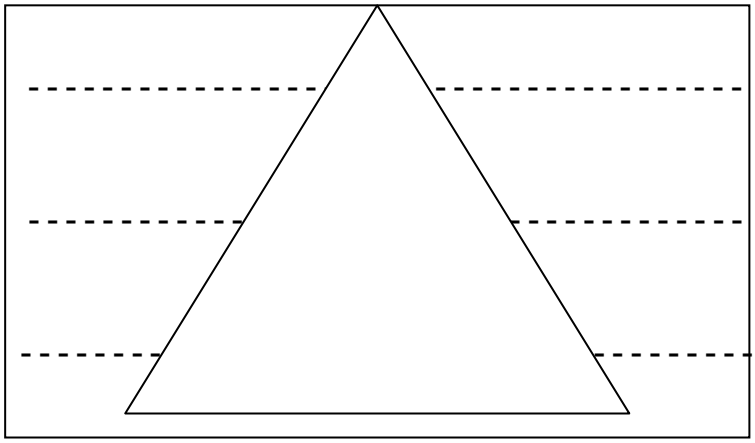
สิ่งที่เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้
คือการกระทำของเราในปัจจุบัน
สิ่งที่เรากำลังทำอยู่ ณ ขณะนี้ ในปัจจุบัน
จะมีผลต่อตัวของเราในภายภาคหน้า
ขอจงรอบคอบต่อการกระทำทุกขณะในปัจจุบัน
ไม่มีเวลาอื่นที่เป็นจริง
ที่เราสามารถทำอะไรได้
นอกจากในขณะนี้เท่านั้น

ที่มา : หนังสือ อยู่อย่างสร้างสรรค์ เดวิด เค โนลดส์ เขียน
นายแพทย์มาโนช หล่อตระกูล แปลและเรียบเรียง
พฤษภาคม 2538 สำนักพิมพ์ดอกหญ้า

กระจกส่องใจให้เห็นตน

มองอนาคต

(View of future)



มองโลก

(View of world)

มองตนเอง

(View of self)

ฉันรู้จักตัวเองว่า.....

ฉันมีข้อดี –จุดเด่น อะไรบ้าง

1.....

2.....

3.....

4.....

ฉันมีจุดเสีย – จุดด้อยอะไรบ้าง

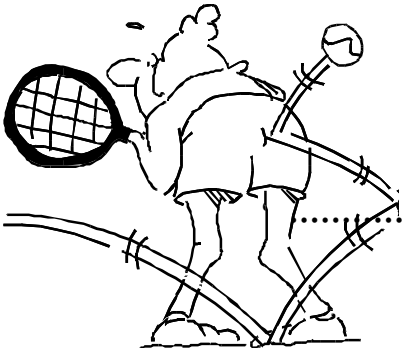
1……..

2……..

3……..

4.....

คติ ที่ให้กำลังใจตนเอง (เตือนใจ)



“.....”

.....”

ธรรมชาติของพฤติกรรมมนุษย์

ธรรมชาติของมนุษย์ที่เป็นแนวคิดพื้นฐานในการทำความเข้าใจพฤติกรรมพอสรุปได้ดังนี้ (เจษฎา, 2546 : 5-7)

1. พฤติกรรมมนุษย์มีความสลับซับซ้อน การแสดงพฤติกรรมของมนุษย์นั้นอาจจะไม่สอดคล้องกับความคิดหรือความรู้สึกที่แท้จริง กล่าวคือ มนุษย์เป็นผู้ที่มีความสามารถทางสติปัญญา ดังนั้นย่อมพิจารณาได้ว่าหากแสดงพฤติกรรมนั้นออกมา เช่น เมื่อหากคุณพบเงินตกอยู่ตรงหน้าโดยที่ไม่มีใครอยู่ในบริเวณนั้นเลย คุณจะทำอย่างไร บางคนอาจจะตอบว่านำเงินไปมอบให้ตำรวจ ทั้งที่ความจริงอาจจะไม่ได้ทำอย่างที่กล่าวก็ได้ เพียงแต่ตอบเพื่อให้ภาพพจน์ของตนดูดี นอกจากนี้การแสดงพฤติกรรมอาจมีอิทธิพลบางอย่างเข้ามาเกี่ยวข้องและครอบงำการแสดง พฤติกรรมได้อันประกอบด้วย เจตคติ ความเชื่อ และผลประโยชน์ เป็นต้น บางครั้งเราเห็นบุคคลที่ทำดีกับเรา เรามักคิดว่าเขาเป็นคนดี ทั้งที่จริงเขาทำดีกับเราเพราะต้องการผลประโยชน์ ดังนั้นจึงควรศึกษาทำความเข้าใจอย่างละเอียดก่อนตีความเกี่ยวกับพฤติกรรม เพราะมนุษย์บางคนไม่แสดงพฤติกรรมอย่างตรงไปตรงมา

