



บทความวิชาการ (Academic Article)

การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ : สมรรถนะที่ท้าทายสำหรับอาจารย์พยาบาล

Buddhist Counseling: Challenging competency for Nursing Instructors

กรรณา วงษ์เทียนหลาย¹ นวลลักษณ์ บุชบง²

Karuna Wongtienlai¹ Nualluck Boosabong²

^{1,2}วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ กรุงเทพมหานคร

^{1,2}Royal Thai Navy College of Nursing, Bangkok

*Corresponding Author, e-mail: khunkaruna.w@gmail.com

Received: September 1, 2022; Revised: October 2, 2022; Accepted: October 6, 2022

บทคัดย่อ

การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ เป็นองค์ความรู้ด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผสมผสานและสังเคราะห์ระหว่างองค์ความรู้ทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกเข้ากับหลักธรรมทางพุทธศาสนาของโลกตะวันออก เป็นการเรียนรู้และลงมือปฏิบัติจนตกผลึก โดยใช้หลักพุทธธรรมเป็นกรอบแนวคิดพื้นฐานในการทำงาน เข้าใจโลกตามความเป็นจริง การจัดการสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง โดยใช้หลักธรรมอริยสัจ 4 เป็นแผนที่นำทางออกจากปัญหา อาจารย์พยาบาลมีความจำเป็นต้องทำหน้าที่ทั้งครูประจำชั้นและอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งเป็นสมรรถนะที่ท้าทายในการช่วยเหลือ และตัดสินใจแก้ไขปัญหานักเรียนพยาบาล โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดจากความเครียดจากการเรียนภาคทฤษฎี ภาวะกดดันในการเปลี่ยนบทบาทจากผู้ได้รับการดูแลเป็นผู้ที่ดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะความเจ็บป่วยทั้งร่างกายจิตใจ และสังคม ในเชิงปฏิบัติการพยาบาล อีกทั้งระบบการอยู่ร่วมกันแบบอาวุโส (Seniority) ทำให้ผู้เรียนเกิดความเครียด ความวิตกกังวลจากสภาวะที่ตนเองเผชิญโดยไม่รู้จัก การให้คำปรึกษาเชิง

จิตวิทยาแนวพุทธส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ตามกระบวนการให้การปรึกษาที่มีลำดับขั้นตอน การให้การปรึกษาเป็นไปตามแนวริยสัจ คือ ทุกข์ (ปัญหา) สมุทัย (สาเหตุของปัญหา) นิโรธ (ความดับทุกข์) มรรค (วิธีปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์)) นำสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของนักเรียนพยาบาลจากภายในของตนเอง

คำสำคัญ : การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ สมรรถนะที่ท้าทาย อาจารย์พยาบาล

Abstract

Buddhist Counseling is a body of knowledge in counseling psychology that combines and synthesizes the knowledge of western psychology theory with Buddhist principles of the Eastern world. It is an approach to learn and practise until crystallization by using Buddhist principles as a basic conceptual framework for working to understand the real world, and managing everything that happens as a matter of fact through the 4 Noble Truths as a roadmap to get out of the problems. Accordingly, nurse instructors are required to act as both class teachers and advisors, which is challenging the competency and playing an important role in helping and deciding to solve the problems for nursing students. Especially those caused by the stress of studying theories and pressuring to change roles from caretakers to become caregivers of patients with physical, mental and social ailments in nursing practice. In addition, the senior coexistence system (seniority) causes the students's stress and anxiety from unconsciously facing conditions. Counseling in Buddhist psychology results in a change within the learners themselves. According to the process of consulting with the order of counseling following to the Noble Truths: suffering (problems), Samudaya (causes of problems), Nirodha (cessation of sufferings), and Path (method for cessation of suffering), it can lead to behavior modification and internally improve the life quality of nursing students.

Keywords: Buddhist Counseling, Challenging Competency, Nursing Instructors

บทนำ

ความเจริญในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงนั้น ทำให้คนมีความพร้อมด้วยวัตถุมากขึ้น ในทางกลับกันปรากฏว่าชีวิตของมนุษย์ที่พร้อมด้วยวัตถุกลับมีปัญหาด้านจิตใจมากขึ้น เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกแปลกแยก ความโดดเดี่ยวเดียวดาย ความรู้สึกว่างเปล่า ไร้คุณค่า ไร้ความหมาย มีความกดดันและบีบคั้น ซึ่งในทางพุทธศาสนารวมเรียกว่า “ทุกข์” ความเป็นไปเช่นนี้เป็นจุดที่มักกระตุ้นให้มุมมองจิตวิทยาขยายความสนใจจากความเจ็บป่วยทางจิตของมนุษย์ในภาวะผิดปกติ ออกมาสู่ปัญหาด้านจิตใจของคนปกติทั่วไป หรือที่เรียกว่า ขยายความสนใจจากมนุษย์ที่ป่วย (Sick person) มาสู่คนที่เรียกว่า มนุษย์ปกติ (So-called normal person) นอกจากนี้ ในการมองปัญหาของมนุษย์ พระพุทธศาสนาไม่ได้มองแบบแยกส่วน แต่มองเรื่องจิตใจของมนุษย์และปัญหาในจิตใจของมนุษย์นั้นว่า มีความสัมพันธ์กับมนุษย์แบบองค์รวม (Dhammapitaka, 2003) การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ เป็นแนวทางการให้คำปรึกษาทางพุทธจิตวิทยา โดยเน้นการฝึกปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนในด้านพุทธนิสัย จิตพิสัย คุณธรรม จริยธรรม และปฏิบัติตนตามกรอบวัฒนธรรมและประเพณีอันดีงามของสังคมไทย ที่มุ่งเน้นการให้มนุษย์รู้จักความทุกข์ การดับทุกข์ โดยมีแนวทางทำให้มนุษย์รู้จักตนเอง ทำความเข้าใจจากภายในของตนเอง เข้าใจถึงกฎธรรมชาติ โดยศึกษาถึงธรรมชาติของมนุษย์แบบองค์รวมของระบบ ของการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับทุกสิ่ง ตามกฎธรรมชาติบนพื้นฐานความเป็นจริง ด้วยเหตุและผล เป็นการศึกษาจากภายในตัวตนของมนุษย์ เมื่อมนุษย์เกิดความเข้าใจตนเองและธรรมชาติแล้ว มนุษย์จะสามารถปรับตัวเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนไปสู่วิถีทางชีวิตที่เป็นประโยชน์ ตั้งแต่การเยียวยาจิตใจผู้คนที่มีความทุกข์ทางจิตใจในระดับที่รุนแรง เช่น บุคคลที่ประสบความสูญเสียจากภัยพิบัติ ไปจนถึงการนำไปใช้เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างคุณภาพจิตใจให้แก่ผู้คนทั่วไป (Srichannil, 2009)

