



วารสารพุทธจิตวิทยา

Journal of Buddhist Psychology

ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2561 Vol. 3 No. 2 July-December 2018 ISSN: 2539-5785

กำหนดเผยแพร่ ปีละ 2 ฉบับ

จำนวน 500 เล่ม

ฉบับที่ 1 : มกราคม – มิถุนายน ฉบับที่ 2 : กรกฎาคม – ธันวาคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการผลิตผลงานวิชาการและวิจัยด้านจิตวิทยา พระพุทธศาสนา และศาสตร์อื่นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนามนุษย์
2. เพื่อให้บริการทางวิชาการด้านจิตวิทยา พระพุทธศาสนา และศาสตร์อื่นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนามนุษย์
3. เพื่อเป็นเวทีแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้านจิตวิทยา พระพุทธศาสนา และศาสตร์อื่นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนามนุษย์

ประเภทบทความที่รับตีพิมพ์ || บทความวิชาการทั่วไป บทความวิจัย และบทความทวิสารณ์หนังสือ

ประเภทของการ Peer-review || Double Blinded

จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิประเมินบทความ || 2 คน

ที่ปรึกษา (Advisors) ||

พระราชปริยัติกวี (สมจินต์ สมมาปญโญ), ศ.ดร.
พระเทพปวารจารย์ (ประสิทธิ์ พรหมรังสี), รศ.ดร.
พระเทพเวที (พล อภาภโวโร), รศ.ดร.
พระสุวรนเมธธารณ (ทองขาว), ผศ.ดร.
พระเมธีธรรมาจารย์ (ประสาน จันทสาโร), รศ.ดร.
พระครูโสภณพุทธศาสตร์ (เชียว ชิตินทรีย์โย), ผศ.ดร.
พระศรีสิทธิมนี (เฉลิมชัย ชยสิทธิเมธี), ป.ธ. ๙
พระโสภณวชิราภรณ์ (ไสว โชติโก)
รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม

บรรณาธิการ (Chief editor) || พระมหาเพื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร.

กองบรรณาธิการ (Editors) ||

กองบรรณาธิการภายใน

นายสมโภช บินศรี

พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, ดร.

ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

กองบรรณาธิการภายนอก

ดร.พุทธวรรณ ชูเชิด

ดร.สุวรรณา เชียงขุนทด

ดร.นิยม อานไธ

ผศ.ดร.อำนาจ ยอดทอง

ผศ.ดร. อุทัย สติมัน

ศิลปกรรม || นายสมโภช บินศรี

สำนักงาน || ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

Website : <http://www.ojs.mcu.ac.th/index.php/jbudps>

สถานที่พิมพ์ || ห้างหุ้นส่วนจำกัด เซน พรินต์

เลขที่ 7/414 หมู่ที่ 5 ต.บางใหญ่ อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี 11140 โทร.02-927-8194

สาขาวิชาที่รับพิจารณาตีพิมพ์

สาขาวิชาจิตวิทยา พระพุทธศาสนา หรือสาขาวิชาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์ การพัฒนามนุษย์

วิธีพิจารณาบทความ

1. บทความทุกบทความจะใช้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจประเมินอย่างน้อย ๒ ท่าน
2. บทความจากผู้นิพนธ์ภายในจะได้รับการพิจารณาตรวจประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกส่วนบทความภายนอกจะได้รับการตรวจประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิภายในและผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับผู้เขียนบทความ
3. บทความที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารฉบับนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว

ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณากลับกรองบทความ(Peer review)

ภายใน

พระปลัดสรวิชัย อภิปัญญา, ผศ.ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รศ.ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผศ.ดร.วีรกาญจน์ กนอมกมล

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผศ.ดร.กมลลาด ภูวนาธิพงษ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ดร.วิษชุดา ลูติโชติรัตน์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภายนอก

พระเมธาวิสัยรส

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รศ.ดร.เรียม ศรีทอง

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ผศ.ดร.สาระ มุขดี

มหาวิทยาลัยนวมินทราชินา

ผศ.ดร.ไชยันต์ สกฤตศรีประเสริฐ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ดร.พุทธวรรณ ชูเชิด

มหาวิทยาลัยสยาม

ดร.สุวรรณา เขียวขุนทด

มหาวิทยาลัยสยาม

ดร.นิยม อานโมล

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ผศ.ดร.อำนาจ ยอดทอง

มหาวิทยาลัยมหิดล

ผศ.ดร. อุทัย สติมัน

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ผศ.ดร.ปารณีย์ ขาวเจริญ

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

กองบรรณาธิการ

บทบรรณาธิการ

บทความวิชาการ: Articles

- ❖ การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง 1
Nondirective Counseling
พระอนันตชัย อภินนโท (ชั้นโทธีน้อย)
Anantachai Abhinando (Khanphonoy)

- ❖ การให้คำปรึกษาผู้สูงอายุในครอบครัวแบบสังคมเมือง 14
Advice giving for elderlies living in urban family
กรรณิการ์ มีสวัสดิ์
Kannica Measawad

- ❖ คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาคือครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยา 28
Characteristics of Family Counselors in Buddhist Psychology
ตติยา จำปาวลัย
Tatila Jampawal

- ❖ จิตวิทยาการแนะแนวเชิงพุทธ 37
Buddhist Guidance Psychology
พระคัมภีร์เทพ ธมฺมิโก
Phra Kampithep Dhammiko

- ❖ ทิฏฐิ : รากฐานของความขัดแย้ง 47
"Diṭṭhi" (erroneous opinions) : An origination of conflicts
ชายะ มั่นทนajarุ
Chaya Mantanajaru

❖ สมาธิ และพุทฺธจิต ช่วยบำบัดความเครียด

57

Meditation with The Buddhist Psychology of Enhancing Health

พรมงคล ฉันทรัตนโยธิน

Pornmongkol Chanrattanayothin

❖ คำแนะนำสำหรับผู้เขียน

บทบรรณาธิการ

วารสารพุทธจิตวิทยา ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2561) ทางทีมงานได้จัดพิมพ์บทความวิจัย บทความวิชาการของนักวิชาการรวม 10 เรื่อง ซึ่งนักวิชาการ นักวิจัยแต่ละท่านได้นำเสนอแนวคิดและผลการวิจัยและมุมมองของตนอย่างอิสระ ประกอบกับหลักฐานข้อมูลที่นำเสนอ เชื่อถือได้ จึงกล่าวได้ว่า เนื้อหาสาระของวารสารฉบับนี้มีคุณภาพทางวิชาการ อันจะนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ให้แก่ผู้อ่านอย่างเพียงพอ ซึ่งประกอบไปด้วย

พระอนันตชัย อภินนโท(ขันโพธิ์น้อย) นำเสนอบทความทางวิชาการ เรื่อง “การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง” สรุปได้ว่า การให้การปรึกษาแบบไม่นำทาง เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ปัญหาของผู้มารับการปรึกษาเกิดจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคิดของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยตัวตนที่แท้จริง (real self) การรับรู้เกี่ยวกับตน (perceived) และตนเองในอุดมคติ (ideal self) กระบวนการของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง จึงเน้นการให้บริการปรึกษาอยู่ที่ตัวของผู้รับการปรึกษา โดยเน้นถึงจุดที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบวิถีทางที่ดีกว่า ในการที่จะเผชิญกับปัญหา

นางสาวกรรณิการ์ มีสวัสดิ์ นำเสนอบทความวิชาการ เรื่อง “การให้คำปรึกษาผู้สูงอายุในครอบครัวแบบสังคมเมือง” สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ ในครอบครัวแบบสังคมเมือง จะช่วยให้ผู้สูงอายุ และสมาชิกในครอบครัว สามารถปรับตัวเข้าหากัน เข้าใจซึ่งความแตกต่างของการใช้ชีวิตในแต่ละช่วงวัยของสมาชิกในครอบครัว ลดความขัดแย้ง เสริมสร้างความแข็งแกร่งของครอบครัว ครอบครัวมีความรัก สามัคคีกัน และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

นางสาวตฤณลา จำปาวัลย์ นำเสนอบทความทางวิชาการ เรื่อง “คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษารอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยา” สรุปได้ว่า คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา เป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่เกื้อกูลให้การปรึกษารอบครัว มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้น ผู้ให้การปรึกษารอบครัวนอกจากเป็นผู้มีความตั้งใจที่จะให้ ความช่วยเหลือด้วยความจริงใจ และมีคุณลักษณะเบื้องต้น อาทิ เป็นผู้ที่มีความรู้สึกได้ใจ มีความ มั่นคงทางอารมณ์อย่างไม่มีอคติ เคารพสิทธิของบุคคลแล้วนั้น พุทธจิตวิทยา ยังมองคุณลักษณะผู้ให้ คำปรึกษารอบครัวว่า เป็นกัลยาณมิตรซึ่งมีคุณลักษณะของกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ ทั้งเป็น บัณฑิตหรือคนดี ซึ่งมีคุณลักษณะของสัปปุริสธรรม 7 เป็นผู้ที่ต้องฝึกฝนพัฒนาตนเองไปพร้อมกับ ผู้รับคำปรึกษา มีพรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมประจำใจ เพื่อเป้าหมายของการปรึกษา คือให้ผู้รับการ ปรึกษาและครอบครัวของผู้รับการปรึกษา เกิดปัญญายังรู้ถึงความจริงตามอริยสัจ 4 สามารถดับ ทุกข์ทางจิตได้อย่างยั่งยืน และการดำเนินชีวิตของครอบครัวกลับมาสมดุล

พระมหาคัมภีร์เทพ ธมมิโก นำเสนอบทความวิชาการ เรื่อง “จิตวิทยาการแนะแนวเชิงพุทธ” สรุปได้ว่า การแนะแนว ที่ช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจและสิ่งแวดล้อม สามารถนำ แก้ปัญหาได้ด้วย และพัฒนาได้ตามศักยภาพของสังคม การแนะแนวมิใช่การแนะนำ แต่บทความนี้ผู้เขียนมุ่งที่จะอธิบายแนวคิด หลักการและแนวปฏิบัติ หลักการและแนวปฏิบัติเกี่ยวกับพุทธศาสนากับการแนะ แนว ซึ่งจากการบรรยายของ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการแนะแนว เชื่อมมั่นในศักยภาพการ พัฒนาของมนุษย์ เชื่อในปัญญาที่ทำให้มนุษย์ตรัสรู้เป็นพุทธะซึ่งมีพระพุทธเจ้าเป็นแบบอย่าง การ แนะแนวเป็น

หน้าที่ของปัจจัยภายนอก จะส่งเข้าถึงปัจจัยภายในคือ จูงใจให้ปฏิบัติธรรม จิตสำนึกใน การพัฒนาตน มั่นใจในการพัฒนาตน ในความหมายทางพระพุทธศาสนาก็คือ “กัลยาณมิตร” ซึ่งผู้ที่ จะทำหน้าที่เป็น กัลยาณมิตรที่ดีเรื่องเล็กซึ่งได้และไม่ชักจูงไปในทางที่ผิด เรียกว่า “สัปปริสธรรม” เป็นผู้มีปัญญาเหนือ อารมณ์

นายชายะ มัณฑนาจารย์ นำเสนอบทความวิชาการ เรื่อง “ทฤษฎี: รากฐานของความขัดแย้ง” สรุปได้ว่า ปรโตโมสะ เป็นปัจจัยสำคัญที่จะก่อให้เกิด สัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นตัวแสดงบทบาทนำ กระบวนการพัฒนาตนเองอย่างบูรณาการ ที่จะนำไปสู่แนวทางของการ แก้ปัญหาความขัดแย้ง ในทาง ตรงกันข้ามถ้าปัจจัยภายนอกที่เราได้รับมาไม่เป็นไปในทางถูกต้องและ ดีงาม

นายพรมงคล ฉันทรัตนโยธิน นำเสนอบทความทางวิชาการ เรื่อง “สมาธิและพุทธจิตช่วย บำบัดความเครียด”สรุปได้ว่า ความเครียด ทำให้สมดุลย์ของร่างกายและจิตเปลี่ยนแปลงไป ก่อให้เกิด อาการปวดศีรษะ มีกรดในกระเพาะเพิ่มทำให้ปวดท้อง เมื่อมีความเครียดมาก ๆ สะสมเป็นเวลานาน จะก่อให้เกิดโรค ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคจิตและประสาทได้ จึงต้องอาศัยกระบวนการทางด้าน พุทธจิตวิทยา และการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งอาศัยหลักการ ความเชื่อ ความศรัทธา มีผลต่อกาย จิต อารมณ์ วิญญาณ อย่างเป็นองค์รวม การปฏิบัติสมาธิความทำสมาธิเสมอ จะได้รับผลลัพธ์ที่ช่วยผ่อนคลายและ บำบัด ความเครียดได้



พระมหาเฟื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร.

บรรณาธิการ

การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง Nondirective Counseling

พระอนันตชัย อภินนโท (ขันโพธิ์น้อย)

Anantachai Abhinando (Khanphonoy)

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: sansab.2222@gmail.com

รับต้นฉบับ 13 กรกฎาคม 2561 วันที่เผยแพร่ 31 ธันวาคม 2561

บทคัดย่อ

จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง เน้นถึงจุดที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบวิถีทางที่ดีกว่าในการที่จะเผชิญกับปัญหาชีวิต เมื่อพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น สามารถมองเห็นตนเองได้กว้างและชัดเจนขึ้น ผู้ให้บริการปรึกษาจะไม่กำหนดวิธีการแก้ปัญหา หรือหวังที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงให้ เพราะปัญหาแต่ละอย่างย่อมมีทางแก้ไขที่ไม่ตายตัว เป้าหมายและวิธีการแก้ไขนั้นควรเป็นหน้าที่ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เลือกและกำหนดจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตของตนเอง

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษา, ไม่นำทาง

Abstract

The purpose of nondirective counseling is helping counselee find the suitable way to cope with problems. Counselee can change behavior, understand herself or himself and improve better life. The counselor is not specify approach or change in counselee's behavior because of each problem there is indefinite solving method. The objective and problem-solving should be client-centered approach for better counselee's life and wellbeing.

Keywords: Counseling, Nondirective



บทนำ

การให้บริการปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพของการร่วมมือกันระหว่างผู้ให้ การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา เพื่อหาช่องทางเพื่อลดความทุกข์ให้ลดน้อยเบาบางลงหรือจัดความทุกข์ให้หมดสิ้นไป และเพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเองเข้าใจผู้อื่นและเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น พร้อมปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจและทักษะในการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำใหตนเองพัฒนาได้เพิ่มขึ้น การให้คำปรึกษามีแนวคิดหรือทฤษฎี ซึ่งเป็นการจัดรวบรวมกรอบของความรู้ ความคิด เพื่อให้เกิดความเข้าใจแล้วนำไปปฏิบัติ โดยผ่านกระบวนการให้คำปรึกษา แนวคิดการให้คำปรึกษาตามข้อเสนอของ Sherman and Bohlander

แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง

การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง หรือบางที่เรียกว่า การให้คำปรึกษาแบบผู้ขอรับ คำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client Centered Counseling) แนวคิดนี้เชื่อว่า “คนสามารถแก้ปัญหา และตัดสินใจได้ด้วยตนเอง” แต่ขณะเมื่อเผชิญปัญหา ทำให้คนมีความวิตกกังวลไม่สามารถเข้าใจ ตนเอง ไม่เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น จึงทำให้ไม่สามารถหาวิธีแก้ปัญหาได้ เหมือนคำเปรียบเทียบกับ ผง เข้าตาทำให้มองอะไรไม่เห็น ทำให้อาจตัดสินใจผิดพลาดและไม่สมเหตุสมผลได้ การให้คำปรึกษา แบบไม่นำทาง ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้ขอคำปรึกษาได้พูดอย่างอิสระในสิ่งที่เข้าต้องการจะพูดและ ระบายความรู้สึก พูดถึงปัญหาของเขา ผู้ให้คำปรึกษาเพียงรับฟังอย่างเห็นใจและเข้าใจ โดยไม่มีการ วิพากษ์วิจารณ์ การประเมินผลเกี่ยวกับปัญหา ไม่เน้นการให้ข้อมูลแก่ผู้ขอคำปรึกษา แต่จะใช้เทคนิค การสะท้อนกลับในสิ่งที่ผู้ขอคำปรึกษาพูดและรู้สึก เช่น อะไรที่เขาพูดและอะไรที่เขาไม่ได้พูด หรือพยายามสร้างบรรยากาศให้ผู้ขอคำปรึกษาไม่มีความวิตกกังวล ความกลัว ขจัดความตึงเครียด

การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางมี คาร์ล อาร์ รोजерส (Carl R. Rogers) (ค.ศ. 1802-1887) เป็นผู้นำของทฤษฎีนี้ เขาสำเร็จการศึกษาสาขาจิตวิทยาคลินิก เคยทำงานเป็นอาจารย์ มหาวิทยาลัย เคยทำงานในศูนย์แนะแนวเด็ก สถาบันพฤติกรรมศาสตร์ สถาบันศึกษาบุคคลและ สถาบันทางจิตต่าง ๆ (วัชร ทรัพย์มี, 2547: 61) ทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person centered therapy) ของ Carl R. Rogers เป็นทฤษฎีที่มีความน่าสนใจ และนำไปพิจารณา สำหรับใช้ในการ ให้บริการปรึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้รับบริการปรึกษาความทุกข์ ความไม่สบายใจในระดับของความรู้สึก

แนวคิดสำคัญการให้บริการปรึกษาโดยยึดบุคคลผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

การให้บริการปรึกษาโดยยึดศูนย์กลางอยู่ที่ตัวผู้รับบริการปรึกษาเป็นแนวความคิดของ Carl R. Rogers ทฤษฎีดังกล่าวนี้มีชื่อเรียกหลายชื่อด้วยกัน เช่น Client Centered Theory, Non directive Technique, Self Theory และ Rogerian ภายหลังเรียกว่า Person Centered Theory ซึ่งทั้งหมดนี้คือทฤษฎีเดียวกัน



สำหรับทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบ Rogers นี้เกิดขึ้นในระหว่าง ค.ศ. 1940 ทฤษฎีดังกล่าวมีลักษณะที่ค่อนข้างจะเป็นการตอบโต้กับทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ซึ่ง Rogers ได้พัฒนาขึ้นจากความคิดหลายด้านด้วยกัน เช่น ด้านพัฒนาการทางบุคลิกภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเรียนรู้ และความคิดริเริ่ม จากนั้น Rogers จึงได้เสนอโฉมหน้าทฤษฎีการให้บริการปรึกษาโดยวิธีที่ผู้ให้บริการปรึกษาให้ความเชื่อถือ และมอบความรับผิดชอบให้แก่ผู้รับบริการปรึกษามากขึ้น โดยเฉพาะในด้านการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวผู้รับบริการปรึกษาเอง เพราะแนวปรัชญาเกี่ยวกับมนุษย์ของ Rogers นั้นถือว่า มนุษย์เราจะใช้ความสามารถของตนเองที่มีอยู่ในขณะนั้น เปลี่ยนจากเดิมที่มีการปรับตัวไม่ดีไปสู่การเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ซึ่งผู้ให้บริการปรึกษาควรมีความรับผิดชอบเป็นพื้นฐานในการช่วยเหลือ สำหรับ Rogers เองได้ปฏิเสธแนวคิดที่ว่าผู้ให้บริการปรึกษามีลักษณะของการเป็นผู้มีอำนาจ มีความรู้ดีที่สุด และผู้รับบริการปรึกษาจะต้องคอยปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ให้บริการปรึกษา กระบวนการในการให้บริการปรึกษาของ Rogers จะเป็นไปในรูปแบบที่ผู้ให้บริการปรึกษาพยายามจะช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาให้พยายามใช้ความสามารถของตนเอง เพื่อที่จะได้รู้จักตนเองและเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น ตลอดจนสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้

โดยส่วนตัวของ Rogers นั้นเขาเป็นผู้ที่ยึดมั่นในอุดมคติของความเป็นประชาธิปไตยเป็นอย่างมาก เขาเชื่อว่าบุคคลควรได้รับการยอมรับในเรื่องศักดิ์ศรี เกียรติยศ และคุณค่าของตนเอง ดังนั้น ทุกคนควรมีสิทธิที่จะคิดโดยอิสระ สามารถดำเนินชีวิตตามความคิดของตนเอง และนำตนเองโดยปราศจากอิทธิพลหรือการครอบงำจากบุคคลอื่น ในด้านความเป็นตัวเอสนั้น Rogers ถือว่า ทั้งผู้ให้บริการปรึกษาและผู้รับบริการปรึกษา มีสิทธิที่จะแสดงออกในแนวทางของตนเองตามความรู้สึกพร้อมทั้งดำเนินไปในทางที่ตนเลือก ทั้งนี้เพราะแต่ละคนมีความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของตนเอง เพราะมนุษย์มีใช้วัตถุที่จะปล่อยให้ใครมาชักจูงได้ง่าย ๆ ดังนั้น มนุษย์จึงควรมีความรับผิดชอบต่อชีวิตและตนเองและต่อสิ่งที่ตนเลือก

Rogers ได้สรุปข้อสมมติฐานสำหรับการให้บริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางไว้ตอนหนึ่งว่า “ถ้าเราหยิบบรรยากาศที่ดีให้ผู้อื่นก่อนแล้ว ผู้อื่นจะมีความสัมพันธ์ที่ดีตอบ เมื่อสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างกันเกิดขึ้น บุคคลก็พร้อมที่จะเปิดเผยตนเองและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงปรับปรุงตนเองอันหมายถึง การพัฒนาตนเองก็จะเกิดขึ้นตามมา” นอกจากนี้ Rogers ยังได้สมมติฐานต่อไปอีกว่า “การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของบุคคลไปในทางที่ดีนั้นจะไม่เกิดขึ้น เว้นแต่จะต้องมีสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างบุคคลเกิดขึ้นก่อน” (วิไลลักษณ์-พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2556: 99)

พัฒนาการของวิธีให้บริการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง

ได้มีการพัฒนาทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามลำดับ โดยมีการปรับปรุงบทบาทของผู้ให้บริการปรึกษา เพื่อให้การปรึกษามีประสิทธิภาพขึ้น ดังจะได้กล่าวถึงพัฒนาการของทฤษฎีนี้ในแต่ละยุค



(1) ยุคแรก ยุคการให้บริการปรึกษาแบบไม่นำทาง (The Nondirective period) (วัชรินทร์พรมย์, 2547: 63) ตั้งแต่ ค.ศ. 1940 ถึง ค.ศ. 1950 เน้นยอมรับและให้ความอบอุ่นแก่ผู้รับบริการ ไม่ประเมินและครีธาในความสามารถของผู้รับบริการ พยายามช่วยให้เขาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม ในยุคนี้อาจารย์เน้นการทวนสิ่งที่ผู้รับบริการพูดโดยมีความเชื่อว่า ถ้าผู้รับบริการได้ยินสิ่งที่เขาได้พูดอย่างถูกต้องชัดเจน ผู้รับบริการจะสามารถสำรวจตนเองและสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น นอกจากนั้นได้เห็นว่า ความรู้สึกเป็นสิ่งสำคัญซึ่งควรให้ผู้รับบริการได้ตระหนักว่าเขาารู้สึกอย่างไร โดยใช้วิธีสะท้อนความรู้สึก ในยุคนี้อาจารย์ให้บริการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางไม่เห็นด้วยกับการใช้คำถาม การตีความหมาย หรือแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่ผู้รับบริการพูด หรือแสดงออก

(2) ยุคที่สอง การให้บริการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (The Client-Centered Period) (วัชรินทร์พรมย์, 2547: 65) ในยุคนี้อาจารย์ (ตั้งแต่ ค.ศ. 1950 ถึง ค.ศ. 1961) เน้นความสำคัญของการรับรู้กรอบแห่งความคิดและความรู้สึกของผู้รับบริการ (internal frame of reference) โดยผู้ให้บริการปรึกษาต้องเข้าใจทั้งเรื่องราว และความรู้สึกนึกคิดของผู้รับบริการ

(3) ยุคที่สาม การให้บริการปรึกษาที่ผู้ให้บริการปรึกษา เข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้รับบริการมากขึ้น (The Third Period of Active Counselor Involvement) (วัชรินทร์พรมย์, 2547: 65) ตั้งแต่ ค.ศ. 1962 ถึง ค.ศ. 1963 ยุคนี้เป็นยุคที่ผู้ให้บริการปรึกษาเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้รับบริการมากขึ้น โดยใช้กลวิธีต่าง ๆ เพิ่มเติมจากการสะท้อน (reflecting) และการทำให้ข้อความกระทบชัดขึ้น (paraphrase) โดยเพิ่มกลวิธีต่อไปนี้ คือ การเปิดเผยตนเอง (self-disclosure) การให้ผลป้อนกลับ (feedback) การสอบถาม (questioning)

(4) ยุคที่สี่ ยุคบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Approach) เริ่มตั้งแต่ ค.ศ. 1970 จนถึงปัจจุบัน ผู้ให้บริการปรึกษาให้ความสำคัญที่ตัวบุคคลไม่ใช่ตัวปัญหา สนับสนุนให้ผู้รับบริการเปิดรับประสบการณ์ เชื่อถือตนเองประเมินตนเองอย่างถ่องแท้ และเต็มใจที่จะพัฒนาตนเองต่อไป ซึ่งการสนับสนุนให้เขามีคุณสมบัติดังกล่าวจะช่วยให้เขาสามารถเผชิญปัญหาปัจจุบันและอนาคตได้ ซึ่งผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องเป็นบุคคลที่มีความจริงใจ ยอมรับผู้รับบริการใส่ใจ และเข้าใจเรื่องราว และความรู้สึกนึกคิดของผู้รับบริการ สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับบริการ และทัศนคติของผู้ให้บริการปรึกษามีความสำคัญมากกว่าเทคนิคใด ๆ

โรเจอร์สได้ขยายขอบเขตการประยุกต์ทฤษฎีของเขาเข้าไปในวงการศึกษาวงการอุตสาหกรรม ชีวิตครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ จนกระทั่งถึงสันติสุขของโลก การพิจารณามนุษย์และหลักการตามแนวคิดของทฤษฎีให้บริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ธรรมชาติของมนุษย์ (วิไลลักษณ์-พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2556: 102) แนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์นั้น Rogers ปฏิเสธแนวคิดที่ว่ามนุษย์แต่ละคนที่เกิดมามีแนวโน้มไปในทางลบ Rogers เชื่อว่าโดยพื้นฐานทั่วไปของมนุษย์แล้ว มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผล มีความสามารถในการแก้ปัญหาและสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ มีคุณค่าพร้อมศักดิ์ศรี เป็นที่เชื่อถือและให้ความไว้วางใจได้ว่า พูดจริงทำจริง มีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อให้เป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ โดยเป็นบุคคลที่ทำหน้าที่อย่าง



เต็มความสามารถ (full functioning) และพร้อมที่จะดำเนินชีวิตร่วมกันในอันที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ แต่การที่มนุษย์ปฏิบัติตนเองไม่เหมาะสมนั้น เป็นเพราะเขามีปัญหาและจำเป็นต้องป้องกันตนเองให้อยู่รอด ซึ่งแท้จริงแล้วมนุษย์พยายามที่จะปรับตนเองให้เข้ากับสังคมมากกว่า

บุคลิกภาพของมนุษย์ มนุษย์ประกอบด้วยอัตมโนทัศน์ (self-concept) หรือความคิดเกี่ยวกับตนเองที่คิดว่าตนเองเป็นอย่างไร ซึ่งคล้ายคลึงกับภาพลักษณ์ตนเอง (self-image) สำหรับอัตมโนทัศน์ (self-concept) นี้ประกอบด้วยตนที่แท้จริง (real self) การรับรู้เกี่ยวกับตน (perceived self) และตนในอุดมคติ (ideal self)

สภาพของผู้มีทุกข์ สาเหตุของความทุกข์เกิดจากความไม่ผสมผสานกันระหว่างอัตมโนทัศน์กับประสบการณ์ หรือ กล่าวโดยง่าย คือ ความทุกข์เกิดจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างสิ่งที่บุคคลนั้นต้องการจะเป็นกับสิ่งที่บุคคลเป็นอยู่

รอกเจอร์ส ได้สรุปแนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับมนุษย์ไว้ ดังนี้คือ (วัชร ทรัพย์มี, 2547: 71)

(1) มนุษย์เป็นผู้มีความสามารถและมีคุณค่ามนุษย์มีสติปัญญาและมีความสามารถที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ฉะนั้นทุกคนควรมีเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็นและการกระทำ โดยที่การกระทำนั้นไม่ก้ำก๋ายสิทธิของบุคคลอื่น ดังนั้นผู้ให้บริการปรึกษาพึงสนับสนุนให้ผู้รับบริการเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง พึ่งตนเองได้

(2) มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง

ธรรมชาติของชีวิตคือ การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเพื่อความคงอยู่และการพัฒนาตนเอง เช่น ทางด้านร่างกายจะเห็นว่าเด็กที่เริ่มหัดเดิน แม้ว่าจะหกล้มก็พยายามฝึกเดินให้แข็งเพื่อจะได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือได้ในสิ่งที่ตนปรารถนาสะดวกขึ้น มนุษย์พยายามพัฒนาทุกเรื่องไม่ว่าจะเป็นที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้ ภาษา มนุษย์พยายามพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง พยายามช่วยตนเอง ไม่ต้องให้ใครมาควบคุม

