



ความลับเบื้องหลังพลังพิเศษของคนอ่อนไหว
ในโลกที่เร่งเร้า อังอล และสันเกิน

ศิริกมล ตาน้อย
แปล

SENSITIVE

Jenn Granemman
and Andre Sóló

อ่อนไหว
ไม่อ่อนแอ

สารบัญ

...

อารัมภบท	10
บทที่ 1	
ความอ่อนไหว: ตราบาปหรือพลังพิเศษ	20
บทที่ 2	
ปรากฏการณ์ความอ่อนไหวช่วยเพิ่มพลัง	52
บทที่ 3	
พรสวรรค์ห้าประการของความอ่อนไหว	74
บทที่ 4	
เร่ร่อน อิงอล สันเกิน	100
บทที่ 5	
ความเจ็บปวดของความเข้าใจ	126
บทที่ 6	
รักหมดใจ	150
บทที่ 7	
เลี้ยงเด็กยุคอ่อนไหว	174
บทที่ 8	
สิ่งที่มากกว่าเงินเดือน	204
บทที่ 9	
การปฏิบัติความอ่อนไหว	230
กิตติกรรมประกาศ	256
รวมเคล็ดลับฉบับคนอ่อนไหว	262
หนังสืออ่านเพิ่มเติมและแหล่งอ้างอิง	264
บันทึกท้ายบท	266

ငါ့အဖေဟာ

sensitive

THE HIDDEN POWER
of the HIGHLY SENSITIVE PERSON
in a LOUD, FAST, TOO-MUCH WORLD

by

Jenn Granneman and Andre Sóló

อ่อนไหวไม่อ่อนแอ

แปลโดย

ศิริกมล ตาน้อย

ငါ့အဖေဟာ

แต่ ทุกคนผู้อ่อนไหวกว่าที่เผยแพร่ให้ใครรู้

ศรีอยุธยา

อารัมภบท

เรื่องเริ่มต้นจากเด็กชายและเด็กหญิง พวกเขาไม่เคยพบกัน แต่จากแรกในเรื่องราวของพวกเขาเหมือนกัน พวกเขามาจากทางตะวันตกตอนกลางของสหรัฐอเมริกา พ่อแม่เป็นผู้ใช้แรงงานและมีเงินไม่พอยาไส้ ทั้งสองครอบครัวไม่รู้จะหวังพึ่งพาเด็กสองคนนี้ได้ไหม เพราะอันที่จริงพวกเขาไม่เหมือนเด็กคนอื่น ๆ และความแตกต่างก็เริ่มเด่นชัดขึ้นเรื่อย ๆ

บางครั้งเด็กชายก็ดูปกติดี เขาทำตามกฎในโรงเรียนอนุบาล เขาอบน้อมต่อครู ใจดีกับเด็กคนอื่น ๆ แต่เมื่อเข้าช่วงพัก ตัวเขาก็หดเล็กน้อย สิ่งร้ายบางอย่างในสนามเด็กเล่นดูจะล้นเกินไปสำหรับเขา แทนที่จะไปเตะบอล เล่นไล่จับ หรือชิงตำแหน่งราชาแห่งเครื่องเล่นปีนป่ายกับเพื่อน เขากลับวิ่งหนี เขาหนีจากเสียงหวีดร้องและเสียงหัวเราะ ไปซ่อนในสถานที่เดียวที่เขาหาได้ ในทอระบายน้ำฝนนั่นเอง

ที่แรกพวกเขาไม่ทันสังเกต เพราะเมื่อกริ่งเตือนหมดเวลาพักดังขึ้น เขาจะเดินย่องกลับมาเสมอ แต่วันหนึ่งเขาเอาลูกบอลลูกหนึ่งไปเล่นแก่หมา ในสถานการณ์อื่นคงดูเป็นเรื่องน่ารักดี แต่ลูกบอลมีไม่พอ

