

ในช่วงเวลาประจวบที่เราล้มลงไป
ขอเพียงสร้าง “พลังฟื้นใจ” เพื่อลุกให้ไว
เริ่มต้นใหม่ และไปให้ไกลกว่าเดิม

ลุก
ให้ไว
ในวัน
ที่ใจล้ม

尋找復原力

Discovering
Resilience

ดร.หลิวเฟ่ยเซวียน เขียน

อิชญา จันทยุ แปล

Have a Booktiful Day!

ลูก
หัวใจ
ในวัน
ที่ใจล้ม

尋找
復
原
力

ดร.หลิวเพ่ยเซวียน
เขียน

ตามหาพลังฝันใจ

ชีวิตคนเราไม่ได้ดำเนินตามเส้นทางที่เราวางไว้
ขอเพียงแค่กล้าที่จะเผชิญหน้ากับหัวใจตนเอง
ปัญหาหรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งย่อมเป็น
โอกาสที่ดีในการเปลี่ยนแปลงชีวิต

ดร.หลิวเพยเซวียน ผู้เขียน
นักจิตวิทยาการปรึกษา ปริญญาดุษฎีบัณฑิต
จากสหรัฐอเมริกา

แต่พ่อและแม่
เพราะพลังฟื้นฟูใจของพวกเขา ทำให้ผู้เขียนเดินมาถึงจุดนี้

แต่พี่ชาย พี่สะใภ้ และน้องสาว
เพราะพลังฟื้นฟูใจจากพวกเขา ผู้เขียนจึงมายืนอยู่จุดนี้ได้

แต่หลาน ๆ เงินเงิน เวยเวย ลีลี่
พวกหนูทำให้เราได้พบกับพลังฟื้นฟูใจ อารักพวกหนูมากนะ

สุดท้ายนี้แต่ผู้อ่านทุกท่าน
เพราะพลังฟื้นฟูใจ จึงทำให้เราเดินหน้าต่อไปได้

คำนำสำนักพิมพ์

ท่ามกลางสถานการณ์โรคระบาดและผลกระทบจากโรค COVID-19 ในปัจจุบัน ทักษะหนึ่งได้ถูกหยิบยกมาเขียนและกล่าวถึงอย่างกว้างขวางก็คือ “Resilience” หรือที่หนังสือเล่มนี้เรียกว่า “พลังฟื้นใจ”

Resilience หรือพลังฟื้นใจนี้มีความหมายว่า “ความยืดหยุ่นทางจิตใจ” หรือ “การล้มแล้วลุกเร็ว” ทุกครั้งที่เจอปัญหา อุปสรรค และสถานการณ์ลำบาก ก็จะฟื้นตัวลุกขึ้นได้อย่างรวดเร็วและก้าวต่อไปข้างหน้าด้วยใจที่แข็งแกร่งกว่าเดิม

บนเส้นทางชีวิตของเราทุกคนล้วนต้องประสบกับความล้มเหลว ความเจ็บปวด การสูญเสีย และสถานการณ์ลำบาก ซึ่งเปรียบได้กับการสะดุดหกล้ม สิ่งที่จะทำให้เราเกิดแรงฮึดแล้วยืนตนเองขึ้นมาให้เดินต่อก็คือ พลังฟื้นใจ

ลูกใหว้ในวันที่ใจล้ม คือหนังสือที่แนะนำวิธีปัมเพาะและตามหาพลังฟื้นใจที่ซ่อนอยู่ภายในใจเราผ่านการเรียนรู้ทำความเข้าใจตนเองอย่างใกล้ชิด เช่น วิธีจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกและสภาพร่างกาย การเผชิญกับความคิด และการ

สร้างความสัมพันธ์ที่จริงใจกับผู้อื่น นอกจากนี้ หนังสือเล่มนี้ยังช่วยให้เราเรียนรู้และเติบโตขึ้นเมื่อเผชิญกับความล้มเหลวและความเจ็บปวดต่างๆ

