

การสร้างสันติภายในสำหรับผู้ให้คำปรึกษาด้านครอบครัว

STRENGTHENING INNER PEACE FOR FAMILY COUNSELOR

กมลทิพย์ โมกขาว¹ และขันทอง วัฒนประดิษฐ์

Kamolthip Mokekhao¹ and Khanthong Wattanapradith

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: srisuppuchr@yahoo.com¹

Received 22 June 2023; Revised 21 June 2024; Accepted 30 June 2024.



บทคัดย่อ

ครอบครัวนับว่าเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างสันติสุขในสังคม แต่ปัจจุบันจะพบว่า ครอบครัวในสังคมไทยมีความเปราะบางสูงขึ้น ปัญหาครอบครัวมีบริบทที่ต่างกันอย่างออกไป ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาด้านครอบครัวถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยคลี่คลายปัญหาหรือนำพาให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาทางออกด้วยตนเอง ซึ่งในการเป็นผู้ให้คำปรึกษานอกจากมีความรู้ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับครอบครัวแล้ว พื้นฐานสำคัญที่สุดคือ การมีสันติภายในของผู้ให้คำปรึกษา ถ้าหากขาดสันติภายในแล้วจะทำให้การให้คำปรึกษาตั้งอยู่บนฐานการมีอคติ และห่างไกลจากการสร้างแสงสว่างแห่งปัญญาในการแก้ปัญหาครอบครัว บทความนี้ผู้เขียนมุ่งเสนอการนำหลักเจริญสติและหลักพรหมวิหาร 4 ในการสร้างสันติภายในของผู้ให้คำปรึกษาด้านครอบครัว อันจะนำพาให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าถึงสันติสุขในตนเองเพื่อนำพาสันติสุขไปสู่ผู้มารับคำปรึกษาด้วยปัญญาอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: ปัญหาครอบครัว; ผู้ให้คำปรึกษา; สันติ; สันติภายใน

Abstract

The family is the cornerstone of building peace in society. but will now find Families in Thai society are more vulnerable. Family issues have different contexts. In any case, the family counselor is considered a part that will help solve the problem or lead the counselor to find a solution by himself. In being a consultant, in addition to having expertise in family matters The most important basis is Having the Inner Peace of the Counselor Without inner peace, counseling is based on prejudice. And far from creating the light of wisdom in solving family problems. In this article, the author aims to introduce the principles of Brahma Vihara

and mindfulness to create inner peace of family counselors. which will lead the counselor to achieve peace within himself in order to bring peace to the counselor with true wisdom

Keywords ; Counselor; Family Counselor; Inner Peace; Peace

บทนำ

เนื่องจากครอบครัวในปัจจุบันเผชิญกับภาวะวิกฤติและเปลี่ยนแปลงมากมาย อันเป็นผลมาจากปัจจัยภายในครอบครัว และปัจจัยแวดล้อม ในชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยสภาพเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมซึ่งเปลี่ยนแปลงตามกระแสโลกาภิวัตน์ และความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสมัยใหม่ ส่งผลกระทบให้ครอบครัวมีวิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไป มีความหลากหลายและซับซ้อนมากขึ้น จะทำให้เห็นครอบครัวไทยในปัจจุบันมีลักษณะหลากหลายยิ่งขึ้น และสมาชิกในครอบครัวมีวิถีชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิม การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอาจยังผลให้เกิดความสั่นคลอนของสถาบันครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านโครงสร้างและความสัมพันธ์หรือพันธะระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว ที่มีต่อกันทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของสังคมและประเทศทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ ทั้งปัญหาความยากจน การแพร่ระบาดของยาเสพติด การติดเชื้อโรคเอดส์ ปัญหาเด็กถูกทอดทิ้ง คนชราถูกปล่อยไว้เพียงลำพัง ปัญหาสัมพันธภาพเสื่อมถอย ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว และปฏิสัมพันธ์ของครอบครัวที่มีต่อชุมชนและสังคมมีแนวโน้มลดลง (Office of Women's Affairs and Family Institute. Ministry of Social Development and Human Security, 2004) จากข้อมูลจากการขอรับคำปรึกษาปัญหาครอบครัวในระบบเพื่อนครอบครัวของกรมกิจการสตรีและครอบครัว สะท้อนให้เห็นประเด็นปัญหาสำคัญของครอบครัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว เป็นปัญหาที่มีจำนวนขอรับคำปรึกษาสูงสุด รองลงมาเป็นปัญหาหย่าร้าง และนอกใจตามลำดับ (ThailandPluse, 2022) ทั้งนี้มีหลากหลายสาเหตุสืบเนื่องกันมา ตั้งแต่ระดับความไม่ลงรอยกันในระดับจิตใจ ที่มีความขัดแย้งกันในด้านความคิดเห็น ความเชื่อ ค่านิยม ส่งผลต่อการกระทำ การตัดสินใจ การสื่อสารสารที่ไม่เข้าใจกัน สื่อสารกันไม่รู้เรื่อง ไม่ยอมสื่อสารกัน การทะเลาะเบาะแว้ง จนกระทั่งกระทำการรุนแรง ว่าร้ายทำร้ายร่างกายจิตใจ เหนียง นอใจ และแยกทางหย่าร้างกันที่สุดในที่สุด ดังจะเห็นได้จากตัวเลขการหย่าร้างสูงขึ้นในขณะมีการจดทะเบียนลดลง ระดับความอบอุ่นความเข้มแข็งในครอบครัวก็มีแนวโน้มลดลง และกลายเป็นครอบครัวที่อยู่คนเดียวมากขึ้น (Bangkok Motropolitan, 2021) ข้อมูลความพร้อมหน้าพ่อแม่ลูกมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่องเหลือเพียง 1 ใน 3 ในปี พ.ศ. 2563 (Matichon online, 2021) เมื่อเทียบกับ 30 ปีก่อน ส่งผลให้ครอบครัวที่เคยเป็นครอบครัวใหญ่ กลายเป็นครอบครัวขนาดเล็ก และกลายเป็นครอบครัวที่อยู่คนเดียวมากขึ้น (ThaiPublica, 2021) และที่สำคัญพบข้อมูลปัญหาความรุนแรงในครอบครัวของประเทศไทยมีมากขึ้นจนติดหนึ่งในสิบของโลก (Hfocus, 2022) โดยมีเหตุปัจจัยกระตุ้นที่สำคัญคือ เกิดจากการจัดการปัญหาความสัมพันธ์สัมพันธ์ไม่ถูกต้องมากที่สุด รองลงมาเป็นปัจจัยด้านปัญหาเศรษฐกิจ (Bangkok Motropolitan, 2021) และพบข้อมูลการทำร้ายตัวเองสูงขึ้นจากเดิมเคยอยู่ที่ 6-6.3 คนต่อประชากร 1 แสน

คน แต่ในช่วงการระบาดของโควิด ตัวเลขเพิ่มขึ้นเป็น 7.3-7.4 คนต่อประชากร 1 แสนคน ซึ่งสูงพอๆ กับช่วงวิกฤตต้มยำกุ้ง (Hfocus, 2022) ซึ่งสะท้อนถึงความเปราะบางของความคิดและจิตใจ