เด็กคนอื่นจึงไว้วางใจเมื่อเห็นเขาแอบหยิบลูกบอลออกไปด้วย ครูพบเขาในตอนนั้นและเริ่มเป็นห่วง พ่อแม่เองก็ไม่เข้าใจว่าลูกไปซ่อนในที่ระบายน้ำฝนทำไม ลูกไปทำอะไรที่นั่น คำตอบของเด็กที่ว่าที่นั่นเงียบดีไม่มีประโยชน์อะไร พวกผู้ใหญ่บอกว่าเขาต้องเรียนรู้ที่จะเล่นกับเด็กคนอื่นต่อให้เสียงดังหรือกระตุ้นเขามากเกินไปก็ตาม

ในทางตรงข้าม เด็กหญิงไม่วิ่งหนี ที่จริงแล้วเธอจะมีพรสวรรค์ด้านการอ่านใจคนด้วยซ้ำ เธอกลายเป็นหัวใจของกลุ่มเพื่อน รับรู้ได้อย่างง่ายดายว่าเพื่อนแต่ละคนต้องการสิ่งใดหรือต้องทำอะไรให้พวกเขามีความสุข ไม่นานเธอก็จัดแจงให้พวกเขาแสดงศักยภาพในกิจกรรมชุมชน อย่างเทศกาลครอบครัว แข่งเกมจนได้รางวัล หรือสร้างบ้านผีสิงสุดอลังการในวันฮาโลวีน กิจกรรมเหล่านี้ต้องอาศัยความทุ่มเทหลายสัปดาห์ แต่เธอก็เก็บรายละเอียดทุกอย่างได้สบายๆ ทว่าพอถึงวันจริงเธอกลับไม่เอาตัวเองไปอยู่ท่ามกลางกิจกรรมทั้งหลาย ไม่誇耀ให้กับการแสดงหุ่นมือหรือวิ่งดูเกมแต่ละเกม เธอกลับแค่คอยมองจากไกลๆ เพราะคนเยอะเกินไป อารมณ์หลากหลายเกินไป เสียงหัวเราะ เสียงตะโกนคนแพ้และชนะมากเกินไป เทศกาลที่สร้างมากับมือให้ความรู้สึกที่ท่วมทับเกินไปสำหรับเธอ

นั่นไม่ใช่ครั้งเดียวที่เธอถูกกระตุ้นมากเกินไป เธอต้องตัดแต่งเสื้อผ้า ตัดสายเชือกออกไม่ให้เสียดสีผิวหนัง (ตอนเธอยังแบเบาะ แม่ของเธอจำได้ว่าต้องตัดปลายเท้าของชุดหมีแบบหุ้มเท้าออกด้วย) เธอตื่นตื่นที่จะไปเข้าค่ายพักแรมเต็มสัปดาห์ในฤดูร้อน แต่แม่กลับต้องขับรถไปรับเธอกลับบ้านก่อนใครเพื่อน เพราะเธอนอนในเตียงสองชั้นที่แน่นขนัดไม่ได้ ยิ่งต้องอยู่ท่ามกลางเหล่าเด็กหญิงตัวน้อยผู้ตึกคักด้วยความรู้สึกและความอยาก رؤ้อยากเห็นยิ่งแล้วใหญ่ ปฏิกริยาเหล่านี้ทำให้คนแปลกใจและผิดหวัง แต่ปฏิกริยาของพวกเขาก็ทำให้เธอแปลกใจและผิดหวังเช่นกัน พ่อแม่ของเธอกังวลกับพฤติกรรมนี้ จะเกิดอะไรขึ้นเล่าถ้าลูกรับมือกับโลกความเป็นจริงไม่ไหว กระนั้น แม่ของเธอก็สนับสนุนเธอเต็มที่ และพ่อก็เตือน

