

การสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตผ่านมุมมองพุทธเถรวาทในมิติเกรวาท

Life Resilience Building through a Theravada Buddhist Healing Perspective

¹ณัชปภา ประธานทิพย์ และ²มานัสต์ ดีศาสตร์

¹Nachpapha Prathantip and²Manat Deesart

¹คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

²คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล

¹Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

²Faculty of Nursing, Vongchavalitkul University.

¹Corresponding Author's E-mail: Nachpapha.p@hotmail.com

Received: July 31, 2025; **Revised:** December 10, 2025; **Accepted:** December 12, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งศึกษาการสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตผ่านมุมมองพุทธเถรวาทในมิติเกรวาท โดยเชื่อมโยงแนวคิดด้านจิตวิทยาและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อฟื้นฟูภาวะภายในของมนุษย์ให้เข้มแข็งและยั่งยืน ท่ามกลางโลกที่เปราะบางและความทุกข์รอบด้าน แนวคิด Resilience Theory โดย นอร์แมน การมิซี และพัฒนาการจิตสังคมของ อีริก อีริกสัน แสดงให้เห็นว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตสามารถพัฒนาได้จากปัจจัยภายนอก เช่น ครอบครัว ชุมชน และระบบการศึกษา ควบคู่กับปัจจัยภายใน เช่น ความหวัง ความศรัทธา และความสามารถในการปรับตัว ขณะเดียวกัน แนวคิดพุทธเถรวาทเน้นการเปลี่ยนแปลงจาก “ทุกข์” สู่อ้อม “ปัญญา” ผ่านการฝึกสติ สมาธิ และปัญญา โดยใช้มรรค 8 ไตรสิกขา และภาวนา 4 เป็นเครื่องมือบ่มเพาะจิตใจอย่างเป็นระบบ จุดเด่นของพุทธเถรวาทคือ การมองทุกข์เป็นครู การเข้าใจไตรลักษณ์ การมีเหตุผลเหนืออารมณ์ และการฝึกภาวนาเพื่อเปลี่ยนโครงสร้างภายใน จึงสามารถสร้างภูมิคุ้มกันทางใจเสมือน “วัคซีนภายใน” ที่ช่วยรับมือกับปัญหาอย่างมีสติ บทความนี้เสนอว่าการบูรณาการพุทธธรรมกับหลักจิตวิทยาสมัยใหม่คือแนวทางเยียวยาและพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตได้อย่างลึกซึ้ง ครอบคลุม และยั่งยืนทั้งในระดับบุคคลและสังคม

คำสำคัญ: ความแข็งแกร่งในชีวิต; พุทธเถรวาท; มิติเกรวาท; พุทธบูรณาการ

Abstract

This article explores the cultivation of life resilience through the lens of Theravāda Buddhist healing, integrating psychological theories with core Buddhist teachings to restore and strengthen the inner self amidst a fragile and suffering-laden world. Drawing upon Norman Garmezy's Resilience Theory and Erik Erikson's psychosocial development model, it emphasizes that resilience can be developed through both external factors—such as family,

community, and education—and internal qualities like hope, faith, and adaptive capacity. Concurrently, the Theravāda Buddhist healing perspective highlights the transformation of “suffering” into “wisdom” through the disciplined training of mindfulness (sati), concentration (samādhi), and insight (paññā), employing the Noble Eightfold Path, the Threefold Training (sīla, samādhi, paññā), and the Fourfold Cultivation (kāya, sīla, citta, paññā) as structured methods for inner development. The distinctive aspect of Buddhist healing lies in viewing suffering as a teacher, understanding the three characteristics of existence (impermanence, suffering, non-self), applying reason over emotion, and training the mind through meditative practices that transform internal structures. This process generates spiritual immunity, like an “inner vaccine,” enabling individuals to cope with adversity with awareness and stability. The article argues that integrating Buddhist principles with modern psychology provides a comprehensive and sustainable approach to healing and developing life resilience—not only at the individual level but also within broader society.

Keywords: Life Resilience; Buddhist Healing; Theravāda Dimension; Buddhist Integration

บทนำ

ในปัจจุบันมนุษย์เผชิญกับปัญหาซับซ้อนทั้งในระดับโครงสร้างและระดับปัจเจก ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย จิตใจ และความมั่นคงในชีวิตโดยรวม ปัญหาระดับโลก เช่น เทคโนโลยีดิจิทัลและโอกาสทางอาชีพ ความขัดแย้งที่รุนแรงและการพลัดถิ่น ความไม่เท่าเทียมทางโอกาสและศักยภาพซึ่งทำลายศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และระบบสาธารณสุขที่ให้บริการไม่ทั่วถึง ล้วนสร้างความไม่มั่นคงทั้งด้านกายภาพและจิตใจ (United Nations Development Programme, 2022) ขณะเดียวกันในระดับปัจเจกยังต้องรับมือกับปัญหาทางอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความโดดเดี่ยว ซึ่งบ่อนทำลายความมั่นคงภายใน ความสัมพันธ์ที่เปราะบาง พฤติกรรมบั่นทอนตนเอง และผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมที่กดดัน เช่น งานหนัก อากาศร้อน ภาวะครอบครัว ล้วนทำให้มนุษย์สะสมความเครียดโดยไม่รู้ตัว ยิ่งไปกว่านั้น ความคิดเชิงลบที่มีต่อตนเองและการขาดเป้าหมายในชีวิตยังสะท้อนภาวะ “ความว่างเปล่าภายใน” ซึ่งทำให้มนุษย์หลงทางในคุณค่าชีวิต ปัญหาเหล่านี้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการเยียวยาอย่างเป็นองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ (Vermani, 2025) เพื่อฟื้นฟูความมั่นคงภายใน เสริมสร้างความแข็งแกร่งและปลูกศักยภาพมนุษย์ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความหมายท่ามกลางโลกที่แปรเปลี่ยนและเปราะบางอย่างยิ่ง

การเยียวยามนุษย์ในทางการแพทย์ ได้แก่ การบำบัดทางจิตวิทยา (Psychological Treatment) เพื่อการฟื้นฟูและเสริมสร้างคุณภาพชีวิต หากไม่รวมถึงการบำบัดด้วยยาแล้ว พบว่า มีการเสนอแนวทางการเยียวยาด้วยการเสริมความรู้เท่าทันตนเองและการฝึกสติ เช่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยปัญญา (Cognitive Behavioral Therapy – CBT) (American Psychological Association, 2025) แสดงถึงมนุษย์สามารถเยียวยาตนเองได้หากมีความรู้และสามารถจัดการหรือรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต มนุษย์จึงมีความสำคัญในฐานะผู้บำบัดหรือเป็นจิตแพทย์ได้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นการเยียวยาอย่างยั่งยืนและเหมาะสมที่สุด การเยียวยาที่แท้จริงจึงมิใช่เพียงการรักษาอาการทางกายเท่านั้น แต่ต้องคำนึงถึงปัจจัยด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความเศร้า ความหวัง ตลอดจนปัจจัยด้านสังคม เช่น ความสัมพันธ์กับครอบครัว ชุมชน และปัจจัยด้านจิตวิญญาณ เช่น ความศรัทธา ความหมายของชีวิต หรือการกลับคืนสู่

สมดุลในระดับลึก จึงอาจกล่าวได้ว่าการเยียวยามนุษย์เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการฟื้นฟูภาวะทุกข์ ความบอบซ้ำทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ดังนั้นอาจต้องอาศัยกรอบแนวคิดแบบองค์รวม (Holistic Framework) ที่มองมนุษย์เป็นองค์ประกอบเชิงบูรณาการ

