

การสร้างเสริมความสุขในชีวิตด้วยแนวคิด ความเมตตากรุณาต่อตนเอง Enhancing happiness in life with the concept of Self-compassion

กมล โพธิเย็น (Kamol Phoyen)*

บทคัดย่อ

ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นแนวคิดทางจิตวิทยาที่ช่วยให้คนเกิดความเข้าใจตนเอง เห็นอกเห็นใจตนเองโดยปราศจากการตำหนิตนเองและต้องทนทุกข์ทรมานใจกับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง โดยจะต้องมองว่าความผิดพลาดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ได้เกิดขึ้นมาแล้วและไม่ใช่อุปสรรคสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความรู้สึกด้านลบต่อตนเองจนไม่สามารถทำอะไรต่อไม่ได้ แต่แนวคิดนี้กลับทำให้มองว่า ความผิดพลาดจากการทำผิดใดๆก็ตามเป็นเรื่องธรรมดาที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นคุณลักษณะสำคัญที่จะทำให้ชีวิตของคนเรามีความสุข เนื่องจากเราจะรู้เท่าทันชีวิตตามความเป็นจริง พบว่า มีการศึกษาวิจัยเป็นจำนวนมากที่สนับสนุนให้เห็นว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา องค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเองประกอบด้วย 3 ส่วนด้วยกัน ได้แก่ การมีเมตตาหรือความกรุณาต่อตนเอง ความเป็นมนุษย์ปุถุชนและการมีสติ ในขณะที่แนวทางในการเสริมสร้างความสุขในชีวิตด้วยแนวคิดความเมตตากรุณาตนเอง จะมี 5 แนวทางสำคัญด้วยกัน คือ ฝึกเผชิญหน้าความจริง มองข้ามความคิดเชิงลบต่อตนเอง เปลี่ยนมุมมองใหม่เมื่อใจเป็นทุกข์ ควบคุมอารมณ์ไม่ให้จมดิ่ง และต้องหันหน้าสู้โดยไม่หลีกเลี่ยงปัญหา

คำสำคัญ : ความเมตตากรุณาต่อตนเอง, องค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเอง, แนวทางในการเสริมสร้างความสุขในชีวิต

*รองศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ABSTRACT

Self-compassion is a psychological concept that helps people understand themselves without self-blame and suffer from the mistakes arising from their own actions. See that this mistakes that have occurred are things that have happened in the past and are not important problems that cause people to feel negative about themselves until they are unable to do anything further. But instead made me see that mistakes from any kind of work are common and can happen to anyone. Self-compassion is an essential quality for a happy life. Because We will be aware of life as if really is. A number of studies have been found to support the view that self-compassion is essential to our lives. The element of self-compassion consists of three parts : Self-kindness, Common humanity and Mindfulness. While the approach to enhancing happiness in life with the concept of Self-compassion ,there are 5 important approaches as follows : practice facing the truth , Ignore negative thoughts about yourself , Change your perspective when your heart is troubled, Control your emotions not to sink , and Facing the fight without avoiding the problem.

Keywords: Self-compassion , the element of Self – compassion , the approach to enhancing happiness in life.

บทนำ

“ ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ได้เท่ากับเธอทำตัวของเธอเอง

ให้เธอคิดเอาเองว่าชีวิตของเธอเป็นของใคร

ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ถ้าเธอไม่รับมันมาใส่ใจ

ถูกเขาทำร้ายเพราะใจเธอแบกรับมันเอง ”

จากเนื้อเพลง “ ก้อนหินก้อนนั้น แต่งโดย นิติพงษ์ ห่อนาค ”

เมื่อใดที่ได้ยินบทเพลงเพลงนี้ดังขึ้นแล้วฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจ กับคำร้องที่ได้ยิน ก็จะพบกับความจริงประการสำคัญก็คือ คนที่จะสามารถทำร้ายหรือทำให้เราเกิดความรู้สึกในแง่ลบได้นั้นคงไม่ใช่ใครอื่นนอกจากตัวเราเองเท่านั้น ตัวเราผู้เป็นเจ้าของความรู้สึกนึกคิดต่างๆที่คงไม่มีใครสามารถจะคิดแทนเราได้ ความคิดหรือความรู้สึกเชิงลบต่อตนเองเป็นการสร้างอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ขึ้นมาด้วยตัวของเราเอง เราคิดว่า เราทำผิดพลาด เราทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ทำในสิ่งที่ไม่น่าทำ ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ ส่งผลให้เราารู้สึกเสียใจ รู้สึกผิด รู้สึกไม่ดีต่าง ๆ นานากับตนเอง เราเก็บสะสมอารมณ์ความรู้สึกด้านลบเหล่านี้ไว้เรื่อยๆโดยไม่ยอมลบล้างความรู้สึกเหล่านี้ออกไปจากความคิดของตนได้ จนในที่สุดเราเกิดความรู้สึกท้อแท้ หดแรงแหดกำลังใจ ไม่สามารถก้าวเดินต่อไปได้เนื่องจากเราได้มองว่า ความผิดพลาดหรือสิ่งที่เราได้ทำลงไปแล้วนั้นเป็นเรื่องน่าละอาย เป็นเรื่องที่ไม่ควรเกิดขึ้น เป็นเรื่องเสียหายร้ายแรงที่ไม่อาจจะแก้ไข หรือสามารถให้อภัยได้เลย เรา

ต้องจมอยู่กับความทุกข์ทรมาน ความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง จนทำให้เราเกิดความเครียด เกิดความทุกข์ทรมานใจ จนส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราในที่สุด

คำกล่าวที่ว่า “คนที่ทำอะไรผิด คือคนที่ไม่เคยทำอะไรเลย” นั้นนับเป็นความจริงที่เราไม่ควรมองข้ามและน่าจะนำมาคิดให้ถี่ถ้วน คนที่ไม่เคยทำอะไรเลยคือคนที่อยู่เฉยๆ ไม่ได้แสดงการกระทำใดๆ ทั้งสิ้น ก็ย่อมจะไม่มีข้อผิดพลาดใดๆทั้งสิ้นจากการกระทำ แต่ในขณะเดียวกัน หากใครก็ตามที่ลงมือทำเรื่องใดเรื่องหนึ่งขึ้นมา โอกาสที่จะเกิดข้อผิดพลาดก็ย่อมจะต้องเกิดขึ้นได้เป็นเรื่องปกติ ไม่ว่าจะเป็นใคร ไม่ว่าจะเป็นการลงมือทำอะไร จะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ก็ย่อมจะมีโอกาสเกิดความผิดพลาดขึ้นมาได้ด้วยกันทั้งนั้น ดังนั้นเมื่อได้เกิดความผิดพลาด หรือความเสียหายเกิดขึ้นจากการกระทำของเราแล้วจึงเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่สามารถจะเกิดขึ้นได้กับทุกคนบนโลกใบนี้ ไม่ใช่เฉพาะแค่เราเท่านั้น และเราก็ควรจะมองว่า “ผิดเป็นครู” นั่นก็คือความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจะเป็น บทเรียน ข้อเตือนตนในการกระทำที่เกิดขึ้นครั้งนี้ว่า เกิดความผิดพลาดขึ้นมาจากอะไรเพื่อที่ว่า เราจะได้เรียนรู้และระมัดระวังเพื่อไม่ให้เกิดข้อผิดพลาดเช่นนี้ขึ้นมาอีกในครั้งต่อไป