ด้วยสภาพปัญหาครอบครัวทั้งหมดต่างสะท้อนให้เห็นว่าปัญหาครอบครัวนั้นวันยิ่งซับซ้อนและมีภาวะรุนแรงขึ้น แต่ทั้งนี้สามารถสรุปประเภทของปัญหาครอบครัวออกเป็น 2 ลักษณะ คือ (1) ทุกข์ทางกาย (2) ทุกข์ทางใจ ในส่วนปัญหาครอบครัวที่มักพบเจอในปัจจุบันจะเป็นปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกทางใจเป็นสำคัญ การให้คำปรึกษาปัญหาดังกล่าว จะสอดคล้องกับการแก้ไขปัญหาด้านใจของพระพุทธศาสนา ปัญหาทางใจที่เกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพในครอบครัว ส่วนใหญ่เป็นเรื่องความไม่เข้าใจกัน ไม่เข้าใจธรรมชาติของกันและกัน รวมถึงไม่เข้าใจความรู้สึกความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ทำให้ไม่สามารถพูดคุยสื่อสารกันอย่างเหมาะสม ยิ่งถ้ามีความสัมพันธ์ภาพไม่ดี เป็นเพราะไม่รู้วิธีอยู่ร่วมกันอย่างสันติ คิด พูด ทำโดยมีอารมณ์ครอบงำนำเหตุผล ทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง พูดจาทำร้ายจิตใจ จนกระทั่งเกิดความรุนแรงทั้งทางกายและใจมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความแตกแยก ความรุนแรงจนทำร้ายกันในที่สุด ด้วยปัญหาดังกล่าวนับวันยิ่งมีมากขึ้น ประจวบกับค่านิยมในสังคมเปลี่ยนไป จากที่เคยต้องอดทนเพียรพยายามรักษาคู่ชีวิตกันไว้ ครองคู่ผัวเดียวเมียเดียว กลายเป็นเมื่อเกิดความไม่พอใจหรือหากมีปัญหาอะไรขึ้นมาก็พร้อมที่จะเปลี่ยนคู่ ไม่สน ไม่แคร์ ไม่ทน จึงส่งผลให้ตัวเลขหย่าร้างสูงขึ้น ทั้งนี้หากการเลิกกันได้มีการวางแผนไว้อย่างดี ไม่ให้ส่งผลกระทบต่อลูก หรือทิ้งรอยบาดแผลไว้กับลูกได้ก็ถือว่าเป็นเรื่องดี แต่จากข้อมูลสถิติพบว่ามิได้เด็กหรือเยาวชนในบ้านกลายเป็นผู้ได้รับผลกระทบจากที่ครอบครัวที่เลิกกันได้ จนหลายคนกลายเป็นโรคซึมเศร้า และเยาวชนตกเป็นเหยื่อความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น (MGR Online, 2021)

เนื่องด้วยปริมาณและสภาพปัญหาครอบครัวที่เปราะบางและมีจำนวนมากขึ้น งานบริการให้การปรึกษาด้านครอบครัวจึงมีความต้องการจำเป็นมากขึ้น และมีความต้องการผู้ให้คำปรึกษาที่มีใจรักงานบริการช่วยเหลือผู้คนสูงขึ้น เนื่องจากลักษณะงานที่บริการให้คำปรึกษากับผู้มีสภาวะบีบคั้น กดดัน เป็นทุกข์ของผู้เดือดร้อน ซึ่งอาจทำให้เขาใช้คำพูดไม่ดี พูดจาด้วยอารมณ์รุนแรง หรือพูดจาไม่รู้เรื่องวุ่นไปมา ตลอดจนไม่กล้าสื่อสารหรือพูดไม่พูด เมื่อเจอสถานการณ์เช่นนี้บ่อยๆ ผู้ให้คำปรึกษาบางท่านอาจมีความสะสม โดยไม่รู้ตัว หากผู้ให้คำปรึกษาไม่รู้วิธีจัดการดูแลสภาวะไม่เป็น หรือไม่สามารถจัดการบริหารอารมณ์ หรือปล่อยวางอารมณ์อย่างถูกต้องและเพียงพอ จะส่งผลเสียต่อสภาวะของผู้ให้คำปรึกษา จนส่งผลให้ไม่สามารถได้เต็มศักยภาพ หรืออาจเสียศูนย์ หดหู่ในการทำงานได้ และในครั้งการให้บริการให้คำปรึกษาอาจมีผลลัพธ์ไม่ดี ผู้ให้คำปรึกษาและผู้ขอรับคำปรึกษาไม่สามารถพูดคุยสื่อสารกันได้จนหาทางแก้ไขปัญหาค้างคา เนื่องจากเหตุผลทางด้านเวลาบ้าง ด้านความคิดเห็น ความรู้สึกบ้าง ตลอดจนการไม่สามารถควบคุมตัวเองให้ทำตามแผนได้ ที่สำคัญคือปัญหาจากตัวผู้ให้คำปรึกษาเองที่มีสภาพจิตใจไม่พร้อมรับ แต่ต้องรับคำปรึกษาเนื่องจากอยู่ในช่วงเวลาปฏิบัติหน้าที่ จึงรับให้คำปรึกษาได้ไม่เต็มศักยภาพ และในบางรายอาจมีผลลบเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกไม่อยู่ ตลอดจนขาดความเอาใจใส่ในรายละเอียดของปัญหา เป็นต้น ซึ่งการกระทำเช่นนี้ สะท้อนให้เห็นถึงสภาพจิตภายในที่ไม่พร้อมในการรับรองความทุกข์ร้อนเขา หรือไม่สามารถทำตัวให้เป็นกระจกที่ใสที่เพียงพอที่จับอารมณ์ความรู้สึกและสะท้อนให้เขาได้จักตัวเองมากขึ้นได้ ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะเบาบางลงและแก้ไขได้หากผู้ให้

คำปรึกษาได้ฝึกทักษะการสร้างและรักษาพื้นที่แห่งความสงบเย็นในใจ หรือเรียกสั้นๆว่า “สันติภายใน” ซึ่งเป็นทักษะสำคัญและจำเป็นมากสำหรับผู้ให้คำปรึกษารอบครัวในปัจจุบัน

แนวทางการพัฒนาสันติภายในให้เกิดขึ้นในตัวผู้ให้คำปรึกษายังไม่เห็นมากในปัจจุบัน ซึ่งนับว่าเป็นช่องว่างในการศึกษาวิจัย และปัญหาของผู้ให้คำปรึกษาที่มีภาวะหมดไฟ ก็สะท้อนให้เห็นว่าขาดสันติภายใน โดยการแก้ปัญหาครอบครัวเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนมิสามารถให้ใครมาแก้ปัญหาให้ได้ แต่สามารถมีผู้ให้คำปรึกษามาช่วยรับฟัง สะท้อนและนำพาผู้รับคำปรึกษาไปสู่การหาทางออกด้วยตนเอง แต่ในขณะเดียวกัน ผู้ให้คำปรึกษาเองก็อาจจะอ่อนล้าได้หากขาดวิธีการในการจัดการอารมณ์ตนเอง ได้อย่างเหมาะสม ในบทความนี้ผู้เขียนนำเสนอการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นต้นแบบในการนำพามวลมนุษยชาติไปสู่การพ้นทุกข์ด้วยสติปัญญาของตนเอง โดยผู้เขียนเริ่มต้น จากการทำความเข้าใจลักษณะการให้คำปรึกษารอบครัว แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการให้คำปรึกษารอบครัว คุณลักษณะและจรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษาตามศาสตร์สมัยใหม่ หลักธรรมที่ช่วยให้เข้าถึงสันติวิธีในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และแนวทางการสร้างสันติภายในของผู้ให้คำปรึกษาด้านครอบครัว โดยมีลำดับดังนี้

การให้การปรึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาด้านครอบครัวตามแนวคิดศาสตร์สมัยใหม่

การให้การปรึกษา (Counseling) หมายถึง สัมพันธภาพทางวิชาชีพ ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา โดยปกติเป็นสัมพันธภาพสองต่อสอง ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา แต่อาจมีคนมากขึ้นในกรณีของการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วย ตนเอง (Burke, and Steffle, 1979) ตลอดจนเรียนรู้พฤติกรรมและทัศนคติใหม่ เพื่อประกอบการตัดสินใจแก้ปัญหา (Pietrofesa, 1975) รวมถึงเพื่อพัฒนาศักยภาพการดำรงชีวิตของผู้มาปรึกษา ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง เกิดความเติบโตงอกงามในชีวิต ดำเนินชีวิตได้อย่างเข้าใจและกลมกลืนกับทุก ๆ ประสบการณ์ ทุกๆ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Bhodhikaew, 2022) นอกจากนี้ยังช่วยเหลือดูแลผู้มีความทุกข์ทางจิตใจ และมีปัญหาสุขภาพจิต รวมถึงครอบครัวของบุคคลด้วย (Department of Mental Health, Ministry of Public Health, 2013) ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องรู้หลักการตั้งวิชาการ แนวคิด ทฤษฎีต่างๆที่เหมาะสมกับบริบทของคน โดยเฉพาะเรื่องจิตใจ ที่ส่งผลต่อความคิด ทัศนคติ ความเชื่อ และพฤติกรรมต่างๆ การทำความเข้าใจภาวะจิตใจของผู้มารับการปรึกษา เป็นเรื่องที่สำคัญมาก และเรื่องที่สำคัญที่สุดคือการเข้าใจสภาวะจิตใจของตนเองด้วย