ให้เธอพูดออกมาบ้างแทนที่จะเอาแต่คิดอยู่คนเดียว แต่เธอมีความคิดมากมาย เหมือนกับมีห้องสมุดหลายห้องอยู่ในหัว และคนอื่นแทบไม่เข้าใจ เธอถูกเรียกว่าอย่างนั้นอย่างนี้ บางครั้งก็ถูกบอกว่าเป็นคนอ่อนไหว ซึ่งไม่ใช่เรื่องดีเสมอไป แต่เป็นสิ่งที่ต้องแก้ไขให้ได้

ไม่มีใครเรียกเด็กชายว่าคนอ่อนไหว คนพากันเรียกเขาว่า อัจฉริยะ เมื่อเขาอ่านเขียนได้มากกว่าเด็กระดับชั้นเดียวกัน และสุดท้ายเขาก็ได้รับอนุญาตให้พักเที่ยงในห้องสมุดของโรงเรียน ซึ่งไม่น่าหวั่นใจเท่าไปหลบในท่อน้ำทิ้ง และยังช่วยปลดปล่อยเขาจากโรงอาหารอันอึกทึกครึกโครม แต่เพื่อน ๆ มีชื่อเรียกอื่นให้เด็กชาย พวกนั้นบอกว่าเขาประหลาด หรือที่แย่ที่สุด เขาถูกเรียกว่า *ไอ้ปอดแหก* แต่ก็ช่วยไม่ได้นี่นาที่เขาไม่อาจซ่อนความรู้สึกเข้มข้นรุนแรง บางครั้งเขาร้องให้ที่โรงเรียน และสติแตกเมื่อเห็นการรังแก แม้จะไม่ได้โดนเองกับตัว

ทว่าเมื่อเติบโตขึ้น เขากลับยิ่งกลายเป็นเป้า เด็กชายคนอื่นแทบไม่เคารพเด็กช่างฝันผู้อยากเดินป่ามากกว่าเตะฟุตบอล และเขียนนิยายแทนที่จะไปงานเลี้ยง เขาเองก็ไม่ใส่ใจจะร้องขอการยอมรับจากเด็กพวกนั้น แต่เรื่องนี้ก็มีราคาที่ต้องจ่าย เขาถูกผลักที่โถงทางเดินและถูกล้อในโรงอาหาร แถมในคาบพละก็อาจกลายเป็นเป้าให้คนรุมแกล้งเสียอีก คนมองว่าเขาบวมเปียงและอ่อนแอ จนเด็กหญิงที่โตกว่ากลายเป็นคนที่รังแกเขามากที่สุด เธอหัวเราะว่าขณะเขียนข้อความหยาบคายบนเสื้อของเขาด้วยปากกาเคมี เขาบอกพ่อแม่ไม่ได้ โดยเฉพาะพ่อที่สอนว่าวิธีรับมือกับการรังแกคือให้ชกหน้าเจ้านั้นซะ เด็กชายไม่เคยชกใครมาก่อนเลยสักครั้ง

ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงผู้ต่างมีชีวิตของตนเริ่มรู้สึกราวกับว่า โลกนี้ไม่มีใครเหมือนตัวเอง และต่างหาทางออกสำหรับเด็กหญิง ทางแก้ของเธอคือการปลีกตัว พอขึ้นมัธยมปลาย แต่ในวันที่ผันผ่านก็ล้วนแต่จะท่วมท้นล้นเกินไปสำหรับเธอ เธอกลับบ้านมาด้วยสภาพเหนื่อยล้าจนต้องซ่อนตัวจากเพื่อน ๆ เธอมักลาป่วยอยู่บ้าน และแม้พ่อแม่จะไม่ว่าอะไร

เธอก็ยังสงสัยว่าพวกเขาจะกลัดกลุ้มเรื่องเธอบ้างหรือเปล่า สำหรับเด็กชายทางแก็คคือการแสรังทำเป็นแข็งแแกร่ง พุดว่าเขาไม่สนใจใครราวกับเขาเอาชนะได้ทุกคน ทศนคตินี้ไม่เหมาะกับเขานัก ไม่ต่างอะไรกับเอาหมวกกันกระสุนของผู้ใหญ่มาสวม แถมยังให้ผลตรงข้ามกับที่ตั้งใจ เพราะแทนที่เด็กคนอื่นจะยำเกรง พวกนั้นก็กลับหลีกเลียงเขาอย่างสิ้นเชิง

