

**Marita G. Schmitz**

**จากความเป็นเหยื่อกำ  
วอก**



**สู่พลังแห่งความคิดสร้  
างสรรค์**

การเยียวยาตนเองด้วยความช่วยเหลือจาก ๕  
จักรวาลและคำยืนยันเชิงบวก

Marita G. Schmitz

จากความเป็นเหยื่อก้าวออก

สู่พลังแห่งความคิดสร้างสรรค์

- ของชีวิตฉัน

การเยียวยาตนเองด้วยความช่วยเหลือ

จาก ผู้

จักรวาลและคำยืนยันเชิงบวก

กลับมาสร้างชีวิตของคุณเองอีกครั้ง!

"หวนคืนสู่ความรักตัวเองที่คุณสูญเสียไปในวัย  
เด็ก"

เธอหลงทางไปเสียแล้ว

เพราะคุณเอาแต่ต่อสู้เพื่อการยอมรับและการขึ้น  
ชมเท่านั้น

หากคุณบังเอิญมาเจอหนังสือของฉัน  
นั่นหมายความว่าจักรวาลอันแสนรักต้องการให้คุณอ่านมันแ  
ละปล่อยให้มันแสดงพลังมหัศจรรย์ต่อคุณ  
เพราะไม่มีเรื่องบังเอิญ!

## I.

**การต่อสู้ของฉันเพื่อได้รับการยอมรับและ  
ชื่นชม  
รวมถึงบาดแผลทางใจและประสบการณ์เฉียด  
ตาย**

## II.

**การเยียวยาตนเองด้วยคำยืนยันและความ  
ช่วยเหลือจากเบื้องบน ๕**

คำยืนยันหรือข้อความแสดงความเชื่อคืออะไร?

ฉันจะหาคำยืนยันเหล่านี้ได้จากที่ไหน?

ฉันจะใช้คำยืนยันเหล่านี้ได้อย่างไร?

## III.

**ความหลงตัวเองและการบงการ**

การถูกผู้อื่นทำร้ายสามารถทำให้คุณพึ่งพาผู้อื่นและนำไปสู่การโทษตัวเองได้

## IV.

### โรคไฟโบรไมอัลเจียร่วมกับภาวะหมดประจำเดือน

โรคไฟโบรไมอัลเจียร่วมกับภาวะขาดประจำเดือน

## V.

### การแข่งขันภายในครอบครัว

มันไม่ใช่แค่เรื่องของการเป็นคนที่เร็วที่สุด เก่งที่สุด เป็นที่นิยมที่สุด แต่ยังรวมถึงคนที่เจ๋งที่สุดด้วย (เหลือเชื่อใช่ไหมล่ะ!)

ทุกคนต่างต้องการทำคะแนนให้ได้มากที่สุดจากพ่อแม่ เพื่อที่จะได้รับการยอมรับ คำชม หรือความชื่นชมเล็กๆ น้อยๆ

## VI.

### ภารกิจการเรียนรู้ – การปล่อยวาง

หลุดพ้นจากความรู้สึกเป็นเหยื่อ —  
กลับมาเป็นผู้สร้างชีวิตของตัวเองอีกครั้ง  
และเยียวยาตัวเองด้วยความช่วยเหลือจากจักรว  
าลและคำยืนยันเชิงบวก

กลับมาเป็นผู้สร้างชีวิตของคุณเองอีกครั้ง!

ฉันคือหลักฐานที่พิสูจน์ได้ว่าคำยืนยันเชิงบวกไ  
ด้ผล

และฉันอยากแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ขอ  
งฉันกับคุณ

---

มันเริ่มต้นเมื่อผมไปเยี่ยมคลินิกบำบัดครั้งแรก...

‘ไม่สิ มันไม่ได้เริ่มต้นที่นั่น...

นั่นเป็นช่วงเวลาที่ฉันเริ่มคิดถึงตัวเอง ชีวิต  
และสิ่งที่คุณได้ประสบมา...

...และเริ่มทบทวนคำแนะนำที่ฉันได้รับ...