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self – compassion) เป็นแนวคิดทางจิตวิทยาที่สำคัญที่จะช่วยให้คนเราเกิดความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจตนเองโดยปราศจากการตำหนิ ก่นว่าตนเองและเกิดความทุกข์ทรมานใจกับความผิดพลาดที่ได้เกิดขึ้นจากการกระทำของตน มองว่าความผิดพลาด ความเสียหายที่เกิดขึ้นแล้วจากการทำอะไรสิ่งหนึ่งไม่ใช่เรื่องหนักหนาสาหัสที่จะทำให้เราเกิดความรู้สึกด้านลบกับตนเองโดยไม่สามารถจะก้าวเดินต่อไปได้ แต่กลับมองว่า เป็นเรื่องธรรมดาทั่วไปที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนที่ลงมือทำอะไรสิ่งหนึ่ง ดังนั้นหากใครที่เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเองขึ้นมาแล้ว บุคคลนั้นก็จะสามารถดำเนินชีวิตประจำวันของตนได้ต่อไปโดยไม่สะดุด หรือเกิดปัญหาต่างๆขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่ง บุคคลนั้นก็จะไม่เกิดความรู้สึกเชิงลบหรือความทุกข์ทรมานใจต่อตนเอง จึงจะเห็นได้ว่า แนวคิดเรื่องความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self – compassion) จึงมีความสำคัญและควรที่จะเสริมสร้างให้เกิดขึ้นในตัวบุคคลให้กลายเป็นคุณลักษณะนิสัยประจำตนในการดำเนินชีวิตของคนเรา ผู้เขียนจึงขอเสนอแนะแนวทางการเสริมสร้างความสุขในชีวิตด้วยแนวคิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self – compassion) ในประเด็นต่างๆดังต่อไปนี้

1. ความหมายของความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self – compassion)

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self – compassion) เป็นแนวคิดที่มีรากฐานมาจากปรัชญาของศาสนาพุทธ เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่จะสามารถสร้างให้บุคคลเกิดความสุขทางปัญญาอันเป็นคุณสมบัติที่อยู่ภายในตัวบุคคลที่ไม่ต้องอาศัยปัจจัยจากภายนอกหรือไม่ต้องพึ่งพาวัตถุต่างๆ เป็นความสุขที่เกิดจากการที่บุคคลมีความเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง มีการยอมรับทั้งด้านบวกและด้านลบของธรรมชาติ รวมไปถึงสามารถเข้าใจถึงขีดจำกัดและความไม่แน่นอนของชีวิต (Bergsma & Ardel, 2012) นอกจากนี้สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (2561) ยังได้กล่าวอีกว่า มนุษย์จะต้องมีคุณลักษณะสำคัญที่จะทำให้ชีวิตมีความสุขนั่นคือ ความสุขทางปัญญาซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากการที่บุคคลมีความรู้เท่าทันตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลต้องประสบกับอารมณ์ทางบวกหรือทางลบก็จะไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์เหล่านั้น โดยที่บุคคลจะมีมุมมองว่า สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นล้วนเป็นไปตามธรรมชาตินั่นเอง และปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดความสุขทางปัญญาดังกล่าวได้นั้นก็คือ

การที่บุคคลนั้นจะต้องมีความเมตตากรุณาต่อตนเองได้มีผู้สนใจศึกษาถึงความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self – compassion) โดยได้อธิบายถึงความหมายของความเมตตากรุณาต่อตนเอง ไว้ดังนี้

Kristin Neff (2003) กล่าวว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นความสามารถของบุคคลในการยอมรับความทุกข์ของตนเองโดยไม่หลีกเลี่ยงหรือละเลยความทุกข์เหล่านั้น บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะสามารถรับรู้ได้ว่า ความทุกข์ของตนเองนั้นเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคนมากกว่าการตัดสินตนเองไปในทางลบเมื่อกระทำการผิดพลาดลงไป รวมถึงความต้องการที่จะบรรเทาความทุกข์ที่ตนเองประสบนั้นด้วยความเมตตาและการมีสติ

Parinda Tasee (2017) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self – compassion) ว่าหมายถึง ความสามารถในการตระหนักถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีความต้องการบำบัดให้ตนเองพ้นทุกข์ด้วยความอ่อนโยน มีความสุขกับการเป็นอยู่ของตนเอง ตระหนักว่าความผิดพลาดต่างๆเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องประสบและมีสำนึกตื่นรู้ต่อปัญหาหรือความไม่สบายใจของตนเอง