ไม่นานหลังจากนั้น เด็กชายก็เริ่มโดดเรียนและไปคบหาพวกคิลปินสายเขียว คนที่รู้สึกลึกซึ้งเหมือนกัน และไม่ตัดสินการมองโลกของเขา ส่วนเด็กสาวได้รับการยอมรับในโบสถ์ที่หากินกับสาวก สมาชิกในโบสถ์ไม่คิดว่าเธอแปลกและให้กำลังใจเธอ พวกเขาคิดว่าเธอมีพลังวิเศษหรือกระทั่งเกิดมาเพื่อทำเรื่องพิเศษบางอย่าง ตราบใดที่เธอยังเชื่อฟังคำสั่ง พวกเขาทุกถ้อยคำ

สิ่งที่ไม่ไม่มีใครพูดเลยก็คือ คุณปกติดีทุกประการ คุณเป็นคนอ่อนไหว และหากคุณเรียนรู้วิธีใช้พรสวรรค์นี้ คุณก็จะทำสิ่งอัศจรรย์ได้มากมาย

บุคลิกภาพที่ขาดหาย

ในความหมายโดยทั่วไป คำว่า *อ่อนไหว (sensitive)* หมายถึงคนที่มี *อารมณ์เปี่ยมล้น* อย่างร้องไห้เวลาดีใจ แฝความอบอุ่นเหลือล้น หรือมีท่าทีห่อเหี่ยวชัดเจนเมื่อโดนวิจารณ์ คำนี้หมายถึงเรื่อง *ทางกายภาพ* ได้ด้วย คุณอาจไวต่ออุณหภูมิ กลิ่นหรือเสียง หลักฐานยืนยันทางวิทยาศาสตร์จำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ เผยว่า ความอ่อนไหวสองแบบที่กล่าวมานี้มีอยู่จริง และแท้จริงแล้วเป็นสิ่งเดียวกัน ความอ่อนไหวทางกายภาพและอารมณ์เกี่ยวพันกันอย่างใกล้ชิดเสียจนเมื่อคุณกินยาไทลีนอลแก้ปวดหัว คุณจะทำแบบทดสอบความเห็นอกเห็นใจได้คะแนนต่ำลงจนกว่ายาจะหมดฤทธิ์

ความอ่อนไหวเป็นบุคลิกภาพที่จำเป็นสำหรับมนุษย์และผูกโยงกับคุณลักษณะต่างๆ ที่ดีที่สุดของสปีชีส์เรา ซึ่งเมื่ออ่านต่อไปเราจะได้ว่าคนส่วนมากยังไม่เข้าใจเรื่องนี้ดีนัก แม้จะศึกษากันมาอย่างละเอียด

ถึงถั่วในแวดวงวิทยาศาสตร์ ในยุคที่เทคโนโลยีรุดหน้าอย่างทุกวันนี้ นักวิทยาศาสตร์ทดสอบระดับความอ่อนไหวของมนุษย์ได้แล้ว พวกเขาตรวจจับความเปลี่ยนแปลงในสมองของคนอ่อนไหวได้ โดยสแกนดูการทำงานของสมองด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (fMRI) และงานวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์ก็ยิ่งระบุพฤติกรรมของคนอ่อนไหวได้อย่างแม่นยำ รวมทั้งสาธยายประโยชน์อันทรงพลังที่พ่วงมากับการเป็นคนอ่อนไหวได้อีกด้วย กระนั้นคนส่วนใหญ่ ซึ่งอาจรวมไปถึงหัวหน้า พ่อแม่ หรือคู่ครองของคุณ กลับมักไม่ได้มองความอ่อนไหวในแง่ว่า มันเป็นบุคลิกที่มีจริงและตรวจวัดประเมินค่าได้

