

Spring
here we grow

เราต่างเป็นอศวินในชีวิตของตัวเอง

わたしが「わたし」を助けに行こう—自分を救う心理学—



ฮาชิโมโตะ โซตะ

เขียน

กมลวรรณ เพ็ญอร่าม

แปล

การอ่านดีอรรถกฐินให้ชีวิต



เราต่างเป็นอัศวินในสี่ชีวิตของตัวเอง
わたしが「わたし」を助けに行こう—自分を救う心理学—

Spring

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com   @amarinbooks   Springbooks

WATASHI GA “WATASHI” WO TASUKE NI IKOU by Shota Hashimoto

Copyright © Shota Hashimoto, 2024

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

This Thai language edition is published by arrangement with Sunmark Publishing, Inc., Tokyo
in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบบันทึกเสียง ตัดวีดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก ตุลาคม 2568

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

ฮาชิโมโตะ, โชตะ.

เราต่างเป็นอัศวินในสี่ชีวิตของตัวเอง / ฮาชิโมโตะ โชตะ; ยูกิ คิริตะ; วาดภาพประกอบ: กมลวรรณ เพ็ญอร่าม; แปล
จาก わたしが「わたし」を助けに行こう—自分を救う心理学— กรุงเทพฯ: สปริง อมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์, 2568.

(8), 176 หน้า: ภาพประกอบ.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. ความคิดและการคิด--แง่จิตวิทยา. I. ยูกิ คิริตะ, ผู้วาดภาพประกอบ. II. กมลวรรณ เพ็ญอร่าม,
ผู้แปล. III. ชื่อเรื่อง.

158.1 ฮ6ร7

DDC 158.1

ISBN 978-616-18-8424-6

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ สิริ บุญพิทักษ์ภักศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันท์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อดิศักดิ์ จิระวร

บรรณาธิการบริหาร พรชานก บัวสุข • บรรณาธิการ กันตพานัน สมพงษ์สวัสดิ์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรวิลาสินี เขียวกลิ่น

ศิลปกรรมปกและออกแบบรูปเล่ม ดวงหทัย มิตตอุทิศชัยกุล, จิรณีย์ คำจันทร์

พิสูจน์อักษร พชร เรืองฉาย, ณัฐภรณ์ รัตนสถิตกุล

แยกสีและพิมพ์ที่ สายสุรจิรงโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด

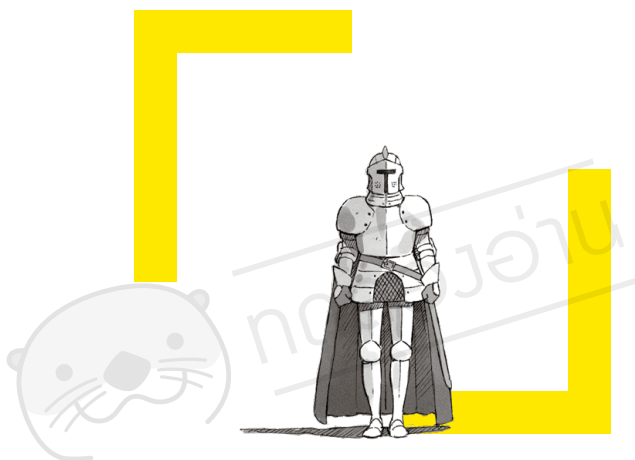
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรพักตรพิมาน ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 www.naiin.com

ราคา 235 บาท



ผลิตภัณฑ์ผลิตจากวัตถุดิบและกระบวนการผลิตที่ได้รับการรับรองมาตรฐานสากลว่า
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและสอดคล้องกับหลักการความยั่งยืน
Made from certified Eco-friendly materials and processes for sustainability.



คำนำสำนักพิมพ์

หนังสือที่จะพาคุณไปทำความรู้จักกับอีกหนึ่งตัวตนของคุณเอง
“คุณอัศวิน”

ไม่ว่าวันที่ทุกข์ใจ หรือวันที่อยากโยนทุกอย่างทิ้งไปมาขนาดไหน
รวมทั้งเมื่อร้องไห้อยู่คนเดียวโดยไม่มีใครเข้าใจ
คุณยังมีคนที่ให้ความสำคัญกับคุณเองมากกว่าใคร
คอยเป็นห่วงและเข้าใจยิ่งกว่าใครๆ
คนคนนั้นก็คือตัวคุณเอง

คุณอัศวินก็คือคุณ และคุณเองก็คืออัศวิน

ช่วงเวลาที่ประสบปัญหาเรื่องเดิมซ้ำแล้วซ้ำเล่า
หรือปัญหาจริงที่แก้ไขไม่ได้เสียที
คุณอัศวินที่ซ่อนอยู่ในใจจะเผยตัวออกมาปกป้องคุณ
ด้วยหลักการ “กลไกการป้องกันตนเอง”
จิตใต้สำนึกของคุณพยายามจะปกป้องคุณอย่างหนัก
จึงก่อให้เกิดปัญหาหรือเรื่องราวต่าง ๆ