อย่างไรก็ตาม สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2568) กล่าวถึง การเยียวยามนุษย์ในแง่ความแตกต่างระหว่างจิตวิทยาสมัยใหม่กับแนวคิดในพุทธศาสนา คือ “ข้อปฏิบัติทางด้านจิตใจ” ด้วยแนวคิดทางจิตวิทยาแบบองค์รวมที่มองจิตจากปัญญา เน้นความสำคัญต่างกัน เมื่อโลกตะวันตกนำการทำสมาธิไปปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายจึงสนใจแนวคิดการเยียวยามนุษย์ทางพระพุทธศาสนามากขึ้นตามลำดับ ดังคำกล่าว “ปัญหาทางสังคมในยุคพัฒนา มีความเจริญทางวัตถุ แต่กลับมีปัญหาทางจิตใจเพิ่มขึ้น ปัญหาทางชีวิตจิตใจ ได้แก่ ความเครียด (Stress) ความแปลกแยก (Alienation) ความโดดเดี่ยวเดียวดาย (Loneliness) ความเบื่อหน่าย (Boredom) ความว่างเปล่าไร้ความหมาย (Emptiness) สภาพเหล่านี้รบกวนความสงบสุขของคน ผลของความทุกข์จากปัญหา 1) ความว้าวุ่นโดดเดี่ยว ทำให้ต้องการหาที่พึ่งทางสังคม 2) ความอ้างว้างว่างเปล่า ดูเข้มแข็งแต่มีลักษณะกลวงภายใน ต้องการหลักยึดเหนี่ยวและสถานะที่ชัดเจนโดยให้วางกฎระเบียบเพื่อยอมทำตามคำสั่ง แม้มีเสรีภาพทางความคิดแต่สับสนทางจิตใจ 3) ไร้จุดหมายเลื่อนลอย แม้ความเจริญมากมาย ต้องการหลักความเชื่อที่ตายตัว ไม่ต้องการหาเหตุผล ทำตามๆ กันไป ให้ชีวิตมีทิศทาง ส่งผลให้ความสุขเชิงสังคมหายไป ด้วยหาความจริงใจของผู้คนยากขึ้น....ปัญหาทางจิตใจทำให้จิตวิทยาขยายความสนใจจาก “คนป่วยสู่สังคมที่ป่วย” (Sick Person to Sick Society) แต่แนวคิดทางพุทธศาสนากล่าวถึงคนทั่วไปหลายประเภท ไม่ใช่เฉพาะคนป่วยทางจิตเช่นเดียวกับจิตวิทยา “การทำสมาธิ” ทำให้การแก้ปัญหาทางจิตวิทยาสนใจการแก้ปัญหาทางจิตใจในพระพุทธศาสนาเพิ่มขึ้น”

การเยียวยามนุษย์ตามมุมมองทางพระพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในยุคที่สังคมพัฒนาไปไกลทางวัตถุ แต่กลับเต็มไปด้วยความทุกข์ทางจิตใจ บ่อนทำลายคุณภาพชีวิตจากภายใน เนื่องจากมีแนวคิดการเยียวยาอันมิใช่รักษาความเจ็บป่วยทางกาย-จิต (Mind – Body Medicine) เท่านั้น แต่สามารถตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณ (Spiritual Needs) เพื่อให้มนุษย์กลับมามีจุดยืนและเป้าหมายชีวิตอย่างมีคุณค่า ดังตัวอย่างการปฏิบัติตามแนวคิดทางพุทธศาสนา เช่น การทำสมาธิและเจริญสติ ช่วยคลายทุกข์ภายใน เสริมสร้างสภาวะจิตที่มั่นคง นำไปสู่ความเข้าใจตนเองและโลกอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นรากฐานของสุขภาวะที่ยั่งยืน (Sustainable Health and Well-being) เป็นกระบวนการที่ช่วยสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตทั้งระดับบุคคลและสังคม โดยเปลี่ยนจากการดูแล “ผู้ป่วย” เป็นการฟื้นฟู “สังคมที่ป่วย” อย่างเป็นองค์รวม

ผลของการศึกษาด้านศาสนาและการเติบโตในความแข็งแกร่งซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับกลยุทธ์ในการเผชิญหน้าต่อความท้าทายทางสติปัญญา Roszak et al. (2025) ชี้ให้เห็นว่า ศาสนาทำหน้าที่มากกว่าระบบความเชื่อหรือพิธีกรรม แต่ 1) ศาสนาทำหน้าที่เป็น “ระบบโครงสร้างทางความคิดและอารมณ์” ที่ช่วยพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิต (Life Resilience) สามารถตีความในสถานการณ์ใหม่อย่างสร้างสรรค์ ควบคุมอารมณ์ และรักษาทัศนคติเชิงบวก ซึ่งเป็นกลไกพื้นฐานของความเข้มแข็งทางจิตใจ 2) ศาสนาทำหน้าที่เป็น “ระบบสร้างความหมาย” (Meaning-Making System) ผ่านความศรัทธา ความหวัง การสวดอธิษฐาน พิธีกรรม และชุมชนศาสนา ทำให้บุคคลสามารถฟื้นตัวจากความสูญเสีย ปรับตัวและรักษาทิศทางของชีวิตได้

อย่างมั่นคง 3) ศาสนามีบทบาทในการส่งเสริมมิติของความแข็งแกร่งหลายด้าน ได้แก่ ช่วยให้ยืนอยู่บนหลักคุณธรรม (Moral Resilience) ทำให้มีความหมายและตัวตนมั่นคง (Existential Resilience) หล่อเลี้ยงความเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน (Cultural Resilience) และ เสริมพลังภายในต่อสู้กับความผันผวนทางสังคม (Spiritual Resilience) (Roszak et al., 2025) จึงกล่าวได้ว่า ศาสนาเป็นพลังสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์รับมือกับความเปราะบางส่วนบุคคลและปัญหาเชิงโครงสร้างที่มีทั้งความเสี่ยงและความไม่แน่นอนของโลกในยุคปัจจุบัน

จากคำกล่าวข้างต้นชี้ให้เห็นว่าแนวทางพัฒนาความแข็งแกร่งในชีวิตเชิงจิตวิทยายังเผชิญข้อจำกัดเนื่องจากยังไม่ครอบคลุมมิติความหมาย การบ่มเพาะและการเปลี่ยนแปลงเชิงลึกของจิตใจ หากแต่ การศึกษาของ ธัชชล อัครัง (2566) พบว่า การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับจิตบำบัดสมัยใหม่ ได้รับการยืนยันว่าช่วยเสริมพลังการสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตได้จริง ทำให้เกิดการฟื้นคืนสมดุลทางใจอย่างองค์รวม พุทธเยียวยาไม่เพียงมุ่งลดอาการ แต่ยังส่งเสริมความแข็งแกร่งภายใน (Inner Resilience) ผ่านการรู้เท่าทันตนเอง การปล่อยวาง และการพัฒนาคุณภาพจิตอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นฐานสำคัญของการสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตคู่กับแนวคิดสุขภาพจิตอย่างสอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทย ซึ่งยังขาดการศึกษาอย่างเป็นระบบในงานเชิงวิชาการ

บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์ที่จะทำความเข้าใจรากฐานแนวคิดของความแข็งแกร่งในชีวิตเชิงจิตวิทยา (Psychological Resilience) ในฐานะกระบวนการที่ช่วยให้มนุษย์สามารถเผชิญความทุกข์ ความเปลี่ยนแปลง และสถานการณ์ท้าทายได้อย่างมีสมดุล พร้อมทั้งศึกษามิติพุทธเยียวยาตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งอธิบายกลไกความทุกข์และการฟื้นคืนภาวะปกติผ่านหลักพุทธธรรม เพื่อวางกรอบทำความเข้าใจการดูแลมนุษย์อย่างเป็นองค์รวม รวมทั้งวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดความแข็งแกร่งเชิงจิตวิทยากับวิธีการพุทธเยียวยาในบริบทเถรวาท โดยมุ่งพิจารณาว่าแนวคิดทางพุทธศาสนาจะช่วยอธิบายหรือขยายมุมมองต่อการสร้างความเข้มแข็งภายในและการฟื้นตัวของมนุษย์อย่างไร อันนำไปสู่กรอบการวิเคราะห์ที่สามารถประสานความเข้าใจด้านจิตวิทยาและพุทธธรรมเข้าด้วยกันอย่างสอดคล้องซึ่งวิธีการศึกษามีดังต่อไปนี้

