บทความออนไลน์

อยู่กับบาดแผลในชีวิตด้วยความเข้าใจ อ่านเล่มไหนดี

ไม่มีใครมีชีวิตที่สมบูรณ์ ทุกคนล้วนผ่านความเจ็บปวดและรอยร้าวในชีวิตกันทั้งนั้น สำคัญอยู่ที่ว่าเรามีชีวิตอยู่และเรียนรู้อะไรจากบาดแผลเหล่านั้นต่างหาก

Readery Podcast เอพิโสดนี้ขอแนะนำหนังสือจิตวิทยา ที่ว่าด้วยการสำรวจความรู้สึก ซ่อมแซมจิตใจ และผ่านมันไปได้อย่างเข้าใจตัวเองมากขึ้น

สำหรับผู้ที่ชอบฟังพอดแคสต์ สามารถคลิกปุ่ม Play ด้านบนเพื่อฟังเรื่องสนุกๆ จากหนังสือเล่มต่างๆ แต่สำหรับผู้ที่ถนัดอ่าน เราได้รวบรวมรายชื่อหนังสือที่ถูกพูดถึงใน **Readery Podcast** เอพิโสดนี้ไว้ด้านล่าง เผื่อใครที่อยากอ่านรายละเอียดคร่าว ๆ พร้อมกดสั่งซื้อได้เลย

สูญเสียแค่ไหนก็ไม่เสียศูนย์

แปลจากหนังสือ *How to Fix a Broken Heart*

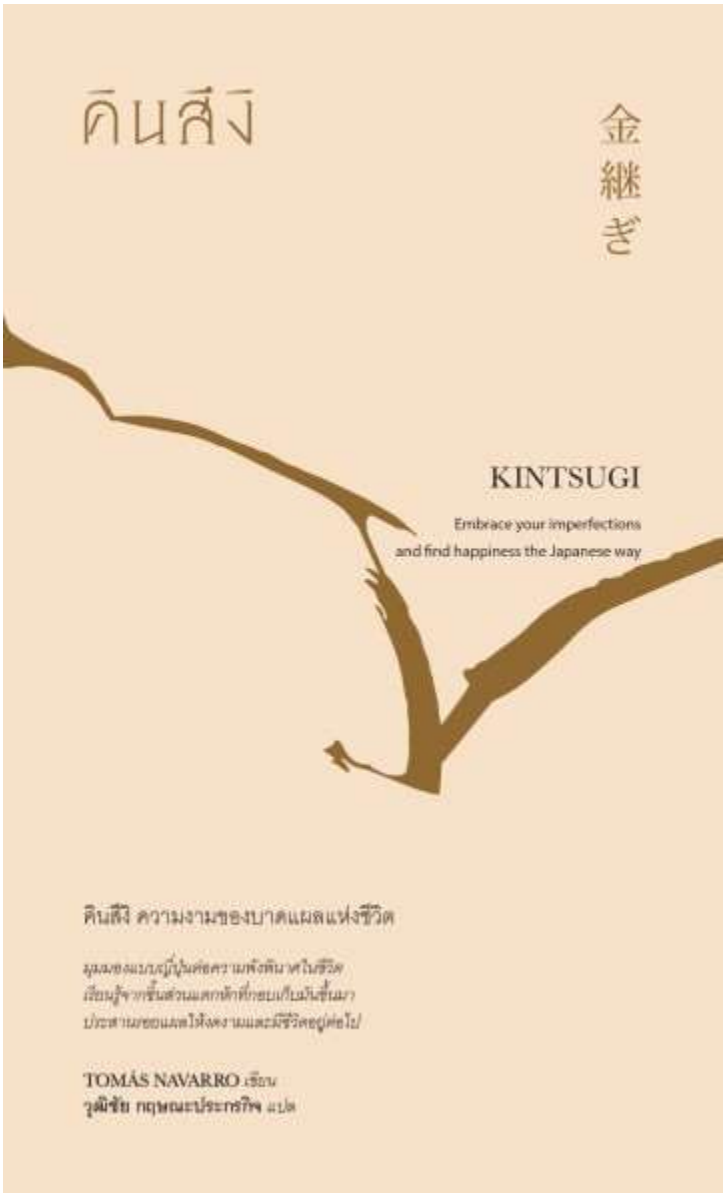
ผู้เขียน Guy Winch

ผู้แปล วรรธนา วงษ์ฉัตร

สำนักพิมพ์ Move Publishing

รายละเอียดหนังสือ ภาวะใจสลายนั้นมีอยู่จริง มันทำให้เราคิดอะไรไม่ออก ซึมเศร้า ไม่รับรู้อะไรทั้งนั้น และบ่อยครั้งที่เราไม่สามารถทำอย่างอื่นได้นอกจากนั่งนิ่งๆ แล้วรับรู้เพียงความเจ็บปวดและความเศร้าโศกจากการสูญเสีย ภาวะใจสลายสามารถอยู่กับเราได้เป็นวัน เป็นเดือน และกระทั่งเป็นปีๆ แม้เราจะพบภาวะนี้อยู่ทั่วทุกหน