หลิวเพยเซวียน ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ถือเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาที่มีชื่อเสียงของไต้หวัน ความรู้ของเธอมาจากการบูรณาการองค์ความรู้ต่างๆ เข้ากับประสบการณ์ของตนเองที่รับฟังเคสให้คำปรึกษามากมาย ตัวอย่างที่ยกมาจึงล้วนเป็นประสบการณ์จริงซึ่งอาจใกล้เคียงกับสถานการณ์ของผู้อ่านหลายๆ ท่าน ดังนั้น แน่ใจว่าจะนำไปปรับใช้ได้ไม่ยาก

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยนำพาทุกท่านไปสู่พลังฟื้นฟูภายในจิตใจ สามารถ “ลุกขึ้นแล้วเริ่มต้นใหม่” ได้อีกครั้ง

ขอพลังฟื้นฟูใจอยู่กับคุณ
Bloom

คำนิยม

เรียนรู้และรักตนเอง

หลิ่งจิงเจี้ยน

นักเขียนและนักการศึกษา

เมื่อ 3 ปีที่แล้ว ผมและหลิวเพ่ยเซวียนได้รับเชิญจากสถาบัน Lop Will Do ให้มาเป็นวิทยากรในเวทีเสวนาเกี่ยวกับจิตวิทยาการศึกษา การเสวนาเริ่มต้นด้วยการที่ผมและเพ่ยเซวียนสลับกันพูดในหัวข้อของตนเอง จากนั้นปิดท้ายด้วยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นนี้ฟังดูเหมือนการพูดคุยเรื่องสัพเพเหระทั่วไป ทว่าที่จริงแล้วกลับเป็นการสนทนาทางวิชาการมากกว่า โดยที่ผมรับบทเป็นผู้คอยถกถามเสียส่วนใหญ่ ส่วนเพ่ยเซวียนรับบทเป็นผู้คอยตอบคำถามต่างๆ ในเชิงจิตวิทยาและความสัมพันธ์กับการศึกษา นับว่าเธอนั้นมีทั้งความรู้ความสามารถและประสบการณ์ เป็นคนประเภทคนในฝึกคนหนึ่งเลย

การพูดคุยกันในครั้งนั้นทำให้ผมรู้สึกประทับใจในเพ่ยเซวียนอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะด้วยหน้าที่ดูน่ารักสดใสหรืออากับปรีชาและการพูดจาฉะฉาน อีกทั้งเป็นคนที่ใส่ใจใน

รายละเอียด ตรงไปตรงมา และถ่อมตนมาก นอกจากนี้ เธอยังมีความสามารถในการบูรณาการองค์ความรู้ต่างๆ และนำไปประยุกต์ใช้ได้เป็นอย่างดี ในเวทีเสวนา เพย์เซวียนไม่ได้แค่นั่งพูดนิ่งๆ อยู่บนเวทีเพียงอย่างเดียว แต่เธอยังใส่ใจต่อผู้ฟัง ด้วยการเดินลงจากเวทีเพื่อมีปฏิสัมพันธ์กับพวกเขา นับแต่ตอนนั้นผมได้เปิดโลกทัศน์ใหม่ ได้เรียนรู้วิธีการใหม่ๆ และได้รู้จักวิธีพลิกแพลงประยุกต์ใช้องค์ความรู้จากเธอ

เวทีเสวนาครั้งนั้น เพย์เซวียนได้พูดคุยในหัวข้อเกี่ยวกับ “อะไรคือบาดแผลจิตใจในวัยเด็ก และผลกระทบจากบาดแผลทางจิตใจ” เธอได้หยิบยก “การทดลองหน้านิ่ง (Still Face Experiment)” ของนักจิตวิทยาพัฒนาการจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งการทดลองนี้เกี่ยวข้องกับ “ทฤษฎีความผูกพัน (attachment theory)” ระหว่างแม่กับทารก โดยหัวข้อที่เพย์เซวียนหยิบยกมานี้ได้กลายเป็นที่มาของทฤษฎี “ความกระตือรือร้นในการสนทนา” ที่ผมได้เผยแพร่ในเวลาต่อมา รวมทั้งเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยที่ทำให้ผมซึมซับและตกผลึกองค์ความรู้อย่างเป็นระบบ

