

ความเมตตากรุณาต่อตนเองกับการฟื้นคืนความสุขตามหลักสติและปัญญา

ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย¹

(วันที่รับ: 29 พ.ค. 2567; วันที่แก้ไขเสร็จ: 4 ก.พ. 2568; วันที่ตอบรับ: 4 ก.พ. 2568)

บทคัดย่อ

ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน มันไม่ได้ผิดไปจากเหตุปัจจัยเลย แต่เมื่อเราไม่เข้าใจและไม่ยอมรับความจริง เราก็เป็นทุกข์ทันที การเข้าใจและยอมรับความจริงเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลไม่หวั่นไหวเมื่อต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต และการที่บุคคลจะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขหรือปราศจากความทุกข์ จำเป็นต้องมีสติและมีปัญญาที่เพียงพอ โดยสติทำหน้าที่ระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและระลึกถึงปัญญา ส่วนปัญญาทำหน้าที่ช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม คุณลักษณะที่จะสนับสนุนให้บุคคลฟื้นคืนความสุข คือ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง เพราะความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นแนวคิดที่ส่งเสริมความถูกต้องในการรับรู้ และสนับสนุนให้บุคคลเข้าใจและยอมรับความจริงมากขึ้นผ่าน 2 องค์ประกอบ คือ (1) การมีเมตตาต่อตนเอง (ตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง) และ (2) ความเป็นมนุษย์ปุถุชน (ตระหนักรู้เกี่ยวกับโลกและชีวิต) โดยกระบวนการฟื้นคืนความสุขตามหลักสติและปัญญา มีดังนี้ 1) ตระหนักรู้ความคิดที่ก่อให้เกิดความทุกข์ 2) ระบุประเภทของความคิดเชิงลบ 3) เสริมสร้างความคิดที่เหมาะสม และ 4) เมื่อความคิดที่เหมาะสมมีน้ำหนักมากกว่าความทุกข์ที่กำลังประสบแล้ว อารมณ์ทางลบจะค่อย ๆ บรรเทาและแปรเปลี่ยนเป็นอารมณ์ทางบวก

คำสำคัญ: ความเมตตากรุณาต่อตนเอง; หลักสติและปัญญา; การฟื้นคืนความสุข

¹ นักวิชาการอิสระ

อีเมล: bo4pat11tham21@hotmail.com

The revival of happiness through self-compassion based on mindfulness and wisdom

Pattarapong Thammamongpreechachai²

(Received: May 29, 2024; Revised: February 4, 2025; Accepted: February 4, 2025)

Abstract

Everything happens for a reason, which is determined by its causes and consequences. People who do not understand reality and refuse to accept the truth are likely to suffer immediately. Understanding and accepting the truth would assist people to remain calm when confronted with a life-changing situation. Living a happy life or a life free of suffering requires adequate mindfulness and wisdom: mindfulness is the ability to be aware of both reality and wisdom, and wisdom is the key to living responsibly. The most fundamental aspect of happiness revival is self-compassion. It aims to promote cognitive accuracy, support individual comprehension, and develop the ability to embrace the truth through two components: self-kindness (self-perception) and common humanity (perception of the world and life). The process of happiness revival based on mindfulness and wisdom principles is as follows: 1) Being aware of thoughts is the cause of suffering. 2) Identifying types of negative thoughts. 3) Enhancing proper thinking. 4) Having more proper thinking than suffering can help reduce negative emotions and transform them into positive ones.

Keywords: Self-compassion; Principle of mindfulness and wisdom; Happiness revival

² Independent Scholar

E-mail: bo4pat11tham21@hotmail.com

บทนำ

ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเรานั้นถูกเสมอ

- พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภัทโท)

“ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเรานั้นถูกเสมอ” หมายความว่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเราล้วนเป็นไปตามเหตุของมัน สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ผิดไปจากเหตุของมันเลย แต่เมื่อเราไม่เข้าใจความจริง เราก็เป็นทุกข์ทันที (พระไพศาล วิสาโล, 2557) การเข้าใจและยอมรับความจริงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลเห็นสิ่งทั้งหลายตามปกติวิสัยของมัน ซึ่งช่วยให้บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องโดยไม่หวั่นไหวไปกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (พระพุทฺธทาสภิกขุ, 2558ข; สมเด็จพระพุทธิโชษาจารย์, 2561ข, 2562) เมื่อใดที่มีความเข้าใจที่ถูกต้อง บุคคลจะคลายจากความรู้สึกทุกข์และเกิดความสุขสงบทางจิตใจ ความสุขที่เกิดขึ้นนี้เป็นสภาวะจิตใจที่สงบจากภายในที่ไม่ถูกรบกวนจากปัจจัยภายนอก (พระพุทฺธทาสภิกขุ, 2558ข; Rudaz et al., 2023) จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-compassion) เป็นแนวคิดหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมความถูกต้องในการรับรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Mosewich et al., 2019) และสนับสนุนให้บุคคลเข้าใจและยอมรับความจริงมากขึ้นผ่านการตระหนักรู้ความจริงเกี่ยวกับตนเองและโลก (ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย, 2565; Jacquet et al., 2024; Wong, 2021) ความเมตตากรุณาต่อตนเองจึงเป็นกลยุทธ์ในการรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงที่ช่วยบรรเทาผลกระทบด้านลบของความทุกข์ที่มีต่อสุขภาพจิต (Larcombe et al., 2024; Levantini et al., 2025; Wu et al., 2023) ความเมตตากรุณาต่อตนเองเปรียบเสมือนเกราะป้องกันความรู้สึกเปราะบางทางจิตใจ และเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่การปรับสมดุลทางจิตใจ (สุพัตรา เกตุสุข, 2563; Dreisoerner et al., 2021) จากหลักฐานข้างต้น สอดคล้องกับผลการศึกษาต่าง ๆ ที่พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข (Bertrams & Blaise, 2025) สุขภาวะ (Shaw & Cassidy, 2022) ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย (Bertrams & Blaise, 2025) และสุขภาวะทางจิต (Larcombe et al., 2024) และความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ทางอารมณ์ (Wu et al., 2023) ความทุกข์ทางจิตใจ (Sessions et al., 2025) และปัญหาสุขภาพจิต (Kotera et al., 2021)

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอเกี่ยวกับความเมตตากรุณาต่อตนเองกับการฟื้นคืนความสุขตามหลักสติและปัญญา ผู้เขียนใช้แนวคิดการพิจารณาตามหลักสติและปัญญา (วิปัสสนาญาณิก) เป็นกรอบแนวคิด (พระราชสังวรญาณ, 2555) ซึ่งการพิจารณาตามหลักสติและปัญญาเป็นแนวคิดที่สนับสนุนให้บุคคลมีความสุขที่ยั่งยืนจากการเข้าใจความจริง และเป็นแนวคิดที่ใช้ระยะเวลาสั้นและเหมาะสมกับทุกคนเนื่องจากใช้สติที่บุคคลทั่วไปย่อมมีกันอยู่บ้างในการดำรงชีวิต (พระพุทฺธทาสภิกขุ, 2564ง, 2565; สมเด็จพระพุทธิโชษาจารย์, 2561ข, 2562) บทความนำเสนอในประเด็นที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความเมตตากรุณาต่อตนเองกับหลักสติและปัญญา การมีเมตตาต่อตนเองกับการเชื่อมโยงภายใน ความเป็น

มนุษย์ปุถุชนกับการเชื่อมโยงภายนอก และขั้นตอนการใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเองในการฟื้นคืนความสุขตามหลักสติและปัญญา มีรายละเอียดดังนี้

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง

จุดเริ่มต้นของแนวคิดความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นเริ่มจากสาเหตุที่ว่า คนเรามักจะปล่อยให้ความเจ็บปวดครอบงำจิตใจและปล่อยให้ความนึกคิดทำร้ายตนเองทำให้เกิดการตำหนิตนเอง โทษตนเอง กัดดันตนเอง รวมถึงรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก (ปรีดา ตาสี, 2560; สุพัตรา เกตุสุข, 2563) ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นแนวคิดหนึ่งที่ช่วยบุคคลในการเชื่อมโยงประสบการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของเราด้วยการเข้าใจและยอมรับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเราล้มเหลวหรือทุกข์ (Neff, 2023) ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นกลไกที่ช่วยให้บุคคลรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและอารมณ์ด้านลบไปสู่สภาวะปกติ (Hou et al., 2025; Wong et al., 2023; Wu et al., 2023) การเข้าใจและการยอมรับช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจส่งผลให้บุคคลสามารถปรับตัวและมีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น (Hou et al., 2025; Mairitsch et al., 2023; Thammarongpreechachai et al., 2021) บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองเมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ เขาจะรับมือกับความทุกข์ด้วยการใช้ปัจจัยภายในที่ตนสามารถควบคุมได้มากกว่าที่จะอาศัยปัจจัยภายนอกที่ไม่สามารถควบคุมได้ (Muris & Otgaar, 2023; O'Hara-Gregan, 2023; Szabolcs et al., 2023) ความเมตตากรุณาต่อตนเองประกอบด้วย 3 องค์ประกอบดังนี้ (1) การมีเมตตาต่อตนเอง (Self-kindness) คือ วิธีที่บุคคลตอบสนองต่อความทุกข์ที่ตนเองประสบด้วยการเชื่อมโยงภายใน (2) ความเป็นมนุษย์ปุถุชน (Common humanity) คือ วิธีที่บุคคลเข้าใจสถานการณ์ที่ตนเองประสบด้วยการเชื่อมโยงภายนอก และ (3) การมีสติ (Mindfulness) คือ วิธีที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับความทุกข์ (Neff, 2023) อย่างไรก็ตาม พบว่า แนวคิดดังกล่าวมีความสอดคล้องกับหลักมรรคในทางพุทธศาสนา กล่าวคือ “มรรค” เป็นความถูกต้องส่วนเหตุ มี 8 อย่างที่จะทำให้เกิดผล คือ ความรู้แจ้ง (สัมมาญาณ) และความหลุดพ้น (สัมมาวิมุตติ) (พระพุทธทาสภิกขุ, 2549ก, 2549ข, 2549ค) มรรคมืองค์แปดเป็นหลักความประพฤติที่สำคัญของพุทธศาสนาที่จะช่วยให้มนุษย์มีความสุขและเป็นอิสระจากความทุกข์ได้ (เพริศพรณ แดนศิลป์, 2550) โดยมรรคทั้ง 8 อย่าง แบ่งเป็น 3 หมวด คือ (1) หมวดปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ (2) หมวดศีล ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ และ (3) หมวดสมาธิ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2558; พระพุทธทาสภิกขุ, 2556; สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2562) ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 3 ส่วนของความเมตตากรุณาต่อตนเองสามารถจำแนกออกเป็น 2 หมวด คือ (1) หมวดสมาธิ ได้แก่ การมีสติ และ (2) หมวดปัญญา ได้แก่ การมีเมตตาต่อตนเอง ความเป็นมนุษย์ปุถุชน (ภัทรพงษ์ อามรงค์ปรีชาชัย, 2565) มีรายละเอียดดังนี้

(1) การมีสติมีความสอดคล้องกับสัมมาสติ กล่าวคือ สัมมาสติมีความหมายว่าความระลึกรับรู้ เป็นการระลึกในทางที่จะไม่ให้ลืมหักเป็นทุกข์ หรือการไม่ปล่อยตัว การไม่ให้จิตใจออกนอกกลุ่มนอกทางก็จัดเป็นสัมมาสติด้วยเหมือนกัน (พระพรหมคุณาภรณ์, 2556; พระพุทธทาสภิกขุ, 2549ข) ซึ่งการทำงานของ การมีสติตามแนวคิดความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นคุณลักษณะที่สนับสนุนให้บุคคลรับรู้ความคิดความรู้สึก

อย่างเป็นปัจจุบันขณะ สามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกให้เป็นปกติ โดยไม่หมกมุ่นหรือจมดิ่งไปกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Neff, 2003) จัดเป็นสัมมาสติ เนื่องจากการที่บุคคลนำสติมาตั้งอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความสงบหรือให้จิตหยุดอยู่ที่นั่นไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งที่เข้ามากระทบจิตอยู่ในหมวดสมาธิหรือสมณะ (คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559ก; พระคำเขียน สุวณฺโณ, 2561; พระพุทธทาสภิกขุ, 2565; สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2562)