มนุษย์มีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ เมื่ออยู่ในสภาพการณ์ที่เหมาะสม เหมือนเมล็ดพืชที่ได้รับความชุ่มชื้น ดินดี อุณหภูมิพอเหมาะ ก็จะงอกงามได้ดี ดังนั้นกระบวนการให้บริการปรึกษา จึงมีจุดมุ่งหลายในการจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสม ให้ผู้รับบริการได้พัฒนาความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ ฉะนั้นทฤษฎีนี้จึงเน้นเรื่องการจัดสภาพการณ์ต่าง ๆ

(3) โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์เป็นคนดีและน่าเชื่อถือ

รอกเจอร์ส มีความเห็นว่า โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์เป็นคนดีและน่าเชื่อถือ แต่การที่คนทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น คดโกง เห็นแก่ตัว โหดร้ายนั้นเนื่องมาจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองกับสภาพความเป็นจริง ซึ่งทำให้บุคคลนั้นใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเองต่าง ๆ รอกเจอร์สเชื่อว่าผู้ให้บริการปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับบริการลดการใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเองลง จะทำให้เขาเปิดรับประสบการณ์เพิ่มขึ้น พิจารณาตนเองใหม่ และก็จะสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีและน่าเชื่อถือได้ต่อไป



(4) มนุษย์จะมีการรับรู้เรื่องเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม ตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

รอเจอร์สเน้นว่าการกระทำและการปรับตัวของบุคคลต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ สอดคล้องกับการพิจารณาสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ของเขา ประสบการณ์ของบุคคลเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การรับรู้สิ่งต่าง ๆ จะแตกต่างจากคนอื่น เป็นโลกของเขา (phenomenal field หรือ experienced field) การที่บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ จะมีอิทธิพลต่อการกระทำ เช่น คนที่เคยได้รับการเอาใจใส่เปรียบ อยู่ท่ามกลางการชิงดีชิงเด่น จะมองโลกในแง่ร้าย หรือถ้าเขารู้สึกว่าเขาไม่ได้รับความเป็นธรรม เขาจะต่อต้านสังคม คิดว่าสังคมตั้งเกณฑ์อย่างยุติธรรม ทำให้เกิดการเอาใจใส่เปรียบกัน

การที่จะเข้าใจบุคคลต้องพยายามเข้าใจว่าเขารับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างไร กรอบแห่งการรับรู้ของเขาเป็นอย่างไร ต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทักษะ และค่านิยมของผู้รับบริการ ไม่ใช่ใช้ความคิดเห็นของผู้ให้บริการปรึกษาเองตัดสินตัวอย่างเช่น นักเรียนที่มีความคิดเห็นว่าครูไม่ยุติธรรม แม้ว่าข้อเท็จจริงจะไม่ใช่ไปตามที่เขาคิดก็ตาม แต่ในความรู้สึกนึกคิดของเขาเป็นเช่นนั้น ซึ่งจะทำให้เกิดพฤติกรรมตามความรู้สึกนึกคิดที่มีอยู่ การจะให้นักเรียนคนนั้นเปลี่ยนพฤติกรรมก็คือ จะต้องเปลี่ยนการรับรู้ของเขาเกี่ยวกับครูคนนั้นเสียก่อน เพราะพฤติกรรมเป็นผลมาจากการรับรู้ของบุคคล

(5) มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น

ความต้องการนี้เริ่มจากการที่เด็กต้องการความรักและความเอาใจใส่จากแม่ หรือผู้ที่เลี้ยงดูเป็นต้นมา จนกระทั่งถึงความรักและการยอมรับจากเพื่อน ครูและผู้คนที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ฉะนั้นผู้ให้บริการปรึกษาพึงมีทัศนคติที่ดี และยอมรับผู้รับบริการโดยปราศจากเงื่อนไข (unconditioned positive regard)

(6) การพัฒนาความรู้สึกนึกคิดต่อตนเอง

ทฤษฎีนี้เชื่อว่าแกนสำคัญของบุคลิกภาพคือ ความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลที่มีต่อตนเอง (Self Concept) ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลสังเกตพฤติกรรมที่ผู้อื่นมีต่อตนและเกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับ อันจะก่อให้เกิดการรับรู้ว่าเป็นคนดีหรือไม่ มีความสามารถมากน้อยเพียงใด

บุคคลที่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่กระทำ ได้รับคำชมเชยจากผู้ใหญ่หรือเพื่อน จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง (Positive Self Concept) หรือถ้าพ่อแม่ผู้ปกครองปฏิบัติต่อเด็กด้วยความรัก ความเอาใจใส่ เด็กจะเกิดความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า

ในทางตรงข้าม ถ้าบุคคลทำสิ่งใดผิดหรือประสบความสำเร็จแล้วได้รับการดูว่าหรือดูแคลนจากผู้อื่น เขาจะเกิดความรู้สึกด้อยพิจารณาตนเองว่าเป็นคนที่สังคมไม่ยอมรับ หรือเป็นคนไม่มีความสามารถมีความรู้สึกนึกคิดในแง่ลบเกี่ยวกับตนเอง (Negative Self Concept) นอกจากนั้นระดับความคาดหวังที่ผู้ปกครองตั้งให้เด็กมีส่วนสำคัญมากต่อการสร้างความคิดเห็นที่เด็กมีต่อตนเอง เป็นต้นว่าถ้าผู้ปกครองตั้งระดับความคาดหวังไว้สูงมากเกินไป เด็กไม่มีความสามารถพอที่จะทำได้ จึงมีแนวโน้มจะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ ผลก็คือเด็กเกิดความรู้สึกด้อยกว่าตนไว้



ความสามารถผู้ที่มีความรู้สึกนึกคิดในแง่ลบกับตนเองมาก ๆ หรือบ่อย ๆ เป็นบ่อเกิดของปมด้อยและความไม่เชื่อมั่นในตนเอง

(7) สาเหตุแห่งปัญหาหรือความทุกข์

เนื่องจากบุคคลต้องการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง อยากมีคุณค่า ต้องการความยอมรับและการชื่นชมจากผู้อื่น จึงทำให้บุคคลเลือกรับรู้เฉพาะประสบการณ์ในด้านดีของตน แต่จะปิดบังประสบการณ์ที่ไม่ดีของตน หรือปฏิเสธไม่ยอมรับรู้ หรือไม่ยอมรับหนักถึงประสบการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความรู้สึกนึกคิดของเขา จึงก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัว

ทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง มีหลักว่าปัญหาเกิดจากอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล อันเนื่องมาจากความไม่สอดคล้อง (incongruence) ระหว่างความรู้สึกที่มีต่อตนเองกับสิ่งที่ประสบ จึงทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกว่าตนได้รับการคุกคามด้านจิตใจ (threat) ก่อให้เกิดความกังวลใจ (anxiety) ว่าตนไม่ได้มีคุณค่าเท่าที่ได้คาดคิดไว้ เช่น นึกว่าเก่งแต่สอบได้คะแนนไม่ดี นึกว่าพ่อแม่รักตัวมากกว่าพี่น้อง นึกว่าตนเรียนเก่งแต่สอบเข้าเรียนมหาวิทยาลัยหรือสาขาที่ต้องการไม่ได้ เมื่อความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเองไม่สอดคล้องกับสิ่งที่ประสบ ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้จะใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเอง ซึ่งเป็นการหลอกตนเอง เพื่อรักษาสภาพจิตใจว่าตนยังมีค่า ยังมีความสามารถ เช่น โทษว่าอาจารย์ออกข้อสอบกำกวมจึงสอบได้คะแนนไม่ดี พ่อแม่ไม่ยุติธรรมรักน้องมากกว่า รัฐบาลไร้ประสิทธิภาพที่ไม่สามารถจัดสถานที่เรียนได้อย่างเพียงพอ

รอเจอร์ส ได้กล่าวถึงประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษาของเขาว่า ผู้รับบริการส่วนใหญ่มีปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้ คือ หนีความจริง หวาดกลัวที่จะต้องเผชิญกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งเขายอมรับไม่ได้ หนีจากความคาดหวังของสังคม หลายคนถูกสังคมหรือคนรอบข้าง เช่น ผู้ใหญ่คาดหวังว่าเขาควรทำเช่นนั้นหรือควรเป็นเช่นนั้น ซึ่งทำให้เกิดความเบื่อหน่าย และรู้สึกว่าเขาไม่เป็นตัวของตัวเอง จึงพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ควรจะทำหรือควรเป็นตามข้อเรียกร้องของสังคม ไม่มั่นใจและหวาดวิตกต่อผลแห่งการตัดสินใจของตน ทั้ง ๆ ที่อยากเป็นตัวของตัวเอง อยากตัดสินใจในการนำชีวิตของตน

(8) บุคคลที่ปรับตัวได้ดี คือบุคคลที่ไม่ปิดป้องประสบการณ์ ยอมรับความจริง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลเปลี่ยนแปลงได้ ไม่จำเป็นต้องหยุดชะงักอยู่กับที่ หรือตะตึงไม่ได้ สิ่งให้ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องตระหนักคือ ช่องว่างระหว่างประสบการณ์กับความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง

(9) การที่จะช่วยให้ผู้รับบริการไม่รู้สึกว่าถูกคุกคาม และเลี่ยงกลวิธีป้องกันจิตใจตนเองก็คือผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพ (rapport) กับผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการไม่เคร่งเครียด คลายจากความรู้สึกถูกคุกคามด้านจิตใจจะได้กล้าพิจารณาตนเอง และสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างถูกต้องต่อความเป็นจริง เช่น ยอมรับอารมณ์อันสับสน ความขัดแย้งทางจิตใจต่าง ๆ ได้เปิดรับประสบการณ์ต่าง ๆ ยอมรับตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้น เป็นตัวของตัวเองเพิ่มขึ้น โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องมีความจริงใจ ยอมรับบริการโดยปราศจากเงื่อนไข ไม่รังเกียจผู้รับบริการ



แม้ว่าค่านิยมผู้รับบริการจะไม่ตรงกับผู้ให้บริการปรึกษา หรืออุดมการณ์ไม่สอดคล้องกันก็ตาม ผู้รับบริการปรึกษาจะต้องไม่รังเกียจเขา มีเมตตาพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือผู้รับบริการ และผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องพยายามเข้าใจผู้รับบริการ ทั้งเนื้อหาและสีหน้าท่าทางที่ผู้รับบริการ แสดงออก ในกระบวนการให้บริการปรึกษา จะช่วยให้เขาเปลื้องเครื่องพันธนาการออกจากตัวเขา และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง

(10) ผู้ที่เหมาะสมจะรับบริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ควรมีลักษณะดังนี้คือ

ก. มีความเครียดทางอารมณ์

ข. มีโอกาสพบผู้ให้บริการปรึกษาอย่างสม่ำเสมอ

ค. สามารถระบายความรู้สึกขัดแย้งด้านจิตใจ หรือความคับข้องใจด้วยคำพูด และสี

หน้าท่าทาง

ง. มีระดับสติปัญญาไม่ต่ำกว่าปานกลาง สามารถที่จะใช้ความคิดในการแก้ปัญหา

หรือการปรับตัว

จุดประสงค์ของการให้บริการปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

จุดประสงค์ของการให้บริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (วัชร ทรัพย์มี, 2547: 75) เน้นการจัดหรือลดความทุกข์ทางอารมณ์ และความรู้สึกของผู้รับบริการ เพื่อจะได้ใช้เหตุผลในการ แก้ปัญหาหรือตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป โดยผู้ให้บริการปรึกษาจัดสภาพการณ์ของการ ให้บริการปรึกษาที่อบอุ่น เป็นมิตร เต็มไปด้วยการยอมรับและความเข้าใจ ให้ผู้รับบริการได้ระบาย อารมณ์คับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจของตนอันเป็นปัญหาหลักในการปรับตัว ซึ่งจะทำให้ ผู้รับบริการได้ผ่อนคลายจากการเก็บความรู้สึก เพิ่มความตระหนักในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของ ตน ได้สำรวจความรู้สึกอย่างลึกซึ้งขึ้น ซึ่งเป็นขั้นต้นที่จะก่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ คือได้เห็น ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการณ์ต่าง ๆ ด้วยสายตาใหม่ พิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างตรง ต่อข้อเท็จจริง เขาจะค่อย ๆ พัฒนาความเข้าใจตนเองและสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างเด่นชัดขึ้น แสวงหาวิธีแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ หรือตัดสินใจได้เหมาะสมขึ้น ซึ่งวิธีการดังกล่าวเป็นการ ส่งเสริมให้ผู้รับบริการเป็นตัวของตัวเอง สามารถจัดดำเนินการกับชีวิตของตนได้เหมาะสมขึ้น เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า การให้บริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีจุดประสงค์ดังต่อไปนี้คือ

(1) เพื่อให้ผู้รับบริการยอมรับความจริง พิจารณาตนเองและสภาพแวดล้อมได้สอดคล้อง กับข้อเท็จจริง ไม่บิดเบือน หรือเก็บกดประสบการณ์ของตน ปราศจากความรู้สึกว่าได้รับการคุกคาม ด้านจิตใจ ไม่ใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเป็นการแก้ปัญหา

(2) เพื่อให้ผู้รับบริการเปิดรับประสบการณ์โดยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างกว้างขวางใน หลายแง่มุม ในชีวิตมนุษย์จะมีประสบการณ์ใหม่ ๆ ผ่านเข้ามาเสมอ ดังนั้นบุคคลควรยืดหยุ่นเปิดรับ ประสบการณ์ เมื่อเปิดรับประสบการณ์เพิ่มขึ้น เขาจะได้รับข้อมูลต่าง ๆ ทั้งที่เกี่ยวกับตนเองและ



สิ่งแวดล้อมโดยไม่ปิดป้อง เป็นการตระหนักต่อสิ่งต่าง ๆ โดยใช้จิตสำนึกและเหตุผล เมื่อบุคคลได้ข้อมูลที่ตรงต่อข้อเท็จจริง ประกอบกับการใช้เหตุผล ก็จะทำให้การกระทำต่าง ๆ มีประสิทธิภาพ และนอกจากนั้นจากการที่เปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ อยู่เสมอ จึงมีโอกาสรับรู้หรือพิจารณาสิ่งที่บุคคลอื่นไม่ได้สังเกต เกิดเป็นความคิดริเริ่มขึ้นได้

(3) เพื่อให้ผู้รับบริการ มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น ลดความรู้สึกหดหู่ ท้อถอย มีกำลังใจต่อสู้ชีวิตใหม่ และพร้อมที่จะเลือกดำเนินการกับชีวิตของตนเอง เป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา หรือเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ในสิ่งที่ได้ใคร่ครวญแล้วว่าเหมาะสม มีความเชื่อมั่นที่จะเลือกทางดำเนินชีวิตของตนเอง

(4) เพื่อให้ผู้รับบริการรู้สึกว่าคุณค่าเพิ่มขึ้น และพยายามพัฒนาตนเอง

(5) เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถปฏิบัติภารกิจในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งด้านส่วนตัว การเรียน และการทำงาน

(6) จุดประสงค์ระยะยาวของบริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางคือเพื่อพัฒนาผู้รับบริการให้เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ (fully functioning person) คือเป็นคนที่รู้จักตนเอง ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขมีสุขภาพจิตดี ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่

กระบวนการและขั้นตอนของการให้บริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ขั้นตอนต่าง ๆ (วัชร ทรัพย์มี, 2547: 77) ของการให้บริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางมีดังต่อไปนี้คือ

(1) ผู้รับบริการมาขอให้ผู้ให้บริการปรึกษาช่วยเหลือ ในการแก้ปัญหาคัดสินใจ หรือบุคคลอื่นอาจส่งตัวผู้รับบริการมา

(2) ผู้ให้บริการปรึกษาชี้แจงกระบวนการให้ความช่วยเหลือ

(3) ผู้ให้บริการปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น แสดงความสนใจ การยอมรับ ความจริงใจ รักษาความลับของข้อมูล เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับบริการแสดงความรู้สึก และความคิดเห็น การสร้างสัมพันธภาพจะต้องสร้างตลอดกระบวนการให้บริการปรึกษา

(4) ผู้รับบริการเล่าถึงความคับข้องใจและความขัดแย้งในจิตใจ ดังตัวอย่าง

ผู้รับบริการ : “ผมไม่สบายใจ กลุ้มใจเกี่ยวกับเรื่องทางบ้าน” หรือ

ผู้รับบริการ : “หนูไม่รู้จำทำอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องคนรัก”

ในความไว้วางใจที่ผู้รับบริการมีต่อผู้ให้บริการปรึกษาอย่างไม่เต็มที่ ฉะนั้นผู้รับบริการจะยังไม่ยอมเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตนอย่างหมดเปลือก

(5) ผู้รับบริการจะเริ่มเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ของตน แต่ยังไม่พูดหรือแสดงออกเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องรับฟังเรื่องราวของผู้รับบริการ และช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความกระจ่างในเรื่องของตน โดยการสะท้อนเนื้อหา (Reflect Content)



(6) ผู้รับบริการจะพูดถึงความรู้สึกของตนเอง และพูดถึงเรื่องส่วนตัวมากขึ้น แต่ยังไม่ค่อยกล้าเผชิญความจริง โดยถือว่าเป็นเรื่องน่าอาย เป็นสิ่งเลวร้าย ผิดปกติยอมรับไม่ได้ หรือเป็นเรื่องสะเทือนใจ ผู้ให้บริการปรึกษาจะสนับสนุนให้ผู้รับบริการได้ระบายความรู้สึกให้มากขึ้น

(7) ผู้รับบริการจะเพิ่มการระบายความรู้สึก ความต้องการที่จะสำรวจตนเอง ผู้ให้บริการปรึกษาจะสะท้อนความรู้สึก (Reflect feeling) เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจ ความรู้สึกของตนเอง ยอมรับความจริง และพร้อมที่จะแก้ปัญหาของตน

(8) ผู้รับบริการเพิ่มความเชื่อมั่นว่าจะสามารถแก้ปัญหา หรือตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

(9) ผู้รับบริการลดความต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นลง

รอเจอร์สได้สรุป การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับบริการในระหว่างการให้บริการปรึกษา ดังต่อไปนี้คือ

(1) ผู้รับบริการค่อย ๆ รู้สึกอิสระที่จะแสดงความรู้สึก โดยทางคำพูดและอากัปกิริยาและความรู้สึกที่แสดงออกมานี้จะค่อย ๆ เป็นความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของตนเองมากขึ้นทุกที

(2) ผู้รับบริการจะเริ่มใคร่ครวญถึงประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมและเรื่องเกี่ยวกับตัวเอง ซึ่งเขาเคยปฏิเสธหรือบิดเบือนมาก่อน

(3) ในการพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ นั้น ผู้ให้บริการปรึกษาแสดงถึงความขัดแย้ง ระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองกับประสบการณ์ที่ปรากฏ คือ จะมีความไม่สอดคล้องกัน (incongruence) ระหว่างความรู้สึกนึกคิดกับสิ่งที่ปรากฏผลก็คือ ผู้รับบริการจะใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเอง มีลักษณะไม่ยอมรับความจริง

(4) ผู้รับบริการจะค่อย ๆ ยอมรับความจริงเพิ่มขึ้น ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองจะเริ่มสอดคล้อง (congruence) กับประสบการณ์ที่เขาเคยปฏิเสธ หรือบิดเบือนมาก่อน และลดกลวิธีป้องกันจิตใจตนเองลง

(5) ผู้รับบริการจะเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเอง (positive self regard) และอยากพัฒนาตนเองเพิ่มขึ้น (actualizing tendency)

สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับบริการปรึกษา

ลักษณะของความสัมพันธ์ในการให้บริการปรึกษาและท่าทีของผู้ให้บริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางที่เหมาะสม (วัชร ทรัพย์มี, 2547: 100) อันเป็นการนำไปสู่การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นทางใจซึ่งจะทำให้ผู้รับบริการปรึกษารู้สึกมีอิสรภาพต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองนั้น ตามหลักการของ Rogers สิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งที่จะช่วยให้การปรับปรุงบุคลิกภาพเกิดขึ้น ประกอบด้วยสภาพเงื่อนไข 6 ประการ ดังนี้

(1) บุคคลสองคน ซึ่งมีความสัมพันธ์อันดีและมีความผูกพันต่อกันทางจิตใจ

(2) บุคคลแรก ได้แก่ผู้รับบริการปรึกษา (counselee/client) ซึ่งเป็นผู้ที่ท้อแท้สิ้นหวังหมดอาลัยในชีวิต มีความวิตกกังวล และเต็มไปด้วยความทุกข์



(3) บุคคลอีกคนหนึ่งที่จะสร้างสัมพันธภาพเบื้องต้น (rapport) ให้เกิดขึ้น ได้แก่ ผู้ให้บริการปรึกษา (counselor)

(4) ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องแสดงออกในทางบวกต่อผู้รับบริการปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข เช่น ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องเปิดเผยและพยายามกระตุ้นให้ผู้รับบริการปรึกษาได้ระบายความรู้สึกที่อัดอั้นตันใจออกมา และในขณะเดียวกันผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องรับฟังถึงเรื่องราวที่ผู้รับบริการปรึกษาระบายออกมา พร้อมทั้งร่วมรับรู้อารมณ์ไปกับผู้รับบริการปรึกษาด้วย

(5) ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องเข้าใจ (understanding) และยอมรับ (acceptance) ทั้งในเรื่องราวและความเป็นบุคคลของผู้รับบริการปรึกษา พร้อมทั้งเชื่อมโยงประสบการณ์เหล่านี้เพื่อสะท้อนให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น

(6) การสื่อความหมาย ทั้งภาษาพูด (verbal communication) และภาษาท่าทาง (non verbal communication) ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีสายสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน คลอดจนการมองโลกในแง่ดีโดยไม่มีเงื่อนไขของผู้ให้บริการปรึกษา จะเป็นหนทางที่ดีอันจะนำไปสู่การให้บริการปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ

คุณสมบัติของผู้ให้บริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นจุดศูนย์กลาง

การให้บริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (วัชร ทรัพย์มี, 2547: 101) เน้นที่ความสัมพันธ์ของบุคคลระหว่างผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับบริการปรึกษา ทักษะจิตของผู้ให้บริการปรึกษาเป็นที่ยอมรับมากกว่าความรู้หรือทฤษฎีการให้บริการปรึกษาจะดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าผู้ให้บริการปรึกษาสามารถแสดงออกและสื่อความหมายให้ผู้รับบริการปรึกษาได้รับรู้และเข้าใจดังนี้

(1) ผู้ให้บริการปรึกษาต้องเป็นบุคคลที่มีความจริงใจ (congruence or genuineness) ผู้ให้บริการปรึกษาต้องเป็นบุคคลที่มีความจริงใจ เป็นผู้ประสานเรื่องราวความคิด และเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ ผู้ให้บริการปรึกษาที่ใช้ทฤษฎีนี้จะไม่ใช่วิธีการเผชิญหน้าหรือโต้แย้ง เพราะผู้ให้บริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางนี้จะเน้นถึงคุณค่าของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีความจริงใจและไม่แสวงหาผลประโยชน์ส่วนตน ผู้ให้บริการปรึกษาจะเป็นตัวของตัวเอง มีความมั่นคงในการเป็นตัวของตัวเอง และสามารถแสดงหรือสะท้อนความรู้สึกตลอดจนคุณสมบัติด้านนี้มาให้ผู้รับบริการปรึกษาได้ทราบ ทั้งในด้านอุดมคติ ค่านิยม ความคิดเห็น และความประพฤติ

(2) ผู้ให้บริการปรึกษาเป็นผู้ที่ยอมรับทั้งในปัญหาและตัวบุคคลของผู้รับบริการปรึกษา โดยปราศจากเงื่อนไขและด้วยความอบอุ่น ทั้งทางด้านอารมณ์และความรู้สึก (unconditioned positive regard) ได้แก่ การที่ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องติดต่อกับผู้รับบริการปรึกษาด้วยการเอาใจใส่อย่างแท้จริง และลึกซึ้งในฐานะบุคคลโดยไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าจะเป็นในด้านความรู้สึกนึกคิดตลอดถึงพฤติกรรมที่ดีหรือไม่ดีของผู้รับบริการปรึกษา ซึ่งคุณค่าและความอบอุ่นของผู้ให้บริการปรึกษาที่มีต่อผู้รับบริการปรึกษา จะเป็นการยอมรับผู้รับบริการปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข ซึ่งผู้ให้บริการปรึกษา



ไม่ควรแสดงออกในทัศนคติที่ว่า “ฉันจะยอมรับท่าน เมื่อท่าน...” แต่ควรที่จะแสดงออกในทัศนคติที่ว่า “ฉันจะยอมรับท่านในฐานะที่ท่านเป็นอยู่”

(3) ผู้ให้บริการปรึกษาเป็นผู้ที่ไวต่อความรู้สึก และสามารถรับรู้อย่างถูกต้องตามเรื่องราว ที่ผู้รับบริการปรึกษาต้องการให้เข้าใจ (accurate emphatic understanding) ผู้ให้บริการปรึกษา จำเป็นต้องเข้าใจความรู้สึกและประสบการณ์ของผู้รับบริการปรึกษาอย่างถูกต้อง ขณะที่เขา แสดงออกในระหว่างที่กำลังให้บริการปรึกษา ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องพยายามรับฟังประสบการณ์ เรื่องราวที่เป็นรายละเอียดพร้อมทั้งร่วมรับอารมณ์ไปด้วย ประเด็นของความเข้าใจอย่างถูกต้องจะ เสร็จให้ผู้รับบริการปรึกษายินดีที่จะเปิดเผยตัวเองออกมาให้มากขึ้น ประสบการณ์และความรู้สึกที่ลึก ซึ้งอย่างผสากันของอัตมโนทัศน์ (self concept) กับประสบการณ์ที่มีอยู่ในตัวผู้รับบริการปรึกษา หลังจากนั้นผู้รับบริการปรึกษาจะใช้สัมพันธภาพอันอบอุ่นนี้ ทำให้ตัวเขาเกิดศักยภาพแห่งการพัฒนา ตนเอง เพื่อที่จะกลายเป็นบุคคลที่เขาเลือกจะเป็น ดังแนวคิดของทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบ บุคคลเป็นศูนย์กลาง

เทคนิคและกลวิธีในการให้บริการปรึกษา

เทคนิคเบื้องต้น (วัชร ทรัพย์มี, 2547: 104) ที่ใช้ในทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบ บุคคลเป็นศูนย์กลางนี้ ได้แก่ การรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การยอมรับทั้งในเรื่องราวและความเป็น บุคคลของผู้รับบริการปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไข ซึ่งเกี่ยวข้องถึงทัศนคติและบุคลิกภาพของผู้ให้บริการ ปรึกษาเป็นสำคัญ คุณสมบัติของผู้ให้บริการปรึกษาในทฤษฎีนี้ควรเป็นผู้ที่มีความจริงใจ บุคลิก ทำทางที่อบอุ่น เทคนิคสำคัญที่ใช้ ได้แก่ การสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) การทำให้เกิด ความเข้าใจที่กระจ่างชัด (clarification) และเน้นหนักถึงความเข้าใจโดยอยู่กับสภาพเหตุการณ์ ปัจจุบัน (being here) ผู้ให้บริการปรึกษาใช้การสนับสนุน (supportive) เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษา เกิดความเข้าใจในตนเอง สำหรับเทคนิคและอุปกรณ์ที่ผู้ให้บริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ไม่นิยมนำมาปฏิบัติ ได้แก่ การวินิจฉัย การทดสอบซึ่งต้องใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ประกอบการแปล ความหมาย การสืบประวัติ และการสอบซักข้อมูล เป็นต้น

(1) การสอบซักประวัติ ในทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางค่อนข้าง ให้ความสำคัญน้อยในการรุกรายละเอียดของข้อมูลผู้รับบริการปรึกษา

(2) การวิเคราะห์ปัญหาและการคาดคะเน สำหรับทฤษฎีการนี้อาจไม่จำเป็นเช่นกันในการ ต้องเจาะลึกประเด็นของปัญหา แต่มุ่งความสำคัญ ด้านอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับบริการ ปรึกษาที่ส่งผลกระทบต่อการแสดงพฤติกรรม

(3) ผู้รับบริการปรึกษา เป็นผู้ที่มีความอดอันตันใจซึ่งเป็นคนปกติและมีความทุกข์ใน ระดับปกติ หรืออาจเริ่มมีอาการป่วยเป็นโรคจิต

(4) บทบาทของผู้ให้บริการปรึกษา ผู้ให้บริการปรึกษาที่ใช้ทฤษฎีการให้บริการปรึกษา แบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง จะเปิดโอกาสและให้ความไว้วางใจตลอดจนมอบความรับผิดชอบให้แก่



ผู้รับบริการปรึกษาอย่างมาก โดยเฉพาะในเรื่องการตัดสินใจที่จะจัดการกับปัญหาด้วยตัวเองของผู้รับบริการปรึกษาเอง

บทสรุป

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นจุดศูนย์กลาง เชื่อว่าปัญหาของผู้มารับการปรึกษาเกิดจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคิดของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยตัวตนที่แท้จริง (real self) การรับรู้เกี่ยวกับตน (perceived) และตนเองในอุดมคติ (ideal self) กระบวนการของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง จึงเน้นการให้บริการปรึกษาอยู่ที่ตัวของผู้รับบริการปรึกษา โดยเน้นถึงจุดที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบวิถีทางที่ดีกว่า ในการที่จะเผชิญกับปัญหาชีวิตเมื่อพฤติกรรมของเขา จะได้เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น สามารถมองเห็นตนเองได้กว้างและชัดเจนขึ้น ผู้ให้บริการปรึกษาจะไม่กำหนดวิธีการแก้ปัญห หรือหวังที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงให้ เพราะปัญหาแต่ละอย่างย่อมมีทางแก้ไขที่ไม่ตายตัว เป้าหมายและวิธีการแก้ไขนั้นควรเป็นหน้าที่ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เลือกและกำหนดจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตของตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- จำเนียร ชว่งโชติ. (2534). *การบริการปรึกษาและแนะแนวเบื้องต้น*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วัชร ทรัพย์มี. (2554). *ทฤษฎีให้การปรึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, และพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2546). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสริช โพธิแก้ว. (2553). *การประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา*. รายงานวิจัยเอกสาร. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Rogers. Carl R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin Company.

