77 วิธี
"รักตัวเอง"
ฉบับลงมือทำ

โดย

OCEAN LIFE

ไทยสมุทรประกันชีวิต



รักคือพลังของชีวิต

Love Empowers Your Life

รักที่สุด คืออะไร?

เราทุกคนต่างมีสิ่งที่รักมากมาย

รักเช้าวันหยุดที่ได้ตื่นสาย

รักกาแฟแก้วแรกของวัน

รักเพลงที่เปิดแล้วนึกถึงใครบางคน

รักงานที่ทำให้รู้สึกมีค่า

รักเพื่อนที่ยังโทรหากันได้ แม้ไม่ได้เจอกันนาน

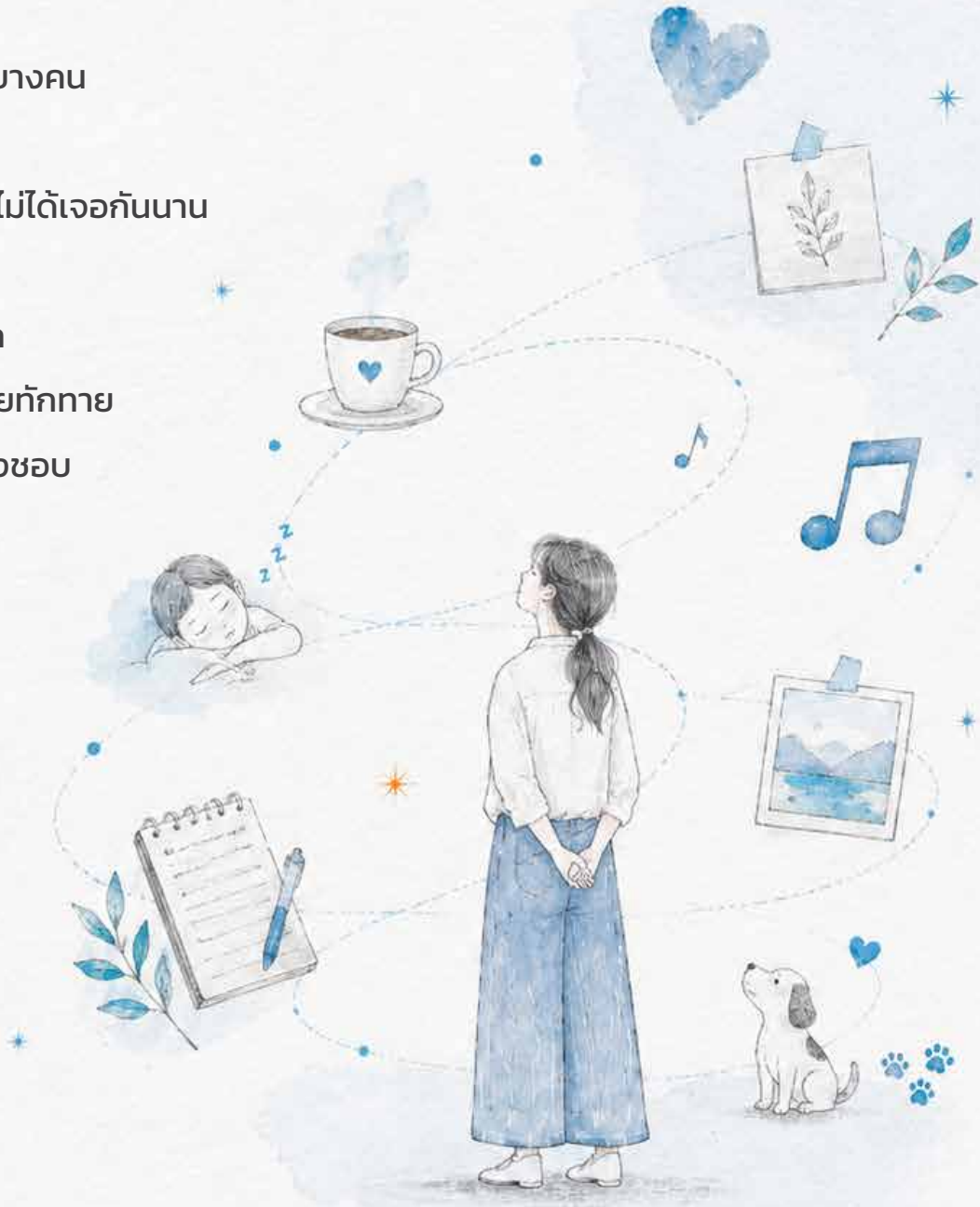
รักหน้าลูกตอนหลับ

รักพ่อแม่ที่ไม่ค่อยกล้าบอกรัก

รักน้องหมาแมวที่มาคลอเคลียทักทาย

รักช่วงเวลาที่ได้ทำสิ่งที่ตัวเองชอบ

รักความฝันที่ยังไม่ได้เริ่ม



เมื่อถามว่า
รักอะไรที่สุด?
หลายคนอาจตอบว่า

ลูก



พ่อแม่



ครอบครัว



คนที่เรา

อยากดูแล

ให้ดีที่สุด

คนรัก



เพื่อน



สัตว์เลี้ยง





แทบไม่มีใครตอบว่า

ตัวฉันเอง

ความจริง คนที่ดูแลหลายชีวิต ก็ควรได้รักและดูแลตัวเอง เหมือนกัน

ตัวเองที่อยู่ในวัยทำงาน
แม้จะมีความสุขที่ได้รัก
แต่ก็มีหลายเรื่องต้องคิดพร้อมกัน

พ่อแม่ที่อายุมากขึ้น
ลูกที่ยังต้องดูแล
งานที่รออยู่
ทีมที่ต้องพาไปต่อ
ค่าใช้จ่ายที่ดูเหมือนไม่เคยลด
และความฝันของตัวเอง
ที่บางที
ก็ต้องวางไว้ข้างหลัง



เราเป็นคนที่แบกรับ
หลายบทบาทในชีวิต
เป็นหลักให้ใครหลายคน
เป็นคนที่ใครๆ ก็หวังพึ่ง
ซึ่งเราก็ยอมรับการเป็น
“เดอะแบก”
ในแบบที่ไม่จำเป็นต้องมีใครเห็น

หลายเรื่องในชีวิต

ขับเคลื่อนได้โดยมีเราเป็นส่วนหนึ่งอยู่ตรงนั้น

การรักตัวเอง
จึงไม่ใช่การเห็นแก่ตัว

แต่คือการดูแลจุดเริ่มต้น
ของความรักทั้งหมด

เคยถามตัวเองบ้างไหมว่า นอนพอหรือเปล่า

กินดีอยู่ไหม เหนื่อยเกินไปหรือยัง

เงินที่หามาได้ จะพอสำหรับอนาคตของตัวเองไหม

ใจเรายังสู้ไหวอยู่แน่นะ

และชีวิตที่กำลังเดินไป ยังเป็นทางที่เรามั่นใจจริงๆ ใช่ไหม

ถ้าเราไม่เติมพลังให้ตัวเอง

คนที่เรารัก ก็อาจไม่ได้รับพลังจากเราอย่างที่เคย

เมื่อเรารักตัวเองมากพอ



เราจะเริ่มดูแลสุขภาพ
ไม่ใช่เพราะกลัวเจ็บป่วย
แต่เพราะอยากมีแรง
ทำสิ่งที่รักไปนานๆ

เราจะเริ่มดูแลการเงิน
ไม่ใช่เพราะกลัวอนาคต
แต่เพราะอยากมีความมั่นใจ
ในการใช้ชีวิต และไม่ให้สิ่งที่
เราสร้างมาต้องสะดุดง่ายๆ

เราจะเริ่มดูแลใจตัวเอง
ไม่ใช่เพราะชีวิตต้องสมบูรณ์แบบ
แต่เพราะเราอยากเป็นพลังที่ดี
ส่งต่อให้คนรอบข้าง

การรักตัวเอง
จึงอาจไม่ใช่รักที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในสายตาใคร
แต่อาจเป็นรักที่เราเริ่มต้นได้ใกล้ตัวที่สุด

รักที่มีพลังที่สุด
คือรักที่เริ่มจากข้างใน

77 วิธีรักตัวเองในเล่มนี้
คือแนวทางเปลี่ยนความรัก
จากความรู้สึก
ให้เป็นการลงมือทำ
โดย OCEAN LIFE ไทยสมุทรประกันชีวิต
ตั้งใจคัดสรรแนวทางเหล่านี้
จากองค์ความรู้ ผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญ
และประสบการณ์กว่า 7 ทศวรรษ
ของการใช้พลังความรัก
อยู่เคียงข้างชีวิตคนไทย

นี่จึงไม่ใช่คำสอนสั่ง
ไม่ใช่กฎตายตัว
และไม่ใช่สิ่งที่ต้องทำให้ครบทุกข้อ

แต่คือคำชวนเล็กๆ
ให้คุณกลับมารักตัวเอง
ในแบบที่เริ่มได้จริง

ไม่ต้องทำครบทุกข้อ
แค่เริ่มจาก
ข้อที่ใช่สำหรับคุณ

แล้วค่อยๆ ส่งต่อออกไป
สู่คนที่เรารัก
สิ่งที่เรารัก
และชีวิตที่เราอยากใช้
อย่างมั่นใจ
ไปให้นานที่สุด