...เนื่องจากความเจ็บปวดและความผิดพลาดใน  
การเคลื่อนไหวหลายอย่างของฉัน  
ซึ่งบางครั้งก็อธิบายไม่ได้  
และโดยเฉพาะอย่างยิ่งเพราะนักจิตวิทยาบอกฉัน  
ว่าฉันกำหนดตัวตนของฉันด้วยความสำเร็จ  
ของฉัน และฉันมีสิทธิ์ที่จะพูดว่า "ไม่"  
บ้างในบางครั้ง

---

การดิ้นรนเพื่อได้รับการยอมรับนำมาซึ่งบาดแผล  
ลทางใจหลายประการ  
หนึ่งในนั้นเพิ่งมารู้ตัวในภายหลังว่าเป็นประสบการณ์  
รณเญียดตาย

# I.

## การต่อสู้ของฉันเพื่อได้รับการยอมรับและ ชื่นชม รวมถึงบาดแผลทางใจและประสบการณ์เฉียด ตาย

ฉันเติบโตมาในเมืองใหญ่กับพี่น้องสามคนในครอบครัวที่  
เห็นแก่ตัว – ปราศจากความรักหรือความเห็นอกเห็นใจ

ฉันมีอาการแพ้มาตั้งแต่เด็ก

ถึงอย่างนั้น ฉันก็เป็นเด็กที่ร่าเริง รักดนตรี เล่นกีฬา  
และฉลาด

ฉันเรียนจบหลักสูตรอาชีวศึกษาในสำนักงาน

ฉันเป็นคนช่างสงสัยและมักให้คนอื่นอธิบายทุกอย่างให้พิ  
ง

ต่อมา ฉันก็จะค้นคว้าหาความรู้ด้วยตัวเอง

ฉันทุ่มเทอย่างเต็มที่ในทุกสิ่งที่ทำ  
ฉันมีความสามารถมาก  
แต่พี่น้องของฉันกลับทำให้ฉันอิจฉา  
ซึ่งทำให้ฉันชะงักงันไปโดยปริยาย  
จนกระทั่งเมื่อไม่นานมานี้  
ฉันคิดว่าการทำงานในสำนักงานคืองานในชีวิตของฉัน  
ฉันจะทุ่มมันไปตลอดชีวิต  
หรือแม้กระทั่งคิดว่ามันคือสิ่งที่ฉันถูกกำหนดมาให้ทำ

แต่ฉันกลับเหนื่อยล้าและดิ้นรนเพื่อการยอมรับและการชื่นชม จนในที่สุดฉันก็พังทลายลง

เหนือสิ่งอื่นใด

ฉันมักได้รับโอกาสเพียงแค่สัญญาจ้างชั่วคราวเท่านั้น

ครั้งหนึ่งฉันเคยมีสัญญาจ้างงานถาวร – แล้วยุติๆ  
หลังจากนั้นสามปี บริษัทก็ถูกขายให้กับบริษัทอื่น  
และจำนวนพนักงานก็ลดลงอย่างมาก  
คนที่เพิ่งเริ่มทำงานที่นั่นถูกเลิกจ้างพร้อมเงินชดเชยและ  
ข้อตกลงการเลิกจ้าง แน่แน่นอนว่าฉันก็เป็นหนึ่งในนั้น

ส่วนอีกงานหนึ่ง ฉันมีสัญญาจ้างงานสามปี  
และหลังจากนั้นเพียงหนึ่งปี  
ฉันก็ได้รับแจ้งว่าไม่สามารถต่อสัญญาได้  
เรื่องนี้ส่งผลกระทบต่อพนักงานหลายคนในบริษัท  
เพราะเราถูกจัดให้อยู่ในตำแหน่งที่สงวนไว้สำหรับข้าราชการ  
โดยไม่ได้ตั้งใจ  
ดังนั้นพวกเขาไม่ควรจ้างเราตั้งแต่แรก

จากนั้นพวกเขาก็แจ้งให้เราทราบว่าพวกเขาทำผิดพลาด  
และเราควรเริ่มสมัครงานที่อื่นในเวลาที่เหมาะสม  
พวกเขายังเสนอให้เราขอหนังสือรับรองชั่วคราวได้ด้วย

ต่อมาเพื่อนร่วมงานคนหนึ่งได้ฟ้องร้องและได้รับสัญญาจ้าง  
งานถาวร หลังจากได้ยินเรื่องนี้  
ฉันจึงปรึกษาทนายความ เขาจึงฟ้องร้องแทนฉัน  
ด้วยความหวังเต็มเปี่ยม ฉันจึงทุ่มเททำงานใหม่ให้เต็มที่  
ฉันคิดว่า ถ้าฉันทำอย่างสุดความสามารถ  
ฉันคงจะได้อยู่ที่นั่นต่อไป...  
จากนั้นฉันก็รู้สึกเหมือนจะเป็นหวัด  
และเนื่องจากแก้มข้างหนึ่งบวมขึ้น และตาข้างบนดูเล็กลง  
ฉันจึงคิดว่าตัวเองเป็นหวัด