วัตถุประสงค์การให้คำปรึกษารอบครัว มีความหลากหลาย สามารถแบ่งเป็น 5 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ต้องการหาที่ระบาย กลุ่มที่ต้องการเข้าใจเหตุการณ์และตัวเองมากขึ้น กลุ่มที่ต้องการให้ช่วยแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นอยู่ กลุ่มที่ต้องการพัฒนาตนให้ดีขึ้น เช่น ช่วยให้ครอบครัวสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้สมบทบาทได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีปฏิบัติที่เหมาะสมมากขึ้น ช่วยให้ผู้ปรับตัวรับมือกับปัญหาและความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยให้คนในครอบครัวปรับมุมมองต่อปัญหาใหม่ มองให้กว้างขึ้นกว่าเดิม ช่วยให้ผู้ครอบครัวปฏิบัติหน้าที่อย่างยืดหยุ่นมากขึ้น ช่วยปรับระบบความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกว่าเดิม

ช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาได้ใช้ศักยภาพที่มีได้สูงสุดของครอบครัว เป็นตัวของตัวเองรู้จัก และเข้าใจธรรมชาติ และความต้องการของตัวเองได้ตามสภาพความจริงมากขึ้น มีความรับผิดชอบตัวเองมีความคิด อย่างมีเหตุผล ตัดสินใจเปลี่ยนแปลงตนเอง แก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง พัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถมากขึ้น

ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษาครอบครัวตามศาสตร์สมัยใหม่

เนื่องจากปัญหาครอบครัวมีหลากหลายและมีสาเหตุที่มาและความต้องการแตกต่างกัน การเลือกใช้ ทฤษฎีใดมาช่วยในการให้คำปรึกษานั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องเลือกให้เหมาะสมกับปัญหา ความต้องการ และ ลักษณะของครอบครัว ซึ่งบ่อยครั้งอาจมีการผสมผสานแนวคิดทฤษฎีกัน โดยในบทความนี้ขอยกตัวอย่าง รูปแบบของทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัวมี 3 แนวทางที่มักใช้ในการให้คำปรึกษาด้านครอบครัว คือ การ ให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นพฤติกรรมและการรู้คิด การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นโครงสร้างครอบครัว และการ ให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นประสบการณ์นิยมและมนุษยนิยม ตามแนวคิดซาเทียร์ เป็นต้น

1) การให้คำปรึกษาตามแนวการให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นพฤติกรรมและการรู้คิด (Behavior and Cognitive Family Counseling) ผู้ทฤษฎีที่ประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมาใช้ในการแก้ปัญหา ครอบครัว คือ เจอรัลด์ แพตเตอร์สัน (Gerald Patterson) โดยได้รับอิทธิพลจากนักทฤษฎีคนอื่น ๆ เช่น แบน ดูรา (Bandura) โวลเป (Wolpe) สกินเนอร์ (Skinner) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่า พฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ ดังนั้น เป้าหมายการให้คำปรึกษาจึงที่เน้นพฤติกรรมและการรู้คิด คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ เป็น พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยให้สมาชิกครอบครัวได้ปรับความคิด มีความตระหนักและเห็นประโยชน์ เห็น ความสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย ด้วยการใช้เทคนิคต่างๆ เช่น เทคนิคการโค้ช (Coaching) การ เสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เทคนิคตัวแบบ (Modeling Technique) เพื่อให้เลียนแบบ พฤติกรรมที่ พึงประสงค์ใช้การปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring) การแก้ปัญหาความ ขัดแย้ง (Conflict Management Skills) การฝึกทักษะการสื่อสาร (Communication Skills Training) การ ทำสัญญา (Contracting) ระหว่างบุคคลว่าจะทำพฤติกรรมอะไร หากปฏิบัติตาม ไม่ปฏิบัติ จะมีผลอย่างไร

2) การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นโครงสร้างครอบครัว (Structural Family Counseling)

ผู้นำทฤษฎีคือซาวาดอร์ มินูชิน (Salvador Minuchin) เป็นแพทย์ชาวอาร์เจนตินา ท่านมีมุมมองว่า โครงสร้างครอบครัวจะเกี่ยวข้องกับบทบาทของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว กฎระเบียบต่าง ๆ และข้อห้ามที่ สมาชิกครอบครัวเป็นผู้กำหนด และถือปฏิบัติร่วมกัน ให้ความสนใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (Here and Now) มองครอบครัวเป็นระบบที่ประกอบด้วยระบบย่อย เช่น ระบบสามี-ภรรยา พ่อ-แม่ พี่-น้อง แต่ละระบบ มีหน้าที่และความรับผิดชอบที่ต้องปฏิบัติ การให้คำปรึกษาแนวนี้จะใช้กับครอบครัวที่มีปัญหามาจากการไม่ ปฏิบัติตามบทบาท หน้าที่ ของสมาชิก ในครอบครัว

3) การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นประสบการณ์นิยมและมนุษยนิยม (Experiential /Humanist Family Counseling) ตามแนวคิด เวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir) การให้คำปรึกษา เป็นการช่วยให้ เข้าถึงแก่นของความเป็นมนุษย์ มีความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง โดยมีเป้าหมายในการให้คำปรึกษาเพื่อเพิ่ม

ความรู้สึกมีคุณค่าของตนเอง ช่วยให้รับคำปรึกษาเป็นคนเลือกเอง ตัดสินใจเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และกระทำของตนเองมากขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจธรรมชาติของคน ผ่านอุปมาแบบจำลองภูเขาน้ำแข็ง ที่ประกอบด้วย สิ่งที่โผล่พ้นน้ำ คือความสัมพันธ์ระหว่างเรากับโลก และสิ่งที่อยู่ใต้น้ำ คือความสัมพันธ์ของโลกภายใน โดยชั้นบนสุดเป็นพฤติกรรมภายนอก พฤติกรรมเชิงป้องกันตน 5 แบบ (นักตำหนิ นักเอาใจ มนุษย์เหตุผล นักเฉไฉ และนักสอດคล้อง) ชั้นล่างต่อมาเป็นชั้นความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การรับรู้ ความคิด ความคาดหวัง ความปรารถนา และตัวตน ตามลำดับ (Markpoon, Udomtamamupab, and Pheansomboon, 2021) ซึ่งแบบจำลองภูเขาน้ำแข็งนี้ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถทำความเข้าใจคนได้ลึกซึ้งขึ้น การทำความเข้าใจส่วนด้านใต้ภูเขาน้ำแข็ง ที่เป็นตัวแทนจิตใจของคนที่เป็นนามธรรม ต้องใช้การพูดคุย ซักถาม ทำความเข้าใจ (Limsuwan, 2013)