- [x] **เลือกวิธีที่ใช่สำหรับคุณ แล้วเริ่มวันนี้**
- [ ] ในวันที่ชีวิต
- [ ] ยังมีหลายเรื่องให้แบก
- [ ] คุณยังมีหลายสิ่ง
- [ ] ที่ยังอยากรัก
- [ ] และดูแลต่อไป
- [ ] ให้นานที่สุด

รักตัวเองง่ายๆ
เริ่มด้วย LOVE Mindset
แล้วลงมือทำ

LOVE Mindset คือการใช้ชีวิตผ่านเลนส์ของความรัก
ที่ไม่ยอมปล่อยให้เรื่องสำคัญของชีวิต ต้องเสี่ยงโดยไม่จำเป็น

แบ่งเป็น 3 เรื่องใหญ่

รักสุขภาพ



เพราะร่างกายและจิตใจ
คือพลังตั้งต้นทำทุกสิ่งที่เรารัก

รักการเงิน



เพราะการเงินคือพื้นฐานสำคัญ
ช่วยให้เรามั่นใจใช้ชีวิตทำสิ่งที่รัก
เพื่อตัวเองและคนที่รักได้นานที่สุด

รักโลกที่เราอยู่ร่วมกัน



เพราะชีวิตที่ดี ไม่ได้มีแค่ตัวเรา
แต่มีคนรอบตัว สังคม
และโลกที่เราจะส่งต่อ

ลองถามตัวเองว่า
ตอนนี้ชีวิตเราต้องการ
พลังจากเรื่องไหนมากที่สุด
แล้วเริ่มจากเรื่องนั้น

เลือกหมวดที่สนใจ
เลือกวิธีที่อยากลอง
แล้วลงมือรักตัวเอง
ในแบบที่ทำได้จริง

Love Your Health
วิธีรักตัวเองที่เริ่มจากกายและใจ

เป้าหมาย — ยืดช่วงเวลาสุขภาพดีให้ยาวนานที่สุด
เพื่อให้เรายังมีแรง มีพลัง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีพอ
สำหรับทำสิ่งที่รัก และอยู่กับคนที่รักไปได้นานที่สุด

เป้าหมายของการรักสุขภาพ
ไม่ใช่แค่การมีอายุยืน
แต่คือการมี **"ช่วงเวลาสุขภาพดี"** ให้นานขึ้น

เพราะชีวิตที่ดี ไม่ได้วัดแค่ว่าเราอยู่ได้นานแค่ไหน
แต่วัดจากว่า ในเวลาที่เรายังอยู่
เรายังมีแรงใช้ชีวิต ทำงาน เดินทาง หัวเราะ
ดูแลตัวเอง และดูแลคนที่รักได้ดีแค่ไหน



กินไม่เสี่ยง
ดูแลการกินให้ดีขึ้น

นอนไม่เสี่ยง
ดูแลการนอนให้ดีขึ้น





ออกกำลังกายไม่เสี่ยง
ขยับร่างกายให้บ่อยขึ้น



จิตใจไม่เสี่ยง
ดูแลใจตัวเองให้เบาลง



การรักสุขภาพ
จึงไม่ใช่เรื่องใหญ่ไกลตัว

แต่เริ่มจากสิ่งเล็กๆ
ที่เราทำซ้ำได้ทุกวัน

กินไม่เสี่ยง

1. **เลือกกินอาหารที่เป็น Real Food**
   ยิ่งผ่านกระบวนการน้อย ยิ่งดีต่อร่างกาย
   เริ่มจากอาหารที่เรารู้ว่า “มันมาจากอะไร” ก่อนเสมอ

2. **อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ**
   ใช้เวลาแค่ไม่กี่วินาที
   แต่อาจช่วยให้เราเลือกสิ่งที่ดีกับร่างกายมากขึ้นในทุกวัน

3. **หัดทำอาหารง่ายๆ สักจาน**
   ไม่ต้องทำยากขนาดเชฟ
   แค่ทำแล้วรู้ว่าเราจะใส่อะไรเข้าปากบ้าง
   ก็เป็นการรักตัวเองที่จับต้องได้แล้ว

4. **ลองมีช่วงหยุดกินพักท้องบ้าง**
   ให้ร่างกายได้พักจากการย่อย
   ไม่ต้องเติมพลังงานตลอด 24 ชั่วโมง
   เริ่มแบบค่อยเป็นค่อยไป และเหมาะกับร่างกายตัวเอง

5. **ดื่มน้ำเปล่าให้พอ**
   ก่อนเอื้อมไปหาน้ำหวาน
   ลองถามตัวเองก่อนว่าจริงๆ แล้ว
   เราอยากได้ความชื่นใจ
   หรือแค่ร่างกายกำลังต้องการน้ำ

6. **ลดน้ำตาลแบบค่อยเป็นค่อยไป**
   เลิกทีละน้อย ก็ยังดีกว่าไม่ได้เริ่ม
   แค่ลดทีละช้อน ลดทีละแก้ว
   ร่างกายก็ขอบคุณเราแล้ว

7. **เพิ่มผักอีก 1 มื้อต่อวัน**
   ไม่ต้องเปลี่ยนชีวิตทั้งวัน
   แค่เพิ่มอย่างน้อย 1 มื้อ
   ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีพอ



นอนไม่เสี่ยง

8. นอนให้ใกล้ 7 ชั่วโมงมากขึ้น
ทุกคืนที่นอนไม่พอ
คือการยืมพลังของวันพรุ่งนี้มาใช้ล่วงหน้า
รักตัวเอง เริ่มจากยอมให้ร่างกายได้พักจริงๆ

9. วางมือถือก่อนนอน 30 นาที
ให้ตา สมอง และใจได้ค่อยๆ เบาลง
ก่อนส่งตัวเองเข้าสู่เวลาพัก

10. ตั้งเวลาเข้านอนเหมือนตั้งเวลาปลุก
เพราะเวลาที่หลับ
สำคัญพอๆ กับเวลาที่ตื่น

11. สร้างพิธีกรรมก่อนนอนของตัวเอง
อาบน้ำอุ่น อ่านหนังสือ ฟังเพลงเบาๆ
หรือแค่นั่งเงียบๆ สักครู่
ให้ร่างกายรู้ว่า ถึงเวลาพักแล้ว

12. ถ้านอนไม่หลับเป็นประจำ ลองปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
การขอความช่วยเหลือ
ไม่ใช่ความอ่อนแอ
แต่คือการดูแลตัวเอง
อย่างจริงจัง



ออกกำลังกายไม่เสี่ยง

13. เดินให้มากขึ้นในแต่ละวัน
ไม่ต้องเริ่มจากมาราธอน
แค่ลุกเดินให้บ่อยขึ้น
ร่างกายก็เริ่มกลับมาเป็นเพื่อนกับเราแล้ว

14. เลือกการออกกำลังกายที่ทำแล้วยิ้มได้
เต้น ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เดินเร็ว หรือเวทเทรนนิ่ง
อะไรก็ได้ที่ทำแล้วอยากกลับไปทำอีก

15. ฝึกกล้ามเนื้อสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
กล้ามเนื้อคือเงินออมของร่างกาย
ยิ่งมีไว้มากพอ
ยิ่งช่วยให้เราใช้ชีวิตได้นานขึ้นอย่างมั่นใจ

16. ยืดเส้นตอนเช้า 5 นาที
ร่างกายเราไม่ได้ถูกออกแบบมาให้นั่งนิ่งทั้งวัน
แค่ขยับเล็กน้อย
ก็ช่วยบอกตัวเองว่า วันนี้เราจะดูแลร่างกายให้ดีขึ้น

17. หาเพื่อนออกกำลังกายด้วยกัน
เพราะบางครั้ง
แรงใจที่ดีที่สุด
ไม่ได้มาจากวินัยอย่างเดียว
แต่มาจากคนที่ชวนกันไปต่ออีกนิด

18. เช็คร่างกาย
ด้วยการตรวจสุขภาพประจำปี
อย่ารอให้ร่างกาย
ส่งสัญญาณสายเกินไป
การรู้เร็วช่วยให้เรา
ดูแลตัวเองได้เร็วขึ้น



จิตใจไม่เสี่ยง

19. หัดพูดคำว่า “ไม่” โดยไม่รู้สึกผิด
การรับทุกอย่างไว้คนเดียว
อาจทำร้ายตัวเองทีละน้อย
บางครั้งการปฏิเสธ
คือการปกป้องพลังของตัวเอง

20. หายใจลึกๆ 3 ครั้งเวลาเครียด
ฟรี ทำได้ทุกที่ ไม่ต้องลงทะเบียน
และช่วยพาตัวเองกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ทันที

21. เขียนสิ่งที่กังวลลงกระดาษ
บางเรื่องดูใหญ่ เพราะมันวนอยู่ในหัวเรานานเกินไป
พอเขียนออกมา มันอาจเล็กลงกว่าที่คิด

22. ตั้งเวลาพัก “ไม่ทำงาน” ให้ตัวเองทุกวัน
แม้แค่ 30 นาที ก็ดีกว่าไม่มีเวลาให้ตัวเองเลย

23. พบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาได้ ไม่ต้องรอให้ป่วยก่อน
เหมือนที่เราตรวจสุขภาพกาย
ใจของเราก็ควรมีพื้นที่ให้ได้รับการดูแลเหมือนกัน

24. ให้อภัยตัวเองที่เคยทำพลาด
คนที่รักตัวเอง
ไม่จำเป็นต้องเป็นคนที่สมบูรณ์แบบ
แค่ยอมเรียนรู้ และเริ่มใหม่ได้เสมอ

25. ใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติสัปดาห์ละครั้ง
ไม่ต้องไปไกล สวนสาธารณะใกล้บ้าน
ต้นไม้ริมทาง หรือแสงแดดอ่อนๆ ตอนเช้า
ก็ช่วยให้ใจกลับมาหายใจได้โล่งขึ้น

26. ฝึกสมาธิหรือนั่งเงียบๆ วันละ 5 นาที
ไม่ต้องเคร่งแบบนักบวช ไม่ต้องทำให้ถูกทุกขั้นตอน
แค่ยอมหยุดสักครู่ แล้วกลับมาอยู่กับตัวเองให้ได้



ทั้งหมดนี้คือการทำให้ “รักตัวเอง ด้วยการรักสุขภาพ” ง่ายพอที่จะเริ่มได้จริง

ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนชีวิตทั้งหมดในวันเดียว
ไม่จำเป็นต้องทำครบทุกข้อ
และไม่ต้องถึงกับต้องทำให้สมบูรณ์แบบ









แค่เลือก 1 ข้อ
ที่เหมาะกับคุณ
แล้วเริ่มทำวันนี้



เพราะการรักสุขภาพ
ไม่ใช่การบังคับตัวเองให้เป็นคนใหม่
แต่คือการดูแลตัวเองคนเดิม
ให้มีแรงทำสิ่งที่รัก
และอยู่กับคนที่รักไปได้นานที่สุด

Love Your Wealth
วิธีรักตัวเองที่เริ่มจากความมั่นคงของชีวิต

เป้าหมาย — ยืดช่วงเวลาที่เรามีเงินใช้อย่างมั่นใจ
มีคุณค่า และมีศักดิ์ศรี ไปให้นานที่สุด

การเงินที่ดี
ไม่ได้เริ่มจากการมีรายได้มากที่สุด
หรือรู้เรื่องการเงินซับซ้อนที่สุด
แต่เริ่มจากพฤติกรรมเล็กๆ
ที่เราทำซ้ำได้อย่างสม่ำเสมอ

คุณไม่จำเป็นต้องเป็นอัจฉริยะเรื่องเงิน
แค่ค่อยๆ สร้างวินัย 5 เรื่องนี้ไปพร้อมกัน

1 ใช้เงินไม่เสี่ยง
ใช้เงินให้รู้ตัวว่าใช้อะไร



2 ออมไม่เสี่ยง
ออมให้เป็นระบบมีเป้าหมาย







3 ลงทุนไม่เสี่ยง
ต้องรู้และเข้าใจก่อนเสมอ



4 ปิดความเสี่ยง
ด้วยประกันชีวิตและอื่นๆ



5 รักการเงินด้วยการ
การลงทุนกับตัวเอง



เพราะการรักการเงิน
ไม่ใช่การใช้เงินให้น้อยที่สุด
แต่คือการดูแลเงินให้ดูแลชีวิตเรา
และคนที่เรารักไปได้นานที่สุด

ใช้เงินไม่เสี่ยง

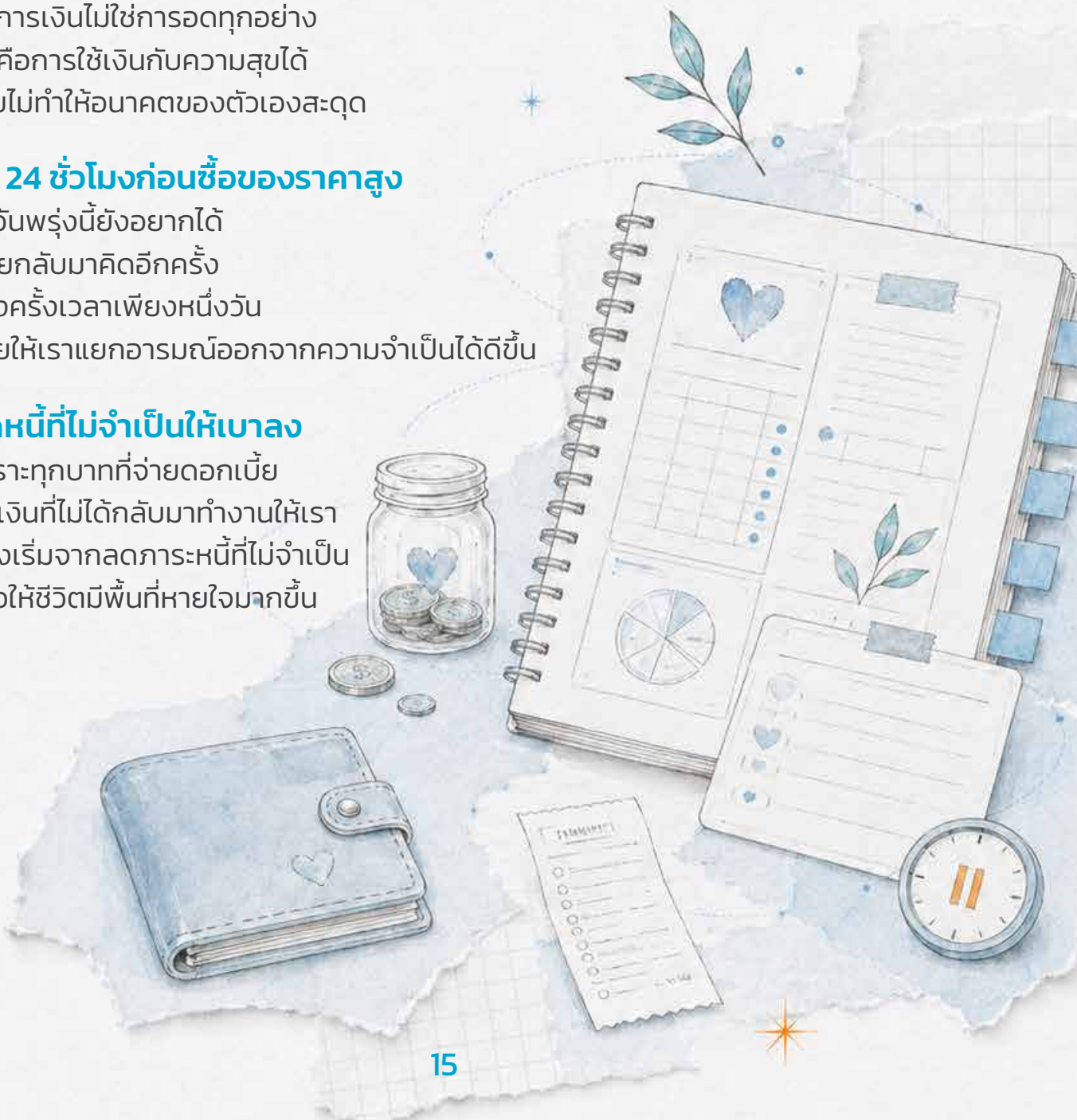
27. จดรายรับรายจ่ายของตัวเอง
เพราะคนที่มีการเงินแข็งแกร่ง
ไม่ใช่แค่คนที่หาเงินได้มาก
แต่คือคนที่รู้ว่าเงินของตัวเองกำลังไปอยู่ตรงไหน

28. แยก “อยากได้” ออกจาก “ต้องมี” ก่อนจ่ายเงิน
ไม่ใช่การห้ามตัวเองซื้อ
แต่คือการให้เวลาตัวเองได้เลือกอย่างรู้ตัว

29. ตั้งงบ “ความสุข” ให้ตัวเองทุกเดือน
รักการเงินไม่ใช่การอดทุกอย่าง
แต่คือการใช้เงินกับความสุขได้
โดยไม่ทำให้อนาคตของตัวเองสะดุด

30. รอ 24 ชั่วโมงก่อนซื้อของราคาสูง
ถ้าวันพรุ่งนี้ยังอยากได้
ค่อยกลับมาคิดอีกครั้ง
บางครั้งเวลาเพียงหนึ่งวัน
ช่วยให้เราแยกอารมณ์ออกจากความจำเป็นได้ดีขึ้น

31. ลดหนี้ที่ไม่จำเป็นให้เบาลง
เพราะทุกบาทที่จ่ายดอกเบี้ย
คือเงินที่ไม่ได้กลับมาทำงานให้เรา
ลองเริ่มจากลดภาระหนี้ที่ไม่จำเป็น
เพื่อให้ชีวิตมีพื้นที่หายใจมากขึ้น



ออมไม่เสี่ยง

32. ออมก่อน แล้วค่อยใช้

ทันทีที่เงินเดือนเข้า
ให้หักเข้าบัญชีออมก่อนเป็นลำดับแรก
เพราะเงินที่รอให้เหลือค่อยออม
มักไม่ค่อยเหลือจริง

33. มีเงินสำรองฉุกเฉิน 3–6 เดือน

เงินก้อนนี้ไม่ใช่เงินที่ทำให้เรารวยขึ้น
แต่คือเงินที่จะช่วยให้ชีวิตไม่สะดุดง่ายๆ
ในวันที่มีเรื่องไม่คาดคิดเข้ามา

34. ตั้งเป้าหมายการออมให้ชัดเจน

ถ้าออมเพื่อ “เก็บไว้เฉยๆ” อาจไม่ทำให้เรา
อยากเริ่มออม แต่ถ้าตั้งเป้าว่า “เก็บเพื่อ...”
มักมีพลังมากกว่าเสมอ

35. แยกบัญชีออมออกจากบัญชีใช้จ่าย

เพราะเงินที่เห็นง่ายก็มักหยิบไปใช้ได้ง่าย
การแยกบัญชี คือการช่วยปกป้องอนาคต
จากอารมณ์ชั่ววูบของวันนี้