ลองเปิดใจพูดคุยกับคุณอัศวินสักครั้งแล้วจะเข้าใจมากขึ้น
มีแค่คุณเท่านั้นที่ไม่เคยทอดทิ้งตัวเอง
และเชื่อมั่นในตัวคุณเองเสมอ

Spring

สารบัญ

บทนำ

คุณสามารถช่วยชีวิตตัวเองได้

- 012 • อะไรคือปัญหาในตัวคุณ
- 014 • คุณก็มี “พลังในการช่วยเหลือตัวเอง” อยู่ภายในเหมือนกัน
- 017 • มาทวงคืนพลังที่แท้จริงกันเถอะ

บทที่ 1

“ปัญหาที่แสนยุ่งยาก” นั้นช่วยปกป้องตัวคุณ

- 022 • ตัวตนที่แท้จริงของสิ่งที่ก่อปัญหาให้คุณ
- 023 • ส่วนหนึ่งของจิตใต้สำนึกที่ทุกคนมีอยู่ “กองกำลังป้องกันจิตใจ = คุณอิศวิน”
- 025 • คนที่เจ็บมาเยอะจะยิ่งทำงานอย่างหนัก
- 026 • คุณอิศวินของคนที่ยึดห้องไม่ได้หรือบ้านมักจะรกรกกันที่นั่นเป็นอย่างไร
- 027 • สาเหตุที่ 1 ที่ซ่อนอยู่ใน “การจัดระเบียบห้องไม่ได้” :
เมื่อความคิดชัดเจนขึ้น ความกังวลก็จะรุนแรงขึ้น
- 029 • สาเหตุที่ 2 ที่ซ่อนอยู่ใน “การจัดระเบียบห้องไม่ได้” :
มีความรู้สึกว่าจะถูกขโมยอิสระไป
- 031 • คุณอิศวินของคนที่ไม่ยอมให้ห้องรกเด็ดขาดนั้นเป็นอย่างไร
- 033 • ปัญหาของคุณมีข้อดีซ่อนอยู่หรือเปล่า
- 035 • ทำไมโรคภัยไข้เจ็บหรือปัญหามักจะเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว
- 038 • คนเรามักจะทำสิ่งที่หลีกเลี่ยง “การสูญเสีย” มากกว่า “การได้รับ”

- 040 • “ฉันไม่อยากเจ็บปวดอีกแล้ว” คือเป้าหมายอันดับหนึ่ง
- 043 • คุณอิศวินที่จะอะจะ สุดโต่ง และซี้ทึงวล
- 046 • สาเหตุที่ 1 ที่ซ่อนอยู่ใน “การไม่มีเวลา” : ถ้าไม่ทำให้ตัวเองยุ่ง
แล้วจะรู้สึกไม่มีคุณค่า
- 048 • สาเหตุที่ 2 ที่ซ่อนอยู่ใน “การไม่มีเวลา” : มันจะทำให้เห็นผลลัพธ์
- 051 • สาเหตุที่ 1 ที่ซ่อนอยู่ใน “การเก็บเงินไม่ได้” : ข้ออ้างอันชอบธรรม
ที่ไม่สามารถบรรลุความเป็นตัวเองได้
- 052 • สาเหตุที่ 2 ที่ซ่อนอยู่ใน “การเก็บเงินไม่ได้” : ความรู้สึกผิดต่อพ่อแม่
- 055 • เรากำลังปกป้องตัวเองด้วยวิธีการรับรู้ที่บิดเบือน

บทที่ 2

“ตัวคุณ” อีกคนที่เกิดมาเพื่อปกป้องตัวคุณเอง

- 062 • การทำความรู้จักกับคุณอิศวินคือก้าวแรก
- 063 • เขาเกิดจากประสบการณ์ที่คุณเคยต้องหาทางแก้ปัญหาเองในวัยเด็ก
- 067 • ห่วงโซ่แห่งความเจ็บปวดจากรุ่นสู่รุ่น...แต่คุณแก้ได้ด้วยมือของคุณเอง!
- 069 • ความจำเป็นของ “การร่วมปรับตัว” ที่ช่วยแก้ไข
เรื่องการเกาะติดใครสักคน
- 071 • ตัวตนที่แท้จริงของคุณอิศวินก็คือตัวคุณอีกคน
- 073 • เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ คุณจะเริ่มปกป้องตัวเองได้ไม่ค่อยดี
- 074 • สาเหตุที่คนเราแสดงปฏิกิริยาเกินเหตุเหมือนเด็ก ๆ
- 077 • การทำงานของคุณอิศวินที่ซ่อนอยู่ใน “การหลุดโมโหอย่างกะทันหัน”
- 079 • การทำงานของคุณอิศวินที่ซ่อนอยู่ใน “ความไม่มีอารมณ์จะทำอะไร”
- 081 • การทำงานของคุณอิศวินที่ซ่อนอยู่ใน “ความกังวลจนกระสับกระส่าย”