(2) การมีเมตตาต่อตนเอง และความเป็นมนุษย์ปุถุชนมีความสอดคล้องกับสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปะ (ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย, 2564, 2565; Tiwari et al., 2020) กล่าวคือ (1) สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ ซึ่งความหมายโดยตรงหมายถึง ความเห็นที่ถูกต้องในเรื่องอริยสัจสี่ และในความหมายโดยอ้อมหมายถึง ความเห็น แนวคิด ที่เป็นเหตุชักจูงให้บุคคลมองสิ่งทั้งหลายสอดคล้องกับความเป็นจริงหรือตรงตามสภาวะก็จัดเป็นสัมมาทิฐิได้ทั้งสิ้น (พระพุทธทาสภิกขุ, 2549ข; สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2562) และ (2) สัมมาสังกัปะ คือ ความถูกต้องทางความต้องการ (พระพุทธทาสภิกขุ, 2558ก) เป็นความนึกคิดที่ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น (พระพรหมคุณาภรณ์, 2556; สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2562) สัมมาสังกัปะจำแนกออกเป็น 3 อย่าง คือ 1) ความนึกคิดที่ปราศจากราคะ เป็นความนึกคิดที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว (พระพุทธทาสภิกขุ, 2549ข) 2) ความนึกคิดที่ไม่มีความเคียดแค้นขัดเคือง เป็นความคิดที่ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข (เมตตา) (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561ข, 2562) 3) ความนึกคิดที่ไม่เบียดเบียน เป็นความนึกคิดจะช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ (กรุณา) (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561ข, 2562) จากหลักฐานข้างต้น สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Thammarongpreechachai et al. (2021) ที่พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองส่งเสริมให้บุคคลมีความสุขผ่านการมีความเข้าใจความเป็นจริงตามธรรมชาติ และมีความคิดที่ดีงามผ่านการมีความคิดที่ปราศจากราคะ ความนึกคิดไม่มุ้งร้าย และความนึกคิดที่ไม่เบียดเบียนและสัมพันธ์กับการศึกษาของ Dreisoerner et al. (2021) ที่พบว่า กลุ่มผู้เข้าร่วมที่ได้รับแบบฝึกหัดในการเสริมสร้างความเป็นมนุษย์ปุถุชนโดยปราศจากการฝึกสมาธิ ภายหลังการทดลองมีระดับการมีเมตตาต่อตนเองและการมีสติเพิ่มขึ้นและระดับการดำเนินตนเองลดลง ซึ่งการค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับทัศนะของคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2559ก); พระพุทธทาสภิกขุ (2564ค) ที่กล่าวว่า การพิจารณาให้เห็นความจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นจัดอยู่ในหมวดปัญญา เมื่อบุคคลพิจารณาความจริงเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกทางแล้ว จิตจะสงบขึ้นเกิดสติและสมาธิตามมาเอง นอกจากนี้ การศึกษาของ Li et al. (2024); Sahdra et al. (2010); Whitehead et al. (2021) ที่พบว่า การมีเมตตาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการไม่ยึดติด (Nonattachment) อย่างมีนัยสำคัญ และการศึกษาของ Whitehead et al. (2020) ที่พบว่า การไม่ยึดติดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัญญาอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับการไม่ยึดติดที่เป็นปัจจัยบ่งชี้การพัฒนาตนเองบนเส้นทางพุทธศาสนา (Whitehead et al., 2020, 2021) ตามแนวคิดพุทธจิตวิทยานั้นประสบการณ์ทั้งหลายถูกมองว่าเป็นเพียงสิ่งชั่วคราว ซึ่งการพยายามยึดติดเป็นต้นตอของความทุกข์ ดังนั้น การไม่ยึดติดจึงเป็นการยุติความทุกข์ (คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559ข; Whitehead et al., 2020; Yu et al., 2025) สภาวะที่อยู่ตรงข้ามกับการยึดติด

คือ “นิพพิทา” เป็นสภาวะที่เกิดจากความเข้าใจในสิ่งที่เคยยึดติดว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่าเอาตัวเข้าไปผูกพัน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2562, น. 492) นิพพิทาต้องเกิดมาจากสัมมาทิฐิ คือ เมื่อเห็นความจริงจึงเกิดความเป็นอยู่ขึ้น เพราะฉะนั้น นิพพิทาจึงเป็นเรื่องที่เกิดต่อจากปัญญา (พระพุทธทาสภิกขุ, 2558; สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2562) จากหลักฐานข้างต้น จะเห็นได้ว่า การมีเมตตาต่อตนเอง และความเป็นมนุษย์ปุถุชนอยู่ในหมวดปัญญา

ความเมตตากรุณาต่อตนเองกับหลักสติและปัญญา

ในการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) แบ่งการพัฒนากออกเป็น 2 ส่วน คือ (1) การพัฒนาความสุขด้วยสมาธิที่เรียกว่า “สมถะ” และ (2) การพัฒนาความสุขด้วยปัญญาที่เรียกว่า “วิปัสสนา” (พระพุทธทาสภิกขุ, 2564) จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า การเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเองในปัจจุบันส่วนใหญ่มุ่งเน้นพัฒนาด้านสมาธิมากกว่าด้านปัญญา ตัวอย่างการพัฒนาด้านสมาธิ เช่น การฝึกสมาธิ (Bluth et al., 2021; Jiménez-Gómez et al., 2022; Serpa et al., 2021) การกำหนดลมหายใจ (สุพัตรา เกตุสุข, 2563; Farzanfar et al., 2020; Trindade et al., 2025) การแผ่เมตตา (จินตมาศ ชีมหาสัจคุณ, 2559) การบริการและวลีเยียวยาจิตใจ (จินตมาศ ชีมหาสัจคุณ, 2559; Germer & Neff, 2013) เป็นต้น ซึ่งการพัฒนาด้านสมาธิและด้านปัญญานั้นมีข้อแตกต่างกัน ดังนี้ (1) สมาธิมุ่งเปลี่ยนแปลงจิตใจที่ไม่สงบสุขให้เป็นจิตใจที่สงบสุขด้วยสมาธิ ในขณะที่ปัญญามุ่งเปลี่ยนแปลงจิตใจที่ไม่สงบสุขให้เป็นจิตใจที่สงบสุขด้วยปัญญา (พระพุทธทาสภิกขุ, 2565) และ (2) สมาธิช่วยให้จิตใจสงบสุขได้เพียงชั่วคราว ซึ่งแตกต่างจากปัญญาที่ช่วยให้จิตใจสงบสุขได้มั่นคงถาวรกว่าสมาธิ (พระพุทธทาสภิกขุ, 2564) หลักฐานข้างต้น สอดคล้องกับทัศนะของ Dreisoerner et al. (2021) ที่ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเองในปัจจุบันไว้ว่า การฝึกให้กำลังใจตนเองไม่ว่าจะเป็น “คุณทำได้ คุณเก่ง ไม่เป็นไรนะ ทำต่อไปเถอะ” ความคิดเหล่านี้ยังขาดการรับรู้ความทุกข์ตามความเป็นจริง (Dreisoerner et al., 2021, pp. 33-38) เป็นเพียงการบริการเพื่อให้บุคคลจดจ่อหรือแน่วแน้อยู่ที่ความคิดใดความคิดหนึ่งเท่านั้นจัดอยู่ในระดับสมาธิ ซึ่งไม่สามารถสนับสนุนให้บุคคลรับรู้ถึงความทุกข์ตามความเป็นจริงได้เลย สอดคล้องกับความเห็นของภทรพงษ์ อัมรงค์ปริชาชัย (2564) ที่กล่าวว่า การใช้วลีหรือความคิดเพื่อเสริมสร้างการรับรู้ถึงปัจจุบันขณะ หากเป็นวลีที่ปราศจากการพิจารณาถึงความจริงของชีวิต วลีดังกล่าวจะช่วยให้บุคคลหลุดพ้นจากปัญหาได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น แต่ถ้าวลีดังกล่าวประกอบด้วยปัญญาจะช่วยให้บุคคลหลุดพ้นจากปัญหาได้ยาวนานกว่า ตามที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า การส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองแบบปัญญาจะช่วยให้บุคคลมีความสุขที่มั่นคงมากกว่าการฝึกความเมตตากรุณาต่อตนเองแบบสมาธิ นอกจากการเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเองในปัจจุบันส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นพัฒนาด้านสมาธิมากกว่าด้านปัญญาแล้ว การเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเองในปัจจุบันมักจะฝึกควบคู่กับการเสริมสร้างสติผ่านการฝึกสมาธิ (Bian et al., 2025; Bluth et al., 2021; Neff & Germer, 2018; Serpa et al., 2021; Trindade et al., 2025) ซึ่งการเสริมสร้างสติผ่านการฝึกสมาธิมีข้อจำกัดอยู่ 2 ประการ คือ (1) การฝึกสมาธิในแต่ละโปรแกรมใช้ระยะเวลาในการฝึกที่ค่อนข้างยาวนาน เมื่อบุคคลฝึกสมาธิเสร็จแล้ว บุคคลจำเป็นต้อง

อบรมปัญญาหรือความรู้ต่ออีก จะเห็นได้ว่า การฝึกสมาธิแล้วค่อยอบรมความรู้นั้นใช้ระยะเวลามาก (Jiménez-Gómez et al., 2022) และ (2) วิธีการฝึกสมาธิอาจจะไม่ใช่วิธีที่เหมาะสมกับบุคคลทุกประเภท อย่างเช่น 1) บุคคลที่ไม่ถนัดที่จะฝึกสมาธิ และ 2) บุคคลที่ถนัดในการระลึกหลายอารมณ์มากกว่าที่จะระลึกอยู่เพียงอารมณ์เดียว เมื่อบุคคลเหล่านั้นต้องฝึกสมาธิจะทำให้เกิดความติดขัดและเกิดประโยชน์ช้า ซึ่งข้อจำกัดทั้ง 2 ประการสามารถแก้ไขได้ด้วยการพิจารณาตามหลักสติและปัญญา (การอบรมปัญญาทันทีโดยไม่ต้องฝึกสมาธิ) เป็นการใช้สติและปัญญาในการไตร่ตรองสิ่งที่เกิดขึ้น โดยใช้สติในการตระหนักรู้แล้วนำปัญญาเข้ามาพิจารณา ซึ่งสติที่ใช้ในแนวคิดนี้เป็นสติที่บุคคลทั่วไปย่อมมีกันอยู่บ้างในการดำรงชีวิตที่เรียกว่า “ขณิกสมาธิ” ดังนั้น วิธีการนี้จึงใช้ระยะเวลาน้อยและเหมาะสมกับทุกคน (พระพุทธทาสภิกขุ, 2549ค, 2564ง; พระราชสังวรญาณ, 2555; สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561ข, 2562) จากหลักฐานข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า หลักสติและปัญญาเป็นแนวคิดที่สนับสนุนให้บุคคลมีความสุขที่ยั่งยืนจากการเข้าใจความจริง และเป็นแนวคิดที่ใช้ระยะเวลาน้อยและเหมาะสมกับทุกคน

หลักสติและปัญญาช่วยให้มนุษย์รอดพ้นจากปัญหา หรือแม้ทุกข์ใจจะสามารถไถ่ถอนความทุกข์ได้ไว (พระพุทธทาสภิกขุ, 2549ค, 2558ข; สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2567ก; สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561ก) โดยความหมายของสติและปัญญา มีดังนี้ (1) สติ (Mindfulness) สติตามแนวคิดพุทธมีความหมายแตกต่างจากสติที่เป็นองค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเอง เนื่องจากสติในความเมตตากรุณาต่อตนเองนั้นมุ่งเน้นการรับรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ด้านลบ (Dreisoerner et al., 2021; Neff, 2003) ในขณะที่สติตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาเป็นการรับรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ ทั้งนี้ สติทางพุทธจิตวิทยา หมายถึง ความระลึกได้ ความรู้ตัว ความไม่เผลอ ความไม่ใจลอย หรือเป็นภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการคอยรับรู้ต่อสิ่งที่เราเกี่ยวข้อง (คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559ค; สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561ข, 2562, 2563ก) เมื่อสติมีความหมายว่าความระลึกหรือการตระหนักรู้ การฝึกสติเพียงอย่างเดียวย่อมไม่สามารถนำไปสู่ความสุขได้ (อัจฉราวดี วงศ์สกล, 2565) แต่การที่จะหลุดพ้นจากความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นเป็นหน้าที่ของปัญญา กล่าวคือ สตินอกจากมีหน้าที่ระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วยังมีอีก 1 หน้าที่ คือ การระลึกถึงปัญญา (สมบัติ ทารัก และประชา หุตานุวัตร, 2564) ถ้าเปรียบให้เห็นง่าย ๆ ต้องเปรียบกับเหตุเพลิงไหม้ ถึงแม้บางคนจะมีสติระลึกถึงเพลิงที่กำลังไหม้เป็นอย่างดี แต่หากขาดความรู้ในการดับเพลิง ขาดความรู้ในการป้องกันควันไฟ หรือขาดความรู้ในการอพยพไปที่ปลอดภัย บุคคลนั้นอาจถูกไฟคลอกหรือได้รับอันตรายได้ ดังนั้น สติจึงมี 2 หน้าที่ คือ ระลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้น และระลึกถึงปัญญา และ (2) ปัญญา (Wisdom) ปัญญาตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาไม่ได้หมายถึงปัญญาที่เกิดจากหลักของเหตุผลเหมือนวงการศึกษานอื่น ๆ ปัญญาทางพุทธจิตวิทยาเป็นความรู้ที่ช่วยในการดับทุกข์ หรือความรู้ที่ช่วยให้เราตอบสนองต่อปัญหาได้อย่างเหมาะสม (เพริศพรณ แดนศิลป์, 2550; สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2567ก) กล่าวอีกนัยหนึ่ง ปัญญาเป็นความเข้าใจโลก และชีวิตตามความเป็นจริงที่ช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม (พุทธทรัพย์ อาริกิจ, 2561; Whitehead et al., 2020) ถึงแม้ปัจจัยภายนอกจะเป็นอย่างไรก็เป็นไปตามเหตุผลตามความเหมาะสมของมัน แต่ปัจจัย