36. ทำให้การออมเป็นเกม

ลองตั้งเป้าเล็กๆ ให้ตัวเอง
และมีรางวัลฉลองความสำเร็จ
เล็กๆ ระหว่างทาง
เมื่อการออมกลายเป็นการเล่นเกม
ก็ช่วยให้เราออมได้ต่อเนื่องและนานกว่า



ลงทุนไม่เสี่ยง

37. เรียนรู้พื้นฐานสิ่งที่จะลงทุน ก่อนลงเงินจริง

การลงทุนในสิ่งที่เราไม่เข้าใจ
อาจทำให้เงินที่ตั้งใจเก็บมาอย่างดี
ต้องไปอยู่ในความเสี่ยงโดยไม่จำเป็น

38. กระจายการลงทุน

อย่าวางทุกอย่างไว้บนทางเลือกเดียว
เพราะการกระจายความเสี่ยง
คือการยอมรับอย่างฉลาดว่า
อนาคตไม่มีใครทำนายได้ทั้งหมด

39. ระวังคำว่า "ได้เยอะ ไม่มีเสี่ยง"

ถ้ามีใครมาชวนไปลงทุนง่ายๆ ให้ผลตอบแทนสูง
โดยบอกว่าแทบไม่มีความเสี่ยงเลย
ให้หยุดคิดให้มากขึ้น เพราะการลงทุนที่ดี
ต้องเริ่มจากความเข้าใจทั้งโอกาสและความเสี่ยง

40. มองการลงทุนเป็นมาราธอน ไม่ใช่วิ่ง 100 เมตร

ไม่ต้องชนะทุกวัน ไม่ต้องตื่นตระหนกกับทุกข่าว
แค่มีแผนที่เข้าใจ และอยู่กับมันให้นานพอ

41. เริ่มลงทุนด้วยจำนวนที่เหมาะกับตัวเอง

ไม่ต้องเริ่มเยอะ แต่เริ่มให้เร็ว
เพราะเวลา คือหนึ่งในพลัง
สำคัญที่สุดของการลงทุน

42. วางแผนเกษียณ
ตั้งแต่วันที่ยังมีแรงทำงาน

ไม่ต้องรอให้อายุ 50 ถึงค่อยเริ่มคิด
เพราะยิ่งเริ่มเร็ว เรายิ่งมีเวลาให้เงินค่อยๆ เติบโต
และมีโอกาสเหนื่อยน้อยลงในวันข้างหน้า



ปิดความเสี่ยงที่เหลือ

43. มีประกันสุขภาพที่เหมาะกับชีวิตของตัวเอง

แผนการเงินที่ดี ไม่ใช่แค่การเก็บเงินและลงทุน
แต่คือการไม่ปล่อยให้สิ่งที่สร้างมาต้องสะดุด
เพราะค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่ไม่คาดคิด
การมีประกันสุขภาพ จึงไม่ใช่การซื้อเพราะกลัว
แต่คือการรักตัวเอง ด้วยการเตรียมเครื่องมือไว้ดูแลชีวิตให้มั่นใจขึ้น

44. มีประกันชีวิตให้คนที่รัก

เพราะคนที่เรารักสมควรได้รับความมั่นใจ
ว่าหากวันหนึ่งชีวิตไม่เป็นไปตามแผน
เขาจะยังมีหลักให้เดินต่อได้

45. ทบทวนแผนประกันปีละครั้ง

เพราะชีวิตเปลี่ยนได้เสมอ
รายได้เปลี่ยน ภาระเปลี่ยน ครอบครัวเปลี่ยน
ความคุ้มครองก็ควรถูกทบทวนให้เหมาะกับชีวิตปัจจุบัน

46. ทำพินัยกรรมเอาไว้

ไม่ใช่เรื่องเศร้า แต่คือการจัดระเบียบ
ความรักให้ชัดเจนเพื่อให้คนข้างหลัง
ไม่ต้องสับสนและไม่ต้องแบกรับ
ปัญหาที่เราช่วยวางแผนไว้ก่อนได้

47. รู้สิทธิประกันสังคมและสิทธิการรักษาที่ตัวเองมี

เพราะสิ่งที่เรามี แต่ไม่เคยรู้วิธีใช้ ก็อาจไม่ต่างจากไม่มี
การรู้สิทธิของตัวเอง
คือการดูแลชีวิต
อย่างรอบคอบอีกทางหนึ่ง



รักการเงินด้วยการลงทุนกับตัวเอง

48. เรียนรู้ทักษะใหม่ปีละ 1 อย่าง

การลงทุนที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง
คือการลงทุนเพิ่มทักษะให้ตัวเอง
เพราะทักษะที่เพิ่มขึ้น
อาจกลายเป็นโอกาสใหม่ในชีวิต

49. อ่านหนังสือหรือฟัง Podcast เดือนละ 1 เรื่อง

เลือกเรื่องที่เปิดโลกทัศน์ของตัวเองให้กว้างขึ้น
ไม่ว่าจะเป็นการเงิน สุขภาพ งาน ความสัมพันธ์
หรือวิธีคิดใหม่ๆ
เพราะโลกที่กว้างขึ้น
มักพาเราไปเห็นทางเลือกของชีวิตที่ดีขึ้น

50. หาที่ปรึกษาดีๆ สักคน

บนเส้นทางอนาคต เราไม่จำเป็นต้องเดินคนเดียว
คนที่เคยผ่านเส้นทางนั้นมาก่อน
อาจช่วยให้เราเห็นอุปสรรคที่ยังมองไม่เห็น
หรือหลบหลุมที่ไม่จำเป็นต้องตกซ้ำ

51. กล้าทบทวนงานที่กำลังทำอยู่

ถ้างานหนึ่งกำลังแลกสุขภาพ เวลา
และความสุขของชีวิตไปมากเกินไป
ลองกลับมาถามตัวเองอย่างจริงใจว่า
งานนี้ยังพาเราไปสู่ชีวิตที่อยากใช้หรือเปล่า
เพราะงานที่ดี ไม่ควรให้แค่รายได้
แต่ควรเหลือพลังให้เราได้ใช้ชีวิตด้วย



ทั้งหมดนี้คือการทำให้ “รักตัวเอง ด้วยการรักการเงิน”

เริ่มได้จริงในชีวิตประจำวัน

ไม่ต้องรวยก่อน
ไม่ต้องเชี่ยวชาญก่อน
และไม่ต้องเปลี่ยนชีวิตการเงินทั้งหมดในวันเดียว



แค่เริ่มจาก 1 วินัยเล็กๆ
ที่ทำได้จริงในวันนี้

เพราะการรักการเงิน
ไม่ใช่การสะสมเงินให้มากที่สุด
แต่คือการดูแลชีวิตให้มีทางเลือก
มั่นใจทำสิ่งที่รัก ดูแลคนที่รัก
ใช้ชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีไปให้นานที่สุด

Love The World
วิธีรักตัวเองที่ขยายออกไปสู่คนรอบข้าง

เป้าหมาย — ยืดช่วงเวลาที่เราได้ใช้ชีวิต
อย่างมีความสุขมีความหมาย
และส่งต่อสิ่งดีๆ ไปให้นานที่สุด

รักตัวเอง ไม่ได้หยุดอยู่แค่ตัวเรา
เมื่อเราดูแลตัวเองได้ดีขึ้น
สุขภาพเริ่มแข็งแรงขึ้น และการเงินเริ่มมั่นคงขึ้น
เราก็มีพลังมากขึ้นที่จะขยายความรักออกไป
ไปสู่การดูแลคนใกล้ตัว สร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมาย
ดูแลชุมชนที่เราอยู่ ดูแลสิ่งแวดล้อม โลกที่ต้องใช้ชีวิตร่วมกัน
พร้อมและส่งต่อสิ่งดี ๆ ให้คนรุ่นต่อไป

ในหมวดนี้
เราจะเริ่มจาก 4 เรื่องใกล้ตัว

สายสัมพันธ์ไม่เสี่ยง
ดูแลความสัมพันธ์ให้ดี

สิ่งแวดล้อมไม่เสี่ยง
ดูแลสิ่งแวดล้อม



วินัยไม่เสี่ยง
ใช้ชีวิตอย่างมีวินัย

ส่งต่อไม่เสี่ยง
ส่งต่อสิ่งดีๆ ให้คนรุ่นต่อไป

เพราะการรักโลก
ไม่ได้เริ่มจากการเปลี่ยนทั้งโลกในวันเดียว
แต่เริ่มจากวิธีที่เราใช้ชีวิต วิธีที่เราดูแลกัน
และวิธีที่เราเลือกไม่เพิ่มความเสี่ยง
ให้ตัวเอง คนรอบข้าง และโลกใบนี้

สายสัมพันธ์ไม่เสี่ยง
(ความสัมพันธ์ที่มีความหมาย)

52. โทรหาพ่อแม่สัปดาห์ละครั้ง
ไม่ต้องรอให้มีธุระ ไม่ต้องรอมีเรื่องสำคัญ แค่โทรหาให้ได้ยินเสียงกัน
ก็เป็นความรักที่เรียบง่ายและมีความหมายเพียงพอ

53. บอกรักคนที่รักโดยไม่ต้องรอโอกาสพิเศษ
เพราะทุกวัน อาจเป็นโอกาสที่ดีพอ สำหรับการทำให้ใครบางคนรู้ว่า เขาสำคัญกับเราแค่ไหน