- 082 • คนที่เข้าใจคุณมากที่สุดกำลังทุกข์ใจอยู่
- 084 • การทำงานของคุณอิศวินที่ซ่อนอยู่ใน “การกินมากเกินไป” “การดื่มมากเกินไป”
- 086 • จงระวังเรื่องการกินเพื่อขจัดความเครียด!
- 087 • การทำงานของคุณอิศวินที่ซ่อนอยู่ใน “การหยุดเล่นโซเชียลมีเดียไม่ได้”
- 089 • “การขจัดความลำบากในชีวิต” “การยอมรับตัวเองอย่างแท้จริง”
ทำได้ด้วยการช่วยเหลือตัวเองเท่านั้น
- 092 • สรุป : คุณอิศวินที่อยู่ภายในตัวคุณ

บทที่ 3

“การทำงานกับคุณอิศวิน” วิธีการแก้ปัญหาสำหรับคุณ

- 098 • ปัญหาไม่คลี่คลายเสียที เพราะพูดคุยกับคุณอิศวินไม่เพียงพอหรือเปล่า
- 099 • ในตัวคุณมีคุณอิศวินอยู่มากมาย
- 101 • คุณอิศวินอยู่ใน “พื้นที่ที่ไม่สงบ” ในจิตใจและร่างกาย
- 104 • ร่างกายจะส่งสัญญาณโดยที่คุณไม่รู้ตัว
เช่น “แน่นหน้าอก” “จุกที่ลำคอ”
- 105 • มาตั้งชื่อตามแบบของคุณเองกันเถอะ
- 107 • 3 คำตามที่คุณถามคุณอิศวิน
- 110 • ปัญหาจะลดลงเพียงแค่ว่าคุณถ่ายทอดความรู้สึกของคุณ
- 111 • มาบอกกันเถอะว่า “เธอไม่ได้ไร้พลังอีกต่อไปแล้วนะ”
- 114 • จากนี้ก็ให้คุณอิศวินอยู่เคียงข้างต่อไปได้
- 116 • การที่เรามีปัญหา แปลว่าจิตใจยังทำงานได้ดี

- 118 • 7 ขั้นตอน “การทำงานกับคุณอัครวิน”
- 120 • เวลาคุยกับคุณอัครวิน การบอกว่า “ฉันรู้สึกแบบนั้น” ก็โอเคนะ
- 123 • “การทำงานกับคุณอัครวิน”
- กรณีศึกษาที่ 1 : ไม่กล้าพูดสิ่งที่ต้องการจะบอกอีกฝ่าย
- 129 • ปัญหาที่คนเรามีเหมือนกัน “ไม่กล้าพูดสิ่งที่ต้องการ”
- 131 • ปัญหาที่คนเรามีเหมือนกัน “หาเพื่อน/แฟนไม่ได้”
- 133 • สิ่งที่ใช้กำจัดอุปสรรคและทำความฝันให้เป็นจริงได้ด้วย!
- 134 • “การทำงานกับคุณอัครวิน”

กรณีศึกษาที่ 2 : ไม่ได้ทำงานที่ชอบ รายได้ไม่เพิ่มขึ้น

- 140 • การขจัด “อุปสรรคทางการเงิน”
- 141 • อุปสรรคทางจิตใจที่ว่า “ฉันไม่ควรมีความสุขมากกว่าพ่อแม่”
- 146 • ปัญหาความลำบากในชีวิตมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาทางครอบครัว
- 147 • หนทางแก้ปัญหาก็แท้จริงคือ “การจับมือกับปัญหา”
- 150 • ทั้งในอดีตและอนาคต คุณไม่ได้ตัวคนเดียวอย่างแน่นอน
- 152 • เอาละ มาจับมือกับคุณอัครวินแล้วเดินไปพร้อมกันเถอะ

บทส่งท้าย

จากนี้ไป แก่นแท้ของคุณที่ส่องประกายดังดวงอาทิตย์จะปรากฏออกมา

- 163 • คุณคิดใหม่ว่า “ท้องฟ้าที่ครึ้มเมฆ” ก็เหมือนกับตัวเรา
- 165 • สิ่งสุดท้ายที่ไม่อยากให้คุณลืม
- 168 บรรณานุกรม
- 172 เกี่ยวกับผู้เขียน



ทำไมฉันถึงแยขนาดนี้
ไม่ไหวแล้ว ใครก็ได้ช่วยฉันที...

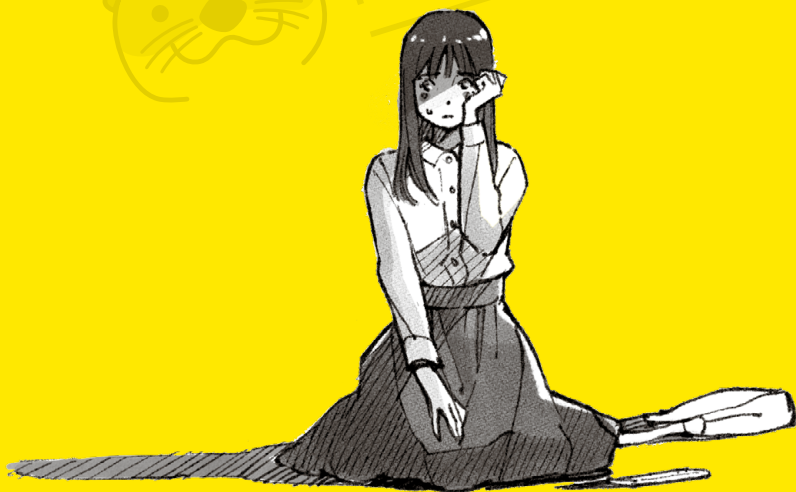
ฉันมักเป็นแบบนี้มาตลอด
ตั้งแต่ไหนแต่ไรแล้ว
ไม่มีใครเข้าใจ
ไม่มีใครช่วยเหลือ