กล่าวโดยสรุป ทฤษฎีการให้คำปรึกษาปัญหาครอบครัวมีมากมายหลากหลาย โดยแต่ละทฤษฎีจะมีจุดเน้นที่แตกต่าง ดังที่ยกมาเป็นตัวอย่าง 3 กลุ่ม กลุ่ม 1) การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นพฤติกรรมและการรู้คิด (Behavior and Cognitive Family Counseling) 2) การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นโครงสร้างครอบครัว (Structural Family Counseling) และ 3) การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นประสบการณ์นิยมและมนุษยนิยม (Experiential/ Humanist Family Counseling) นั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องศึกษาความรู้วิชาการ และฝึกฝนปฏิบัติทักษะต่างๆ ตามหลักการ วิธีการ และเทคนิคให้ชำนาญเพื่อช่วยให้สามารถวินิจฉัยการ แนวคิด ทฤษฎี เทคนิคต่างๆ มาใช้ได้อย่างเหมาะสมกับ สภาพบริบทปัญหา ความต้องการ และของแต่ละครอบครัว โดยเฉพาะเรื่องจิตใจ ที่ส่งผลต่อความคิด ทศนคติ ความเชื่อ และพฤติกรรมต่างๆ การทำความเข้าใจภาวะจิตใจของผู้มารับการปรึกษา เป็นเรื่องที่สำคัญมาก และเรื่องที่สำคัญที่สุดคือการเข้าใจสภาวะจิตใจของตนเอง ด้วยซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของกรมสุขภาพจิตที่กล่าวไว้ในคู่มือให้คำปรึกษา (Department of Mental Health, Ministry of Public Health, 2013)

คุณลักษณะและจรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดศาสตร์สมัยใหม่

ผู้ให้คำปรึกษา คือ บุคคลที่ได้รับการฝึกอบรมให้มีทักษะเหมาะสมที่จะทำหน้าที่ในการให้คำปรึกษา อย่างไรก็ตามผู้ให้คำปรึกษายังเป็นผู้ซึ่งมีความต้องการทางร่างกาย จิตใจและสังคม เป็นผู้ซึ่งถูกขัดเกลามาจากครอบครัวต่าง ๆ กัน ทำให้มีความเชื่อ ค่านิยมในเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไม่เหมือนกัน ตลอดจนเป็นผู้ที่มีจุดอ่อนจุดเด่นในตัวเองที่แตกต่างกันไปซึ่งลักษณะที่แตกต่างกันนี้เอง อาจมีอิทธิพลส่งเสริมหรือขัดขวางในการให้คำปรึกษาได้ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักตนเอง รู้ว่าตัวเองว่ามีความเชื่อและค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ อย่างไร และรู้จักระวังตนเองในการแสดงออกทางวาจาและท่าทางให้คำปรึกษาอย่างเหมาะสม รู้จักควบคุมและเผชิญอารมณ์ความรู้สึก ความกลัว หรือความรู้สึกรังเกียจให้อยู่ในสภาพที่ไม่ขัดขวางการปฏิบัติหน้าที่ หรือเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้รับคำปรึกษาให้มากที่สุด ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาควรมีจรรยาบรรณ ตามสมาคมแนะแนวแห่งสหรัฐอเมริกา (American Personal and Guidance Association Ethical Standards) ได้กำหนดจรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษา ดังนี้

1. ให้เกียรติแก่ผู้รับคำปรึกษา และให้ความเมตตาช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาอย่างเต็มความสามารถ ไม่ที่จะเป็นการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มต้องระมัดระวังไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับความกระทบกระทั่งทางจิตใจจากสมาชิกในกลุ่ม

2. รักษาความลับ ข้อมูลที่ได้จากผู้รับคำปรึกษาจะต้องถือเป็นความลับ รวมทั้งการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มควรขอให้สมาชิกรักษาความลับของข้อมูลซึ่งกันและกัน

3. ไม่ให้คำปรึกษาซ้อนผู้อื่น ในขณะที่ผู้รับคำปรึกษามารับคำปรึกษาหากพบว่าผู้รับคำปรึกษาได้รับการปรึกษาจากอีกคนด้วย ผู้ให้คำปรึกษาอาจขอให้ขออนุญาตตนก่อน หรือให้เลือกยุติการรับบริการจากผู้อื่น

4. ถ้านำข้อมูลจากผู้รับคำปรึกษาไปใช้ประกอบการสอนการทำวิจัยหรือการเขียนบทความจะต้องตัดข้อมูลส่วนที่จะเป็นการระบุชื่อผู้รับคำปรึกษาออก

5. ชี้แจงวัตถุประสงค์ กระบวนการ และข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบ

6. ควรแนะนำหรือส่งตัวผู้รับคำปรึกษาไปยังแหล่งอื่นที่เหมาะสม ถ้าความช่วยเหลือนั้นอยู่นอกเหนือขอบข่ายที่ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยผู้รับคำปรึกษาได้

7. ไม่ทำสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อผู้รับคำปรึกษาและต่อสังคม

ดังนั้นจะเห็นว่าจรรยาบรรณผู้ให้คำปรึกษาที่สำคัญคือ ให้ความเคารพในศักดิ์ศรีและเห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์ของผู้รับบริการให้คำปรึกษา พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อตัวผู้รับคำปรึกษา รักษาความลับของผู้รับคำปรึกษา หากมีเหตุผลทางวิชาการที่จะเปิดเผย ต้องขออนุญาตผู้ขอรับคำปรึกษาด้วย ประพฤติตนอยู่ในกรอบศีลธรรมอันดีงาม ไม่มีอคติใด ๆ และให้คำปรึกษา โดยยอมรับในขอบเขตความสามารถของตนเอง และส่งต่อไปแหล่งที่ช่วยเหลือได้ ดังนั้นจะเห็นว่า การให้คำปรึกษาที่ดี นอกจากจะขึ้นอยู่กับกระบวนการให้คำปรึกษาที่ดีแล้วยังต้องขึ้นอยู่กับศักยภาพผู้ให้คำปรึกษาดด้วย ซึ่งนอกจากจะต้องผ่านการอบรมและฝึกปฏิบัติให้คำปรึกษา รู้วิธีการและเทคนิคหลากหลายจนเชี่ยวชาญแล้ว ที่สำคัญต้องมีใจรักงานบริการให้คำปรึกษา และรู้วิธีทำงานให้ได้ผลเป็นที่พอใจด้วย เพราะวิถีชีวิตผู้ให้คำปรึกษายู่กับคนมีภาวะความเครียดสูง ต้องรองรับภาระทางจิตใจจากผู้ป่วยที่มาเล่าเรื่องความทุกข์ และความไม่สบายใจให้ฟัง โดยตัวผู้ให้คำปรึกษาและบำบัดยังคงต้องรักษาความเป็นกลาง และสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ป่วยหรือผู้ที่มาขอคำปรึกษาไว้ โดยไม่มีการแสดงออกทางอารมณ์ ในสภาพการทำงานเช่นนี้ หากไม่สามารถรักษาสมาคมดุลให้ดี หรือไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจที่ดีพอ จะส่งผลให้การทำหน้าที่เกิดความเครียดมากจนเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานได้สูง และบางครั้งความเครียดที่สะสมไว้อาจจะกระทบต่อคนไข้คนอื่น ๆ เพื่อนร่วมงาน รวมทั้งครอบครัวได้ ดังนั้นหากผู้ให้ปรึกษารู้จักวิธีสร้างความพอใจในตนเองได้ และเคารพยอมรับในความเป็นมนุษย์ปุถุชนที่ต้องมีอารมณ์และความผิดพลาดบ้าง มีทักษะในการชำระล้างความเครียดสร้างความสงบสุขหรือสันติภายในได้ ก็จะสามารถทำงานให้คำปรึกษาได้อย่างมีพลัง มีความคิดสร้างสรรค์ และสามารถหาทางแก้ไขปัญหามาได้จนสำเร็จอย่างเป็นกลางปราศจากอคติ โดยตัวผู้ให้คำปรึกษาเองก็ยิ่งเจริญก้าวหน้าทางธรรมได้ด้วยการทำงาน