ภายในจิตใจของบุคคลนั้นย่อมเป็นอิสระ ไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป นี่แหละคือประโยชน์ของปัญญา (พระพุทธทาสภิกขุ, 2558ข) หากจะอธิบายการทำงานของสติและปัญญาสามารถเปรียบเทียบได้ดังนี้ ปัญญาเปรียบเสมือนเครื่องมือ เช่น 1) ช้อนและส้อม 2) ตะเกียบและช้อน 3) มีดและส้อม เป็นต้น ส่วนสติเปรียบเสมือนการไปหยิบเอาเครื่องมือเหล่านั้นมาใช้ให้ทันทั่วทั้ง โดยสติช่วยให้บุคคลมองเห็นสถานการณ์ได้อย่างชัดเจนและเลือกที่จะตอบสนองอย่างเหมาะสม ตัวอย่างเช่น ขณะที่เรานั่งรออาหารมื้อค่ำอยู่แล้วมีอาหารจานแรกมาเสิร์ฟเป็นข้าวแกงเขียวหวาน สติจะทำให้เรารู้ว่าสิ่งที่อยู่ตรงหน้านั้นคือข้าวแกงเขียวหวาน และสติจะระลึกถึงปัญญาที่จะช่วยให้ทานข้าวแกงเขียวหวานได้อย่างราบรื่นนั่นคือช้อนและส้อม ดังนั้น บุคคลจึงหยิบช้อนและส้อมขึ้นมาเพื่อใช้ในการทานข้าวแกงเขียวหวาน เมื่อเราทานอาหารจานแรกเสร็จ อาหารจานที่สองมาเสิร์ฟ คือ ก๋วยเตี๋ยว สติจะระลึกถึงตะเกียบและช้อนที่เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เราทานก๋วยเตี๋ยวอย่างราบรื่น และอาหารจานสุดท้ายมาเสิร์ฟ คือ เนื้อสับเต๋กชิ้นโต สติจะระลึกถึงมีดและส้อมที่เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้บุคคลทานเนื้อสับเต๋กชิ้นโตได้อย่างราบรื่น จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปการทำงานของสติและปัญญาได้ดังนี้ (1) สติมุ่งเน้นตระหนักรู้ถึงเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ส่วนปัญญามุ่งเน้นการดูแลเจ้าของประสบการณ์ และ (2) สติช่วยให้บุคคลตั้งคำถามว่าตอนนี้ฉันกำลังประสบกับอะไรอยู่ ในขณะที่ปัญญาช่วยให้บุคคลตั้งคำถามว่าตอนนี้ฉันต้องการอะไร เช่น ต้องการความเข้าใจ ต้องการยอมรับ ต้องการโอกาส (Neff & Germer, 2018)

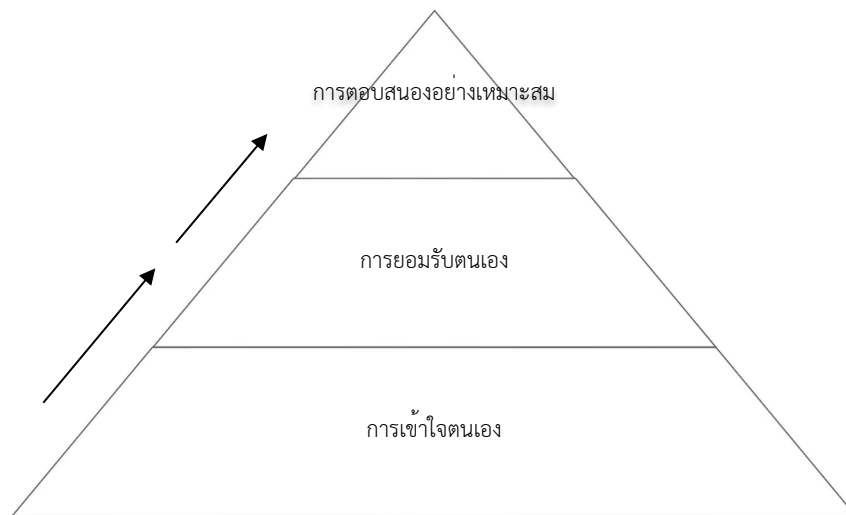
ถึงแม้ว่าจะมีเครื่องมือมากมายที่ช่วยให้เราดำรงชีวิตอย่างมีความสุขบนโลกใบนี้ แต่จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่ช่วยให้บุคคลเกิดความสุข โดยผลการศึกษาส่วนใหญ่ค้นพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความสุข (Bertrams & Blaise, 2025; Neff & Germer, 2013; Nemati et al., 2024; Thammarongpreechachai et al., 2021) ซึ่งแสดงให้เห็นว่ายิ่งบุคคลมีความเมตตากรุณาต่อตนเองมากขึ้นเท่าไรจะส่งผลให้บุคคลมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น (Sessions et al., 2025) และนอกจากความเมตตากรุณาต่อตนเองจะเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลเกิดความสุขแล้วยังพบว่า 2 องค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นปัญญาชนิดหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลตระหนักรู้ตามความจริง คือ (1) การมีเมตตาต่อตนเอง สนับสนุนให้บุคคลมีการเชื่อมโยงภายใน และ (2) ความเป็นมนุษย์ปุถุชน สนับสนุนให้บุคคลมีการเชื่อมโยงภายนอก (ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย, 2565; Jacquet et al., 2024) มีรายละเอียดดังนี้

การมีเมตตาต่อตนเองกับการเชื่อมโยงภายใน

เมื่อใดก็ตามที่เราไม่สามารถดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ได้ หรือสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นไม่เป็นไปอย่างที่เราคาดหวัง เรามักจะตำหนิตนเอง วิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และตัดสินตนเองในลักษณะที่เป็นศัตรูต่อตัวเอง (ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย, 2564; Neff & Germer, 2018) เวลาที่เราเจ็บปวดเป็นช่วงเวลาที่เรากำลังต้องการความรักมากที่สุดไม่ใช่การถูกกระทำซ้ำเติม ซึ่งสิ่งที่แย่ไปกว่าสถานการณ์ที่ยากลำบาก คือ จิตใจที่กลายเป็นคนแปลกหน้า การกระทำเช่นนี้เป็นการสร้างความรู้สึกไร้ค่าแก่ตนเองและส่งผลให้บุคคลคิดว่าตนเองเป็นตัวปัญหา (Neff, 2015) ในขณะที่การมอบความรักและการให้อภัยแก่ตนเองเมื่อต้องเผชิญกับ

ความล้มเหลวและความผิดพลาด ชุดความคิดดังกล่าวนี้ ถ้าคิดแบบผิวเผินเหมือนว่าจะเป็นคนเห็นแก่ตัว แต่หากมองในบริบทของการพัฒนาตนเองแล้ว สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ช่วยยกระดับตนเองให้พัฒนาขึ้น ถ้าบุคคลต้องการจะพัฒนาตนเองแล้ว เราจำเป็นต้องรู้จักจุดอ่อนและจุดแข็งของตนเอง รวมถึงรู้จักมอบความรักและความเข้าใจแก่ตนเอง การที่บุคคลจะพัฒนาตนเองต้องใช้การมอบความรักแก่ตนเองเป็นหลักยึด เพราะความรักต่อตนเองจะช่วยให้บุคคลยืนหยัดและฟันฝ่าอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิต (จิราภรณ์ ศรีไชย, 2563) จากการศึกษาพบว่า การมีเมตตาต่อตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลหยุดพักชั่วคราวเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น แต่มุ่งมาดูแลจิตใจตนเองเสียก่อน กล่าวคือ บุคคลหันกลับมามอบความรัก ความเข้าใจ และการยอมรับแก่ตนเองเสียก่อน เมื่อเรามอบให้ตัวเองเสร็จแล้ว เราจะไปแก้ไขปัญหภายนอกในลำดับถัดไป (Smeets et al., 2014) ซึ่งการกระทำเช่นนี้มีลักษณะคล้ายคลึงกับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) ที่จะช่วยให้บุคคลมอบความรักโดยไม่คำนึงถึงปัจจัยภายนอก (ภัทรพงษ์ อำมรงค์ปรีชาชัย, 2565; Dreisoerner et al., 2021) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขเป็นกลไกทางธรรมชาติที่ช่วยให้บุคคลผ่อนคลายจากความยึดมั่นถือมั่นในกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ตนเองเผลอสร้างขึ้น รวมถึงช่วยให้บุคคลเข้าใจในข้อดีและข้อจำกัดของตนเองตามความเป็นจริง (ภัทรพงษ์ อำมรงค์ปรีชาชัย, 2564, 2565; สุพัตรา เกตุสุข, 2563) บุคคลที่ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นมีแนวโน้มที่จะมีสภาพจิตใจและสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดี (Li et al., 2024) เนื่องจากบางครั้งเราเผลอยึดติดกับความสมบูรณ์แบบ เช่น พ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ ลูกที่สมบูรณ์แบบ แฟนที่สมบูรณ์แบบ วันที่สมบูรณ์แบบ การกระทำที่สมบูรณ์แบบ เป็นต้น การยึดติดเหล่านี้จะนำพาบุคคลไปสู่ความทุกข์ เพราะในความเป็นจริงทุกอย่างล้วนเปลี่ยนแปลงและไม่มีอะไรคงที่อย่างสมบูรณ์ (Sahdra & Shaver, 2013)

อย่างไรก็ดี แม้ว่าจะมีงานวิจัยจำนวนมากใช้การมีเมตตาต่อตนเองในการเสริมสร้างสุขภาวะ (Bian et al., 2025; Germer & Neff, 2019; Jiménez-Gómez et al., 2022; Neff & Germer, 2018) แต่งานวิจัยส่วนใหญ่อธิบายเพียงกระบวนการสั้น ๆ ไม่ได้อธิบายกระบวนการภายในที่ชัดเจน (Wong et al., 2023) จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่า กระบวนการมีเมตตาต่อตนเองมี 3 ช่วง (ภัทรพงษ์ อำมรงค์ปรีชาชัย, 2564, 2565; Wong et al., 2023) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้



ภาพที่ 1 กระบวนการมีเมตตาต่อตนเอง

(1) **การเข้าใจตนเอง** หากมองเพียงผิวเผินการตำหนิตนเองเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นอาจเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้ามองให้ลึกลงไปแล้ว จะพบว่า มันอาจเป็นสัญญาณเตือนว่าคุณยังไม่เข้าใจตนเองมากพอ เช่น คุณไม่เข้าใจเหตุผลของตนเอง คุณไม่เข้าใจการกระทำของตนเอง คุณไม่เข้าใจเรื่องราวของตนเอง เป็นต้น คนที่วิจารณ์ตนเองสูงมักจะมีความคิดว่าการตำหนิตนเองเป็นสิ่งจำเป็น แต่โดยปกติแล้ว เมื่อเราทุกข์ เรามักจะต้องการพูดคุยกับคนที่เข้าใจเรา (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2567ข; Neff & Germer, 2018) และในบางครั้งเราดำเนินชีวิตไปตามกฎเกณฑ์ที่เราสร้างขึ้นโดยไม่รู้ตัว เมื่อใดก็ตามที่เราทำผิดไปจากความเชื่อของตนหรือไม่สามารถดำรงชีวิตให้เป็นไปตามมาตรฐานที่ตนตั้งไว้ได้ เรามักจะตำหนิตนเอง เพราะจิตสำนักบอกเราว่า เราไม่ควรทำผิด เราไม่ควรเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่จิตสำนักไม่ได้บอกเราว่า เราสามารถทำผิดได้ เราสามารถมีข้อบกพร่องและจุดอ่อนได้ (Neff, 2023) จะเห็นได้ว่า การตำหนิตนเองนั้นเกิดจากการที่บุคคลไม่เข้าใจตนเองดีพอ ดังนั้น ขั้นตอนแรกของการมีเมตตาต่อตนเอง คือ การที่บุคคลหันกลับมาทำความเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเองตามความเป็นจริง ซึ่งการที่บุคคลมีความเข้าใจตนเองจะช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองอย่างแท้จริง ตลอดจนเข้าใจข้อดีข้อเสียของตนเองตามความเป็นจริง (ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปริชาชัย, 2564, 2565) แต่การเข้าใจตนเองที่เป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการมีเมตตาต่อตนเองนั้นเป็นการมอบความเข้าใจแก่ตนเองโดยไม่คำนึงถึงปัจจัยภายนอก กล่าวคือเป็นการมุ่งทำความเข้าใจตนเองโดยไม่นำปัจจัยภายนอก (อาทิ เพื่อน พ่อแม่ ญาติ หรือคนอื่น) เข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการ (ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปริชาชัย, 2565; Dreisoerner et al., 2021) ซึ่งการมุ่งทำความเข้าใจตนเองโดยไม่นำปัจจัยภายนอกเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างแท้จริงและช่วยปิดกั้นการรบกวนเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ทั้งนี้ เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากการประเมินตนเองเชิงบวกหรือการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น (Muris & Otgaar, 2023; Neff, 2023; Neff & Tirch, 2013; Zhang et al., 2020) ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองจะขึ้นอยู่กับว่าเราเหมือนหรือแตกต่างจากผู้อื่นเพียงใด บุคคลจึงพยายามสร้างความเหมือนหรือ

ความแตกต่างให้ได้มากที่สุดเพื่อที่จะรู้สึกดีกับตนเอง ในขณะที่การมีเมตตาต่อตนเองไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การประเมินตนเองในเชิงบวกหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น แต่เป็นการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างแท้จริง (True self-esteem) ที่เกิดจากการเข้าใจในความจริงของตนเองโดยไม่คำนึงถึงปัจจัยภายนอก (Levantini et al., 2025; Muris & Otgaar, 2023; Neff, 2023; Neff & Tirch, 2013; Wong, 2021) ดังนั้น การนำปัจจัย ภายนอกเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการมีเมตตาต่อตนเองอาจทำให้บุคคลบิดเบือนการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างแท้จริงได้ (Wong, 2021) ตัวอย่างการเห็นคุณค่าในตนเองเช่น นายพัตรู้สึกว่าเขามีคุณค่า จากงานที่ ประสบความสำเร็จและเพื่อนมักจะขอความช่วยเหลือจากเขาเสมอ หากในอนาคต งานล้มเหลวหรือเพื่อนไม่ มาปรึกษา ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของเขาจะลดลง เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นอยู่กับ การประเมินตนเองเชิงบวกและปัจจัยภายนอก ซึ่งความรู้สึกมีคุณค่าเกี่ยวข้องกับการได้รับรางวัลหรือ การหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ (Muris & Otgaar, 2023) จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า การเข้าใจตนเอง เป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตที่จะช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองอย่าง แท้จริง (ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย, 2564) โดยวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง คือ การตั้งคำถาม หรือการสืบสาวถึงเหตุปัจจัย (อิทัปปัจจยตา) (พระพุทธทาสภิกขุ, 2549ค; สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2567ข) การตั้งคำถามกับตัวเองว่า “ทำไมฉันถึงมีความคิดเช่นนี้ เรามี เหตุผลใดถึงได้กระทำพฤติกรรมนั้น” การตั้งคำถามเช่นนี้จะช่วยดึงเหตุผลออกมาได้ เนื่องจากทุกสิ่งทุกอย่างมี เหตุมีผลในตัวของมันเอง การถามและการคิดตามเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลเข้าใจเหตุผลของตัวเองมาก ขึ้น (ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย, 2564) วิธีนี้จัดเป็นการพิจารณาแบบวิปัสสนา (พระราชสังวรญาณ, 2555) เนื่องจากการถามตัวเองเช่นนี้ช่วยให้บุคคลเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ของตนเองอย่างถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริง (พระพรหมมิ่งคลาจารย์, 2555)