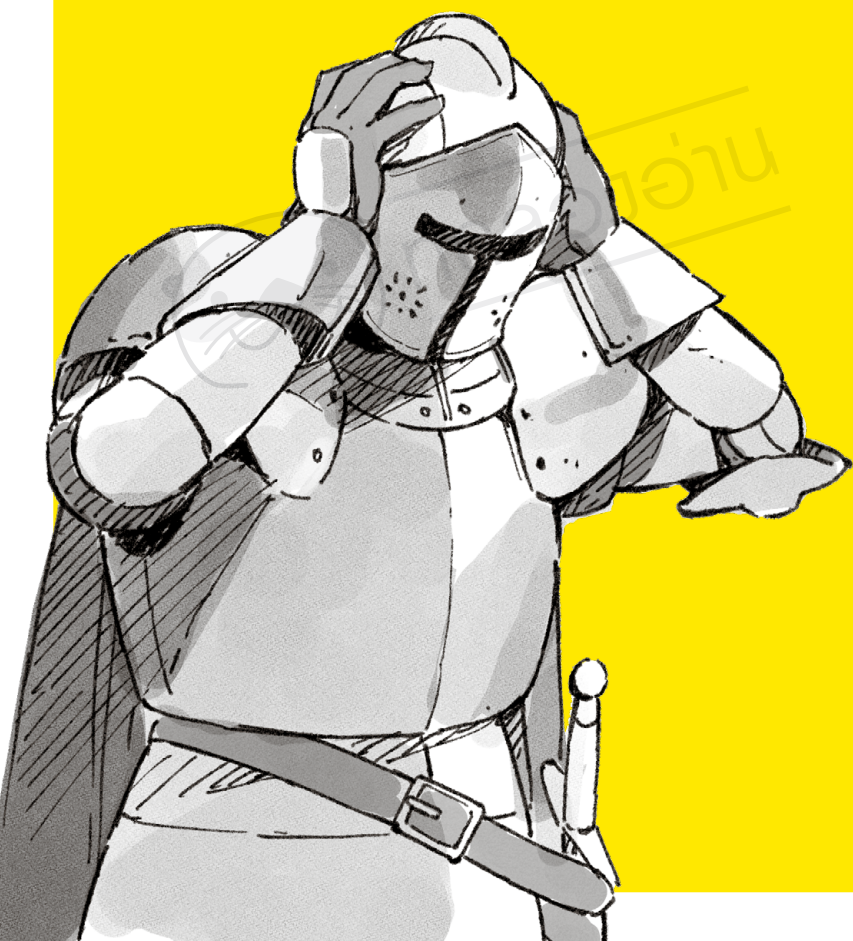


ในตอนนั้นเอง
ฉันได้ยินเสียงหนึ่ง

ฉันอยู่เคียงข้าง
และคอยช่วยเหลือคุณอยู่เสมอ
ฉันเข้าใจความรู้สึกของคุณ
มากที่สุดยิ่งกว่าใคร

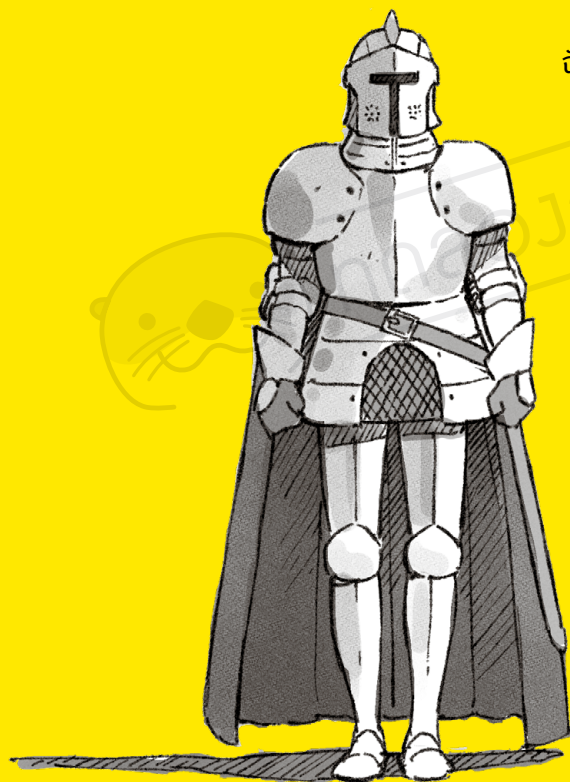
ในช่วงเวลาที่คุณลำบาก
ฉันจะคอยให้การสนับสนุนคุณ
อยู่เสมอ