54. วางมือถือเวลากินข้าวกับครอบครัว
ให้เวลาจริงๆ กับคนที่เรารัก บางครั้งความใส่ใจ เริ่มจากการเงยมองหน้ากันให้นานขึ้นอีกนิด

55. หัดขอโทษให้เป็น
เพราะหลายครั้ง ความสัมพันธ์ไม่ได้ล้มเหลว เพราะความผิดพลาด
แต่พังทลายเพราะไม่มีใครยอมลดอีโก้ลงก่อน

56. เว้นระยะจากคนที่ทำร้ายเรา
การรักตัวเอง คือการรู้ว่าใครคือคนที่ควรอยู่ใกล้ ใครควรอยู่ไกล
และความสัมพันธ์แบบไหน ที่ไม่ควรแลกด้วยความใจเย็นของเรา

57. หาเวลาอยู่คนเดียวบ้าง
ไม่ใช่อยู่แบบเหงาๆ แต่คือการกลับมา
เติมพลังให้ตัวเอง เพื่อกลับไปอยู่กับคนอื่นๆ
ได้อย่างมีความสุขกว่าเดิม

58. สร้างมิตรภาพใหม่ๆ
อย่าปล่อยให้วงโคจรของชีวิตหดแคบลงตามอายุ
เพราะสายสัมพันธ์ที่อบอุ่น คือหนึ่งในพลังสำคัญ
ที่ช่วยให้ชีวิตมีความสุขและมีความหมายมากขึ้น

59. เป็น “พื้นที่ปลอดภัย” ให้คนข้างๆ
บางครั้งคนที่เรารัก
ไม่ได้ต้องการคำแนะนำทันที
แต่อาจต้องการแค่ใครสักคน
ที่รับฟังเขาอย่างตั้งใจ

60. กล้าเปิดใจในวันที่พร้อม
ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งมักเริ่มจาก
การยอมให้ใครบางคน
ได้เห็นด้านที่จริงของเรา
ไม่ใช่แค่ด้านที่เข้มแข็งเสมอ



สิ่งแวดล้อมไม่เสี่ยง
ดูแลโลกที่เราอยู่

61. ลดขยะวันละ 1 ชิ้น
ไม่ต้องถึงกับเปลี่ยนโลกในวันเดียว
แค่เริ่มจากงดใช้ถุงพลาสติก
ใช้แก้วที่ใช้ซ้ำได้ หรืองดซื้อของหนึ่งชิ้นที่ไม่จำเป็น
ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีแล้ว

62. เลือกซื้อจากแบรนด์ที่ใส่ใจโลกมากขึ้น
ทุกบาทที่จ่าย คือการสนับสนุนโลกแบบที่เราอยากเห็น
ทำให้แบรนด์ที่ตั้งทำเพื่อโลก มีพลังและแรงใจที่จะทำสิ่งดีต่อไป

63. ปลูกต้นไม้สักต้น แล้วดูแลให้เติบโต
การดูแลสิ่งที่เติบโตช้า ช่วยสอนให้เราใจเย็นขึ้น
และเตือนว่า บางสิ่งที่มีคุณค่า
ต้องใช้เวลาและความสม่ำเสมอ

64. ใช้ขนส่งสาธารณะ เพิ่มสัปดาห์ละ 1 วัน
แค่เลือกวันที่ทำได้ ทำทีละน้อย
ก็ช่วยโลกให้ร้อนช้าลง
ไม่เผาพลังงานเป็นฝุ่นควัน มลพิษ

65. ใช้ทรัพยากรอย่างมีสติ
เพราะความสุขที่ยั่งยืน
ไม่ได้มาจาก
การมีให้มากที่สุดเสมอไป
แต่อาจมาจากการรู้ว่า
อะไรพอเหมาะพอดี
กับชีวิตของเราจริงๆ



ส่งต่อไม่เสี่ยง
ส่งมอบสิ่งดีไว้ให้รุ่นถัดไป

66. ค้นหาสิ่งที่รักที่ทำแล้วลืมเวลา
เจอแล้วหาเวลาทำมันให้มากขึ้น เพราะชีวิตที่ได้ทำสิ่งที่รัก
มักเป็นชีวิตที่มีพลังและมีความหมายมากขึ้น

67. เขียน Bucket List ของตัวเอง
สิ่งที่อยากทำไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่ ไม่จำเป็นต้องเหมือนใคร
แค่เป็นสิ่งที่เรารักและอยากลงมือทำจริง ก็มีค่าพอที่จะอยู่ในลิสต์

68. ลองเป็นอาสาสมัครสักดูครั้ง
การให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน อาจทำให้เราเห็นว่าความสุขบางอย่าง
ไม่ได้มาจากการได้รับ แต่มาจากการใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์กับใครสักคน

69. หาชุมชนที่มีความสนใจเดียวกัน
ไปรวมกลุ่มคนชอบวิ่ง นักอ่านหนังสือ ชอบทำอาหาร ปลูกต้นไม้ รักสุขภาพ
หรือเรียนรู้เรื่องใหม่ๆ อะไรก็ได้ที่ทำให้เรารู้สึกว่า มีคนแบบเราอีกเยอะเลย

70. ฝึกขอบคุณวันละ 1 เรื่อง
เขียนสิ่งที่รู้สึกอยากขอบคุณก่อนนอน ไม่ต้องเป็นเรื่องใหญ่
แค่ทำให้วันนี้ยังมีอะไรเล็กๆ น้อยๆ ที่ทำให้ใจเราเบาลงได้บ้าง

71. สอนลูกหลานเรื่องเงินตั้งแต่เล็ก
เพราะสิ่งที่เราส่งต่อให้รุ่นถัดไปไม่ใช่แค่ทรัพย์สินเงินทอง
แต่คือความรู้ วินัย และวิธีคิดที่จะช่วยให้เขาดูแลชีวิตตัวเองได้

72. แบ่งปันความรู้ที่มี
ไม่ต้องเก่งเท่าครู ไม่ต้องรู้ทุกเรื่อง แค่สามารถ
เล่าสิ่งที่เคยเรียนรู้ ผ่านประสบการณ์
ให้คนที่กำลังต้องการฟัง ก็อาจ
ช่วยให้ใครบางคนเดินต่อได้ง่ายขึ้น

73. ดูแลความสัมพันธ์กับชุมชนรอบบ้าน
แค่ส่งยิ้มให้คนข้างบ้าน
ทักทาย รปภ. ขอบคุณแม่บ้าน
หรือช่วยดูแลพื้นที่เล็กๆ รอบตัว
เพราะโลกที่ดี เริ่มจาก
ความสัมพันธ์เล็กๆ
ที่เราเลือกสร้างในทุกวัน

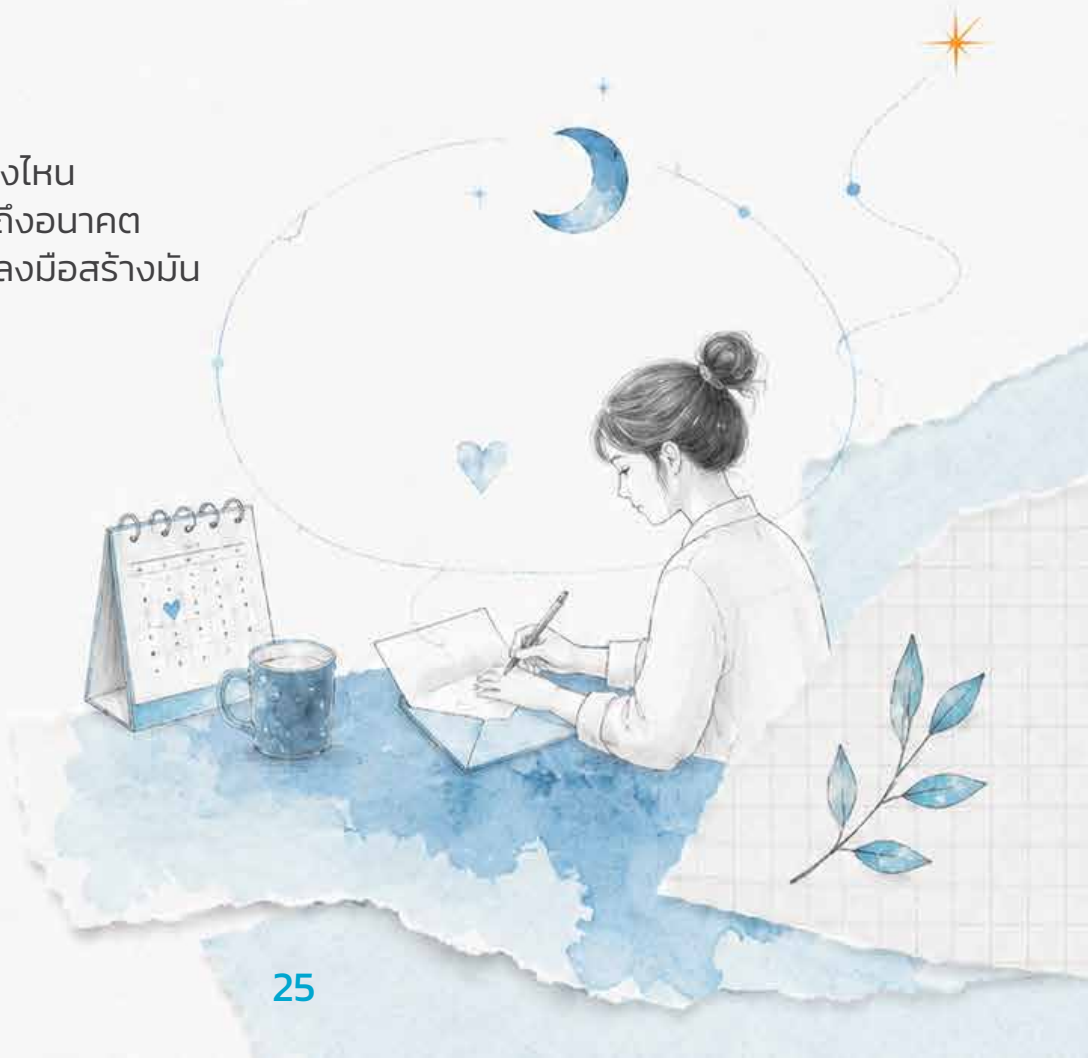


วินัยไม่เสี่ยง
ใช้ชีวิตที่มีสมดุลและมีความหมาย

74. ตั้งเวลานอนของวันธรรมดา
และวันหยุดให้ใกล้กัน
เพราะร่างกายไม่ได้รู้จัก
วันจันทร์หรือวันเสาร์
มันรู้แค่ว่า
ได้พักพอหรือเปล่า