(2) การยอมรับตนเอง ทุกคนย่อมมีเรื่องราวที่เจ็บปวดผ่านเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต คนเราส่วนใหญ่ มักจะปฏิเสธเรื่องราวเหล่านั้น โดยไม่ยอมรับมันบ้าง โดยทำเป็นลืมบ้าง หรือบอกกับตนเองว่าไม่ใช่ไม่มี บ้าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้ชีวิตบางคนก้าวไปข้างหน้าไม่ได้ (ดวงมณี จงรักษ์, 2559) การไม่ยอมรับตนเองเป็น กระบวนการภายในที่เกิดขึ้นเมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามความคาดหวัง แล้วบุคคลไม่ยอมรับในความจริงนั้น (พลทรัพย์ อารีกิจ, 2561) เมื่อใดที่คุณยึดติดอยู่กับตัวตนเพียงด้านเดียวของคุณมากเท่าไร คุณจะยิ่งเปราะบาง และอ่อนแอหลงมากเท่านั้น การยอมรับตนเองเป็นทัศนคติที่ดีต่อตนเองที่จะช่วยให้บุคคลรับรู้ต่อประสบการณ์ ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบโดยปราศจากการตัดสินหรือประเมินว่าชอบไม่ชอบ (ปรินดา ตาสี, 2560; ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย, 2564) การยอมรับตนเองตามความเป็นจริงช่วยให้เราตระหนักถึงสิ่ง ที่ควรพัฒนา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2560) และช่วยให้บุคคลเข้าใจข้อจำกัดของตนเองรวมถึงให้อภัย ต่อข้อจำกัดเหล่านั้น (ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย, 2564, 2565) สอดคล้องกับการศึกษาเชิงคุณภาพของ O'Hara-Gregan (2023) ที่พบว่า ผู้เข้าร่วมการฝึกโปรแกรมเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเอง ท่านหนึ่ง กล่าวว่า เมื่อฉันอารมณ์เสียกับเด็กมาได้ระยะหนึ่งและฉันรู้ว่าการทำให้เด็กสงบลงไม่ได้ช่วยอะไร ฉันต้องการ จะหยุดพักเพราะฉันเริ่มหงุดหงิดแล้ว แทนที่ฉันจะกดดันตนเอง ฉันกลับยอมรับความรู้สึกของตนเอง ดังนั้น

ขั้นตอนที่ 2 ของการมีเมตตาต่อตนเอง คือ การยอมรับตนเองทั้งข้อดีและข้อจำกัดโดยปราศจากการตัดสินหรือประเมิน เพราะถึงแม้ว่าบุคคลจะมีความเข้าใจอารมณ์ ความคิด และเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเอง แต่หากขาดการยอมรับตนเองแล้ว การตำหนิตนเอง กดดันตนเองและการไม่ให้ภัยตนเองจะยังคงดำเนินอยู่

(3) การตอบสนองอย่างเหมาะสม การเข้าใจตนเองและการยอมรับตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบาก เนื่องจากการตระหนักถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองเป็นหนทางไปสู่การปรับตัวเข้ากับโลกความเป็นจริง (Whitehead et al., 2021) นอกจากการเข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริงจะสนับสนุนให้บุคคลหยุดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ตัดสินตนเอง และโทษตนเองแล้ว การเข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริงยังช่วยให้บุคคลให้อภัยต่อข้อจำกัดของตนเองอีกด้วย บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะไม่นำตนเองในปัจจุบันไปตำหนิตนเองในอดีตว่า ทำไม่ได้ หรือทำได้ไม่ดี เนื่องจากทุกคนล้วนทำดีที่สุด ณ ช่วงเวลาขณะนั้นแล้ว (ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปริชาชัย, 2564) เมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณเองได้ทำเต็มที่แล้ว เช่น ทำดีกับคนรักอย่างสุดความสามารถแล้ว หรือ ถ้าเราให้เวลากับพ่อแม่อย่างเต็มที่แล้ว เมื่อเราทำสุดความสามารถแล้วก็ถึงเวลาที่จะต้องปล่อยวาง (พระไพศาล วิสาโล, 2562; สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2567) ฉะนั้น การคิดว่าสิ่งที่ตนเองกระทำนั้นเต็มที่แล้วหรือสุดความสามารถแล้วเป็นการคิดที่ช่วยให้บุคคลหลุดพ้นจากอารมณ์ทางลบ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลไม่ขาดทุน 2 ต่อ กล่าวคือ ประสบเพียงโลกธรรมฝ่ายอินร้ายเท่านั้นแต่ไม่ต้องมาทุกข์ทรมานทางจิตใจ (พระพุทธทาสภิกขุ, 2564) นอกจากนี้ บุคคลที่มีการเมตตาต่อตนเองจะไม่รู้สึกกดดันตนเอง เนื่องจากพวกเขาไม่ต้องต่อสู้กับความคิดและความรู้สึกของตนเองเมื่อพวกเขาต้องล้มเหลว เพราะพวกเขารวมที่จะให้กำลังใจและให้โอกาสตนเองได้เริ่มต้นใหม่ (ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปริชาชัย, 2564) การให้โอกาสตนเองได้เริ่มต้นใหม่เป็นกระบวนการของการปลดปล่อยความขุ่นเคืองใจที่มีต่อตนเอง การให้อภัยจึงเป็นมิติทางความคิดที่เกิดจากการเข้าใจและยอมรับการกระทำที่ผิดพลาดของตนเอง ซึ่งช่วยยับยั้งการกระทำในเชิงลบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำร้ายตนเอง การตำหนิตนเอง การโทษตนเอง (ปรีดา ตาสี, 2560; มาริษา อัจฉะวงศ์, 2565) นอกจากการเข้าใจและยอมรับการกระทำที่ผิดพลาดของตนเองจะช่วยยับยั้งการกระทำเชิงลบต่าง ๆ แล้ว ยังช่วยลดการนิยามความสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) อีกด้วย (Crego et al., 2022) บุคคลที่นิยามความสมบูรณ์แบบจะตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยคำนึงถึงโอกาสในการบรรลุความสำเร็จและจะมีความเชื่อที่ว่าอารมณ์ด้านลบเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ (James & Rimes, 2018) ในขณะที่บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะตัดสินใจกระทำโดยคำนึงถึงความต้องการของตนเอง เช่น หากทำแล้วตนมีความสุข เขาจะทำ เพราะมันเป็นสิ่งที่ฉันอยากทำ ส่วนความล้มเหลวหากมันจะเกิดขึ้น ฉันยอมรับได้และฉันพร้อมที่จะให้อภัยตนเอง ซึ่งการให้อภัยหรือการให้โอกาสตนเองได้เริ่มต้นใหม่นั้นไม่ได้หมายความว่าเราจะลืมเหตุการณ์ที่เจ็บปวด แต่หมายถึง การไม่ยอมให้เหตุการณ์ที่เจ็บปวดเหล่านั้นมาทำร้ายเราได้ (พระไพศาล วิสาโล, 2561) การให้อภัยเป็นการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและช่วยระงับความรู้สึกด้านลบ (สุพัตรา เกตุสุข, 2563) กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การให้อภัยและการให้โอกาสตนเองช่วยปลดปล่อยความโกรธ ความเกลียด และความพยายามให้ออกไปจากจิตใจของเรา (พระไพศาล วิสาโล, 2565) สอดคล้องกับการศึกษาเชิงคุณภาพของจินตามาศ ชิมหาสัจคุณ (2559) ที่พบว่า

บุคคลที่มีเมตตาต่อตนเองเมื่อประสบกับความล้มเหลวจะไม่ตำหนิตนเอง แต่จะยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พวกเขาจะบอกกับตัวเองว่า ฉันให้อภัยตัวเองเพื่อที่จะได้เริ่มต้นใหม่อีกครั้ง อย่างไรก็ตาม แม้ว่าบุคคลที่มีเมตตาต่อตนเองจะตัดสินใจกระทำโดยคำนึงถึงความต้องการของตนเอง จนบางครั้งเราอาจเข้าใจผิดคิดว่าการมีเมตตาต่อตนเองเป็นการเอาแต่ใจตนเองและอาจนำพาเราไปสู่การตามใจตนเอง (Self-indulgent) (Neff, 2023; Neff & Tirch, 2013) แต่ในความเป็นจริงแล้ว การมีเมตตาต่อตนเองไม่ใช่การตามใจตัวเอง แต่เป็นการมอบความรักและสุขภาวะระยะยาวแก่ตนเอง เช่นเดียวกับที่พ่อแม่ที่รักลูกไม่แนะนำให้ลูกทานไอศกรีมแต่แนะนำให้ลูกทานผักแทน (Neff, 2023; Neff & Germer, 2018) ในขณะที่การตามใจตนเองเป็นการสร้างความสุขระยะสั้นแต่ส่งผลเสียระยะยาว บุคคลที่มีเมตตาต่อตนเอง พวกเขาจะไม่ทำพฤติกรรมที่ทำร้ายตนเองทั้งในระยะสั้นและระยะยาว พวกเขาจะพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อสุขภาวะที่ดี (Neff, 2023) ตัวอย่างการตามใจตนเองเช่น อยากกินอะไรก็กิน ระยะสั้นเกิดความสุขแต่ระยะยาวอาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน อยากลาพักร้อนเมื่อไหร่ก็ลา ระยะสั้นเกิดความสุขแต่ระยะยาวอาจส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงาน หรืออยากซื้ออะไรก็ซื้อ ระยะสั้นเกิดความสุขแต่ระยะยาวอาจเกิดภาระหนี้สิน โดยงานวิจัยในปัจจุบันพบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพ อาทิ การกินเพื่อสุขภาพ การเลิกบุหรี่ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การไปพบแพทย์ การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย เป็นต้น (Gedik, 2019; Homan & Sirois, 2017; Horan & Taylor, 2018; Neff, 2023; Sirois et al., 2015) อย่างเช่น การศึกษาของ Diac et al. (2017) ที่พบว่า พฤติกรรมการเสพติดซิกเกตต์มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเมตตากรุณาต่อตนเองอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจากบุคคลที่มีเมตตาต่อตนเองจะมีความปรารถนาที่จะให้ตนเองมีความสุขและมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงในระยะยาว ด้วยเหตุนี้ พวกเขาจึงไม่กระทำพฤติกรรมที่อาจจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าขั้นตอนที่ 3 ของการมีเมตตาต่อตนเอง คือ การตอบสนองอย่างเหมาะสม เพราะเมื่อบุคคลเข้าใจตนเองและยอมรับตนเองตามความเป็นจริงแล้วจะเกิดการตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างเหมาะสมมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการมอบความรักแก่ตนเอง การให้อภัยตนเอง การไม่ตำหนิตนเอง การให้กำลังใจตนเอง การไม่กดดันตนเอง การให้ออกสตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

สถานการณ์ของสมชาย

สมชายเรียนจบสาขาบัญชี หลังจากทำงานบัญชีมาเป็นระยะเวลา 5 ปี เขาค้นพบว่าเขาไม่ได้มีความสุขในสายงานนี้ เขาอยากจะทำอาชีพใหม่ ๆ ที่ทำให้เขาเกิดความสุข แต่เขาก็กังวลและกลัวเกี่ยวกับความล้มเหลวและความไม่แน่นอนที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

- **ช่วงที่ 1 การเข้าใจตนเอง** เป็นขั้นตอนที่บุคคลพยายามเข้าใจในเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเองตามความเป็นจริง โดยไม่คำนึงถึงความคิดเห็นหรือความต้องการของผู้อื่น อย่างเช่น

“ฉันเข้าใจนะว่า ตอนนี้นายไม่มีความสุขในการทำบัญชี”

“ฉันเข้าใจนะว่า นายกำลังกังวลและกลัวเกี่ยวกับความล้มเหลวและความไม่แน่นอนที่อาจเกิดขึ้น”

“ฉันเข้าใจนะว่า การที่นายไปทำอาชีพที่นายไม่ถนัดอาจจะเกิดความเสี่ยงและความล้มเหลว”

- **ช่วงที่ 2 การยอมรับตนเอง** เป็นขั้นตอนที่บุคคลพยายามประเมินข้อดีและข้อเสียที่เกิดจากการตัดสินใจของตน อย่างเช่น

“นายยอมรับได้ไหม หากเงินเดือนจากงานใหม่จะน้อยกว่าเงินเดือนที่นายได้รับในปัจจุบัน”

“นายยอมรับได้ไหม ถ้านายตัดสินใจเปลี่ยนงานแล้ว นายจะต้องเผชิญกับความเครียดและความกดดันที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง”