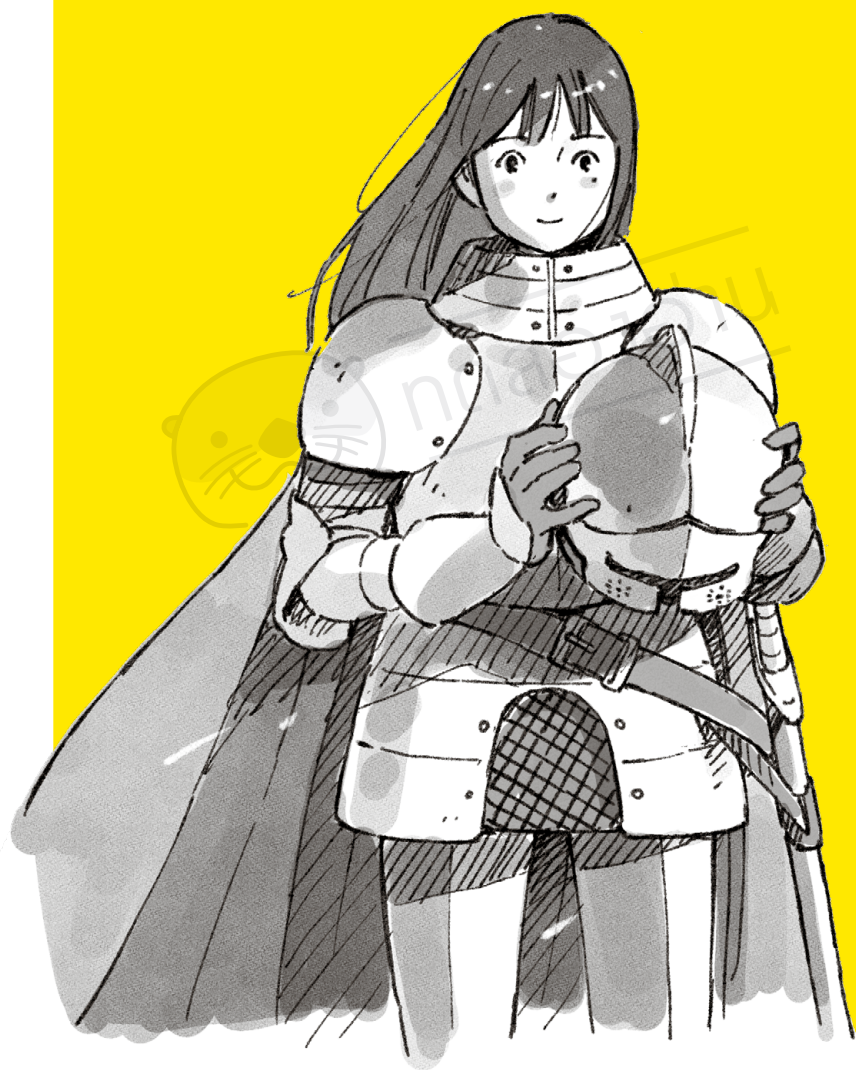




เอ๊ะ คุณเป็นใครนะ

ฉันคือคุณอัศวิน





คนที่อยู่ตรงนั้น ก็คือตัวฉันเอง...



เอ๊ะ! ฉันคือคนที่
คอยช่วยเหลือตัวฉันเองหรอ
แต่ถ้าอย่างนั้น ทำไมตอนนี้
ฉันถึงรู้สึกทรมานขนาดนี้ล่ะ
มันไม่มีอะไรที่ไปได้ดีเลย

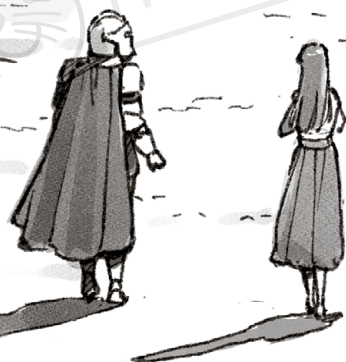


ฉันจะบอกเหตุผลนั้นให้นะ
เออะ ไปกินเถอะ
เราไปช่วยเหลือตัวเธอ
ด้วยกินเถอะ





ต่อจากนี้
คือเรื่องราว
ที่ดินจะช่วยชีวิต
“ตัวดินเอง”



บทนำ

คุณสามารถช่วยชีวิตตัวเองได้

• อะไรคือปัญหาในตัวคุณ •

“ความสัมพันธ์ งาน เงิน และครอบครัว...ทำไมฉันถึงมีแต่ความกังวลไม่จบไม่สิ้นสักที”

“ฉันไม่ชอบนิสัยตัวเองเลย ทำไมมันดูแย่ง”

“ฉันมีความฝันที่อยากจะทำให้สำเร็จ แต่ก็ไม่ราบรื่นเลย”

คนเรามักจะมีปัญหามากมายอยู่เสมอ

ปัญหาทำให้เรารู้สึกท้อใจ และกังวลใจเมื่อชีวิตไม่ได้เป็นไปตามที่คิด อย่างปัญหาที่เราต้องเอาชนะเรื่องในแง่ลบ เช่น ความยากลำบากในการใช้ชีวิต ความกังวลเรื่องความสัมพันธ์ หรือการทำงาน รวมถึงปัญหาที่เกิดขึ้นเมื่อเราตั้งเป้าหมายในแง่บวก เช่น ต้องการทำความฝันให้เป็นจริงและบรรลุความเป็นตัวเอง