การให้คำปรึกษาผู้สูงอายุในครอบครัวแบบสังคมเมือง

Advice giving for elderlies living in urban family

กรรณิการ์ มีสวัสดิ์

Kannica Measawad

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: Kannica.tab@gmail.com

รับต้นฉบับ 20 กรกฎาคม 2561 วันที่เผยแพร่ 31 ธันวาคม 2561

บทคัดย่อ

ครอบครัว เป็นหน่วยพื้นฐานทางสังคมที่เล็กที่สุดแต่มีความสำคัญต่อสังคมมากที่สุด สมาชิกในครอบครัว อันได้แก่ ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา บิดา มารดา มีบทบาทและหน้าที่ที่ต้องช่วยกันหล่อหลอม ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และถ่ายทอดวัฒนธรรมต่างๆ ของสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัว ออกไปสู่สังคมอย่างมีคุณภาพที่ดี อันจะเป็นพลังที่สำคัญต่อการขับเคลื่อน และพัฒนาสังคมและประเทศชาติ ในปัจจุบันครอบครัวไทยมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะจากครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ครอบครัวขยายที่มีปู่ย่าตายายและเครือญาติอื่น ๆ อยู่ภายในครอบครัวมีจำนวนลดลง ในขณะที่ครอบครัวเดี่ยวที่มีพ่อ แม่ และลูก มีจำนวนมากขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงลักษณะของครอบครัวดังกล่าว ส่งผลให้ผู้สูงอายุ และสมาชิกในครอบครัวต้องปรับตัวเข้าหากัน เพื่อเรียนรู้การดำเนินชีวิตในแต่ละช่วงวัยของสมาชิกในแต่ละคน ปัญหาที่พบบ่อยในครอบครัวยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นครอบครัวแบบสังคมเมือง ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ การไม่เข้าใจวิถีการดำเนินของผู้สูงอายุ การไม่เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงสภาพทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของผู้สูงอายุ ซึ่งเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุร่วมกัน ทั้งสาเหตุทางด้านร่างกาย จิตใจ และสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม ที่เปลี่ยนไป ครอบครัวจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับผู้สูงอายุ ความอบอุ่นและการดูแลเอาใจใส่ของสมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุด ดังนั้น ครอบครัวไม่ควรปล่อยให้ผู้สูงอายุต้องอยู่เพียงลำพัง หรืออยู่ตามลำพังกับคู่สมรส แต่สมาชิกในครอบครัวควรดูแลผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด ทั้งนี้ สมาชิกในครอบครัวจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวของตนอย่างแท้จริง ดังนั้น การให้คำปรึกษาผู้สูงอายุในครอบครัวแบบสังคมเมือง จึงเป็นสิ่งสำคัญในการทำให้ผู้สูงอายุอยู่กับสมาชิกในครอบครัวแบบสังคมเมืองเกิดความรู้ ความเข้าใจในการใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข อันจะเป็นการลดความเสี่ยงต่อการ



เกิดโรคซึมเศร้าของผู้สูงอายุ และจัดความตึงเครียดที่เกิดจากการไม่เข้าใจในพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่อยู่ร่วมกัน อันอาจเป็นบ่อเกิดของความขัดแย้งในครอบครัวได้

คำสำคัญ : การให้คำปรึกษา, ผู้สูงอายุ, ครอบครัว

Abstract

Family has been considered to be one of the basic social elements but it has played an important role in our society. Family members, for example, uncle, aunt, father and mother have their own important role and duty in educating ethics, virtue, social value and passing on the cultural and social knowledge to their family members in order to be the good population. It is considered to be the social power that plays an important role in moving and developing societies even countries. Nowadays, Thai family has been changed its form; from extended family to single family. Extended family, that is considered to have grandfather and grandmother, is decreasing while single family, which is considered to have parents and children, is increasing. Since the change of family form, elderlies and family members have to adapt themselves in order to learn to live according to their age. The problems that mostly found in families nowadays are depression in elderlies, and the lack of knowledge of taking care of elderly body, mind, and emotion. This mentioned problem has many causes both mind, body, emotion and the change of society. So, family is considered to be important for the elderlies. They always need taking care and good understanding of their family. Therefore, family members should not leave elderlies stay alone. Besides, family members should have knowledge and understanding of taking care elderlies in their own family. So, giving advice to elderlies who re living in unban family is considered to be important in educating urban elderlies to live happily together with their family members. Moreover, it is considered to be the elderly depression risk reduction in order to get rid of their stress in misunderstanding in living with their family members, hat is the cause of family conflict.

Keywords: advice giving, elderlies, family



บทนำ

ครอบครัว เกิดจากบุคคลที่อาศัยอยู่ร่วมกัน มีความผูกพันและความสัมพันธ์กัน มีการดำเนินชีวิตร่วมกัน อาศัยอยู่ร่วมกัน พึ่งพิงกันทางสังคม และเศรษฐกิจ โดยสมาชิกแต่ละคนจะทำหน้าที่และมีบทบาทที่แตกต่างกัน เช่น บิดา มารดา มีหน้าที่ดูแล สั่งสอน ให้การอบรมบุตร ให้การศึกษาแก่บุตร และบุตรมีหน้าที่เชื่อฟังบิดา มารดา ตั้งใจศึกษาหาความรู้ ประพฤติปฏิบัติตนในสิ่งที่ดีงาม ดังนั้น การอบรม สั่งสอน หล่อหลอมปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และถ่ายทอดวัฒนธรรมอันดีต่างๆ ของสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัวจึงเป็นหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวที่พึงกระทำ เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา พ่อ แม่ ควรหล่อหลอมปลูกฝังให้กับลูก หลาน สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ได้สามารถออกไปขับเคลื่อนสังคม พัฒนาสังคมให้มีความสุข ส่งผลให้ประเทศชาติเกิดการพัฒนามีคุณภาพด้วยศักยภาพของคนในประเทศที่มีคุณภาพ แต่ในสภาพสังคมปัจจุบัน สมาชิกในครอบครัวมีบทบาทหน้าที่ทั้งในบ้าน และนอกบ้าน ดำเนินชีวิตนอกบ้านมากขึ้น เริ่มตั้งแต่ออกจากบ้านเพื่อเดินทางไปทำงาน ไปเรียน หรือไปทำหน้าที่ในด้านต่างๆ ซึ่งต้องใช้เวลาในการเดินทางเพื่อให้ไปถึงจุดหมายได้ทันเวลา ใช้เวลาในการทำงาน เรียน หรือปฏิบัติภารกิจต่างๆ จนถึงเวลาที่เดินทางกลับที่พัก ซึ่งในแต่ละวันสูญเสียเวลาไปกับสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นจำนวนมาก ทำให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวลดน้อยลง มีปฏิสัมพันธ์กันน้อยลง มีแนวความคิดแตกต่างกันมากขึ้น สมาชิกแต่ละคนต่างมีเหตุผลของตนเอง เกิดความแตกต่างทางด้านความคิด การใช้ชีวิตของสมาชิกในครอบครัว ส่งผลให้ความสัมพันธ์และความสุขของสมาชิกในครอบครัวลดน้อยลงไปด้วย หรือเรียกได้ว่าเป็นความเสื่อมถอยของครอบครัวก็ว่าได้ หากมองย้อนกลับไปในอดีตสัก 15-20 ปี เราจะเห็นว่าลักษณะของครอบครัวไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งขนาดและลักษณะของครอบครัว เราเคยเชื่อกันว่า สังคมไทยมีครอบครัวเดี่ยวมากที่สุด นั่นคือมี พ่อ แม่ ลูก แต่ในปัจจุบันครอบครัวสามรุ่นในครอบครัวเดี่ยว นั่นคือมี ปู่ ย่า ตา ยาย รุ่นลูก และรุ่นหลาน คือรูปแบบครอบครัวที่มีจำนวนมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เพราะประชากรไทยมีอายุเฉลี่ยสูงขึ้น เนื่องจากการพัฒนาการทางการแพทย์ที่ก้าวหน้าขึ้น ผู้สูงอายุรู้จักวิธีการเอาใจใส่ ดูแลสุขภาพและใส่ใจในการเลือกรับประทานอาหารมากขึ้น บุตรที่แต่งงานแล้วยังอาศัยอยู่กับพ่อ แม่ รวมทั้ง ปู่ ย่า ตา ยาย ยังอยู่ร่วมกันถึงแม้ว่าบุตรจะแต่งงานแล้วก็ตาม ทำให้ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือผู้สูงอายุ สามารถดูแลบุตรเพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย และมีความไว้วางใจในการเลี้ยงดูบุตรมากกว่าที่จะจ้างผู้อื่นมาเลี้ยงดู หรือกรณีที่บุตรแต่งงานแยกออกมาจากครอบครัวแล้วอาจขอให้พ่อแม่ หรือผู้สูงอายุมาอยู่ด้วย เพื่อตนเองจะได้ดูแล และพ่อแม่ หรือผู้สูงอายุก็จะสามารถช่วยดูแลหลานได้อีกด้วย นอกจากนี้ ยังมีครอบครัวคู่สามีภรรยาที่ไม่มีบุตร อันอาจเกิดจากการรักอิสระ ความไม่พร้อมในการมีบุตร และคิดว่าการมีบุตรมีค่าใช้จ่ายต่างๆ ที่ค่อนข้างสูง รวมถึงสภาพสังคมไทยในปัจจุบันที่อาจส่งผลให้บุตรเป็นคนไม่ดี กลายเป็นภาระของสังคมได้ ตามสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป คราวเรือนที่อยู่คนเดียว จะเห็นได้ค่อนข้างเยอะในเมืองใหญ่ ครอบครัวลักษณะเช่นนี้สอดคล้องกับวิถีชีวิตและค่านิยมสมัยใหม่ว่า ผู้หญิง และผู้ชาย สามารถทำงานหาเงินได้



เหมือนกัน มีการศึกษาที่ดีเหมือนกัน สามารถดูแลตัวเอง และพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ได้ ครอบครัว เลี้ยงเดี่ยว คือครอบครัวที่มีบุตร แต่เกิดการหย่าร้างกัน ซึ่งในปัจจุบันมีอัตราการหย่าร้างที่สูงขึ้น หรือไม่สามารถดำเนินชีวิตคู่ด้วยกันต่อไปได้ ครอบครัวข้ามรุ่น นั่นคือ มีรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย และหลาน ซึ่งครอบครัวลักษณะนี้จะพบเห็นได้มากที่ต่างจังหวัด เนื่องด้วยการที่พ่อ แม่ ต้องไปทำงาน ต่างจังหวัด ต่างประเทศ เพื่อนำรายได้ที่ได้มากลับมาส่งเสียเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว และ ครอบครัวที่ประกอบด้วยบุคคลที่ไม่ใช่ญาติ สมาชิกไม่มีความสัมพันธ์ทางเครือญาติกัน ซึ่งอาจเกิด จากคู่ครองได้เสียชีวิตไป บุตร หลาน แยกย้ายไปตั้งครอบครัวใหม่ ทำงานต่างถิ่น หรือการละทิ้ง โดย ครอบครัวลักษณะนี้ส่วนใหญ่จะเป็นการจ้างคนมาอยู่เป็นเพื่อน หรือมาอยู่ดูแลผู้สูงอายุ ระหว่างที่ สมาชิกในครอบครัวออกไปทำงาน และครอบครัวที่มีมาเพิ่มใหม่ นั่นคือ ครอบครัวเพศเดียวกัน เพราะสังคมไทยยอมรับและให้โอกาสบุคคลเหล่านี้สามารถเปิดเผยตนเองได้มากขึ้น และบุคคล เหล่านี้ยังสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้มากขึ้น ทั้งนี้ ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงลักษณะของ ครอบครัวไทย มีทั้งปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ทศนคติต่อการดำเนินชีวิต และค่านิยมสมัยใหม่ การ เปลี่ยนแปลงลักษณะของครอบครัวดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ทำให้เกิดกลุ่มประชากรที่มีความน่าสนใจ และควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ คือ กลุ่มเด็ก และกลุ่มผู้สูงอายุ ดังนั้น การให้คำปรึกษาผู้สูงอายุใน ครอบครัวแบบสังคมเมือง จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันของสมาชิกในวัยต่างๆ ของ ครอบครัวเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความคิด ของสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เกิดความสุข ลดความขัดแย้ง สร้าง ความสามัคคีปรองดอง รักใคร่ เอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกัน ไม่ก่อให้เกิดภาระของสังคม และ ประเทศชาติ

ความหมายของครอบครัว

ครอบครัว คือ กลุ่มบุคคลที่มารวมกันโดยการสมรส โดยทางสายโลหิต หรือโดยการรับ เลี้ยงดู มีการก่อตั้งขึ้นเป็นครอบครัว มีปฏิภานโต้ตอบซึ่งกันและกันในฐานะที่เป็นสามีภรรยา เป็น พ่อและแม่ เป็นลูกชายและลูกสาว เป็นพี่เป็นน้อง โดยการรักษาวัฒนธรรมเดิม และอาจจะมีการ สร้างสรรค์วัฒนธรรมใหม่เพิ่มเติมได้ กลุ่มคนที่มีความเกี่ยวพันกันทางสายโลหิตและกฎหมาย ที่อยู่ ร่วมกันในบ้าน บ้านเดียวกันและมีปฏิสัมพันธ์กัน มีการให้ความรักและความเอาใจใส่ต่อกัน มีความ ปรารถนาดีต่อกัน ซึ่งความสัมพันธ์นั้นอาจจะแน่นแฟ้นมั่นคงหรือไม่กระชับ สั่นคลอน หรือร้าวฉาน แต่ยังไม่ถึงแตกแยก ก็ยังนับเป็นครอบครัวอยู่

หน้าที่ของครอบครัว โดยทั่วไปครอบครัวมีหน้าที่ ดังนี้

1. หน้าที่เชิงเศรษฐกิจ บุคคลในครอบครัวที่อยู่ในวัยทำงานจะต้องมีหน้าที่หารายได้ เนื่องจากปัจจัยทางเศรษฐกิจไม่ว่าจะอยู่ในรูปของตัวเงินหรือสิ่งของ เป็นปัจจัยที่จะตอบสนองความ ต้องการของบุคคล และเพื่อความต้องการความมั่นคงทางจิตใจ ความรู้สึกว่ามีคนรัก ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ สมาชิกในครอบครัวจะเป็นผู้ตอบสนองนั่นเอง



2. หน้าที่ในการให้สถานภาพ คือ ครอบครัวจะต้องมีบทบาททำหน้าที่ในการที่จะปฐมนิเทศบุตรหลานในครอบครัวของตนเอง ให้รู้จักสถานภาพของตนตามความเห็นพ้องต้องกันของสังคม
3. หน้าที่ในการสืบทอดสังคมของมนุษย์ ครอบครัวมีหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบและมีลูกหลานสืบสกุลต่อไป
4. หน้าที่ในการอบรมให้เด็กเป็นสมาชิกที่ดีในสังคม และให้ความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย ถือเป็นหน้าที่ที่สำคัญที่สุดของครอบครัว
5. หน้าที่ทางชีววิทยา ครอบครัวเป็นแหล่งสืบทอดเผ่าพันธุ์ของมนุษย์
6. หน้าที่การให้ความรัก ซึ่งจะส่งผลต่อการก่อให้เกิดความสุข ความพึงพอใจภายในครอบครัว
7. หน้าที่การให้ความรู้และการศึกษา โรงเรียนแห่งแรกของมนุษย์คือครอบครัว พ่อแม่จะเป็นครูคนแรกของลูก ตลอดจนการจัดการให้ลูกได้ศึกษาในระบบโรงเรียนตามฐานะและค่านิยมของครอบครัว
8. หน้าที่ทางศาสนา การที่ทุกครอบครัวจะต้องมีศาสนา จะทำให้บุคคลมีหลักในการดำเนินชีวิตที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่น อันมีผลทำให้บุคคลนั้นมีความสุข ความพอใจ และมีสุขภาพจิตที่ดี เป็นสมาชิกของครอบครัวที่มีคุณภาพ
9. หน้าที่ทางสันตนาการ อันก่อให้เกิดความแข็งแรงทางด้านร่างกายและจิตใจ มีความมั่นคงและอบอุ่นในจิตใจ มีเพื่อนซึ่งทำให้รู้สึกว่าเป็นที่รักของเพื่อนฝูง มีสภาพแวดล้อมที่นำความสุขความพอใจมาสู่บุคคลซึ่งเป็นสมาชิกของครอบครัว

ประเภทของครอบครัว

Murdock ได้แบ่งประเภทของครอบครัวออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) เป็นครอบครัวที่ประกอบด้วยสามี ภรรยา และลูก ซึ่งอาจเป็นบุตรบุญธรรมก็ได้ เป็นครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่สุด ซึ่งสามารถพบเห็นได้ทั่วไปในสังคมปัจจุบัน ถือเป็นแกนแท้หรือแกนหลักของครอบครัวในความหมายที่แท้จริง เพราะก่อตั้งขึ้นด้วยการที่คนต่างเพศสองคนตกลงใช้ชีวิตร่วมกัน มีความสัมพันธ์ฉันสามี-ภรรยา และสืบทอดสายโลหิตด้วยการให้กำเนิดบุตร หรือหากไม่มีบุตรโดยสายโลหิต ก็อาจจะมีการรับเลี้ยงดูผู้อื่นมาเป็นบุตรบุญธรรม ครอบครัวเดี่ยวลักษณะเช่นนี้ จะประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นแกนหลักของครอบครัว คือ สามี ภรรยา หรือ พ่อ แม่ ลูก สมาชิกมีความสัมพันธ์และผูกพันกันอย่างแน่นแฟ้น มีการสืบทอดสายโลหิตเพียงทอดเดียว คือ จากพ่อ แม่ และลูก สมาชิกในครอบครัวจึงมีจำนวนไม่มากนัก มักจะพบครอบครัวประเภทนี้ในสังคมหรือสังคมสมัยใหม่ บางครั้งจึงมีการเรียกครอบครัวประเภทนี้ว่า ครอบครัวสมัยใหม่ หรือ Modern Family ครอบครัวเดี่ยวส่วนใหญ่ ประกอบด้วย พ่อ แม่ และลูก



โดยส่วนใหญ่ครอบครัวจะมีลูกจำนวน 1-3 คนเป็นอย่างมาก ลักษณะของครอบครัวเดี่ยวมีจำนวนเพิ่มขึ้น แต่มีขนาดเล็กลง และมีลักษณะที่แตกต่างกัน

2. ครอบครัวขยาย (Extended Family) เป็นครอบครัวที่ประกอบไปด้วยครอบครัวเดี่ยวและญาติพี่น้อง เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา เป็นต้น อาจจะอยู่ภายใต้หลังคาเดียวกัน หรือเขتب้านเดียวกันโดยอาจจะปลูกอยู่ใกล้เคียงกันก็ได้ ครอบครัวขยายที่ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา หรือพี่น้อง ยังคงมีอยู่ในสังคมไทยแต่มีจำนวนลดลง เป็นครอบครัวที่แตกแขนงจำนวนสมาชิกออกไปจากแกนเดิมของครอบครัว คือ นอกจากจะประกอบด้วยวงศาคณาญาติที่อาศัยร่วมอยู่ด้วย ยังอาจหมายถึงบุคคลอื่นที่มาสมทบในภายหลังโดยนับรวมเข้าร่วมเป็นสมาชิกของครอบครัวด้วย สมาชิกที่เป็นบุคคลอื่นที่มาสมทบและนับรวมเป็นสมาชิกของครอบครัวนี้ อาจขยายจำนวนเพิ่มขึ้นด้วยการสืบทอดตามสายโลหิตรุ่นต่อรุ่น หรืออาจมาสมทบเพิ่มเติมด้วยความผูกสมัครรักใคร่ บางครั้งจึงเรียกครอบครัวประเภทนี้ว่า “ครอบครัวร่วม” หรือ Joint family ซึ่งแบ่งออกเป็นลักษณะ คือ ครอบครัวขยายที่มีความสัมพันธ์ทางสายโลหิต (Consanguinal family) ครอบครัวขยายที่มีความสัมพันธ์โดยการสมรส (Conjugal family) ครอบครัวแบบแฝง (Composite or compound family) หรือ ครอบครัวหลายผัวหลายเมีย (Polygamous) ครอบครัวภาระหรือครอบครัวจำเป็น (Essential family) เป็นครอบครัวที่ฝ่ายบิดาหรือมารดาไม่อาศัยอยู่ด้วยในครัวเรือนเดียวกัน แยกไปอยู่ต่างหาก ด้วยเหตุผลความจำเป็นในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

ลักษณะของครอบครัวไทย

สำหรับครอบครัวของคนไทยในชนบท แต่เดิมมีลักษณะเป็นครอบครัวขยาย มีสมาชิกครอบครัวหลายช่วงอายุ ทำให้เกิดเป็นครอบครัวขนาดใหญ่ หรือครอบครัวขยาย เป็นครอบครัวที่มีความร่วมมือในกิจกรรมด้านต่าง ๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ การศึกษา การอบรมเลี้ยงดู การปลูกฝังจริยธรรม คุณธรรม ค่านิยม เป็นแหล่งหล่อหลอมความเป็นมนุษย์ ลักษณะของครอบครัวไทยในสังคม ให้ความรักแก่สมาชิกในครอบครัวด้านต่าง ๆ คือ ความรัก และความเคารพระหว่างสามีภรรยา ความรักของบิดา มารดา ความรักและความกตัญญูรู้คุณ บิดา มารดา ทุกคนจะยอมเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อให้ลูก ๆ ทุกคนมีความสุขและส่งเสริมลูก ๆ ให้ได้มีการศึกษาตามอัธยาศัยของตน จากสภาวะการเปลี่ยนแปลงและวิวัฒนาการทางสังคม และสภาวะทางเศรษฐกิจบีบคั้นทำให้ขนาดของครอบครัวเล็กลงกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว ความผูกพันระหว่างสมาชิกในครอบครัวเสื่อมคลายลง กล่าวคือ สมาชิกในครอบครัวต่างต้องไปประกอบธุรกิจการงานภายนอกบ้านมากขึ้น สมาชิกภายในครอบครัวมีอิสระมากขึ้น โดยหญิงชายมีสิทธิเท่าเทียมกัน อย่างไรก็ตาม ครอบครัวนับเป็นกลุ่มสังคมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลมาก เพราะครอบครัวเป็นกลุ่มปฐมภูมิที่มีความสัมพันธ์แน่นแฟ้นต่อกัน มีความรู้สึกขั้นพื้นฐานในการสร้างพฤติกรรม และแบบแผนของท่าทีของแต่ละบุคคล



ทฤษฎีที่ศึกษาเกี่ยวกับครอบครัว

1. ทฤษฎีหน้าที่นิยม แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีนี้ถือว่า ครอบครัวมีหน้าที่ มีการปรับตัว และมีปฏิสัมพันธ์กับส่วนอื่น ๆ ของสังคม โดยมีเป้าหมายสำคัญหลักอยู่ที่การดำรงรักษาเสถียรภาพของระบบใหญ่ทั้งหมด โดยรวมแล้วทฤษฎีนี้มองครอบครัวในด้านบวก
2. ทฤษฎีมาร์กซิสม์ มองว่าในสังคมมีความขัดแย้งในการเอารอดเอาเปรียบ กดขี่และครอบงำ ครอบครัวทำหน้าที่เป็นกลไกในการดำรงรักษาสภาพการเอารอดเอาเปรียบดังกล่าวไว้
3. ทฤษฎีสตรีนิยม วิเคราะห์สถาบันครอบครัวผ่านกรอบแนวคิดของระบบพ่อเป็นใหญ่ (Patriarchy) ภายในครอบครัวเป็นสถานที่ที่เพศชายจะกดขี่เพศหญิงด้วยกลไกต่าง ๆ ภายในบ้านเริ่มตั้งแต่แบ่งงานกันทำตามเพศ การปฏิบัติต่อเด็กหญิงและเด็กชายอย่างแตกต่างและไม่เสมอภาคกัน
4. ทฤษฎีการสื่อสาร (Communication Theory) สนใจวิเคราะห์เรื่องการสื่อสารในครอบครัว โดยมีทิศทางหลักในการศึกษาการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication) โดยถือว่าการสื่อสารระหว่างบุคคลจะเป็นตัวบ่งชี้ (indicator) ของบุคลิกภาพของบุคคล เป็นต้น
5. กลุ่มยุคหลังสมัยใหม่ (Postmodernism) สังคมยุคใหม่เป็นสังคมที่ไม่มีหลักแหล่งแน่นอน ดังนั้นความหมายของบ้านแบบถาวรก็ต้องเปลี่ยนไป สื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ จะมีบทบาทอย่างมากในการสร้างสิ่งแวดล้อมด้านข่าวสารข้อมูลให้กับบุคคล

ความหมายของคำว่า ผู้สูงอายุ

ฮัลท์ และ ดัช (David.F.Hultsch และ Francine Deutsch, 1981 : 312) ได้สรุปว่าวัยผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่ไม่สามารถจะควบคุมตนเองหรือควบคุมได้น้อยที่สุดในด้านการทำงานของอวัยวะร่างกาย บทบาททางสังคม และความสามารถในการปรับตัว

จากมติสมัชชาโลกผู้สูงอายุ ที่นครเวียนนา เมื่อ พ.ศ.2525 (อ้างจากคณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคม วุฒิสภา 2534 : 1) ได้กำหนดว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง เป็นประชากรที่เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าของชาติ เพราะเป็นผู้ที่สามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้แก่ลูกหลานและเยาวชนรุ่นหลัง อีกทั้งยังเป็นผู้บำนาญและผู้ทำประโยชน์ให้แก่สังคม หากมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดีจะเป็นมิ่งขวัญของครอบครัวและเป็นผู้ถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรมให้แก่อนุชนรุ่นหลังได้เป็นอย่างดี

ปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีอายุยืน

1. พันธุกรรม
2. เพศและเชื้อชาติ
3. ลักษณะการดำรงชีวิต สภาพแวดล้อม ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ
4. ลักษณะของครอบครัว



5. สภาพการศึกษา
- โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ
 1. โรคหลอดเลือดสมอง
 2. โรคหลอดเลือดหัวใจ
 3. โรคความดันโลหิตสูง
 4. โรคเบาหวาน
 5. โรคข้อเสื่อม
 6. โรคมะเร็ง
 7. โรคติดเชื้อ
 8. โรคต่อกระจก
 9. โรคทางจิตและประสาท
 10. โรคสมองเสื่อม
 11. โรคถุงลมปอดพอง
 12. โรคขาดสารอาหาร

แนวคิดทฤษฎีทางสังคมศาสตร์หรือสังคมวิทยา ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

1. ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) พัฒนาขึ้นโดย Robert Havighurst 1960 ได้อธิบายถึงสภาพภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งเน้นความสัมพันธ์ในทางบวก ซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อความสุขและการมีชีวิตที่ดีเช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจได้

2. ทฤษฎีแยกตนเองหรือทฤษฎีการถอยห่าง (Disengagement Theory) เป็นทฤษฎีที่เกิดขึ้นครั้งแรกในปี 1950 กล่าวถึงผู้สูงอายุเกี่ยวกับการถอยห่างออกจากสังคม ของ Elaine Cummings and William Henry) ที่พิมพ์เผยแพร่เป็นครั้งแรกในหนังสือ Growing old : The Process of Disengagement เมื่อปี 1961 มีใจความว่าผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกันและกันอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามความตั้งอกการของร่างกายและไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เนื่องจากยอมรับว่าตนเองมีความสามารถลดลง สุขภาพเสื่อมลงจึงถอยหนีจากสังคมเพื่อลดความเครียดและรักษาพลังงาน พอใจกับการไม่เกี่ยวข้องกับสังคมต่อไป

3. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) เป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นโดย Bernice Neugarten และคณะในปี 1960 นักทฤษฎีกลุ่มใหม่นี้เชื่อว่า การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิตของแต่ละช่วงวัยที่ผ่านมาและมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เข้ามาร่วมอธิบาย ได้แก่ แรงจูงใจ สภาพภาพสังคม เศรษฐกิจและสังคม บุคลิกภาพ ความยืดหยุ่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิตบั้นปลายของผู้สูงอายุ



4. ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ทฤษฎีบทบาทเป็นทฤษฎีทางสังคมวิทยาโดยมีแนวคิดที่ว่า บทบาท หมายถึงพฤติกรรมของบุคคลที่ประพฤติปฏิบัติจริง และพฤติกรรมที่ถูกคาดหวังจากคนอื่นตามสถานภาพหรือตำแหน่ง