แต่ฉันไม่ได้เป็นหวัด และอาการบวมที่ใบหน้าก็ไม่ลดลง

ในที่สุดฉันจึงไปหาหมอ หมอสั่งให้ทำ MRI  
เพื่อความปลอดภัย  
เพราะปรากฏว่ามันคืออัมพาตใบหน้า (facial palsy)

สำหรับฉันและหมอแล้ว นี่เป็นเรื่องที่อธิบายไม่ได้-  
จึงต้องทำ MRI

แต่พวกเขาก็ไม่พบอะไรผิดปกติ

วันนี้ฉันรู้แล้วว่าเป็นเพราะความเครียด  
และเพราะฉันฝืนตัวเองอย่างหนักเพื่อทำงานไว้

จากนั้นหมอของฉันจึงสั่งยาเพื่อฟื้นฟูเส้นประสาทและให้  
ทำการฝังเข็ม มันใช้เวลาานานพอสมควร  
แต่หลังจากนั้นไม่กี่สัปดาห์  
ฉันก็สามารถกลับไปทำงานได้  
ฉันสามารถทานยาต่อไปได้

ประมาณหนึ่งปีต่อมา

ฉันสมัครงานที่อื่นอีกหลายที่และได้รับการปฏิเสธหลายครั้ง และฉันก็ยังหางานใหม่ไม่ได้

อยู่ดีๆ ฉันก็เป็นไข้ขึ้นๆ ลงๆ หลายครั้งติดต่อกัน – บางครั้งเป็นหวัด บางครั้งเป็นลำไส้อักเสบ และทุกครั้งก็มีไข้สูง

แล้วครั้งหนึ่ง ฉันยกแขนไม่ได้เลย – เลยต้องกลับไปหาหมออีกครั้ง  
ฉันได้รับยาฉีดที่ต้นแขน/ไหล่

หมอบอกให้ฉันพักผ่อนสักพัก เพราะฉันอ่อนเพลียมาก

จากนั้น ในการนัดหมายครั้งต่อไป  
หมอประจำครอบครัวของฉันส่งตัวอย่างเลือดไปตรวจที่ห้องแล็บ ผลตรวจออกมาว่าติดเชื้อ EBV (ไวรัส Epstein-Barr) หรือที่รู้จักกันในชื่อไข้ต่อมน้ำเหลือง และฉันก็ต้องลาป่วยอย่างไม่มีกำหนด

ในช่วงเวลานั้น ฉันแทบจะขึ้นบันไดไม่ได้เลย  
ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการนอนพัก  
และอ่อนเพลียมากแม้แต่กับงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ

หลังจากห้าเดือน ในที่สุดฉันก็หายดีแล้ว

เมื่อฉันกลับไปทำงาน ตำแหน่งนั้นมีคนมาแทนแล้ว  
ฉันจึงถูกย้ายไปทำงานในตำแหน่งอื่นชั่วคราวในช่วงสอง  
สามเดือนที่ผ่านมา

ฉันสนุกกับงานที่นั่นเช่นกัน –  
แต่ฉันได้สมัครงานหลายตำแหน่งที่บ้านเกิดไว้แล้ว  
เพื่อเริ่มงานทันทีหลังจากสัญญาจ้างชั่วคราวสิ้นสุดลง

จากนั้นก็มีความบางอย่างเกิดขึ้นที่งานสุดท้ายของฉัน  
ที่นั่นฉันก็มีสัญญาจ้างชั่วคราวเช่นกัน –  
คราวนี้เป็นระยะเวลาที่เจ้าของงานลาคลอด และแน่นอน  
ฉันก็พยายามอย่างหนักกว่าที่จำเป็นอีกครั้ง  
เพราะเป้าหมายของฉันคือการได้สัญญาจ้างถาวรในที่สุด  
ฉันคิดว่าเจ้าของงานอาจจะไม่กลับมาทำงานด้วยซ้ำ  
เมื่อสุดสัปดาห์ที่ผ่านมา ฉันรู้สึกเวียนหัวอย่างกะทันหัน  
คลื่นไส้อย่างรุนแรง และยกแขนข้างหนึ่งไม่ได้  
จึงต้องไปโรงพยาบาลเพื่อตรวจร่างกาย