เราจึงอยากแก้ไขทุกปัญหาและปล่อยมือออกมา รวมทั้งอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นอย่างที่ต้องการโดยเร็ว

เราอธิษฐานอย่างแรงกล้าแบบนี้

แต่ทำไมมันถึงไม่ราบรื่นล่ะ

หนังสือเล่มนี้จะมาเจาะลึกเหตุผลที่มาของคำว่า “ทำไม” ไปจนถึงส่วนลึกของจิตใจ รวมทั้งช่วยแก้ “ปัญหาในตัวคุณ” ที่แม้แต่คุณเองก็ไม่เคยรู้มาก่อน เพื่อพาแก้ไข ปัญหาอย่างแท้จริง และนำไปสู่ความก้าวหน้าในชีวิตของคุณด้วย

ผมจะขอพูดถึงเกี่ยวกับเรื่องส่วนลึกของจิตใจ

การที่คุณทำได้ไม่ราบรื่นเสียที การที่คุณเจอปัญหาซ้ำเดิม การที่คุณแทบจะไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

จริงๆ แล้วสิ่งเหล่านี้มี “ความหมาย” และ “วัตถุประสงค์” ที่ยิ่งใหญ่ซ่อนอยู่

แล้ว “ความหมาย” กับ “วัตถุประสงค์” นั้นคืออะไรละ

มันคือการปกป้องตัวคุณเอง

เมื่อผมบอกแบบนี้แล้ว คุณรู้สึกอย่างไร

ตอนนี้คุณอาจจะยังเชื่อไม่ลง แต่จริงๆ แล้ว ปัญหาและความกังวลที่คุณกำลังเผชิญหน้าอยู่นั้น มีไว้ “เพื่อปกป้องตัวคุณเอง” เบื้องหลังของปัญหาหรือความกังวลที่คุณอยาก รีบแก้ไขและกำจัดทิ้งไป ต่างมาทำหน้าที่เพื่อปกป้องคุณ

นี่แหละคือ “แกนแท้ของปัญหา”

สิ่งที่คุณกำลังเผชิญหน้าอยู่นั้นก็คือตัวคุณอีกคน เป็น สิ่งที่จิตใจของคุณสร้างขึ้นเพื่อพยายามจะปกป้องตัวคุณเอง และกำลังทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันจิตใจของคุณ

ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนในเรื่อง “ตัวคุณอีกคน” กับ “ตัวคุณในปัจจุบัน” นี้ คือสาเหตุต้นตอที่ทำให้หลาย ๆ เรื่องไม่ราบรื่น

แม้ผมจะบอกแบบนี้ไป คุณก็อาจยังไม่เข้าใจแจ่มแจ้งในทันที อย่างไรก็ตาม ผมคิดว่าระหว่างที่อ่านต่อไป คุณจะเริ่มเข้าใจมากขึ้น และคุณก็เป็นคนเดียวที่จะคลี่คลายเรื่องเหล่านี้ได้ มีแค่คุณคนเดียวเท่านั้นทำได้

พูดอีกแบบคือ **คุณสามารถช่วยชีวิตตัวเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาใครเลย**

คุณมีพลังที่จะเปลี่ยนชีวิตของตัวเองได้อย่างแน่นอน

เรามาค้นหา “แก่นแท้ของปัญหา” และเพิ่มความเข้าใจตัวเองผ่านหนังสือเล่มนี้กันเถอะ

แล้วคุณจะเริ่มเข้าใจได้อย่างลึกซึ้งว่า ทำไมที่ผ่านมาเรื่องต่างๆ ถึงไม่ราบรื่น รวบรวมว่าคุณไขปัญหาในตัวเอง จากนั้น ชีวิตของคุณก็จะเริ่มเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่

...

• **คุณก็มี “พลังในการช่วยเหลือตัวเอง” อยู่ภายในเหมือนกัน** •

ขออภัยที่บอกช้าไป

ผมชื่อฮาชิโมโตะ โชตะ เป็นนักจิตวิทยาที่ผ่านการรับรอง

สิ่งที่ผมตั้งเป้าไว้เสมอระหว่างการทำกิจกรรมผ่าน 3 เสาหลัก ได้แก่ จิตบำบัด โภชนาการบำบัด ดนตรีบำบัด คือการที่ลูกค้าพึ่งพาตัวเองได้

ผมจะทำให้พวกเขาตระหนักถึงพลังอันยิ่งใหญ่ภายในตัวเอง และทำให้ได้รับพลังนั้นกลับคืนมา รวมทั้งทำให้พวกเขาสามารถแก้ปัญหาของตัวเองด้วยพลังที่มี

การขอความช่วยเหลือจากใครสักคนเป็นสิ่งที่จำเป็นในบางครั้ง

แต่ทุกคนต่างก็มีพลังในการช่วยเหลือตัวเองอยู่จริง ๆ หากเราละทิ้งสิ่งนี้แล้วพึ่งพาคนอื่นมากเกินไป หรือเฝ้าตามหาใครสักคนที่จะมาช่วยเหลือ...