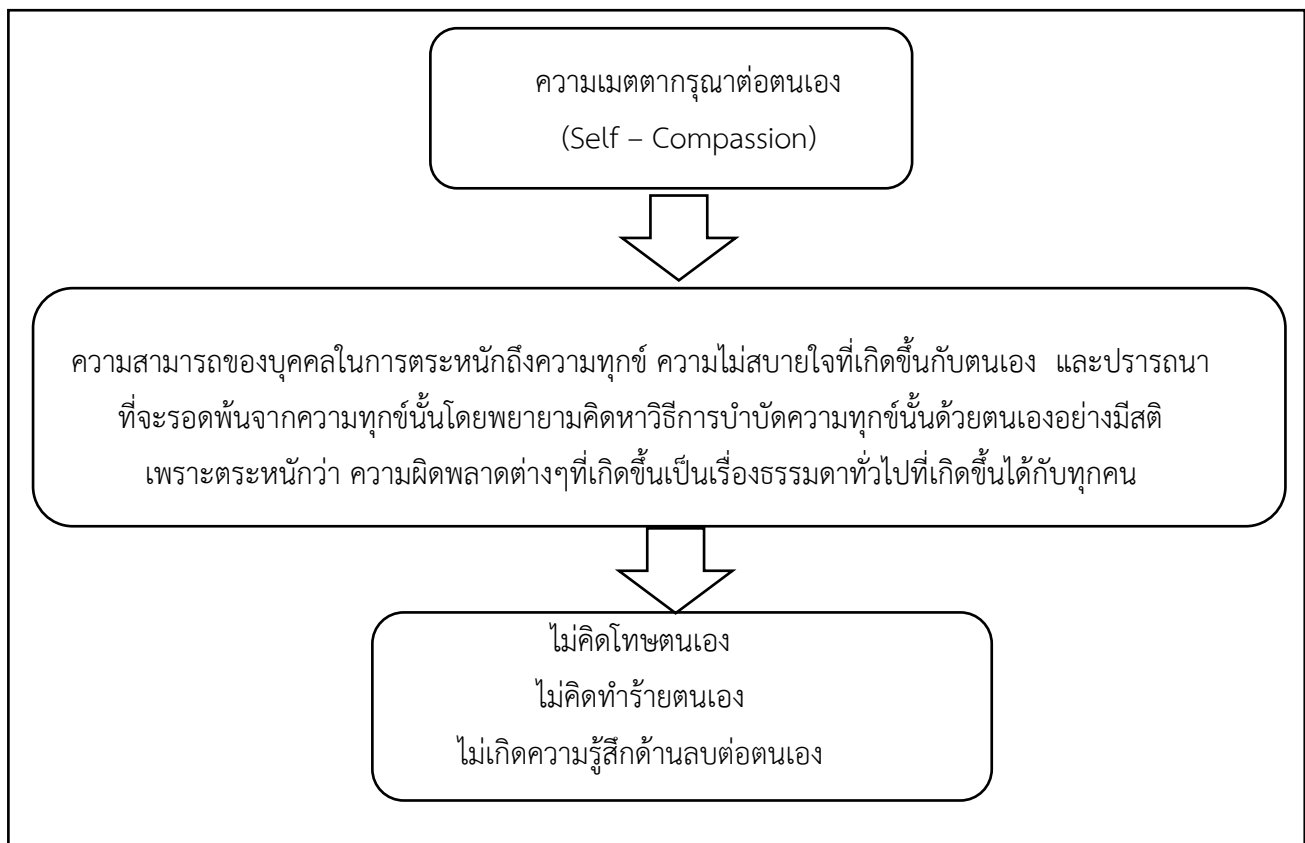
Pattarapong Thammamongpreechachai (2021) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความเมตตาต่อตนเอง (Self – compassion) ไว้ว่า เป็นการที่บุคคลรับรู้ประสบการณ์ในแง่ลบโดยไม่หลีกเลี่ยงซึ่งการรับรู้นั้นก็ก่อให้เกิดความต้องการที่จะบรรเทาความทุกข์ด้วยความเข้าใจถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้น ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบ และเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากก็จะสามารถรับรู้และปฏิบัติตนได้อย่างมีสติ

Reyes (2011) ได้ให้นิยามของคำว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการให้ความรักและมีความเห็นอกเห็นใจต่อตัวเองเมื่อมีความทุกข์

Gilbert (2009) ได้ให้ความหมายของความเมตตากรุณาต่อตนเอง ไว้ว่าคือการมีความเมตตาที่เป็นพื้นฐานของมนุษย์และมีความตระหนักถึงความทุกข์ของตัวเองและผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง

จากการนำเสนอความหมายของ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self -compassion) สามารถสรุปได้ว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นความสามารถของบุคคลในการตระหนักถึงความทุกข์ ความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างลึกซึ้ง และมีความปรารถนาให้ตนเองพ้นจากความทุกข์นั้นโดยพยายามคิดหาวิธีบำบัดความทุกข์หรือปัญหา อุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นด้วยตนเอง โดยตระหนักดีว่าความผิดพลาดต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นเป็นประสบการณ์หรือบทเรียนที่จะต้องเรียนรู้และก็จะผ่านไปตามธรรมดาของพวกเราในที่สุด ดังนั้นคนเราจึงต้องมีสติในการจัดการกับปัญหา มีความอ่อนโยนกับตนเอง ไม่คิดโทษตนเอง และต้องไม่ทำร้ายตนเองด้วย

ดังนั้นจะขอนำเสนอด้วยแผนภาพเพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงความหมายของ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self – compassion) ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 1 : ความหมายของความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self – Compassion)

2. ความสำคัญของความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self – Compassion) ที่มีต่อการดำเนินชีวิต

การดำเนินชีวิตของคนเราทุกคนย่อมจะต้องพบกับความผิดพลาด อุปสรรค หรือความล้มเหลวในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างแน่นอน แต่หากเราจะปล่อยให้ตนเองจมอยู่กับความทุกข์ ความกังวลใจ ซึ่งนับได้ว่าเป็นอารมณ์ทางลบของมนุษย์เราก็คงจะเกิดความทุกข์ทรมานใจ ไม่อาจจะดำเนินชีวิต หรือก้าวเดินต่อไปได้แต่อย่างใด แต่ในขณะเดียวกันคนเราจะต้องพยายามหาทางสร้างอารมณ์ทางบวกให้เกิดขึ้น กล่าวคือ การที่คนเราต้องทำใจยอมรับให้ได้ว่า ความผิดพลาด ความล้มเหลว จากการกระทำใดๆก็ตามของเรานั้นเป็นเรื่องธรรมดาที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนไม่ใช่เกิดขึ้นเฉพาะเราเท่านั้น แต่เราจะต้องยอมรับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นกับตัวเรานั้นอย่างเข้าใจตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ในที่สุด ได้มีงานวิจัยที่ได้สนับสนุนให้เห็นว่าความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self – compassion) มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้างดังจะกล่าวถึงดังต่อไปนี้

Costa and Pinto – Gouvela (2011) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับการยอมรับความเจ็บปวดเรื้อรังของผู้ป่วย พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการยอมรับความเจ็บปวด ในขณะเดียวกันความเมตตากรุณาต่อตนเองจะมีความสัมพันธ์ทางลบกับอารมณ์ด้านลบ

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ บุคคลที่มีความเมตตา กรุณาต่อตนเองจะมีการยอมรับความจริงเกี่ยวกับความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยที่ไม่พยายามควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงโดยที่การยอมรับความเจ็บปวดอย่างไม่วิตกกังวลนั้นเป็นการปรับตัวให้เข้ากับอาการเจ็บปวดเรื้อรังที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

Kohle et al (2017) ได้ศึกษาพบว่า ความเมตตา กรุณาต่อตนเองช่วยให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็งสามารถรับมือกับอารมณ์และความคิดทางลบของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งนี้ผู้ป่วยโรคมะเร็งจะใช้เวลาเมตตา กรุณาต่อตนเองเพิ่มความรู้สึกยึดหยุ่นทางจิตใจและสามารถเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่อยู่เหนือการควบคุมของตนเองได้ ส่งผลให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งซึ่งต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานใจ ด้วยความเครียด ความกลัว กับเรื่องในอนาคตของตนที่ต้องเกิดขึ้นในเร็ววันนั้นก็มีความตาย กลับกลายเป็นการเกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากอาการวิตกกังวล หรือ ภาวะซึมเศร้าซึ่งเป็นอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นให้ผ่อนคลายลงได้