อาจารย์พยาบาลในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา ต้องทำหน้าที่เป็นทั้งครูประจำชั้นและอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งนอกเหนือจากสมรรถนะในด้านวิชาการ การเรียนการสอน สมรรถนะที่ท้าทายในการให้คำปรึกษา การช่วยเหลือ ในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาของนักเรียนพยาบาล เป็นสมรรถนะหนึ่งที่สำคัญที่ทำให้ผู้เรียนคิดหาวิธีเมื่อประสบปัญหาเฉพาะหน้า โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดจาก

ความเครียดจากการเรียนภาคทฤษฎี ภาวะกดดันในการเปลี่ยนบทบาทจากผู้ได้รับการดูแลเป็นผู้ที่ดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะความเจ็บป่วยทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ในเชิงปฏิบัติการพยาบาล อีกทั้งระบบการปรับตัวที่อยู่ร่วมกันแบบอาวุโส (Seniority) ทำให้ผู้เรียนเกิดความเครียด ความวิตกกังวลจากสถานะที่ตนเองเผชิญโดยไม่รู้ตัว การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ภายใต้อุคลิกภาพที่แตกต่างกันของผู้เรียนแต่ละคน

ทฤษฎีบุคลิกภาพของมนุษย์

มีแนวคิดหลายแนวคิดที่แสดงถึงบุคลิกภาพของมนุษย์

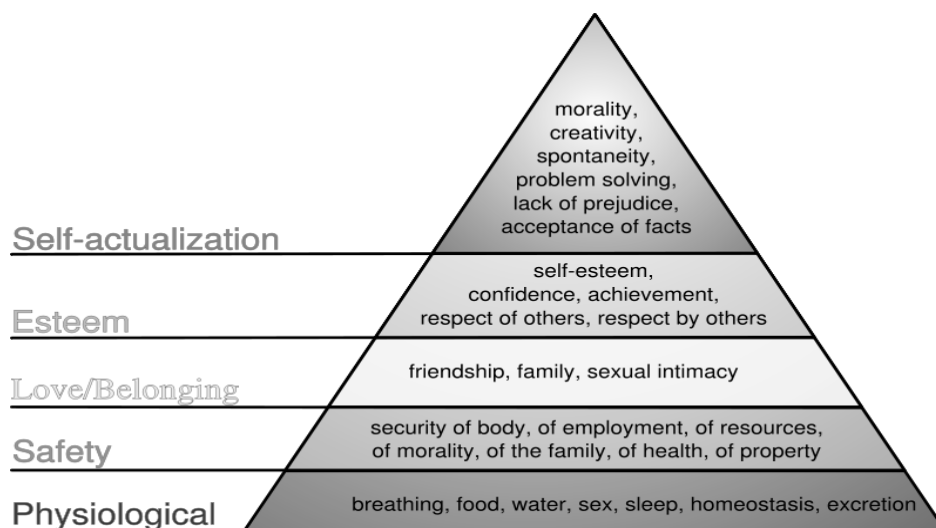
1. แนวคิดจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Approach) ของ Sigmund Freud เชื่อว่ามนุษย์มีสัญชาตญาณ (Instincts) 2 ชนิดที่ติดตัวมาแต่กำเนิดคือ สัญชาตญาณในการดำรงชีวิต (Life instinct: Eros) และสัญชาตญาณแห่งความตาย (Death Instinct: Thanatos) (Freud, 1917)

1.1 อิด (id) สนองความต้องการของตนตามหลักการแห่งความพอใจ (Pleasure principle) โดยไม่คำนึงถึงเหตุผล ทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมที่ขาดการควบคุม การยับยั้งชั่งใจ ขาดสติ

1.2 อีโก (Ego) ปฏิบัติการโดยใช้หลักการแห่งความจริง (Reality principle) เพื่อเปลี่ยนรูปแบบการแสดงออกของพฤติกรรมให้เหมาะสม ที่เรียกว่า กลไกป้องกันตนเอง (Defense mechanism)

1.3 ซูเปอร์อีโก (Super Ego) ควบคุมการแสดงพฤติกรรมของบุคคลโดยยึดหลักค่านิยมของสังคม (Value principle) ที่ขึ้นอยู่กับการอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ผู้ปกครอง และบุคคลใกล้ชิด

2. แนวคิดมนุษยนิยม (Humanistic) ที่ได้รับการยอมรับอย่างมากคือ Maslow Hierarchy of Need แนวคิดนี้เชื่อเรื่องคุณค่าของการให้ความเคารพโดยปราศจากเงื่อนไขต่อคนอื่น โดยเชื่อในเรื่องแรงจูงใจ และลำดับขั้นของการสนองความต้องการ คือเมื่อสามารถสนองความต้องการในระดับล่างได้แล้ว ก็ต้องการสนองความต้องการในระดับที่สูงขึ้น (Maslow, 1962)



ภาพที่ 1 Maslow's Hierarchy of Needs.

ที่มา : จาก Toward a psychology of being โดย Maslow, A. H., 1962, D. Van Nostrand.

ทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการ ของ Maslow (Maslow's Hierarchy of Need) เกิดจากแนวความคิดของ Maslow ที่มองว่า มนุษย์แต่ละคนมีความต้องการที่จะสนองความต้องการให้กับตนเองเป็นหลัก ความต้องการของมนุษย์มีมากมายหลายอย่างด้วยกัน ซึ่งต้องได้รับความพึงพอใจจากความต้องการพื้นฐานหรือต่ำสุดเสียก่อน จึงจะผ่านขึ้นไปยังความต้องการชั้นสูงตามลำดับ มีการจัดแบ่งออกไป 5 ระดับชั้น คือ

1. ความต้องการชั้นที่ 1 ความต้องการทางร่างกาย (Physiological needs) หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของร่างกายซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์เพื่อความอยู่รอด เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค อากาศ น้ำดื่ม การพักผ่อน

2. ความต้องการชั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Security or safety needs) หมายถึง ความต้องการมั่นคงปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยเมื่อมนุษย์สามารถตอบสนองความต้องการทางร่างกายได้แล้ว มนุษย์ก็จะเพิ่มความต้องการในระดับที่สูงขึ้นต่อไป เช่น ความต้องการความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ความต้องการความมั่นคงในชีวิตและหน้าที่การงาน

3. ความต้องการขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belonging and love needs) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่น และต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น โดยความต้องการในขั้นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการทางด้านร่างกายและความต้องการความปลอดภัยได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลต้องการได้รับความรักและความเป็นเจ้าของ โดยการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความต้องการได้รับการยอมรับ ความต้องการได้รับความชื่นชมจากผู้อื่น

4. ความต้องการขั้นที่ 4 ความต้องการการยกย่อง (Esteem needs) หมายถึง ความต้องการที่จะมองตนเองว่ามีคุณค่าสูง เป็นบุคคลที่น่าเคารพยกย่องจากทั้งตนเองและผู้อื่น หรือมีความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นความต้องการได้รับการยกย่องนับถือและสถานะจากสังคม เช่น ต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นตนมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติ มีตำแหน่งฐานะ มีความต้องการจะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง ความต้องการได้รับความเคารพนับถือ ความต้องการมีความรู้ความสามารถ

5. ความต้องการขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Self-actualization) หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ เป็นความต้องการสูงสุดของแต่ละบุคคล เช่น ความต้องการที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างได้สำเร็จ ความต้องการทำทุกอย่างเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง

ดังนั้นการเข้าใจในบุคลิกภาพ และความต้องการของมนุษย์ จะทำให้อาจารย์พยาบาลสามารถตอบสนองความต้องการของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนพยาบาลได้ตระหนักรู้ในความเป็นจริงด้วยตนเอง ให้เกิดการยอมรับ การแก้ไขปัญหา นำสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง และมีการพัฒนาตนเองได้ในระดับจิตใจสู่การพัฒนาตนเองที่แสดงออกตามพฤติกรรมได้อย่างมีคุณภาพในสังคม

การให้คำปรึกษาตามแนวคิดตะวันตกและการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

การให้คำปรึกษาตามแนวคิดตะวันตก

สมาคมจิตวิทยาของสหรัฐอเมริกา (The American Psychological Association, 2008) ได้อธิบายไว้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นวิธีการที่เน้นผู้ให้คำปรึกษาพิจารณาตนเองให้เกิดความชัดเจนยิ่งขึ้น สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และกระตุ้นให้สังคมยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาจะมีความแตกต่างกันออกไป สิ่งสำคัญที่จะต้องยอมรับร่วมกัน คือ การช่วยให้บุคคลเข้าใจบทบาทของตนเอง และดำเนินบทบาทของตนเองได้จนประสบความสำเร็จ

ยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การให้คำปรึกษายังเป็นกระบวนการที่แสดงออกถึงมนุษยสัมพันธ์อันละเอียดอ่อนระหว่างบุคคล (Barry, 2006) โดยบุคคลหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา และอีกบุคคลหนึ่งเป็นผู้มาขอรับคำปรึกษา ทางจิตวิทยาผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้ความช่วยเหลือและคำปรึกษาแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจในปัญหา เรื่องราวที่นำมาปรึกษา สามารถใช้พลังปัญญาและความสามารถของตนเองในการตัดสินใจตกลงที่จะเลือกการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งในวิถีทางที่เหมาะสมที่ปรารถนา และในที่สุดบุคคลที่มาขอรับคำปรึกษาจะสามารถป้องกันปัญหา แก้ปัญหา และพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมที่สุด

การให้คำปรึกษาตามแนวคิดเชิงพุทธ

การปรึกษาเป็นศาสตร์ทางจิตวิทยาที่มีจุดหมาย เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ขอรับคำปรึกษา เกิดการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตนเองตามการรับรู้ที่เป็นจริง เพื่อการบรรลุศักยภาพของตนเอง และสามารถใช้ในการเปลี่ยนแปลงจากภายในของตนเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมที่แสดงออกภายนอก เช่น กล้าที่จะรับผิดชอบถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือการปฏิเสธ บิดเบือน และเกิดการแก้ไขพฤติกรรมของตนเองอย่างเหมาะสม สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสงบ และเกิดประโยชน์ต่อตนเอง การให้คำปรึกษาเชิงพุทธจะช่วยขยายความคิด ความเข้าใจ และขยายเป้าหมาย วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแนวตะวันตกให้กว้างขวางออกไป ซึ่งเน้นจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความเป็นไปตามกระแสสังคม กระแสโลก และใช้ชีวิตอย่างถูกต้องตามหลักความเป็นจริง เมื่อสภาพจิตใจภายใต้ความทุกข์ของผู้รับคำปรึกษาได้รับการเยียวยา โดยใช้หลักพุทธธรรมเป็นกรอบแนวคิดพื้นฐานในการทำงาน เข้าใจโลกตามความเป็นจริง การจัดการสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง โดยใช้หลักธรรมอริยสัจ 4 เป็นแผนที่นำทางออกจากปัญหา (Pokaew, 2010) จะส่งผลทำให้คุณภาพของจิตใจได้รับการขัดเกลาและพัฒนาขึ้นในเวลาเดียวกัน (Waramanggalo, 2013)

เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบตะวันตก

เป้าหมายของการให้การปรึกษาแบบตะวันตก โดยทั่วไปช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางในการแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น (Barry, 2006) คือ

1. เกิดแรงจูงใจที่จะให้ข้อมูล
2. เข้าใจและเห็นปัญหาของตนเอง
3. อยากแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาตนเอง
4. ดำเนินการแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาตนเอง

เป้าหมายของการให้การปรึกษาเชิงพุทธ

เป้าหมายของการให้การปรึกษาเชิงพุทธ โดยทั่วไปช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางในการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น (Bhavanaveeranusith, 2017) คือ