แนวคิดความแข็งแกร่งในชีวิตเชิงจิตวิทยา

โดยทั่วไป คำ “Resilience” ในคุณลักษณะทางกายภาพ หมายถึง ความยืดหยุ่น ความสามารถในการคืนรูปเดิมหลังถูกยืดหรือบีบอัด แต่ในทางจิตวิทยา หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการฟื้นตัว ปรับตัว และกลับคืนสู่สภาวะปกติหลังเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต ความเครียด หรืออุปสรรคในชีวิต โดยไม่ย่อท้อหรือพ่ายแพ้ (Cambridge Dictionary, n.d.) มีนัยที่รวมความหมายได้ว่าเป็น “ความแข็งแกร่งในชีวิต” ตามความหมายอาจคล้ายคุณลักษณะของ “ตุ๊กตาล้มลุก” หรือ “ตุ๊กตาดารุมะ” ที่เป็นสัญลักษณ์ของความไม่ย่อท้อและความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จ จากตำนานของพระโพธิธรรม (Bodhidharma) พระภิกษุชาวอินเดียผู้ก่อตั้งนิกายเซนในศาสนาพุทธ นอกจากนี้ ยังเปรียบเสมือนพลังภายในและความสามารถที่จะฟื้นตัวและปรับตัว โดย Newman (2002) กล่าวว่า ความแข็งแกร่งนี้ไม่ใช่ความสามารถที่ได้มาโดยกำเนิดเสมอไปแต่สามารถสร้างและเสริมได้ ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่าความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นชุดของพฤติกรรม ความคิด ทักษะคติ และการกระทำที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาขึ้น โดยทุกคนมีโอกาที่จะสร้างความแข็งแกร่งให้กับตนเองได้ ซึ่ง

สอดคล้องกับข้อสรุปของ Masten (2001) ที่ว่าความแข็งแกร่งเป็นกระบวนการพัฒนาปกติ (Ordinary Development) ที่เกิดจากระบบปกป้องพื้นฐานและการปรับตัวตามพัฒนาการของมนุษย์

ทฤษฎีความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience Theory) โดย Norman Garmezy ทำการศึกษาโดยบูรณาการจากแนวคิดทางจิตวิทยาที่หลากหลายแขนงเข้าด้วยกัน (Garmezy, 1991) ได้แก่

1. จิตวิทยาพัฒนาการ (Developmental Psychology) จาก Jean Piaget และ Erik Erikson โดยมองว่าพัฒนาการของเด็กเกิดขึ้นเป็นขั้นตอน และเด็กที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตจะสามารถ “ข้ามพ้นความเสี่ยง” ด้วยการมีคุณลักษณะภายในและปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

2. ทฤษฎีจิตเวชเด็ก (Child Psychiatry) Garmezy เริ่มต้นจากการศึกษาเด็กที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาทางจิตเวช เช่น เด็กที่มีพ่อแม่เป็นโรคจิตเภท (Schizophrenia) เขาได้ข้อสังเกตว่า แม้บางคนมีปัจจัยเสี่ยงคล้ายกัน แต่กลับไม่มีอาการผิดปกติ จึงจุดประกายให้เขาศึกษาปัจจัยปกป้อง (Protective Factors) และกลไกภายในที่ช่วยให้เด็กเหล่านี้ “ฟื้นตัวได้” ต่างจากทฤษฎีที่เน้นความผิดปกติเพียงด้านเดียว

3. ทฤษฎีระบบนิเวศของ Bronfenbrenner (Ecological Systems Theory) ที่อธิบายพัฒนาการของเด็กว่าได้รับอิทธิพลจากระบบแวดล้อมหลายชั้น ตั้งแต่ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ไปจนถึงระดับสังคม ซึ่ง Garmezy เองก็เน้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับสิ่งแวดล้อมในการพัฒนาแนวคิดการฟื้นตัว

4. ทฤษฎีปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้อง (Risk and Protective Factors) แนวคิดของ Garmezy วางอยู่บนกรอบการศึกษาความเสี่ยง (Risk Factors) และตัวคุ้มกัน (Protective Factors) ที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือบุคลิกของเด็ก โดยเฉพาะการใช้แบบจำลอง “พหุปัจจัย” (Multifactorial Model) เพื่ออธิบายความสามารถของเด็กในการเผชิญความเครียดและปรับตัวได้สำเร็จ

การพัฒนา Resilience Theory โดยหลอมรวมองค์ความรู้จากจิตวิทยาพัฒนาการ จิตเวชศาสตร์ ทฤษฎีระบบ และแนวคิดด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม ทำให้ทฤษฎีของ Garmezy มีความลึกซึ้ง ครอบคลุมทั้งด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคม และกลายเป็นรากฐานของงานวิจัยเรื่องความแข็งแกร่งทางจิตใจในเด็กและเยาวชนมาจนถึงปัจจุบัน ดังตัวอย่างรายงานการศึกษาวิจัย ของ Grotberg (n.d.) เกี่ยวกับความแข็งแกร่งในชีวิตของเด็ก โดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างจากเด็กและผู้ดูแล 589 คนใน 14 ประเทศ พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตของเด็กมิได้เกิดขึ้นเพียงเพราะมีความทุกข์ แต่สามารถพัฒนาได้ล่วงหน้าจากการคาดการณ์ของวิกฤติที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ความแข็งแกร่งนี้ไม่ใช่ความพิเศษ แต่เกิดจากการหล่อหลอมร่วมกันของปัจจัย 3 กลุ่มหลัก ได้แก่

1. ปัจจัยสนับสนุนจากภายนอก เช่น ความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้ การเข้าถึงบริการสุขภาพ การศึกษา หรือบริการทางสังคม การสนับสนุนทางอารมณ์ภายนอกครอบครัว การมีกฎเกณฑ์ในบ้าน การสนับสนุนที่ดีจากผู้ปกครอง โรงเรียนและบ้าน บทบาทต้นแบบ และศาสนาหรือหลักศีลธรรม

2. จุดแข็งภายในบุคคล เช่น ความรู้สึกว่าเป็นที่รัก ความเป็นอิสระ บุคลิกที่น่าดึงดูด ความมุ่งมั่น ความสำเร็จ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความหวัง ความศรัทธา ความเชื่อในพระเจ้า ศีลธรรม ความไว้วางใจ และความเมตตา

3. ทักษะทางสังคมและระหว่างบุคคล เช่น ความคิดสร้างสรรค์ ความเพียร ความอดทน อารมณ์ขัน การสื่อสาร การแก้ปัญหา การควบคุมตนเอง การแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้ และทักษะทางสติปัญญา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจทำงานอย่างเป็นอิสระหรือมีปฏิสัมพันธ์กัน เพื่อป้องกัน ทำให้ลดลงหรือฟื้นตัวจากวิกฤติ และอาจส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงชีวิตให้เติบโตได้อย่างมีนัยสำคัญ

อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาของ Grotberg มีทฤษฎีพื้นฐาน จาก Erik Erikson ที่เกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กซึ่งเกิดขึ้นเป็นขั้นตอน ดังนั้น ในการนำไปปรับใช้กับตนเองที่เติบโตพ้นวัยเด็กแล้ว จึงควรทำความเข้าใจ เพื่อให้เกิดความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริก อีริกสัน (Erikson's Stages of Development) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ขยายแนวคิดของ Freud จากเพียงพัฒนาการทางเพศมาเน้นพัฒนาการทางสังคมและจิตใจซึ่งครอบคลุมตั้งแต่วัยทารกถึงวัยรุ่น Erikson เสนอว่า การพัฒนาของมนุษย์ดำเนินไปเป็นลำดับขั้น 8 ระยะ โดยในแต่ละขั้นจะมี “วิกฤตทางจิตสังคม” (Psychosocial Crisis) คือความขัดแย้งระหว่างแรงผลักดันสองด้านที่ต้องเผชิญ ซึ่งเป็นความขัดแย้งภายในและต้องการการแก้ไขอย่างเหมาะสมเพื่อการเติบโตที่ดี หากสามารถผ่านวิกฤตแต่ละขั้นได้สำเร็จ จะทำให้เกิดคุณลักษณะ “คุณธรรม” (Virtue) หรือ “พลังชีวิต” หรือ “จุดแข็งทางจิตใจ” ที่เหมาะสมในช่วงชีวิตนั้น ๆ และส่งเสริมการเติบโตอย่างมีสุขภาวะในระยะต่อไป (McLeod, 2025) ได้แก่

1. วัยทารก (0-18 เดือน): ความไว้วางใจ (Trust) กับ ความไม่ไว้วางใจ (Mistrust) เด็กทารกเรียนรู้ที่จะไว้วางใจจากโลก คือผู้เลี้ยงดู หากได้รับความรัก ความอบอุ่น และการตอบสนองที่สม่ำเสมอ จะเกิดความรู้สึกมั่นคงในโลก “พลังชีวิตหรือจุดแข็งทางจิตใจที่ได้รับคือความหวัง (Hope)” แต่หากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมจะเกิดความไม่ไว้วางใจต่อโลก