5. ทฤษฎีความทันสมัย (Modernization theory) จากการศึกษาผู้สูงอายุทางสังคมและวัฒนธรรมของคาวกิลล์ (Cowgill, 1972) สนใจที่จะอธิบายการเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรมอันเกิดจากการเติบโตของอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี

6. ทฤษฎีการแยกตนเอง (disengagement theory) ทฤษฎีนี้ปรากฏครั้งแรกในหนังสือชื่อ “growing old” ของ Elaine Cumming และ William Henry ในปี ค.ศ.1961 ซึ่งกล่าวว่า เป็นเรื่องธรรมดาและหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ผู้สูงอายุจะต้องลดกิจกรรมของตนเองและบทบาททางสังคม เมื่อตนเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อหลีกเลี่ยงความกดดัน และความตึงเครียด

การให้บริการการให้คำปรึกษา

คือ เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยการให้กำลังใจผู้รับบริการเพื่อที่จะได้แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเต็มที่ ซึ่งจะเป็นแนวทางในการปรับปรุงความเชื่อมั่นและการนับถือตนเอง ส่งผลให้ผู้รับบริการสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้

ประเภทของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทดังนี้

1. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling)

การให้คำปรึกษาประเภทนี้เป็นแบบที่ได้รับความนิยม และถูกนำมาใช้ในหน่วยงานต่าง ๆ การให้คำปรึกษาจะเป็นการพบกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษา 1 คน กับผู้ขอคำปรึกษา 1 คน โดยร่วมมือกัน การให้คำปรึกษาแบบนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาให้สามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง หรือเพื่อให้สมาชิกในองค์การเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานให้สูงขึ้น ทำให้คนในองค์การได้ตระหนักถึงความรู้สึกเกี่ยวกับปฏิกิริยาและการแสดงออกของอารมณ์ของตนและผู้อื่น เข้าใจความสำคัญของตัวเอง ทักษะคติ ความเชื่อ ค่านิยม แรงจูงใจ พฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล เข้าใจความสำคัญของการเสริมแรงและการต่อต้านการเปลี่ยนแปลง คนสามารถกำหนดเป้าหมายและการประพฤติปฏิบัติของตนเองได้

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) การให้คำปรึกษาประเภทนี้ หรืออาจเรียกว่าการให้คำปรึกษาเชิงกระบวนการ เป็นกระบวนการที่บุคคลที่มีความต้องการหรือปัญหาที่คล้ายกันหรือตรงกัน ต้องการปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการจะแก้ไขปัญหาใดปัญหานึงร่วมกัน มารวมกันเป็นกลุ่มเพื่อปรึกษาหารือซึ่งกันและกันโดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มประมาณ 7-9 คน ต่อผู้ให้คำปรึกษา 1 คน สมาชิกในกลุ่มเป็นผู้พิจารณา กำหนดปัญหา แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคนเป็นการได้ระบายความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจได้สำรวจตนเอง



ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งที่ได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความขัดแย้งหรือความคิดเห็น เช่นเดียวกับตนไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหาและอย่างน้อยยังมีอีกคนหนึ่งคือ ผู้ให้คำปรึกษาที่ยอมรับ และเข้าใจเขา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ข้อพิจารณา ให้คำแนะนำว่าเพื่อให้กลุ่มเข้าใจปัญหาที่เป็นอยู่ ช่วยกันคิดหรือปรึกษาหารือในทางเลือกแนวทางแก้ไขปัญหา แต่กลุ่มต้องตัดสินใจในเลือกทางเลือกในการแก้ปัญหาเอง วิธีการให้คำปรึกษาแบบนี้สมาชิกของกลุ่มจะร่วมกันคิด แลกเปลี่ยนข้อมูล เพื่อให้เกิดความคิดเห็นต่างกัน และการกระทำต่างกัน ทำให้การปฏิบัติงานโดยร่วมมือกัน การทำงานก็มีประสิทธิภาพ และอีกประการหนึ่งการใช้วิธีนี้จะเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้เสนอแนะความคิดเห็นต่าง ๆ ซึ่งทำให้เขาเกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดเห็นอันจะเป็นประโยชน์แก่กลุ่มได้

การใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างพลังเชิงบวกแก่ผู้สูงอายุ

หลักพุทธธรรม เป็นเรื่องว่าด้วยความจริงตามแนวของเหตุผล บริสุทธิ์ตามกระบวนการของธรรมชาติ เพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ ที่จะช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ และเป็นคำสอนเพื่อประโยชน์ทางวัตถุ และลึกซึ้งทางจิตใจ หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน สรุปได้ดังนี้

1. หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ดังนี้

(1) ไตรลักษณ์ คือ กฎของธรรมชาติ เป็นภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา กฎธรรมชาติ

เป็นสัจธรรม ต้องใช้ ปัญญารู้เท่าทันว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

(2) เบญจขันธ์ การที่มองเห็นสิ่งทั้งหลายในรูปของส่วนประกอบต่าง ๆ ที่เข้ามาประชุมกันเข้าของรูปและนาม ไม่มีตัวตนแท้ๆ ของสิ่งทั้งหลาย

(3) อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ที่เกี่ยวกับความเป็นจริงที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ผู้ปฏิบัติจะใช้แก้ไขปัญห และจัดการกับชีวิตได้ด้วยปัญญาตนเอง ซึ่งเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตทุกคน

2. หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ดังนี้

(1) การรักษาศีล ประพฤติธรรม เป็นการประพฤติตามของศีล ไม่คิดล่วงละเมิดและการไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น หลีกเว้นไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น

(2) ไตรสิกขา เป็นระบบการฝึกอบรมจากนอกเข้าไปหาภายใน จากส่วนหยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียดและลึกซึ้งกว่า การฝึกส่วนหยาบขั้นศีล จะช่วยเป็นฐานให้การฝึกขั้นจิต (สมาธิ) และปัญญาให้ได้ผลยิ่งขึ้น



(3) บุญกิริยาวัตถุ เป็นวิธีการทำบุญต่างๆ ในพระพุทธศาสนา การทำบุญ ผู้ทำบุญจะมีความสุขความเจริญในชีวิต ย่อมมีจิตใจบันเทิงเกิดความสุขใจ ยินดีในกุศลที่ได้กระทำนั้น ทั้งในโลกนี้ คือ ปัจจุบันชาติและในโลกหน้าอีกด้วย

(4) การปฏิบัติกรรมฐาน ด้วยวิธีฝึกสติปัฏฐาน 4 ทำให้เห็นว่าชีวิตที่มีจุดหมายต้องใช้สติคอยกำกับดูแล ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัยไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งในอริยสัจธรรม

3. หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ดังนี้

(1) โลกธรรม 8 คือ ธรรมประจำโลก ที่ทุกคนจะต้องเผชิญ เมื่อรู้เท่าทันและเห็นประโยชน์จะทำให้มีชีวิตสงบ มั่นคง และสุขสบายในที่สุด

(2) พรหมวิหาร 4 เป็นธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐ หรือผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่กว้างขวาง ดุจพระพรหม จะช่วยเกื้อหนุนและรักษาความสงบในการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม

(3) สังคหวัตถุ 4 ธรรมะที่เป็นเครื่องสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ช่วยส่งเสริมให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน กับเพื่อนฝูงหรือมิตรสหาย และประสานความสามัคคีของหมู่ชน

(4) การวระธรรม เป็นหลักธรรมแสดงความเคารพ ผู้ที่ประพฤติดีปฏิบัติชอบให้การเคารพ แสดงให้เห็นถึงการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี วางตัวได้เหมาะสม น่าเคารพนับถือของผู้ที่อยู่ใกล้ชิด

(5) อคติ 4 คือ ความลำเอียงไม่ชอบด้วยเหตุผล จึงไม่ควรประพฤติ มีผลเสียหายต่อการการสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

(6) ขันติ โสรัจจะ ธรรมอันทำให้งาม 2 อย่าง คือ ให้มีความอดทน ความสงบเสถียร จิตใจงามทำให้มีบุคลิกภาพดี เรียกว่างามทั้งกายและจิตใจจะเป็นที่รักของคนทั่วไป

4. หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ การไม่มีรายได้ดังนี้

(1) อิทธิบาท 4 เป็นธรรมะที่ทำให้เกิดความสำเร็จในการทำงาน และยังส่งเสริมให้มีอายุยืนยาว ด้วยกายและจิตใจที่แข็งแรง ทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป

(2) ละเว้นอบายมุข เป็นหนทางแห่งความเสื่อม เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต จะนำไปสู่การกระทำความชั่ว มีผลเสียหายต่อสุขภาพของตนเอง และเกิดความเสื่อมโทรมทรพย์ทุกอย่างในที่สุด

(3) ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ (หัวใจเศรษฐกิจ) เป็นหลักธรรมเพื่อปฏิบัติให้บรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบันขณะนั้น หลักคำสอนในพุทธธรรม จึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุที่จะนำไปปฏิบัติ นอกจากสอนให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตแล้ว ยังชี้ให้เห็นคุณค่าในทางปฏิบัติ และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะและกฎของธรรมชาติ เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางประพฤติปฏิบัติในชีวิตจริง ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง จะช่วยส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและรายได้ของผู้สูงอายุ ให้บรรเทาเบาบางลงได้ ดังนั้น ความสุขที่ผู้สูงอายุได้รับจากการนำหลักพุทธ



ธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจเยือกเย็น เกิดความสงบ ไม่รู้สึกยินดียินร้าย ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเอง หรือเป็นของตนเอง ทำหน้าที่ และดำเนินชีวิตถูกต้องดังงามตามวัย สามารถแก้ไข้ปัญหาของชีวิตให้พ้นทุกข์ และบังเกิดความสุขอย่างแท้จริง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วริศรา ใจเปี่ยม ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้ 1) ค่าเฉลี่ยการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จโดยรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนค่าเฉลี่ยรายด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านจิตวิญญาณอยู่ในระดับมากที่สุด 2) รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ พัฒนาจากการบูรณาการแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคต่าง ๆ ของการให้การปรึกษากลุ่ม 7 ทฤษฎีประกอบด้วย ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง แบบเกสตัลท์ แบบภวนิยม แบบพฤติกรรมนิยม แบบการเล่าเรื่อง แบบมุ่งเน้นคำตอบ และการให้การศึกษทางจิตวิทยา 3) ผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีค่าเฉลี่ยการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จโดยรวมและรายด้าน เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับการให้การปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จโดยรวมและรายด้าน เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 5) ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะกับผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ พบว่าผู้สูงอายุพึงพอใจกับการให้การปรึกษา ได้แสดงความคิดเห็นความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็น อภิปรายซักถาม ทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เข้าใจ และยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกาย และเห็นความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ ภูมิใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่และสามารถถ่ายทอดเรื่องราวต่าง ๆ ให้กับผู้อื่นได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ และปล่อยวางได้มากขึ้น ได้ปฏิบัติศาสนกิจและมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจให้สงบสุข

นายภิรมย์ เจริญผล ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม พบว่า สาเหตุที่ผู้สูงอายุเข้ารับการอุปการะในสถานสงเคราะห์ เนื่องจากการไม่มีผู้ดูแล ไม่มีที่อยู่อาศัย และอยู่กับครอบครัวไม่มีความสุขตามลำดับ และสภาพปัญหา 4 ด้าน มีดังนี้ (1) ด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีอาการของโรคต่าง ๆ ที่พบในวัยของผู้สูงอายุ (2) ด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลในเรื่องความเจ็บป่วย และมีอาการซึมเศร้า (3) ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน พบว่า ผู้สูงอายุ มีปัญหาการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันให้เป็นสุข (4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ไม่มีปัญหา จะได้รับบริการต่าง ๆ จากสถานสงเคราะห์ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในพระพุทธศาสนาพบว่า (1) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไข้ปัญหาด้านร่างกาย



ได้แก่ ไตรลักษณ์ ชั้น 5 และอริยสัจ 4 (2) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ การรักษาศีล 5 ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (3) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ โลภธรรม 8 พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 การละอายมโนคติ 4 และขันติ โสรัจจะ (4) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ได้แก่ อิทธิบาท 4 ละเว้นอบายมุข และทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์ ผลการศึกษาวิเคราะห์การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ พบว่า มี 4 ด้าน ดังนี้ (1) ปัญหาด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพความจริงของสังขาร มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม จึงปลงตกและการปล่อยวาง (2) ปัญหาด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การบำเพ็ญทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา (3) ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การคบหากัลยาณมิตร มีเมตตา กรุณาต่อกัน มีความอดทน อดกลั้น และระงับความโกรธ (4) ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ละเลิกอบายมุข และรู้จักประมาณตน

สรุป

รูปแบบครอบครัวของสังคมไทยในปัจจุบันมีหลายหลายรูปแบบมากขึ้น ทั้งนี้ รูปแบบครอบครัวในแบบต่าง ๆ ได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ซึ่งยังมีสังคมมีการพัฒนาด้านเศรษฐกิจและมีความเป็นเมืองมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งทำให้รูปแบบของครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวมากยิ่งขึ้น ครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่คนเดียว หรือผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวแบบสังคมเมือง มีเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในเขตเมืองใหญ่ ครอบครัวไทยในอดีตอาจมีลักษณะการอยู่ร่วมกันแบบ 3 เจนเนอเรชัน ซึ่งเรียกว่า ครอบครัวขยายมากกว่าครอบครัวรูปแบบอื่น ๆ แต่การเปลี่ยนแปลงเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ทำให้ปัจจุบันครัวเรือนเดี่ยวซึ่งมี 2 เจนเนอเรชันมีเพิ่มมากขึ้น จำนวนสมาชิกในครัวเรือนมีน้อยลง การย้ายถิ่น และการพัฒนาเป็นสังคมเมือง ทำให้เกิดเป็นลักษณะของครอบครัวแบบสังคมเมืองมากขึ้น ถึงแม้ว่าในบางครอบครัวมีสมาชิกทั้ง 3 เจนเนอเรชันอาศัยอยู่ร่วมกันแบบครอบครัวขยายก็จริง แต่การใช้ชีวิตที่มีรูปแบบแตกต่างกันทำให้เกิดเป็นการอยู่ร่วมกันแบบครอบครัวแบบสังคมเมือง นั่นคือ มีการดูแลเอาใจใส่กันน้อยลง อยู่แบบตัวแลตัวเอง มีปฏิสัมพันธ์กันน้อยลง เกิดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในครอบครัว ดังนั้น การให้คำปรึกษาผู้สูงอายุในครอบครัวแบบสังคมเมือง จะช่วยให้ผู้สูงอายุ และสมาชิกในครอบครัว สามารถปรับตัวเข้าหากัน เข้าใจซึ่งความแตกต่างของการใช้ชีวิตในแต่ละช่วงวัยของสมาชิกในครอบครัว ลดความขัดแย้ง เสริมสร้างความแข็งแกร่งของครอบครัว ครอบครัวมีความรัก สามัคคีกัน และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข



เอกสารอ้างอิง

- จิตตินันท์ เดชะคุปต์, อ.ดร.ณัฐชา พวงทอง, และคณะ. (2562). *การศึกษาชีวิตครอบครัวและชุมชน (Family Life and Community Study)*. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ดุขฎี เจริญสุข. (2558). ผู้สูงอายุ กับการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 7(2), (75-78).
- ทัศนีย์ สมมิตร. (2551). วาทกรรม "ครอบครัว" ของบุคคลสาธารณะ : ศึกษากรณีครอบครัวดารา. *วิทยานิพนธ์วารสารศาสตร์มหาบัณฑิต* ไม่ได้ตีพิมพ์. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ริชาร์ด เนลสัน โจนส์. (2552). *คู่มือให้คำปรึกษาและช่วยเหลือผู้อื่น*. [Basic Counseling Skills & A Helper's manual]. พิมพ์ครั้งที่ 1. (นวลศิริ เปาโรหิตย์ และเมธิพันธ์ ภิญญชน, ผู้แปล). นนทบุรี: บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด.
- วริศรา ใจเปี่ยม, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, และประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2558). รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 16(1), 51-61.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคมไทย มหาวิทยาลัยมหิดล (IPSR). (2562, 15 กุมภาพันธ์). *ชุดโครงการวิจัย การดูแลครอบครัวเปราะบางในสถานการณ์เปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและสังคมไทย*. สืบค้นจาก <http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsrbeta/FileUpload/PDF/Report-File-555.pdf>
- ประชากรและการพัฒนา. (15 กุมภาพันธ์ 2562). *ลักษณะครอบครัวไทยเปลี่ยนไปอย่างไรในกว่า 20 ปีที่ผ่านมา*. สืบค้นจาก www.newsletter.ipsr.mahidol.ac.th/index.php/1-popdev-download.html?...31....
- มาพร ตรังคสมบัติ. (2561). *จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: ชันดำการพิมพ์.
- อุบลรัตน์ เพ็งสฤติย์. (2554). *จิตวิทยาผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Murdock, G. P. (1949). *Social Structure*. New York: Macmillan.
- David F. Hultsch, (1981). *Francine Deutsch*. New York: McGraw Hill.

คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาครอบครัวตามแนวพุทธจิตวิทยา Characteristics of Family Counselors in Buddhist Psychology

ตฤณลา จำปาวัลย์

Tatila Jampawal

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: Tatila.j@gmail.com

รับต้นฉบับ 18 สิงหาคม 2561 วันที่เผยแพร่ 31 ธันวาคม 2561

บทคัดย่อ

คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา เป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่เกื้อกูลให้การปรึกษาครอบครัว มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้น ผู้ให้การปรึกษาครอบครัว นอกจากเป็นผู้มีความตั้งใจที่จะให้ความช่วยเหลือด้วยความจริงใจ และมีคุณลักษณะเบื้องต้น อาทิ เป็นผู้ที่มีความรู้สึกได้ไว มีความมั่นคงทางอารมณ์อย่างไม่มีอคติ เคารพสิทธิของบุคคลแล้วนั้น พุทธจิตวิทยา ยังมองคุณลักษณะผู้ให้คำปรึกษาครอบครัวว่า เป็นกัลยาณมิตรซึ่งมีคุณลักษณะของกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ ทั้งเป็นบัณฑิตหรือคนดี ซึ่งมีคุณลักษณะของสัปปุริสธรรม 7 เป็นผู้ที่ต้องฝึกฝนพัฒนาตนเองไปพร้อมกับผู้รับคำปรึกษา มีพรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมประจำใจ เพื่อเป้าหมายของการปรึกษา คือให้ผู้รับการปรึกษาและครอบครัวของผู้รับการปรึกษา เกิดปัญญาหยั่งรู้ถึงความจริงตามอริยสัจ 4 สามารถดับทุกข์ทางจิตใจอย่างยั่งยืน และการดำเนินชีวิตของครอบครัวกลับมาสมดุล

คำสำคัญ: คุณลักษณะ, ผู้ให้การปรึกษา, พุทธจิตวิทยา



Abstract

Characteristics of counselor are the important factors for efficiency and success of family counseling. Family Counselors, who are willing to help with be completely honest. For basic characteristics of counselor are sense of emotion, fairness, respecting human dignity and human rights. Furthermore, characteristics of counselor in Buddhist psychology are a good friend who has 7 qualities characteristics of a good friend (Kalyanamitta-dhamma) and a wise man who has 7 qualities of a good man (virtue of the righteous) (Sappurisadhamma) including be a personal self-development. Family counselor hold holy abidings (Brahmavihara 4) for counseling. The ultimate goal of counseling in Buddhist psychology is counselee and family can cessation of suffering by self-enlightened the Four Noble Truths. In addition, family life turn to balance.

Keywords: Characteristic, Counselor, Buddhist Psychology

บทนำ

การให้การปรึกษาคอบครัวจะดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพเพียงใดนั้น ปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญ คือ บุคลิกภาพหรือคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษา ซึ่งหมายรวมถึงมุมมอง แนวความคิด และทัศนคติของผู้ให้การปรึกษา อันจะมีผลเอื้ออำนวยต่อการให้การปรึกษาให้เกิดประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น ซึ่งได้มีผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาไว้หลายแนวคิด แต่อย่างไรก็ตาม สำหรับแนวคิดทางพุทธจิตวิทยานั้น อาจกล่าวได้ว่าเป็นการดำเนินการให้การปรึกษาที่ทั้งผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ได้เรียนรู้ พัฒนาตนเอง พร้อมเติบโตทางด้านกาย จิตใจ สังคม และปัญญาไปร่วมกัน เพื่อการมีสุขภาวะที่ดีอย่างยั่งยืน

ความหมายของการปรึกษาคอบครัว

การปรึกษาคอบครัว เป็นศาสตร์ที่ศึกษาถึงการดำเนินชีวิตของสมาชิกภายในครอบครัว ปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกภายในครอบครัว การปรับตัวของสมาชิกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ การเรียนรู้ พัฒนาการของครอบครัว การศึกษาถึงสภาวะการณ์แวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อครอบครัว การสื่อสารของสมาชิกภายในครอบครัว โดยมุ่งเน้นอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน พิจารณาความสัมพันธ์สมาชิกแต่ละคนภายในครอบครัว การปฏิบัติหน้าที่ของสมาชิก (เพ็ญภา กุลนภาดล, 2560: 3) ดังนั้น ปัญหาของสมาชิกคนใดคนหนึ่งแม้เพียงเล็กน้อย ก็สามารถทำให้ครอบครัวสูญเสียความสมดุล สูญเสียความเป็นระบบ การให้การปรึกษาคอบครัวจึงไม่สามารถแยกบุคคลออกจากสังคมที่ผู้รับการปรึกษาเคยดำรงชีวิตอยู่ได้



นอกจากนี้ การให้การปรึกษาครอบครัว เป็นการสนทนาอย่างมีจุดมุ่งหมาย โดยบุคคลหนึ่งเป็นผู้ให้การปรึกษา ซึ่งต้องมีความรู้ความสามารถเฉพาะทาง สามารถนำเทคนิคต่าง ๆ ในการให้การปรึกษาไปใช้ เพื่อช่วยเหลือแก่บุคคล รวมถึงครอบครัวซึ่งมีปัญหา ให้สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าว รวมทั้งปัญหาอื่น ๆ ที่อาจเกิดในอนาคตได้ ดังนั้น คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาจึงมีส่วนสำคัญในการเอื้ออำนวยต่อการให้การปรึกษาให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้น

คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดตะวันตก

ในการให้การปรึกษา มีความจำเป็นต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาซึ่งหมายถึงครอบครัวของผู้รับการปรึกษาด้วย เพราะการเข้าใจถึงความแตกต่างของบุคคลทั้งสองกลุ่มดังกล่าว จะทำให้การปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ความแตกต่างในที่นี่มีความหมายตั้งแต่ ความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม บุคลิกภาพ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพทางสังคม เป็นต้น ซึ่งคุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษามีส่วนสำคัญต่อการดำเนินการปรึกษาเป็นไปด้วยการเกื้อกูลซึ่งกันและกัน และสามารถเข้าใจ ยอมรับ ถึงความแตกต่างนั้นได้ ดังแนวคิดดังต่อไปนี้

Rogers ได้กล่าวว่า พฤติกรรมของผู้ให้การปรึกษานั้นไม่ว่าจะเป็นแบบใด ถ้ามีความตั้งใจที่จะให้ความช่วยเหลือด้วยความจริงใจแล้วจะเป็นประโยชน์ทั้งสิ้น ความสำคัญไม่ได้ขึ้นกับการจะใช้วิธีการหรือทฤษฎีอะไรเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความเป็นตัวของผู้ให้การปรึกษาเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการทำงานที่เกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนมนุษย์ และยังได้กล่าวถึงบุคลิกภาพของผู้ให้บริการปรึกษาที่ดี คือ มีลักษณะของการเป็นผู้ที่รับความรู้สึกได้ไว มีความมั่นคงทางอารมณ์อย่างไม่มีอคติ เข้าใจในขอบเขตอันจำกัดทางอารมณ์และข้อบกพร่องทางพฤติกรรมของมนุษย์ ตลอดจนการเคารพสิทธิของบุคคล ความต้องการอิสระที่จะแก้ปัญหของเขา ซึ่งพอสรุปได้ดังต่อไปนี้ (Rogers, Carl R., 2557: 14)

1. การรับรู้ถึงสภาพทั่วไป

เมื่อแรกพบผู้ให้การปรึกษาที่ดีควรให้ความสนใจในการรับรู้สภาพทั่วไปของผู้รับการปรึกษา โดยมีความเข้าใจอย่างชัดเจนในความจริงของจิตใจมนุษย์ ว่าประกอบด้วยร่างกายและจิตใจมากกว่ามองมนุษย์เพียงแค่รูปสมบัติ หรือเครื่องแต่งกายส่วนประกอบภายนอกเท่านั้น ผู้ให้บริการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพควรพิจารณามนุษย์ในหลายแง่มุมโดยอ้างอิงทฤษฎีการให้บริการปรึกษาและทฤษฎีบุคลิกภาพเป็นสำคัญ นอกจากนี้ควรรู้จักและเข้าใจมนุษย์ให้ลึกซึ้งมากกว่าที่จะมองและคิดว่ามนุษย์เป็นเพียงวัตถุหรือสิ่งของ ควรเข้าใจว่าปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์นั้นมักมีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องกับเหตุผลอยู่เสมอไม่มากนักน้อย และการแก้ปัญหานั้น บางปัญหาไม่สามารถใช้เพียงเหตุผลอย่างเดียว ควรคำนึงถึงอารมณ์และความรู้สึกประกอบด้วย



2. การยอมรับผู้อื่น

ผู้ให้การปรึกษาที่ดีควรตระหนักรู้ในการยอมรับผู้อื่นและรับรู้ในหน้าที่ว่า ผู้ให้การปรึกษาควรมีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีความสามารถในการแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาตนเองได้ มีความไว้วางใจในตัวของผู้อื่นที่มีต่อตัวเองและที่มีต่อตัวผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาควรมีเมตริจิตและเป็นมิตรกับบุคคลทั่วไป ซึ่งคือการยอมรับว่ามนุษย์ทั่วไปมีความเป็นมิตรมากกว่าศัตรู นอกจากนี้มองเห็นคุณค่าและคุณงามความดีของมนุษย์

3. ผู้ให้การปรึกษาควรเสริมสร้างคุณสมบัติ ดังนี้

การร่วมรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นและสามารถร่วมทุกข์กับผู้ที่รับการปรึกษาได้ มีการยอมรับว่าตนเองมีความเพียงพอไม่ตักตวงผลประโยชน์จากผู้รับการปรึกษา มีความยุติธรรมและกล้าเปิดเผยตัวเอง พยายามสนับสนุนเพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจที่ยืนหยัดได้ด้วยตนเอง ขณะให้การปรึกษาควรมุ่งถึงผลประโยชน์ของตัวผู้รับการปรึกษาเป็นสำคัญ มีจิตใจกว้างไกลมองโลกอย่างกว้างขวาง และมองเห็นในประเด็นสำคัญของปัญหาหลักในการให้การปรึกษา มีไหวพริบดีและมีอารมณ์ขัน มีสุขภาพกายและจิตแข็งแรง มีบุคลิกภาพที่มีความยืดหยุ่นและปรับตัวได้ทันต่อสถานการณ์ และเป็นผู้รักษารายาบรรณ รักษาความลับของผู้รับการปรึกษาได้

นอกจากนี้ เพ็ญญา ได้กล่าวสรุปบทบาทของผู้ให้การปรึกษารอบคร่าวไว้ว่า ต้องเป็นผู้ที่มีความคล่องแคล่ว ยืดหยุ่น มีหน้าที่ในการเอื้ออำนวย ใช้เทคนิควิธีที่หลากหลายในการดำเนินการช่วยเหลือรอบคร่าวอย่างสร้างสรรค์ มีความเป็นกลาง ขณะเดียวกันจะต้องมีการสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและเป็นมิตรเพื่อให้เกิดความร่วมมือและนำไปสู่เป้าหมายที่ร่วมกันวางไว้ (เพ็ญญา กุลนาคล, 2560: 16)

สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาตามแนวจิตวิทยาตะวันตก (คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษา หมายถึง บุคลิกลักษณะของผู้ให้การปรึกษา) ประกอบด้วย (วิชชุดา ฐิติโชติรัตน, 2559: 89)

- 1) รู้จักและยอมรับตนเอง
- 2) อดทนใจเย็น
- 3) สบายใจที่จะอยู่กับผู้อื่น
- 4) จริงใจและตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น
- 5) มีท่าทีที่เป็นมิตร
- 6) มองโลกในแง่ดี
- 7) ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น ช่างสังเกต
- 8) ใช้คำพูดที่เหมาะสม
- 9) รู้จักใช้อารมณ์ขัน
- 10) เป็นผู้รับฟังที่ดี
- 11) เป็นผู้เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้แก้ปัญหาด้วยตนเอง



12) รักษาความลับได้

จากแนวคิดคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดตะวันตกดังที่กล่าวมาข้างต้น อาจกล่าวได้ว่า ผู้ให้การปรึกษาพึงมีคุณลักษณะพื้นฐานคือการเข้าใจ ยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติของมนุษย์ที่เป็น ยอมรับความแตกต่าง พร้อมเห็นคุณค่าของมนุษย์ เอื้ออาทร เกื้อกูล จริงใจต่อผู้ให้การปรึกษา ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ เปิดเผยตนเอง ยอมรับ และพร้อมร่วมมือในการดำเนินการรับการปรึกษาต่อไป

คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือการสอนให้มนุษย์ชาติดับทุกข์ ทั้งทุกข์กาย และทุกข์ใจ สอนให้มนุษย์ประกอบกุศลกรรมเพื่อความประสพสันติสุข คือ สงบกาย วาจา และจิตใจ ดังการบำเพ็ญกรณียกิจทั้งของพระพุทธเจ้าและของพระสาวก มีวัตถุประสงค์และขอบเขตกว้างขวาง เพียงใด จะเห็นได้จากพุทธพจน์ตั้งแต่ครั้งแรกที่ส่งสาวกออกประกาศพระศาสนาว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไป เพื่อประโยชน์และความสุขของชนเป็นอันมาก เพื่อเกื้อการุณย์แก่โลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลาย” (วินย. (ไทย) 4/32/39)

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงพิจารณาเห็นว่า ความทุกข์เป็นโรค คือความเจ็บป่วยชนิดหนึ่ง ความทุกข์นั้นมีทั้งความทุกข์กาย ทุกข์ใจ หรือเรียกได้ว่า โรคทางกาย และโรคทางจิตใจ ซึ่งโรคทางจิตใจนั้น ตามทฤษฎีทางพระพุทธศาสนา เกิดจากสมุฏฐานของโรคใหญ่ 3 สมุฏฐาน คือโรค ราคะ/โรคโลภะ (ความติดใจหรือยึดมั่น ติดอยู่ในอารมณ์ ความอยากได้) โรคโทสะ (ความคิดประทุษร้าย) โรคโมหะ (ความหลง ความไม่รู้ตามความเป็นจริง) ซึ่งรักษาได้โดยการลด ละ เลิก กำจัด ต้นเหตุจากโรคดังกล่าว (ประยงค์ สุวรรณบุบผา, 2544: ๗) ตามหลักธรรมสำคัญที่ทรงแสดงอริยสัจ 4 ไว้ คือ ทุกข์ (ปัญหา เรื่องที่บีบคั้นจิตใจต่าง ๆ ของมนุษย์) สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา) นิโรธ (ความดับทุกข์ หรือภาวะหมดปัญหา) มรรค (ทางดับทุกข์ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา)

ซึ่งเมื่อมนุษย์เกิดทุกข์แล้วนั้น หากไม่สามารถแก้ปัญหาคือทุกข์ได้ด้วยตนเองจึงจำเป็นต้องมีผู้ให้การช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษาที่ดีนั้น กล่าวคือ ผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดีนั่นเอง ดังความสำคัญของกัลยาณมิตร ที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสว่า

“ดูกรอานนท์ ความมีกัลยาณมิตร...เท่ากับเป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว เพราะว่าผู้มีกัลยาณมิตร...พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ เขาจักเจริญ จักทำให้มาก ซึ่งอริยอัชฎางคิกมรรค

“อาศัยเราผู้เป็นกัลยาณมิตร เหล่าสัตว์ผู้มีชาติเป็นธรรมดากัฬันจากชาติมีชราเป็นธรรมดากัฬันจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดากัฬันจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาส เป็นธรรมดากัฬันจาก โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส” (ส.ม. (ไทย) 19/5-11/2-5)



กัลยาณมิตร มิได้หมายถึงเพื่อนที่ดีอย่างในความหมายสามัญเท่านั้น แต่หมายถึงบุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวช่วยให้ผู้อื่นดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ยกตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ครูอาจารย์ และท่านผู้เป็นพหูสูตรทรงปัญญา สามารถสั่งสอนแนะนำเป็นที่ปรึกษาได้ แม้จะอ่อนวัยกว่า (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557: 565)

คุณลักษณะของกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร พึงเรียกได้ว่า บัณฑิต หรือคนดี ซึ่งมีคุณลักษณะของ “สัปปุริสธรรม 7 ประการ” ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557: 569)

1. ัมมัญญตา รู้หลักและรู้จักเหตุ คือ ผู้ให้การปรึกษาพึงรู้หลักความจริงของธรรมชาติ รู้หลักการ กฎเกณฑ์แบบแผน หน้าที่ ซึ่งจะเป็เหตุให้กระทำการได้สำเร็จผลตามความมุ่งหมายของการให้การปรึกษา

2. อตถัญญตา รู้ความมุ่งหมายและรู้จักผล คือ ผู้ให้การปรึกษารู้หลักการ กฎเกณฑ์ หน้าที่ รู้ผลที่ประสงค์ของกิจหรือการให้การปรึกษา

3. อัตตัญญตา รู้จักตน คือ ผู้ให้การปรึกษารู้ฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ ความถนัด ความสามารถ และคุณธรรม เพื่อประพฤติ ให้การปรึกษาได้อย่างเหมาะสมให้เกิดผลดี

4. มัตตัญญตา รู้จักประมาณ คือ รู้ความพอเหมาะพอดี

5. กาลัญญตา รู้จักกาล คือ ผู้ให้การปรึกษา รู้ว่าเวลาไหน ควรทำอะไร

6. ปริสสัญญตา รู้จักชุมชน คือ ผู้ให้การปรึกษา รู้จักถิ่น รู้จักที่ชุมชน และชุมชน รู้จักมารยาท ระเบียบวินัย ขนบธรรมเนียมประเพณี และข้อควรรู้ควรปฏิบัติต่อชุมชน นั้น ๆ

7. ปุคคลัญญตา รู้จักบุคคล คือ ผู้ให้การปรึกษารู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล โดย อหยาศัย ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น เพื่อปฏิบัติต่อผู้นั้นโดยถูกต้อง

ผู้ให้การปรึกษา นอกจากเป็นบัณฑิตผู้ซึ่งเป็นคนดีแล้ว ยังพึงเป็นบัณฑิตผู้ซึ่งเป็นคนฉลาด คนที่ดำเนินชีวิตด้วยปัญญาด้วย

นอกจากนี้ กัลยาณมิตร ยังแสดงความหมายได้อีกนัย ซึ่งหมายถึง การเสวนา คบหา ภาทิต มีจิตฝึกฝนไม่ไปหาบุคคลที่มีศรัทธา มีศีล มีสุตะ คือเป็นพหูสูตร มีจาคะ และมีปัญญา และ กัลยาณมิตร ในแง่ทำหน้าที่ต่อผู้อื่นนั้น ควรมีคุณลักษณะพิเศษสำหรับการทำหน้าที่ให้การปรึกษา โดยเฉพาะคุณลักษณะพื้นฐาน ที่เรียกว่า “กัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ” ดังนี้ (พระพรหมคุณา (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557: 573)

1. ปิโย น่ารัก คือผู้ให้การปรึกษาสามารถเข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนม เป็นกันเอง ขวนใจผู้รับการปรึกษาให้อยากเข้ามาปรึกษาได้ถาม

2. ครุ น่าเคารพ คือผู้ให้การปรึกษามีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย



3. ภาวนิโย นำเจริญใจ คือผู้ให้การปรึกษามีความจริง มีปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝน ปรับปรุงพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่อง ควรเอาอย่าง

4. วัตตะ รู้จักพูดให้ได้ผล คือผู้ให้การปรึกษาพูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควร พูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าว ตักเตือนเป็นที่ปรึกษาที่ดี

5. วณัณโข ทนต่อถ้อยคำ คือผู้ให้การปรึกษาพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามแม้ จุกจิก ตลอดจนคำล่วงเกินและคำตักเตือน วิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ อดทนฟังได้ ไม่เปื้อนหาย ไม่เสีย อารมณ์

6. คัมภีรญจะ กระทั่ง กัตตา แดงเรื่องล้าลึกได้ คือผู้ให้การปรึกษาสามารถกล่าวชี้แจง เรื่องต่าง ๆ ที่ลึกซึ้งซับซ้อนให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์หรือผู้รับการปรึกษาให้ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

7. โน จัญญานะ นิโยชะเย ไม่ชักนำในอริฐาน คือผู้ให้การปรึกษา ไม่ชักจูงไปในทาง เสื่อมเสีย หรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร

นอกจากนี้ ในทางปฏิบัติต่อสังคม ผู้ให้การปรึกษาต้องมีใช้ “พรหมวิหาร 4” คือนอกจาก มีความรักความปรารถนาดีด้วยเมตตาเป็นหลักพื้นฐานอยู่แล้ว ก็มีกรุณา สงสารช่วยเหลือเมื่อผู้รับ การปรึกษาได้รับทุกข์ มีมุทิตา แสดงความยอมรับหรือชื่นชมยินดีเมื่อผู้อื่นหรือผู้รับการปรึกษามี ความสุขหรือประสบความสำเร็จโดยชอบธรรมหรือโดยเหตุโดยผล และมีอุเบกขา รู้จักวางที่เฉย ฝ้าดูหรือวางใจเป็นกลาง เมื่อผู้รับการปรึกษาทำการตามแนวเหตุผล กำลังรับผิดชอบตนเองได้อยู่ หรือเมื่อมีเหตุที่ผู้อื่นควรได้รับผิดชอบต่อผลแห่งการกระทำของตน โดยผู้ให้การปรึกษาไม่นำทุกข์ ของผู้รับการปรึกษามาเป็นทุกข์ของตน พร้อมทั้งพัฒนาให้ผู้รับการปรึกษามีการพัฒนาตนให้เกิด พรหมวิหาร 4 ด้วยเช่นกัน เพื่อให้เกิดความสุขทางสังคม ซึ่งเป็นความสุขร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์ ช่วย ให้มนุษย์ทำความดีช่วยเหลือกัน รวมทั้งทำให้ปัญหาจากกามสุขเบาบางลง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557: 1113)

จึงอาจกล่าวได้ว่า คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา ในการให้การ ปรึกษาครบครัน ผู้ให้การปรึกษาต้องเป็นกัลยาณมิตร โดยมีคุณลักษณะสัปปุริสธรรม 7 ประการซึ่ง หมายถึงความเป็นบัณฑิตที่เป็นคนดี และมีปัญญา พร้อมทั้งมีคุณลักษณะกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ และมีพื้นฐานของจิตใจ การปฏิบัติตาม พรหมวิหาร 4 เพื่อเกื้อกูลให้ผู้รับการปรึกษา สามารถพัฒนาตนเองให้มีปัญญารู้ความจริงตามธรรมชาติตามหลักอริยสัจ 4 สามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิด พร้อมทั้งสามารถลดหรือดับทุกข์ ดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล



สรุป

คุณลักษณะของผู้ให้การศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา หากมองโดยภาพรวมแล้ว ไม่ได้แตกต่างจากทางด้านตะวันตกมากนักในฐานะที่ผู้ให้การศึกษาคือผู้ช่วยเหลือให้ผู้รับการศึกษาคลายจากทุกข์ทางด้านจิตใจ หรือทุกข์กายที่เกิดจากสาเหตุด้านจิตใจ แต่อย่างไรก็ตามเพื่อให้เห็นมุมมองทางพุทธจิตวิทยาว่านอกจากช่วยเหลือให้ผู้รับการศึกษาคลายทุกข์แล้วนั้น สิ่งสำคัญคือให้ผู้รับการศึกษสามารถอยู่กับความทุกข์ คลายทุกข์หรือดับทุกข์ทางจิตใจอย่างยั่งยืน โดยให้ผู้รับการศึกษาก่อปัญญายังรู้ถึงความจริงที่เป็นจริงของธรรมชาติมนุษย์ปุถุชนทุกคนที่ต้องประสบกับความทุกข์ ให้รู้เข้าใจถึงเหตุให้เกิดความทุกข์ของตน เนื่องด้วยทุกสิ่งไม่มีอะไรที่คงที่ ไม่มีอะไรที่คงทน และไม่มีอะไรที่เป็นตัวเป็นตนให้ยึดถือ และสิ่งที่จะให้ลดความทุกข์ได้นั้นด้วยการลดตัวตน ยึดหลักการปฏิบัติด้วยการให้ทาน ประพฤติให้เป็นปกติหรือสิ่งที่ดีคือศีลเพื่อการอยู่ร่วมกับสังคม และการพัฒนาจิตใจด้วยการออกกำลังกายจิตใจด้วยวิธีพักใจให้นิ่ง เย็นสบาย ด้วยการฝึกปฏิบัติภาวนา ซึ่งจะส่งผลให้เกิดปัญญา ให้เห็นโลกตามความเป็นจริง และอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญคือ ผู้ให้การศึกษาต้องพัฒนาตนเอง ตามแนวทางที่กล่าวมาข้างต้น เพื่อสามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้รับการศึกษได้ จึงอาจกล่าวได้ว่า การให้การศึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยานั้น เป็นการฝึก เพื่อพัฒนาจิตใจ ปัญญาทั้งของผู้ให้การศึกษา และผู้รับการศึกษาร่วมกัน



เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ประยงค์ สุวรรณบุบผา. (2544). *จิตบำบัดแนวพุทธศาสนา 1*. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- เพ็ญนภา กุลนภาดล. (2560). *การปรึกษาครอบครัว*. ฉะเชิงเทรา: แฮมคอมพิว ออฟเซท.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และคณะ. (2557). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิชชุดา ฐิติโชติรัตน. (2559). *การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา. คุชฌีนิพนธ์พุทธศาสตร์คุชฌีบัณฑิต*. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Rogers, Carl R. (1961). *On Becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin Company.

จิตวิทยาการแนะแนวเชิงพุทธ Buddhist Guidance Psychology

พระคัมภีร์เทพ ธมมิโก

Phra Kampithep Dhammiko

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: kampithep@gmail.com

รับต้นฉบับ 15 สิงหาคม 2561 วันที่เผยแพร่ 31 ธันวาคม 2561

บทคัดย่อ

การแนะแนว ที่ช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจและสิ่งแวดล้อม สามารถนำ แก้ปัญหาได้ด้วย และพัฒนาได้ตามศักยภาพของสังคม การแนะแนวมิใช่การแนะนำ แต่บทความนี้ผู้เขียนมุ่งที่จะ อธิบายแนวคิด หลักการและแนวปฏิบัติ หลักการและแนวปฏิบัติเกี่ยวกับพุทธศาสนากับการแนะ แนว ซึ่งจากการบรรยายของ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการแนะแนว เชื่อมมั่นในศักยภาพการ พัฒนาของมนุษย์ เชื่อในปัญญาที่ทำให้มนุษย์ตรัสรู้เป็นพุทธะซึ่งมีพระพุทธเจ้าเป็นแบบอย่าง การ แนะแนวเป็นหน้าที่ของปัจจัยภายนอก จะส่งเข้าถึงปัจจัยภายในคือ จูงใจให้ปฏิบัติธรรม จิตสำนึกใน การพัฒนาตน มั่นใจในการพัฒนาตน ในความหมายทางพระพุทธศาสนาก็คือ “กัลยาณมิตร” ซึ่งผู้ที่ จะทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดี เรื่องเล็กซึ่งได้และไม่ชักจูงไปในทางที่ผิด เรียกว่า “สัพปุริสธรรม” เป็นผู้มีปัญญาเหนืออารมณ์

คำสำคัญ : การแนะแนวเชิงพุทธ, การปฏิบัติธรรม, การฟังธรรม



Abstract

The counseling that helps people to know and understand themselves and the environment could be applied to oneself, used to solve own problems and to make self-development based on the potential of society, the counseling is not just the counseling, but in this article, the author aims to explain the concept, principle and practice about Buddhism and the counseling. From the lecture of Buddhism, is a religious of counseling, believes in human development potential, believes in the wisdom that makes human enlighten as the Buddha, which has the Buddha as a role model. The counseling is a function of external factor, accessing to an internal factor, which is the motivation of dharma practice, consciousness in self-development, confidence in self-development, the counseling in the Buddhist way means " **kalyāṇa-mitta, -mitra** " who will act as a good friend, providing deeper understanding and not inducing to the wrong way, that is called " **Sappurisa-dhamma**" who has a wisdom beyond an emotion.

Keywords: Buddhist Counseling, Dharma Practice, Dharma Listening

บทนำ

พระพุทธศาสนาเชื่อว่ามนุษย์เกิดขึ้นมาพร้อมกับความทุกข์ เพราะการเกิดแล้วต้องตาย เกิดอีกเป็นทุกข์ซ้ำไป แต่สำหรับผู้ที่เกิดมาแล้วพัฒนาจนถึงขั้นสูงสุด ถึงความเป็นอริยะ คือไม่ต้องเกิด อีกต่อไป คือพระอรหันต์ สามารถพ้นจากความทุกข์ได้ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เมื่อมนุษย์เกิด ปัญหาอุปสรรคในการใช้ชีวิต ผู้ที่มีปัญญา ก็จะแสวงหาแนวทางในการแก้ไขหรือลดปัญหาให้น้อยลง ในขณะที่มนุษย์ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต บางคนก็เลือกใช้ในการแก้ปัญหาในทางที่ผิด ก็จะเกิดกลุ่มคนที่มีปัญญารู้จักและมีความรู้และแนวทางในการแก้ไขปัญหาวีถีการ โดยเฉพาะการใช้หลักการทางศาสนาเป็นเครื่องมือสำคัญในการแก้ไขปัญหาลดปัญหาดังกล่าว เพื่อทำ บทบาทหน้าที่ในการเป็นที่ปรึกษาและการแก้ปัญหาวีถีการ รวมถึงการให้แนวทาง ในการดำเนินชีวิต ของสมาชิกในชุมชน การแนะนำมีการสะสมองค์ความรู้และนำมาใช้ในระบบการศึกษาสมัยใหม่ ผ่านกระบวนการวิจัยที่เป็นระบบ การแสวงหาความรู้ที่มีระบบ ระเบียบ ทำให้การแนะนำมี พัฒนาการมาอย่างต่อเนื่อง“พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่มีความเกี่ยวข้องกับการแนะนำ มุ่งช่วยเหลือให้บุคคลพ้นจากความทุกข์ ที่แท้จริง ผ่านกระบวนการพัฒนาจิตใจที่มีผู้เชี่ยวชาญทำ หน้าที่ในการให้คำแนะนำและแนะนำให้ผู้ที่มีความทุกข์ ในการกำหนดมีแนวทางในการจัดการ ความทุกข์



หลักพื้นฐานของการแนะนำตามทัศนะทางพระพุทธศาสนา คือ มุ่งช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนได้อย่างสมบูรณ์ วิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับการแนะนำเชิงพุทธเป็นลำดับต่อไป

1. แนวคิดเกี่ยวกับการแนะนำเชิงพุทธ

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้นำแห่งการแนะนำของโลก โดยใช้หลักธรรมที่ทรงค้นพบเป็นเครื่องมือการพัฒนาในการพัฒนาบุคคลให้สามารถพึ่งพาตน มนุษย์ต้องพึ่ง หากพึ่งไม่ได้ ก็ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้โดยสงบสุข พระพุทธศาสนาจึงมุ่งให้มนุษย์พัฒนาตนเป็นหลัก การที่เข้าถึงพระรัตนตรัย เป็นการเข้าถึงปัญญา ในฐานะพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาช่วยแนะนำในการใช้ชีวิต หรือผู้ทำการแนะนำ ผู้ชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิต พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นผู้มีความสำคัญต่อการแนะนำเชิงพุทธ พระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบแนวทางในการดับทุกข์ ในอริยสัจจะ 4 อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค พอรู้แล้วก็นำสิ่งที่ค้นพบมาบอกบุคคลอื่นต่อ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ตถาคตเป็นเพียงผู้บอก คือ ชี้แนวทางให้ ส่วนตัวการกระทำนั้น เป็นเรื่องที่ท่านต้องทำ ต้องเพียรพยายาม พระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบธรรมะแล้วนำมาเปิดเผยให้เราได้รับรู้และปฏิบัติตาม เรียกว่าสติปัญญา 4 (ขุ.ม.(ไทย) 29, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539:404-620) ภายเวทนา จิต ธรรม สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ สิ่งสำคัญก็คือการน้อมนำมาปฏิบัติ พิจารณาด้วยปัญญา เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว ก็มีพระธรรมพระวินัยแทนของพระองค์ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นบทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์ต้องทำหน้าที่ต่อไป ดังคำกล่าวที่ว่า “มีแผนที่อยู่แล้ว พระพุทธเจ้าเป็นผู้นำ มีพระธรรมเป็นแผนที่ และมีพระสงฆ์แนะนำให้รู้จักและ ตามความเป็นจริงแล้ว คนทั่วไปไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในทุกเรื่อง จึงจำเป็นต้องอาศัยผู้ช่วยให้สามารถพึ่งได้ผ่านกระบวนการจัดกิจกรรมต่างๆ การใช้กิจกรรมหรือกระบวนการใน การช่วยเหลือบุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือได้ เป็นหน้าที่ของการแนะนำ ซึ่งผู้ที่จะทำหน้าที่ได้จำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับศาสตร์และ ศิลปะของการแนะนำด้วย ธรรมชาติสิ่งแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกที่มนุษย์สร้างขึ้นเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความสามารถในการพึ่งได้ของมนุษย์ รวมถึงความคิดกับการพึ่งตน นอกจากบุคคลจะต้องเข้าใจเกี่ยวกับตนตามความเป็นจริงแล้วสิ่งสำคัญที่สุดคือ การรู้จัก ถ้าคิดเองเป็นก็สามารถตัดสินใจเลือกที่จะกระทำหรือละเว้นการกระทำสิ่งที่ตนหรือเป็นโทษต่อตนและคนอื่นได้ ความคิดเป็น คิดถูกต้อง สัมมาทิฐิ (พระไตรปิฎก มจร.วินย.(ไทย) 4 ปี 2539: 21-393.) จำเป็นคุณสมบัติเบื้องต้นของบุคคลที่สามารถช่วยแก้ไขปัญหา เกี่ยวกับการพัฒนา ต้องเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์และกระบวนการเรียนรู้ธรรมชาติของมนุษย์ สิ่งสำคัญของการแนะนำเชิงพุทธนั้นจำเป็นต้องเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์

มนุษย์ตามธรรมชาติของมนุษย์ตามทัศนะทางพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนามุ่งส่งเสริมให้บุคคลได้เข้าใจถึงความเป็นจริง ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายไปเป็นเรื่องธรรมดา เป็นธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง จะทำให้มนุษย์มองตามธรรมชาติ เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ในพระพุทธศาสนา ต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงของโลกและชีวิตเป็นขั้นต้น คือความจริงเกี่ยวกับชีวิตความจริงเป็นสิ่งที่มิอยู่ตามธรรมชาติ อาศัยเหตุปัจจัยและกฎเกณฑ์การเกิดขึ้น



กฎธรรมชาติตามหลักปฏิสุมุบาท เป็นองค์ธรรมที่พระพุทธเจ้ากล่าวถึงเกี่ยวกับธรรมชาติการเกิดขึ้นของสิ่งต่าง ๆ ถึงแม้ว่าจะไม่มีพระพุทธเจ้าตรัสรู้ เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนั้นจึงมี เมื่อสิ่งนี้เกิด สิ่งนั้นจึงเกิด เมื่อสิ่งนี้ดับ สิ่งนั้นจึงดับ เช่น เพราะอวิชชา จึงเป็นปัจจัยทำให้เกิดสังขาร เพราะสังขารจึงเกิดวิญญูณ เป็นต้น นี้เรียนว่า “การเห็นตามความจริง” การที่จะมองสังขารธรรมในสิ่งที่เกิดขึ้น ตามหลักคำสอนพระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามหลักความเป็นจริง ด้วยการใช้อนุสัญญา พิจารณาไตรตรอง (รู้และเข้าใจได้ โดยการทำเองเห็นเองจึงจะเข้าใจ ปัจจุบันเจริญสติโพธิ์ วิญญูหิต) เมื่อเข้าใจเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาที่แท้จริงได้ก็จะสามารถหาแนวทางในการป้องกันหรือแก้ไขปัญหานั้นที่ถูกวิธี และเป็นการแก้ไขปัญหา ความไม่เข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว ไม่รู้จักโลกที่เกิดขึ้นมา ไม่รู้จักการดำรงชีพ ความไม่รู้แบบนี้ เราเรียกว่า อวิชชา ถ้าเรียกตาม หลวงพ่อพระพุทธทาส อวิชชา คือ ความโง่ คือ ความไม่รู้ เมื่ออยู่ด้วยความไม่รู้ มีอวิชชาก็ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ที่เราเรียกว่า ความทุกข์ ถึงแม้ว่ามนุษย์จะมีปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตอย่างมากก็ตาม มนุษย์จำเป็นต้องแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้น อย่างถูกต้องด้วยการอาศัยระบบการศึกษา พัฒนาจนเกิดปัญญาสามารถพึงได้ความต้องการของมนุษย์

2. หลักการของการแนะแนวเชิงพุทธ

มนุษย์ในการพัฒนาตนได้ หากสามารถเข้าถึงความเป็นจริง เข้าใจถึงความเป็นจริงของชีวิตของความเป็นมนุษย์ สามารถรู้จักการแก้ปัญหานั้น เข้าใจขอบเขตของธรรมชาติ ด้วยการฝึกฝนพัฒนาปัญญา การพัฒนาปัญญา มีทั้งหมด 3 ชั้น คือ สุตตมยปัญญา จิตตมยปัญญา ภาวนามยปัญญา ต้องปรับปรุง ให้มีความรู้รอบรู้เรียน ในการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา ซึ่งต้องพัฒนาทั้ง 3 ด้านมีความมั่นใจในความเป็นมนุษย์ แต่ถ้ามนุษย์ผู้ที่ยังไม่ได้ฝึกตนดีแล้ว พระพุทธเจ้า เรียกว่า ยังเป็นคนยังไม่ได้เป็นมนุษย์เพราะเมื่อมนุษย์สามารถพัฒนาได้ เทวดา พระพรหมก็ยังต้องให้ความเคารพพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์

1. จินตมยปัญญา หรือเรามักจะเรียกกันยาว ๆ ว่า จินตามยปัญญา แปลว่า ปัญญาเกิดจากการคิด

2. สุตตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง หรือการสดับเล่าเรียน

3. ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติ หรือลงมือทำ (ช.ปฎิ.(ไทย) 31 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย :108-610)

เป้าหมายและวิธีการที่ถูกต้อง ตามหลักพระพุทธศาสนา มนุษย์ก็จะเปลี่ยนแนวคิด การฟังได้ก็แสดงว่ามนุษย์มีการศึกษา แต่ต้องปฏิบัติตามด้วย จึงจะเห็นผลจริงตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นได้นั้นก็ด้วยการบำเพ็ญบารมี พัฒนาจนถึงขั้นมีคุณสมบัติจนเกิดปัญญาตรัสรู้ซึ่งพระพุทธศาสนาในปัญญา วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการแนะแนวเชิงพุทธ จุดเริ่มต้นของการแนะแนวเกิดจากความต้องการของมนุษย์ เพราะมนุษย์ยังไม่สามารถช่วยเหลือได้ ในบางสถานการณ์บางปัญหาที่เข้ามาในชีวิต ซึ่งการแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างถูกต้องนั้น ต้องไปแก้ที่สาเหตุที่เป็นต้นตอของปัญหา เหตุเกิดที่ไหนต้องไปแก้ที่นั่น ปัญหาที่เป็นเหตุ คือดับทุกข์ ในชีวิตปัญหาเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่เกิดจากปัจจัยภายในของ



บุคคล การที่จะผ่านพ้นปัญหาที่เข้ามาในชีวิตได้จำเป็นต้องเข้าใจถึงองค์ประกอบส่วนบุคคลและกระบวนการแก้ปัญหาที่ยั่งยืนความกระตือรือร้น เพียรพยายาม มุ่งมั่นที่จะพัฒนามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ โดยไม่ประมาท

การควบคุม แรงจัดสรร คือ ความมีวินัย เป็นสิ่งที่จัดระเบียบชีวิต การอยู่ร่วมกันของคนในสังคม เป็นการดำเนินชีวิตตามแบบของและตามกรอบของสังคมที่ได้ตกลงกันไว้ ความมีวินัยเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการพัฒนาดังอย่างต่อเนื่อง จากที่กล่าวมา สามารถเป็นสรุปเป็นวงจรแก้ปัญหาได้ คนที่เกิดปัญหา..เรียนรู้ว่าเขาเป็นอะไร มีความทุกข์อะไร มีปัญหาอะไร แล้วศึกษาถึงสาเหตุของพฤติกรรมเขาต่อไป เชื่อมโยงถึงแนวทางการแก้ปัญหาให้ได้ การมองตามความเป็นจริง คือ เหตุปัจจัยที่ส่งผลสืบทอดกันตามความเป็นจริง ถ้าเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงโดยปราศจากการปรุงแต่ง จะทำให้มองเห็นวิธีการแก้ไขปัญหได้ตามความเป็นจริง การมองปัญหา หรือสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพียงข้อมูลที่ทำให้เราเกิดการเรียนรู้หรือเกิดปัญญาตามความเป็นจริง จะทำให้เราได้ปัญญาและเกิดความรู้มากด้วย ซึ่งจะช่วยให้เราได้ข้อมูลเหล่านี้ไปใช้ ในการพัฒนาต่อไป