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ได้สำรวจตัวเองและเพื่อจะได้มีความมั่นใจในตัวเอง เข้าใจตัวเอง และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นให้เป็นผู้หนักแน่นในเหตุผล และมองเป็นการกระทำและผลการกระทำตามแนวทาง เหตุปัจจัย ไม่เชื่อสิ่งมมาย ตื่นข่าว เช่น เรื่องแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าเป็นผลสำเร็จที่ตนต้องการ จุดหมายที่ปรารถนาจะเข้าถึงจะสำเร็จได้ด้วยการลงมือทำจึงต้องพึ่งตนเองและทำความเพียรพยายาม การพึ่งตนเอง เช่น “การพยายามเป็นหน้าที่ ท่านทั้งหลายต้องทำเอง ตลอดเป็นผู้บอกการ” ตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ด้วยตนที่ฝึกไว้ดีแล้วนั้นแหละ บุคคลชื่อว่าได้ที่พึ่งที่หาได้ยาก ไม่รอคอย โชคชะตา หรือหวังผลด้วยการอ้อนวอน

3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อตนเองที่จะงดเว้นจากกรรมชั่ว และรับผิดชอบต่อผู้อื่นด้วยการทำความดีต่อเขาให้ถือว่าบุคคลมีสิทธิโดยธรรมชาติที่จะทำการต่าง ๆ เพื่อแก้ไขปรับปรุงเสริมสร้างตนเองให้ดีขึ้นไปโดยเท่าเทียมกัน สามารถทำตนให้เลวลงหรือให้ดีขึ้นให้ประเสริฐยิ่งกว่าเทวดาและพรหมได้ทุก ๆ คน

ในมุมมองของพุทธศาสนา ให้ถือเป็นบทเรียนและรู้จักพิจารณาเข้าใจตนเองตามเหตุผล ไม่คอยเพ่งโทษแต่ผู้อื่น มองเห็นพื้นฐานของตนเองที่มีอยู่ในปัจจุบัน เพื่อรู้จักที่จะแก้ไขปรับปรุงและวางแผนสร้างเสริมความเจริญก้าวหน้าไปได้ถูกต้อง

กระบวนการให้คำปรึกษาแบบตะวันตก

กระบวนการให้คำปรึกษา มี 5 ขั้นตอน (Barry, 2006)

1. ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความอบอุ่น สบายใจ และไว้วางใจ
2. ขั้นตอนที่ 2 สำรวจปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจปัญหา และปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาด้วยตัวของเขาเอง
3. ขั้นตอนที่ 3 เข้าใจปัญหา สาเหตุ ความต้องการ ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการของตนเอง
4. ขั้นตอนที่ 4 วางแผน แก้ปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาวิธีแก้ปัญหาและตัดสินใจเลือกสิ่งที่จะปฏิบัติด้วยตนเอง
5. ขั้นตอนที่ 5 ยุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาย้ำความเข้าใจที่เกิดขึ้นระหว่างที่ให้คำปรึกษา และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีแรงจูงใจและกำลังใจที่จะแก้ปัญหาและพัฒนาตนเอง

กระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธ

กระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธมีลำดับขั้นตอนเป็นไปตามการแก้ไขปัญหตามอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ เป็นวิถีแห่งปัญญาที่ดำเนินการแก้ไขปัญหตามระบบแห่งเหตุผล เป็นกระบวนการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนเองด้วยปัญญาของมนุษย์เอง และเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน มีองค์ประกอบ 4 ขั้นตอน (Thitichottana, 2019) คือ

1. การเป็นกัลยาณมิตร และการกำหนดรู้ปัญหา (เหตุของปัญหา เหตุของการเกิดทุกข์)
2. การหาสาเหตุของปัญหา (สาเหตุของการเกิดทุกข์)
3. การระบุเป้าหมายของตนเองให้ชัดเจน (การดับทุกข์)
4. การลงมือปฏิบัติ (วิธีปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์)

กระบวนการให้การปรึกษาอย่างมีลำดับขั้นตอนการเป็นไปตามแนวอริยสัจ คือ ทุกข์ (ปัญหา) สมุทัย (สาเหตุของปัญหา) นิโรธ (การดับทุกข์) มรรค (วิธีปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์) ช่วยให้ผู้รับการศึกษาได้ฝึกพัฒนาตนเอง ตลอดจนแก้ไขปัญหามีโดยใช้วิธีแบบสายกลาง ตามแบบไตรสิกขา

คือ ผูกพันในด้านพฤติกรรมการอยู่ร่วมกันในสังคม (ศีล) ด้านจิตใจ (สมาธิ) และด้านปัญญา คือ การรู้จักคิด คิดเป็น ตามวิถีการโยนิโสมนสิการ

ดังนั้นการให้การปรึกษาเชิงพุทธมีขั้นตอนการให้การปรึกษาเป็นไปตามอริยสัจ 4 เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาตนเองในการแก้ไขปัญหาโดยใช้วิธีการปฏิบัติตามแนวทางมรรค คือการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นกัลยาณมิตรชี้แนวทางให้แก่ผู้รับการปรึกษา

ความแตกต่างของการให้คำปรึกษาแนวตะวันตก และการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

แนวคิดการให้คำปรึกษาแนวตะวันตก และการให้คำปรึกษาเชิงพุทธมีลักษณะที่ต่างกันอย่างนี้ (Thitichottana, 2019)

	การให้คำปรึกษาแนวตะวันตก	การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ
แนวคิด	ศึกษาพฤติกรรมโดยการรับรู้ ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และกระบวนการการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และประยุกต์ความรู้เข้ามาใช้ในการช่วยแก้ไขปัญหา	ศึกษาแนวคิดพุทธธรรม เข้าใจธรรมะ เข้าใจโลกและชีวิต ตามจริง และนำความเข้าใจเหล่านั้นมาใช้ในการมองปัญหา เข้าใจปัญหา และดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้อง
เป้าหมาย	ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้จัก เข้าใจตนเอง สามารถรับผิดชอบ และแก้ไขปัญหาของตนเองได้ (เข้าใจ ยอมรับ และพร้อมจะแก้ไขปัญหา)	ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพ้นทุกข์ โดยใช้ปัญญา (ความรู้ ความเข้าใจโลก และชีวิตในการขึ้นชีวิต)
ลักษณะผู้ให้คำปรึกษา	- ความจริงใจ - เข้าใจและเห็นใจ (ร่วมรับรู้ความรู้สึก และปัญหาของผู้มารับการปรึกษา) - ยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข - มีสัมพันธภาพที่ดี	- มีกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ - มีภาวะจิตที่เป็นไม่ตัดสินผู้อื่น - มีความศรัทธาในความเป็นเพื่อนมนุษย์