2. มนุษย์มีความแตกต่างกัน เป็นที่ยอมรับและรู้กันดีว่ามนุษย์ทุกคนบนโลกไม่มีใครเหมือนกันไปหมดทุกอย่าง แฝดที่มีหน้าตาเหมือนกันก็ยังมีนิสัยใจคอไม่เหมือนกัน ความแตกต่างของมนุษย์นั้น อาจแบ่งได้หลายประเภท เช่น

ด้านกายภาพ เป็นเรื่องของรูปร่าง หน้าตา ผิวพรรณ

ด้านสังคม เป็นเรื่องของสภาพแวดล้อม ฐานะ ระดับการศึกษา

ด้านอุปนิสัยใจคอ เป็นเรื่องของความรู้สึก ความคิด ความชอบ

ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ ดังนั้นเมื่อปัจจัยที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมมนุษย์แตกต่างกัน พฤติกรรมของมนุษย์ก็ย่อมต่างกัน

3. พฤติกรรมมนุษย์สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความไม่รู้และความไม่เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ทำให้มนุษย์ปฏิบัติตนต่อสิ่งต่าง ๆ ไม่ถูกต้อง ดังที่เราจะเห็นได้ว่าไม่มีใครทำอะไรได้ตั้งแต่เกิด แต่มนุษย์สามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายทั้งปวงจากสภาพแวดล้อม เพื่อให้เกิดปัญญาในการที่จะเข้าใจสิ่งต่าง ๆ สามารถดำเนินชีวิตได้ นอกจากนี้ยังสามารถ ฝึกฝนปฏิบัติให้มีความชำนาญจนสามารถปฏิบัติได้ดีอีกด้วย เช่น สมัยเด็กเราประกอบอาหารไม่เป็น แต่เมื่อได้เรียนและฝึกปฏิบัติก็สามารถทำได้และเมื่อทำบ่อย ๆ ก็เกิดความชำนาญและเรียนรู้เป็นลักษณะหรือความสามารถเฉพาะตนได้ ฉะนั้นมนุษย์จึงมีความสามารถที่จะเรียนรู้พฤติกรรมของตนและพัฒนาตนเองได้

4. พฤติกรรมมนุษย์เกิดขึ้นโดยมีเหตุปัจจัย ซึ่งอาจเกิดจากตนเองและสิ่งแวดล้อม การแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ย่อมมีสาเหตุด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้นเมื่อเราเห็นบุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาก็แสดงว่าน่าจะมีสิ่งใดไปกระตุ้นหรือเร้าให้เขาแสดงพฤติกรรมนั้นออกมา หรืออาจจะเป็นเพราะความคิด ความรู้สึกของเขาเองที่ทำให้แสดงพฤติกรรมออกมา มีหลายกรณีที่มนุษย์แสดงพฤติกรรมเพราะเหตุ ภายในตนเองและการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม

5. พฤติกรรมมนุษย์มีความประสานสัมพันธ์กัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่างเด็ดขาด คือ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมหรือการกระทำของมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกัน เมื่อเราคิดและรู้สึกอย่างไรก็มีแนวโน้มที่จะแสดงการกระทำตามความคิดความรู้สึกนั้น โดยที่เราไม่สามารถห้ามหรือควบคุมความคิดและความรู้สึกของตัวเราเองได้ การกระทำที่ฝืนและขัดกับความรู้สึกและความคิดก็มักจะทำไม่สำเร็จหรือทำแล้วไม่มีความสุข ดังนั้น หากเราต้องการแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและบุคคลอื่นก็ต้องเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ เพื่อให้พฤติกรรมนั้นมีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

6. พฤติกรรมมนุษย์มีพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยของช่วงอายุ มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปตามอายุ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนคือ พฤติกรรมการเอาแต่ใจ ร้องไห้ กรีดร้องเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเองต้องการในวัยเด็กจะลดลงหรือหายไปในวัยผู้ใหญ่ เพราะได้มีการเรียนรู้ถึงความ เหมาะสมของการแสดงพฤติกรรม อีกทั้งร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปก็ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์เช่นกัน

ความหมายและความสำคัญของ

.....จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน

“คนเราเกิดมามีชีวิตอยู่กับคน

เรียนรู้ แ ละทำงานร่วมกับคน

ใช้สิ่งต่าง ๆ ในสังคม ร่วมกับคน

มีชีวิตอยู่ได้ทุกวันนี้ ก็เพราะคน ...”