Homan and Sirois (2017) ได้ศึกษาพบว่า เมื่อบุคคลมีความเมตตา กรุณาต่อตนเองเกิดขึ้นแล้ว ในเวลาที่ตนเองต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานใจ เกิดความวิตกกังวลแล้วบุคคลจะพยายามตั้งสติและยอมรับความจริงเหล่านั้นที่เกิดขึ้น โดยจะเกิดการปรับความคิดของตนเองให้เกิดความสมดุลด้วยการเข้าใจและยอมรับความจริงกับสิ่งที่ได้เกิดขึ้นนั้นมากกว่าการตำหนิ ก่นโทษตนเอง โดยพยายามเข้าใจว่าไม่มีใครในโลกใบนี้ที่จะเกิดมาพร้อมกับความสมบูรณ์แบบในชีวิตทุกอย่าง คนเราย่อมต้องมีความทุกข์ทรมานใจ เกิดมาล้มเหลว เกิดความผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆได้เป็นเรื่องราวธรรมดา แต่บุคคลจะตระหนักรู้ถึงอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นเหล่านั้นอย่างเข้าใจและไม่ปล่อยให้ตนเองถูกอารมณ์ทางลบนั้นครอบงำจนไม่สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้

Griffiths and Griffiths (2013) พบว่า ความเมตตา กรุณาต่อตนเองจะมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) นับเป็นกลไกทางธรรมชาติที่สามารถช่วยให้บุคคลได้ผ่อนคลายจากการยึดมั่นต่อกฎเกณฑ์ที่ตนได้สร้างขึ้นแบบไม่รู้ตัว

Shapira and Mongrain (2010) พบว่า ความเมตตา กรุณาต่อตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่สามารถช่วยส่งเสริมสุขภาวะทั้งนี้เนื่องจาก การที่บุคคลมีความเมตตา กรุณาต่อตนเองจะช่วยให้บุคคลนั้นเกิดความคิดในแง่บวกเกี่ยวกับความทุกข์ที่ตนได้ประสบอันจะเป็นการสร้างสภาวะทางจิตใจเชิงบวกและยังเป็นการเพิ่มขีดจำกัดในการรับมือกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

Watcharawadee Boonsrangsom (2013) ได้ศึกษาพบว่า ความเมตตา กรุณาต่อตนเองสามารถช่วยให้คนที่เกิดความทุกข์ใจ เกิดความเครียดมีมุมมองเชิงบวกมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากคุณลักษณะสำคัญของความเมตตา กรุณาต่อตนเองซึ่งจะทำให้บุคคลจะต้องเชื่อมโยงกับโลกภายนอกอยู่เสมอ จนทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจขึ้นมาได้จนกระทั่งสามารถปรับตัวให้เกิดความสงบทางจิตใจขึ้นได้แม้ต้องเผชิญกับความทุกข์ใจในขณะนั้น และนอกจากนั้นความเมตตา กรุณาต่อตนเองยังสามารถช่วยให้บุคคลรับมือและปรับตัวกับสถานการณ์ที่ยากลำบากและช่วยยับยั้งการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่างๆได้อีกด้วย

Rabon, Sirois and Hirsch (2018) ได้ศึกษาพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์แบบผกผันกับพฤติกรรมการฆ่าตัวตายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากบุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อตนเองจะมีความเข้าใจและสามารถยอมรับได้ว่า ตนเองนั้นไม่ได้เผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ยากเหล่านี้เพียงลำพังเท่านั้น ส่งผลให้บุคคลมีความยืดหยุ่นสูง เมื่อต้องเผชิญกับแรงกดดันต่างๆในชีวิตได้เป็นอย่างดี

จากงานวิจัยข้างต้นสามารถทำให้มองเห็นได้ว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self – compassion) สามารถสร้างความคิดหรือพลังเชิงบวกให้กับบุคคลที่กำลังเผชิญกับความทุกข์ทรมานใจให้สามารถปรับตัวและรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากนั้นได้ และช่วยยับยั้งการเกิดพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ที่จะตามมาได้เป็นอย่างดี

3. องค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self - Compassion) ได้พัฒนาขึ้นจากแนวคิดของ Kristin D.Neff ซึ่งเป็นมุมมองทางจิตโลกตะวันตกแต่ในขณะเดียวกันก็มีความสอดคล้องกับหลักการทางพุทธศาสนาด้วยเช่นกัน โดยที่ Neff มองว่าความทุกข์ของบุคคลนั้นเกิดขึ้นมาจากการที่บุคคลขาดความเข้าใจและไม่ยอมรับความเป็นจริงของธรรมชาติ ดังนั้นจึงได้พยายามศึกษาค้นคว้าแนวทางที่จะช่วยให้บุคคลสามารถรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตจนสามารถเข้าใจและรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะประสบการณ์ด้านลบโดยไม่คิดหลีกเลี่ยง แต่กลับเกิดความปรารถนาที่จะบรรเทาความทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วยการพยายามทำความเข้าใจกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น และยอมรับให้ได้ว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาทั่วไปของคนเราที่สามารถเกิดขึ้นได้ ในขณะเดียวกันเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความทุกข์ในชีวิตหรือเผชิญกับความยากลำบากต่าง ๆ ก็สามารถรับรู้อย่างเข้าใจและรับมือกับอารมณ์ทางลบนั้นได้อย่างมีสติ โดยไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นนั้น Neff ได้กล่าวว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self - Compassion) จะประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. การมีเมตตา หรือ ความกรุณาต่อตนเอง (Self - Kindness)