ยิ่งไปกว่านั้น ความอ่อนไวยังมักถูกมองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย เราไม่สนับสนุนให้เด็กทำตัวอ่อนไหว (โดยบอกเด็ก ๆ ว่า “หยุดร้องให้ได้แล้ว!” หรือ “พอสักที!”) แถมยังเอามันมาใช้ทิ่มแทงผู้ใหญ่กันเองด้วย (“คุณตอบสนองเกินกว่าเหตุ” หรือ “คุณอ่อนไหวเกินไป”) เราหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเปลี่ยนแปลงความเชื่อนี้ เราอยากเห็นโลกที่พบคำว่า *อ่อนไหว* ได้ทั่วไปในบทสนทนาในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เมื่อใครสักคนพูดว่า “ฉันอ่อนไหวมาก” ตอนสัมภาษณ์งานหรือออกเดทครั้งแรก แล้วยังได้รับรอยยิ้ม ยอมรับ นี่เป็นข้อเรียกร้องที่ไม่ง่าย แต่ใช่ว่าเป็นไปไม่ได้ คำว่า *เป็นคนเก็บตัว* เคยเป็นคำแรงลบ แต่ในปัจจุบันไม่ใช่เรื่องแปลกที่ใครจะแนะนำตัวเองอย่างนี้ เราอยากสร้างโลกที่ความอ่อนไหวจะได้รับการยอมรับแบบเดียวกัน เพราะเราเชื่อว่า หากคุณสมบัติที่สะท้อนความเป็นมนุษย์อย่างลึกซึ้งนี้ กลายเป็นเรื่องปกติได้ เราก็จะปลดปล่อยคนอ่อนไหวให้เฉิดฉายได้เสียที และเมื่อพวกเขาได้เป็นตัวของตัวเอง สังคมก็จะได้ประโยชน์จากพรสวรรค์ เฉพาะตัวของพวกเขาด้วย

ในทศวรรษที่ผ่านมา เรามีบทสนทนาส่วนตัวมากมายกับคนที่เพิ่งรู้ว่าแท้จริงแล้วความอ่อนไหวคืออะไร เมื่อพวกเขารู้ บางอย่างที่เคยขาดหายก็กลับเข้ารูปร่างเข้ารอย พวกเขาถึงบางอ้อว่าตนเองเป็นอย่างไร แล้วทำไมถึงทำอะไรแบบที่ทำอยู่ หรือในที่สับสนก็เข้าใจลูก เพื่อนร่วมงาน

หรือคูครองในแบบที่ต่างออกไป ด้วยเหตุนี้ เราจึงเชื่อว่าความอ่อนไหว เป็นบุคลิกภาพที่ขาดหาย มันหายไปจากบทสนทนาในชีวิตประจำวัน และการตระหนักรู้ของสังคม มันหายไปจากโรงเรียน ที่ทำงาน การเมือง สถาบันทางสังคม ครอบครัว และความสัมพันธ์

ความรู้ที่ขาดพร่องไปนี้สำคัญ เพราะมันทำให้คนอ่อนไหวต้อง ซ่อนตัวตนที่แท้จริงเหมือนเด็กชายคนนี้ หรือรู้สึกแปลกแยกเหมือน เด็กหญิงคนนั้น บางทีองค์ความรู้นี้อาจขาดหายไปจากชีวิตของคุณเช่นกัน หากเป็นเช่นนั้น เราก้หวังว่าคุณจะรู้สึกสบายใจที่ได้อ่านเนื้อหาในหนังสือ เล่มนี้และเข้าใจตัวเองมากยิ่งขึ้น