เพย์เซวียนเป็นคนเก่งในด้านการจัดการข้อมูล เธอมักจะนำข้อมูลมาผนวกเข้ากับประสบการณ์ของตนเอง แล้วตกผลึกเป็นข้อมูลใหม่ที่ชัดเจน เข้าใจง่าย และนำไปใช้ต่อ

ได้ง่าย หลังจากเวทีเสวนาครั้งนั้น ผมก็กลายมาเป็นแฟนตัวยงของเพย์เซวียน ผมติดตามผลงานของเธอแทบทุกเล่ม และได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ จากผลงานของเธอ

“ลูกให้ไว้ในวันที่ใจล้ม” นับเป็นผลงานทรงคุณค่าอีกเล่มหนึ่งของเพย์เซวียน

เพย์เซวียนใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายมาเขียนบรรยายปัญหาที่คนทั่วไปมักพบเจอ มีการสอดแทรกข้อมูลความรู้จากนักวิชาการลงไปได้อย่างเหมาะสมเจาะ ชักนำผู้อ่านให้สำรวจและรู้จักตัวตนของตัวเองโดยใช้ข้อมูลมาอธิบายขยายความเพิ่มเติม เธอจะค่อยๆ นำเข้าสู่เนื้อหาเพื่อให้ทุกท่านเรียนรู้การใช้ชีวิตให้มีความสุข การที่ร่างกายและจิตใจสัมพันธ์กันย่อมสร้างความเป็นไปได้ใหม่ๆ ให้กับความสัมพันธ์ได้

หนังสือเล่มนี้เริ่มต้นด้วยการให้ผู้อ่านพัฒนาตนเอง เชื่อมโยงเข้าสู่ความสัมพันธ์ในการดำเนินชีวิต แล้วกลับมาสู่ตัวตนจากความสัมพันธ์นั้นๆ จากนั้น จึงมาถกประเด็นถึงความเปราะบางภายในจิตใจและวิธีการสร้างพลังขึ้นใจ ทั้งนี้ เพย์เซวียนได้แบ่งปันประสบการณ์ความเจ็บปวดของตนเองอย่างจริงใจให้กับผู้อ่าน พร้อมทั้งเสนอแนวทางในการรักตัวเองด้วย หลังจากผมอ่านหนังสือเล่มนี้ นอกจากได้ความรู้แล้วในด้านอารมณ์ความรู้สึกเองก็เกิดความบันเทิงใจไม่น้อย

การใช้ภาษาในหนังสือเล่มนี้ไม่ได้มีรูปแบบซับซ้อน หรือเข้าใจยาก ข้อมูลทางวิชาการต่างๆ ล้วนเข้าใจง่ายเพราะผ่านการกลั่นกรองและเรียบเรียงมาเป็นอย่างดี นอกจากนี้ ในแต่ละบทยังมีการอธิบายขยายความเนื้อหาที่คาดว่าผู้อ่านไม่เข้าใจ ยังเข้าใจไม่ถึงชัดเจน หรือเข้าใจแล้วแต่ยังนำไปประยุกต์ใช้ไม่ได้ ให้สามารถเข้าใจได้อย่างถ่องแท้

ตัวอย่างเช่น “การไม่กล่าวโทษสิ่งต่าง ๆ” เป็นสิ่งที่ทุกคนเข้าใจดี แต่ต้องแสดงออกอย่างไรจึงจะเหมาะสม ในหนังสือเล่มนี้ได้ให้คำแนะนำไว้อย่างชัดเจนว่าในกรณีใดสามารถทำได้ เพราะอะไรถึงทำได้ และควรกระทำอย่างไร