75. เลือกความสุขที่ไม่ทำร้ายตัวเอง
สนุกได้
พักได้
ดื่มได้ถ้าเลือกจะดื่ม
แต่รู้จักพอ
เพราะความสุขที่ดี
ไม่ควรทิ้งภาระไว้ให้ร่างกายและใจในวันถัดไป

76. เขียนจดหมายถึงตัวเองในอีก 10 ปีข้างหน้า
เล่าว่าวันนี้เราเป็นใคร
กำลังกลัวอะไร
กำลังรักอะไร
และอยากพาชีวิตไปทางไหน
เพราะการจินตนาการถึงอนาคต
คือจุดเริ่มต้นของการลงมือสร้างมัน



ทั้งหมดนี้คือการทำให้ “รักตัวเอง ด้วยการรักโลก ที่เราอยู่ร่วมกัน”

เริ่มได้จริงในทุกวัน

ไม่ต้องเปลี่ยนโลกทั้งหมด
ไม่ต้องเป็นคนดีที่สุด
และไม่ถึงกับต้องทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ

แค่เริ่มจากการดูแลความสัมพันธ์ สักหนึ่งความสัมพันธ์
ลดภาระให้โลกลงหนึ่งเรื่อง ส่งต่อสิ่งดีหนึ่งอย่าง
หรือเลือกใช้ชีวิตอย่างมีสติมากขึ้นอีกนิด

เพราะการรักโลกไม่ใช่เรื่องไกลตัว
แต่คือการใช้ชีวิตแบบที่ไม่ทำร้ายตัวเอง
ไม่ทำร้ายคนรอบข้าง
และไม่เพิ่มภาระให้โลกโดยไม่จำเป็น

เพื่อให้ตัวเรา คนที่เรารัก
และคนรุ่นถัดไป ยังมีโลกให้รัก
และใช้ชีวิตต่อไปอย่างมีความหมาย
ได้นานที่สุด



วิธีที่ 77
อีกหนึ่งวิธีรักตัวเอง คือการวางแผนไว้ให้ชีวิต

ตลอด 76 วิธีที่ผ่านมา
เราได้ชวนคุณกลับมารักตัวเอง
ในวันที่ชีวิตยังมีหลายเรื่องต้องแบกรับ
มีหลายคนให้ดูแล และหลายความฝัน
ที่อยากทำต่อไปให้นานที่สุด

แต่วิธีรักตัวเองอีกอย่าง
ที่หลายคนอาจมองข้าม
คือการวางแผนไว้ล่วงหน้า

ไม่ใช่เพราะกลัวอนาคต
แต่เพราะเรารักชีวิตที่กำลังสร้างอยู่
รักคนที่เดินเคียงข้างเรา
และไม่อยากให้สิ่งที่ตั้งใจทำมาตลอด
ต้องสะดุดง่ายๆ

ประกัน LOVE 77 PROTECT

ประกันสะสมทรัพย์
ที่สำหรับคนรักตัวเอง
ที่ดูแลคนที่รักได้พร้อมกัน

คุ้มครองชีวิตจนถึงอายุครบ 77 ปี

= มีเงินเก็บให้ตัวเอง
อายุขัยเฉลี่ยคนไทยอยู่ในช่วง 70 – 80 ปี และมีแนวโน้มยาวนานขึ้น ดังนั้นในปีที่ 77 คุณจึงมีโอกาสรับเงินเก็บเพื่อใช้ชีวิตทำสิ่งที่รักที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อไป

= มีเงินก้อนให้คนที่รัก
ในระหว่างทางหากชีวิตไม่เป็นไปตามแผน คนที่คุณรักก็ยังมีเงินก้อนที่คุณเตรียมไว้ ให้พอตั้งหลักต่อไปได้



เริ่มจาก **รักตัวเอง** เพื่อมีพลังดูแลทุกความรัก
มั่นใจใช้ชีวิตทำสิ่งที่รัก ไปให้นานที่สุด

นี่คือคุณค่าของพลังความรักที่แตกต่าง
ในแบบของ OCEAN LIFE ไทยสมุทรประกันชีวิต

ดูรายละเอียดแบบประกันได้ที่นี่

ความคุ้มครองและการจ่ายผลประโยชน์ต่าง ๆ เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในกรมธรรม์
โปรดทำความเข้าใจเงื่อนไข ความคุ้มครองก่อนตัดสินใจทำประกันทุกครั้ง

ภาคผนวก :

กว่า 2,500 ปี รักตัวเอง คือศูนย์กลางของทุกความรัก

การรักตัวเอง ไม่ใช่เทรนด์ใหม่ ถ้าย้อนกลับไปดูความคิดของผู้คนในแต่ละยุค เราจะพบว่า “การรักตัวเองอย่างถูกต้อง” ถูกพูดถึงซ้ำแล้วซ้ำเล่า ในหลายอารยธรรม หลายวัฒนธรรม และหลายวิธีคิด ตั้งแต่พุทธศาสนา ขงจื๊อ กรีกโบราณ สโตอิก นักปรัชญาคริสต์ยุคกลาง จนถึงจิตวิทยาสมัยใหม่ แต่ละยุคอาจใช้ถ้อยคำไม่เหมือนกัน แต่ต่างชี้ไปที่ความจริงคล้ายกันว่า “การรักตัวเองอย่างถูกต้อง ไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว” แต่เป็นจุดตั้งต้น ที่ทำให้เรารักผู้อื่นได้มั่นคงขึ้น มีพลังขึ้น และยาวนานขึ้น

เส้นทางความคิดกว่า 2,500 ปี

ในเครื่องหมายคำพูด = คำแปลไทยอ้างอิงจากต้นทาง · ถ้าเป็น “แนวคิด” = คือการสรุปหลักคิด ไม่ใช่คำพูดตรง

~ศตวรรษที่ 5 ก่อน ค.ศ. · พุทธศาสนา

“เนวชฺฌคา ปิยตรมตฺตนา กฺวจิ
ค้นหาทั่วทุกทิศด้วยใจแล้ว ก็ไม่พบใครเป็นที่รักยิ่งกว่าตน”

พุทธพจน์ อุทาน ๕.๑

จากบทสนทนาของพระเจ้าปเสนทิโกศลและพระนางมัลลิกา พุทธพจน์นี้ไม่ได้หยุดอยู่ที่การรักตัวเอง แต่พาไปไกลกว่านั้น เพราะเมื่อเรารู้ว่า ทุกคนต่างก็รักชีวิตของตนเอง ผู้ที่รักตนเอง จึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น

551–479 ก่อน ค.ศ. · ขงจื๊อ / ต้าเสวีย

แนวคิด: การฝึกฝนตน คือรากของทุกสิ่ง

ในสายขงจื๊อการดูแลและฝึกฝนตนเอง เป็นจุดเริ่มของครอบครัวที่ดี สังคมที่ดี และโลกที่เป็นระเบียบขึ้น

~ศตวรรษที่ 2 · ฮีโรคลีส / สโตอิก

แนวคิด: ความห่วงใยเริ่มจากตัวเรา แล้วค่อย ๆ แผ่ออกไปเป็นวงจากตัวเอง สู่ครอบครัว มิตร สังคม และมนุษยชาติ

นี่คือส่วนหนึ่งของที่มาแนวคิด “วงโคจรของความรัก”

ค.ศ. 1883–1885 · ฟรีดริช นีตเชอ / Thus Spoke Zarathustra

“เราต้องเรียนรู้ที่จะรักตัวเอง
ด้วยรักที่สมบูรณ์และแข็งแรง”

นีตเชอทำให้การรักตัวเอง ไม่ใช่ความอ่อนแอ แต่เป็นพลังของการเป็นตัวเองอย่างเต็มที่

~ศตวรรษที่ 5 ก่อน ค.ศ. · ธรรมบท

“ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน”

แนวคิดนี้บอกว่า การเริ่มต้นที่ตัวเอง ไม่ใช่การแยกตัวออกจากโลก แต่คือการกลับมาตั้งหลักกับตัวเองก่อน

384–322 ก่อน ค.ศ. · อริสโตเติล / Nicomachean Ethics

“คนดีควรเป็นผู้รักตนเอง”

อริสโตเติลไม่ได้พูดถึงการเห็นแก่ตัว แต่พูดถึงการรักสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเรา คือคุณธรรม เหตุผล และการใช้ชีวิตที่ดี