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับใคร

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นมาสำหรับคนสามกลุ่ม กลุ่มแรกคือผู้อ่านที่รู้ตัว อยู่แล้วว่าตนอ่อนไหว หรืออาจถึงขั้นนิยามตัวเองว่าเป็น *คนอ่อนไหว* ง่ายเป็นพิเศษ หากคุณอยู่ในกลุ่มนี้ เราหวังว่าทุกอย่างในหนังสือเล่มนี้จะมีคุณค่าสำหรับคุณ และคุณจะได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ เราได้คัดสรรความรู้ จากงานวิจัยใหม่ล่าสุดหลากหลายศาสตร์เพื่อมอบเครื่องมือในการควบคุม พรสวรรค์อันยิ่งใหญ่ที่คุณมี และปกป้องคุณจากการถูกกระตุ้นมากเกินไป นอกเหนือจากนั้น เรายังมุ่งมั่นที่จะช่วยคุณทำงานอันแสนสำคัญในการ พลิกโฉมการสนทนาเกี่ยวกับความอ่อนไหว คุณจะรู้วิธีโลดแล่นไปในโลก ที่มักจะหนักอึ้ง เปลี่ยนพฤติกรรมซ้ำซากที่ทำให้อับอาย และก้าวไป ข้างหน้าเมื่อต้องเป็นผู้นำ (แม้คุณจะไม่ต้องการ) สุดท้าย เราหวังว่าคุณ จะรู้สึกได้รับพลังในการส่งต่อองค์ความรู้เพื่อยุคสมัยที่ดีกว่าและอ่อนไหว กว่าเดิม ในโลกที่อึดอัดและโหดร้ายมากขึ้นทุกขณะ

กลุ่มที่สองคือคนที่ไม่เคยคิดว่าตัวเองอ่อนไหวแต่เริ่มสงสัยขึ้นมา บางทีคุณอาจรู้ตัวว่าคิดและตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ไม่เหมือนคนอื่น คุณอาจมีความอ่อนไหวลึกซึ้งข้างในที่ไม่ได้แสดงออกตลอดเวลา หรือคุณ

แค่เริ่มสังเกตเห็นส่วนเสี้ยวของตัวเองในรายละเอียดที่เราอธิบายไปข้างต้น หากคุณเป็นคนกลุ่มนี้ เราหวังว่าหนังสือของเราจะตอบคำถามคุณได้บ้าง คุณอาจสงบใจลงได้เมื่อรู้ว่ามีคนอีกมากมายเผชิญความลำบากแบบเดียวกันและคุณไม่ได้เจอปัญหานี้เพียงลำพัง สุดท้าย คุณอาจสบายใจที่จะเรียกตัวเองว่าคนอ่อนไหว คำ ชื่อ และป้ายที่นำมาแปะตัวเรานั้น มีพลังมากอย่างที่เหล่าคนอ่อนไหวรู้จักกันอยู่แล้ว บ่อยครั้งเมื่อเราตั้งชื่อให้สิ่งใด มันจะช่วยให้เราเข้าใจสิ่งนั้นได้ดีขึ้น ทั้งยังโอบรับและพุ่มพักมันในทางที่ดีได้

กลุ่มที่สามคือแขกผู้มีเกียรติของเรา ผู้ที่ได้รับหนังสือเล่มนี้มาจากเพื่อน คู่ครอง ลูก หรือพนักงาน หากคุณเป็นคนกลุ่มนี้ ใครสักคนที่คุณรู้จักคงจะรู้ตัวแล้วว่าเขาอ่อนไหว และอยากให้คุณเข้าใจ นี่เป็นสัญญาณของความเชื่อใจ มันอาจหมายความว่าพวกเขาจะมีตระวังในการแบ่งปันด้านที่อ่อนไหวมาจนถึงตอนนี้ และกังวลว่าคนอื่นจะมองสิ่งนี้เป็นจุดอ่อนหรืออาจหมายถึงว่าที่ผ่านมาพวกเขาหาทางพูดเรื่องนี้ออกมาได้ยากลำบาก ไม่ว่าจะอย่างไร คนคนนี้ก็คงหวังว่าขณะที่คุณอ่าน คุณจะเข้าใจประสบการณ์และความต้องการของพวกเขา พร้อมทั้งยอมรับว่าสิ่งเหล่านี้มีน้ำหนัก เขากำลังขอให้คุณอยู่เคียงข้างนั่นเอง