“นายยอมรับได้ไหม หากนายตัดสินใจไปทำอาชีพที่นายไม่ถนัดแล้ว นายอาจต้องประสบกับอุปสรรค”

- **ช่วงที่ 3 การตอบสนองอย่างเหมาะสม** เมื่อสมชายเข้าใจแง่มุมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับอาชีพของเขา และเกิดการยอมรับความเสี่ยงหรือผลที่อาจเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนงานได้แล้ว เขาจะเกิดการตอบสนองอย่างเหมาะสม คือ การลาออกจากงานปัจจุบัน

สถานการณ์ของสมหญิง

สมหญิงคบกับแฟนมา 3 ปี ตลอดระยะเวลาที่คบกัน ทั้งคู่ทะเลาะกันอยู่บ่อยครั้ง เธอพยายามลดและปรับความต้องการของตนเองเพื่อให้อยู่กับเขาได้อย่างสงบสุข แต่ถึงแม้ว่าสมหญิงจะพยายามปรับตัวมากมายเพียงใดก็ตาม มันก็ไม่ช่วยให้ความสัมพันธ์ของทั้งคู่แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ในทางกลับกัน ความสัมพันธ์ของทั้งคู่ยิ่งห่างเหินกันมากขึ้น จนกระทั่งปัจจุบัน สมหญิงรู้สึกว่าคุณสมบัติของตัวเองไม่มีความสุขในความสัมพันธ์นี้

- **ช่วงที่ 1 การเข้าใจตนเอง**

“ฉันเข้าใจนะว่า ตลอดเวลา 3 ปี เธอพยายามสุดความสามารถแล้ว”

“ฉันเข้าใจนะว่า เธอกับเขามีความต้องการที่แตกต่างกัน เช่น เธอต้องการมีบุตรแต่เขาไม่ต้องการมีบุตร หรือเธออยากใช้เวลาว่างอยู่กับเขา ส่วนเขาต้องการใช้เวลาสังสรรค์กับเพื่อน ดังนั้นเมื่อเธอพยายามปรับแล้ว แต่ความสัมพันธ์ก็ยังไม่ดีขึ้น การเลิกกันก็อาจเป็นคำตอบที่เหมาะสมสำหรับเธอ”

“ฉันเข้าใจนะว่า เธอจะต้องเจ็บปวดและเสียใจมากเลย หากเธอตัดสินใจยุติความสัมพันธ์”

- **ช่วงที่ 2 การยอมรับตนเอง**

“เธอยอมรับได้ไหม หากเธอต้องกลับมาใช้ชีวิตโสดอีกครั้ง”

“เธอยอมรับได้ไหม หากเธอตัดสินใจเลิกแล้ว เธอจะต้องพบกับความทุกข์ทรมานในช่วงแรก”

“เธอยอมรับได้ไหม เมื่อเธอยุติความสัมพันธ์แล้ว เธออาจต้องสูญเสียบางสิ่งบางอย่าง เช่น เพื่อน สังคม งาน”

- **ช่วงที่ 3 การตอบสนองอย่างเหมาะสม** หากสมมติให้เกิดการเข้าใจรายละเอียดต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเธอกับแฟน และเกิดการยอมรับอุปสรรคและผลที่จะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจของเธอได้แล้ว สมมติจะเกิดการตอบสนองอย่างเหมาะสม คือ การยุติความสัมพันธ์กับแฟน

อย่างไรก็ดี เมื่อกล่าวถึงกระบวนการมีเมตตาต่อตนเองจำเป็นต้องพูดถึงอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการเสริมสร้างการมีเมตตาต่อตนเอง เนื่องจากศึกษากระบวนการเพียงอย่างเดียวโดยไม่รู้ถึงอุปสรรคอาจจะทำให้เกิดความสับสนและปัญหาขึ้นได้ โดย Crego et al. (2022); Dreisoerner et al. (2021); Neff (2023) ได้กล่าวถึงอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการเสริมสร้างการมีเมตตาต่อตนเองไว้ว่า การฝึกลมอบความรักและความเข้าใจแก่ตนเองอาจจะขัดแย้งต่อบางวัฒนธรรมหรือขัดแย้งต่อทัศนคติของผู้ฝึกบางคน อาทิ ผู้ฝึกอาจคิดว่าการเสริมสร้างการมีเมตตาต่อตนเองเป็นสิ่งที่ยากเนื่องจากพวกเขาวิจารณ์ตนเองมาเกือบทั้งชีวิต (Dreisoerner et al., 2021) หรือ ผู้ฝึกอาจคิดว่าการมอบความรักให้แก่ตัวเองนั้นเป็นพฤติกรรมของการเห็นแก่ตัว (Crego et al., 2022; Neff, 2023) ซึ่งสิ่งที่ขัดขวางการเสริมสร้างการมีเมตตาต่อตนเองที่พบบ่อยที่สุดคือ การมีความเชื่อว่าการมอบความรักให้แก่ตนเองนั้นเป็นการเห็นแก่ตัว (Selfish) บางคนกลัวว่าการใจดีหรือรักตนเองมากขึ้นจะส่งผลให้เขาเอาใจใส่คนอื่นน้อยลง ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิดเพราะว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองไม่ใช่การเห็นแก่ตัวหรือการถือตนเองเป็นศูนย์กลาง บุคคลที่มีความเห็นแก่ตัวหรือยึดตนเองเป็นศูนย์กลางจะคิดเข้าข้างตนเองและคิดว่าตนเองแตกต่างจากผู้อื่น (Levantini et al., 2025; Neff, 2023; O'Hara-Gregan, 2023) ในขณะที่บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะมีพื้นฐานการมองโลกตามความเป็นจริงว่าความทุกข์และความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบ เมื่อบุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก เขาจะมอบความรักและความเข้าใจแก่ตนเองเสียก่อน หลังจากที่เขาค้นคืนความสุขแล้ว เขาจะไปดูแลและช่วยเหลือผู้อื่นในลำดับถัดไป (Smeets et al., 2014) สอดคล้องกับหลักการการรักษาความปลอดภัยบนเครื่องบินที่ระบุไว้ว่า “เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน คุณควรสวมหน้ากากออกซิเจนให้ตัวเองก่อนที่จะสวมให้กับผู้อื่น” ถึงแม้ว่าฉันจะรักผู้อื่นมากเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าฉันไม่ใส่หน้ากากออกซิเจนให้กับตนเองก่อน ฉันอาจจะไม่สามารถช่วยให้ผู้อื่นสวมหน้ากากออกซิเจนของเขาได้และเราทั้งคู่อาจเป็นอันตรายได้ วิธีที่ดีที่สุดสำหรับฉันที่จะดูแลผู้อื่น คือ การดูแลตนเองเสียก่อน ดังนั้น การมีเมตตาต่อตนเองจึงไม่ใช่การเห็นแก่ตัวแต่เป็นการเติมเต็มความรู้สึกภายในจิตใจของเราก่อนที่จะเราจะมอบสิ่งดี ๆ ให้แก่ผู้อื่น (Neff, 2015; Thammamongpreechachai et al., 2021)

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า การมีเมตตาต่อตนเองช่วยบุคคลในการเชื่อมโยงภายในตนเองมากขึ้นผ่านการเป็นเพื่อนที่นำรักกับตนเองด้วยการมอบความรักและความเข้าใจนั้นกลับมาที่ตัวเองในช่วงเวลาที่เรากำลังต้องการมากที่สุด โดยกระบวนการนี้เรียกว่า “เพื่อนในจินตนาการ (Imaginary friend)” (Neff, 2015) กล่าวคือ ถ้าบุคคลต้องการโอบกอด เพื่อนคนนี้จะโอบกอด หากบุคคลต้องการเข้าใจ เพื่อนคนนี้จะรับฟัง เมื่อไหร่ที่บุคคลต้องการการเห็นคุณค่า เพื่อนคนนี้จะมอบให้ ซึ่งการมีเมตตาต่อตนเองช่วยให้บุคคลมองเห็นตนเองเป็นมนุษย์ที่ควรค่าที่จะดูแลมากกว่าที่จะมองว่าตนเองเป็นตัวปัญหา (ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย, 2564; Neff,

2015) เป็นความสามารถของการดูแลและมอบความเข้าใจแก่ตนเอง แทนที่จะตัดสินหรือวิพากษ์วิจารณ์ตนเองเกี่ยวกับความผิดพลาดและความล้มเหลว (Shaw & Cassidy, 2022; Smeets et al., 2014)

ความเป็นมนุษย์คู่ขนานกับการเชื่อมโยงภายนอก

ถึงแม้ว่าเราจะไม่โทษตนเองเกี่ยวกับความทุกข์ ความผิดพลาด และความล้มเหลวที่เกิดขึ้น แต่เรามักจะคิดว่าคนอื่นมีช่วงเวลาที่น่าเศร้ากว่าเรา การตอบสนองหรือการคิดเช่นนี้เกิดจากการที่เราขาดการเชื่อมโยงกับภายนอก กล่าวคือ ขาดการเข้าใจความจริงของชีวิตที่ว่าความยากลำบากเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ (Neff, 2023) เราทุกคนที่เกิดมาในโลกใบนี้ต้องประสบพบเจอกับความทุกข์ ความล้มเหลว และความผิดพลาด ซึ่งหมายถึง “โลกธรรม” ถ้าพบแล้วสามารถรับมือได้ โลกธรรมจะยังคงอยู่เป็นธรรมดาของโลก แต่หากเรารับมือกับโลกธรรมไม่ได้ โลกธรรมนี้จะกลายเป็นโลกกระทำ คือ โลกจะกระทำต่อเราให้เราเป็นทุกข์ (พระเมธีวชิโรดม, 2558) สิ่งที่มีมนุษย์ส่วนมากมักนึกถึงจะไม่ใช่ว่ากฎความเป็นจริงแต่จะเป็นกฎที่มนุษย์สร้างขึ้น อย่างเช่น ในการดำรงชีวิตย่อมสามารถประสบได้ทั้งสุขทุกข์ สมหวังผิดหวัง สำเร็จล้มเหลว นี่เป็นกฎของธรรมชาติ แต่มนุษย์เรามักนึกถึงกฎของมนุษย์ที่ว่า “การดำเนินชีวิตควรประสบความสำเร็จ สมหวัง และสำเร็จเท่านั้น เราไม่ควรทุกข์ ล้มเหลว หรือผิดหวัง” สิ่งเหล่านี้เป็นกฎที่มนุษย์สร้างขึ้น เมื่อใดที่กฎที่มนุษย์สร้างขึ้นไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น มนุษย์ย่อมเกิดความทุกข์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561ข) เมื่อคนเราต้องเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เป็นไปตามความต้องการ พวกเขามักจะรู้สึกว่าการประสบเหล่านั้นเป็นเรื่องส่วนตัวและไม่เหมือนใคร และเมื่อบุคคลรับรู้เช่นนี้ย่อมส่งผลให้เขามีความคิดที่บิดเบือน พวกเขามักคิดว่าเราเหนือกว่าคนอื่น ทุกข์กว่าคนอื่น เศร้ากว่าคนอื่น หรือเราเป็นคนเดียวที่ทำมันพัง ความคิดเหล่านี้ไม่ใช่ความคิดที่ถูกต้องตามกระบวนการเชิงตรรกะ แต่เป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่ทำให้ความเข้าใจของเราแคบลงและบิดเบือนจากความเป็นจริง (Neff, 2023) การคิดเช่นนี้เกิดจากการที่เราเอาตนเองเป็นมาตรฐานในการวัดซึ่งหากเรามองโลกตามความเป็นจริงแล้ว เราจะพบว่ามนุษย์ทุกคนมีโอกาสสุขและทุกข์เท่ากัน (ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย, 2564, 2565) ดังนั้น สิ่งเดียวที่จะช่วยให้เรามีความสุขและรอดพ้นจากความทุกข์ได้ คือการดำรงชีวิตอยู่บนหลักพื้นฐานของความจริง (ปัญญาธิ์ เจริญชัยพฤกษ์ และคณะ, 2564) จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่า ความเป็นมนุษย์คู่ขนานเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่สนับสนุนให้บุคคลเข้าใจความเป็นธรรมดาของโลก และเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยหลอมรวมบุคคลเข้ากับโลกภายนอกด้วยการลดการใช้ตนเองเป็นศูนย์กลาง (ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย, 2565) การมีความเป็นมนุษย์คู่ขนาน คือ การมีมุมมองความเข้าใจที่ว่าความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์และเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบ (Dreisoerner et al., 2021) ความเป็นมนุษย์คู่ขนานเป็นองค์ประกอบที่ช่วยเปลี่ยนจุดสนใจแต่ตัวเองออกไปสู่การเชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่น (Neff, 2023; Wong et al., 2023) ซึ่งช่วยตีกรอบความทุกข์ของตนเองให้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์ ความคิดเช่นนี้ไม่ได้ทำให้ความเจ็บปวดลดลง แต่ทำให้เราไม่รู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก (Hou et al., 2025; Jacquet et al., 2024; Mairitsch et al., 2023; Neff, 2023) จะเห็นได้ว่า บุคคลที่มีความเป็นมนุษย์คู่ขนานจะมีการเชื่อมโยงตนเองกับภายนอกมากขึ้นผ่านการเข้าใจและยอมรับความจริง กล่าวคือ (1) การเข้าใจความจริงที่ว่าความทุกข์ ความเจ็บปวด ความล้มเหลว และความผิดหวังเป็นเรื่องปกติ

