะไรคือสิ่งที่“มีค่าควร” ฟังปรารภ และสวยงาม ซึ่งอุดมคติเหล่านี้เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ด้วยความที่เติบโตมาในช่วงทศวรรษ 1990 ฉันเคยบูชาผู้หญิงหุ่นผอมบาง ผมสีบลอนด์ ตาสีฟ้า ซึ่งได้รับการเชิดชูให้เป็นต้นแบบในนิตยสารและโทรทัศน์ ฉันเปรียบเทียบตัวเองกับพวกเธอ และเมื่อเห็นว่าตัวฉันไม่ตรงตามแบบแผน ฉันก็รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่ดีพอ วัฒนธรรมทุกอย่างที่เราบริโภคเข้าไป ไม่ว่าจะเป็นโฆษณา ภาพยนตร์ หนังสือหรือดนตรี ทั้งหมดล้วนมีส่วนทำให้เรารู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ฟังปรารภ และไม่ฟังปรารภ

ถึงแม้ว่าวัฒนธรรมในทุกวันนี้จะเริ่มก้าวหน้าไปยังทิศทางที่มีความหลากหลายมากขึ้น แต่โซเชียลมีเดียกลับทำให้แรงกดดันในการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นทวีความรุนแรงขึ้นไปอีก เราถูกถาโถมด้วยภาพที่ผ่านการคัดกรองและปรับแต่งอย่างพิถีพิถัน ซึ่งตอกย้ำจุดด้อยที่เรามองเห็นในตัวเอง การได้เห็นชีวิตในอุดมคติเหล่านี้อยู่ตลอดเวลาอาจทำให้เรารู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองขาดตกบกพร่อง จนนำไปสู่ความรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่ดีพอและบ่อนทำลายคุณค่าในตัวเอง ในขั้นตอนที่ 4 : ปลดปล่อยตัวเองจากการเปรียบเทียบ เราจะเจาะลึกถึงผลกระทบของโซเชียลมีเดียและวัฒนธรรมสมัยใหม่ที่มีต่อความมั่นใจของเรา รวมถึงการจัดการกับสภาพแวดล้อมที่ถาโถมเข้ามาอย่างไม่หยุดยั้งเช่นนี้

ก้าวต่อไปข้างหน้า

เมื่อดูจากทุกอย่างที่กล่าวมาแล้ว สิ่งสำคัญที่ต้องเตือนตัวเองคือ อย่าตำหนิตัวเองมากเกินไป ด้วยแรงกดดันทั้งหลายที่เราเผชิญ ไม่ว่าจากการอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อมทางสังคม หรืออุดมคติแบบเกินจริงที่สังคมกำหนดไว้ จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่คนจำนวนมากต้องต่อสู้กับความไม่มั่นใจ แต่ทั้งหมดนี้ยังมีความหวังอยู่เสมอ ถึงแม้บางครั้งคุณจะรู้สึกว่าคุณประสบผลต่างๆ อย่างไม่สม่ำเสมอ ก็ยังมีความเป็นไปได้ อย่างแน่นอนที่จะเอาชนะความท้าทายเหล่านี้ และเปลี่ยนแปลงกลายเป็นตัวเองในแบบที่มั่นใจที่สุดได้ และฉันจะอยู่ตรงนี้เพื่อบอกแนวทางให้คุณรู้

ขอต้อนรับสู่เส้นทางแห่งความมั่นใจของคุณ

ในหนังสือเล่มนี้ ฉันอยากช่วยให้คุณก้าวข้ามอุปสรรคที่บั่นทอนคุณค่าในตัวเอง และในที่สุดก็เป็นตัวขัดขวางไม่ให้คุณดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มที่ ตลอดทั้งแปดขั้นตอนนี้ เราจะสำรวจวิธีสร้างความมั่นใจที่แท้จริงจากภายในสู่ภายนอก ไม่ใช่ความมั่นใจที่เกิดจากการปั้นหุ่นน่ากลัวหรือเสแสร้งว่าคุณรับมือได้ทุกอย่าง แต่เป็นความมั่นใจแบบที่ยั่งยืนจากลึกอยู่ในการยอมรับตัวเอง ความยืดหยุ่นทางจิตใจ และความเข้าใจลึกซึ้งในคุณค่าของตัวเอง