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้จะนำผู้อ่านทุกท่านไปสู่การรับรู้ การค้นพบ และการรับมือความรู้สึกเกี่ยวกับร่างกาย รวมถึง การเกิดขึ้นของอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ทั้งยังนำข้อมูลทาง วิชาการมาอธิบายว่าเหตุใดกระทำเช่นนี้จึงมีผลลัพธ์ที่ดีกว่า

ในส่วนแบบทดสอบ ผมได้ลองลงมือทำด้วยตนเอง ขณะที่ลงมือทำไปก็ถือเป็นการพิจารณาตนเองทางหนึ่ง ซึ่งนับว่าเป็นวิธีฝึกฝนตนเองที่ดีอีกรูปแบบ หนังสือเล่มนี้นอกจาก จะมีส่วนที่อธิบายและทำความเข้าใจในเนื้อหาความรู้ต่างๆ แล้ว ยังมีวิธีฝึกฝนที่ทำให้ได้รับประสบการณ์จริงอีกด้วย

และการที่เพย์เซวียนถ่ายทอดเนื้อหาอย่างอบอุ่น เป็นกันเอง ค่อยๆ อธิบายไปที่ละขั้นๆ จะทำให้ผู้อ่านรู้สึกวาง กับว่ามีนักจิตวิทยาหรือไลฟ์โค้ชส่วนตัวอยู่ข้างกาย

ในฐานะที่เป็นผู้อ่าน ผู้ติดตามผลงาน และผู้เคยร่วม เวทีเสวนากับเพย์เซวียน ผมอยากขอบคุณในทุกๆ สิ่งที่เรา ได้ให้แก่มผม ทำให้ผมได้เรียนรู้และเติบโตขึ้น โดยผมขอใช้ โอกาสที่เพย์เซวียนได้ออกหนังสือเล่มนี้เขียนบทความสั้นๆ เพื่อแสดงถึงคำขอบคุณที่มีต่อเธอ ทั้งนี้ผมขอเชิญชวนผู้อ่านทุกท่านเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ ให้เพย์เซวียน ได้นำทุกท่านไปเรียนรู้การเข้าใจตัวตนของตนเอง เข้าใจ และรักตนเองให้มากขึ้น

คำนิยาม

พลังฟื้นใจ คือความสามารถในการฟื้นตัว จากสภาวะยากลำบาก

เกาเสี่ยวผาน

ผู้อำนวยการศูนย์สวัสดิการและการฟื้นฟูเยียวยาเด็ก
และเยาวชน

ในฐานะที่เป็นผู้ปฏิบัติงานด้านการคุ้มครองเด็ก ผมได้สัมผัสพบเจอเด็กและเยาวชนที่ถูกทารุณมานานและถูกทอดทิ้งจำนวนไม่น้อย และด้วยประสบการณ์เลวร้ายในอดีตทำให้พวกเขาเหล่านั้นได้สูญเสียความรู้สึkmั่นคงปลอดภัยและความไว้วางใจต่อผู้อื่น ดังนั้น ตอนที่ได้อยู่กับเด็กๆ สิ่งที่ต้องสร้างและรักษาไว้อย่างระมัดระวังก็คือพลังฟื้นใจที่อยู่ภายในจิตใจของพวกเขา

ถึงแม้ว่าเราไม่อาจลบล้างความเจ็บปวดอันโหดร้ายที่เด็กๆ ได้พบเจอ แต่หลิวเพยเซวียนได้อ้างอิงคำพูดของนักจิตวิทยาชื่อดังอย่างวิกทอร์ ฟรังเคิล (Viktor Frankl) มาเป็นแนวทางช่วยเหลือพวกเขา โดยฟรังเคิลกล่าวว่า “คุณสามารถแย้งชิงสิ่งต่างๆ จากคนคนหนึ่งได้ แต่มีเพียงสิ่งเดียว

