

ในช่วงเวลาประบางที่เราล้มลงไป
ขอเพียงสร้าง “พลังฟื้นใจ” เพื่อลุกให้ไว
เริ่มต้นใหม่ และไปให้ไกลกว่าเดิม

ลุก
ให้ไว
ในวัน
ที่ใจล้ม

尋找復原力

Discovering
Resilience

ดร.ทลิวเพ่ยเซวียน เขียน
จิตภา จินทรย์ แปล

6/66402/4
8/256/794
22630065

ลูก
หัวใจ
ในวัน
ที่ใจล้ม

尋找復原力



สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANG MAI UNIVERSITY LIBRARY

ดร.หลิวิทย์เชวียน
เขียน

- สารบัญ -

- คำนิยาม เรียนรู้และรักตนเอง
- คำนิยาม พลังฟื้นใจ คือความสามารถในการฟื้นตัวจากสภาวะ
ยากลำบาก
- คำนิยาม สร้างพลังฟื้นใจให้เติบโตและเข้มแข็ง
- คำนิยาม ถึงแม้ชีวิตจะยากลำบาก แต่ใจของฉันก็ยังอ่อนนุ่ม
- คำนิยาม กลายเป็นผู้พิทักษ์ที่แข็งแกร่งของตนเอง
- คำนิยาม พลังฟื้นใจอยู่กับคุณเสมอ
- คำนิยาม ศิลปะแห่งการฟื้นตัว
- คำนิยาม บ่มเพาะพลังฟื้นใจจากสถานการณ์ยากลำบาก
- คำนิยาม เรียนรู้การโอบกอดความยุ่งเหยิงอย่างอ่อนโยน
- บทนำ ลูกขึ้น เริ่มต้นใหม่อีกครั้ง



สร้างพลังฟื้นใจ ในสถานการณ์ยากลำบาก

- 043 เมื่อตัวเล็กแรกหายไปจากชีวิต
- 053 พลังฟื้นใจสามารถฝึกฝนได้
- 063 คิดบวกจนเป็นพิษทำให้เรามองไม่เห็นความล้มเหลว
- 072 ไม่มีทางลัดในการเยียวยาบาดแผลทางใจ



พลังฟื้นใจอยู่ในอารมณ์ความรู้สึก และร่างกายของเรา

- 082 การอยู่ในร่างกายให้มีความรู้สึกร่าเริงกับอยู่ที่บ้าน
091 เผชิญกับความเศร้าโศก และเรียนรู้ศิลปะแห่งการ
สูญเสีย
102 ฟังเสียงความรู้สึกผิดในใจว่าต้องการบอกอะไรคุณ
113 โอบรับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา...ด้วยการบ่น!
124 ลองฟังเสียงที่ปราศจากภาษา...ร่างกายต้องการบอก
อะไรกับเรา
137 ขยับเข้าหาความโดดเดี่ยว ผีกฝนที่จะอยู่กับตัวเอง



พลังฟื้นใจอยู่ในสมอง

- 150 เมื่อประสบกับความล้มเหลว...มันคือความท้าทาย
หรือภัยคุกคาม
159 สร้างจิตใจที่พร้อมเติบโต...ยกระดับพลังฟื้นใจ
171 ฟังสิ! สมองกำลังเรียบเรียงเรื่องราวให้คุณอยู่
181 มองโลกในแง่ดีหรือไม่...ขึ้นกับว่าเข้าใจมันอย่างไร
191 เมื่อมันได้ชีวิตถูกพรากไป เราจะไปทางไหนดี
200 ในสถานการณ์ยากลำบากให้ใช้ความถนัดและจุดเด่น
ของตน



พลังฟื้นใจอยู่ในความสัมพันธ์

- 212 สร้างสัมพันธ์อย่างชาญฉลาด...ยกระดับพลังฟื้นใจ
- 223 เมื่อความสัมพันธ์มีรอยร้าว แสงสว่างจึงเข้ามาได้
- 233 ซ่อมแซมความสัมพันธ์...เรียนรู้การขอโทษอย่างจริงจัง
- 244 เมื่อสิ่งดี ๆ เกิดขึ้น เธอยังอยู่ข้างกายฉันไหม
- 253 สื่อสารกันให้ดี: การรับฟังสำคัญกว่าการพูด



เมื่อวิกฤตผ่านพ้นไป เราจะเอาอะไรไปด้วย

- 264 ฟื้นชีวิตตนเองขึ้นใหม่หลังผ่านพ้นความล้มเหลว
- 275 ทำให้ตนเองอยู่ “กึ่งกลาง” คือสิ่งจำเป็นสำหรับการเติบโต
- 284 ค่านิยมของเราเป็นดังดาวเหนือที่ช่วยนำทางให้กับเรา
- 294 เรายอมที่จะให้ตนเองเริ่มต้นใหม่ไหม

บทส่งท้าย เดินเข้าไปในจิตใจและหาพลังฟื้นใจให้เจอ