การแนะแนวเป็นหน้าที่ของปัจจัยภายนอก ถ้าหากปัจจัยภายในของบุคคลไม่ขับเคลื่อน เช่น ความเชื่อมั่น จิตสำนึกในการพัฒนาเป็นจุดเริ่มต้นของการแนะแนว คือ ความเป็นกัลยาณมิตรกับการแนะแนว ที่กระตุ้นให้ปัจจัยภายใน ที่มีผลต่อการขับเคลื่อนการทำงาน คือ โยนิโสมนสิการ การทำในโดยแยบคาย เมื่อคนเรารู้จักคิดแล้ว ก็ทำให้เกิดปัญญาที่สามารถแก้ไขปัญหาก็จริง ขึ้นแรกทำให้เกิดปัญญา ซึ่งเป็นข้อธรรมแรกของระบบ การดำเนินชีวิตที่ดีงามเรียกว่า “มรรค 8”

เมื่อกัลยาณมิตรกระตุ้นให้เกิดสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นถูกต้องแล้วก็จะนำไปสู่การกระทำที่ถูกต้องด้วย การปฏิบัติที่ถูกต้องตั้งแต่แรกจึงนำไปสู่การแก้ปัญหาได้ เมื่อกัลยาณมิตร สามารถกระตุ้นให้เกิดปัจจัยภายในแล้ว หน้าที่ของกัลยาณมิตรควรทำอย่างไรต่อไป

3. การวิเคราะห์บุคคล

ตรวจสอบว่าที่เราพัฒนาเขาให้ผ่านพ้นอุปสรรคหรือปัญหานั้นเขาขาดอะไรไปบ้าง ทบทวนสิ่งที่ขาด เพื่อเพิ่มเติมให้พร้อมที่จะพัฒนาด้วย ซึ่งองค์ประกอบที่ 1 เราจะต้องตรวจสอบกับนักเรียน ดังนี้

1. ทักษะคติเกี่ยวกับประสบการณ์หรือ ความเชื่อ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จากอดีตถึงปัจจุบัน ลักษณะของการมองข้อมูล ความพอใจ ไม่พอใจ เป็นเพียงข้อมูลที่น่ามาสู่การเรียนรู้เท่านั้น มองโดนภาพรวมมีใจที่เป็นกลาง ไปทางใดทางหนึ่งเมื่อเรามองเห็นตามความเป็นจริงแล้วก็นำความรู้ที่เราได้จากความเป็นจริง มีเจตคติที่ดี มาบูรณาการใช้ในกระบวนการแนะแนว

2. จิตสำนึกในการพัฒนา เอาใจใส่ในการพัฒนา ซึ่งผู้ให้การแนะแนวต้องตรวจสอบดูและพยายามมองให้เห็นปัญหาที่แท้จริง ชี้แนวทางให้มองปัญหาที่ชัดเจน

3. สร้างแรงจูงใจที่การพัฒนาตน มีความใฝ่รู้ใฝ่แสวงหาปัญญาหรือไม่

4. จิตสำนึกและความเปลี่ยนแปลง มีความกระตือรือร้นหรือไม่



5. การพิจารณาด้วยปัญญา อะไรเป็นคุณเป็นโทษประโยชน์มิใช่ประโยชน์มองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ด้วยเหตุปัจจัย มุมมองที่เป็นคุณต่อการพัฒนา จิตใจ การแนะนำที่มุ่งให้บุคคลรู้จักคิดก่อให้เกิดผลดี คือ ทำให้เข้าใจสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องเมื่อมีความรู้ที่ถูกต้องก็ส่งผลให้มีการปฏิบัติถูกต้องตามไปด้วย ขณะเดียวกันก็ส่งผลต่อความสงบเรียบร้อยของสังคม การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ที่สำคัญก่อให้เกิดผลดีต่อชีวิตของ การรู้จักคิด เป็นการค้นหาความจริงมองเห็นความเป็นจริงของสิ่งนั้น สืบสาวหาเหตุปัจจัยส่วนแบบที่สอง มองให้เป็นถ้ามองเป็นยาพิษ ต้องพัฒนาให้คิดวิเคราะห์ใหม่จิตใจประกอบด้วยเมตตา

6. มีวินัยในการใช้ชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม การจัดระเบียบชีวิตและจัดสรรความสุข ปฏิบัติตามขอบเขตของสังคมที่กำหนดทำให้เกิดความสุขแก่ชุมชน สังคม ประเทศชาติ ตลอดจนความร่มเย็นของโลก ถ้ามีวินัยก็สามารถพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง จากที่กล่าวมาทั้งหมด หากมีบุคคลมาหาเราเพื่อที่จะมาระบายความในใจหรือความทุกข์ สามารถตรวจสอบได้ว่าเขาขาดอะไร ควรเติมเต็มหรือแนะนำเขาให้สามารถแก้ไขปัญหาหรือชี้ช่องทางให้เขาปฏิบัติได้อย่างไรบ้าง องค์ประกอบเหล่านี้เป็นปัจจัยที่สำคัญในการพัฒนาของมนุษย์

4. ขั้นตอนการสำรวจตรวจสอบและการเพิ่มศักยภาพ

1. การว่าทำที่ต่อประสบการณ์ ตา หู จมูก ลิ้น ใจ ไม่ให้ตาตกอยู่ในอกุศลมูล คือ โลภะ โทสะ และโมหะ รับรู้ในลักษณะที่เป็นเพียงข้อมูลเพื่อการเรียนรู้เท่านั้น วางใจเป็นกลาง ไม่ตัดสินสิ่งที่เกิดขึ้นตามที่รับรู้ แต่ใช้เป็นเพียงข้อมูลสำหรับการศึกษาเท่านั้น

2. การแสดงออกต่อบุคคล สังคม สิ่งแวดล้อม กิเลส ตัณหา มีสติสัมปชัญญะ ระลึกได้ ควบคุมได้ การแสดงออกเพื่อการพัฒนา นี้นำไปสู่ความเจริญ

3. เจริญองกาม ทำที่มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและเกื้อกูลต่อการพัฒนาชีวิต การพัฒนาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

5. การแนะนำเชิงพุทธ

ตามหลักอริยสัจ ตามแนวเหตุและผล การใช้ปัญญา (พระไตรปิฎก มจร ที.ม.(ไทย).ล10 ปี 2539:99-372) มีอิทธิพลต่อกระบวนการพัฒนาได้ ซึ่งกระบวนการที่ป้องกันอวิชาก็คือ การฝึกสติให้เกิดปัญญา การพัฒนาปัญญา ซึ่งคนเราจะสามารถพัฒนาได้นั้นจะต้องพัฒนาปัญญาให้อยู่เหนืออิทธิพลของตัณหา ทำให้บุคคลหลงผิดคิดผิด ขณะเดียวกันก็ส่งผลให้ตัณหาและอวิชามีความเข้มแข็ง ก็จะส่งผลต่อการแก้ไขปัญหาวีชีวิต ไม่ประสบความสำเร็จได้

หลักการแนะนำทางพระพุทธศาสนานั้นต้องมุ่งให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตามหลักเหตุและผล ตามหลักอริยสัจ กล่าวคือ ทุกข์ เมื่อเกิดปัญหาต้องเริ่มต้นด้วยการศึกษาพิจารณาถึงสาเหตุที่เรียกว่า สมุทัย ว่า เหตุแห่งปัญหานั้นอยู่ที่ไหน เมื่อเราพบแล้วก็ทำการกำจัดเหตุนั้นได้ เรียกว่า นิโรธ ขณะเดียวกันก็พิจารณาว่าความต้องการของเราคืออะไร กำหนดจุดมุ่งหมายแล้ววางวิธีปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหานั้นๆ วิธีการปฏิบัตินี้ เรียกว่า “มรรค” เมื่อรู้แนวทางแล้วก็ลงมือปฏิบัติ หากบุคคลได้ดำเนินการตามกระบวนการเช่นนี้ ก็จะสามารถนำไปสู่การแก้ไขปัญหา



อย่างยั่งยืนได้ คืออะไร? (ทุกข์) มีสาเหตุเกิดจากอะไร (สมุทัย) วิธีการแก้ปัญหาเป็นแบบไหน (นิโรธ) ลงมือปฏิบัติ (มรรค) เป็นปัญญาในขั้นที่ 3 ภาวนามยปัญญา จึงจะเห็นตามความเป็นจริง

6. คุณสมบัติของครูแนะแนวเชิงพุทธ

กัลยาณมิตร คือ มิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตาย เพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจ โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดี ๆ (พระไตรปิฎก มจร ม.ม.(ไทย).ล13 ปี 2539 :212-614) ให้กันด้วยความจริงใจ

คุณสมบัติของกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตรธรรม 7)

1. ปิโย น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนมชวนให้อยากเข้าไปปรึกษา ไต่ถาม
2. ครุ น่าเคารพ ในฐานะประพจน์สมควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกรับรองใจ เป็นที่พึ่งใจ และปลอดภัย

3. ภาวนีโย น่าเจริญใจ หรือน่ายกย่อง ในฐานะทรงคุณ คือ ความรู้และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ๋ยอ้างด้วยซาบซึ้งภูมิใจ

4. วตฺตา จ รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

5. วจนฺทโม อดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามคำแนะนำ วิพากษ์วิจารณ์ อดทน ฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว

6. คมกิริยจฺจ กถา ถกเถียงเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อน ให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

7. โน จฏฐาเน นิโยชเย ไม่ชักนำในอสุภาน คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสียรวมเป็น 7 ประการ เรียกว่า คุณธรรมหรือองค์คุณของกัลยาณมิตร ซึ่งเราใช้เป็นคุณสมบัติของครูโดยทั่วไป ซึ่งผู้ทำหน้าที่แนะแนวควรมีคุณสมบัติเช่นนี้เป็นพิเศษ ขณะเดียวกันผู้ที่จะสามารถพัฒนาหรือพึ่งพาได้นั้น จำเป็นต้องมีความพร้อมด้านแรงจูงใจอันเป็นปัจจัยภายในตน (ฉันทะ) ลักษณะของบุคคลที่พึ่งได้ จึงจะสามารถแก้ไขปัญหาด้วยได้ (พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). 2556 :15)

7. ผู้ที่สามารถฝึกได้ต้องมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. เป็นผู้ใฝ่รู้ใฝ่ธรรม ได้แก่ ชอบแสวงหาความจริง ใฝ่ศึกษาเล่าเรียน ชอบสนทนาถกเถียงหาความรู้ความเข้าใจ โดยมีสภาพจิตใจและลักษณะของการแสดงออก ที่ชวนให้คนอื่นอยากปรึกษาหารือร่วมสนทนาด้วย ส่งเสริมบรรยากาศแห่งการแสวงหาความรู้

2. มีความเพียรขยัน คือ มีจิตใจเข้มแข็ง ก้าวหน้าไม่ท้อถอย สู้กิจสู้งาน รับผิดชอบ ปฏิบัติตามหลักทุกอย่างในข้อก่อนๆ ด้วยความจริงใจ

3. มีสันโดษรู้พอดี สันโดษในที่นี้คือ การไม่แสวงหาความบำรุงบำเรอฟุ้งเพื่อสุรุ่ยสุร่ายไม่พุ่มพวย แต่เป็นอยู่อย่าง รู้จักพอในเรื่องวัตถุ แล้วใช้เวลามุ่งหน้าทำกิจของตน คนปัจจุบันมีปัญหา



จากความฟุ้งเฟ้อมาก ปล่อยเวลาและแรงงานสูญเสียไปกับเรื่องของการบริโภคเสียมาก อันนี้จะต้องเปลี่ยนใหม่มาเป็นแนวทางของการที่จะเป็นผู้บริโภคแต่พอดี แล้วนำเอาเวลาของแรงงานไปใช้ในการทำหน้าที่ และกิจกรรมเพื่อพัฒนาชีวิตและพัฒนาสังคม

4. มีสติมั่นคง คือ ควบคุมได้ มีสำนึกในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรอบคอบ ไม่ประมาท และเท่าทันเหตุการณ์รู้เท่าทันว่าอะไรอย่างไหนจะทำให้เกิดความเสื่อมความเสียหายก็ไม่ทำ อันไหนจะทำให้เกิดความเจริญดีงามก็ทำ ทำกิจกรรมต่างๆโดยมีความรอบคอบระมัดระวัง

5. มีปัญญาเหนืออารมณ์ คนจำนวนมากมักเอาอารมณ์ความรู้สึกนำหน้าในการแสดงออก หรือแสดงออกทางด้านอารมณ์ ควรเปลี่ยนเป็นว่าเอาวิจารณ์ญาณมาเป็นตัวนำในการกระทำ นี่คือนิยามของคนที่พึงได้

6. หลักการทำให้เป็นที่พึงได้นี้ เรียกว่า “นาถกรณีธรรม

8. จุดมุ่งหมายของชีวิตมีความสำคัญต่อการแนะแนว

ผู้ที่ทำหน้าที่แนะแนวต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของคน ถึงจะสามารถดำเนินการการแนะแนวได้ดีและมีประสิทธิภาพ ในการแนะแนวเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของชีวิตเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการพัฒนาของคนที่พัฒนาได้ ปัญญา มีชีวิตที่ภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองเป็น การรู้จักจุดหมายของชีวิตก็เพื่อ

1. เพื่อจะได้มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

2. เพื่อใช้สำรวจตัวตนด้วย และ

3. เพื่อจะได้มีความมั่นใจใน ในการที่จะพัฒนาตนให้ยิ่งขึ้นไป

9. พุทธศาสนา “ชีวิตที่ดีงามจะต้องดำเนินให้บรรลุถึงจุดหมาย 3 ชั้น คือ

1. ประโยชน์ปัจจุบัน ร่างกาย สุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม การเมือง เช่น มีทรัพย์สินที่จะพึงได้ในทางเศรษฐกิจ มีสถานะเป็นที่ยอมรับของคนทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า เป็นประโยชน์เบื้องต้น

2. ประโยชน์เบื้องหน้า คือ มีชีวิตที่ดีงาม มีคุณค่า มีคุณธรรมความดี เริ่มตั้งแต่เป็นผู้มีความประพฤติดีงาม มีปัญญารู้เข้าใจโลกและชีวิตพอสมควร

3. ประโยชน์สูงสุด คือ การมีจิตใจเป็นอิสระ ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต หลุดพ้นจากความครอบงำของกิเลสและความทุกข์ สามารถทำจิตให้ปลอดโปร่งผ่องใสได้ตลอดเวลา แม้จะมีอารมณ์เข้ามากระทบก็ไม่หวั่นไหว ไม่เศร้าหมอง ปราศจากทุกข์ เป็นประโยชน์สูงสุด เรียกว่า ประมัตตะ ประโยชน์นี้ได้จากการปฏิบัติ ในการเจริญภาวนา ในสติปัฏฐาน 4

ประโยชน์ส่วนรวมก็ต้องเสริมสนับสนุนการมีส่วนร่วมทั้งรูปธรรม และนามธรรม ซึ่งจะทำให้เกิดการพัฒนทั้งตนและผู้อื่น ส่งผลให้เกิดการพัฒนา เช่น กิจกรรมที่ดีงาม และวัฒนธรรมประเพณี ที่ส่งเสริมสติปัญญาและกุศลของชุมชนทั้งหมด



สรุป

การแนะแนว เป็นกระบวนการช่วยเหลือให้บุคคลสามารถช่วยเหลือได้ ด้วยการพัฒนาปัญญา สามารถนำปัญญามาใช้ในการแก้ไขปัญญาวีชีวิตของได้ด้วย ซึ่ง ขาดแรงจูงใจที่ถูกต้องต่อการพัฒนา ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ต้องมีกัลยาณมิตรที่ทำหน้าที่เตือนสติและแนะแนววิธีการแก้ไขให้เข้าใจจุดมุ่งหมายของชีวิตเพื่อเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น เข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ความต้องการของมนุษย์ เพื่อจะได้นำมาสำรวจและวิเคราะห์ตัวตนของผู้ที่เกิดปัญหา เป็นผู้รู้จักพูดหรือพูดเป็น อุดหนุนต่อการรับฟังปัญหา อุดหนุนต่อการระบายความทุกข์ ของกัลยาณมิตร ซึ่งเราใช้เป็นคุณสมบัติของครูโดยทั่วไป ซึ่งผู้ทำหน้าที่แนะแนวควรมีคุณสมบัติ การพัฒนาโดยแนวทางเป็นสาระสำคัญของการที่จะช่วยให้บุคคลที่ประสบปัญหา มีความทุกข์ได้พัฒนาตนจนพึงได้ คือ การปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา มีปัญญาเป็นเครื่องนำทางจะเป็นการบรรลุจุดมุ่งหมายของการดำเนินชีวิตที่ดี ชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา เป็นชีวิตที่ประเสริฐ ดังคำที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัส

เอกสารอ้างอิง

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต).(2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 24. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- _____. (2556). *ความสุขอยู่ที่ไหน*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ออฟเซ็คทรีเอช จำกัด.
- _____. (2549). *ชีวิตที่สมบูรณ์*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ระฆังทอง.
- พระภาวนาพิศาลเมธี วิ (ประเสริฐ มนต์เสวี ป.ธ.8). (2558). *วิปัสสนาภาวนา*. กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- พระพุทธทาส อินทปณฺโญ. (2554). *ปฏิบัติไม่จึงต้องมีจิตตภาวนา*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- เค สมอง วรอุไร, ดร.. (2557). *เพราะถึงธรรมจึงพ้นทุกข์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ.
- เต็มศักดิ์ คทวนิช ผศ.ดร.. (2546). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- จิตตินันท์ นันทไพบูลย์. (2551). *จิตวิทยาการบริการ*. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- ยุราวดี เนื่องโนราช ดร.. (2558). *จิตวิทยาพื้นฐาน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- รุ่งเรือง ลิ้มชูปฏิภาณ ดร.. (2556). *ชีวิต พระพุทธศาสนา และวิทยาศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัทซัมซิสเต็ม จำกัด.



- อาภรณ์ ภูวิทย์พันธ์ ดร.. (2561). *เทคนิคการให้ข้อมูลกลับอย่างสร้างสรรค์*. กรุงเทพมหานคร: เอชอาร์ เซ็นเตอร์.
- สม สุจิรา ทันทแพทย์. (2561). *คิดแบบอัจฉริยะ ทำให้มนุษย์มีสติ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ.
- เต็มศักดิ์ คทวนิช ผศ.ดร.. (2546). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- สิทธิโชค วรานุสสัยติกุล รศ.ดร. (2556). *เปลี่ยนความคิดด้วยจิตวิทยาเชิงบวก*. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง และอชิป จิตตฤกษ์ แปล. (2556). *ทักษะแห่งอนาคต การศึกษาทศวรรษที่ 21*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ open worlds.
- ณอมาณย์ รัตนพงศ์ตระกูล. (2558). *จิตวิทยาแค่ 1% ทำให้คุณเหนือคน*. พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพมหานคร : ทัช.
- jen Sincero ผู้เขียน กานต์สิริ โรจนสุวรรณ แปล. (2556). *อยากทำอะไรทำ อย่าให้คำพูดคนฆ่าคุณ จิตสำนึกสั่งให้ฉันทำ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วีเลิร์น.

ทิฏฐิ : รากฐานของความขัดแย้ง
"Diṅhi" (erroneous opinions) : An origination of conflicts

ชายะ มัณฑนาจารย์

Chaya Mantanajaru

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email : lek.ch4@hotmail.com

รับต้นฉบับ 8 กันยายน 2561 วันที่เผยแพร่ 31 ธันวาคม 2561

บทคัดย่อ

ปัญหาสังคมในปัจจุบันที่นับว่าส่งผลกระทบต่อความมั่นคง เศรษฐกิจและการพัฒนาของประเทศก็คือ ปัญหาเรื่องความขัดแย้ง เมื่อกล่าวถึงความขัดแย้งผู้เขียนเห็นว่าจะมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาคุณลักษณะความสำคัญของความขัดแย้ง ซึ่งถ้าเราได้ทำความเข้าใจอย่างถูกต้อง ก็จะเป็นพื้นฐานความรู้ที่สำคัญในการที่จะบูรณาการเข้ากับความรู้ด้านอื่น ๆ เพื่อประโยชน์ในการจัดการความขัดแย้ง วิเคราะห์ถึงสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง จากการศึกษาวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ทำให้พบประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับคุณลักษณะความสำคัญของความขัดแย้งในทัศนะปัจจุบันซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ความขัดแย้งเป็นธรรมชาติของมนุษย์และสังคม แต่ปัญหาก็คือขัดแย้งกันอย่างไรจึงก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ความขัดแย้งนั้นควรจะก่อรูปขึ้นมาจากเจตนาที่ดี มีจุดมุ่งหมายเพื่อความดีงามและความก้าวหน้าร่มเย็นของสังคม เป็นความขัดแย้งในเชิงบวก ความขัดแย้งไม่ใช่เรื่องเลวร้าย หากความขัดแย้งนั้นสามารถคลี่คลายตัวเองและเปลี่ยนไปทางสร้างสรรค์ นำไปสู่ข้อยุติได้หรือหาทางออกได้

คำสำคัญ : ทิฏฐิ, ความขัดแย้ง



Abstract

Nowadays, the main problem that effect on an unstable of economic and national development is the incompatibility between people in nation. Saying of the “Incompatibility”, it is necessary to learn more about types and importance of the incompatibility which could be the key basis of applying knowledges to manage and analyze conflicts. As writer has been studying all related researches and documents, found that an incompatibility among people attitudes and social are human normal behavior. But how to utilize those conflict to make highest nation profitability is needed to be concerned. The incompatibility needs to be originated from good intention to initiate better result together. It is called “positive conflict”

Keywords: Sermon, conflict

บทนำ

กระแสการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในสังคมไทยมีอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเกิดผลกระทบกันมาตลอดตั้งแต่ปัญหาความขัดแย้งทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม เราคงจะต้องยอมรับกันว่าความขัดแย้งนั้นเป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และก็เป็นเรื่องปกติที่เราจะต้องมีความสัมพันธ์อยู่ร่วมกันเป็นสังคม ถ้าเราลองพิจารณาดูว่า ในแต่ละวันที่เราดำเนินชีวิตประจำวันนั้น เราอาจจะตกอยู่ในสถานการณ์ของความขัดแย้งได้ตลอดเวลา เช่น ขัดแย้งกับพ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อนเรียน เพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง หัวหน้า หรือ แทบจะทุกคนที่เราสัมพันธ์ด้วย ซึ่งความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนั้น อาจจะเป็นความขัดแย้งที่มีการทะเลาะเบาะแว้งกันโดยตรง มีความรู้สึกโกรธ และมีความคิดว่าอีกฝ่ายหนึ่งผิด หรืออาจจะเป็นความขัดแย้งทางความคิดที่เห็นไม่พ้องต้องกัน ดังที่กล่าวไว้ข้างต้นว่า ประเด็นปัญหาความขัดแย้ง นั้นอาจจะเกิดได้ตั้งแต่ระดับบุคคล องค์กร หรือสังคม จนถึงระดับประเทศได้ ซึ่งการจัดการกับปัญหาความขัดแย้งบางครั้งอาจจะจบลงได้โดยง่าย ถ้าคู่กรณีสามารถที่จะตกลงกันเองได้ แต่ถ้าคู่กรณีต่างฝ่ายต่างไม่ยอมกัน การจัดการความขัดแย้งก็จำเป็นที่จะต้องอาศัยคนกลางหรือบุคคลที่สาม ซึ่งเรียกวิธีนี้ว่า การเจรจาไกล่เกลี่ยคนกลาง

แนวคิดการเจรจาไกล่เกลี่ยเชิงพุทธ

ผู้เขียนลองถามตัวเองว่า ปัญหาความขัดแย้งที่ตัวเองเคยประสบอย่างมากมายในชีวิตเท่าที่ผ่านมาค้นหาทางจัดการแก้ไขอย่างไร บางครั้งก็ปรึกษา ครูอาจารย์ หรือบุคคลที่นับถือ เพื่อนรัก หรือคนรอบข้างที่สนิท ช่วยให้คำปรึกษาในเรื่องที่ยุ่งยากสับสนหวั่งก็เหลือคณานับทีเดียว จึงครุ่นคิดตระหนักว่า แม้ตัวผู้เขียนก็มีประสบการณ์ของการเป็นหนึ่งในคู่กรณีมาก่อนเช่นกัน ผู้เขียนจึงต้องมา



พิจารณาว่า ตัวเองได้มีระบบในการจัดการความขัดแย้งของตนเองได้อย่างไร มีคนกลาง (Mediator) หรือไม่อย่างไร หลังจากที่ได้ผู้เขียนได้ก้าวเข้ามาศึกษาพระพุทธศาสนาอย่างจริงจังแล้ว ในการจัดการปัญหา ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นกับตัวเองทุกครั้งที่ผ่านมา ผู้เขียนได้ใช้หลักธรรมคำสอนมาเป็นหลักคิดพิจารณาในการตัดสินใจ หรือกระทำการต่าง ๆ ที่ไม่ต้องขัดกับหลักธรรมคำสอนเสมอ นั่นคือเปรียบเทียบมีหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทำหน้าที่เป็นคนกลางที่ไม่ใช่ตัวบุคคลจริง ๆ มาชี้แนะแนวทางการปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง สิ่งแรกที่คุณเขียนนึกถึงของความเป็นศาสนาพุทธซึ่งจัดอยู่ในประเภทแบบธรรมชาตินิยม ก็คือ คำกล่าวของเจ้าชายสิทธัตถะในขณะที่พระองค์ ทอดพระเนตร เทวทูตทั้งสี่ที่ว่า “ธรรมดาว่าสิ่งทั้งหลายย่อมมีของคู่กัน ตรงกันข้ามกัน เช่นมีมืดก็มีสว่าง มีโรคภัยก็มีไอสลดสำหรับรักษา โดยนัยเดียวกันนี้ เมื่อมีภาวะที่เป็นความเกิด แก่ เจ็บ และตาย ก็น่าจะมีภาวะที่ตรงกันข้ามกัน คือ ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย” ซึ่งจากคำพูดดังกล่าวของพระองค์ ทำให้ผู้เขียนได้หลักคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับการจัดการความขัดแย้ง ที่ว่า “เมื่อมีภาวะความขัดแย้งซึ่งเป็น ธรรมชาติก็จะต้องมีภาวะที่ไร้ความขัดแย้งที่เป็นของคู่กัน และก็มีความเป็นธรรมชาติเช่นกัน” ซึ่งภาวะไร้ความขัดแย้งนี้เองที่ผู้เขียนจะต้องทำหน้าที่ในการค้นหาวิธีในการที่จะเข้าสู่ภาวะนั้น ผู้เขียนได้ใช้เวลาในการศึกษาค้นคว้า มีเหตุการณ์หนึ่งกล่าวไว้ใน พระไตรปิฎกที่ผู้เขียนมีความประทับใจเป็นอย่างมาก และนำมาใช้เป็นหลักคิดในการแก้ปัญหาทางพระพุทธศาสนา คือ “อะไรเกิดที่เหตุ ก็ให้ดับที่เหตุนั้น” เหตุการณ์ดังกล่าวเป็นเหตุการณ์หลังจากที่ พระผู้มีพระภาคได้ส่งพระอรหันตสาวกออกเผยแผ่พุทธพจน์ไปทั่วแคว้นต่าง ๆ ในชมพูทวีปแล้ว พุทธสาวกรูปหนึ่ง มีฉายาว่า พระอัสสชิ ซึ่งได้เข้าไปบิณฑบาตยังกรุงราชคฤห์ด้วยอิริยาบถอันสงบ น่ารักเลื่อมใส ขณะนั้นอุปติสสปริพาชกผู้เป็นศิษย์ของท่านสัญญาชัยเวลัฏฐบุตร ได้เห็นปฏิปทาของท่าน เกิดความประทับใจ เดินตามท่านไป รอจนท่านฉันเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงได้เข้าไปเรียนถามถึง หลักธรรมของพระศาสนาที่ท่านบวชอุทิศอยู่ พระอัสสชิตอบว่า ท่านเป็นผู้บวชใหม่ เพิ่งมาสู่พระธรรมวินัยของพระศาสนา ยังไม่สามารถแสดงธรรมโดยพิสดาร แต่จะกล่าวแต่ใจความโดยย่อ อุปติสสปริพาชกกราบเรียนท่านพระอัสสชิว่า “เอาเถอะ ผู้มีอายุจะน้อยหรือมากก็ตาม จงกล่าวเถิด จงกล่าวแต่ใจความแก่ข้าพเจ้าข้าพเจ้าต้องการแต่ใจความเท่านั้น ท่านจักทำพญานาคให้มากไปทำไม” พระอัสสชิจึงได้บรรยายธรรมแก่อุปติสสปริพาชกว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตตรัสเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น และความดับแห่งธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณะมีปกติตรัสอย่างนี้” ทันทีก่อนที่พระอัสสชิบรรยายธรรมจบ ธรรมจักขุได้เกิดขึ้นแก่อุปติสสปริพาชกว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา” จึงกล่าวว่า “ถ้าธรรมนี้มีเพียงนี้ ท่านก็ควรรู้แจ้งแทงตลอดทางอันหาความโศกมิได้แล้ว อันเป็นทางที่พวกข้าพเจ้ายังไม่ได้เห็น ล่วงเลยมาแล้วหลายหมื่นกับ” หลังจากลาพระอัสสชิแล้ว อุปติสสปริพาชกกลับไปเล่าธรรมคาถาดังกล่าวให้สหยาโกธิตปริพาชกฟัง ทันทีก่อนที่ฟังจบโกธิตปริพาชกก็ได้ธรรมจักขุเหมือนกัน ต่อมาทั้งสองคนได้พาปริพาชกอีก 250 คนเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคที่เวฬุวันวิหารแล้ว กราบทูลขอบรรพชาอุปสมบททุกคน ภิกษุบริวาร 250 รูปได้บรรลอรหันต์ตั้งแต่วันแรกอุปสมบทแล้ว ส่วนพระโกธิตได้สดับธาตุกัมมัญฐาน (อง.สตตก. (ไทย) 23/61/116-119) ในวันที่ 7 จึงบรรลุ