ของมนุษย์ (2) การยอมรับความจริงไม่ใช่การยอมแพ้ต่อความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น แต่เป็นการยอมรับว่าความทุกข์ ความเจ็บปวด และความล้มเหลวสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน การมีมุมมองความคิดเช่นนี้ถือเป็นหลักของอนิจจังอย่างหนึ่ง (ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย, 2564) และ (3) เมื่อบุคคลเข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงได้แล้วจะส่งผลให้เกิดการตอบสนองอย่างเหมาะสม คือ บุคคลจะปล่อยวาง ผ่อนคลาย และเป็นอิสระ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2556) สอดคล้องกับการศึกษาเชิงคุณภาพของมารีชา อังณะวงศ์ (2565) ที่พบว่า ผู้ต้องขังหลายคนมีวิธีการจัดการอารมณ์โดยเลือกมองเพื่อนผู้ต้องขังที่เจอปัญหาที่หนักหนากว่าตน ซึ่งช่วยให้พวกเขารู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่โชคดีส่งผลให้บุคคลผ่อนคลายและเกิดกำลังใจในการใช้ชีวิต สัมพันธ์การศึกษาเชิงคุณภาพในระยะต่อมาของ O'Hara-Gregan (2023) ที่พบว่า ผู้เข้าร่วมการฝึกโปรแกรมท่านหนึ่งกล่าวว่า การคิดเรื่องความเป็นมนุษย์ปุถุชนช่วยให้ตนผ่อนคลายมากขึ้นเมื่อคิดว่าฉันไม่ได้เป็นคนเดียวที่รู้สึกเช่นนี้ คนอื่น ๆ ก็มีความรู้สึกแบบนี้เหมือนกัน ในขณะเดียวกัน ผู้เข้าร่วมอีกท่านหนึ่งกล่าวว่า นี่เป็นเรื่องยากนะ แต่ก็ไม่ใช่ไร คนอื่นก็พบว่าสิ่งนี้ยากเช่นกัน นี่เป็นสถานการณ์ที่ยากลำบาก คำพูดนี้ช่วยฉันได้ค่อนข้างมาก จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความเป็นมนุษย์ปุถุชนช่วยบุคคลในการเชื่อมโยงภายนอกตนเองมากขึ้นผ่านการเข้าใจและยอมรับความจริงว่า ความทุกข์ ความล้มเหลว ความผิดพลาด และความผิดหวังเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ สิ่งเหล่านั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน

ขั้นตอนการใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเองในการฟื้นคืนความสุขตามหลักสติและปัญญา

สติและความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในการจัดการความทุกข์ (Jiménez-Gómez et al., 2022; Rudaz et al., 2023) โดยรูปแบบการทำงานของสติและปัญญา มีดังนี้ สติเป็นเรื่องที่ต้องเกิดทันทีเมื่อมีอะไรเกิดขึ้น พอรู้สึกตัวทันทีให้รีบแก้ไขโดยใช้ปัญญาเป็นเครื่องแก้ (สติรู้ทัน ปัญารู้เท่า) (พรชนกชาติขันธ์, 2558; พระพรหมคุณาภรณ์, 2556; สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2560, 2562) อย่างไรก็ตาม แม้ภาคทฤษฎีจะกล่าวเช่นนั้น แต่ในทางปฏิบัติ บุคคลทั่วไปเป็นเรื่องยากที่จะสามารถหยิบบัญญามาใช้ได้ทันเวลาและเป็นเรื่องยากที่บุคคลจะสามารถควบคุมให้ความทุกข์ครอบงำได้ (พระพุทธทาสภิกขุ, 2564ก; ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย, 2565) ซึ่งกระบวนการฟื้นคืนความสุขจะเริ่มหลังจากบุคคลรับรู้แล้วเกิดความรู้สึกกล่าวคือ เมื่ออารมณ์ทางลบเกิดขึ้นแล้วให้ใช้สติและใช้ปัญญา (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2567ข; สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2562) ดังนั้น การใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเองในการฟื้นคืนความสุขตามหลักสติและปัญญา คือ การใช้สติในการตระหนักรู้ถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วใช้ปัญญาในการฟื้นคืนความสุข เพื่อให้เกิดประโยชน์และความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้เขียนจึงขออธิบายขั้นตอนการใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเองในการฟื้นคืนความสุขตามหลักสติและปัญญา ดังนี้

- (1) เมื่อเกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ทางลบให้บุคคลค้นหาความคิดที่ก่อให้เกิดความทุกข์
- (2) เมื่อทราบความคิดที่ก่อให้เกิดความทุกข์แล้ว ให้บุคคลระบุว่าความคิดนั้นจัดอยู่ในประเภทใด

ระหว่างความคิดที่ขาดการมีเมตตาต่อตนเอง หรือความคิดที่ขาดความเป็นมนุษย์ปุถุชน โดยการระบุประเภทของความคิดที่ก่อให้เกิดความทุกข์ค่อนข้างสำคัญ เนื่องจากหากบุคคลไม่สามารถระบุได้ว่า

ความคิดที่เกิดขึ้นอยู่ในประเภทใดจะส่งผลกระทบต่อการฟื้นคืนความสุข (Neff, 2023; Neff & Germer, 2018) เปรียบเสมือน การเจ็บไข้ได้ป่วย หากเราไม่ทราบอาการที่แน่ชัดของตนเองอาจส่งผลการรักษาได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราทราบอาการที่แน่ชัดของตนเองแล้ว เราจะสามารถเลือกสรรยาที่เหมาะสมกับโรค ได้มากขึ้น เช่น ถ้าเราน้ำมูกไหลต้องกินยาลดน้ำมูกไม่ใช่กินยาลดไข้ หรือถ้าเรารู้ร้อน เราควรทานยาลดไข้ ไม่ใช่ยาลดน้ำมูก เป็นต้น โดยพระพุทธทาสภิกขุ (2564ข); สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (2563ข); Neff (2023) ได้กล่าวเสริมเกี่ยวกับกระบวนการในขั้นนี้ไว้ว่า บุคคลต้องรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ใด เพราะเมื่อเรารู้ว่าสิ่งนั้น เป็นสิ่งที่ใด เราจะสามารถปฏิบัติต่อสิ่งนั้นได้อย่างเหมาะสม ตัวอย่างเช่น ถ้าบุคคลมีความคิดว่า “ฉันไม่ควรทำ ผิดเช่นนี้ ฉันเป็นคนไม่เอาไหน ทำไมฉันถึงไม่รอบคอบแบบนี้” ความคิดเหล่านี้มีลักษณะเป็นการตำหนิและไม่ ยอมรับตนเอง แสดงให้เห็นว่า ณ ขณะนั้น บุคคลกำลังขาดการมีเมตตาต่อตนเอง ในทางตรงกันข้าม หาก บุคคลเกิดความคิดที่ว่า “ฉันแย่และโศกเศร้าที่สุด ทำไมฉันถึงต้องประสบเรื่องแบบนี้ ไม่ยุติธรรมเลยที่ฉันต้อง มาทำงานยากเช่นนี้” ความคิดดังกล่าวมีลักษณะเป็นการคิดว่าตนเองน่าสงสาร โดดเดี่ยว และแปลกแยก แสดงให้เห็นว่า บุคคลกำลังขาดความเป็นมนุษย์ปุถุชน ทั้งนี้ ประเภทของความคิดที่ก่อให้เกิดความทุกข์ แสดงไว้ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงประเภทของความคิดที่ก่อให้เกิดความทุกข์

ประเภทของความคิดที่ก่อให้เกิดความทุกข์	
ความคิดที่ขาดการมีเมตตาต่อตนเอง	ความคิดที่ขาดความเป็นมนุษย์ปุถุชน
การไม่เข้าใจตนเอง	โดดเดี่ยว
การไม่ยอมรับตนเอง	แปลกแยก
การตำหนิตนเอง	ตนเองน่าสงสาร
การกดดันตนเอง	
การไม่มั่นใจในตนเอง	
การไม่เห็นคุณค่าในตนเอง	
การไม่ให้เกียรติตนเอง	

(3) เมื่อสามารถระบุประเภทของความคิดที่ก่อให้เกิดความทุกข์ได้แล้ว ให้บุคคลนำองค์ประกอบนั้น มาใช้ในการเสริมสร้าง ซึ่งขั้นตอนนี้ บุคคลจำเป็นต้องเสริมสร้างความคิดที่เหมาะสมให้มีน้ำหนักมากกว่า ความทุกข์ที่กำลังประสบ ทั้งนี้ ถ้าความคิดที่เหมาะสมมีน้ำหนักน้อยกว่าความทุกข์ที่กำลังประสบ ความทุกข์ จะยังคงอยู่และไม่ถูกขจัดไป อย่างเช่น ถ้าความเสียใจมีน้ำหนัก 10 กิโลกรัม หากความคิดที่เหมาะสมมีน้ำหนัก น้อยกว่า 10 กิโลกรัม บุคคลยังคงมีความเสียใจอยู่ แต่เมื่อใดก็ตามที่ความคิดที่เหมาะสมมีน้ำหนักมากกว่า 10 กิโลกรัม ความเสียใจจะหายไป สามารถสรุปได้ว่า บุคคลจะฟื้นคืนความสุขได้ก็ต่อเมื่อความคิดที่เหมาะสม (ความคิดบวก) มีน้ำหนักมากกว่าความทุกข์ (อารมณ์ลบ) อย่างไรก็ดี นอกจากเรื่องน้ำหนักของความคิดที่

เหมาะสมที่ต้องมากกว่าความทุกข์แล้ว ความคิดที่เหมาะสมอาจมีน้ำหนักที่แตกต่างกันไปตามอุปนิสัยของแต่ละบุคคลอีกด้วย จากความเสียใจ 10 กิโลกรัม เช่น ความคิดที่ว่าเธอทำสุดความสามารถแล้วนะ ข้อความนี้อาจจะมีน้ำหนัก 50 กิโลกรัมสำหรับนายเอ กล่าวคือ เมื่อนายเอคิดข้อความนี้จะรู้สึกปลดปล่อยขึ้นมาทันทีเนื่องจากน้ำหนักของความคิดที่เหมาะสมมากกว่าความทุกข์ ในขณะที่ข้อความนี้อาจมีน้ำหนัก 6 กิโลกรัมสำหรับนายบีและมีน้ำหนัก 0.5 กิโลกรัมสำหรับนายซี จะเห็นได้ว่า ข้อความเพียงข้อความเดียวไม่สามารถช่วยให้นายบีและนายซีฟื้นคืนความสุขได้เนื่องจากความคิดที่เหมาะสมยังคงมีน้ำหนักน้อยกว่าความทุกข์ ดังนั้นนายบีและนายซีจึงจำเป็นต้องสะสมความคิดที่เหมาะสมเพิ่ม เพื่อให้มีน้ำหนักมากกว่าความทุกข์ โดยภทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย (2565); Neff and Germer (2018) ได้กล่าวเสริมเกี่ยวกับกระบวนการในขั้นนี้ไว้ว่า หากบุคคลค้นพบข้อความที่ถูกจริตกับตนได้แล้ว ข้อความเหล่านั้นจะช่วยเพิ่มความสามารถในการฟื้นคืนความสุขเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในอนาคต อย่างเช่น นายเอใช้ความคิดที่เหมาะสมเพียงข้อความเดียวสามารถหลุดพ้นจากความเสียใจ ส่วนนายบีใช้ความคิดที่เหมาะสม 2 ข้อความ ในขณะที่นายซีต้องใช้ความคิดที่เหมาะสมมากถึง 3 ข้อความถึงจะหลุดพ้นจากความเสียใจ ทั้งนี้ ผู้เขียนจึงได้นำรายละเอียดข้างต้น จัดทำตารางดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงความคิดที่เหมาะสมและน้ำหนักของความคิดที่แต่ละบุคคลใช้ในการฟื้นคืนความสุข