เป็นการที่บุคคลสามารถให้อภัยต่อความผิดพลาด ความล้มเหลวของตนเองในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งในชีวิต โดยจะไม่ซ้ำเติมตนเองด้วยคำพูดด้านลบ ก่นด่า หรือตำหนิตนเองอย่างรุนแรงเป็นการเข้าใจตนเองด้วยการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นและสามารถเผชิญหน้ากับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริง ผู้คนจำนวนมากมักจะสร้างกรอบ กฎเกณฑ์ ความเชื่อตลอดจนค่านิยมบางอย่างขึ้นมาเพื่อเป็นแนวทางหรือมาตรฐาน หรือข้อกำหนดในการดำเนินชีวิตและเมื่อใดก็ตามที่ตนไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามข้อกำหนดแนวทางหรือมาตรฐานที่ตนได้ตั้งไว้ก็จะรู้สึกผิด จะตำหนิตนเอง ผิดหวัง เสียใจ เกิดความรู้สึกว่าตนเองนั้นได้กระทำเรื่องผิดพลาดลงไปอย่างไม่สมควรได้รับการอภัย ความรู้สึกทางลบเหล่านี้จะบั่นทอนจิตใจตนเองจนไม่อาจจะทำอะไรได้อีกต่อไปและก่อให้เกิดปัญหา อุปสรรคในชีวิต หากบุคคลนั้นได้มีความเมตตา หรือความกรุณาต่อตนเอง (Self - Kindness) เกิดขึ้นแล้ว เขาก็จะมองข้ามความรู้สึกด้านลบเหล่านี้ และหันหน้ามาเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างเข้าใจและหาทางแก้ไขปัญหานั้นต่อไป

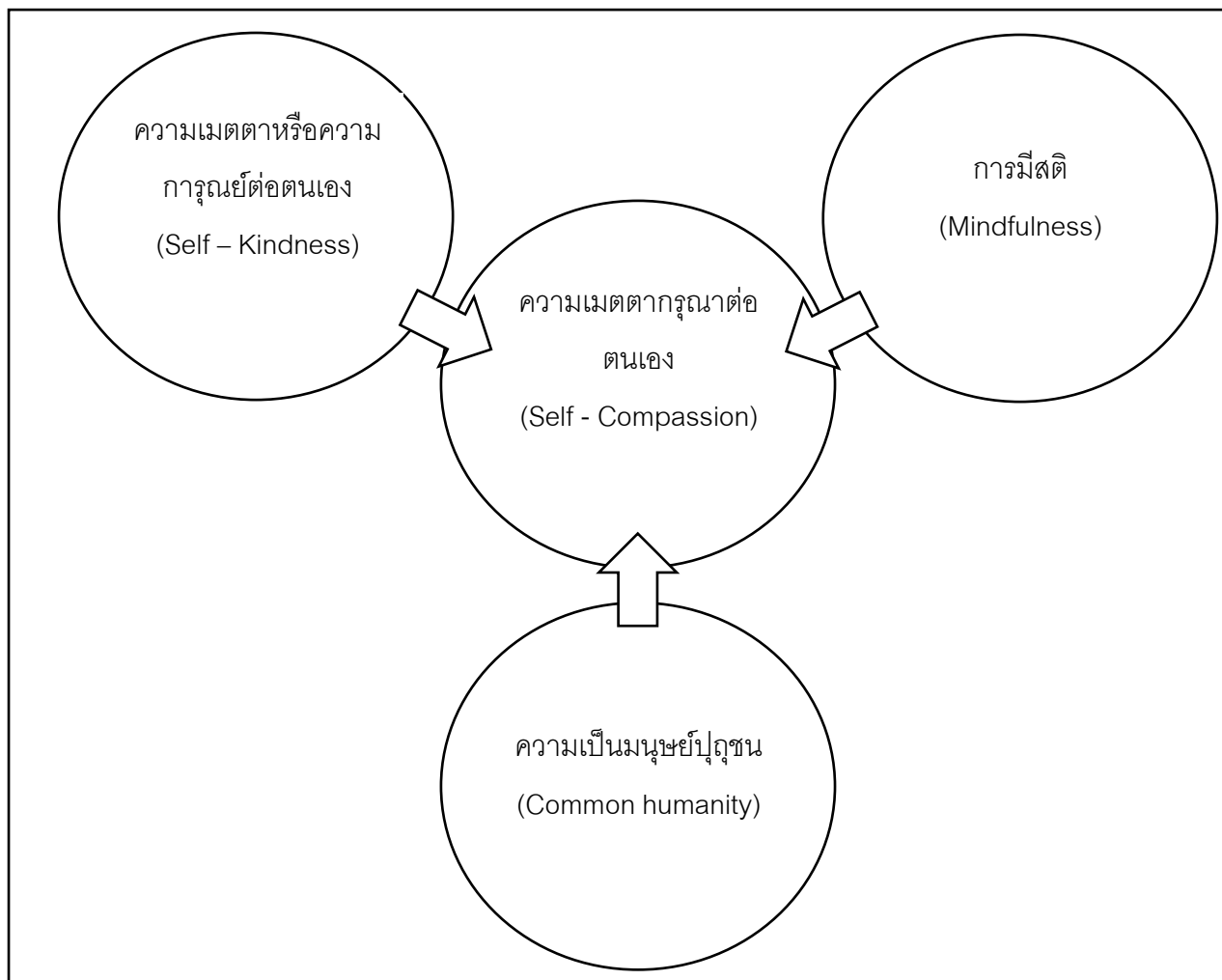
2. ความเป็นมนุษย์ปุถุชน (Common humanity)

เป็นการที่บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิด เปลี่ยนมุมมองของตนใหม่ว่า ไม่ใช่เพียงแค่เราคนเดียวเท่านั้นที่เป็นคนโชคร้าย เกิดมาแต่ความทุกข์ยากลำบากใจ มีแต่เราคนเดียวเท่านั้นที่ต้องทนทุกข์ทรมานชีวิตมีแต่ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ จนต้องถูกปล่อยให้ต้องเผชิญโลกอยู่ตามลำพัง แต่ในความจริงแล้ว คนเราทุกคนนั้นล้วนต้องมีปัญหา อุปสรรคในชีวิตด้วยกันทั้งนั้น เป็นเรื่องธรรมดาโลกที่ทุกคนต่างเกิดมาก็ต้องเผชิญกับความทุกข์ความยากลำบากในชีวิต ไม่ใช่จะเกิดขึ้นแต่กับเราคนเดียวเท่านั้นเพราะมนุษย์ทุกคนย่อมจะต้องพบกับปัญหาและอุปสรรคเกิดขึ้นในชีวิต หากใครก็ตามที่มีความคิดว่าตนเองเป็นเพียงคนเดียวเท่านั้นบนโลกในนี้ที่มีความทุกข์ทรมานก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นไม่สามารถมีความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่นได้ และจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยก (Isolation) เกิดความสงสาร สมเพชตนเอง บดบังการเกิดความคิดและแรงจูงใจที่จะทำให้หันมาลุกขึ้นสู้ หรือพยายามฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้นให้หมดสิ้นไปได้ในที่สุด

3. การมีสติ (Mindfulness)