แปดขั้นตอนในการสร้างความมั่นใจของฉันมีดังต่อไปนี้

- ขั้นตอนที่ 1 : จัดการความคิด
- ขั้นตอนที่ 2 : ลงมือทำอย่างมีจุดมุ่งหมาย
- ขั้นตอนที่ 3 : เลิกพยายามทำให้ทุกคนชอบ
- ขั้นตอนที่ 4 : ปลดปล่อยตัวเองจากการเปรียบเทียบ

confidence. 8 ขั้นตอนสร้างความมั่นใจที่แท้จริง

- ขั้นตอนที่ 5 : เติมน้ำมันให้ตัวเอง
- ขั้นตอนที่ 6 : ทำเรื่องยากๆ
- ขั้นตอนที่ 7 : ช่วยเหลือผู้อื่น
- ขั้นตอนที่ 8 : เป็นตัวเองในแบบที่ดีที่สุด

ในแต่ละขั้นตอน คุณจะได้พบกับเครื่องมือที่ฉันเคยใช้เองมาแล้ว รวมถึงเคยแบ่งปันกับลูกค้าและในการเวิร์กช็อปต่างๆ ซึ่งเป็นวิธีที่ผ่านการทดลองและพิสูจน์มาแล้วว่าช่วยเสริมสร้างความมั่นใจได้ ฉันแนะนำให้ท่านอ่านหนังสือเล่มนี้ตามลำดับ เพราะขั้นตอนแรกๆ จะปูรากฐานสำคัญของขั้นตอนต่อไป อย่างไรก็ตาม เมื่อท่านอ่านจบทั้งเล่มครบหนึ่งรอบแล้ว ฉันขอชวนให้ท่านกลับมาเปิดอ่านซ้ำอีกครั้ง โดยเลือกอ่านสลับบทหรือลองนำเครื่องมือต่างๆ ไปใช้เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม

มีคำศัพท์หลากหลายคำที่วนเวียนอยู่รอบๆ คำว่า “ความมั่นใจ” และฉันได้รวบรวมอภิธานศัพท์ไว้ที่หน้า 286 เพื่อช่วยอธิบายคำศัพท์เหล่านี้ คุณจะสังเกตเห็นว่าคำศัพท์เหล่านี้ปรากฏขึ้นมาบ่อยๆ ขณะที่ท่านอ่านไปในแต่ละขั้นตอน

ฉันอยากให้คุณได้พบตัวเองในแบบที่มั่นใจที่สุดเต็มที่แล้ว มาเริ่มต้นกันเลยดีกว่า...

หมายเหตุ : หนังสือเล่มนี้ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณ
 บ่มเพาะความมั่นใจ ปรับเปลี่ยนหลักคิด และก้าวเดินอย่าง
 ทรงพลังไปสู่การสร้างชีวิตที่คุณคู่ควร อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณ
 กำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตในระดับรุนแรง ฉันแนะนำให้
 คุณขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญมืออาชีพควบคู่ไปกับการ
 เดินทางสายนี้ การบำบัด การให้คำปรึกษา หรือการสนับสนุน
 ในรูปแบบอื่นๆ โดยผู้เชี่ยวชาญมืออาชีพพร้อมช่วยดูแลและชี้นำ
 คุณให้ได้รับสิ่งที่จำเป็นเพื่อการเยียวยาและเติบโตต่อไป โปรด
 จำไว้ว่าการขอความช่วยเหลือเป็นสัญญาณของความเข้มแข็ง
 และเมื่อรวมกับเครื่องมือต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้ มันย่อมเป็น
 ก้าวที่ทรงพลังเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