2. วัยเด็กเล็ก (18 เดือน-3 ปี): ความเป็นอิสระ (Autonomy) กับ ความละอายและสงสัย (Shame and Doubt) ช่วงพัฒนาอริสภาพและการควบคุมตนเอง เด็กเริ่มเรียนรู้การทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง คือการเริ่มพัฒนาอริสภาพ เช่น การฝึกเข้าห้องน้ำ แต่งตัวเอง หากได้รับการสนับสนุนจะเกิดความมั่นใจในความสามารถ “พลังชีวิตหรือจุดแข็งทางจิตใจที่ได้รับคือความตั้งใจ (Will)” แต่หากถูกตำหนิหรือควบคุมมากเกินไปจะเกิดความรู้สึกละอายใจและสงสัยในตนเอง

3. วัยเล่น (3-5 ปี): ความริเริ่ม (Initiative) กับ ความรู้สึกผิด (Guilt) ช่วงส่งเสริมความคิดริเริ่มและความมั่นใจในการกระทำ คือเด็กจะคิดริเริ่มและวางแผนกิจกรรม หากได้รับการสนับสนุนจะกล้าแสดงออก “พลังชีวิตหรือจุดแข็งทางจิตใจที่ได้รับคือการมีจุดมุ่งหมาย (Purpose)” แต่หากถูกห้ามหรือตำหนิซ้ำ ๆ จะเกิดความรู้สึกผิดเมื่อแสดงออก

4. วัยเรียน (6-12 ปี): ความอุตสาหะ (Industry) กับ ความรู้สึกด้อยค่า (Inferiority) ช่วงเข้าสู่ระบบโรงเรียน ได้เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และสร้างความมั่นใจในความสามารถ เช่น ประสบความสำเร็จในหน้าที่ที่ได้รับ หากได้รับการยอมรับจะเกิดความภาคภูมิใจและมีความขยันขันแข็ง “พลังชีวิตหรือจุดแข็งทางจิตใจที่ได้รับคือความสามารถ (Competence)” แต่หากล้มเหลวบ่อย ๆ หรือถูกเปรียบเทียบจะเกิดความรู้สึกด้อยค่า

5. วัยรุ่น (12-18 ปี): อัตลักษณ์ (Identity) กับ ความสับสนในบทบาท (Role Confusion) ช่วงค้นหาอัตลักษณ์ตนเองซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญที่สุด โดยวัยรุ่นเริ่มตั้งคำถามว่า “ฉันคือใคร” คือการค้นหาตัวเองและทดลองบทบาทต่าง ๆ หากค้นพบตนเองจะเกิดอัตลักษณ์ที่ชัดเจนและมั่นคง “พลังชีวิตหรือจุดแข็งทางจิตใจที่ได้รับคือความซื่อสัตย์ต่อตนเอง (Fidelity)” แต่หากไม่สามารถรวมบทบาทเข้าด้วยกันได้ จะเกิดความสับสนในบทบาทชีวิต

6. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (18-40 ปี): ความใกล้ชิดสนิทใจ (Intimacy) กับ ความโดดเดี่ยว (Isolation) ช่วงสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและยั่งยืน บุคคลมุ่งสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิด หากประสบความสำเร็จจะเกิดความรักลึกซึ้ง มีความสนิทใจ “พลังชีวิตหรือจุดแข็งทางจิตใจที่ได้รับคือความรัก (Love)” แต่หากล้มเหลวหรือไม่สามารถเชื่อมโยงกับผู้อื่นได้จะรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัว

7. วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง (40-65 ปี): ความสร้างสรรค์เพื่อผู้อื่น (Generativity) กับ ความหยุดนิ่ง (Stagnation) ช่วงมุ่งสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น บุคคลมุ่งสร้างสิ่งที่มีคุณค่าให้แก่สังคมและคนรุ่นหลัง เช่น การทำงานเพื่อสังคม การดูแลครอบครัว หากทำได้จะเกิดความรู้สึกรับสร้างสรรค “พลังชีวิตหรือจุดแข็งทางจิตใจที่ได้รับคือการห่วงใย (Care)” แต่หากขาดเป้าหมายหรือไม่สามารถมีบทบาทได้จะรู้สึกไร้จุดหมาย เฉื่อยเมยและไม่เกิดคุณค่า

8. วัยชรา (65 ปีขึ้นไป): ความสมบูรณ์ของชีวิต (Ego Integrity) กับ ความสิ้นหวัง (Despair) เป็นช่วงการมองย้อนชีวิตอย่างมีคุณค่าหรือรู้สึกเสียใจและสิ้นหวัง ผู้สูงอายุจะทบทวนชีวิตของตนเอง หากมองย้อนกลับอย่างภาคภูมิใจ รู้สึกพอใจในชีวิตจะเกิดความรู้สึกสมบูรณ์มีความสงบใจ “พลังชีวิตหรือจุดแข็งทางจิตใจที่ได้รับคือภูมิปัญญา (Wisdom)” แต่หากเต็มไปด้วยความเสียใจจะเกิดความสิ้นหวังและกลัวความตาย

ทั้งนี้ แต่ละช่วงวัยไม่ใช่ขอบเขตตายตัวเสมอไป มนุษย์อาจพัฒนาในจังหวะที่ต่างกัน หรือย้อนกลับไปเผชิญกับปัญหาในช่วงวัยก่อนหน้าอีกครั้งในสถานการณ์ที่ต่างกัน การเข้าใจพัฒนาการตามแนวทางนี้ ช่วยให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นในแต่ละช่วงชีวิตได้ดียิ่งขึ้น

ตามข้อมูลสนับสนุนในเชิงจิตวิทยาเกี่ยวกับการแก้ปัญหาโดยทั่วไป ประกอบไปด้วยขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ 1) การรับรู้ปัญหา 2) การนิยามปัญหา 3) การสร้างทางเลือก 4) การตัดสินใจ และ 5) การประเมินผลลัพธ์ ซึ่งเป็นกระบวนการเชิงโครงสร้างที่ช่วยให้สามารถวิเคราะห์และจัดการกับสถานการณ์ได้อย่างมีระบบ เหล่านี้แสดงถึงระดับความสำคัญของปัญหา ความเข้าใจของบุคคล ตัวเลือกทางออกของปัญหา อำนาจในการตัดสินใจ ฯลฯ ที่น่าจะเป็นเงื่อนไขทำให้บุคคลเกิดการมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา ตลอดจนผลลัพธ์และผลกระทบของการแก้ปัญหานั้นๆ ประสบการณ์การแก้ปัญหาในชีวิตของแต่ละบุคคลนำไปสู่การฝึกฝนทักษะที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงรูปแบบความคิดและพฤติกรรมในระยะยาว อาจช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและส่งเสริมการปรับตัวที่สร้างสรรค์ การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาอย่างมีแบบแผนจึงมีบทบาทสำคัญต่อการบำบัดเยียวยาและพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความเครียด รวมถึงช่วยเสริมความแข็งแกร่งทางจิตใจและเพิ่มคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

ดังนั้น ลักษณะของบุคคลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิต อาจกล่าวได้ว่าเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะ 1) มีมุมมองทางบวกต่อสิ่งต่าง ๆ เต็มไปด้วยความหวัง มองการเปลี่ยนแปลงหรือความเครียดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายหรือเป็นโอกาส 2) ยอมรับจุดดี จุดด้อยของตนเอง รับรู้ความสามารถของตนเองและรับผิดชอบผลที่เกิดจากการกระทำของตน 3) มีทักษะในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีอารมณ์ขัน สามารถควบคุมสถานการณ์ ควบคุมความรู้สึกของตนเองได้ ตระหนักถึงข้อจำกัดในการควบคุมตนเอง 4) มีพลังสร้างสรรค์ผลงาน แม้ในสถานการณ์ที่ไม่เอื้ออำนวย 5) อุตุน มีความซื่อสัตย์ มีคุณธรรม พัฒนาตนเองไม่ว่าจะมีอุปสรรคมากมาย 6) มีความสัมพันธ์ที่คงเส้นคงวากับผู้อื่น มีทักษะติดต่อสื่อสารที่ดี เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 7) ให้ความสำคัญกับการมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต สามารถกำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ในชีวิต 8) เชื่อมั่นในตนเอง และภาคภูมิใจในครอบครัว และ 9) นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากอดีตมาใช้ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันและป้องกันปัญหาที่อาจเกิดในอนาคต (ศูนย์ความแข็งแกร่งในชีวิต โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี (RSON Resilience Center) คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, ม.ป.ป.)

การสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตผ่านการเยียวยาตนเองหลังการเผชิญปัญหาต่างๆ อาจทำได้ด้วยฝึกการประเมินทักษะการแก้ปัญหาในชีวิต ซึ่งจิตแพทย์อาจใช้ประเมินความก้าวหน้าทางจิตใจร่วมกับเกณฑ์การวินิจฉัยหรือการออกแบบการบำบัดเชิงพฤติกรรม ด้วยการวัดระดับการตอบสนองทางจิตใจต่อสิ่งเร้า ได้แก่ ธรณีค่าทางจิตวิทยา (Psychological Thresholds) คือระดับต่ำสุดที่บุคคลเริ่มตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางอารมณ์ ชัดจำกัดหรือจุดเปลี่ยนผ่านทางจิตใจ หรือจุดทนต่อความเครียด ที่ใช้พิจารณาว่าบุคคลเริ่มแสดงอาการเมื่อถึง “จุดวิกฤต” Roudner and Morey (2009) อธิบายว่า ธรณีค่าทางจิตวิทยาสามารถพัฒนาให้มีค่าความต้านทานที่สูงขึ้นได้ด้วยการฝึกฝนและการบำบัด เช่น การเสริมสร้างการรับรู้แบบมีสติ (Mindfulness) หรือการฝึกให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างรู้ตัว แสดงถึงบุคคลสามารถปรับแนวคิดนี้ไปใช้เสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตได้

หากเปรียบเทียบ “ปัญหาในชีวิต” เป็น “เชื้อโรคที่พร้อมเข้าสู่ร่างกาย” และ “ธรณีค่าทางจิตวิทยา” คือ “ปริมาณวัคซีนต้านเชื้อโรค” ที่ถูกกำหนดอย่างเหมาะสมพอควรเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันในระดับปลอดภัย ฉะนั้น ธรณีค่าทางจิตวิทยาก็ทำหน้าที่เสมือนเกณฑ์ขั้นต่ำที่สิ่งเร้าจะส่งผลต่อจิตใจของบุคคล หากสิ่งเร้ามีน้อยเกินไป ก็ไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แต่หากมากเกินไป อาจกระตุ้นจิตใจเกินขอบเขตจนเกิดภาวะเครียดหรือแปรปรวน ดังนั้น การเผชิญปัญหาที่สามารถผ่านพ้นวิกฤตในชีวิตไปได้จึงเปรียบเสมือนร่างกายที่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันในการต้านเชื้อโรค หรือการเพิ่มขีดความสามารถในการผ่านบททดสอบกระบวนการพัฒนาความแข็งแกร่งภายใน ดังนั้น การสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตนี้ จึงคล้ายกับการ “ฉีดวัคซีนชีวิต” ที่ละน้อยเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจอย่างปลอดภัยและยั่งยืน

การเยียวยาามุขย์ในมิติพระพุทธานุชาลา

แนวความคิดการเยียวยาามุขย์มีมาตั้งแต่ในสมัยพุทธกาล กรณีเรื่องราวของ พระปฐมจารย์เถรี สะท้อนภาพของความทุกข์อันล้นพ้นในชีวิตหญิงผู้หนึ่งที่ประสบกับการสูญเสียอย่างร้ายแรง ทั้งสามี ลูกสองคน และครอบครัวในคืนเดียว จนกลายเป็นคนเสียดสีเร่ร่อนเปลือยกาย เป็นสัญลักษณ์ของ “ทุกข์ในสังสารวัฏ” อย่าง

เด่นชัด จุดเปลี่ยนเกิดขึ้นเมื่อพระพุทธเจ้าทรงเห็นนางด้วยพระญาณ จึงแสดงธรรมโดยไม่เพียงแต่เตือนสติให้คืนสติจากความเศร้า แต่ทรงชี้ให้เห็นถึง “ความจริงของชีวิต” ว่า ความตายและความพลัดพรากเป็นธรรมดาของสรรพสัตว์ ผู้ใดเข้าใจความไม่เที่ยงและไม่อาจยึดถือของชั้นรื้อห้ำ ผู้นั้นจักพบหนทางแห่งการดับทุกข์อย่างแท้จริง ด้วยธรรมเทศนาเปรียบเทียบ “น้ำตาแห่งการสูญเสียในสังสารวัฏ” ว่ามีมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้งสิ้น จึงเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นปัญญา และเมื่อจิตคลายจากอาลัย พระปฎิภาจนาจึงสามารถบรรลุโสดาปัตติผลในเวลา นั้นและบรรลุพระอรหันต์ในเวลาต่อมา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ข.อุป. (ไทย); 33/468-511/450-455) การเยียวยาของพระพุทธเจ้าในที่นี้คือ “การนำทุกข์เป็นฐานให้เกิดปัญญา” ด้วยการไม่มตดา สัจธรรม และธรรมปฏิบัติ ไม่ใช่เพียงปลอบใจ แต่ทรงแสดงโลกุตตรธรรมเพื่อให้พ้นจากวิภวัญญะ และนี่คือรูปแบบพุทธเยียวยาที่แปรเปลี่ยนความเศร้าโศกให้เป็นโอกาสแห่งการหลุดพ้นอย่างแท้จริง

ในพระพุทธศาสนา นำเสนอว่า ความเจ็บป่วยทั้งทางกายและทางใจเป็นทุกข์ของทุกคน “แม้โรคทางกายอาจไม่เกิดขึ้นกับบางคนได้ แต่โรคทางใจนั้นหาได้ยากที่จะไม่เกิดขึ้นกับคนใดเลย” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อ.จตุกก. (ไทย); 21/157/217) แสดงถึงโรคทางใจมีความสำคัญมากกว่าโรคทางกายเพราะโรคทางใจเกิดขึ้นกับทุกคน ยกเว้นพระอรหันต์เท่านั้น ซึ่งองค์ความรู้ในการจัดการความทุกข์ คือการทำให้เกิดการตื่นรู้เพื่อพร้อมในการรับมือกับปัญหาชีวิตอย่างมีปัญญา ดังที่ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) (ม.ป.ป.) ได้เสนอแนวคิดสำคัญเกี่ยวกับการเยียวยาจิตใจมนุษย์ผ่านมุมมองของพุทธศาสนา สาเหตุมี 3 ระดับชั้น คือ 1) ระดับพฤติกรรม ได้แก่ ด้านศีล 2) ระดับจิตใจ เช่น ตัณหา และ 3) ระดับปัญญา คือ อวิชชา ซึ่งพุทธศาสนานำเสนอการแก้ไขปัญหาด้านจิตใจด้วย “ปัญญา” ลงลึกถึงระดับ “อวิชชา” อันเป็นรากเหง้าของทุกข์ โดยใช้กระบวนการ “ภาวนา” ในการตรวจสอบทั้งประสบการณ์ทางทฤษฎี (ปริยัติ) และทางปฏิบัติ (ภาวนา)

การเยียวยาตามแนวพุทธนี้มีได้จำกัดอยู่เฉพาะคนป่วยจิตใจ แต่ใช้ได้กับทุกคนในสังคมที่กำลังเผชิญกับปัญหาอย่างความเครียด ความเบื่อหน่าย ความโดดเดี่ยว หรือความว่างเปล่าทางชีวิต ซึ่งสะท้อนภาวะ “สังคมป่วย” ไม่ต่างจาก “คนป่วย” ดังนั้น การแก้ปัญหาย่างยั่งยืนจึงต้องอาศัย “การพัฒนาจากภายใน” โดยมีเป้าหมายคือการรู้ทุกข์ รู้เหตุแห่งทุกข์ และเดินตามทางดับทุกข์ คือ มรรคมรรค 8 อย่างเป็นระบบ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), ม.ป.ป.) หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการเยียวยาจิตใจ ได้แก่

1. อริยสัจ 4 (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) ซึ่งเป็นโครงสร้างของความจริงในชีวิต โดยมีกิจพึงกระทำที่เริ่มต้นจากการ “รู้ทุกข์” (ปริยญา) “ละเหตุแห่งทุกข์” (ปหานะ) “ทำให้แจ้งความดับทุกข์” (สัจฉิกิริยา) และ “เจริญทางดับทุกข์” (ภาวนา) โดยมีมรรค 8 เป็นแนวปฏิบัติ

2. พระรัตนตรัย เป็นตัวนำตามหลักของศรัทธา ทำให้รู้การเข้าถึงความเป็นจริง คือ พระพุทธเป็นแบบอย่างของการพัฒนาสูงสุด พระธรรมเป็นกฎแห่งความจริง และพระสงฆ์เป็นผู้กำลังดำเนินตามทางนี้

3. ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเชื่อมโยงกับ “ภาวนา 4” คือ การฝึกกาย ศีล จิต และปัญญา

4. หลักเหตุผลของธรรมะ ได้แก่ อิทัปปัจจยตา และปฏิจจสมุบปาท ที่เน้นความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัยของชีวิต การบรรเทาทุกข์และพัฒนาจิตใจจึงไม่ใช่เพียงการควบคุมพฤติกรรมภายนอก แต่ต้องฝึกฝนอย่างลึกซึ้งเพื่อเปลี่ยนแปลง “โครงสร้างภายใน” ให้เกิดจิตใจที่ตั้งมั่น มีปัญญารู้เท่าทัน และสามารถดำรงชีวิตด้วยความผ่องใสอย่างแท้จริง

สำหรับ มรรคมีองค์ 8 ท่านอธิบายว่า เป็นแนวทางปฏิบัติ ที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือทางสายกลาง เป็นระบบข้อปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์โดยไม่สุดโต่งทั้งฝ่ายกามสุขหรือการทรมานตน ประกอบด้วย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2567)

- 1. สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ)** เห็นถูกต้องตามความจริง เช่น เห็นอริยสัจ 4 กวแห่งกรรม
- 2. สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ)** ความคิด ความตั้งใจที่ถูกต้อง ได้แก่ ความคิดไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน
- 3. สัมมาวาจา (การพูดชอบ)** พูดจริง ไพเราะ มีประโยชน์ ไม่พูดส่อเสียด หยาดคาย หรือเพ้อเจ้อ
- 4. สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ)** การประพฤติชอบทางกาย เช่น ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินอกใจ

- 5. สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ)** เลี้ยงชีวิตโดยสุจริต ไม่ประกอบอาชีพที่เบียดเบียนตนหรือผู้อื่น
- 6. สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ)** เพียรละความชั่ว เพียรทำความดีให้เกิดและเจริญขึ้น
- 7. สัมมาสติ (ความระลึกชอบ)** การมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ โดยเฉพาะในการเจริญสติปัฏฐาน 4
- 8. สัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ)** การตั้งจิตมั่นไว้ในอารมณ์กรรมฐานที่ดี โดยไม่ฟุ้งซ่านหรือเผลอหลง และสามารถสรุปรวมได้เป็น “ไตรสิกขา” คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเชื่อมโยงกับคำสอนเรื่อง “ไม่ทำชั่วทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม และทำจิตให้ผ่องใส” ทั้งนี้ 1) ศีลเป็นการควบคุมพฤติกรรมภายนอก 2) สมาธิช่วยให้จิตตั้งมั่น และ 3) ปัญญานำไปสู่ความรู้แจ้งในการดับกิเลส สำหรับชาวบ้านสามารถเริ่มจาก “บุญกิริยา 3” ได้แก่ ทาน ศีล และภาวนา ส่วนพระสงฆ์เน้นการฝึกสมาธิและปัญญาภายในเป็นหลัก มรรค 8 จึงเป็น “จริยธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐ” ที่พัฒนามนุษย์อย่างเป็นระบบทั้งภายนอกและภายใน

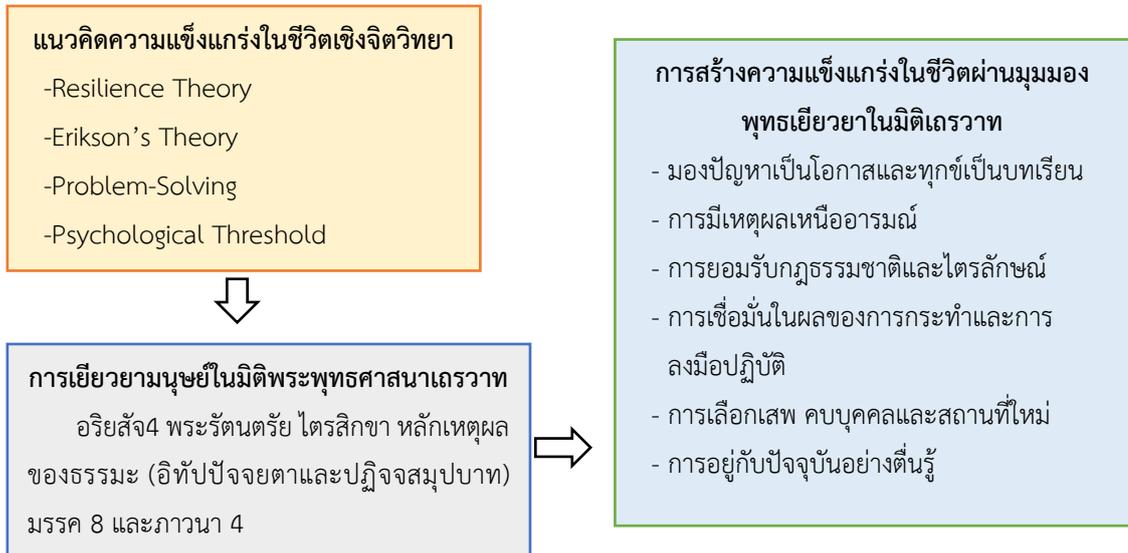
ในการพัฒนาหรือทำให้เจริญขึ้น ท่านให้ใช้ “ภาวนา 4” เป็นตัววัดผล เพื่อยกระดับตนเองอย่างสมดุล เมื่อมนุษย์หลุดจากอวิชชาและตัณหา ก็จะสามารถดำรงชีวิตด้วย “มรรค 8” ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง ภาวนา 4 คือหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นการพัฒนาบุรุษอย่างสมบูรณ์ทั้งด้านกาย วินัย จิตใจ และปัญญา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2564) ได้แก่

- 1. กายภาวนา** ฝึกกายเพื่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างเหมาะสม
- 2. ศีลภาวนา** ฝึกศีลเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยไม่เบียดเบียน
- 3. จิตภาวนา** ฝึกจิตให้เข้มแข็งและเจริญคุณธรรม และ
- 4. ปัญญาภาวนา** ฝึกปัญญาให้เห็นความจริงเพื่อหลุดพ้นจากทุกข์

แนวทางนี้ได้รับการเน้นย้ำว่าเป็น “หลักแม่บทของการพัฒนาตน” ที่สอดคล้องกับการเริ่มฝึกกายจะส่งผลให้มีการฝึกวินัยหรือศีล ฝึกจิตส่งผลต่อการฝึกปัญญาไปตามลำดับ “วนกลับไป-มา” จึงสามารถนำไปใช้พัฒนาให้เจริญยิ่งขึ้นไป จิตภาวนาที่ส่งผลต่อการเจริญปัญญา ท่านกล่าวถึงข้อปฏิบัติทางจิตใจในระบบพระพุทธศาสนาแตกต่างจากจิตวิทยา โดยเน้นว่าแทนที่จะควบคุมภายนอกหรือให้ยาเกินเพื่อเยียวยาระดับลึกเฉพาะราย แต่ควรฝึกฝนบริหาร “ใจ” ผ่านสติสัมปชัญญะ และการรู้เท่าทันจิตตนเอง โดยเฉพาะดุลยภาพแห่งจิตที่พ้นจากกามและการทรมาณตน ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมที่สอนให้เข้าใจทุกข์และขจัดกิเลสโดยการปรับโครงสร้างภายในอย่างเป็นเหตุเป็นผล การยกระดับทางใจให้มีปัญญาและมีสติเป็นฐานส่งผลให้เกิดความสงบภายในและการพัฒนาจิตใจที่มั่นคงอย่างยั่งยืน

วิเคราะห์การสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตผ่านมุมมองพุทธเยียวยาในมิติเถรวาท

ในพระพุทธศาสนาเถรวาท การเยียวยามนุษย์มิใช่เพียงการปลดปล่อยหรือการฟื้นฟูทางอารมณ์เท่านั้น หากแต่เป็นกระบวนการพัฒนา “โครงสร้างภายใน” ของจิตใจอย่างเป็นระบบ จุดเริ่มต้นของการเยียวยาคือการตระหนักรู้ทุกข์ (ทุกข์สังขะ) และเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) ก่อนจะเดินตามแนวทางดับทุกข์ด้วย “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือ “อริยมรรคมีองค์ 8” โดยใช้ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เป็นเครื่องมือพัฒนาองค์รวม การเยียวยาในมิตินี้จึงไม่เพียงแก้ไขเฉพาะหน้า แต่เปลี่ยน “ปัญหา” ให้กลายเป็น “ปัญญา” ด้วยกระบวนการปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรม กล่าวคือ