เราก็จะหลงลืมและเริ่มสูญเสีย “พลังในการช่วยเหลือตัวเอง” ที่อยู่ภายในตัวเรา

อย่างไรก็ตาม หากเรามองเห็นแก่นแท้ของปัญหา ทำใจให้สงบลง และมีพลังที่สามารถแก้ปัญหาด้วยตัวเอง เราก็จะเลิกหวาดกลัวปัญหาโดยไม่จำเป็น

การมีความรู้สึกเชื่อมั่นและพึ่งพาตัวเองได้ จะทำให้เราไว้วางใจตัวเองมากขึ้น จนนำไปสู่ความมั่นใจที่ว่า ฉันจะไม่เป็นอะไร

ผมคิดว่าเป็นคำที่คุณคงได้ยินจนเบื่อแล้ว แต่เดี๋ยวคุณจะเริ่มเข้าใจแบบได้สัมผัสว่า “การเชื่อมั่นในตัวเอง” เป็นอย่างไร

แต่ในยุคปัจจุบัน มีหลายคนที่ไม่เชื่อมั่นในพลังของตัวเอง

ผมเองก็เป็นหนึ่งในนั้น และมันก็เป็นสาเหตุที่ทำให้ผมอยู่ในความทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

น่าประหลาด คนที่พยายามอยู่คนเดียวมาตลอดมักจะยิ่งเหนื่อยล้ากับการพยายามตามลำพัง จนอาจยอมแพ้เรื่องตัวเอง ระหว่างทางตรงจุดไหนสักแห่ง จึงส่งผลให้เกิดความต้องการ “ใครสักคนที่น่าจะช่วยให้เราได้ดี” ลึกๆ ในใจอยู่เสมอ จนกระทั่งเมื่อเจอคนที่น่าจะพึ่งพาได้ บางครั้งก็อาจเข้าไปเกาะติดจนเกิดความยึดติดขึ้น

โดยเฉพาะคนที่เคยประสบเรื่องราวเลวร้ายมากมายมาตั้งแต่เด็ก

หรือไม่กี่คนที่ทุกข์ใจมากเพราะความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง (โดยเฉพาะพ่อแม่)

แม้คนประเภทนี้จะโตเป็นผู้ใหญ่แล้วในตอนนี้อยู่ แต่ก็ยังปรารถนาให้มีใครสักคนมาช่วยเหลือตัวเองอยู่

พูดอีกแบบก็คือ พวกเขาโยนหา “ใครสักคนที่เหมือนอัครวิโน” โดยไม่รู้ตัวมาตลอด ที่จะมาปกป้อง นำทาง และช่วยเหลือพวกเขา ซึ่งก็คือใครสักคนที่จะมาเป็นพ่อแม่ในอุดมคตินั่นเอง

พวกเขาจึงมองหาสิ่งนี้ในตัวคนรักหรือเพื่อน มองหาจากที่ปรึกษาด้านจิตวิทยา บางครั้งก็มองหาจากหมอดูหรือผู้รู้ด้านจิตวิญญาณ

ส่งผลให้ความสัมพันธ์กับคนรักหรือเพื่อนพังทลาย ติดอยู่ในปัญหาความสัมพันธ์หรือการเงิน จนทำให้ห่างไกลจากความตระหนักรู้ในตนเองยิ่งขึ้น และเริ่มไม่เชื่อมั่นในตัวใครอีกต่อไป...

แต่ก็ยังอยากให้ใครสักคนหาทางช่วย แล้วตัวเองก็กลับไปเป็นคนที่ไม่รู้จุดหมายอีกครั้ง...

วงจรที่น่าเศร้าเช่นนี้มักจะเกิดขึ้นซ้ำอยู่บ่อยครั้ง

...

• บางทวงคืนพลังที่แท้จริงกันเถอะ •

มีอีกสาเหตุที่ทำให้คนเราโยยหาใครคนหนึ่งที่น่าจะช่วยเหลือเราได้

“บาดแผลที่ได้รับจากใครสักคนจะไม่หายดี หากไม่มีใครคนอื่นมาช่วยเยียวยาให้”

นี่คือสิ่งที่จิตใต้สำนึกของคุณกำลังคิด มันเป็นกลไกการทำงานของจิตใจ จึงเป็นความรู้สึกที่ปกติ แต่แรกเริ่มเดิมที คุณไม่จำเป็นต้องโยยหาคนอื่นก็ได้

สมมติว่า ภายในตัวคุณมีตัวตนที่ทำให้อ่อนใจอย่าง “คุณอัศวิน” ที่คอยมาช่วยเหลือคุณอยู่แล้ว จะเป็นอย่างไร ถ้าคุณแค่ไม่ได้ตระหนักถึงตัวตนนั้นล่ะ

ดังนั้น ต่อจากนี้ผมจะทำให้คุณได้ตระหนักถึงตัวตนของ
“อัครวิโน” ที่คอยช่วยปกป้องคุณอยู่ภายใน

หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณได้รู้จักพลังอันยิ่งใหญ่ภายใน
ตัวเอง และแนะนำวิธีการแก้ปัญหาอย่างแท้จริง

สิ่งที่ผมอยากให้คุณทราบจากหนังสือเล่มนี้คือ...