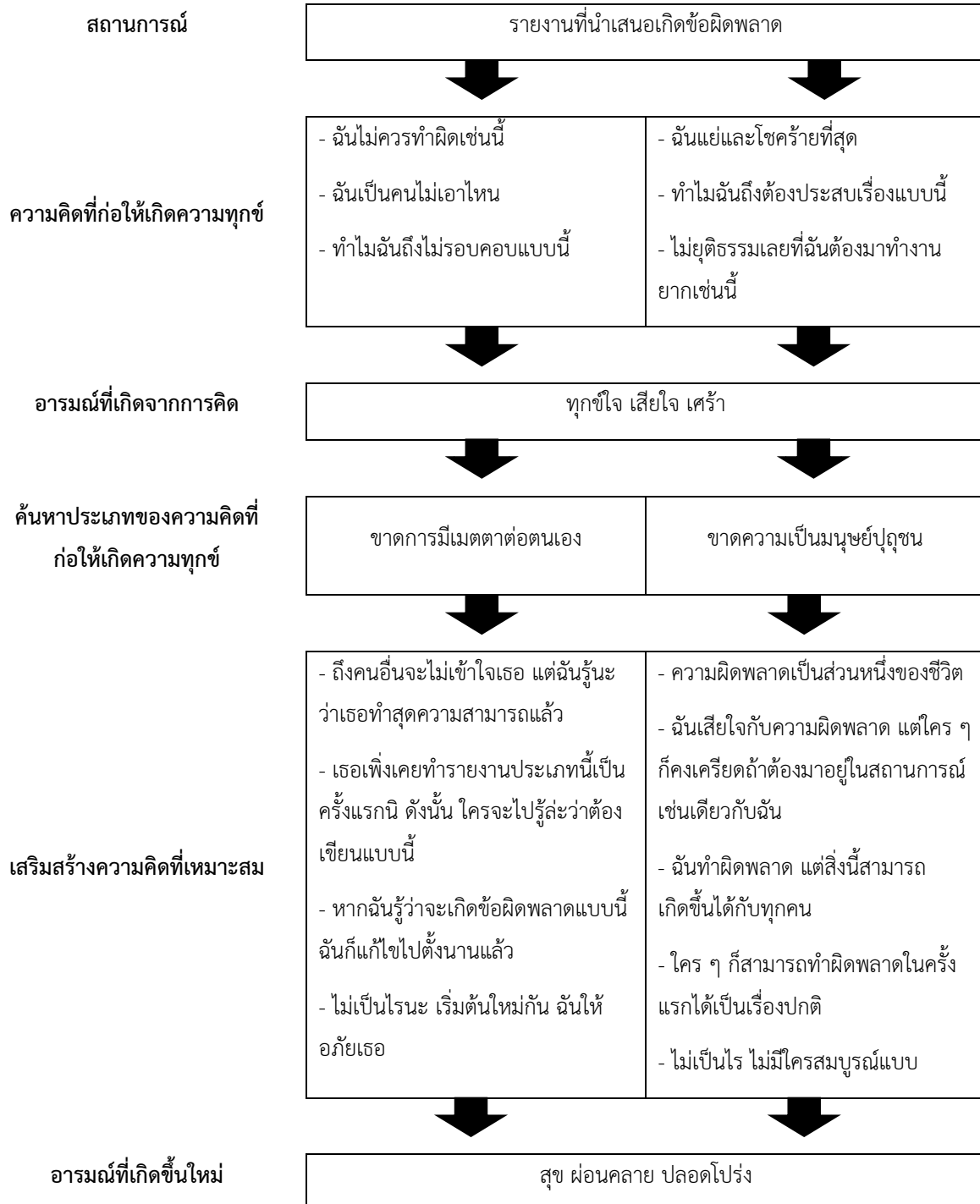
สถานการณ์: ทำงานผิดพลาด					
ความคิดที่ก่อให้เกิดความทุกข์: ทำไมฉันถึงไม่รอบคอบแบบนี้					
อารมณ์: เศร้า เสียใจ (น้ำหนัก 10 กิโลกรัม)					
นายเอ		นายบี		นายซี	
ความคิด	น้ำหนัก (กก.)	ความคิด	น้ำหนัก (กก.)	ความคิด	น้ำหนัก (กก.)
(1) เธอทำสุดความสามารถแล้วนะ	50	(1) เธอทำสุดความสามารถแล้วนะ	6	(1) เธอทำสุดความสามารถแล้วนะ	0.5
		(2) เธอเพิ่งเคยทำรายงานประเภทนี้เป็นครั้งแรกนิตั้งนั้น ใครจะไปรู้ล่ะว่าต้องเขียนแบบนี้	12	(2) เธอเพิ่งเคยทำรายงานประเภทนี้เป็นครั้งแรกนิตั้งนั้น ใครจะไปรู้ล่ะว่าต้องเขียนแบบนี้	5
				(3) ไม่เป็นไรนะ เริ่มต้นใหม่กันฉันให้อภัยเธอ	7

น้ำหนักสุทธิ 50 กิโลกรัม

น้ำหนักสุทธิ 18 กิโลกรัม

น้ำหนักสุทธิ 12.5 กิโลกรัม

(4) เมื่อบุคคลเสริมสร้างความคิดที่เหมาะสมได้มากเพียงพอแล้ว อารมณ์ทางลบ (ทุกข์ใจ เสียใจ เศร้า) จะค่อย ๆ บรรเทาและแปรเปลี่ยนเป็นอารมณ์ทางบวก (สุข ผ่อนคลาย ปลอดภัย) ทั้งนี้เพื่อความเข้าใจที่ชัดเจนมากขึ้น ผู้เขียนได้สร้างภาพขั้นตอนการใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเองในการฟื้นคืนความสุขตามหลักสติและปัญญา ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ขั้นตอนการใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเองในการฟื้นคืนความสุขตามหลักสติและปัญญา

สรุป

ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นแนวคิดที่ช่วยบุคคลในการเชื่อมโยงประสบการณ์ที่เปลี่ยนแปลงของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเราทุกข์ โดยความทุกข์ของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ ซึ่งความเมตตากรุณาต่อตนเองสนับสนุนให้บุคคลเชื่อมโยงความจริงมากขึ้นผ่าน 2 องค์ประกอบ คือ (1) การเชื่อมโยงภายในผ่านการมีเมตตาต่อตนเองซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลหยุดพักชั่วคราวเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น แต่มุ่งมาดูแลจิตใจตนเองเสียก่อน คือ หันกลับมาอบความเข้าใจและการยอมรับแก่ตนเอง กระบวนการเชื่อมโยงภายในเป็นการเข้าใจและยอมรับตนเองโดยไม่นำปัจจัยภายนอกเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการ และ (2) การเชื่อมโยงภายนอกผ่านความเป็นมนุษย์ปุถุชนซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยหลอมรวมบุคคลเข้ากับโลกภายนอกด้วยการลดการใช้ตนเองเป็นศูนย์กลาง และช่วยตีกรอบความทุกข์ของตนเองให้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์ โดยกระบวนการเชื่อมโยงภายนอกเป็นการเข้าใจและยอมรับความจริงที่ว่าความทุกข์ ความเจ็บปวด ความล้มเหลวเหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ สิ่งเหล่านั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ซึ่งขั้นตอนการใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเองในการฟื้นคืนความสุขตามหลักสติและปัญญา มีดังนี้ 1) เมื่อเกิดความทุกข์ให้บุคคลค้นหาความคิดที่ก่อให้เกิดความทุกข์ 2) เมื่อทราบความคิดที่ก่อให้เกิดความทุกข์แล้วให้ระบุว่าความคิดนั้นจัดอยู่ในประเภทใดระหว่างความคิดที่ขาดการมีเมตตาต่อตนเองหรือความคิดที่ขาดความเป็นมนุษย์ปุถุชน 3) เมื่อสามารถระบุประเภทของความคิดที่ก่อให้เกิดความทุกข์ได้แล้ว ให้บุคคลนำองค์ประกอบนั้นมาเสริมสร้างความคิดที่เหมาะสม และ 4) เมื่อบุคคลเสริมสร้างความคิดที่เหมาะสมได้มากเพียงพอแล้ว อารมณ์ทางลบ (ทุกข์ใจ เสียใจ เศร้า) จะบรรเทาและแปรเปลี่ยนเป็นอารมณ์ทางบวก (สุข ผ่อนคลาย ปลดปล่อย) หากนำแนวทางดังกล่าวมาใช้ที่เหมาะสมย่อมสามารถฟื้นคืนความสุขแก่บุคคลที่นำแนวคิดนี้ไปปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะ

(1) สำหรับบุคคลทั่วไป สามารถนำองค์ความรู้ไปเพื่อจัดการความทุกข์ที่ประสบในชีวิตประจำวันได้ ผ่านการเข้าใจ ยอมรับ และตอบสนองอย่างเหมาะสม โดยบุคคลที่ไม่สามารถตอบสนองอย่างเหมาะสมได้ให้ลดระดับมาพิจารณาที่ช่วงการยอมรับ ในขณะเดียวกัน หากบุคคลไม่สามารถยอมรับได้ ให้ลดระดับมาไตร่ตรองที่ช่วงการเข้าใจ ทั้งนี้เนื่องจากการเข้าใจความจริงเกี่ยวกับตนเองและโลกเปรียบเสมือนฐานพีระมิด หากพื้นฐานไม่มั่นคงอาจส่งผลการต่อยอดได้

(2) ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า การเข้าใจความจริงเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการฟื้นคืนความสุข ด้วยเหตุนี้ นักจิตวิทยาหรือผู้ปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพจิตควรตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าใจความจริง รวมถึงตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมทักษะการเข้าใจความจริง

(3) ควรมีการศึกษาโดยนำองค์ความรู้ไปต่อยอดกับแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรม

(Cognitive Behavioral Therapy) เนื่องจากการที่บุคคลจะตระหนักถึงความคิดที่ก่อให้เกิดความทุกข์ได้นั้นจำเป็นต้องอาศัยฐานที่ตั้งของสติ ซึ่งแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นแนวคิดที่

กล่าวถึงความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงระหว่างความคิด พฤติกรรม อารมณ์ และร่างกาย ว่าทั้ง 4 สิ่งสัมพันธ์กัน เช่น ถ้าคิดแบบนี้จะรู้สึกแบบนี้ หากรู้สึกแบบนี้จะร่างกายแบบนี้ (Muris & Otgaar, 2023) ดังนั้น ถ้าบุคคลเพิ่มฐานที่ตั้งของสติที่นอกเหนือจากอารมณ์ (เวทนา) อาจช่วยให้คุณรู้เท่าทันความคิดที่ก่อให้เกิดความทุกข์ได้ไวยิ่งขึ้น (Strauss et al., 2018) อาทิ ฐานที่ร่างกาย ฐานที่พฤติกรรม เป็นต้น

(4) การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะเรื่องของการใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเองในการฟื้นคืนความสุข ยังไม่ครอบคลุมถึงการฟื้นคืนความสุขจากหลักธรรมหรือแนวคิดทฤษฎีอื่น ๆ ดังนั้น การวิจัยครั้งต่อไปจึงควรนำองค์ความรู้ไปต่อยอดกับหลักธรรมหรือแนวคิดทฤษฎีอื่น ๆ อาทิ พรหมวิหารสี่ ทั้งนี้เนื่องจากมนุษย์สามารถฟื้นคืนความสุขผ่านความสัมพันธ์ 2 ด้าน (ธนพงศ์ อุทัยรัตน์, 2560; รัตนะ ปัญญาภา, 2563; Thammarongpreechachai et al., 2021) คือ (1) ด้านความสัมพันธ์ภายในตนเอง ผ่านการมีเมตตากรุณาต่อตนเอง และ (2) ด้านความสัมพันธ์ภายนอกหรือผู้อื่น ผ่านการมีพรหมวิหารสี่ ซึ่งพรหมวิหารสี่เป็นแนวคิดสำหรับแสดงต่อผู้อื่น ดังนั้น ถ้าบุคคลได้เรียนรู้แนวคิดพรหมวิหารสี่อาจช่วยให้คุณเพิ่มความสามารถในการฟื้นคืนความสุขด้านความสัมพันธ์ภายนอกยิ่งขึ้น (Thammarongpreechachai et al., 2021)

เอกสารอ้างอิง

- คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559ก). *ธรรมะภาคปฏิบัติ 2* (พิมพ์ครั้งที่ 3).
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. <https://online.anyflip.com/lywhx/ygtx/mobile/>
- คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559ข). *ธรรมะภาคปฏิบัติ 4* (พิมพ์ครั้งที่ 3).
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559ค). *ธรรมะภาคปฏิบัติ 6* (พิมพ์ครั้งที่ 2).
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จินตมาศ ชีมหาสัจคุณ. (2559). *ผลของโปรแกรมการฝึกความกรุณาตนเองด้วยการเจริญสติต่ออาการซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า* [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].
<https://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/55103>
- จิราภรณ์ ศรีไชย. (2563). การพัฒนาตนเองเริ่มต้นที่ความรัก. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 5(1), 29-44.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2559). *ก้าวทุกวันด้วยจิตวิทยาและธรรมะ*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนพงศ์ อุทัยรัตน์. (2560). *การพัฒนามาตรวัดการคิดแก้ปัญหาในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรี* [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].
<https://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/59920>
- ปรินดา ตาสี. (2560). *การศึกษาและการเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาสังคมสงเคราะห์โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม* [วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
http://thesis.swu.ac.th/swudis/Res_Hum/Parinda_T.pdf
- ปณณธร เขียรชัยพลกฤษ, พระมหาบุญรอด สืบด้วง, และทองอินทร์ มนต์รี (2564). การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เส้นทางพันทุกข์. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 6(3), 226-236.
- พรชนก ขาติขำนิ, ผู้เรียบเรียง. (2558). *อมตธรรม ปัญญานันทภิกขุ*. อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- พระคำเขียน สุวณโณ. (2561). *ทางลัดสู่ความพ้นทุกข์*. อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2556). *โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 24).
ม.ป.พ. https://www.watnyanaves.net/th/book_detail/592
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2558). *ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา*. เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.
- พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). (2555). *ปัญญาไม่มีขายถ้าอยากได้ ต้องสร้างเอง*. ธรรมสภา.
- พระพุทธทาสภิกขุ. (2549ก). *ทำไมวิปัสสนาจึงล้มเหลว*. สุขภาพใจ.

- พระพุทธรูป. (2549ข). *ศึกษาธรรมะอย่างถูกวิธี* (พิมพ์ครั้งที่ 8). สุขภาพใจ.
- พระพุทธรูป. (2549ค). *สมถวิปัสสนา แห่งยุคปรมาณู*. สุขภาพใจ.
- พระพุทธรูป. (2556). *พุทธวิธีชนะความทุกข์* (พิมพ์ครั้งที่ 2). ตาตา.
- พระพุทธรูป. (2558ก). *ความรอดพื้นฐานของฆราวาส* (พิมพ์ครั้งที่ 3). ตาตา.
- พระพุทธรูป. (2558ข). *ธรรมะ 9 ตา* (พิมพ์ครั้งที่ 5). อมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- พระพุทธรูป. (2564ก). *ตัวกูของกู ฉบับสมบูรณ์*. ธรรมสภา.
- พระพุทธรูป. (2564ข). *ธรรมะ 4 เกล็ด พุทธวิธีชนะความทุกข์*. เพชรประกาย.
- พระพุทธรูป. (2564ค). *วิปัสสนาลัดสั้น*. ธรรมสภา.
- พระพุทธรูป. (2564ง). *อานาปานสติ*. ธรรมสภา.
- พระพุทธรูป. (2565). *โพธิปักขิยธรรม*. ธรรมสภา.
- พระไพศาล วิสาโล. (2557). *ธรรมะทวนกระแส* (พิมพ์ครั้งที่ 2). อมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- พระไพศาล วิสาโล. (2561). *ธรรมะเรื่องใหญ่ ทำใจเรื่องเล็ก*. เพชรประกาย.
- พระไพศาล วิสาโล. (2562). *เตรียมตัวสอบไล่วิชาชีวิต*. อมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- พระไพศาล วิสาโล. (2565). *ง่ายแต่งาม* (พิมพ์ครั้งที่ 4). เพชรประกาย.
- พระเมธีวชิโรดม (ว.วชิรเมธี). (2558). *เมล็ดพันธุ์แห่งความสุข*. อมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อกุศล ฐานิโย). (2555). *สมาธิภาวนา* (พิมพ์ครั้งที่ 3). ธรรมสภา.
- พลทรัพย์ อารีกิจ. (2561). *การนิเทศการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยพรหมวิหาร 4 ในนักจิตวิทยาการปรึกษา*
ฝึกหัด : การวิจัยแบบผสมวิธี [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].
<https://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/82261>
- เพชรพรรณ แดนศิลป์. (2550). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญหาในภาวะ*
ความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์
- มหาวิทยาลัย]. <https://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/53156>
- ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย. (2564). *ความสุขทางปัญญาจากความเมตตากรุณาต่อตนเอง*. *วารสารศิลปศาสตร์*
มหาวิทยาลัยแม่โจ้, 9(2), 224-237.
- ภัทรพงษ์ อัมรงค์ปรีชาชัย. (2565). *การประยุกต์ใช้ความเมตตากรุณาต่อตนเองเพื่อส่งเสริมการมีชีวิตอยู่ด้วย*
ปัญญา. *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร*, 42(6), 1-13.