ในเล่มนี้มีอะไร

ครั้งแรกของหนังสือเล่มนี้อธิบายให้คุณเห็นภาพรวมอย่างกระชับชัดเจนว่าการเป็นคนอ่อนไหวเป็นอย่างไรกันแน่ และคนอ่อนไหวมอบสิ่งดีๆ อะไรให้แก่โลกบ้าง ทั้งยังช่วยให้เห็นว่าคุณเชื่อมโยงกับความอ่อนไหวในส่วนใหญ่และประเมินได้ว่าตัวเองเป็นคนอ่อนไหวหรือเปล่า เราจะลงลึกเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ที่อยู่เบื้องหลังความอ่อนไหวและพรสวรรค์อันแข็งแกร่งห้าประการที่คนอ่อนไหวมีติดตัวมาตั้งแต่เกิด นอกจากนี้ เรายังสำรวจข้อเสียของพรสวรรค์เหล่านี้ อันได้แก่การรู้สึกว่าคุณกระตุนมาก

เกินไป รวมถึงแนวทางสำหรับคนอ่อนไหวในการเอาชนะข้อเสียนี้และประสบความสำเร็จ ทำยที่สุด เราจะลงรายละเอียดเรื่องความเข้าใจใจ ซึ่งเป็นพรสวรรค์ที่ถูกเข้าใจผิดมากที่สุดอย่างหนึ่ง และพูดถึงวิธีที่เราจะเปลี่ยนมัน จากที่เคยเป็นต้นเหตุของความเจ็บปวดให้กลายเป็นจุดแข็งที่จะเปลี่ยนแปลงโลกได้

ครึ่งหลังของหนังสือลงรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการที่คนอ่อนไหวจะประสบความสำเร็จในชีวิต และอธิบายว่าความต้องการของพวกเขาแตกต่างจากคนที่อ่อนไหวน้อยกว่าอย่างไร เราจะสำรวจความรักและมิตรภาพของคนอ่อนไหว การเลี้ยงดูเด็กอ่อนไหว การสร้างอาชีพที่มีความหมาย และคุณสมบัติอันทรงพลังของผู้นำที่อ่อนไหว ซึ่งมักเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพที่สุด และสุดท้าย เราจะจำลองภาพสิ่งที่อาจเกิดขึ้นตามมา กล่าวคือ เราจะเลิกซ่อนความอ่อนไหวและเริ่มต้นให้คุณค่ามันได้อย่างไร แม้เราจะอยู่ในโลกอันเร่งเร้า อิงอล และสิ้นเกิน ซึ่งโหดร้ายและแบ่งแยกมากขึ้นทุกขณะ แต่เราก็เชื่อว่านี่เป็นช่วงเวลาอันดีที่สุดแล้วที่จะอ่อนไหวว่ากันตามจริง ความท้าทายใหญ่หลวงทั้งหลายในโลกนี้เป็นโอกาสอันยอดเยี่ยมที่คนอ่อนไหวจะได้เปล่งประกาย เราเชื่อว่าพวกเขาคือผู้นำ ผู้เยียวยา และผู้มีวิสัยทัศน์ที่โลกต้องการที่สุดในตอนนี้ ขอแค่เรายอมรับจุดแข็งของพวกเขาเท่านั้น