แห่ง ทั้งที่เกิดจากอกหักเพราะความรักหรือความสูญเสียอื่น แต่เราก็แทบไม่รู้วิธีการรับมือมันเลย แม้ว่าใจของเราจะสลาย แต่ไม่จำเป็นเลยที่ชีวิตของเราต้องสลายไปกับมัน เราสามารถควบคุมชีวิตจิตใจของเราแล้วเดินไปบนเส้นทางการเยียวยาได้ และ *How to Fix a Broken Heart* ซึ่งเขียนโดยนักจิตวิทยา Guy Winch เล่มนี้จะนำเสนอเครื่องมือสำหรับรับมือกับภาวะใจสลายนั้น และวิธีการในการก้าวเดินต่อไป



คินสึงิ ความงามแห่งบาดแผลของชีวิต

แปลจากหนังสือ *KINTSUGI*

ผู้เขียน Tomas Navarro

ผู้แปล วุฒิชัย กฤษณะประกรกิจ

สำนักพิมพ์ Move Publishing

รายละเอียดหนังสือ คินสึงิ (Kintsugi) คือปรัชญาการซ่อมแซมภาชนะที่แตกบิ่นเสียหายด้วยรักทองของชาวญี่ปุ่น ที่เชื่อกันว่าถ้วยชามที่แตกบิ่นนั้นไม่ควรทิ้งขว้าง แต่ควรซ่อมมันด้วยรักทองเพื่อให้พวกมันกลับคืนมามีชีวิตอีกครั้ง

ในการดำเนินชีวิตของเราทุกคนนั้นล้วนหลีกหนีความเจ็บปวดทางใจไม่พ้น เช่น การต้องสูญเสียผู้เป็นที่รักหรือสิ่งที่เป็นที่รัก เผชิญกับอาการเจ็บป่วยร้ายแรงหรืออุบัติเหตุที่ส่งผลต่อชีวิต แม้แต่ความเจ็บปวดที่ต่อเนื่องมาจากอดีตอย่างการถูกทำร้ายจิตใจในวัยเด็ก ฯลฯ ซึ่งบาดแผลทางใจเหล่านี้ควรได้รับการเยียวยาและสมานให้กลับมาดีดังเดิม ดังนั้นปรัชญาคินสึงิจึงถูกนำมาประยุกต์ใช้เพื่อซ่อมแซมบาดแผลทางใจที่หนักหนาและค้างคาเพื่อที่เราจะได้กลับมาใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้น เข้มแข็งมากขึ้น และเข้าใจผู้ที่ยังเจ็บปวดคนอื่น ๆ มากขึ้น

ในยุคสมัยนี้ที่ยกย่องความอ่อนเยาว์ ความสมบูรณ์แบบ และความใหม่ ศิลปะแห่งคินซึงิในหนังสือเล่มนี้จะนำเราไปสู่ปัญญาญาณที่สามารถนำไปปรับชีวิตของเรา ซึ่งเป็นดั่งถ้วยชาที่แตกร้าว การซ่อมแซมถ้วยที่แตกร้าวอย่างใส่ใจและเต็มไปด้วยความรักจะทำให้เราเข้าใจว่าเราควรยอมรับ เคารพในรอยร้าวและรอยแผลเป็น ความอ่อนแอและความไม่สมบูรณ์พร้อมทั้งในตัวเราและผู้อื่น เพื่อพบความสุขที่แท้จริงในชีวิต

คินสึงิ ความงามของบาดแผลแห่งชีวิต เขียนโดย Tomas Navarro จิตแพทย์ชื่อดังชาวสเปนที่มีประสบการณ์รักษาผู้บาดเจ็บทางใจมายาวนานหลายสิบปี ดังนั้น นอกจากหนังสือเล่มนี้จะนำเสนอปรัชญาล้ำค่าในการเยียวยารักษาใจจากอดีตที่สืบทอดมายาวนานแล้ว ผู้อ่านจะยังได้พบกับเคสตัวอย่างจากชีวิตจริงมากมายของคนที่ถูกทำร้ายจิตใจจนแตกหักยับเยินที่ผู้เขียนได้พบเจอและร่วมกันรักษาด้วยวิถีคินสึงิจนมีความสุขกับชีวิตมากขึ้นซึ่งจะเป็นทั้งแรงบันดาลใจและตัวอย่างให้ทำตาม

ไม่จำเป็นต้องได้รับความรักจากทุกคน

ผู้เขียน อีซึงมิน

ผู้แปล วิทิยา จันทร์พันธ์

สำนักพิมพ์ Springbooks

รายละเอียดหนังสือ แทนที่จะวิตกกังวลไปกับความคิดของคนอื่น เราควรเรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน หาวิธีรับมือที่เหมาะกับตัวเอง รวมทั้งการเยียวยาตัวเองเมื่อพบเจอกับปัญหาต่างๆ เพื่อให้จิตใจของเรากลับมาแข็งแกร่งอีกครั้ง ท้ายที่สุดแล้วเราอาจไม่ได้ต้องการให้ทุกคนเข้าใจในสิ่งที่เราเป็น ขอแค่คนที่เรารักและรักเราเข้าใจและพร้อมจะอยู่เคียงข้างในวันที่อะไรๆ ไม่เป็นใจก็พอ แม้จะไม่ได้รับความรักจากทุกคน แต่อย่าลืมที่จะรักตัวเราเอง

ที่มา https://thestandard.co/podcast/readery26/