มาริษา อัจฉะวงศ์. (2565). โลกหลังกำแพง : ประสบการณ์ชีวิตและการปรับตัวทางความคิด ของผู้ต้องขังหญิง
[วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่].

<https://cmudc.library.cmu.ac.th/frontend/Info/item/dc:163257>

รัตน์ ปัญญาภา. (2563). *ถอดรหัสแนวคิดเพื่อชีวิตแนวพุทธ*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2567ก). *ตนอันเป็นที่รักยิ่งของตน*
(ปกแข็ง). ธรรมสภา.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2567ข). *รหัสแห่งความเมตตา ชุ่มเย็นยิ่งนัก*
(ปกแข็ง). ธรรมสภา.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2560). *รักนั้นดีแน่ แต่รักแท้ดีกว่า*. อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์
พับลิชชิ่ง.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2561ก). *ไตรลักษณ์* (พิมพ์ครั้งที่ 7). ผลิตัมม์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2561ข). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*
(พิมพ์ครั้งที่ 31). สหธรรมิก.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2562). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 52). ผลิตัมม์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2563ก). *กายหายไข้ ใจหายทุกข์*. ผลิตัมม์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2563ข). *ความสุข ทุกแห่งทุกมุม* (พิมพ์ครั้งที่ 19). ผลิตัมม์.

สมบัติ ทารัก และประชา หุตานุวัตร, ผู้เรียบเรียง. (2564). *นิเวศน์ ขยะและแก้วมณีในหัวใจคน* (ชุดสรรแก่น
ธรรมพุทธทาส). เสริมสิกขาลัย.

สุพัตรา เกตุสุข. (2563). *การเสริมสร้างความกรุณาต่อตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มี
ภาวะซึมเศร้าโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม* [วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒ]. <http://ir-ithesis.swu.ac.th/dspace/handle/123456789/1327>

อัญจรวดี วงศ์สกล. (2565). *ที่สุดแห่งธรรมของพระพุทธองค์และเรื่องเล่าสมัยพุทธกาล*. มูลนิธิโรงเรียนแห่ง
ชีวิต.

Bertrams, A., & Blaise, M. (2025). Self-compassion and emotional recovery in the relationship
between neuroticism and subjective well-being. *International Journal of Personality
Psychology*, 11, 13-21.

Bian, J., Chen, F., Fang, S., & Wang, Y. (2025). Self-Compassion Intervention Programs for
Nurses: A Scoping Review. *Healthcare*, 13(2), 177.

- Bluth, K., Lathren, C., Silbersack Hickey, J. V. T., Zimmerman, S., Wretman, C. J., & Sloane, P. D. (2021). Self-compassion training for certified nurse assistants in nursing homes. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(7), 1896–1905.
- Crego, A., Yela, J. R., Riesco-Matías, P., Gómez-Martínez, M. A., & Vicente-Arruebarrena, A. (2022). The Benefits of Self-Compassion in Mental Health Professionals: A Systematic Review of Empirical Research. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 2599-2620.
- Diac, A. E., Constantinescu, N., Sefter, I. I., Rasia, E. L., & Targovetu, E. (2017). Self-compassion, Well-being and Chocolate Addiction. *Romanian Journal of Cognitive Behavioral Therapy and Hypnosis*, 4(1-2), 1-12.
- Dreisoerner, A., Junker, N. M., & van Dick, R. (2021). The Relationship Among the Components of Self-compassion: A Pilot Study Using a Compassionate Writing Intervention to Enhance Self-kindness, Common Humanity, and Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22, 21–47.
- Farzanfar, A., Sedaghat, M., & Zarghami, E. (2020). The effectiveness of self-compassion training on self-discrepancy, loneliness, and post-divorce adjustment among women. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 7(1), 27–36
- Gedik, Z. (2019). Self-compassion and health-promoting lifestyle behaviors in college students. *Psychology, Health & Medicine*, 24(1), 108-114.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
- Germer, C., & Neff, K. D. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). In I. Itzvan (Ed.) *The handbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education* (pp. 357-367). Routledge.
- Homan, K. J., & Sirois, F. M. (2017). Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors. *Health Psychology Open*, 4(2), 1-9.
- Horan, K. A., & Taylor, M. B. (2018). Mindfulness and self-compassion as tools in health behavior change: An evaluation of a workplace intervention pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 8-16.

- Hou, J., Qu, D., Bu, H., Chen, B., Liu, G., & Yu, N. X. (2025). The association between self-compassion and psychological distress among Chinese college students: serial mediation via emotions and resilience resources. *Current Psychology*, *44*, 1-9.
- Jacquet, L., Paucsik, M., Guy, J., Eve, K., Ben-Taarit, I., & Lantheaume, S. (2024). Self-compassion and psychological well-being of radiographers at work. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, *19*(1), 1-12.
- James, K., & Rimes, K. A. (2018). Mindfulness-Based Cognitive Therapy Versus Pure Cognitive Behavioural Self-Help for Perfectionism: a Pilot Randomised Study. *Mindfulness*, *9*, 801-814.
- Jiménez-Gómez, L., Yela, J. R., Crego, A., Melero-Ventola, A. R., & Gómez-Martínez, M. A. (2022). Effectiveness of the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) vs. the Mindful Self-Compassion (MSC) Programs in Clinical and Health Psychologist Trainees. *Mindfulness*, *13*, 584-599.
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2021). Mental health of therapeutic students: relationships with attitudes, self-criticism, self-compassion, and caregiver identity. *British Journal of Guidance & Counselling*, *49*(5), 701-712.
- Larcombe, W., Ryan, T., & Baik, C. (2024). Are international students relatively resilient? Comparing international and domestic students' levels of self-compassion, mental health and wellbeing. *Higher Education Research & Development*, *43*(2), 362-376.
- Levantini, V., Bertacchi, I., Magno, A., Privitera, G. D., Rinaldi, A., Zara, N., & Muratori, P. (2025). The Self-Compassion Scale Short Form for Children Aged 8–12: Validation of the Italian Version. *Children*, *12*(1), 84.
- Li, W., Beath, A., Ciarrochi, J., & Fraser, M. (2024). Gender based adolescent self-compassion profiles and the mediating role of nonattachment on psychological well-being. *Current Psychology*, *43*, 9176-9190.
- Mairitsch, A., Babic, S., Mercer, S., Sulis, G., & Shin, S. (2023). The Role of Compassion during the Shift to Online Teaching for Language Teacher Wellbeing. *Theory and Practice of Second Language Acquisition*, *9*(1), 1-22.

- Mosewich, A. D., Sabiston, C. M., Kowalski, K. C., Gaudreau, P., & Crocker, P. R. E. (2019). Self-Compassion in the Stress Process in Women Athletes. *The Sport Psychologist*, 33(1), 23-34.
- Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-Esteem and Self-Compassion: A Narrative Review and Meta-Analysis on Their Links to Psychological Problems and Well-Being. *Psychology research and behavior management*, 16, 2961–2975.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- Neff, K. D. (2015). *Self-compassion* (6th ed.). William Morrow.
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). *The mindful self-compassion workbook: a proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Press.
- Neff, K. D., & Tirsch, D. (2013). Self-compassion and ACT. In T. B. Kashdan, J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp. 78-106). New Harbinger.
- Nemati, S., Shojaeian, N., Bardel, M., Deetjen-Ruiz, R., Khani, Z., & McHugh, L. (2024). Exploring the Variables of the Psychological Well-Being of Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder Through Self-Compassion and Psychological Hardiness. *Journal of autism and developmental disorders*, 54(10), 3739-3744.
- O'Hara-Gregan, J. (2023). Supporting early childhood teacher well-being through the practice of mindful self-compassion. *Australasian Journal of Early Childhood*, 48(4), 319-331.
- Rudaz, M., Ledermann, T., & Fincham, F. D. (2023). Caring for bliss moderates the association between mindfulness, self-compassion, and wellbeing in college-attending emerging adults. *The Journal of Positive Psychology*, 18(3), 411-419.
- Sahdra, B. K., & Shaver, P. R. (2013). Comparing Attachment Theory and Buddhist Psychology. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 23(4), 282-293.

- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A Scale to Measure Nonattachment: A Buddhist Complement to Western Research on Attachment and Adaptive Functioning. *Journal of Personality Assessment*, 92(2), 116-127.
- Serpa, J. G., Bourey, C. P., Adjaoute, G. N., & Pieczynski, J. M. (2021). Mindful Self-Compassion (MSC) with Veterans: A Program Evaluation. *Mindfulness*, 12, 153-161.
- Sessions, L., Robertson, N., Jones, C., & Welham, A. (2025). Self-Compassion in Qualified and Student Social Workers: A Systematic Literature Review and Meta-Analysis. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 22(1), 76-103.
- Shaw, R., & Cassidy, T. (2022). Self-Compassion, Mindful Eating, Eating Attitudes and Wellbeing Among Emerging Adults. *The Journal of Psychology*, 156(1), 33-47.
- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-Compassion, Affect, and Health-Promoting Behaviors. *Health Psychol*, 34(6), 661-669.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting Suffering With Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of clinical psychology*, 70(9): 794-807.
- Strauss, C., Gu, J., Pitman, N., Chapman, C., Kuyken, W., & Whittington, A. (2018). Evaluation of mindfulness-based cognitive therapy for life and a cognitive behavioural therapy stress-management workshop to improve healthcare staff stress: study protocol for two randomised controlled trials. *Trials*, 19(1), 209.
- Szabolcs, Z., Csala, B., Szabo, A., & Köteles, F. (2023). Psychological aspects of three movement forms of Eastern origin: a comparative study of aikido, judo and yoga. *Annals of Leisure Research*, 26(1), 44-64.
- Thammarongpreechachai, P., Teerapong, T., Wongpinpech, V., & Weinstein, B. (2021). Effects of self-compassion on The Four Immeasurables and happiness of volunteers in the Bangkok Metropolitan Region. *Mental Health, Religion & Culture*, 24(9), 918-930.
- Tiwari, G. K., Pandey, R., Rai, P. K., Pandey, R., Verma, Y., Parihar, P., Ahirwar, G., Tiwari, A. S., & Mandal, S. P. (2020). Self-compassion as an intrapersonal resource of perceived positive mental health outcomes: A thematic analysis. *Mental Health, Religion & Culture*, 23(7), 550-569.

- Trindade, I. A., Soares, A., Skvarc, D., Carreiras, D., Pereira, J., Lourenço, O., Sampaio, F., Sousa, B., Martins, T. C., Boaventura, P., Marta-Simões, J., Mind Project Team, & Moreira, H. (2025). Efficacy and cost-effectiveness of an ACT and compassion-based intervention for women with breast cancer: study protocol of two randomised controlled trials. *Trials*, 26(5), 1-19.
- Whitehead, R., Bates, G., & Elphinstone, B. (2020). Growing by Letting Go: Nonattachment and Mindfulness as Qualities of Advanced Psychological Development. *Journal of Adult Development*, 27, 12-22.
- Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., & Yang, Y. (2021). The relative benefits of nonattachment to self and self-compassion for psychological distress and psychological well-being for those with and without symptoms of depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94, 573-586.
- Wong, M. C. (2021). The Importance of Self-Compassion in Terms of Self Psychology. *Psychiatry International*, 2(2), 120-126.
- Wong, M. C., Fung, H., & Yuan, G. F. (2023). The Association between Physical Activity, Self-Compassion, and Mental Well-Being after COVID-19: In the Exercise and Self-Esteem Model Revised with Self-Compassion (EXSEM-SC) Perspective. *Healthcare*, 11, 1-24.
- Wu, Q., Chi, P., & Zhang, Y. (2023). Association Between Pandemic Fatigue and Subjective Well-Being: The Indirect Role of Emotional Distress and Moderating Role of Self-Compassion. *International Journal of Public Health*, 68, 1-7.
- Yu, B. C. L., Ng, J. C. K., Chio, F. H. N., & Mak, W. W. S. (2025). Does mindfulness facilitate letting be? A longitudinal investigation of nonattachment as a mediator in the association between mindfulness, well-being, and affect at trait and state levels. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 17, 1-17.
- Zhang, J. W., Chen, S., & Tomova, T. K. (2020). From Me to You: Self-Compassion Predicts Acceptance of Own and Others' Imperfections. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(2), 228-242.