เป็นการที่บุคคลสามารถรับรู้ และเกิดความรู้สึกอยู่กับภาวะปัจจุบัน และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้และสามารถจะควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้อย่างไม่เกิดอคติ หรือจมดิ่งไปกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น แต่การมีสติ (Mindfulness) จะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถรับรู้ถึงความรู้สึก อารมณ์ และความคิดของตนที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยไม่คิดหลีกเลี่ยงความทุกข์ หรือปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น แต่จะเกิดการยอมรับได้ว่าความทุกข์นั้นได้เกิดขึ้นมาแล้วและเกิดขึ้นจริง แต่หากเราไม่คิดจะแบกรับความทุกข์นั้นไว้ เราก็จะไม่รู้สึกทุกข์ทรมานใจ ไม่เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือรู้สึกว่าหนักหนาสาหัสมาก แต่เราต้องรู้เท่าทันและเผชิญกับปัญหาเหล่านั้นได้ด้วยการพิจารณาพิจารณามากกว่าที่จะทำให้เรื่องเล็กละเอียดเป็นเรื่องใหญ่ (Over - Identification) พยายามสร้างสมดุล รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกตามภาวะที่เกิดขึ้นจริง และเข้าใจว่าเมื่อมีเกิดขึ้นก็ต้องมีดับหายไปได้ โดยไม่มีอะไรที่จะคงอยู่ตลอดไป

เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ขอนำเสนอแผนภาพองค์ประกอบของความเมตตา กรุณาต่อตนเองดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 2 : องค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self - Compassion)

4. แนวทางในการเสริมสร้างความสุขในชีวิตด้วยแนวคิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง

แนวคิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self – Compassion) นับว่าเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญและควรจะพัฒนาหรือสร้างให้เป็นคุณลักษณะประจำตนเนื่องจากการช่วยให้ชีวิตของคนเราสามารถดำเนินต่อไปโดยไม่สะดุดหรือหยุดชะงักลงเพียงแค่ปัญหา หรืออุปสรรคบางประการที่เผชิญได้ผ่านเข้ามาในชีวิต พุดง่าย ๆ ก็คือ หากคนเรามีความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self – Compassion) เป็นคุณลักษณะประจำตนแล้วเราก็จะสามารถก้าวข้ามอุปสรรคหรือปัญหาในชีวิตได้โดยไม่ต้องยึดติด หรือเกิดความรู้สึกผิด หรือต้องหยุดชะงักลงจนไม่สามารถดำเนินชีวิตต่อไปอีกได้ ดังนั้นผู้เขียนจึงขอเสนอแนวทางในการเสริมสร้างความสุขในชีวิตด้วยแนวคิดความเมตตากรุณาต่อตนเองดังต่อไปนี้

ประการแรก : ฝึกเผชิญหน้ากับความจริง

“ ความจริง ” คือเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่กำลังเกิดขึ้น และเป็นไป เป็นสภาพการณ์ที่อยู่ตรงหน้าที่เราสามารถใช้ประสาทสัมผัสรับรู้ได้ เมื่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อยู่ตรงหน้าเราในขณะนั้นได้เกิดขึ้นมาแล้ว เราก็ไม่อาจจะเปลี่ยนแปลงหรือไปทำให้เรื่องที่เกิดขึ้นมานั้น “ ไม่ได้เกิดขึ้น ” หรือ “ ไม่ได้เป็นเช่นนั้น ” คงจะไม่ได้

แต่เราจะต้องยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นให้ได้ และรับรู้เหตุการณ์นั้นให้ตรงกับ “ความเป็นจริง” ที่ได้เกิดขึ้นมาแล้วอย่างไม่มีบิดเบือน เช่น เมื่อเราสอบไม่ผ่านในรายวิชาที่เรียน เราต้องยอมรับว่า ผลการสอบที่ออกมาในรายวิชานี้คือ คะแนนของเรานั้นไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และการสอบไม่ผ่านหรือได้เกรด F ในรายวิชานี้ก็จะต้องลงทะเบียนเรียนวิชานี้ใหม่ในภาคเรียนต่อไป เพราะหากเราไม่เรียนรายวิชานี้ เราก็จะไม่สามารถสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรที่กำหนดไว้ได้ จริงอยู่เราอาจจะรู้สึกผิดหวัง เสียใจ และบางครั้งก็อาจจะเกิดความรู้สึกโกรธแค้นที่สอบไม่ผ่านรายวิชานี้ แต่ไม่ว่าเราจะเกิดความรู้สึกอย่างไรก็ตาม เราก็คงจะไปเปลี่ยนแปลงผลการสอบจาก “ไม่ผ่าน” ให้กลายเป็น “ผ่าน” ไปได้เพราะความจริงที่เกิดขึ้นตรงหน้าเราในขณะนี้คือ เราสอบรายวิชานี้ไม่ผ่าน หรือคะแนนสอบของเราในรายวิชานี้ไม่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้แล้วตั้งแต่ต้น และเราต้องยอมรับความจริงในข้อนี้ให้ได้เพื่อที่จะได้หาทางแก้ไข หรือก้าวเดินต่อไปว่าควรจะต้องทำอย่างไร

ประการที่สอง : มองข้ามความคิดเชิงลบต่อตนเอง

เมื่อเราสามารถเผชิญความจริงที่เกิดขึ้นได้แล้วว่า ในขณะนี้เราได้กระทำสิ่งที่ผิดพลาดหรือเกิดปัญหาบางอย่างขึ้นมาในชีวิตของเรา ปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นมานั้นส่งผลให้เราเกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ เกิดความวิตกกังวล หรือเกิดความเครียด ผลที่เกิดขึ้นตามมาเหล่านี้นล้วนเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน และเราไม่อาจจะหลีกเลี่ยงกับความรู้สึกเหล่านี้ไปได้ จริงอยู่ที่ทุกปัญหาที่เกิดขึ้นมานั้นล้วนแต่ต้องมีสาเหตุแห่งปัญหา และหนึ่งในสาเหตุแห่งปัญหาที่เกิดขึ้นมานั้นก็จะต้องมาจากปัจจัยภายใน นั่นก็คือตัวเราเอง และสาเหตุที่เกิดขึ้นมาจากตัวเรานั้นก็คงจะมีหลายองค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถ ความพยายาม ความเอาใจใส่ ความรอบคอบ ถี่ถ้วน ตลอดจนความเชี่ยวชาญ เป็นต้น เมื่อเราได้พิจารณาปัจจัยที่เกิดจากตัวเราจนทำให้เราไม่ประสบความสำเร็จในภารกิจที่ได้กระทำลงไปแล้วนั้นว่า เกิดจากประเด็นใด เช่น เป็นเพราะเรายังขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่ทำงานส่งผลให้เกิดความผิดพลาดขึ้น หรือเป็นเพราะว่าเรายังเอาใจใส่ ทุ่มเทให้กับการทำงานขึ้นนั้นไม่มากพอจึงทำให้งานขึ้นนั้นยังไม่ผ่านเกณฑ์ หากเราสามารถวิเคราะห์เหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นกับตัวเราได้เช่นนี้เราก็จะสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างตรงประเด็น แต่ถ้าหากเรามัวแต่คิดว่าความผิดพลาดหรือความล้มเหลวจากการทำงานที่เกิดขึ้นในครั้งนี้เกิดจากความโง่เขลาของตัวเรา เกิดจากความไม่ได้เรื่อง ความไม่เอาไหนของตัวเราเป็นเพราะเรามันแย่ เรายังไม่ดีพอ เราเป็นคนใช้ไม่ได้ เราเป็นคนไร้ความสามารถไม่ว่าจะอย่างไรก็คงจะไม่สามารถพัฒนาให้เก่งขึ้นมาได้ เพราะเราเป็นคนไร้ฝีมือ การที่เราสร้างความรู้สึกเชิงลบต่อตนเอง ต่ำหนืดตนเอง ก่นโทษตัวเองเช่นนี้นอกจากจะไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ ต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นมากับตัวเราในขณะนั้นแล้ว ความรู้สึกเหล่านี้ยังบั่นทอนหรือทำให้เราเกิดภาวะที่เรียกว่า “จิตตก” และหากเรายังสร้างความรู้สึกหรือมุมมองในเชิงลบเช่นนี้กับตัวเองต่อไปอีกเรื่อย ๆ ในที่สุดเราก็จะต้องเกิดปัญหาทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างแน่นอนซึ่งไม่เป็นผลดีต่อตัวเราแต่อย่างใดเลย