ภาพที่ 1: การสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตผ่านมุมมองพุทธเยียวยาในมิติเถรวาท

1. การมองปัญหาเป็นโอกาสและทุกข์เป็นบทเรียน คือ กระบวนการที่ค้นหาลักษณะการเปลี่ยนแปลงให้เป็นพลังบวก ซึ่งเน้น “การเห็นทุกข์” อย่างรู้แจ้ง ไม่ปฏิเสธหรือหนีปัญหา แต่ใช้ทุกข์เป็นครูเพื่อเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ตัวอย่างการเปลี่ยนความสูญเสียเป็นโอกาสแห่งการตื่นรู้ ในกรณีของพระภูวามหาราช แม้ในห้วงแห่ง

ความเศร้าสุดขีด ก็สามารถนำไปสู่การบรรลุนิพพาน หากได้รับการชี้แนะด้วยธรรมะที่ถูกต้อง สะท้อนให้เห็นว่า ความทุกข์มิใช่สิ่งต้องหลีกเลี่ยง แต่คือประตูปัญญา การฝึกสติและการเจริญปัญญาทำให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ และมองเห็นเหตุแห่งทุกข์อย่างลึกซึ้ง เมื่อเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ ก็สามารถแปรเปลี่ยนประสบการณ์เจ็บปวดให้เป็นแรงผลักดันสู่การเติบโต เช่นเดียวกับเปลวไฟที่สามารถเผาผลาญหรือให้ความอบอุ่นได้ ขึ้นอยู่กับว่าเราจะใช้มันอย่างไร ในมุนี พุทธเยียวยาไม่เพียงบรรเทาความเจ็บปวด แต่ช่วย “เปลี่ยนความหมายของทุกข์” ให้เป็นพลังของการตื่นรู้ เป็นโอกาสในการฝึกตน พัฒนาใจ และเสริมสร้างความแข็งแกร่งภายในอย่างแท้จริง

2. การมีเหตุผลเหนืออารมณ์ คือ กลไกสำคัญในการสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจตามแนวพุทธ เยียวยาในมิติเถรวาท ซึ่งมีได้หมายถึงการกดทับอารมณ์ แต่คือการฝึกจิตให้ “รู้เท่าทัน” อารมณ์โดยไม่ถูกครอบงำ การฝึกสติ (สติปัฏฐาน) เป็นฐานสำคัญของกระบวนการนี้ เพราะช่วยให้จิตระลึกรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก โดยไม่หลงยึดว่าเป็นตัวตน การมีสติทำให้เกิดการใคร่ครวญ (โยนิโสมนสิการ) ซึ่งเป็นการใช้เหตุผลแยกแยะว่าความคิดหรืออารมณ์ใดควรเชื่อถือหรือปล่อยผ่าน การฝึกสมาธิ (สมาธิภาวนา) ช่วยให้จิตมั่นคง ไม่หวั่นไหวในยามเผชิญความทุกข์ ขณะที่การเจริญปัญญา (ปัญญาภาวนา) ทำให้เห็นความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ จึงไม่หลงกลอารมณ์หรือความคิดปรุงแต่ง การปฏิบัติในลักษณะนี้มีใช้เพียงทางจิตวิญญาณ แต่คือการพัฒนาาระบบคิด ระบบรู้สึก และระบบปฏิบัติอย่างเป็นองค์รวม เพื่อฟื้นฟูและเยียวยาชีวิตให้กลับมามีปัญญาบนความจริงอย่างมีพลัง การมีเหตุผลเหนืออารมณ์จึงเป็นการตัดวงจรทุกข์จากอวิชชา และแทนที่ด้วยวิชาคือความรู้เท่าทัน ซึ่งเป็นรากฐานของจิตใจที่มั่นคง เยียวยาได้ และไม่พ่ายแพ้ต่อทุกข์

3. การยอมรับกฎธรรมชาติและไตรลักษณ์ คือ หัวใจของการเยียวยาและสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต โดยเฉพาะในยามเผชิญทุกข์ ความสูญเสีย หรือความเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงปรารถนา ไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) และอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) มีใช้เพียงหลักปรัชญาเชิงทฤษฎี แต่คือกฎแห่งสภาพธรรมที่ดำรงอยู่จริงในทุกชีวิต การที่เรายอมรับไตรลักษณ์เท่ากับการมองโลกตามความเป็นจริง ไม่หลงยึดติดกับสิ่งใด ๆ ว่าคงอยู่ถาวร การไม่ปฏิเสธความไม่แน่นอนจึงมีใช้การยอมรับจำนวน แต่คือการเปิดใจให้เรียนรู้และปรับตัวอย่างมีปัญญา ในขณะเดียวกัน การมีสติไม่ประมาท (อัปปมาทะ) คือสิ่งที่พุทธศาสนาสื่อว่าเป็นหนทางสู่ความเจริญ เพราะช่วยให้เราดำรงชีวิตอย่างรู้ตัว ไม่ปล่อยหลงไปกับความยินดียินร้าย หรือความคาดหวังผิด ๆ การยอมรับไตรลักษณ์อย่างเข้าใจจึงเป็นการปลดปล่อยจากความทุกข์ด้วยวิถีธรรมชาติ และเป็นพื้นฐานของจิตที่เข้มแข็ง เยียวยาตนเองได้แม้ในยามเผชิญสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ เพราะรู้เท่าทันว่าทุกอย่างล้วนเปลี่ยนแปลง และเราคือผู้เลือกได้ว่าจะตอบสนองต่อสิ่งเหล่านั้นด้วยปัญญาหรือด้วยความหลง

4. การเชื่อมั่นในผลของการกระทำและการลงมือปฏิบัติ คือ แก่นแท้ของการเยียวยาในพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งยึดหลักกรรมว่า “เราทำอะไรร ย่อมได้รับผลเช่นนั้น” จึงเน้นให้มนุษย์มีศรัทธาในตนเองและพลังของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการกระทำอย่างมีสติและปัญญา การภาวนาในที่นี้มีใช้เพียงการนั่งสมาธิแบบแยกขาดจากโลก แต่คือการลงมือ “ฝึกจิต พิจารณา และปรับเปลี่ยนภายใน” ในทุกขณะของชีวิต การกระทำที่มีเจตนาดี มีสติรู้เท่าทัน และดำรงอยู่กับปัจจุบัน จึงเท่ากับเป็นการภาวนา เพราะเป็นการพัฒนาจิตให้หลุดพ้นจากความหลง ความเคยชิน และทุกข์ที่เกิดจากความยึดติด แม้การศึกษาพระธรรมและการภาวนาจะดูเป็นกิจ

ของสงฆ์ในสายตาของบางคน แต่ในมิติพุทธเอียวยานั้นคือ “พื้นที่ภายใน” ที่มีมนุษย์ทุกระดับสามารถเข้าถึงได้ โดยไม่จำกัดสถานะ หากมีศรัทธาและกล้าลงมือเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยสติปัญญาอย่างต่อเนื่อง ก็สามารถเอียวยาจิตใจ ฟันฟูศักยภาพ และกลับมาเย็นอย่างมั่นคงบนหนทางแห่งธรรม การภาวนาในวิถีพุทธเถรวาทจึงไม่ใช่สิ่งลึกลับหรือไกลเกินเอื้อม แต่คือหนทางที่เป็นจริง เป็นไปได้ และเป็นพลังฟันฟูจิตใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุด เพราะเปลี่ยนความเชื่อให้กลายเป็นพลัง เปลี่ยนเจตนาให้เป็นการกระทำ และเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นหนทางแห่งการตื่นรู้และหลุดพ้น