ที่นั่นพวกเขาตรวจพบว่าฉันเป็นโรคความดันโลหิตสูง  
ตอนนั้นฉันอายุเพียง 30 ปี

คุณหมอตระหงษาหาสาเหตุ  
และเนื่องจากไม่พบความผิดปกติทางกายภาพใดๆ  
คุณหมอจึงสงสัยว่าฉันอาจได้รับกรรมพันธุ์มาจากพ่อแม่  
ของฉัน ซึ่งทั้งคู่ก็เป็นโรคความดันโลหิตสูง

ฉันต้องนอนโรงพยาบาลหนึ่งสัปดาห์เพื่อปรับยา

วันนี้ฉันรู้แล้วว่าโรคความดันโลหิตสูงเกิดขึ้นเพราะฉันกด  
ดันตัวเองและปล่อยให้คนอื่นกดดันฉัน

บางครั้งฉันก็หายใจไม่ออก หน้าแดง และหายใจเร็วเกินไป  
ครั้งหนึ่งเพื่อนร่วมงานถึงกับพาฉันไปหาหมอ  
แต่หมอก็วินิจฉัยว่าฉันเป็นแค่โรคความดันโลหิตสูงอีก  
คุณหมอบอกว่าเป็นแค่ความดันโลหิตสูง  
ฉันควรผ่อนคลาย แล้วมันก็จะหายไปเอง

แต่ฉันกินยาควบคุมความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอมาสอง  
หรือสามปีแล้ว

ไม่มีใครอธิบายเรื่องนี้ได้เลย

อย่างไรก็ตาม

วันนี้ฉันรู้แล้วว่าทั้งหมดนี้คงเป็นอาการหอบหืดเล็กน้อย

---

แต่ที่จริงแล้ว ฉันสามารถต่อสัญญาจ้างงานได้อีกหนึ่งปี  
เพราะฉันตกลงที่จะเปลี่ยนไปทำงานที่มีชั่วโมงทำงานเพียง  
ง 25 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

แต่โชคร้ายที่ต่อมาก็ชัดเจนว่าฉันไม่สามารถอยู่ในตำแหน่งนี้ได้นานกว่าหนึ่งปี  
เพราะพนักงานคนก่อนจะกลับมาทำงาน  
ซึ่งทำให้ฉันกลับมาทำงานหนักอย่างบ้าคลั่งอีกครั้ง

หลังจากนั้น ฉันก็เป็นไข้หวัดหลายครั้ง  
ทั้งเล็กน้อยและรุนแรง

---

ฉันคิดมากและกังวลใจมาก

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพราะฉันขาดงานบ่อยในช่วงไม่กี่ปีที่  
ผ่านมาเนื่องจากเจ็บป่วยและอ่อนเพลีย  
บางครั้งก็มีอาการหายใจลำบากและความดันโลหิตสูงร่วม  
ด้วย

ฉันจะยังได้รับการต่อสัญญาหรือแม้แต่สัญญาจ้างถาวร  
หรือไม่? แต่โอกาสดูไม่ค่อยดีนัก

เพราะบริษัทกำลังปล่อยตำแหน่งงานว่างไว้เมื่อพนักงาน  
เดิมเกษียณ

และพวกเขาก็บอกว่าพวกเขาต้องการรับเฉพาะผู้ฝึกงาน  
ของพวกเขาเท่านั้น นั่นคือเป้าหมายของพวกเขา

อย่างไรก็ตาม

หลังจากที่พวกเขาให้ความหวังฉันอีกครั้งเกี่ยวกับการต่อ  
สัญญาในตำแหน่งอื่นภายในบริษัท

ฉันก็พยายามอย่างหนัก

เพราะเจ้านายถามฉันหลายครั้งว่าฉันจินตนาการถึงการ  
ทำงานในตำแหน่งนั้นตำแหน่งนี้ได้หรือไม่

(เป็นบริษัทขนาดใหญ่)

การสนทนาและวิสัยทัศน์เหล่านั้นทำให้ฉันมีความหวังอีก  
ครั้ง