ประการที่สาม : เปลี่ยนมุมมองใหม่เมื่อใจเป็นทุกข์

เมื่อใดก็ตามที่เรากำลังเผชิญหน้าอยู่กับความทุกข์ใจ ความกังวลใจ หรือเกิดความเครียด เกิดความไม่สบายใจ หรือเกิดความรู้สึกว่าทำไมเราช่างเป็นคนไร้ค่า เป็นคนโง่คร่ำเสียเหลือเกิน ทำไมเราจึงทำอะไรก็

ผิดพลาดไปหมด ต้องพบกับความผิดหวังตลอดเวลา การที่เรามีความคิดต่อตนเองเช่นนี้คงไม่สามารถทำให้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นมานั้นลดน้อยลงไปได้ ตรงกันข้ามเรายังรู้สึกเป็นทุกข์ รู้สึกเครียดเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิมเพราะเราสร้างมุมมองแห่งความทุกข์ทรมานใจเพิ่มขึ้นให้ตนเองนอกเหนือไปจากความทุกข์ ความวิตกกังวลใจที่เกิดจากปัญหาเดิมที่เกิดขึ้นและยังไม่ได้รับการแก้ไขแต่อย่างใด แต่หากเราลองเปลี่ยนความคิด หรือมุมมองใหม่เมื่อเราต้องเผชิญกับความทุกข์หรือปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่ได้เกิดขึ้น โดยเรามองว่า “ คงไม่ใช่เราคนเดียวเท่านั้นที่ต้องเกิดปัญหาเช่นนี้ ” คงเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่เมื่อเราทำงานอะไรไปแล้วผลที่ออกมานั้นก็คงจะเป็นไปได้ที่อาจจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว “ หรือเราควรคิดใหม่ว่าคนที่ไม่ได้ทำอะไรผิดพลาดคือคนที่ยังไม่ได้ลงมือทำอะไรเลย ” และเราควรตระหนักถึงความจริงที่ว่า “ ขึ้นชื่อว่ามนุษย์แล้ว เราทุกคนก็ยังคงเป็นปุถุชนที่สามารถเกิดข้อผิดพลาดกันได้เป็นเรื่องธรรมดา ” และที่สำคัญก็คือ “ ไม่มีมนุษย์คนใดบนโลกใบนี้ที่จะเป็นคนที่ดีเลิศ สมบูรณ์แบบที่สุดได้ ” ดังนั้นถ้าเราปรับมุมมองความคิดเมื่อกำลังตกอยู่ในห้วงของความทุกข์ใจได้เช่นนี้ เราก็จะมีสติปัญญาในการค้นหาแนวทางในการจัดการกับปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน

ประการที่สี่ : ควบคุมอารมณ์ไม่ให้จมดิ่ง

นอกจากการเกิดความรู้สึกเชิงลบต่อตนเองในความผิดพลาด หรือความไม่ประสบความสำเร็จในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งในชีวิตของเราขึ้นมาแล้ว หากเรายังปล่อยหรือยอมให้ความรู้สึกเชิงลบเช่นนี้กัดกร่อนจิตใจของเราต่อไปเรื่อย ๆ อาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า (Depression) ได้ในที่สุดซึ่งคงจะไม่เป็นผลดีต่อตัวเราอย่างแน่นอน การปล่อยให้ตัวเองต้องจมดิ่งไปกับความรู้สึกด้านลบต่อตนเองไปเรื่อย ๆ ย่อมไม่เกิดผลดีต่อตนเองแต่อย่างใด เพราะยิ่งปล่อยให้ตัวเองเกิดความรู้สึกเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ เรายิ่งจะ “ จมดิ่ง ” กับความรู้สึกเชิงลบต่าง ๆ ถลาลึกเข้าไปจนในที่สุดตัวเราเองก็จะคิดเช่นนั้นเรื่อยไปอย่างไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ เป็นการตีตราให้ตนเอง เหยียดหยามตนเองให้รู้สึกแย่ลงไปอย่างไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ “ เราเป็นคนไร้ความสามารถ ” “ เราเป็นคนไม่เก่ง ไม่สามารถทำอะไรให้สำเร็จได้เลย ” “ เราเป็นคนที่ทำอะไรก็มีแต่ล้มเหลวตลอด ” ความคิดที่เราบอกกับตัวเอง กรอกใส่หูตัวเองด้วยความคิดของตัวเองเช่นนั้นนอกจากไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ กับตัวเองแล้วยังก่อให้เกิดโทษอย่างมหันต์เพราะความคิด ความรู้สึกเชิงลบต่อตนเองเช่นนี้จะสกัดกั้น “ ความกล้า ” ที่จะลงมือทำหรือคิดริเริ่มทำสิ่งต่าง ๆ ให้หมดไปในที่สุด