ที่ไม่อาจแย้งไปได้ นั่นคืออิสรภาพสุดท้าย เขาผู้นั้นย่อมมีสิทธิที่จะเลือกตัดสินใจหรือเลือกวิธีรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้น”

จากที่กล่าวมา เราจึงได้แนวทางช่วยเด็ก ๆ ที่ได้รับความเจ็บปวดด้วยการสอนให้พวกเขาเข้าใจว่าพลังที่ใจอยู่ในความรู้สึกและร่างกายของพวกเขา สอนให้พวกเขาฝึกฝนที่จะรู้จักแยกแยะอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ และอยู่ร่วมกับมัน รวมทั้งปรับสภาพร่างกายให้ปกติ แล้วจึงสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยขึ้นมาเพื่อให้พวกเขามองเห็นบาดแผลภายในจิตใจของตนเอง จากนั้น ค่อย ๆ เยียวยาบาดแผลภายในใจแต่ละบาดแผลให้สมานตัว จนเด็ก ๆ สามารถก้าวไปสู่เส้นทางชีวิตของตนที่แตกต่างออกไปจากเดิม

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้สามารถช่วยให้ทุกท่านตามหาพลังที่ทำให้คุณเดินออกจากสถานการณ์อันยากลำบากและเยียวยารักษาบาดแผลจิตใจได้เช่นกัน

คำนิยม

สร้างพลังฟื้นใจให้เติบโตและเข้มแข็ง

หุจ่านเก้

นักจิตวิทยาการปรึกษาและนักเขียน

ใน ค.ศ. 2020 ที่โรคระบาดอุบัติขึ้นอย่างกะทันหัน ไม่เพียงได้ทำลายวิถีชีวิตเดิมของผู้คนลง ซ้ำร้ายยังได้คร่าชีวิตคนไปจำนวนมาก สิ่งที่ดีเป็นเรื่องปกติในชีวิตของพวกเขา ไม่ว่าจะเป็นการช้อปปิ้ง การเรียน การท่องเที่ยว หรือแม้กระทั่งการเดินทางสัญจร ทุกอย่างกลับกลายเป็นสิ่งที่ยากลำบาก สิ่งที่อยู่ภายใต้หน้ากากอนามัยไม่ได้มีเพียงความรู้สึกร้อนหรืออึดอัด แต่ยังเต็มไปด้วยความวิตกกังวลและความหวาดกลัวที่ดูไร้ซึ่งหนทาง

เมื่อต้องเผชิญกับความเป็นความตายและสิ่งที่ไม่คาดคิดต่าง ๆ จิตใจมนุษย์นั้นอ่อนโยมเปราะบางและอ่อนแอมาก แม้พยายามแสดงว่าตัวเองกล้าแกร่งเพียงไรก็ตาม หากเราต้องการตามหาความกล้าของชีวิต มันไม่ใช่การที่ให้เราไปเปลี่ยนแปลงโลก กลับกันเราควรค้นหาตัวเองและดูแลตัวเอง ซึ่งตรงกับที่หลิวเพ่ยเซวียนได้กล่าวในหนังสือเล่มนี้ว่า “วัตถุ

นอกจากนี้ไม่อาจเติมเต็มช่องว่างภายในใจได้ หากต้องการเติมเต็มจิตใจก็จำเป็นต้องเดินเข้าไปภายในจิตใจ”

เมื่อต้องเผชิญหน้ากับความเจ็บปวด สิ่งที่เราทำได้ก็คือการมองกลับมาที่ตัวเอง เรียนรู้ที่จะ “ลุกขึ้นและเริ่มใหม่อีกครั้ง” ซึ่งนักจิตวิทยาเรียกความสามารถประเภทนี้ว่า “พลังฟื้นใจ” สิ่งที่น่ายินดีก็คือแม้ว่าพลังฟื้นใจจะมีติดตัวมาตั้งแต่เกิดและมีระดับแตกต่างกันไป แต่เราทำให้มันเข้มแข็งขึ้นได้ผ่านการฝึกฝนอย่างมีแบบแผน

ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกไม่สบายใจจากโรคระบาดหรือผลกระทบจากความเจ็บปวดที่เคยได้รับต่าง ๆ ย่อมมีวันหายขอลเพียงแค่คุณมีความปรารถนาที่จะรักตัวเอง สิ่งที่เหลือก็ขอให้เพย์เซวียนนำคุณไปยังเส้นทางแห่งการรักษาผ่านปลายปากกาของเธอ

คำนิยม

ถึงแม้ชีวิตจะยากลำบาก แต่ใจของฉันก็ยังอ่อนนุ่ม

หุเจียฉี

นักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้เรียกประชุม

กลุ่มชาวจีนโพ้นทะเลเพื่อเยียวยาบาดแผลทางใจ

ฉันรู้จักหลิวเฟ่ยเซวียนผ่านการพูดคุยบนอินเทอร์เน็ต ต่อมาก็ได้ติดต่อกันผ่านโทรศัพท์ เราแลกเปลี่ยนเรื่องราว ความยากลำบากในการใช้ชีวิตที่สหรัฐอเมริกาและแบ่งปันความรู้สึกอันซับซ้อนที่เป็นห่วงได้วันแค้นไกล ทุกครั้งที่พูดคุยกัน เฟ่ยเซวียนมักทำให้ฉันอดไม่ได้ที่จะซึมซับเธอ อยู่เสมอ เพราะเธอเป็นคนที่รักการเรียนรู้และใช้ชีวิตอยู่บน พื้นฐานของสติและความเป็นจริง เช่นนี้ฉันเลยยินดีอย่างมาก ที่ได้รับต้นร่างหนังสือเกี่ยวกับพลังจิตใจเล่มนี้มาอ่าน และ เมื่อได้อ่านก็ทำให้ฉันมองย้อนกลับมาที่ตนเองและจัดการ กับตัวเอง

คนเราเมื่อเข้าสู่วัยกลางคน คนที่อายุรุ่นราวคราวเดียวกับเราก็นับเป็นกลุ่มคนที่อยู่กึ่งกลางของสังคมใหม่ เป็น

เจเนอเรชันครึ่งๆ กลางๆ อย่างนั้นหรือ สำหรับฉันคิดว่าน่าจะเป็นกลุ่มคนที่เป็นกำลังสำคัญของสังคมมากกว่า เพราะดูเหมือนว่าพวกเขาจะมีความกล้าและพลังใจในการเผชิญกับความยากลำบากมากกว่าคนกลุ่มอื่น แต่มันเป็นเช่นนั้นจริงๆ หรือ ฉันมองดูตนเองและคนวัยกลางคนรอบๆ ตัวอย่างทะลุปรุโปร่ง สิ่งที่ฉันเห็นก็คือบางทีการที่เราไม่ไขว่คว้าแล้ว เราอาจจะชินกับการใส่หน้ากากและแสดงบทบาทต่างๆ ในสังคม สำหรับกลุ่มคนวัยกลางคนที่มียุทธฐานะทางสังคมและทรัพยากรทางสังคม การที่พวกเขาจะแต่งงานใหม่หลังจากหย่าร้าง หรือการลาออกแล้วเปลี่ยนงานใหม่ หรือแม้แต่การฟื้นตัวจากอาการป่วยกายได้คำว่า “ลุกขึ้นเริ่มใหม่อีกครั้ง” กลับเต็มไปด้วยความเจ็บปวดและทรมานซึ่งการกระทำเหล่านี้ล้วนแต่มีราคาที่ต้องจ่าย