~ค.ศ. 1270 · อไควนัส / Summa Theologiae

แนวคิด: การรักตนอย่างมีระเบียบ เป็นสิ่งดีงามและเป็นธรรมชาติ

การรักตัวเองในความหมายนี้ ไม่ใช่การยกตัวเองไว้เหนือผู้อื่น แต่คือการรักชีวิตอย่างถูกที่ ถูกทาง และไม่หลุดจากความดีงาม



ภาคผนวก :

กว่า 2,500 ปี รักตัวเอง คือศูนย์กลางของทุกความรัก

เส้นทางความคิดกว่า 2,500 ปี

ในเครื่องหมายคำพูด = คำแปลไทยอ้างอิงจากต้นทาง · ถ้าเป็น "แนวคิด" = คือการสรุปหลักคิด ไม่ใช่คำพูดตรง

ค.ศ. 1956 · เอริค ฟรอมม์ / The Art of Loving

"ถ้าเขารักได้แต่ผู้อื่น เขาก็ไม่อาจรักได้เลย"

ฟรอมม์ชี้ว่า การรักผู้อื่นกับการรักตัวเอง
ไม่ใช่เรื่องตรงข้ามกัน แต่เป็นความสามารถเดียวกัน
ที่ต้องเริ่มจากการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับตัวเอง

ค.ศ. 1988 · Audre Lorde / A Burst of Light

"การดูแลตัวเอง
ไม่ใช่การตามใจตัวเอง
แต่คือการรักษาชีวิตไว้"

ในบริบทของการต่อสู้และการมีชีวิตอยู่
การดูแลตัวเองจึงไม่ใช่เรื่องฟุ่มเฟือย
แต่เป็นเงื่อนไขของการยืนหยัดต่อไป

ค.ศ. 2003 · Kristin Neff / Self-Compassion

แนวคิด: ความเมตตาต่อตน ไม่ใช่การหลงตัวเอง

จิตวิทยาสมัยใหม่ช่วยอธิบายให้ชัดขึ้นว่า การอ่อนโยนกับตัวเอง
การเห็นว่าทุกคนต่างก็มีความไม่สมบูรณ์ และการมีสติ
อยู่กับความจริง คือฐานสำคัญของชีวิตและความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น

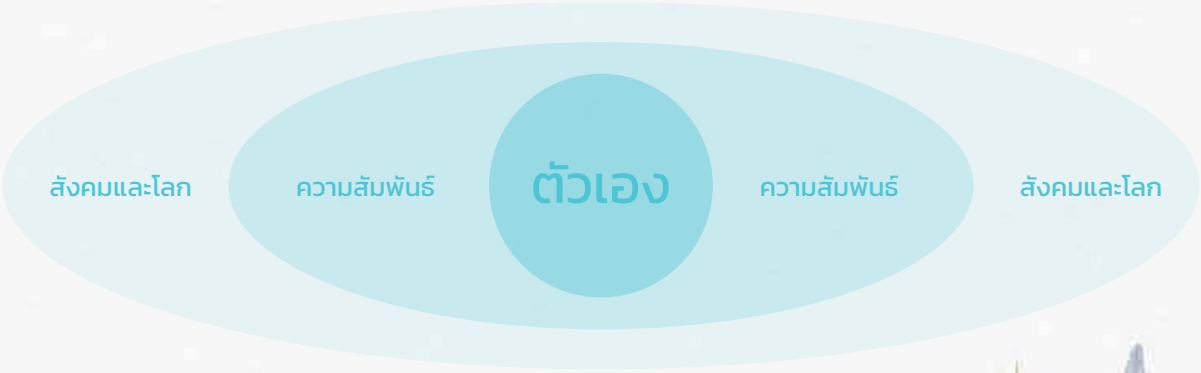
สิ่งที่เราเห็นจากเส้นทางนี้

เมื่อมองจากอดีตถึงปัจจุบัน เราจะเห็นว่า การรักตัวเอง ไม่ได้จบอยู่ที่ตัวเอง แต่มันค่อย ๆ แผ่ออกเป็นวง

วงใน — ตัวเอง
การรักตัวเองอย่างถูกต้อง
ทำให้เราตั้งหลักกับตัวเองได้ดีขึ้น
ไม่หลงตัวเอง ไม่ทำร้ายตัวเอง
และไม่ปล่อยให้เรื่องสำคัญในชีวิต
ต้องเสี่ยงโดยไม่จำเป็น

วงกลาง — ความสัมพันธ์
เมื่อเราดูแลตัวเองได้ดีขึ้น
เราก็มีพลังมากขึ้น
ที่จะรัก ฟัง ดูแล
และอยู่ข้างคนที่เรารักได้นานขึ้น

วงนอก — สังคมและโลก
เมื่อความรักไม่ได้จบที่ตัวเรา
มันจะค่อย ๆ ขยายออกไป
สู่ครอบครัว ชุมชน สังคม
และโลกที่เราอยู่ร่วมกัน



นี่คือเหตุผลที่การรักตัวเอง ไม่ใช่การดึงพลังความรักกลับเข้าหาตัวเท่านั้น
แต่คือการเติมพลังให้ศูนย์กลางมั่นคงพอ เพื่อดูแลทุกความรักได้มากขึ้นและยาวนาน



ภาคผนวก :

ที่มาของแรงบันดาลใจ

แหล่งแรงบันดาลใจและหนังสือแนะนำสำหรับศึกษาเพิ่มเติม

77 วิธีรักตัวเองในเล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นจากแนวคิดด้านสุขภาพ การเงิน ความสัมพันธ์ ความสุข การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย และการดูแลโลกที่เราอยู่ร่วมกัน โดยอาศัยแรงบันดาลใจจากงานวิจัย หนังสือ และองค์ความรู้ที่ได้รับการกล่าวถึงอย่างกว้างขวางในระดับสากล

รายการต่อไปนี้ไม่ใช่การสรุปแทนหนังสือ งานวิจัย หรือผลงานต้นฉบับ แต่เป็นแหล่งแรงบันดาลใจและหนังสือแนะนำสำหรับผู้ที่อยากศึกษาเพิ่มเติมด้วยตัวเอง

1. **Harvard Study of Adult Development**
   Harvard University
   หนึ่งในงานศึกษาระยะยาวด้านชีวิตมนุษย์และความสุขที่ชี้ให้เห็นบทบาทสำคัญของความสัมพันธ์ คุณภาพของสายสัมพันธ์ และการเชื่อมโยงกับคนรอบตัวต่อสุขภาพ ความสุข และคุณภาพชีวิตในระยะยาว โดยมีการสรุปบทเรียนสำคัญของงานศึกษานี้ว่า ความสัมพันธ์มีอิทธิพลอย่างมากต่อสุขภาพและความสุขในชีวิตระยะยาว

2. **The Art of Loving**
   Erich Fromm
   หนังสือคลาสสิกว่าด้วยความรัก ที่ชวนมองว่า การรักตัวเองอย่างแท้จริงไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว แต่เป็นพื้นฐานสำคัญของความสามารถในการรักผู้อื่นและการใช้ชีวิตอย่างมีวุฒิภาวะทางใจ

3. **Self-Compassion**
   Kristin Neff
   งานด้านจิตวิทยาที่ชวนมองว่า การดูแลตัวเองด้วยความเมตตา ไม่ตำหนิตัวเองเกินไป และยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของมนุษย์ คือพื้นฐานสำคัญของการฟื้นพลังใจและการใช้ชีวิตอย่างอ่อนโยนกับตัวเองมากขึ้น โดย Kristin Neff อธิบาย self-compassion ผ่านองค์ประกอบหลัก ได้แก่ self-kindness, common humanity และ mindfulness

4. **Atomic Habits / Tiny Habits**
   James Clear / BJ Fogg
   แนวคิดด้านการสร้างนิสัยที่ชวนเริ่มจากพฤติกรรมเล็กๆ ทำซ้ำได้ง่าย และค่อยๆ สะสมเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน เหมาะกับแนวทางในเล่มนี้ที่ไม่ชวนเปลี่ยนชีวิตทั้งหมดในวันเดียว แต่ชวนเริ่มจากหนึ่งการกระทำที่ทำได้จริง

5. **Outlive**
   Peter Attia, MD
   หนังสือด้านสุขภาพและอายุยืนที่พูดถึงการยืดช่วงเวลาที่มีสุขภาพดี การดูแลสุขภาพเชิงรุก การออกกำลังกาย การนอน โภชนาการ และสุขภาพใจในระยะยาว ซึ่งสอดคล้องกับแกน “รักตัวเองด้วยการรักสุขภาพ” ในคู่มือนี้

6. **Why We Sleep**
   Matthew Walker, PhD
   หนังสือที่อธิบายความสำคัญของการนอนต่อสมอง ร่างกาย สุขภาพ และคุณภาพชีวิต ในคู่มือนี้ใช้คำว่า “นอนไม่เสี่ยง” ที่ชวนให้มองการนอนเป็นการดูแลตัวเองอย่างจริงจัง ไม่ใช่เวลาที่เหลือจากการตรากตรำทำงาน

7. **WHO Physical Activity Guidelines**
   World Health Organization
   แนวทางด้านกิจกรรมทางกายที่ใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงสากล ช่วยย้ำว่าการขยับร่างกายอย่างสม่ำเสมอ และการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เป็นส่วนสำคัญของการดูแลสุขภาพในระยะยาว โดย WHO แนะนำให้ผู้ใหญ่ทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนักอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ และทำกิจกรรมเสริมสร้างกล้ามเนื้อหลักอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