หลักการและแนวทางในการสร้างสันติภายในตัวผู้ให้คำปรึกษาครอบครัว

ก่อนจะรู้แนวทางการเสริมสร้าง สันติภายใน ผู้เขียนจะพามาทำความรู้จักกับคำว่า สันติ ในพระไตรปิฎกกันก่อน จากการสืบค้นคำว่าสันติในพระไตรปิฎก พบว่า สันติ มีความหมายเชื่อมโยงกับคำว่า บรมสุข ดังพุทธพจน์ที่ว่า “นตถิ สันติปรมํ สุขํ” แปลว่า “สุขอื่น ยิ่งกว่าสันติ ไม่มี” (Thai Tripitakas: 25/202/52) และคำว่า บรมสุข มีความหมายถึง นิพพาน ด้วย ดังพุทธพจน์ที่กล่าว “นิพพานํ ปรมํ สุขํ” แปลว่า “นิพพานเป็นสุขอย่าง ยิ่ง” (Thai Tripitakas: 25/204/53) ทั้งนี้ได้พบประโยคที่ว่า “อเนโข สันติมารพก ยํ กลมกริ มุนี” (Thai Tripitakas: 10/222/137) แปลว่า “พระมุนีผู้ไม่หวั่นไหว ทรงมุ่งสันติ ปรีนิพพานแล้ว” และประโยคที่ว่า “..... ทพหํ ลิกขถ สนติยา.....” แปลว่า “เธอทั้งหลายจงหมั่นศึกษาเพื่อสันติเกิด” และประโยคที่ว่า “โลกามิสํ ปชเห สนตเปกโข” แปลว่า “พึงละอามิส มุ่งสันติเกิด” (Thai Tripitakas: 15/3/3)

จากพุทธพจน์ที่เกี่ยวข้องกับคำว่า สันติ ต่างแสดงให้เห็นว่าการศึกษา สันติ นำมาซึ่งบรมสุข หรือที่พุทธศาสนาเรียกว่า นิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของ และเป็นคำไวพจน์ของ สันติ ใช้แทนกันได้ (Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A.Payutto), 2004)

พระพุทธศาสนาแบ่งสันติภาพเป็น 3 ระดับ คือ สันติภาพภายในตนเอง (อัมพัตติกสันติ) สันติภาพกับคนอื่น และสันติภาพกับธรรมชาติ (Phra Brahmapundit, 2021) โดยให้ความสำคัญกับการสร้างสันติภาพภายใน เนื่องจากสันติภายนอกจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริงหากปราศจากสันติภายใน ซึ่งสอดคล้องกับบทนำแห่งธรรมนูญของยูเนสโก ที่กล่าวว่า เนื่องจากสงครามเริ่มต้นที่ใจของมนุษย์ ดังนั้นปรกาการแห่งสันติภาพจึงต้องสร้างที่ใจของมนุษย์ (UNESCO's 20 years, 1966) แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยบริบทสันติภายนอกที่เอื้อให้เกิดสันติภายในด้วย ดังนั้นความจริงระบบการเสริมสร้างสันติภายในและภายนอกจึงเป็นปัจจัยอิงอาศัยกันละกันและสนับสนุนกันให้เกิดขึ้นตั้งแต่สันติภายในส่งเสริมให้เกิดสันติภายนอก และสันติภายนอกก็กลับมาส่งเสริมให้เกิดสันติภายในยิ่งๆ ขึ้นไปอีก (Phra Brahmapundit, 2021) ดังนั้นจึงควรมาทำความเข้าใจว่าสันติภายในคืออะไร และมีแนวทางจะสร้างได้อย่างไร กันต่อไป

สันติภาพภายใน (Inner Peace) คือการที่ภายในจิตใจไม่มีความ ขัดแย้ง หรือเมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น ก็มีการสร้างความเข้าใจ ปรับจน กำหนดหาหนทางว่าเกิดทุกข์ ไฉน (ซึ่งทุกข์ในที่นี้ คือสิ่งที่ทำให้จิตใจให้ไม่มีสันติ) เมื่อเห็นทุกข์นั้น ๆ แล้วจะแก้ไขปัญหามาทาง ออกอย่างไรจากทุกข์นั้น เมื่อจิตเป็นอิสรภาพจากทุกข์ เมื่อนั้นความสงบภายในจิตใจก็เกิดขึ้น ความขัดแย้งก็หายไป ดังที่พระพุทธองค์ตรัสในอริยสัจ 4 ถึง ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หากเข้าถึง เข้าใจในสิ่งที่พระพุทธองค์ตรัส ก็จะรู้จักทุกข์และพ้นทุกข์ ในที่นี้ก็คือเห็นความขัดแย้ง ความไม่ประสพกับสิ่งที่รักที่พอใจ และเมื่อเห็นการดับทุกข์ได้ เมื่อนั้นสันติภาพภายในก็เกิดขึ้น แผ่ขยายจากบุคคล เป็นชุมชน เป็นสังคม (จากปัจเจกสู่มหาก) โดยมีลมหายใจเป็นเครื่องมือเพื่อให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ ช่วยชำระเครื่องเศร้าหมอง ทำให้มีสติที่คมชัดขึ้น และสตินี้เองจะทำให้กลับมาอยู่อย่างสันติ

เมื่อเราเข้าใจความหมายของสันติ และสันติภาพภายใน ซึ่งแปลว่า ความสงบเย็นลงภายในจิตใจ ต่อมาเรามาดูหลักการพัฒนาดินให้เข้าถึงสันติ หรือ นิพพาน ที่ปรากฏในพุทธพจน์ ต่อไปนี้

ภิกษุทั้งหลาย (1) การคบสัปปุริสเป็นไปบริบูรณ์แล้ว ย่อมทำการฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ (2) การฟังสัทธรรมบริบูรณ์แล้ว ย่อมทำศรัทธาให้บริบูรณ์ (3) ศรัทธาบริบูรณ์แล้ว ย่อมทำโยนิโสมนสิการโดยแยบคาย

บริบูรณ์ (4) โยนิโสมนสิการโดยแยบคายบริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้สติ สัมปชัญญะบริบูรณ์ (5) สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์ (6) ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำสุจริต 3 บริบูรณ์ (7) สุจริต 3 บริบูรณ์ ย่อมทำสติปัฏฐาน 4 บริบูรณ์ (8) สติปัฏฐาน 4 ที่บริบูรณ์ ย่อมทำโพชฌงค์ 7 บริบูรณ์ (9) โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์ ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ วิชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์ อย่างนี้ (Thai Tripitakas: 24/61/136-137)

จากพุทธพจน์ข้างต้น ผู้เขียนสามารถสรุปเหตุปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บรรลุนิพพานหรือเข้าถึงสันติได้ 3 หมวดหลัก ได้แก่ 1) การเลือกคบคนดีที่มีคุณธรรมเป็นกัลยาณมิตร (Thai Tripitakas: 23/37/57) แห่หรือคนที่รู้วิธีและสามารถเข้าถึงเส้นทางแห่งสันติ ช่วยให้มีโอกาสรับรู้ และเข้าถึงเส้นทางสันติสุข 2) การหมั่นคิดพิจารณาใคร่ครวญในธรรมเหล่านั้น ตามหลักโยนิโสมนสิการ 10 จนรู้เห็นว่าควรปฏิบัติตามอย่างไร 3) การเพียรทำ เพียรหมั่นตั้งใจปฏิบัติธรรมตามลำดับขั้นให้ก้าวหน้า ตั้งแต่ (1) เจริญสติสัมปชัญญะ (2) สำรวมอินทรีย์ (3) ทำสุจริต 3 (4) สติปัฏฐาน 4 และ (5) ทำโพชฌงค์ 7 จนกระทั่งถึงวิมุตติ หรือนิพพาน นั้นเอง ทั้งนี้จะเห็นว่าหลักธรรมที่สำคัญในการช่วยให้เข้าถึงสันติภายในคือ หลักธรรมที่ช่วยพัฒนาสติ ในที่นี้ผู้เขียนขอหยิบยกการเจริญสติตามหลักอานาปานสติ อันเป็นวิปัสสนาธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงอยู่เป็นประจำ