	การให้คำปรึกษาแนวตะวันตก	การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ
กระบวนการ แก้ปัญหา	1. สร้างสัมพันธภาพ 2. สำรวจปัญหา 3. เข้าใจปัญหา 4. วางแผนการแก้ปัญหา 5. ยุติกระบวนการ	ดำเนินการตามวิธี 4 1. ทุขุ - กำหนดรู้ 2. สมุทัย - กำหนดละ 3. นิโรธ - การพ้นทุกข์ ทำให้แจ้ง 4. มรรค - ทำให้เจริญ (ทางแห่งการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์)

การให้การปรึกษาทั่ว ๆ ไปนั้น เป้าหมายหลักคือ การช่วยเหลือให้ผู้ที่มาขอรับการปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเองในด้านต่าง ๆ ตลอดจนตระหนักถึงความต้องการของตนเอง ดำเนินตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถพัฒนาตนเองได้จนถึงที่สุด มีทัศนคติใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น รู้จักการพึ่งตนเองได้อย่างสมบูรณ์ เป้าหมายหรือผลของการให้การปรึกษาจึงมีความสอดคล้องกับพุทธวิธีที่พระพุทธองค์ทรงมุ่งหวัง คือ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของผู้มารับการปรึกษา (Bhavanaveeranusith, 2017) ดังนี้

1. **ในด้านที่มีปัญหา** สามารถเปลี่ยนจากความข้องใจกังขาสงสัย ให้เป็นความกระจ่างแจ้ง เปลี่ยนจากความไม่รู้ เป็นความรู้แจ้ง เปลี่ยนจากความมืดเป็นความสว่าง
2. **ในด้านสุขภาพจิต** สามารถเปลี่ยนจากความเก็บสิ่งที่เป็นทุกข์ในใจ ไปสู่ความบริสุทธิ์ สะอาดโปร่งใส ไร้ความวิตกกังวลใจ
3. **ในด้านอารมณ์** สามารถที่จะเปลี่ยนจากความพล่านเหวี่ยงวุ่น ว้าวุ่น สับสน ไปสู่ความสงบสุข เยือกเย็นใจ
4. **ในด้านทัศนคติ** ที่มีต่อโลกและชีวิต สามารถที่จะเปลี่ยนจากการยึดถือไปสู่การปล่อยวาง ไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจ อุปาทาน เปลี่ยนจากมิจฉาทิฐิ (การเข้าใจในสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริง) ไปสู่สัมมาทิฐิ (การเข้าใจในสิ่งที่เป็นไปตามความเป็นจริง) ที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม
5. **ในด้านพฤติกรรม** สามารถเปลี่ยนจากการกระทำชั่วทุจริต มาเป็นการทำดีที่เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ตลอดถึงการเปลี่ยนแปลงในระดับสูงขึ้นไป หมายถึง การเปลี่ยนแปลงคุณธรรมและคุณภาพชีวิตให้สูงส่งขึ้น จากสภาพของปุถุชนเป็นอริยบุคคลที่สูงขึ้นไป

การให้คำแนะนำรูปแบบการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

รูปแบบการให้คำปรึกษาเชิงพุทธมีลักษณะเฉพาะตัว โดยเน้นการรับรู้ และการแก้ปัญหาด้วยตนเอง ภายใต้ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ชี้แนวทาง ดังนี้

1. การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ เปรียบเทียบการจูงเด็ก 1 ขวบ ให้เดิน โดยก้าวในจังหวะของเขา (ผู้รับคำปรึกษา) ที่ไม่ใช่จังหวะของผู้จูง (ผู้ให้คำปรึกษา)
2. เลือกคำพูดที่เป็นกลาง (Neutral) โดยใช้สำเนียงที่อ่อนโยน และมีความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) และใช้คำพูดที่เป็นการแนะนำ (Suggestion) และการให้คำปรึกษา (Advice) หลีกเลี่ยงการใช้คำสั่ง (Command) การตักเตือนหรือการดุ จะสามารถใช้ได้หากมีความจำเป็น และผู้รับคำปรึกษาได้ให้ความไว้วางใจไว้มากแล้ว
3. ในระหว่างการพูดคุย ถ้ามีการพูดถึงบุคคลที่สาม จะต้องระลึกลึกถึงเสมอว่า ปัญหาอยู่ที่ผู้รับคำปรึกษา ไม่หลุดประเด็นไปกระทบที่บุคคลที่สามที่ถูกกล่าวถึง
4. ไม่มีความรู้สึกต่อต้าน (Reaction) ว่าชอบหรือไม่ชอบเรื่องที่กำลังรับฟัง
5. ในการตั้งคำถามของผู้ให้คำปรึกษา ควรเป็นคำถามที่เปิดกว้าง ไม่ควรเป็นคำถามปิดที่จะให้ตอบเพียงว่า ใช่ หรือไม่ใช่

ข้อดีและข้อจำกัด/เงื่อนไขของการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

การให้คำปรึกษาเชิงพุทธจากการศึกษามีทั้งในส่วนข้อดีและข้อจำกัด/เงื่อนไข ตามรายละเอียด ดังนี้ (Chantarasakul, 2008)

ข้อดีของการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

1. การให้คำปรึกษาเชิงพุทธมีเป้าหมายสำคัญที่สุด คือ การพัฒนาปัญญา ตามการรับรู้ตามความเป็นจริง จึงทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถพึ่งตนเอง และมีอิสรภาพทางจิตใจอย่างแท้จริง
2. การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีการพัฒนาตนเองตามลำดับขั้นที่ครอบคลุม กว้างขวางตั้งแต่ประโยชน์พื้นฐาน ประโยชน์ในอนาคต และประโยชน์สูงสุดของชีวิต และทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประโยชน์ครอบคลุมทั้ง 3 ส่วน คือ ทั้งประโยชน์ส่วนตน ประโยชน์ต่อผู้อื่น และประโยชน์ร่วมกันทั้งของตนเองและผู้อื่น ในกรณีที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องการยุติการให้คำปรึกษาจะ