8. **The Psychology of Money**
   Morgan Housel
   หนังสือด้านการเงินส่วนบุคคลที่ชวนมองว่า การจัดการเงินไม่ได้ขึ้นอยู่กับความรู้ทางเทคนิคเพียงอย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม อารมณ์ ความอดทน และวิธีคิดต่อความเสี่ยงในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับในคู่มือที่แนะนำว่า “การเงินดี เริ่มจากพฤติกรรมเล็กๆ ที่ทำซ้ำได้”

หมายเหตุด้านการใช้ข้อมูล

เนื้อหาในเล่มนี้เป็นการเรียบเรียงแนวทางรักตัวเองในภาษาที่เข้าใจง่าย เพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการเริ่มต้นดูแลสุขภาพ การเงิน ความสัมพันธ์ และการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย ไม่ใช่การคัดลอกหรือทดแทนเนื้อหาจากหนังสือ งานวิจัย หรือคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญโดยตรง ผู้ที่สนใจรายละเอียดเชิงลึก ควรศึกษาเพิ่มเติมจากผลงานต้นฉบับของผู้เขียน งานวิจัย และแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

ภาคผนวก :

ที่มาของแรงบันดาลใจ

แหล่งแรงบันดาลใจและหนังสือแนะนำสำหรับศึกษาเพิ่มเติม

9. The Total Money Makeover
Dave Ramsey
หนังสือด้านการเงินส่วนบุคคลที่เน้นบทบาทของพฤติกรรม วินัย การจัดการหนี้ และการสร้างแผนการเงินที่ทำตามได้จริง เหมาะกับแนวคิด “ใช้เงินไม่เสี่ยง” และการเริ่มจัดระเบียบชีวิตการเงินจากพฤติกรรมพื้นฐาน

10. The Richest Man in Babylon
George S. Clason
หนังสือการเงินคลาสสิกที่ทำให้แนวคิดการกันเงินไว้ให้ตัวเองก่อนใช้จ่าย กลายเป็นหลักคิดที่ถูกนำไปพูดถึงอย่างแพร่หลาย เหมาะกับแนวคิด “ออมก่อนแล้วค่อยใช้” ในเล่มนี้

11. Die With Zero
Bill Perkins
หนังสือที่ชวนมองเงินในฐานะเครื่องมือสร้างประสบการณ์ชีวิตและความทรงจำที่มีความหมาย โดยเน้นการใช้ทรัพยากรชีวิตให้สอดคล้องกับช่วงเวลาสุขภาพ และสิ่งที่มีคุณค่ากับเรา

12. Designing Your Life
Bill Burnett & Dave Evans
แนวคิดการใช้ Design Thinking มาออกแบบชีวิตผ่านการทดลอง สำรวจทางเลือก และสร้างชีวิตที่มีความหมายในแบบของตัวเอง เว็บไซต์ทางการของ Designing Your Life สื่อสารแนวคิดว่าความหมายของชีวิตไม่ใช่สิ่งที่ต้องออกไปค้นหาเท่านั้น แต่เป็นสิ่งที่ออกแบบและทดลองได้ในชีวิตจริง

13. PERMA Theory / Flourish
Martin Seligman
แนวคิดด้านความเป็นอยู่ที่ดี ที่ชวนมองชีวิตผ่านองค์ประกอบสำคัญ เช่น อารมณ์เชิงบวก การมีส่วนร่วม ความสัมพันธ์ ความหมาย และความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับคู่มือในเล่มที่พูดถึงความสุข ความสัมพันธ์ ชุมชน และการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย โดย Positive Psychology Center ของ University of Pennsylvania อธิบาย Positive Psychology ว่าเป็นการศึกษาปัจจัยที่ช่วยให้คนและชุมชนเติบโตงอกงาม

14. The How of Happiness
Sonja Lyubomirsky
งานเขียนด้านจิตวิทยาเชิงบวกที่เสนอว่า ความสุขสามารถฝึกฝนได้ด้วยตัวเอง โดยระบุว่าพฤติกรรมและวิธีคิดที่เราตั้งใจทำเป็นประจำ หรือ "Intentional Activities" มีผลต่อความสุขในชีวิตมากถึง 40% หนังสือและเว็บไซต์ทางการจึงนำเสนอ 12 กลยุทธ์เพิ่มความสุข เช่น การฝึกขอบคุณ และการมองโลกในแง่ดี เพื่อให้ผู้อ่านนำไปลงมือทำและสร้างความสุขอย่างยั่งยืน

15. Blue Zones
Dan Buettner
งานศึกษาวิถีชีวิตของชุมชนที่มีคนอายุยืนจำนวนมาก ซึ่งชี้ให้เห็นบทบาทของอาหาร การเคลื่อนไหว ความสัมพันธ์ชุมชน และความหมายของชีวิต เว็บไซต์ Blue Zones ระบุว่าแนวคิดนี้มาจากการศึกษาพื้นที่ที่ผู้คนมีอายุยืนเป็นพิเศษ และต่อยอดเป็นแนวทางเพื่อช่วยให้ผู้คนใช้ชีวิตได้ดีขึ้นและยาวนานขึ้น

16. Give and Take
Adam Grant
หนังสือที่ชวนมองพลังของการให้ การช่วยเหลือและการสร้างความสำเร็จร่วมกับผู้อื่น โดยไม่ลืมดูแลขอบเขตของตัวเอง เหมาะกับแนวคิดการเป็นผู้ให้แบบมีพลังไม่ใช่ให้จนตัวเองหมดแรง

17. Essentialism
Greg McKeown
แนวคิดที่ชวนเลือกสิ่งสำคัญจริงๆ ลดภาระที่ไม่จำเป็น และกล้าพูด “ไม่” เพื่อรักษาเวลา พลัง และคุณภาพชีวิตของตัวเอง เหมาะกับคนที่แบกหลายบทบาท และต้องการกลับมาจัดลำดับความสำคัญในชีวิต

18. Daring Greatly
Brené Brown
งานเขียนที่ชวนมองความเปราะบางในฐานะความกล้า และเป็นส่วนหนึ่งของความสัมพันธ์ที่จริงใจ ลึกซึ้ง และมีความหมาย เหมาะกับแนวคิดการกล้าเปิดใจในวันที่พร้อม และการสร้างสายสัมพันธ์ที่ไม่ต้องเข้มแข็งตลอดเวลา

หมายเหตุด้านการใช้ข้อมูล

เนื้อหาในเล่มนี้เป็นการเรียบเรียงแนวทางรักตัวเองในภาษาที่เข้าใจง่าย เพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการเริ่มต้นดูแลสุขภาพ การเงิน ความสัมพันธ์ และการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย ไม่ใช่การคัดลอกหรือทดแทนเนื้อหาจากหนังสือ งานวิจัย หรือคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญโดยตรง ผู้ที่สนใจรายละเอียดเชิงลึก ควรศึกษาเพิ่มเติมจากผลงาน ต้นฉบับของผู้เขียน งานวิจัย และแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

ภาคผนวก :

รักที่ลึกซึ้งและแตกต่าง OCEAN LIFE ไทยสมุทรประกันชีวิต

สำหรับเรา ความรักไม่ใช่แค่ความรู้สึกดี ๆ
ไม่ใช่แค่คำพูดอ่อนโยน ไม่ใช่แค่ความห่วงใยที่เก็บไว้ในใจ

แต่ความรัก คือพลังที่ทำให้คนลุกขึ้นเพื่อดูแลสิ่งสำคัญ
ดูแลสุขภาพ เพื่อยังมีแรงกายใจทำสิ่งที่รัก
ดูแลการเงิน เพื่อมีเงินพอสำหรับใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า
ดูแลคนรอบตัว สังคม และโลกที่เราอยู่ร่วมกัน

เราเชื่อว่าถ้าเรารักใครจริงๆ
เราจะไม่ยอมปล่อยให้เขาต้องเสี่ยงโดยไม่จำเป็น
และถ้าเรารักตัวเองจริง ๆ เราก็ควรดูแลชีวิตของตัวเอง
ให้มั่นคงพอ มีพลังพอ และมีทางเลือกพอ
ที่จะรักทุกสิ่งที่สำคัญต่อไปได้นานๆ

กว่า 7 ทศวรรษ ของ OCEAN LIFE ไทยสมุทรประกันชีวิต
อยู่เคียงข้างชีวิตคนไทยด้วยความเชื่อเดียวกันนี้
เราเชื่อว่าประกันชีวิตไม่ควรเริ่มจากความกลัว

แต่ควรเริ่มจากความรัก

รักชีวิตที่เรากำลังใช้
รักคนที่เรากำลังดูแล
รักความฝันที่ยังอยากทำ
และรักตัวเองให้พอที่จะไม่ปล่อยให้ชีวิตต้องเสี่ยงง่าย ๆ

และนี่คือความหมายของ “รักคือพลังของชีวิต”
ที่เรามุ่งใช้พลังความรักเป็นแรงขับเคลื่อนชีวิต
เป็นคู่คิด ผู้สนับสนุน ทุกการก้าวผ่านช่วงเวลาสำคัญ

"มั่นใจ ใช้ชีวิตทำสิ่งที่รัก
เพื่อตัวเอง และคนที่รัก
ไปให้นานที่สุด"

OCEAN LIFE ไทยสมุทรประกันชีวิต
รักคือพลังของชีวิต