อยากให้คุณตระหนักถึงพลังของตัวเองว่า **คุณสามารถ
ช่วยชีวิตตัวเองได้**

ผมอยากให้คุณได้ทราบถึงวิธีการอย่างเป็นรูปธรรม

และอยากให้คุณได้ทวงคืนพลังที่แท้จริงของตัวเองคืนมา
ทั้งหมดอยู่ที่ 3 ประเด็นนี้เอง

ในที่สุดแล้ว ชีวิตของผมเองก็เปลี่ยนไปมากจากการ
ตระหนักถึง 3 ประเด็นดังกล่าว

ผมสามารถเอาชนะความยากลำบากและความทุกข์ใจ
ในชีวิตได้

ผมได้ทำความเข้าใจให้เป็นจริงและบรรลุความเป็นตัวเอง
จนสามารถเริ่มสร้างชีวิตที่ตัวเองต้องการ

ผมจึงอยากถ่ายทอดเรื่องนี้ให้คุณได้รู้ด้วย

นี่แหละคือจุดเริ่มต้นของ “เรื่องราวที่คุณจะได้ช่วยชีวิต
‘ตัวคุณเอง’”

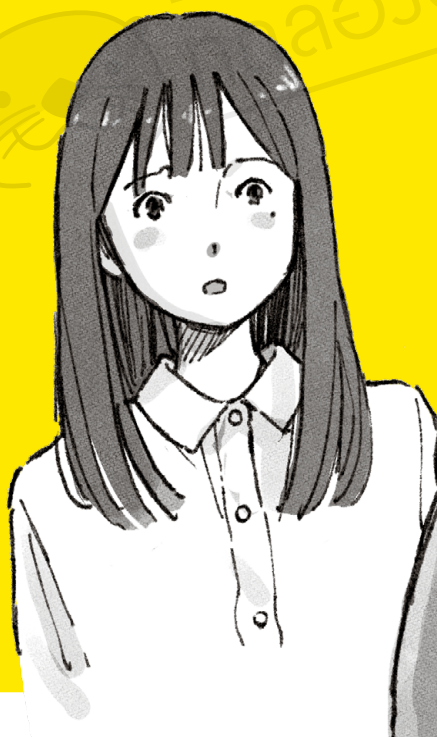
...

บทที่

1

“ปัญหาที่แสนยุ่งยาก” นั้น
ช่วยปกป้องตัวคุณ

ฉันไม่อยากให้คุณต้องเจ็บปวด
เป็นครั้งที่สองอีกแล้ว
อยากปกป้องคุณ
ฉันให้ความสำคัญกับคุณจริง ๆ
แต่ด้วยเหตุนั้น
ฉันอาจจะทำให้คุณเดือดร้อน...



นั่นหมายความว่ายังไ
ทั้งที่คุณพยายามจะปกป้องฉัน
แต่มันกลับทำให้ฉันเดือดร้อน
มีอะไรอย่างนี้ด้วยเธอ



• ถูกลงที่แท้จริงของสิ่งที่ก่อปัญหาให้คุณ •

ทำไมฉันถึงรู้สึกแย่อยู่ตลอดเวลา

ทำไมปัญหานี้ถึงไม่จบลงสักที

ทำไมฉันถึงเจอปัญหาความสัมพันธ์ซ้ำๆ แบบเดิมเสมอเลย

ทำไมต้องมีปัญหากับแฟนทุกครั้งเลย

ทำไมทั้งงานและเงินถึงติดขัดอยู่เสมอ

ทั้งที่พยายามขนาดนั้นแล้ว แต่ทำไมถึงไม่ราบรื่นเสียที

ทำไม ทำไม ทำไมล่ะ...

ถ้าผมบอกว่า “เพื่อปกป้องคุณไงล่ะ” คุณจะคิดอย่างไร

“อะ ทั้งที่ฉันทุกข์ทรมานขนาดนี้ แต่กลับบอกว่ามีไว้เพื่อปกป้องฉัน หมายความว่ายังไงกัน”

คุณอาจจะอยากโมโหขึ้นมาโดยไม่รู้ตัวแบบนี้ อย่างไรก็ตาม มันเป็นข้อเท็จจริงที่ไม่ผิดแน่

จิตใต้สำนึกของคุณพยายามจะปกป้องคุณ จึงก่อให้เกิดปัญหาหรือเรื่องราวต่างๆ ที่ไม่ราบรื่น

ผมจะมาอธิบายโดยเผยข้อเท็จจริงที่น่าตกใจและความลับในบทนี้เป็นอันดับแรก

ในระดับจิตใต้สำนึก จิตใจของเราทำงานอย่างหนักจนน่าตกใจเพื่อปกป้องตัวเรา ก็เหมือนเมื่อดูแลเลือดขาวที่ปกป้องร่างกายจากสิ่งแปลกปลอมภายนอก มันพยายาม**คุ้มครอง**