เกิดขึ้นเมื่อบรรลุประโยชน์ 2 ส่วนตามความเหมาะสมแล้ว ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำวิธีการเหล่านี้ไปพัฒนาเองได้ตลอดชีวิต

3. วิธีการให้คำปรึกษาเชิงพุทธตามแบบอริยสัจ เป็นวิธีการแห่งปัญญา ดำเนินการแก้ไขปัญหตามระบบแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีที่ใช้ได้กับทุกปัญหา และเป็นวิธีที่มีทั้งความรู้ทางปริยัติ (องค์ความรู้) การปฏิบัติ (การนำไปใช้ได้จริง) ได้อย่างครบถ้วน

4. ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเชิงพุทธตามแบบอริยสัจ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ปัญหาจัดการกับชีวิตของตนเองโดยการฝึกฝนทางปัญญา ทำความเข้าใจตามหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ทำให้เกิดความมั่นใจในศักยภาพของมนุษย์ โดยไม่ต้องหวังพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ใด ๆ และอริยสัจเป็นหลักความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิต เป็นเรื่องจริงของชีวิตที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์จะสร้างศิลปวิทยาใด ๆ ขึ้นมาใหม่ หลักความเป็นจริงนี้จะเป็นหลักแห่งความยั่งยืน การใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหา การแก้ทุกข์ของมนุษย์ในทุกรูปแบบได้ตลอดกาล

5. การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ มีระบบและวิธีการในการแก้ไขปัญห และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้รับคำปรึกษา ทั้งในด้านของพฤติกรรมอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม (ศีล) จิตใจ (สมาธิ) และปัญญา เป็นการพัฒนาแบบองค์รวม (Holistic) ที่ครอบคลุมชีวิตทุกส่วนที่ประกอบกันเป็นมนุษย์

ข้อจำกัดและเงื่อนไขของการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

1. การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ มีจุดมุ่งหมายสำคัญในการพัฒนาปัญญา การใช้วิธีการแห่งปัญญตามแนวอริยสัจในการให้คำปรึกษา จึงทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดในผู้รับคำปรึกษาที่มีภาวะปกติมากกว่าผู้ป่วยที่เกิดภาวะผิดปกติทางจิต

2. ผู้ให้คำปรึกษาเชิงพุทธ มีคุณลักษณะของการเป็นกัลยาณมิตรที่ดี ไม่ดัดสิน ไม่ใช้ประสบการณ์ อคติของตนเองในการให้คำปรึกษา รวมทั้งการมีคุณธรรม จริยธรรม พรหมวิหาร มีหลักความประพฤตินในการสงเคราะห์ผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริง ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีการฝึกฝนตนเองให้เป็นแบบอย่างแก่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เกิดความศรัทธา เป็นตัวแบบของสิ่งที่เห็น (ความคิด) ภายนอก (ปรโตโมสะ) หรือปัจจัยภายนอกที่มีประสิทธิภาพต่อผู้รับคำปรึกษา เพราะกัลยาณมิตรในความหมายของพุทธธรรม “ไม่ได้” หมายถึง เพื่อนที่ดี หรือเพื่อนทั่ว ๆ ไป แต่หมายถึงผู้ที่มีความเพียบพร้อมด้วยคุณลักษณะเป็นผู้ให้การช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ คำสอน คำชี้แนะแนวทางของอริยสัจ 4 (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) โดยผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีความเข้าใจในการปฏิบัติตน

ตามความเข้าใจของอริยสัจ 4 ได้อย่างถูกต้อง จึงจะสามารถให้คำปรึกษาตามแบบอย่างที่ถูกต้องแก่ผู้รับคำปรึกษา ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีสมรรถนะที่สำคัญ ในการมีปัญญา การรู้จักคิด คิดในรูปแบบโยนิโสมนสิการ การสร้างศรัทธาให้แก่ผู้รับคำปรึกษา มิฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะเป็น “ข้อจำกัด” ที่ทำให้การให้คำปรึกษาไม่เกิดประสิทธิภาพ ไม่สามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาบรรลุจุดหมายทางปัญญาได้

3. หลักรรรมต่าง ๆ เป็นเรื่องที่ลึกซึ้ง ซับซ้อน โดยเฉพาะกับผู้ที่ไม่เคยศึกษา ทำให้ไม่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาเฉพาะเรื่องของผู้รับคำปรึกษาได้ ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องสามารถอธิบายในเรื่องที่มีความลึกซึ้งตามหลักธรรมด้วยภาษาแห่งความเป็นจริงได้อย่างชัดเจน ผู้ให้คำปรึกษาที่จะมีสมรรถนะดังกล่าวได้ จะต้องมีการฝึกฝนตนเองให้รู้จักคิด คิดด้วยวิธีโยนิโสมนสิการ จนเกิดเป็นนิสัย และจำเป็นต้องมีทักษะในการอธิบายในเรื่องที่ลึกซึ้งได้เป็นอย่างดี

เทคนิคการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ มีการใช้เทคนิคการสื่อสารที่มุ่งเน้นสัมพันธภาพที่ดีมีการสื่อสารแบบสองทาง (Two-Way Communications) เพื่อช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษามีสุขภาวะที่ดีที่สุด ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา สังคม และจิตวิญญาณ โดยใช้เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทสำคัญในการให้ความรู้ คำแนะนำกระตุ้นและสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้ (Srathong, Mongkhonsiri, & Sroisong, 2020)

1. การสร้างสัมพันธภาพ เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญว่าข้อมูลผู้รับคำปรึกษาจะถูกเก็บเป็นความลับ ทำให้เป็นที่ไว้วางใจเชื่อมั่นว่าผู้รับคำปรึกษาอยู่ในบรรยากาศที่ปลอดภัย (Safe zone) ผู้รับคำปรึกษาจึงพร้อมที่จะเล่าเรื่องราว และเข้าสู่กระบวนการยอมรับตัวเอง จนถึงการเปลี่ยนแปลงตนเอง

2. เทคนิคการให้คำปรึกษา

เทคนิคการให้คำปรึกษามีทักษะต่าง ๆ ดังนี้

2.1 ทักษะการฟังอย่างใส่ใจเชิงลึก (Deep listening)