ด้วยฐานะที่เป็นวัยกลางคนผู้หนึ่ง ในใจฉันนั้นที่จริงก็มีส่วนหนึ่งที่รู้สึกกลัวว่าจะพลาดหกล้มและล้มเหลว ยิ่งรู้สึกกลัวก็ยิ่งมีโอกาสอย่างมากที่จะติดกับและกลายเป็นวัยกลางคนที่สูญเสียความมีชีวิตชีวาไป ดังนั้น พวกเราชาววัยกลางคนจำเป็นต้องหาพลังฟื้นใจในตัวเราที่เคยสั่งสมมาให้เจอ จึงจะเผชิญหน้ากับอุปสรรคและความยากลำบากในชีวิตที่วันใดวันหนึ่งต้องมาถึงได้

หลังจากได้อ่านผลงานเล่มใหม่ของเพย์เซรียน ฉันพบว่าคนวัยกลางคนอย่างฉัน ผู้แม่ไม่กี่เดือนที่ผ่านมานี้จะพานพบวิกฤตคอขาดบาดตายต่างๆ ที่เถาเถาต่อเนื่องจนรู้สึกแบกรับไว้ไม่ไหว ต้องเลือกที่จะหนีเข้าไปในโลกของนิยาย กลับกลายเป็นว่าสามารถแบกรับเคสให้คำปรึกษาที่ดูจริงจังและร้ายแรงกว่าเคสที่ผ่านมาได้ด้วยการหนีปัญหา ขณะเดียวกัน ฉันก็ได้ฝึกฝนสิ่งที่เพย์เซรียนกล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ “กลับมาหลงรักเด็กน้อยในใจเรา เด็กผู้ที่กลัวความล้มเหลว”

ซึ่งการฝึกฝนอยู่กับตัวเองนี้จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ ขอขอบคุณเพื่อนๆ ที่ไม่ยอมแพ้และช่วยทำมันต่อไปแม้อาจจะไม่สำเร็จก็ตาม ฉันจึงได้มีโอกาสกลับไปหลงรักเด็กที่กลัวความล้มเหลวคนนั้นที่อยู่ในใจของฉัน ตรงกับสิ่งที่เพย์เซรียนได้กล่าวเอาไว้ในส่วนท้ายๆ ของหนังสือว่า “พลังฟื้นฟูใจเกิดขึ้นมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล”

สุดท้ายนี้ ฉันคิดว่ามีเพลงเพลงหนึ่งที่สรุปความรู้สึกที่ฉันมีต่อหนังสือเล่มนี้และอยากส่งต่อให้ทุกท่าน เพลงนั้นชื่อ *Róuruǎn (Softly Softly)* ของอู่ชิงเฟิง (Greeny Wu) ซึ่งร้องไว้ว่า “ถึงแม้ชีวิตจะยากลำบาก แต่ใจของฉันก็ยังอ่อนนุ่ม” ครั้งแรกที่ได้ฟังก็สัมผัสได้ว่านี่คืออารมณ์ความรู้สึกของผู้ที่ทำงานด้านการช่วยเหลือผู้อื่น ผู้ที่ทำงานด้านการช่วยเหลือ

ผู้อื่นมักพบบทที่ได้รับความเจ็บปวดมากมายแต่ยังคง
รักษาจิตใจอันอ่อนนุ่มไว้ได้ ในประโยคสุดท้ายของเพลงนี้ที่
ร้องว่า “ในทุกวันนี้ผู้คนมากเพียงใดที่ได้จากโลกนี้ไปเพราะ
ใจสลาย” สำหรับคำตอบคำถามนี้ของฉันคือคนส่วนใหญ่ไม่ได้
ได้จากโลกนี้ไปง่ายๆ เพียงเพราะใจสลาย แม้เราต้องพบเจอ
สถานการณ์ยากลำบากในชีวิตที่แสน “เจ็บปวดเกินบรรยาย”
แต่เมื่อเรามีจิตใจที่อ่อนละมุนดวงนี้ เราย่อมโอบกอดความ
อ่อนแอในใจของตน ไม่ว่าจะเจ็บปวดมากแค่ไหน เราก็ยังมี
พลังฟื้นฟูใจอยู่