ประการที่ห้า : ต้องหันหน้าสู้โดยไม่หลีกเลี่ยงปัญหา

การเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ และต่อสู้ด้วย “ ปัญญา ” นับได้ว่าเป็นแนวทางสำคัญของการเสริมสร้างความสุขในชีวิตด้วยแนวคิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง ปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการทำงานทุกประเภทนับเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้แต่เราจำเป็นต้องรู้เท่าทันว่า ขณะนี้ปัญหาที่เรา กำลังเผชิญอยู่นั้นคืออะไร และมีอะไรบ้างที่เป็นปัจจัยของปัญหาเหล่านั้น เพื่อที่จะได้แก้ที่ต้นเหตุแห่งปัญหานั้น ถึงอย่างไรปัญหาก็ได้เกิดขึ้นมาแล้วและเป็นความจริงที่อยู่ตรงหน้าที่เรา กำลังเผชิญอยู่ แม้จะหลีกเลี่ยงอย่างไรปัญหานั้นก็ยังคงอยู่ ไม่ได้หายไปไหน การหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นการหยุดหรือระงับ หรือซื้อเวลาไว้เพียงช่วงระยะหนึ่งเท่านั้น แต่ปัญหานั้นก็ยังคงอยู่กับเรา และถ้าเราไม่หันหน้ามาเผชิญปัญหา ไม่หันหน้าเข้า

มารับมือกับปัญหาด้วยปัญญาโดยใช้วิจารณญาณไตร่ตรอง วิเคราะห์ถึงเหตุปัจจัยและค่อย ๆ พยายามหาทางออกให้ได้ และควรคิดหาทางออกได้หลาย ๆ ทาง และควรเผื่อแนวทางแก้ปัญหาสำรองไว้ เพราะถ้าพบว่าวิธีแรกไม่ได้ผลก็จะได้นำมาแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่ได้คิดสำรองไว้ต่อไปได้เลย เพราะถึงอย่างไรหากเราสามารถแก้ปัญหาจากต้นเหตุที่แท้จริงของปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นได้ ปัญหานั้นก็ต้องหมดไปในที่สุด

จากแนวทางในการเสริมสร้างความสุขในชีวิตด้วยแนวคิดความเมตตากรุณาต่อตนเองทั้ง 5 ประการที่ได้นำเสนอไปข้างต้น น่าจะเป็นวิถีปฏิบัติที่จะก่อให้เกิด “ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ” (Self - compassion) ได้อย่างเป็นรูปธรรม หากเราลองเปิดใจ ปรับเปลี่ยนวิธีคิดของเราเสียใหม่ โดยปฏิบัติตามขั้นตอนที่ได้ผู้เขียนได้นำเสนอไว้ทั้ง 5 ประการก็น่าจะทำให้มุมมองในการดำเนินชีวิตที่เกิดขึ้นในเชิงลบต่อตนเองนั้น สามารถเปลี่ยนแปลงไปได้ในทางที่ดีขึ้น เป็นมุมมองในการดำเนินชีวิตที่จะก่อให้เกิดประโยชน์และผลดีต่อตัวเราเองมากขึ้นเพื่อจะได้ก้าวเดินต่อไปได้อย่างมั่นใจและมีความสุขตามอัตภาพแห่งตน

5. บทสรุป

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self - Compassion) เป็นแนวคิดเชิงจิตวิทยาที่เน้นถึงการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดเชิงลบที่เกิดขึ้นกับตนเองในการดำเนินชีวิต ในการทำงานที่มักจะเกิดขึ้นกับคนทั่วไปจนทำให้เกิดภาวะ “ จิตตก ” ไม่สามารถจะ “ ไปต่อ ” ได้เนื่องจากคอยติดยึด คอยครุ่นคิดถึงแต่ข้อผิดพลาด หรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้นแล้วมาลงโทษหรือกล่าวโทษตนเองจนไม่ยอมให้อภัยตนเอง ติดยึดอยู่ใน “ ก้นดัก ” ของความทุกข์ทรมานใจ ความเครียดจนส่งผลร้ายต่อตนเอง ดังนั้นการที่คนเราจะเปลี่ยนมุมมองของตนเองใหม่ให้เกิด “ ความเมตตากรุณาต่อตนเอง ” (Self - Compassion) โดยมองว่าความผิดพลาดหรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้นในการทำงานนั้นเป็นเรื่องธรรมดาทั่วไปที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่เราสามารถจะรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นได้อย่างมีสติ ด้วยการยอมรับและเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้นและใช้ปัญญาที่มีอยู่ค่อย ๆ แก้ไขปัญหาเหล่านั้นให้หมดไปเพื่อชีวิตจะได้เกิดความสุขตามอัตภาพแห่งตนในที่สุด

References

- Bergsma, A, & Ardel, M. (2012). “ Self-Reported Wisdom and Happiness: An Empirical Investigation”. Journal of Happiness studies. 13(3): 481-499.
- Costa, J. , & Pinto- Gouveia, J. (2011) . “ Acceptance of pain, self- compassion and psychopathology: Using the chronic pain acceptance questionnaire to identify patients’ subgroups”. Clinical Psychology and Psychotherapy. 18, 292-302.
- Griffiths, L.J., & Griffiths, C.A. (2013). “ Unconditional Positive Self-Regard (UPSR) and Self-Compassion, the Internal Consistency and Convergent/Divergent Validity of Patterson & Joseph’s UPSR Scale”. Open Journal of Medical Psychology. 2(4): 168-174.
- Gilbert, P. (2009). The Compassionate Mind: A New Approach to Life’s Challenges. Oakland Canada : New York, NY : Routledge.

- Homan, K.J., & Sirois, F.M. (2017). "Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behavior" s. *Health Psychology Open*. 4(2): 1-9. Retrieved February 22, 2020, from <https://doi.org/10.1177/2055102917729542>
- Kristin Neff, D. (2003). "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself". *Self and Identity*. 2(2): 223-250.
- Kohle, N. (2017). "User-experiences with a web-based self-help intervention for partners of cancer patients based on acceptance and commitment therapy and self-compassion: a qualitative study". *BMC public health*. 17, 1-16.
- Parinda Tasee. (2017). The Study and Enhancement of Social Work Student's Self-Compassion through Group Counseling. Thesis. Doctor of Philosophy Degree in Research and Development on Human Potential. Srinakharinwirot University.
- Pattarapong Thammarongpreechachai. (2021) . " Wisdom of Happiness through Self-Compassion". *Journal of Liberal Arts*. Maejo University, Vol.9(2), July-December.
- Rabon, Sirois and Hirsch. (2018). "Self-compassion and suicidal behavior in college students: Serial indirect effects via depression and wellness behaviors" . *Journal of American College Health*. 66(2): 114-122.
- Reyes.D. (2011). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal Holist Nurse* published Retrieved October 1, 2012.
- Shapira, L.B., & Mongrain, M. (2010). "The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression" . *The journal of Positive Psychology*. 5, 377-342.
- Watcharawadee Boonsrangsom. (2013) . The relationship between perceived stress and happiness of university students with self- compassion as a mediator. Bangkok: Chulalongkorn University.