เป็นการฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจ เปิดใจ รับฟัง มีสติพร้อมรับฟัง ฟังไม่ใช่แค่เสียง แต่เป็นการฟังเสียงที่ 2 และ 3 ที่มาจากอารมณ์ ความรู้สึก แว่นตา สีหน้า รวมทั้งหัวใจว่ารู้สึกอย่างไร โดยไม่

ตัดสินใจกระทำนั้น ๆ ว่าถูกหรือผิด ไม่ใช่ประสบการณ์ตนเอง ไม่คาดหวังว่าผู้รับคำปรึกษาจะต้องเป็นอย่างไร ติดตามเรื่องราวความคิดและความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาจนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ ผู้ฟังต้องอยู่กับปัจจุบันขณะ ข้อพึงระวัง การฟังไม่ใช่การนั่งเงียบตลอดเวลา ผู้ฟังสามารถส่งความรู้สึกสื่อสารโต้ตอบกลับได้ ทั้งการรับคำ พยักหน้า พุดถามกลับ แสดงความห่วงใย เพื่อให้ผู้พูดรับรู้ได้ว่าเรากำลังตั้งใจฟังอยู่

2.2 ทักษะการถาม (Question skill)

การตั้งคำถาม เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถจัดการความคิดให้เป็นระบบระเบียบ มีความพร้อมทำให้ความเข้าใจกระจ่างยิ่งขึ้น ช่วยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษา เกิดความคิดสร้างสรรค์หรือค้นพบโอกาส ความเป็นไปได้ แนวทางใหม่ ๆ และก้าวข้ามความสับสนเดิมที่มีช่วยทำให้คู่สนทนาอุกคติด ทบทวน และพบคำตอบในตัวของเขาเอง มีการตั้งเป้าหมาย ประเมินสถานการณ์ มองหาทางเลือกต่าง ๆ และตัดสินใจเลือกวิธีการเดินทางต่อไปได้ชัดเจน

2.3 ทักษะการเงียบ (Silence skill)

การเงียบเป็นช่วงระยะเวลาระหว่างคำปรึกษาที่ไม่มีการสื่อสารด้วยวาจา ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา แต่ยังคงมีการสื่อสารทางอารมณ์และความรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาควรประเมินว่า บริบทที่ผู้รับคำปรึกษาเงียบเพราะสาเหตุใด เช่น รู้สึกเศร้า สะเทือนใจ จนพูดต่อไปไม่ได้ หรือกำลังคิดทบทวนเรื่องราวของตัวเอง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาควรใช้เวลาทำความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ รับรู้ความรู้สึก แต่ไม่ถึงขนาดมีอารมณ์ร่วมไปด้วย หรือเงียบเพราะไม่รู้ว่าจะคุยอะไร

2.4 ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection skill)

เป็นการเข้าถึงความรู้สึกและสะท้อนความรู้สึกภายในของผู้รับคำปรึกษาออกมาที่ตรงกับความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษามากที่สุด โดยใช้ภาษาที่เข้าใจได้ง่ายว่าผู้รับคำปรึกษารู้สึกอย่างไร ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ความรู้สึกและเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้มากขึ้น

2.5 ทักษะการทวนความ (Paraphrasing skill)

การทวนความ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในปัญหาของตนเองชัดเจนและตรงประเด็นในสิ่งที่เขาต้องการพูด และตรวจสอบความเข้าใจให้ตรงกันของผู้ให้และผู้รับคำปรึกษาในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากำลังพูดถึง เป็นการเน้นย้ำในสิ่งที่สำคัญที่กำลังพูด

2.6 ทักษะการให้กำลังใจ (Encouragement skill)

เป็นการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้สึกมั่นใจในตนเอง ตระหนักในความสามารถและคุณค่าในตัวเอง กล้าที่จะคิดและทำในสิ่งที่ต้องการ ซึ่งอาจแสดงออกโดยการสบตา ยิ้ม ผงกศีรษะ ตอบรับสั้น ๆ มีคำพูดกระตุ้นให้เกิดความมั่นใจ มีความหวังและกำลังใจที่จะคิดหรือทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมและเป็นจริงได้ แต่ควรหลีกเลี่ยงการสร้าง ความหวังและการปล่อยให้ไม่อาจเป็นจริงได้

2.7 ทักษะการสรุปความ (Summarizing Skill)

เป็นการรวบรวมใจความสำคัญทั้งหมดของความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่เกิดขึ้นในระหว่างให้คำปรึกษาหรือในแต่ละครั้ง โดยใช้ข้อสรุปที่ได้ใจความสำคัญทั้งหมด ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวที่กำลังสนทนาได้อย่างถูกต้องตรงกัน และได้ใจความที่ชัดเจน เทคนิคการให้คำปรึกษาเชิงพุทธมีรายละเอียดของทักษะต่าง ๆ ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 เทคนิคการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

ที่มา: จาก “Four Noble Truths counseling for Quitting Smoking,” by Srathong, P., Mongkhonsiri, P., and Sroisong, S., 2020, *Journal of Social Science and Buddhist Anthropology*, 5(12), 2-14.