การเจริญสติตามหลักอานาปานสติ

อานาปานสติ แปลว่า การมีสติตามลมหายใจ หมายถึง สติที่กำหนดอยู่ที่สภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกครั้งตลอดเวลาที่มีการหายใจออกหรือหายใจเข้า เป็นอุบายเครื่องออกจากทุกข์อย่างหนึ่งที่มีอานิสงส์มาก ตั้งแต่ เริ่มเข้าใจความจริงอันธรรมชาติของกาย เวทนา จิต มากขึ้น รู้วิธีควบคุมดูแลอารมณ์ความรู้สึกความคิดจิตใจ ที่เกิดขึ้นให้ดับเย็นลง เกิดสันติสุขมากขึ้นๆ ตามลำดับ ตลอดจนทำให้ที่ที่สุดแห่งกองทุกข์ เข้าสู่สมถะธาตุอันหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงที่เรียกว่า นิพพาน หรือสันติขั้นสูงสุด โดยมีขั้นตอนการทำอานาปานสติทั้งหมด 4 หมวดโดยแต่ละหมวดมี 4 ขั้น ขั้นที่ 1-4 เป็นหมวดกาย ขั้น 5-6 เป็นหมวดเวทนา ขั้น 7-12 เป็นหมวดจิต และขั้นที่ 15-16 เป็นหมวดธรรม รวมทั้งหมด 16 ขั้นตอน ดังอธิบายในพุทธพจน์ต่อไปนี้

- | | |
|---|---|
| 1. เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว | เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว |
| 2. เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น | เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น |
| 3. สำเนียงกว่า จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจเข้า | สำเนียงกว่า จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจออก |
| 4. สำเนียงกว่า จะระงับกายสังขาร หายใจเข้า | สำเนียงกว่า จะระงับกายสังขาร หายใจออก |
| 5. สำเนียงกว่า จะรู้ชัดปิติ หายใจเข้า | สำเนียงกว่า จะรู้ชัดปิติ หายใจออก |
| 6. สำเนียงกว่า จะรู้ชัดสุข หายใจเข้า | สำเนียงกว่า จะรู้ชัดสุข หายใจออก |
| 7. สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจเข้า | สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจออก |
| 8. สำเนียงกว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า | สำเนียงกว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจออก |
| 9. สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิต หายใจเข้า | สำเนียงกว่า จะรู้ชัดจิต หายใจออก |
| 10. สำเนียงกว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจเข้า | สำเนียงกว่า จะยังจิตให้บันเทิง หายใจออก |

11. สำเนียงว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจเข้า สำเนียงว่า จะตั้งจิตมั่น หายใจออก
12. สำเนียงว่า จะเปลื้องจิต หายใจเข้า สำเนียงว่า จะเปลื้องจิต หายใจออก
13. สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า...หายใจออก
14. สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า...หายใจออก
15. สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า...หายใจออก
16. สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า...หายใจออก...

...ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล เป็นธรรมอันเอกซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมทำ สติปัฏฐานทั้ง 4 ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง 7 ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ทั้ง 7 อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชา และวิมุตติ ให้บริบูรณ์ได้ (Thai Tripitakas: 19/977/453-455)

จากพุทธพจน์ดังกล่าวเราจะเห็นว่า หากปฏิบัติตามหลักอานาปานสติแล้วก็จะสามารถ ทำให้ถึงวิมุตติ หรือถึงนิพพาน หรือ เกิดสันติ ขึ้นมาได้นั่นเอง ดังนั้นผู้ที่ต้องการเข้าถึงการสันติภายในได้อย่างแท้จริงควรหมั่นฝึกฝนปฏิบัติตามหลักอานาปานสติ โดยสามารถฝึกทำในหมวดกาย หรือหมวดเวทนา หรือหมวดจิต หมวดใดหมวดหนึ่ง เพื่อให้มีฐานกำลังแห่งพลังสมาธิ แล้ววกเข้าสู่หมวดธรรม เพื่อเดินปัญญาพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความคลายออก ความดับไป จนเห็นความสละคืน ของธาตุธรรมชาติทั้งหลาย ซึ่งการเห็นแบบนี้เป็นการเห็นด้วยปัญญาที่ไม่ใช่ผ่านการคิด แต่เป็นการเห็นที่รู้สึกได้จริงเห็นจริงทำให้จิต คลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง จนเข้าถึงวิมุตติหรือนิพพาน อันเป็นสันติ ความดับเย็นสนิท ในที่สุด

แนวทางการเสริมสร้างสันติภายในของผู้ให้คำปรึกษาตามหลักพุทธศาสนา

พระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของคำว่า **สันติ** แปลว่า สงบระงับ คือระงับความเร่าร้อน กระสับกระส่าย ทุรนทุราย ซึ่งถ้า ระงับความเร่าร้อนนั้นแล้ว เราก็ถึงซึ่งความสงบ **สันติภายใน** คือ สันติภายในตัวของแต่ละบุคคล (Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A.Payutto), 2004) ซึ่งสันติภายในแต่ละคนนั้นจะเอื้อให้เกิดมีสันติของสังคม โดยเป็นทั้งตัวที่นำสังคมไปสู่สันติและเป็นตัวดำรงสังคมไว้ในสันติด้วยลักษณะที่เป็นปัจจัยแก่กันและกัน (Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto), n.d.)

แนวทางในการจัดการศึกษาช่วยให้พัฒนาสันติภายในขึ้นได้ เพราะทำให้ปัญญาที่เข้าถึงธรรมชาติและนำเอาเมตตากรุณามาให้แก่เพื่อนมนุษย์ โดยพัฒนาให้เกิดปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ซึ่งทำให้จิตของเขาไร้พรมแดนนั้น บุคคลจะมีคุณสมบัติหลักเกิดขึ้นในตัว 2 อย่าง คือ

1) **แนวตั้ง คือ พัฒนาปัญญาให้ขึ้นถึง ปัญญาสูงสุด** ที่รู้เข้าใจถึงความจริงของโลกและชีวิต ซึ่งทำให้จิตใจเป็นอิสระไร้พรมแดน ปัญญารู้ความจริงก็เชื่อมโยงความสัมพันธ์ในสิ่งทั้งหลายถึงกันตลอดทั้งหมด

2) **แนวราบ คือ การพัฒนาจิต ให้เกิดมี เมตตากรุณาที่เป็นสากล** ซึ่งแผ่หัวใจออกไปอย่างกว้างขวาง ไร้ขอบเขต เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ เชื่อมกันได้กับผู้อื่นทั่วทั้งหมด อย่างไม่มีการแบ่งแยก จิตมีเมตตากรุณาก็เชื่อมความสัมพันธ์อย่างเกื้อกูลกันกับเพื่อนมนุษย์ตลอดจนสรรพสัตว์ทั่วทั้งหมด

กล่าวคือ พัฒนาให้มนุษย์คนนั้นมีได้รับการพัฒนา ปัญญา เข้าใจความความเชื่อมโยงทุกสิ่งไว้ในความจริงแห่งระบบความสัมพันธ์อันเดียวกันแล้ว ประกอบกับมีจิตใจที่มีเมตตากรุณา มีจิตคิดจะเข้าไปช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ หรือมีภาวะแห่งอิสรภาพด้วย ซึ่งการจะฝึกปฏิบัติให้เข้าถึงลักษณะดังกล่าวต้องอาศัยการฝึกที่เรียกว่า ไตรสิกขาแบบองค์รวม หลักความเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์กับโลกภายนอก คือ แดนติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอก (ศีล) แดนของจิตใจที่ออกทางเจตจำนง (สมาธิ) และแดนของความรู้เข้าใจ (ปัญญา) ที่เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วยหลัก 3 ประการ ดังต่อไปนี้

1) **หลักศีล** เป็นเรื่องกับการพัฒนากายและสังคม มุ่งหมายให้เกิดมีพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งด้านวัตถุและทางสังคมอย่างเกื้อกูล ไม่ทำร้ายเบียดเบียน และให้เอื้อต่อการพัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญา มีสติรู้เท่าทัน การรับรู้ และการแสดงออกได้อย่างสำรวม ระวัง ถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศล โดยผู้ให้คำปรึกษาที่สามารถมีสติควบคุมศีลของตนให้หลุด หรือกระทำการใดเป็นการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น (Phra Brahmagunabhorn (P.A.Payutto), 2008)