5. การเลือกเสพ คบบุคคลและสถานที่ใหม่ เป็นกระบวนการสำคัญในการฟื้นฟูและสร้างความแข็งแกร่งภายใน ซึ่งมีได้จำกัดเพียงการหลีกเลี่ยงสิ่งชั่วร้าย แต่เป็นการวางรากฐานเพื่อการเติบโตทางจิตวิญญาณอย่างยั่งยืน พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในมงคล 38 ประการว่า “ไม่คบคนพาล คบบัณฑิต อยู่ในสถานที่อันสมควร” เป็นมงคลเริ่มต้นที่มีอิทธิพลต่อความเจริญของชีวิตอย่างลึกซึ้ง เพราะสิ่งที่เรารับรู้ผ่านการเสพสื่อ มิตรสหาย หรือสิ่งแวดล้อม ย่อมส่งผลต่อทิศทางของจิตใจและพฤติกรรม หากแวดล้อมด้วยคนดี ธรรมะ และสิ่งสร้างสรรค์ ย่อมเอื้อต่อการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง มีศีลธรรม และมีแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย ตรงกันข้าม หากหมกมุ่นอยู่กับสื่อที่กระตุ้นราคะ โทสะ โมหะ หรือคบหาคนที่ถ่วงจิตใจด้วยอคติ ความรุนแรง หรือความหลอกลวง ก็เท่ากับเปิดช่องให้จิตเสื่อมถอย การเปลี่ยนแปลงวงจรการเสพและการคบหา จึงเปรียบเหมือนการเปลี่ยนดินที่ปลูกจิตใจใหม่ ให้มีพลังองกามทางปัญญาและคุณธรรม เป็นการฟื้นคืนพลังชีวิตอย่างมีสติ รู้เท่าทัน และเลือกทางเดินที่เสริมความกล้าในการเผชิญความทุกข์ ด้วยจิตที่เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหว และยังสามารถเป็นแสงสว่างให้ผู้อื่นได้ในที่สุด

6. การอยู่กับปัจจุบันอย่างตื่นรู้ คือ หัวใจสำคัญของการเอียวยาตนเอง ซึ่งสะท้อนชัดผ่านหลักธรรมทั้งหมด โดยเน้นให้มนุษย์รู้เท่าทันชีวิตและดำเนินอยู่บนฐานแห่งสติ ปัญญา และความกรุณา การเริ่มต้นชีวิตใหม่มิใช่การหลีกเลี่ยงอดีต แต่คือการเรียนรู้อย่างมีปัญญาจากอดีต แล้วปล่อยวางสิ่งที่ไม่จำเป็น เพื่อเปิดพื้นที่ทางจิตให้กับ “อารมณ์ใหม่ จิตดวงใหม่” ที่ปราศจากอดีตและแรงกดดันจากอดีต เพื่อแยกแยะสิ่งที่เป็นความจริงจากสิ่งที่ปรุงแต่ง ในขณะที่เสริมพลังใจให้เปิดกว้าง ยอมรับชีวิตตนและผู้อื่นโดยไม่ตัดสิน การวางรากฐานของชีวิตใหม่ด้วยแนวทางที่มั่นคง ค่อยๆ ปรับจิตให้เข้มแข็งจากภายใน การอยู่กับปัจจุบันจึงไม่ใช่เพียงภาวะทางอารมณ์ แต่คือ “วิถีการดำรงอยู่” อย่างมีสติ สมดุล และมุ่งสู่ความพ้นทุกข์อย่างเป็นระบบ เป็นพุทธวิธีเอียวยาที่ไม่เพียงฟื้นฟูจิตใจจากความทุกข์ในอดีต แต่ยังสร้างภูมิคุ้มกันภายในเพื่อเผชิญโลกปัจจุบันอย่างมั่นคง มีเมตตา และเปี่ยมด้วยปัญญา เป็นรากฐานของความแข็งแกร่งในชีวิตที่ยั่งยืน

สรุป

การสร้างเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตตามแนวคิดทางจิตวิทยาโดยเฉพาะ Resilience Theory ของ Norman Garmezy และทฤษฎีพัฒนาการจิตสังคมของ Erik Erikson ชี้ให้เห็นว่าความแข็งแกร่งสามารถพัฒนาได้จากปัจจัยภายนอก เช่น ครอบครัว การศึกษา และสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุน ตลอดจนปัจจัยภายใน เช่น ความหวัง ศรัทธา และความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ขณะที่การสร้างเสริมความแข็งแกร่งในชีวิต

ผ่านมุมมองพุทธैयाในมิติเถรวาท พบว่า มิได้เป็นเพียงกลไกการฟื้นตัวทางจิตใจหลังเผชิญวิกฤต หากแต่เป็นกระบวนการพัฒนา “พลังภายใน” ของมนุษย์อย่างเป็นองค์รวม ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยใช้ปัญญาเป็นศูนย์กลางของการฟื้นฟูและเสริมสร้างจิตใจให้เข้มแข็งอย่างยั่งยืน การเปลี่ยน “ทุกข์” ให้เป็น “ปัญญา” หรือ “การแปรวิกฤตให้เป็นโอกาสทางธรรม” มีแนวทางการฝึกจิตให้เข้มแข็งและการมองทุกข์เป็นครู คือหัวใจของการสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งมีได้เป็นการหลีกเลี่ยงทุกข์หรือเพียงปลอบประโลมตนชั่วคราว แต่คือการเปลี่ยนวิธีมองโลกและฝึกฝนจิตใจให้เข้าใจทุกข์อย่างลึกซึ้ง รวมทั้งการรู้เท่าทันจิตใจของตนเองเปรียบได้กับการเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตวิญญาณ เมื่อใดที่บุคคลมีความสามารถในการเฝ้าดูจิตอย่างมีสติ ก็เสมือนมี “วัคซีนทางใจ” ที่คอยปกป้องมิให้จิตแปรปรวนจนเกิดความทุกข์เกินความจำเป็น อาจกล่าวได้ว่าการสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตตามแนวพุทธैया คือกระบวนการฝึกฝนตนเองให้มีสติ ปัญญา และความสมดุลภายใน เพื่อตอบสนองต่อปัญหาอย่างมีเหตุผล ยืนหยัดอยู่ในโลกที่ผันผวนได้ด้วยจิตใจที่มั่นคงและเข้าใจธรรมชาติของชีวิตอย่างถ่องแท้

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ธัชพล อัครัง. (2566). การैयाวจิต: มุมมองพุทธศาสนาในงานสุขภาพจิต. *วารสารชีวิตศึกษา*. 1(1), 12–24.
- ศูนย์ความแข็งแกร่งในชีวิต โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี (RSON Resilience Center) คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. (ม.ป.ป.). *ความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience)*. สืบค้น 15 กรกฎาคม 2568 จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/nursing/resiliencecenter/resilience/knowledge/01062023-0903>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (ม.ป.ป.). *จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา: ตำแหน่งของข้อปฏิบัติทางจิตใจในระบบพระพุทธศาสนา*. สืบค้น 10 กรกฎาคม 2568 จาก <https://sound.watnyanaves.net/PA02/P10/PA02P102.mp3>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 43). สืบค้น 15 กรกฎาคม 2568 จาก https://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/dictionary_of_buddhism_pra-muan-dhaama.pdf
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2567). *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร?*. (พิมพ์ครั้งที่ 15). สืบค้น 7 กรกฎาคม 2568 จาก https://www.watnyanaves.net/th/book_detail/116
- American Psychological Association. (2025). *Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults*. Retrieved 1 July 2025 from <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitive-behavioral.pdf>
- Cambridge Dictionary. (n.d.). resilience. In Cambridge Dictionary. Retrieved 9 December 2025 from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/resilience>

- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*. 20(9), 459-466.
- Grotberg, E. H. (n.d.). *The International Resilience Project: Promoting resilience in children*. Reports Research. Alabama Univ. Retrieved 3 December 2025 from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED383424.pdf>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 56(3), 227-238.
- McLeod, S. (2025). Erik Erikson's theory of psychosocial development. *Simply Psychology*. Retrieved 2 July 2025 from <https://www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html>
- Newman, R. (2002). The road to resilience. *Monitor on Psychology*. 33(9), 62-68.
- Roszak, P. et al. (2025). Religion and Growth in Resilience: Strategies to Counter Cognitive Attacks. *Pastoral Psychol.* --(-), 1-17. Retrieved 30 July 2025 from <https://doi.org/10.1007/s11089-025-01231-5>
- Rouder, J. N. & Morey, R. D. (2009). *Theoretical Note: The Nature of Psychological Thresholds*. Retrieved 8 July 2025 from https://www.researchgate.net/publication/26682729_The_Nature_of_Psychological_Thresholds
- United Nations Development Programme. (2022). *2022 Special Report: New threats to human security in the Anthropocene Demanding greater solidarity*. Retrieved 1 July 2025 from <https://hdr.undp.org/system/files/documents/srhs2022.pdf>
- Vermani, C. M. (2025). *A Deeper Wellness: How to stop existing and start living*. Retrieved 15 July 2025 from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/deeper-wellness>