ดังนั้นอาจารย์พยาบาลผู้ทำหน้าที่เป็นครูประจำชั้น หรืออาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่ใกล้ชิดดูแล จำเป็นต้องแสดงถึงบทบาทในการเป็นตัวแบบ (Role model) ที่ดีสำหรับนักเรียนพยาบาลในยุคปัจจุบันกับเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 ทำให้นักเรียนพยาบาลเกิดความเครียด ความวิตกกังวล การแข่งขันที่สูงขึ้น ผู้ที่สามารถให้แนวคิดหรือให้คำปรึกษาที่ดีในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น จำเป็นต้องมีความเข้าใจในการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ จึงสามารถทำให้นักเรียนพยาบาลเกิดความเข้าใจในการสำรวจปัญหาของตนเองและสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นผ่านการไตร่ตรองจากภายในใจ เริ่มต้นจากการสร้างสัมพันธภาพอย่างเป็นกัลยาณมิตรกับนักเรียน มีการใช้การถามให้เกิดการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เปิดโอกาสให้นักเรียนมีโอกาสสังเกต ใคร่ครวญ สำรวจตัวเอง ปัญหาของตัวเองอย่างถี่ถ้วน และยอมรับว่าด้วยตนเองมีความทุกข์ ไม่ปิดบังตัวเอง ไม่หลอกตัวเอง เห็นว่าทุกข์เป็นความจริง (Srirattanawong & Baidika, 2018) โดยมีการให้เทคนิคในการฟังอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้นักเรียนมีสติและเห็นคนตรงหน้ามีความใส่ใจในปัญหาของตนเอง การใช้การสะท้อน โดยเน้นให้นักเรียนพยาบาลมอง สำรวจ และมีความเข้าใจในตนเอง การฟังโดยปราศจากอคติของอาจารย์พยาบาล เปิดโอกาสให้นักเรียนพยาบาลได้พูดอย่างเป็นอิสระ จากการใคร่ครวญถึงความทุกข์ในตนเอง และมีการสรุปประเด็นให้เห็นอย่างแจ่มแจ้ง มองเห็นเรื่องราวปัญหาที่สร้างความทุกข์ทั้งหมด จากช่องว่างของความต้องการของนักเรียนพยาบาลกับความเป็นจริงทางธรรม ทำให้จิตใจมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ทุกข์น้อยลง มีสติในการค้นพบวิธีการแก้ปัญหาตามความเป็นจริงของชีวิต

บทสรุป

การให้คำปรึกษาทั่วไป มีเป้าหมายหลักเพื่อการช่วยเหลือผู้ที่ขอรับการศึกษา สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเองในด้านต่าง ๆ ได้ ซึ่งมีความสอดคล้องกับพุทธวิธีที่พระพุทธองค์ทรงมุ่งหวัง ในการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ คือ กระบวนการส่งเสริมความเจริญงอกงามของมนุษย์ การคลายจากภาวะแห่งความยึดมั่น การยอมรับความเป็นจริง การแก้ปัญหาตามแนวคิดแห่งความถูกต้องโยนิโสมนสิการ และกระบวนการแห่งอริยสัจ ซึ่งอาจารย์พยาบาลมีบทบาทเป็นทั้งครูประจำชั้นและอาจารย์ที่ปรึกษา สามารถอาศัยกระบวนการแห่งอริยสัจ 4 (Wongsurin, Srikammul , & Thamphaphanna, 2022) เริ่มตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพที่เอื้อกับนักเรียนพยาบาลได้สำรวจความทุกข์ของตนเอง คือ ปัญหาภายในใจ นำสู่การสำรวจ ให้เห็นถึงสาเหตุแห่ง

ความทุกข์ คือ ตัณหา การมีอัตตา ตัวตน การให้เห็นความแตกต่างระหว่างความเป็นจริงของชีวิต การดำรงชีวิตประจำวัน กับความคาดหวังในใจของตนเองที่ไม่อาจเป็นจริงได้ เอื้อให้นักเรียนพยาบาล เกิดกระบวนการเข้าใจ เห็นความจริง ผ่อนคลายความยึดมั่นถือมั่นในความหวังในใจตนเอง อันนำไปสู่การหาทางออกของความทุกข์ในทางปฏิบัติที่เหมาะสมด้วยรูปแบบของตนเอง นอกจากนี้ กระบวนการให้คำปรึกษาเชิงพุทธยังสามารถทำให้นักเรียนพยาบาลมีการพัฒนาทางจิตใจ และ ปัญญา โดยเฉพาะประเด็นเกี่ยวกับความเมตตา ความไม่ประมาท ความเห็นอกเห็นใจ ความกรุณาในความแตกต่างของผู้อื่น ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับตนเอง สังคม และชีวิตของมนุษย์ทุกคน การเห็นคุณค่าในการพัฒนาตนเอง ความเข้าใจในการทำงานของจิตใจ การควบคุมสติ อารมณ์ในการดำเนินชีวิต รู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น และการเข้าใจถึงการสร้างสติในตนเอง เพื่อให้เกิดการพัฒนานำเอาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นจริงจากตนเองและสังคมได้มากยิ่งขึ้น

References

- Barry, J. (2006). *Counseling* (5th ed.). Bangkok: Charoenwit Press.
- Bhavanaveeranusith, P. (2017). Counseling Procedure in Buddhist Psychology. *Journal of Graduate studies Review. Mahachulalongkornrajavidyalaya University*, 13(3), 144-155. [in Thai]
- Chantarasakul, A. (2008). *Compilation of the theory and practice of consulting* (3rd ed.). Education Department Sukhothai Thammathirat Open University Press. [in Thai]
- Dhammapitaka, P. (Prayut Payutto). (2003). *Buddhadhamma. (revised ed.): Matchena Thammasatana/Majchimapatipada or Natural Laws and Values for Life* (11th ed.). Bangkok: Sahathhamik Press. [in Thai]
- Freud, S. (1917). *Introductory Lectures on psychoanalysis* (Standard Edition, Vol 15-16).
- Maslow, A. H. (1962). *Toward a psychology of being*. Princeton: D. Van Nostrand Company.
- Pokaew, S. (2010). *From psychology to Buddhism*. Nakhon Pathom: V.Print. [in Thai]
- Srathong, P., Mongkhonsiri, P., & Sroisong, S. (2020). Four Noble Truths counseling for Quitting Smoking. *Journal of Social Science and Buddhist Anthropology*, 5(12), 2-14. [in Thai]
- Srichannil, C. (2009). Buddhist Psychology: A Guide to Healing and Developing the Human Mind. *Academic Journal University of the Thai Chamber of Commerce*, 29(4), 188-208. [in Thai]
- Srirattanawong, S., & Baidika, K. S. (2018). Buddhist Counseling. *Journal of the University of Humanities Periscope*, 4 (2), 1-12. [in Thai]
- Thitichottana, W. (2019). *Guide to the practice of integrative Buddhist psychology counseling of monks who have a role in counseling* (2nd ed.). Nonthaburi: Zen Printing Limited Partnership. [in Thai]

Waramanggalo, P. (2013). *An Analytical Study of Buddhist Psychology in Tipitaka. Journal of MCU Peace Studies Special Issue*. Mahachulalongkornrajavidyalaya University. [in Thai]

Wongsurin, P., Srikammul, S., & Thamphaphanna, P. (2022). Buddhist Psychology: Counseling in Buddhism. *Journal of MCU Humanities*, 8(1), 467-483. [in Thai]