2) **หลักการทำสมาธิ** การฝึกสมาธิสามารถฝึกได้หลากหลาย ฝึกผ่านกิจกรรมการเคลื่อนไหว หรืออยู่นิ่งได้ โดยมุ่งหมายให้การฝึกจิตนั้นสามารถเตรียมสภาพจิตให้เหมาะกับการใช้งาน และสามารถเดินปัญญาเข้าสู่ความหลุดพ้นได้ หลักการฝึกมี 2 หมวดคือ หมวดที่ 1 ธรรมสมาธิ 5 ประการ (ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุขสมาธิ) เป็นการทำความสมาธิเพื่อให้ตนเข้าถึงความสงบตั้งมั่น และหมวดที่ 2 พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมสมาธิเพื่อให้เข้าเกี่ยวข้องกับผู้อื่นเพื่อให้เข้าถึงการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ช่วยกำกับใจกำกับความประพฤติดนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ ผู้ดำรงในพรหมวิหาร ย่อมช่วยเหลือมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย ด้วยเมตตากรุณา และย่อมรักษาธรรมไว้ได้ด้วยอุเบกขา ดังนั้น แม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์แต่ก็ต้องมีอุเบกชาด้วยที่จะมิให้เสียธรรมช่วยให้เกิด สมดุลในใจ การพัฒนาจิตให้เกิดคุณธรรมทั้ง 2 หมวดนี้ จะช่วยให้สภาพจิตที่เกิดความแน่วแน่มั่นคงส่งเสริมให้เกิดปัญญาในที่สุด โดยหลักพรหมวิหาร 4 (Thai Tripitakas: 10/327/256) มีรายละเอียดความหมายดังต่อไปนี้

1) **เมตตา** คือ รักปรารถนาดี อยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า มักใช้ในเหตุการณ์ยามปกติ ซึ่งการตั้งจิตให้มีเมตตาอย่างนี้เป็นจิตที่เป็นกุศลช่วยให้ความคิดทัศนคติ ท่าทาง การพูดคุยเป็นไปทางเมตตาช่วยให้เกิดความสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้ขอรับคำปรึกษา

2) **กรุณา** คือ ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ มักใช้กับเหตุการณ์ที่พบคนเจอสภาวะทุกข์ยาก (Thai Tripitakas: 35/670-671/431) ในฐานะผู้ให้คำปรึกษา ความรู้สึกสงสารอยากช่วย ให้เขาพ้นทุกข์ จะเป็นแรงขับเคลื่อนให้จิตใจผู้ให้คำปรึกษาพยายามค้นหาทางในการช่วยผู้ขอรับคำปรึกษาแต่ทั้งนี้เป็นกรุณาที่ประกอบด้วยปัญญา ที่ผ่านการคิดพิจารณาทำความเข้าใจผู้ขอรับคำปรึกษาเรียบร้อยแล้ว โดยการช่วยช่วยให้พอดีกับตัวเขา ตัวบริบท อย่างพอเหมาะกะกับจังหวะเวลา ไม่ยึดเยื้อจนการช่วยเหลือนั้นทำให้เกิดความอึดอัดขึ้น

3) มุทิตา คือ ความยินดี เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข ไม่คิดอิจฉาริษยาและพร้อมที่จะส่งเสริมสนับสนุน (Thai Tripitakas: 35/670-671/431) เป็นคุณธรรมที่ผู้ให้คำปรึกษาควรน้อมเข้ามาดูแลตนเอง และผู้อื่น การชื่นชมช่วยสร้างพลังบวก สร้างความเบิกบานใจ ตลอดจนสร้างกำลังใจให้เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การที่ผู้ให้คำปรึกษาฝึกตนที่จะมักสังเกตความดีงามของผู้ขอรับคำปรึกษา และตนเองอยู่เนืองนิจ แล้วพูดกล่าวด้วยถ้อยคำที่เป็นจริงเหล่านั้น จะช่วยให้จิตของผู้ให้คำปรึกษาและผู้ขอรับคำปรึกษาเบิกบานเป็นสุข มีพลังพร้อมจะแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้ดีขึ้น

4) อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเรารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เราสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเราควรได้รับผลอันสมกับที่รับผิดชอบของตน ดังนั้นอุเบกขาในพรหมวิหาร เปรียบเสมือนการคุมเมตตา กรุณา มุทิตาให้อยู่ในความพอเหมาะ เป็นธรรมระดับปัญญาช่วยดับสุขทุกข์ มีจิตบริสุทธิ์ ตามพุทธพจน์ที่กล่าวว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัส ดับไปก่อนแล้วบรรลุจุดตถุญาณ ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่” (Thai Tripitakas: 29/10/49-50) ผู้ให้คำปรึกษาผู้หมั่นฝึกให้สภาพจิตที่อุเบกขาเกิดขึ้นดังนี้ จะช่วยให้มีปัญญารักษาธรรม และรักษาหลักการ กฎกติกาสังคม พร้อมทั้งรักษาจิตใจของตนเอง ให้สงบเข้าสู่ดุลยภาพโดยสมบูรณ์ ที่สุดของอุเบกขา คือไม่มีปฏิฆะ อันหมายถึง ความกระทบกระทั่งใจ ความหงุดหงิดขัดเคือง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องรุนแรงขนาดไหน ก็ทำใจ ปล่อยว่าง และสงบใจได้ ส่งผลสามารถให้คำปรึกษาได้อย่างเป็นกลาง ปราศจาก อคติ (ลำเอียง) หรือทิฐิของตนครอบงำ ซึ่งเกื้อประโยชน์ให้ผู้ขอรับคำปรึกษาได้ทิศทางแนวทางแก้ไขปัญหาครบถ้วนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับความจริงและบริบทของปัญหาต้งามมากขึ้น

3) หลักปัญญา เป็นหมวดที่แสดงความรู้เข้าใจจนเข้าถึงความจริงของสิ่งทั้งหลาย และความรู้นั้นก็เป็นการศึกษาที่พัฒนาชีวิตให้ดำเนินก้าวไปจนบรรลุจุดหมายที่จะเป็นอยู่ด้วยปัญญา โดยมีจิตใจเป็นอิสระ หรือรู้เข้าใจความจริงไปตามลำดับช่วยเพิกถอนกิเลส ให้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ จนจบอริยสัจทั้ง 4 (Phra Brahmagunabhorn (P.A.Payutto), 2009)

กล่าวโดยสรุป การเสริมสร้างสันติภายในของผู้ให้ครอบครัว ตามแนวทางพุทธศาสนา คือการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความดับเย็นมากขึ้นๆ ตามลำดับจนกระทั่งเข้าสู่ อุตมธรรม นิพพาน คือการดับเย็นสนิทไม่เหลือแห่งทุกข์ ด้วยการปฏิบัติตามมรรควิธี ที่เรียกว่า หลักสายกลาง อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ อริยมรรคมีองค์ 8 หรือหากย่อลงเหลือ 2 เรียกว่า สมถะและวิปัสสนา หากย่อเหลือเพียง 1 เป็นการปฏิบัติตามอานาปานสติ สามารถช่วยให้ทางตลอดซึ่งอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ณ ขณะตามเฝ้าดูลมหายใจเข้าออกเป็นเนื่องๆ จนเกิดปัญญาเห็นความจริงว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนถาวร เป็นเพียงกระแสปัจจัยแห่งการเกิดและดับเท่านั้น เมื่อผู้ให้คำปรึกษาสามารถเจริญสติแบบนี้เนืองๆ ในชีวิตประจำวัน และในขณะปฏิบัติหน้าที่ให้คำปรึกษา ที่จิตต้องคอยรับรู้เรื่องราวที่เป็นความไม่สบายกายไม่สบายใจของผู้มาขอรับคำปรึกษามากมาย