อรหัตผล ได้รับการขนานนามว่า “โมคคัลลา-นะ” ด้านพระอุปติสสะได้สดับที่มณฑลสุทธร (ม.ม. (ไทย) 13/201-206/239-244) บรรลุอรหัตผลในวันที่ 15 ได้รับการขนานนามว่า “สารีบุตร” ทั้งสองท่านได้เป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่พุทธธรรมต่อมา (วิ.ม. (ไทย) 4/60-63/72-79)

ทฤษฎี : รากฐานของความขัดแย้ง

“อะไรเกิดที่เหตุ ก็ให้ดับที่เหตุนั้น” หลักคิดในการแก้ปัญหาทางพระพุทธศาสนา ผู้เขียนจึงได้ศึกษาค้นคว้ามุ่งประเด็นไปที่เหตุของปัญหาความขัดแย้ง ในทางพระพุทธศาสนาพบว่า “ปัจจัยธรรม” ที่เป็นชื่อรวมใช้เรียกกลุ่มกิเลส 3 ตัว คือ ตัณหา มานะ และทิฐินั้น เป็นเหตุภายในหรือรากเหง้าของการเกิดปัญหาความขัดแย้ง ซึ่งสามารถอธิบายได้สอดคล้องและตรงประเด็นของเหตุปัจจัยดังนี้

- 1) ตัณหา คือ ความไม่แสวงหาผลประโยชน์ เห็นแก่การเสพบำรุ้งบำเรอ
- 2) มานะ คือ ความทะยานอยากแสวงหาอำนาจ ต้องการความยิ่งใหญ่ ปรารถนาจะครอบงำผู้อื่น
- 3) ทิฐิ คือ การยึดติดในความเชื่อ ถือมั่นในลัทธินิยมอุดมการณ์ ที่ไม่เปิดกว้างรับฟังใคร และก่อทัศนคติแบบแบ่งแยก (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546: 49-50) ในการดำเนินชีวิตที่สัมพันธ์กับการรับรู้โลกของมนุษย์นั้น มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ซึ่งจะส่งผลทำให้ทิฐิในแต่ละบุคคลก็แตกต่างกันไปด้วย กิเลสกลุ่มปัจจัยธรรมจะเริ่มเข้า มาแสดงบทบาทในกระบวนการรับรู้ (the process of perception) นับตั้งแต่สัญญาเป็นต้นไป กล่าวคือ เมื่อบุคคลเสวยเวทนา (sensation) ที่เป็นสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ สัญญาจะทำหน้าที่กำหนดหมายข้อมูลนั้นเอาไว้ จากนั้น “สังขาร” ซึ่งมีตัณหา มานะ และทิฐิ คอยบังการอยู่เบื้องหลัง ก็จะเข้ามาแสดงบทบาทปรุงแต่งสร้างสรรค์ข้อมูลนั้นให้แผกผันพิสดารออกไป สภาพของข้อมูลที่ สัญญากำหนดหมายเอาไว้ในครั้งแรก ถูกสังขารปรุงแต่งให้แผกผันพิสดารออกไป แล้วสัญญาก็เข้ามากำหนดหมายข้อมูลที่แผกผันออกไปนั้นทับซ้อนเข้าไปอีก เรียกสัญญาประเภทนี้ว่า “ปปัญจ สัญญาสังขา” (ม.ม. (ไทย) 12/201/210) หรือสัญญาที่ซับซ้อนหลากหลาย

จักขุวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยจักขุและรูปารมณ์ ความประจวบกันแห่งธรรมทั้ง 3 เป็นผัสสะเพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด บุคคลเสวยอารมณ์โดยอ้อมหมายรู้อารมณ์นั้น (สัญญา) บุคคลหมายรู้อารมณ์โดยอ้อมตรึงอารมณ์นั้น (วิตักกะ) บุคคลตรึงอารมณ์โดยอ้อมคิดปรุงแต่งอารมณ์นั้น (ปปัญจจะ) บุคคลคิดปรุงแต่งอารมณ์ใด เพราะความคิดปรุงแต่งอารมณ์นั้นเป็นเหตุแห่งต่าง ๆ แห่งปปัญจสัญญา (ปปัญจสัญญาสังขา) ย่อมครอบงำบุรุษ ในรูปทั้งหลายที่จะพึงรู้แจ้ง ทางตา ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน (ม.ม. (ไทย) 12/204/213) ศาสตราจารย์ ดร. เดวดี เจ คลุพาหนะ ได้ตั้งข้อสังเกตจากพุทธพจน์ว่า กระบวนการรับรู้ ตั้งแต่ต้นจนถึงเวทนา เป็นลักษณะการบรรยายให้เห็นภาพความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยล้วน ๆ ยังไม่มีเรื่องตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้อง แต่กระบวนการที่รับช่วงต่อจากเวทนาไป จะมีคำว่า “บุคคล” เข้ามา เกี่ยวข้องในฐานะเป็นผู้กระทำ หรือผู้ทำหน้าที่เสวย



(subject) และมีสิ่งที่ถูกกระทำหรือถูกเสวย (object) ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะกระบวนการรับรู้ถูกแทรกแซง (intrusion) ด้วยจิตสำนึกว่ามีตัวตน (ego-consciousness) ซึ่งเป็นผลมาจากอิทธิพลของกิเลสกลุ่มปัญญาธรรมนั่นเอง (David J. Kalupahana, 1975: 122)

สามารถอธิบายเพิ่มเติมว่า กระบวนการหรือกระบวนการรับรู้โลกของมนุษย์ แบ่งเป็น 2 ช่วง โดยมีเวทนาเป็นจุดเชื่อมต่อ คือ ช่วงแรก ตั้งแต่อายตนะถึงเวทนา เป็นกระบวนการรับรู้ บริสุทธิ์ กล่าวคือ เป็นตอนที่ตัณหา มานะ และทิฏฐิ ยังไม่ได้เข้ามาร่วมแสดงบทบาท และช่วงที่สอง ตั้งแต่เวทนาถึงปัญจสัญญาสังขาร เป็นกระบวนการรับรู้แบบเสพเสวยโลก กล่าวคือ เป็นช่วง ที่ตัณหา มานะ และทิฏฐิ เข้ามาแสดงบทบาทของการให้สังขาร (วิตักกะ+ปัญจะ) ประดับ แต่ง สร้างสรรค์ข้อมูลที่สัญญากำหนดหมายไว้ให้แผกผันพิสดารออกไป ในช่วงการรับรู้แบบเสพเสวยโลกนี้ จะเห็นว่ามีตัวฉัน (อหังการ) เป็นศูนย์กลางในฐานะผู้เสวย และมีสิ่งที่ถูกเสวย (มมังการ) ทั้งนี้ก็เพราะว่ามีกิเลส 3 ตัว คือ ตัณหา มานะ และทิฏฐิ เข้ามาแสดงบทบาทของการกระบวนการ รับรู้โลกของมนุษย์นั่นเอง (พระมหาสมบุรณ์ พรธนา, 2544: 22-23)

การศึกษาวิเคราะห์คำสอนของพุทธปรัชญาเรื่องกระบวนการรับรู้โลกของมนุษย์ พบว่า (ไพรินทร์ กะทิพมราช, 2547: 62-63) ในเบื้องต้นพุทธปรัชญามีความคิดเห็นสอดคล้องกับนักปรัชญาตะวันตกท่านหนึ่งคือ นอร์ วูด รัสเซลล์แฮนสัน (Noorwood Russell Hansan) ในข้อเสนอของเขาเรื่องการพ่วงมากับทฤษฎีของการสังเกต (Theory-ladenness of observation) ทศนะทางพุทธปรัชญาอธิบายว่า เมื่อมนุษย์รับรู้ เหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ (โลกภายนอก) กระบวนการรับรู้ของมนุษย์จะไม่หยุดแค่ขั้นของผัสสะ (อายตนะภายใน+อายตนะภายนอก+วิญญาณ) เท่านั้น แต่ทว่ามนุษย์ยังได้ทำความเข้าใจสิ่งที่รับรู้เพิ่มเติมว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ในขั้นที่เรียกว่า “สัญญา” โดยการเทียบเคียงประสบการณ์ใหม่ที่เรารับรู้ กับความรู้เดิมที่เราเก็บรวบรวมไว้ (ความรู้หรือทฤษฎีที่เรามีอยู่ก่อนแล้ว) และนั่นก็หมายความว่า ความรู้ที่เราได้จากประสบการณ์ใหม่เป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับความรู้เดิมที่เรามีอยู่ก่อนแล้ว ดังนั้นการที่เราจะหมายรู้สิ่งที่เราเห็นหรือรับรู้ว่าเป็นอะไรนั้นก็ต้องขึ้นอยู่กับกรอบความรู้หรือ ความเชื่อบางอย่างซึ่งเป็นเรื่องของประสบการณ์ที่เรามีอยู่ก่อนแล้วอย่างไม่รู้ตัวจนเราไม่สามารถ ขจัดสิ่งเหล่านี้ออกไปรับรู้โลกภายนอกอย่างที่เป็นจริงได้ ความสามารถในการเข้าถึงความรู้ เกี่ยวกับโลกภายนอกของมนุษย์จึงมีข้อจำกัด ถึงแม้ว่าเบื้องต้นพุทธปรัชญาจะเห็นด้วยว่าด้วยธรรมชาติของมนุษย์บางประการนั้น (การพ่วงมากับทฤษฎีของการสังเกต) ได้ทำให้ความสามารถในการเข้าถึงความรู้เกี่ยวกับโลก ภายนอกของมนุษย์จึงมีข้อจำกัด แต่อย่างไรก็ตามเมื่อเราศึกษาคำสอนที่อาจเรียกได้ว่าเป็นญาณวิทยาของพุทธปรัชญาทั้งระบบแล้ว เราจะพบว่าพุทธปรัชญายืนยันอย่างชัดเจนว่ามนุษย์สามารถเข้าถึงความรู้ที่แท้จริงเกี่ยวกับโลกภายนอกได้ โดยการฝึกฝนตนเองตามกระบวนการที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” การทำงานของกลุ่มปัญญาธรรม คือ ตัณหา มานะ และทิฏฐินั้น จะทำงานประสานสัมพันธ์กันและเป็นเหตุปัจจัยของกันและกัน เพียงแต่ว่าตัวใดตัวหนึ่งจะแสดงออกมาเป็นตัวเด่นใน การกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ ส่วนตัวกิเลสที่เหลือนั้นจะคอยหนุนหลังอยู่ และเมื่อสาวลึกลงไปถึงรากฐานของความขัดแย้ง



พบว่า ความยึดมั่นถือมั่นในทฤษฎีหรืออุดมการณ์ (Ideology) เป็น แกนกลางของความขัดแย้งที่อยู่ลึกสุด ดังตัวอย่างที่ได้กล่าวไว้แล้ว ในกรณีการเกิดสงครามเย็น ในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ระหว่างค่ายมหาอำนาจ 2 ค่าย คือ เสรีประชาธิปไตย กับ คอมมิวนิสต์ ซึ่งเป็นปัญหาความขัดแย้งครั้งยิ่งใหญ่ของโลก รากฐานที่มาของสงครามนั้นทำให้เห็นการทำงานประสานสัมพันธ์ของกิเลสกลุ่มปัญญาธรรมได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ แกนกลางของความขัดแย้งที่อยู่ลึกสุด เป็นเรื่องของความยึดมั่นถือมั่นในทฤษฎีหรืออุดมการณ์ การต่อสู้ช่วงชิงเพื่อให้ได้เป็นประเทศมหาอำนาจของโลก เป็นเรื่องของมานะ ส่วนการแย่งชิงผลประโยชน์เพื่อจะได้ ครอบครองทรัพยากรของโลกให้ได้มากที่สุด เป็นเรื่องของตัณหา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2542: 118) คำว่า “ทฤษฎี” ในฐานะเป็นกิเลสกลุ่มปัญญาธรรมคือ ตัณหา มานะ และทฤษฎี ในที่นี้ก็จะหมายถึงความเห็นผิดเหมือนกัน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2542: 106) หรือ “มิจฉาทฤษฎี” โดยเฉพาะความเห็นชนิดที่ยึดเอาอัตตาเป็นศูนย์กลาง เช่นเดียวกันกับในกรณีที่กล่าวถึงทฤษฎีนอกพุทธศาสนา เช่น ลัทธิครุฑทั้ง 6 และทฤษฎี 62 แต่อย่างไรก็ตาม คำว่า “ทฤษฎี” ซึ่งเป็นศัพท์วิชาการทางพุทธศาสนา (technical term) นั้นถูกใช้ในความหมายและขอบเขตที่กว้างขวางมาก บางครั้งอาจนำไปใช้ในความหมายกลาง ๆ เพื่อสื่อถึงระบบความคิดความเชื่อทั่ว ๆ ไป โดยไม่ได้ชี้ชัดลงไปว่าถูกหรือผิดก็ได้ ตามทัศนะของท่านพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ซึ่งกล่าวไว้ว่า ทฤษฎีเป็นตัวกำหนด ความเป็นไปในชีวิตของมนุษย์และคติของสังคมทั้งหมด เมื่อเชื่อ เมื่อเห็น หรือนิยมอย่างไร ก็คิดการพูดจาสั่งสอนชักชวนกัน และทำการต่าง ๆ ไปตามที่เชื่อที่เห็นที่นิยมอย่างนั้น ถ้าเป็น มิจฉาทฤษฎี การดำริ พุดจาและทำการก็ดำเนินไปในทางผิดเป็นมิจฉาไปด้วย ถ้าเป็น สัมมาทฤษฎี การดำริ การพุดจา และการกระทำต่าง ๆ ก็ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเป็นสัมมาไปด้วย (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2531: 23) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ทฤษฎีนั้นเป็นกรรมชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “มโนกรรม” นั่นเอง เป็นพลังขับเคลื่อน ชีวิตและสังคมของมนุษย์ ซึ่งมีผลรุนแรงกว้างขวางที่สุด เพราะแสดงบทบาทชี้นำและบงการอยู่ เบื้องหลังกรรมชนิดอื่น ๆ ในทัศนะของพระพุทธศาสนา กล่าวว่า ไม่มีขณะใดเลยที่บุคคลผู้ยังมีกิเลสจะเป็นอยู่โดยปราศจากทฤษฎี ดังคำกล่าวของท่านพุทธทาสที่ว่า “ใครจะพูดว่า ตนไม่มีปัญหาอะไรเกี่ยวกับ เรื่องทฤษฎีนี้เป็นไปไม่ได้ เพราะโดยแท้จริงแล้ว คนเราที่เป็นอยู่กันนี้ ล้วนแต่อยู่ด้วยทฤษฎีด้วยกันทั้งนั้น” (พุทธทาสภิกขุ, 2518: 52) โดยทฤษฎีที่ยึดถือ นั้นอาจจะเป็นสัมมาหรือมิจฉาก็ได้ อาจจะออกมาในรูปของค่านิยม ความเชื่อ แนวคิดทฤษฎี หรืออุดมการณ์ก็ได้ ดังนั้นเมื่อพูดถึงพลังที่ขับเคลื่อน พระพุทธศาสนาจึงให้น้ำหนักไปที่ทฤษฎีมากกว่าพลังตัวอื่น ๆ เพราะทฤษฎีเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่ความเจริญหรือ ความเสื่อม และเป็นตัวชี้ขาดในเบื้องต้นด้วยว่าชีวิตและสังคมจะได้รับคุณค่าสูงสุดตามที่มุ่งหวังไว้หรือไม่ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้นเหมือนสัมมาทฤษฎีนี้” (อง.เอกก. (ไทย) 20/299/38) และพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้นเหมือนมิจฉาทฤษฎีนี้” (อง.เอกก. (ไทย) 20/298/38) เมื่อผู้เขียนศึกษามาถึงจุดนี้แล้วพบว่า เหตุหรือรากเหง้าของการเกิดปัญหาความ



ขัดแย้ง คือ ความยึดมั่นถือมั่นในทิฐิหรืออุดมการณ์ ซึ่งเป็นแกนกลางของความขัดแย้งที่อยู่ลึกสุด เพราะฉะนั้นในการจัดการปัญหาของความขัดแย้งตามหลักคิดในการแก้ปัญหาทาง พระพุทธศาสนา “อะไรเกิดที่เหตุ ก็ให้ดับที่เหตุ” นั่นคือทำอะไรที่จะทำให้ทิฐิหรือ อุดมการณ์ซึ่งเป็น “มิฉาทิฐิ” นั้นเปลี่ยนเป็น “สัมมาทิฐิ” และสัมมาทิฐินี้เองที่จะนำไปสู่ภาวะไร้ความขัดแย้ง

สัมมาทิฐิ : ภาวะไร้ความขัดแย้ง

“สัมมาทิฐิ” มีความหมายอย่างไร ในพระไตรปิฎก คำที่ใช้เป็นไวพจน์ (synonym) ของ สัมมาทิฐิโดยตรงมีน้อยเท่าที่ปรากฏ เช่น ในสัมมาทิฐิสูตร ท่านพระสารีบุตรใช้คำว่า “ทิฐิที่ ดำเนินไปตรง (อุชุกตา)” (ม.ม. (ไทย) 12/89/63) และคัมภีร์อรรถกถาได้ขยายความต่อไปว่า “ความเห็นที่ตรงด้วย ประเสริฐด้วย จึงชื่อว่า สัมมาทิฐิ” ท่านพุทธทาสภิกขุให้ความหมายของ สัมมาทิฐิว่า คือ ความเห็นชอบ หรือความเห็นที่ถูกต้อง คำว่า “เห็น” ในที่นี้ไม่ใช่เห็นด้วยตา แต่ เห็นด้วยใจ เรียกว่า ภาวะ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ความรู้ที่ถูกต้อง ความเชื่อที่ถูกต้องหรือความรู้สึกนึก คิดที่ถูกต้องนั่นเอง (พินิจ รักทองหล่อ, 2540: 293) และสัมมาทิฐินี้เอง จะเป็นตัวแสดงบทบาทนำ กระบวนการพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขา ซึ่งจะต้องพัฒนาไปพร้อม ๆ กันทั้ง 3 ด้านเป็น หลักธรรมที่เกี่ยวเนื่องกัน คือ ทั้งทางด้านศีล (อริศีลสิกขา) ด้านจิตใจ (อริจิตตสิกขา) และด้านปัญญา (อริปัญญสิกขา) จัดเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตของมนุษย์อย่างบูรณาการ ที่จะนำไปสู่พฤติกรรม ความประพฤติที่ดีงาม ทำให้สังคม และประเทศชาติมี ความสงบสุขได้ ในการสร้างเหตุปัจจัยเพื่อการ เกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐินั้น จะเน้นความสมดุลของปัจจัยทั้ง 2 ด้าน คือ ทั้งปัจจัยภายนอก (external factor) และปัจจัยภายใน (internal factor) ปัจจัยภายนอก เรียกว่า “ปรโตโฆสะ” ส่วนปัจจัย ภายในเรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ปัจจัยให้เกิด สัมมาทิฐิ 2 อย่างนี้ ปัจจัย 2 อย่าง อะไรบ้าง คือ ปรโตโฆสะ และโยนิโสมนสิการ” (ม.ม. (ไทย) 12/452/491) ปรโตโฆสะหรือ กัลยาณมิตร การสร้างสัมมาทิฐิด้วยปัจจัยภายนอก แปลตามศัพท์ว่า เสียงจากผู้อื่นหรือเสียงจาก ภายนอก มีความหมายครอบคลุมถึงสภาพแวดล้อมภายนอกทุกประเภทที่มีอิทธิพลต่อการหล่อ หลอมชีวิตของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นคำแนะนำสั่งสอน การโฆษณา ประชาสัมพันธ์ ข้อมูลข่าวสาร คำอธิบายชี้แจง ตลอดจนการเรียนรู้ และการเลียนแบบจากแหล่ง ภายนอกต่าง ๆ อาจจะเรียกว่า ปัจจัยทางสังคม หรือกระบวนการหล่อหลอมทางสังคมก็ได้ (socialization) โดยแหล่งสำคัญของการ เรียนรู้ประเภทนี้ เช่น พ่อแม่ ครู อาจารย์ มิตรสหาย คนมี ชื่อเสียงในสังคม สื่อมวลชนทุกแขนง ตลอดจนสถาบันศาสนาและวัฒนธรรม เป็นต้น (พระราชวรมนู (ประยงค์ ปยุตฺโต), 2525: 172) ในที่นี้หมายเอาเฉพาะปรโตโฆสะที่เป็นความรู้เกี่ยวกับโลกและชีวิตในทางถูกต้องดีงามเท่านั้น โดยเฉพาะปรโตโฆสะที่เป็นบุคคล หรือที่เรียกว่า “กัลยาณมิตร” กัลยาณมิตร ได้แก่ บุคคลผู้เพียบพร้อม ด้วยคุณสมบัติที่ดีงาม พร้อมทั้งจะแนะนำสั่งสอน ชี้แจงชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นแบบอย่างที่ดี ให้ผู้อื่นได้ดำเนินตามอย่างถูกต้อง บางครั้ง เรียกว่า “บัณฑิต” หรือ “สัตบุรุษ” การได้เสวนาหรือได้ สมาคมกับกัลยาณมิตร นับว่าเป็นปัจจัยที่มี อิทธิพลสูงมากต่อการพัฒนาชีวิตของบุคคล ดังจะเห็นได้



จากข้อความในมงคลสูตร พระพุทธองค์ได้สรรเสริญการคบบัณฑิตว่าเป็นมงคลอันสูงสุดเลยทีเดียว (ขุ.ธ. (ไทย) 25/3/7) นอกจากนั้น ยังมีพุทธพจน์ที่ยกย่องการมีกัลยาณมิตรว่ามีประโยชน์เหนือกว่าปัจจัยภายนอกด้านอื่น ๆ ดังข้อความที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุผู้เป็นพระเสขะยังไม่บรรลู่...เราไม่เห็นองค์ประกอบภายนอกอื่นใดที่จะมีประโยชน์มาก เหมือนความเป็นผู้มีกัลยาณมิตรนี้เลย” ใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านพุทธโฆษาจารย์ ได้ยกตัวอย่างบุคคลที่ถือว่าเป็นกัลยาณมิตร เช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ครู อาจารย์ และท่านผู้เป็นพหูสูตทางปัญญาสามารถสั่งสอนแนะนำ และเป็นที่ปรึกษาได้แม้จะอ่อนวัยกว่าก็ตาม

สรุป

องค์ประกอบภายนอก หรือ ปรโตโฆสะ เป็นปัจจัยสำคัญที่จะก่อให้เกิด สัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นตัวแสดงบทบาทนำกระบวนการพัฒนาตนเองอย่างบูรณาการ ที่จะนำไปสู่แนวทางของการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ในทางตรงกันข้ามถ้าปัจจัยภายนอกที่เราได้รับมาไม่เป็นไปในทางถูกต้องและดีงาม การจัดการปัญหาความขัดแย้งนั้น อาจจะคลี่คลายลงได้ยาก ตัวอย่างเช่น เมื่อมีเหตุการณ์ของความขัดแย้งเกิดขึ้น ถ้าเราได้รับปัจจัยภายนอก เช่น ข้อมูลข่าวสารที่ไม่ดีไม่ ถูกต้องเป็นข้อมูลที่บิดเบือนไปจากความจริง เป็นข้อมูลที่ยุแหย่ให้เกิดความแตกแยก หรือผู้ที่ให้คำปรึกษาไม่มีคุณสมบัติของกัลยาณมิตร ก็อาจจะชักจูงให้ให้มีการตอบโต้ในลักษณะที่ก่อให้เกิดความรุนแรงขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม แม้องค์ประกอบภายนอก หรือ ปรโตโฆสะ จะสามารถเป็นปัจจัยให้เกิด สัมมาทิฐิ แต่ก็ยังเป็น สัมมาทิฐิที่อยู่ในขั้นของศรัทธา คือมีศรัทธาคอยหนุนหลังอยู่ ถ้าหยุดไว้เพียงแค่นี้โดยไม่มีปัจจัยภายในเข้ามาเสริมหรือมารับช่วงต่อ กระบวนการพัฒนาก็จะไม่ตลอดรอดฝั่ง ไม่ถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา เพราะเมื่ออยู่เพียงแค่นั้นศรัทธา ตัวผู้มีศรัทธานั้นก็ยังขึ้นต่อกัลยาณมิตร คอยพึ่งอาศัยครูอาจารย์ พฤติกรรมก็ยังอยู่ในลักษณะของการทำตามหรือเลียนแบบ ทางแก้ก็ต้องพยายามหาทางเชื่อมโยงให้ก้าวเข้าสู่องค์ประกอบภายในให้ได้ นั่นคือ โยนิโสมนสิการ 2) โยนิโสมนสิการ(internal factor) การสร้างสัมมาทิฐิด้วยวิธีการแห่งปัญญา เมื่อ วิเคราะห์โดยรูปศัพท์ คำว่า “โยนิโสมนสิการ” ประกอบด้วย โยนิโส + มนสิการ โยนิโส มาจาก คำว่า “โยนิ” แปลว่า ต้นเหตุ ต้นเค้า แผลงเกิด ส่วนคำว่า “มนสิการ” แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมสองคำเข้าด้วยกัน มักแปลสืบ ๆ กันมาว่า การทำในใจโดยแยบคาย (พระเทพเวที (ประยูร ธมฺมปญฺญโต), 2535: 31) หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ คิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งทั้งหลายให้เห็นความจริงตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอา ความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเข้าจับ

โยนิโสมนสิการจัดเป็นองค์ประกอบภายใน ซึ่งถือว่ามีความสำคัญอย่างมากต่อการเกิดขึ้นของสัมมาทิฐิ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัยย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพพินิตฉันใด ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการก็เป็นตัวนำ เป็นบุพพินิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ฉะนั้น” (ส .ม. (ไทย) 19/55/44) โดยสรุป กระบวนการพัฒนาชีวิต



ของมนุษย์อย่างบูรณาการ ที่จะนำไปสู่พฤติกรรม ความประพฤติ ที่ดีงามทำให้สังคม และ ประเทศชาติมีความสุขได้นั้น มนุษย์ต้องสร้างเสริมกระบวนการทางความคิดโดยอาศัยสัมมาทิฐิ ก่อน ซึ่งปัจจัยที่ก่อให้เกิดสัมมาทิฐินั้น มี 2 ด้าน คือ ปรัโตโฆชะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก โดยสรุปนั้น หมายถึง การได้ศึกษาหาความรู้ การรับฟังข้อมูล ข่าวสารต่าง ๆ จากภายนอก ที่ถูกต้องและเป็น ประโยชน์ เช่น การฟังธรรม การอ่านหนังสือ หรือการได้ปรึกษาหารือกับบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ซึ่งปรัโตโฆชะนั้นจะเป็นฐานหรือองค์ประกอบที่สำคัญ ในการที่จะทำให้เกิดโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นปัจจัย ภายในการสร้างสัมมาทิฐิในการที่จะก่อให้เกิดวิชิ คิตที่ถูกต้อง ซึ่งเปรียบเสมือนรากเหง้าแห่งการ ปลุกเร้าให้เกิดการพัฒนาและการเรียนรู้ เป็นการ หล่อหลอมจิตใจเพื่อเสริมสร้างคุณธรรมทั้งหลาย ให้เกิดขึ้น สัมมาทิฐินั้นเป็นตัวแสดงบทบาทนำ กระบวนการพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขา ซึ่งจะต้องพัฒนาไปพร้อม ๆ กันทั้ง 3 ด้าน เป็น หลักธรรมที่เกี่ยวคู่กัน คือ ทั้งทางด้านศีล (อริศีลสิกขา) ด้านจิตใจ (อริจิตตสิกขา) และด้านปัญญา (อริปัญญาสิกขา) ดังนั้น ผู้เขียนจึงมีความเชื่อว่าถ้าเราได้พัฒนาชีวิตได้ครบถ้วนตามสิกขาสาม ประการนี้ เราก็จะมีชีวิตที่สงบไม่สร้างปัญหาความเดือดร้อน ทั้งแก่ตนและสังคม สังคมซึ่ง ประกอบด้วยหน่วยย่อยที่มีคุณภาพเช่นนี้ ย่อมสงบสุข มั่นคง ปราศจากความขัดแย้ง จากแนวคิด ของการจัดการความขัดแย้งเชิงพุทธที่ผู้เขียนได้นำเสนอมานี้ สรุปได้ว่าประเด็นที่สำคัญในการ จัดการความขัดแย้ง คือ ปัจจัยแห่งการสร้างสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นกับตัวเราที่ อาจเป็นหนึ่งในคู่กรณี หรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง และนี่เองเป็นคำตอบ หรือกุญแจสำคัญที่จะมาไขคำตอบในการกระบวนการ ของการไกล่เกลี่ยเชิงพุทธ ถ้าเราย้อนกลับมาพิจารณาถึงความหมายของ การไกล่เกลี่ย (Mediation) ที่กล่าวไว้ว่า เป็นกระบวนการระงับข้อพิพาทหรือข้อขัดแย้ง โดยจะต้อง มีบุคคลที่สามหรือคนกลาง มาทำหน้าที่เป็นผู้เสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญห ประโยชน์ และหนทางที่จะเป็นไปได้มาก ที่สุดให้แก่คู่กรณี นั่นคือ บุคคลที่สาม หรือคนกลาง กำลังทำหน้าที่เป็นปัจจัยภายนอก คือ “กัลยาณมิตร” ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญแห่งการสร้างสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นกับคู่กรณี เพราะคู่กรณีจะได้รับ ฟังข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่ถูกต้อง และเป็นประโยชน์ ตามหลักพระพุทธศาสนา จากบุคคลที่สามที่ เป็นกัลยาณมิตรในการนำมาคิดพิจารณา เพื่อให้สามารถบรรลุข้อตกลง และขจัดความขัดแย้งลงได้ โดยความสมัครใจของคู่กรณีเองทั้งสองฝ่าย ซึ่งก็หมายถึงว่า คู่กรณีนั้นต้องเกิดความเห็นชอบยอมรับ คิดพิจารณาได้ด้วยตนเอง นั่นก็คือ คู่กรณีทั้งสองฝ่ายเกิด “โยนิโสมนสิการ” ซึ่งเป็นการครบ กระบวนการของปัจจัยแห่งการสร้างสัมมาทิฐิ ที่จะนำไปสู่ เป้าหมายสูงสุดของการไกล่เกลี่ย คือ การรักษาสัมพันธภาพระหว่างคู่กรณีและก่อให้เกิดบรรยากาศ ที่ดีขึ้นทั้งสองฝ่าย



เอกสารอ้างอิง

- ไพรีนทร์ กะทิพมราช. (2547). พุทธปรัชญาเถรวาทกับปัญหาเรื่องความรู้เกี่ยวกับโลกภายนอก. *วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ประยงค์ ปยุตฺโต). (2531). *กรรมตามนัยแห่งพุทธธรรม*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). *มองสันติภาพโลกผ่านภูมิหลังอารยธรรมโลกาภิวัตน์*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธรรมสาร จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). *สลายความขัดแย้ง*. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- พระมหาสมบุรณ์ พรธนา. (2544). การศึกษาวิเคราะห์บทบาทและความสำคัญของสัมมาทิฐิในการพัฒนาชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาในพระไตรปิฎก. *วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระราชวรมนี (ประยงค์ ปยุตฺโต). (2525). *ปรัชญาการศึกษาไทย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พินิจ รักทองหล่อ. (2540). *ธรรมานุกรมธรรมโฆชน์*. ฉบับประมวลธรรม. เล่ม 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2518). *ความเป็นเจ้าโลก*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว .
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุก อังกฤษ-ไทย*. กรุงเทพมหานคร: หจก. อรุณการพิมพ์.
- David J. Kalupahana, (1975). *Causality: The Central Philosophy of Buddhism*. Honolulu: The University Press of Hawaii, 1975.