ความอ่อนไหวคือความแข็งแกร่ง

เด็กชายกับเด็กหญิงค้นพบว่าไม่มีอะไรง่ายสักนิด พอโตเป็นผู้ใหญ่ ทั้งคู่หาทางแก้ปัญหาได้แค่ครั้งเดียว เด็กชายสร้างวิถีชีวิตที่ปล่อยให้จิตใจได้โลดแล่นอย่างเสรี เขาปั่นจักรยานทั่วเม็กซิโก หลับไหลได้แสงดาวและเขียนหนังสือ นี่เป็นการใช้ชีวิตที่รุ่มรวยด้วยความหมายและเขาไม่ต้องกังวลเรื่องถูกกระตุ้นมากเกินไป แต่เขายังปฏิเสธว่าตนเป็นคนอ่อนไหวและซ่อนอารมณ์อันทรงพลังไว้

เด็กหญิงรู้ว่าเธออ่อนไหวและใช้ชีวิตตามอำเภอใจในทุกด้าน ทว่าเธอยังประสบปัญหาในการออกแบบชีวิตที่เหมาะสมกับตัวเอง เธออดใหม่ ในความสัมพันธ์มากมายและอาชีพสารพัดอย่างที่เธอเคยหวังว่าจะมอบ ความหมายแก่ชีวิต อย่างงานด้านสื่อสารมวลชน การตลาด และการสอน แต่ทุกงานระเบิดจิตใจอันอ่อนไหวของเธอเสียดับเป็นจรรยาสุกเหมือนต้อง ฝ่าหมอกควันกลับบ้าน เธอรู้สึกตัวเองหมดไฟอีกแล้ว

จากนั้นทั้งสองก็พบกัน

เรื่องน่าพิศวงเกิดขึ้น เด็กหญิงสอนความหมายของการเป็นคน อ่อนไหวให้เด็กชายรู้ ในที่สุดเขาก็เลิกซ่อนความรู้สึกของตัวเอง เด็กชาย สอนวิธีใช้ชีวิตอีกแบบที่เธอไม่ต้องเหนื่อยลำในทุหนาทีที่ลืมตาตื่น ไม่นาน ทั้งคู่ก็ร่วมมือกัน ทำงานร่วมกัน จัดทำเว็บไซต์ด้วยกัน และร่วมกันสร้าง ชีวิตอ่อนไหวอันเป็นสุขไปที่ละน้อย

ทั้งสองกลายเป็นผู้เขียนหนังสือเล่มนี้

เด็กน้อยทั้งสองคนนั้นคือพวกเรา เจนนี้ออกมาจากโบสถ์อัน โหดเหี้ยมและสร้างชีวิตที่แข็งแกร่งจากภายใน ไม่ใช่จากการยอมรับของ คนอื่น อันเดรเลิกปั่นจักรยาน (เขาย้ำว่าแค่ชั่วคราว) และเรียนรู้ที่จะ ภาควุฒิใจในจิตใจอันอ่อนไหวของตัวเอง พวกเรา่วมกันก่อตั้ง *Sensitive Refuge* เว็บไซต์สำหรับคนอ่อนไหวที่ใหญ่ที่สุดในโลก เราอ่อนไหว และ เรากุมใจกับข้อเท็จจริงนี้

เรื่องราวของเราแสดงให้เห็นเพียงหนึ่งในหนทางมากมายที่คน อ่อนไหวจะเข้มแข็งขึ้น คนอ่อนไหวทุกคนมีอิสระในการเลือกเส้นทาง ของตัวเอง แต่มีก้าวหนึ่งที่เรต่างต้องก้าวออกไป และเป็นก้าวที่ยากกว่า อะไรรทั้งหมด นั่นคือ เลิกคิดว่าความอ่อนไหวเป็นข้อบกพร่อง และมองว่า มันคือพรสวรรค์



ความลับเบื้องหลังพลังพิเศษของคนอ่อนไหว
ในโลกที่เร่งเร้า อังฮอล และสันเกิน

ศิริกมล ตาน้อย
แปล

SENSITIVE

Jenn Granemman
and Andre Sóló

อ่อนไหว
ไม่อ่อนแอ