หากมีสติอารักขาจิตอยู่ในปัจจุบัน การรับรู้เรื่องเหล่านั้นจะไม่ถูกปรุงแต่งมาเป็นอารมณ์เก็บสะสมไว้ จะรับรู้เข้าใจและปล่อยวาง แยกแยะได้ และเมื่อหมดวัน รู้ว่าเก็บมาคิด เก็บมากังวล จนเบียดเบียนตน ก็ให้รับมีสติกลับมาเตือนตนให้เมตตาตน และอยู่กับปัจจุบันขณะ อยู่กับลมหายใจแห่งสติ เข้าออกสงบและผ่อนคลาย มีความกรุณาตนไม่ปล่อยให้ตนต้องมีความทุกข์เดือดร้อนเพราะความหลงผิดไม่รู้จักวิธีสร้างสมดุลให้ชีวิตด้วยการตามหลัก อุเบกขา หากคิดใคร่ครวญว่าได้ช่วยเขาจนเต็มศักยภาพของเราแล้วแต่ผู้ขอรับคำปรึกษาเขาก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่เขาลงทุนปฏิบัติไม่สามารถเป็นไปตามที่เราคาดหวังเป็นธรรมดา เมื่อตรวจสอบตนว่าได้ทำเต็มที่ในหน้าที่ด้วยจิตบริสุทธิ์เต็มความรู้ความสามารถแล้วก็ต้องวางใจลง รักษาความเป็นกลาง อยู่กับจิตที่สุขสงบ เป็นกลาง (อุเบกขา) ได้อย่างสมดุล ซึ่งนั่นคือการเข้าสู่สันติสุขภายใน และพลังแห่งสันติจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้สติ มีสุขภาวะจิตแห่งสันติสุขภายใน มีความสุขเบิกบาน และมีความเมตตากรุณาประกอบด้วยปัญญาที่รู้ เข้าใจ และเข้าถึง วิธีปฏิบัติ ไม่สะสมเหตุแห่งความทุกข์ รู้เท่าทันอารมณ์ และรู้หนทางแห่งการ สลัด ละ วาง ความขัดแย้งภายในอันเกิดมาจากความเห็นผิด ความยึดติด ความทะยานอยาก ความต้องการอันผิดที่เกิดจากการรู้ไม่เท่าทันไม่มีสติคอยอารักขาจิต ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งปวง ไม่ให้เกิดขึ้น สะสม จนมาเกาะกินหัวใจผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนรู้วิธีเพิ่มขยายพื้นที่ความสงบสุขสันติภายในของตนเองได้อย่างแท้จริง ที่เรียกว่า “เป็นผู้มีสันติสุขภายใน” จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษามีจิตที่ละเอียดอ่อนรับรู้ถึงความรู้สึกสุขทุกข์ในใจที่ซับซ้อนได้ง่ายขึ้น ตลอดจนหาหนทางช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเห็น เข้าใจ ตัวเอง และแก้ปัญหาตัวเองได้อย่างสันติสุขมากขึ้น โดยที่ตัวผู้ให้คำปรึกษายังคงรักษาสุขภาวะจิตแห่งสันติสุขภายในอยู่ได้อย่างเป็นปกติ มีความสุข ความเบิกบาน แจ่มใส ตั้งมั่น และคล่องตัว ในการทำงานรับใช้ให้คำปรึกษาผู้คนในสังคมได้อย่างเป็นสุขและยั่งยืนขึ้น ส่งผลต่อความสันติสุขในโลกด้วย เพราะสังคมโลกจะเกิดสันติสุขได้ ขึ้นอยู่กับสันติสุขในครอบครัว และจุดเริ่มต้นแห่งสร้างสันติสุขในครอบครัวอยู่ที่การมีสันติสุขภายในจิตใจของตัวสมาชิกในครอบครัว

ข้อเสนอแนะ

1. นำหลักการเสริมสร้างสันติภายในไปใช้ได้กับกลุ่มต่างๆ ที่สนใจการเสริมสร้างการสร้างสันติภายในให้เกิดขึ้นกับตนเอง และบุคคลในครอบครัว
2. นำแนวทางไปอบรมเพื่อเสริมสร้างสันติภายในให้กับกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาที่สนใจนำหลักธรรมไปฝึกสร้างให้ตนมีสันติภายในในการให้คำปรึกษาเรื่องต่าง ๆ

References

Bangkok Metropolitan. (2021). *Summary of information on acts of violence against children, women, and family members in 2021*. Retrieved June 30, 2022, from https://webportal.bangkok.go.th/public/user_files_editor/103/Violence/Violence64.pdf

- Bodhikaew, S. (2022). *Synthesizing the Four Noble Truths into the Psychological Counseling Process* Mental therapy for developing, maintaining, and healing the mind's life: concepts, approaches, experiences, and research. Samut Sakhon: Pimdee Publishing.
- Burke, H. M., & Steffle, B. (1979). *Theories of Counseling*. (3rd ed.). New York: McGraw - Hill Book Company.
- Department of Mental Health, Ministry of Public Health. (2013). *Basic Counseling Manual*. Nonthaburi: Printing Business Office War Veterans Organization.
- Hfocus. (2022). *Deep dive into the health system Mental health hotline 1323 develops a reservation system for mental health counseling*. Retrieved June 10, 2022, from <https://www.hfocus.org/content/2023/05/27615>
- Limsuwan, N. (2013). *Satir Psychotherapy and self-development*. Bangkok: Chulalongkorn Printing.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitakas*. Bangkok: MCU Press.
- Markpoon, B. Udomtamamupab, M., & Pheansomboon, P. (2021). *Satir Model: Happiness Inside*. *Journal of Mental and Intellectual Development Innovation*, 1(1), 34-42.
- Matichon online. (2021). *Future Thai Family*. Retrieved June 1, 2022, from https://www.matichon.co.th/columnists/news_2770185
- MGR Online. (2021). *Dusit Poll reveals that Thai families in the Covid era face debt problems. The income is not enough, and the expenses are high*. Retrieved June 1, 2022, from <https://mgronline.com/politics/detail/9640000024500>
- Office of Women's Affairs and Family Institute. Ministry of Social Development and Human Security. (2004). *Family Institute Development Policy and Strategy 2004-2013*. Retrieved June 30, 2022, from <http://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER3/DRAWER076/GENERAL/DATA0000/000000095.PDF>
- Phra Brahmagunabhorn (P.A.Payutto) (2008). *Dictionary of Buddhism*. (11th ed.). Bangkok: S. R. Printing.
- _____. (2009). *Siam Samtri towards a bright future By studying the Thai Buddhist way*. (3rd ed.). Bangkok: Pimsuay Printing.
- Phra Brahmaphundit. (2021). *Peace building process from a Buddhist perspective*. Retrieved June 1, 2023, from <https://www.youtube.com/live/Np2gZq3K4ww?featur>
- Pietrofesa, J. L. (1975). *Counseling: Theory, Research and Practice*. Chicago: Kand McNally College publishing Count.

Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A.Payutto). (2004). *Education for Peace*. (2nd ed.). Bangkok: Sahadhammik Printing.

_____. (n.d.). *Alternative education: evolution or disaster? In the world without borders*. Retrieved June 1, 2023, from <https://www.watnyanaves.net/en/book-reading/41/15#41-heading-16>

ThailandPluse. (2022). *MSD joins in driving the family friend system: Family Line and presents a plaque honoring the outstanding family friend expert of the year 2022*. Retrieved June 1, 2022, from <https://www.thailandplus.tv/archives/557467>

ThaiPublica. (2021). *The problem of domestic violence is not just within the home*. Retrieved June 1, 2022, from <https://thaipublica.org/2021/12/pitikhun-nilthanom-21>

UNESCO's 20 years. (1966). *UNESCO's 20 years*. Retrieved June 1, 2023, from The UNESCO Courier: a window open on the world, XIX, 7/8, p. 6-7, illus.