สมาธิ และพุทธจิต ช่วยบำบัดความเครียด

Meditation with The Buddhist Psychology of Enhancing Health

พรมงคล ฉันทรัตนโยธิน

Pornmongkol Chanrattanayothin

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email : hygienic2009@hotmail.com

รับต้นฉบับ 25 ตุลาคม 2561 วันที่เผยแพร่ 31 ธันวาคม 2561

บทคัดย่อ

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อมีความเครียดมาก ๆ สะสมเป็นเวลานาน จะก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคจิตและประสาทได้ เมื่อมีความเครียดสะสมไว้มาก จะมีอาการปวดศีรษะได้ พบในผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก ถ้าเป็นโรคปวดศีรษะจากความเครียดเรื้อรัง อาจเกิดจากอาการซึมเศร้า ท้อแท้เบื่อหน่าย และตื่นกลางดึกแล้วนอนไม่หลับ สมาธิช่วยบำบัดความเครียดได้ดี จากผลการวิจัยทางตะวันตก ของนายแพทย์ เบนสัน (Benson) ปี ค.ศ.1930 ทำให้การปฏิบัติสมาธิ เป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตแขนงหนึ่ง และเป็นเทคนิคหนึ่งของศาสตร์การดูแลสุขภาพทางเลือกในด้าน จิตประสานกาย(Mind-body Medicine) นอกจากเป็นเครื่องพักผ่อนอย่างดียิ่งแล้ว ยังใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหามากมายในทางจิต เช่น ความเครียด ความฟุ้งซ่าน ความสับสน ว้าวุ่น กระวนกระวาย ความเหงา ความว้าวุ่น เป็นต้น ทำให้จิตใจสบาย มีความสุข

คำสำคัญ : สมาธิ,พุทธจิตวิทยา,ความเครียด



Abstact

Stress is a condition of mood or feeling that occurs when a person faces a different problem and makes a feeling of being pressured. It is uncomfortable, anxious, afraid, and is squeezed when there is a lot of stress accumulated for long periods of time, causing high blood pressure for cancer. Mental and nervous diseases. When stress is accumulated, there is a headache. Found in adults than children. If a headache from chronic stress can be caused by depressed depression, boredom and wake up late at night and insomnia. Meditation helps to improve stress therapy. From the findings of the west of Benson (Benson) year. In 1930, the practice of meditation was one of the psychological science and a technique of alternative health care in the Mind-body Medicine. It's a great getaway. Also used to prevent and solve problems in the psychoactive, such as distraction stress. Confusion, loneliness, etc. Make your mind happy and comfortable.

Keyword: Meditation, Buddhist Psychology, Stress



บทนำ

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย ก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ มีกรดในกระเพาะเพิ่มทำให้ปวดท้อง Acute stress คือความเครียดที่เกิดขึ้นทันที และร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกัน โดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เมื่อมีความเครียดมาก ๆ สะสมเป็นเวลานาน จะก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคจิตและประสาทได้ (รศ.ดร.ภญ.ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2562: เว็บไซต์)

เมื่อมีความเครียดสะสมไว้มาก จะมีอาการปวดศีรษะได้ (Tension headache) พบในผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก อาจมีหลายสาเหตุ เช่น คร่ำเคร่งจากการทำงานมาก ใช้สมองมาก อารมณ์เครียด กังวลใจจนนอนไม่หลับ ทำให้มีอาการปวดตึงของกล้ามเนื้อตรงต้นคอและรอบ ๆ ศีรษะ ส่วนมากมักปวดตอนบ่าย ๆ หรือเย็น ๆ อาการมักเป็นอยู่เพียงไม่กี่ชั่วโมง ก็ทุเลาไปได้เอง แต่บางรายอาจปวดนานหลายวัน ถ้าเป็นโรคปวดศีรษะจากความเครียดเรื้อรัง อาจเกิดจากอาการซึมเศร้า ท้อแท้เบื่อหน่าย และตื่นกลางดึกแล้วนอนไม่หลับ (นายแพทย์สุรเกียรติ์ อาชานุกาพ, 2544: 366)

สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

มีหลายสาเหตุ เช่น หน้าที่การงาน ความรับผิดชอบ ปัญหาเพื่อนร่วมงาน ปัญหาเศรษฐกิจภายในครอบครัว การเงินไม่พอใช้จ่าย การเรียนและการสอบ ปัญหาการจราจร ตามหัวเมืองใหญ่ ปัญหาความขัดแย้งภายในครอบครัว สภาพสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ มีเรื่องที่ต้องคิดมากและวิตกกังวล ปัญหาส่วนตัว ผิดหวังเรื่องที่ตั้งใจไว้ ปัญหาความรัก และเรื่องต่าง ๆ ที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้

ผู้ที่ช่วยแก้ อาการเครียด มีเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงาน คนในครอบครัว ตัวเอง นายจ้าง หรือผู้บังคับบัญชา แพทย์ พระภิกษุ นักจิตวิทยา ครูอาจารย์ โทรทัศน์ วิทยุ รัฐบาล และอื่น ๆ (ประยงค์ สุวรรณบุบผา, 2544: 126-127)

ความหมายและแนวคิดของการปฏิบัติสมาธิ

สมาธิช่วยบำบัดความเครียดได้ดี จากผลการวิจัยทางตะวันตก ของนายแพทย์ เบนสัน (Benson) ปี ค.ศ.1930 ทำให้การปฏิบัติสมาธิ เป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตแขนงหนึ่ง และเป็นเทคนิคหนึ่งของศาสตร์การดูแลสุขภาพทางเลือกในด้าน จิตประสาทกาย (Mind-body Medicine) สมาธิได้รับการยอมรับว่าเป็นเทคนิคเพื่อการผ่อนคลาย (Relaxation technique) เป็นเทคนิคของการเยียวยา (Therapy) เป็นวิธีที่พิสูจน์ได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ (Scientific based) ว่ามีผลต่อร่างกาย อารมณ์ และจิตใจของมนุษย์ (Physical, Mental, Emotional) นอกจากนี้ ผลการวิจัยมากกว่า 1,000 เรื่อง พบว่า การปฏิบัติสมาธิสามารถนำมาประยุกต์ผสมผสาน (Complementary therapy



and healing) ร่วมกับการรักษาในระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน (Allopathy, Orthodox, Conventional, Modern medicine) ได้

สมาธิ(Concentration, Meditation) เป็นศาสตร์ที่อยู่คู่กับโลกมนุษย์ มาตั้งแต่สมัยโบราณของทุกชาติ แต่ยังไม่มียุคประวัติศาสตร์ชาติใดสามารถยืนยันได้ว่า การปฏิบัติสมาธิเริ่มตั้งแต่เมื่อใด รูปเขียนที่จารึกในถ้ำของประเทศฝรั่งเศส พบว่าการปฏิบัติสมาธิเริ่มตั้งแต่ 15,000 ปี คำบอกเล่าต่อๆกันมาว่า สมาธิมีมากมายหลากหลายรูปแบบ การปฏิบัติสมาธิของบุคคลในแต่ละพื้นที่ เชื้อชาติ ศาสนา มีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันไป ข้อค้นพบจากในอดีต สมาธิเป็นเทคนิคหนึ่งสำหรับการปฏิบัติกิจทางศาสนาในประเทศแถบตะวันออก ในตำนานของการทรงเจ้า พ่อมด หมอผี ของประเทศแถบไซบีเรีย อัฟริกา ล้วนแต่ใช้วิธีการเข้าฌานหรือการเพ่ง เพื่อใช้ในการทำนาย ปราบปรามการณ์ทางธรรมชาติ การพยากรณ์การเจ็บป่วย นอกจากนั้นการค้นพบทางประวัติศาสตร์ สิ่งจารึกและตำนานสิ่งของ ซากสิ่งปรักหักพัง ผนังถ้ำ วัตถุที่ถูกทำลาย และผุกร่อนตามกาลเวลา ปรากฏเป็นภาพรูปคนในท่านั่งขัดสมาธิ (Lotus posture) ซึ่งเป็นช่วงความรุ่งเรืองยุคก่อนอารยัน (Aryan) ประมาณก่อนคริสต์ศักราช

สมาธิ คือ การที่จิตตั้งมั่น นึกถึง สิ่งใด สิ่งเดียว

สมาธิ คือ การที่จิตมีความสงบ เพ่งอยู่ในสิ่งหนึ่งสิ่งเดียว หรือ การมีอารมณ์อันเดียว ไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน หวั่นไหว

สมาธิ คือ วิธีการฝึกบังคับจิตได้สำนึกให้ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อพัฒนาจิตได้สำนึก หรือการบริหารจิตได้สำนึกเพื่อดึงเอาพลังมาใช้ประโยชน์(รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี – เตรียมชัยศรี, 2549: 1-5)

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

เรื่องนี้ได้มีหลักฐานยืนยันจากงานวิจัยของ ดร.เฮอร์เบิร์ต เบเนสัน ศาสตราจารย์ทางอายุรศาสตร์แห่งโรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ผู้ซึ่งได้เคยไปศึกษาพุทธศาสนาในอินเดียและทิเบต จากการได้ศึกษาด้วยตนเอง เขาได้พบความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการที่จิตเริ่มนิ่ง จึงได้ตั้งสมมติฐานว่า "สมาธิมีผลในเชิงบวกต่อร่างกาย" เมื่อกลับไปอเมริกา จึงเริ่มทำการวิจัยเรื่องผลของสมาธิที่มีต่อร่างกายอย่างจริงจัง เป็นเวลากว่าสามสิบปี

แพทย์แผนปัจจุบันยอมรับว่า จิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์กันจริง และสมาธิมีผลต่อการรักษาโรค คือ ช่วยรักษาโรคได้ เพราะสมาธิทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลายจนระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะทำงานช้าลง เมื่อร่างกายผ่อนคลายไม่เครียด อัตราการป่วยก็จะต่ำ หรือในกรณีที่ป่วยแล้ว และโรคนั้นเกิดจากความเครียดของร่างกายและจิตใจ สมาธิที่ทำให้เกิดความผ่อนคลาย จะมีผลเทียบเท่ากับยาที่ทำให้ผู้ป่วยอาการดีขึ้น หรือบางรายช่วยให้หายป่วยได้ (Benson, 1975)

การปฏิบัติสมาธิทำให้ร่างกายหลั่งสารที่ชื่อว่า เบต้า เอนดอร์ฟิน ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายฝิ่นออกมา สารตัวนี้จะช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และยังช่วยปรับสภาพร่างกายให้ไม่เหมาะสมกับการ



เจริญของเซลล์มะเร็ง ช่วยลดความเจ็บปวด ลดความเครียด และช่วยยืดอายุ นอกจากนี้ การปฏิบัติสมาธิ มีผลทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกสดชื่น อิ่มเอิบ สบาย และมีความสุขเพราะคลื่นสมอง (Brainwaves) จะถูกปรับให้เข้าสู่ภาวะสมดุลย์และผ่อนคลาย (Benson, 2012)

การทำให้จิตมีความเปล่งประกาย มีความนุ่มนวล เพื่อการสร้างจิตให้มีความงอกงามจึงต้องได้รับการฝึกฝนอบรมจนเกิดความสุขที่แท้จริงตามหลักการ ฝึกฝนและพัฒนาตามหลักทางพระพุทธศาสนา ดังธรรมบทที่ว่า จิตตํ ทนตํ สุขาวหํ จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ (อรรถกถาธรรมปิฎก, 2559: 1)

สมาธิ มีประโยชน์ที่เป็นลักษณะสำคัญ 3 ประการ

1. จิตที่มีสมาธิ เป็นจิตที่มีกำลัง เรียกว่า มีพลังมาก มุ่งประโยชน์ด้านพลังจิตในแง่เสริมกำลังปัญญา แต่คนก็มักชอบเอาพลังจิตนั้นไปใช้ทางฤทธิ์เดช ซึ่งพระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญ ปาฏิหาริย์มี 3 อย่าง คือ

1.1 อิทธิปาฏิหาริย์ คือ การแสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ มากมาย เช่น เหาะเหินเดินอากาศ เดินน้ำ ดำดิน

1.2 อาเทศนาปาฏิหาริย์ คือ การทายใจได้ สามารถทายใจคนว่าเขาคิดอะไร คิดอย่างไร คิดจะทำอะไร หรือจิตใจมีสภาพเป็นอย่างไร

1.3 อนุสาสนีปาฏิหาริย์ คือ การสั่งสอนให้เกิดปัญญา รู้ความจริงด้วยตัวของเขาเอง ปาฏิหาริย์ข้อที่ 1.3 เท่านั้นที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ

2. จิตสมาธิจะผ่องใส เหมือนน้ำที่ใส เพราะมันนิ่งสงบ ทำให้มองเห็นอะไรได้ชัดเจน ข้อนี้แก้กฏต่อปัญญา

3. พอจิตของเราสงบ ไม่มีอะไรกวน ไม่มีอะไรวุ่นวาย จิตของเราก็ไม่กระสับกระส่าย ไม่วอกแวก ไม่กระวนกระวาย มันก็สงบ พอสงบ ไม่มีอะไรกวน ก็เป็นสุข เพราะฉะนั้น คนที่จิตเป็นสมาธิ ก็สงบ เมื่อสงบ ก็มีความสุข มีประโยชน์มาก นอกจากเป็นเครื่องพักผ่อนอย่างดียิ่งแล้ว ยังใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาทั้งหลายในทางจิต เช่น ความเครียด ความฟุ้งซ่าน ความสับสน ว้าวุ่น กระวนกระวาย ความเหงา ความว้าเหว เป็นต้น ทำให้จิตใจสบาย มีความสุข (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2540: 7-17)

“ประพฤติธรรมสำคัญอยู่ที่จิต ถ้าตั้งผิดมัวหมองไม่ผ่องใส

ถ้าตั้งถูกผุดผ่องไม่หมองใจ สติใช้คุมจิตไม่ผิตนา”

เราจะต้องเอาสติมาคุมจิตใจเรา อย่าปล่อยให้จิตที่ถูกย้อมทาดด้วยเรื่องอะไรก็แล้วแต่ มามีอิทธิพลต่อกาย วาจา และจิตใจ เราให้มากนัก คุมจิต ดูแลลงไป พอดูแลลงไป สิ่งที่มีนรกอดตัวมาเป็นรูปอารมณ์ใดก็แล้วแต่ มันก็จะคลาย

เรามาเดินตามพระพุทธเจ้า เราทุกคนก็กลับไปมองดูจิตตัวเอง มองดูภายใน เราเริ่มมีความชำนาญ เขาเรียกว่า วสีหรือพักชะ พอชำนาญเรื่อย ๆ ไป เขาเรียกว่า เรามีบาร์มี อะไรกระทบ



เหนื่อยไม่กระเทือน อะไรเกิดขึ้นก็รู้สึกคลี่คลายได้ด้วยเฉพาะในชีวิตที่พบได้ มองลงไปภายใน คือ ลมหายใจ อะไรเกิดขึ้นก็อย่าทิ้งลมหายใจ เราเผลอไปจับเรื่อง ความโลภ ความโกรธ ความหลง พอ จับมาจัดการที่เราเข้า เราก็กลายเป็นผู้รับเอานิสัยนั้นมาโดยไม่รู้ตัว ต่อไปนี้เราก็มองลงไป พอมองลงไปก็เห็นความเป็นจริง ของมันว่า อึดอัด ขัดข้องใจ เคืองใจ น้อยใจ มองแล้วเคลียร์ด้วยวิธีการง่าย ๆ คือ ใส่ใจลมหายใจ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้

ดูที่ลมหายใจ ของเราว่า ละเอียดขึ้น จับลมหายใจได้มากขึ้น สิ่งที่เราเคยพบว่ามันบีบคั้น มันเต็มไปด้วยปัญหา มันก็จางคลายลง พอจางคลายลง เราก็รู้สึกว่ เรามีชีวิตที่สดชื่น อย่าไปเติม เต็ดขาด เรื่องที่คับข้องใจ ความอึดอัดใจ อย่าไปเติมมัน แต่กลับตรงข้าม เราให้ความสงบ พอความ สงบเกิดขึ้น ลมหายใจก็คล่อง ปกติ ไม่ทิ้งลมหายใจเด็ดขาด เมื่อเรากำหนดลมหายใจของเราเรื่อยไป ความสงบก็เข้ามาแทนที่ และความสงบที่เข้ามาแทนที่ตรงนั้นแหละ เขาเรียกว่า นัตถิ สันติปะรัง สุ ขัง – สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี(พระปัญญานันทมุนี, 2558: 4-5)

พุทธจิตวิทยา ช่วยบำบัดความเครียด

ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม นักจิตวิทยา ให้ข้อมูลว่า “การหัวเราะ” ทำให้ร่างกายหลั่งสาร โดพามีนที่ช่วยในการเรียนรู้และความทรงจำ ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ส่งผลดีต่อระบบประสาทของเรา โดย ฮอร์โมนโดพามีนจะช่วยลดความเครียด และทำให้ฮอร์โมนคอร์ติซอลกลับมาอยู่ในระดับที่สมดุล ซึ่งจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันและร่างกายของเราแข็งแรงขึ้น ผลจากการที่เราไม่เครียดจะทำให้ร่างกาย เราได้พักผ่อนเพียงพอ นอนหลับสนิท จิตใจสงบ รู้สึกสดชื่น และยังทำให้มีสมาธิมากขึ้นด้วย

การหัวเราะ ยังทำให้ออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงร่างกายได้เพียงพอ ทำให้การไหลเวียนของ เลือดในร่างกายเป็นไปด้วยดี ซึ่งคนที่สามารถสร้างอารมณ์ขันและหัวเราะได้ ในสถานการณ์ที่เลวร้าย จะทำให้เกิดพลังในตัวเอง คลายความเศร้าหมอง และช่วยเปิดทัศนคติในการมองโลกเป็นไปใน ทางบวกได้ความแตกต่างของการหัวเราะธรรมชาติ กับการหัวเราะบำบัด

“การหัวเราะแบบธรรมชาติ” เกิดจากสิ่งกระตุ้นให้เราเกิดอารมณ์ขัน แต่การ “หัวเราะ บำบัด” คือ ภายใน โดยผู้หัวเราะจะคอยควบคุม เส้นประสาทสรีระกายตามอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของ เรา รวมทั้งกระบวนการหายใจของเราให้ยับ ยับเคลื่อนโดยไม่จำเป็นต้องมีสิ่งกระตุ้นเร้า หรือใครทำ อะไรให้เราเกิดอารมณ์ขัน

ดร.วัลลภ บอกว่า การหัวเราะบำบัดมีหลายแบบ รวมถึงมีการผสมผสานระหว่าง การ หัวเราะและควบคุมการหายใจของโยคะเข้าด้วยกัน ซึ่งในอเมริกา แคนาดา อังกฤษ และอีกหลาย ประเทศ ได้นำการรักษาผู้ป่วยด้วยการหัวเราะเข้ามามีบทบาทแทนที่การบำบัดด้วยการใช้ยาคลาย เครียด และยาแก้ปวด เพราะอารมณ์ขันให้ผลเช่นเดียวกับการออกกำลังกาย เป็นการเพิ่มระดับ ฮอร์โมนฝ่ายดี เช่น ฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยระงับความเจ็บปวด และ ฮอร์โมนเซโร โทนิน เป็นฮอร์โมนที่ทำให้เราอารมณ์ดี ขณะเดียวกันก็ทำให้ระดับฮอร์โมนความเครียดลดลง



สำหรับประเทศไทย ศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้คิดค้นการ“หัวเราะบำบัด” โดยผสมผสานการควบคุมการหายใจ การเปล่งเสียงหัวเราะ และการบริหารร่างกายไปพร้อมกัน ซึ่งเป็นการหัวเราะที่ให้ผลเชิงสุขภาพโดยไม่จำเป็นต้องมีอารมณ์ขึ้น

การฝึกหัวเราะบำบัด เริ่มจากฝึกหัวเราะเพื่อเคลื่อนไหวอวัยวะภายใน 4 ส่วน ด้วยการเปล่งเสียงต่าง ๆ กัน คือ เสียง "โอ" ทำให้ภายในท้องขยับ เสียง "อา" ทำให้อกขยับขยาย เสียง "อุ" เสียง "เอ" ทำให้ลำคอเปิดโล่ง และช่วยบริหารใบหน้า

ทั้งนี้ แต่ละเสียงมีท่าทางประกอบและมีประโยชน์ในการบำบัดที่ต่างกันเช่น

1. ท้องหัวเราะ กำมือชูนิ้วโป้งระดับท้อง หายใจเข้าและเปล่งเสียงหัวเราะ "โอ" ขยับมือทั้งสองข้างขึ้นลงเป็นจังหวะ ออกเสียงโอคือการหัวเราะบริเวณท้องจะช่วยในเรื่องอารมณ์ และช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานดีขึ้น และช่วยบำบัดโรคลำไส้อักเสบ

2. ออกหัวเราะ กางแขนออกหงายฝ่ามือระดับอก หายใจเข้ากลืนหายใจแล้วปล่อยลมหายใจออกเปล่งเสียงหัวเราะ "อา" ขยับแขนทั้งสองข้างขึ้นลงเป็นจังหวะ กระตุ้นให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก หัวใจ ปอด และไหล่ขยับเขยื้อนไปด้วย ท่านี้จะช่วยให้อวัยวะบริเวณหน้าอกทั้งหมดทำงานได้ดีขึ้น

3. คอหัวเราะ ยกมือขึ้นระดับอก กำมือ ยกนิ้วโป้งตั้งขึ้น นิ้วชี้ และนิ้วกลางชี้ไปข้างหน้า หายใจเข้าและเปล่งเสียงหัวเราะ "อุ" ขยับแขนตามจังหวะ เน้นพุงมือไปด้านหน้า เมื่อเปล่งเสียงอุ จะกระตุ้นให้บริเวณลำคอสั่น ท่านี้จะช่วยแก้ปัญหาเจ็บคอ คออักเสบ ปวดคอ สำหรับคนที่มีปัญหาเนื่องจากต้องใช้เสียงเยอะ

4. ใบหน้าหัวเราะ ยกแขนขึ้นระดับใบหน้า ขยับนิ้วคล้ายเล่นเปียโน หายใจเข้าและเปล่งเสียงหัวเราะ "เอ" ขยับนิ้ว เคลื่อนไหวร่างกาย คล้ายท่าแห่เด็ก ๆ นอกจากจะได้ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กที่นิ้วมือแล้ว ท่านี้ยังช่วยฝึกบริหารสมองด้วย

5. ไหล่หัวเราะ เป็นการบริหารช่วงไหล่ ยืนตรงแล้วส่ายไหล่ไปมา เหมือนการว่ายน้ำฟรีสไตล์ พร้อมกับเปล่งเสียง “เอ เอ ” ใครที่มีปัญหาเกี่ยวกับไหล่ ท่านี้ช่วยได้

6. สมองหัวเราะ โดยธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเครียดมักจะปิดปาก เป็นเหตุให้ความดันขึ้นสมอง ท่านี้จะช่วยแก้ปัญหาดังกล่าว โดยปิดปากแล้วเปล่งเสียง “อี” ดันให้เกิดการสั่นสะเทือนขึ้นไปนวดสมอง เมื่อทำเสร็จจะรู้สึกโล่ง โปร่งสบาย

7. หัวเราะทั้งตัว เป็นท่าที่ต้องทำพร้อมกันกับผู้อื่น โดยกระโดดพร้อมเสียงหัวเราะแบบสุด ๆ ตามแบบของตัวเองอย่างต่อเนื่อง 1 นาที คล้ายท่ากบกระโดด เอามือสองข้างของเราไปตบมือสองข้างของเพื่อน ตามจังหวะ

เมื่อเริ่มฝึกอย่างต่อเนื่องจะพบว่าทุกส่วนของร่างกายจะโล่ง โปร่ง เบา และสบายขึ้น ความสดชื่นเข้ามาแทนที่ เมื่อชีวิตมีความสดชื่นจะส่งผลไปถึงการมองโลกวิคิดหรือมุมมองการใช้



ชีวิตเปลี่ยน ทั้งนี้ การดูแลสุขภาพร่างกายให้ดีแบบองค์รวมจะต้องควบคู่ไปกับการบริโภคที่ดี และ ออกกำลังกายที่เหมาะสมด้วย(ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม, 2558: เว็บไซต์)

สรุป

ความเครียด ทำให้สมดุลของร่างกายและจิตเปลี่ยนแปลงไป ก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ มีกรดในกระเพาะเพิ่มทำให้ปวดท้อง เมื่อมีความเครียดมาก ๆ สะสมเป็นเวลานาน จะก่อให้เกิดโรค ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคจิตและประสาทได้ จึงต้องอาศัยกระบวนการทางด้านพุทธจิตวิทยา และการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งอาศัยหลักการ ความเชื่อ ความศรัทธา มีผลต่อกาย จิต อารมณ์ วิญญาณ อย่างเป็นองค์รวม การปฏิบัติสมาธิความทำสมาธิ จะได้รับผลลัพธ์ที่ช่วยผ่อนคลายและบำบัด ความเครียดได้

เอกสารอ้างอิง

- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2540). *สมาธิแบบพุทธ*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โอ. เอส.พริ้นติ้ง เฮาส์ จำกัด.
- พระปัญญานันทมุนี. (2558). *จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พริ้นติ้ง จำกัด.
- รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี - เติริยมชัยศรี. (2561). *การปฏิบัติสมาธิ เพื่อการเยียวยาสุขภาพ*. จัดพิมพ์ โดยกองการแพทย์ทางเลือกกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวง สาธารณสุข.
- ประยงค์ สุวรรณบุบผา. (2544). *จิตบำบัดแนวพุทธศาสนา*. นครปฐม: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- นายแพทย์สุรเกียรติ์ อาชานุกาพ. (2544). *ตำราการตรวจรักษาโรคทั่วไป หลักการวินิจฉัยและรักษา โรค/280 โรค และการดูแลรักษา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ หมอชาวบ้าน.
- ณัฐรินทร์ นิธิกริตานนท์. (2559). *ลักษณะจิตตองกามตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร. พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ จิตวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.*
- เทคนิค หัวะระบำบัดกายเสริมใจ.(2558, 5 สิงหาคม). Thaihealth.or.th | สำนักงานกองทุน. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/.../29054-7%20เทคนิค%20>
- ความเครียด และวิธีแก้ความเครียด (2019, 6 ตุลาคม). โดยคณะเภสัชฯ ม.มหิดล สืบค้นจาก <https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47/>.
- Benson, Herbert (1975). *The Relaxation Response*. HarperCollins. ISBN 0-380-81595-8.
- Benson, Herbert (2012). *Taking Charge*. Massachusetts General Hospital Magazine. Source <https://giving.massgeneral.org/taking-charge-wellness-boston>.