จากคำกล่าวข้างต้นจะเห็นว่าทุกชีวิตจะต้องอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น หรือกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่าทุกคนต้องอาศัยซึ่งกันและกัน การดำรงชีวิตอยู่ในสังคม คนเราจะต้องดิ้นรนและมีพฤติกรรมต่าง ๆ ไม่มีสิ้นสุดการกระทำหรือที่เรียกว่าพฤติกรรมนี้เอง เป็นสิ่งที่สามารถนำมาวิเคราะห์เพื่อศึกษาทางจิตวิทยา และศึกษาบุคคลแต่ละคน การกระทำของแต่ละบุคคลจะไม่เหมือนกัน ทั้งนี้เพราะคนมีความคิด และแรงจูงใจที่แตกต่างกัน

ดังนั้นจิตวิทยาในชีวิตประจำวัน จึงหมายถึง การศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่ออธิบาย คาดการณ์หรือควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อจะได้เข้าใจและสามารถนำชีวิตของเราให้ดำเนินไปได้อย่างเฉลียวฉลาด และยังมีอิทธิพลต่อบุคคลอื่นที่อยู่ร่วมกับเราด้วย ถ้าเรามีจิตวิทยาดี เราย่อมจะเป็นที่พึ่งพาแก่ผู้อื่นได้ และถ้าเรามีความจำเป็นต้องไปขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เราก็ย่อมได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดีเช่นกัน

<u>จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล</u> ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ เช่น รู้ว่าอะไรเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ มนุษย์เกิดความรู้สึกอย่างไรเมื่อไม่สามารถสนองตอบความต้องการของตนเองได้ และอะไรเป็นแรงผลักดันให้คนแสดงพฤติกรรมต่างกัน

2. ช่วยในการปรับตัวและแก้ปัญหาทางจิตใจของตนเอง เช่น รู้วิธีรักษาสุขภาพจิตของตนเอง รู้วิธีเอาชนะปมด้อย วิธีการแก้ปัญหาความขัดแย้ง และขจัดความวิตกกังวลต่าง ๆ ได้

3. ช่วยให้เกิดการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น สามารถเข้าใจและรู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับผู้อื่น

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าจิตวิทยามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เราจึงควรเรียนรู้ และนำหลักจิตวิทยามาใช้ เพื่อชีวิตของเราจะมีความสุขและประสบความสำเร็จมากขึ้น ในทางจิตวิทยาถือว่าผู้ที่สามารถใช้จิตวิทยาในการดำเนินชีวิต ควรมีลักษณะดังนี้

1. สนใจและเข้าใจในความคิด ความรู้สึกของคนรอบข้าง
2. รับรู้และสามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้อื่นได้ดี
3. รู้ เข้าใจศักยภาพและส่งเสริมความรู้ความสามารถของผู้อื่นได้อย่างถูกทาง
4. มีความจริงใจต่อกัน เพราะความจริงใจเป็นรากฐานของความผูกพันที่ลึกซึ้ง

การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

คนที่มีความสุข คือคนที่มีความสมหวัง เป็นคนที่สามารถประกอบกิจการงานประสบความสำเร็จตามความปรารถนา มีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัวหรือวิตกกังวล มีอารมณ์มั่นคง มีความอดทนและมีความสามารถต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ ได้ เป็นคนที่ยอมรับความจริงในชีวิต ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

กล่าวโดยสรุป คนที่มีความสุขก็คือ คนที่มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เป็นคนที่สามารถปรับตัวได้อย่างดีในการดำรงชีวิตประจำวัน

ความสุขเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เป็นการมองชีวิต มองตัวเอง และมองผู้อื่น ดังนั้นความสุขจึงเกิดขึ้นได้กับคนทุกชั้นไม่ว่า ผู้ดี มั่งมี หรือยากจน แนวความคิดทางด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข อาจกล่าวสรุปได้เป็นข้อ ๆ ดังนี้ คือ

1. พยายามรักษาสุขภาพทางกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

เป็นที่ทราบกันแล้วว่า สุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด คนที่มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี ย่อมมีจิตใจร่าเริง สนุกสนาน ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่แข็งแรงย่อมเจ็บป่วยเสมอ ทำให้มีอารมณ์หงุดหงิด รำคาญใจ ดังนั้นเราจึงควรรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอโดยการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ มีการพักผ่อนเพียงพอ รักษาความสะอาดของร่างกายและเครื่องใช้ตลอดจนหมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ

2. รู้จักตนเองอย่างแท้จริง

ควรสำรวจตัวเองว่า เป็นคนอย่างไร มีความสามารถทางใด แค่ไหน มีความสนใจและต้องการสิ่งใด มีอะไรเป็นข้อดีและข้อเสีย พยายามทางแก้ไขข้อบกพร้องและส่งเสริมส่วนที่ดี จะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิตได้เหมาะสมกับความเป็นจริง ตลอดจนมีโอกาสพบกับความสำเร็จและความสมหวังได้มาก

3. จงเป็นผู้มีความหวัง

เราควรตั้งความหวังไว้เสมอ แม้เวลาที่ตกต่ำก็อย่าทอดอาลัย จงคิดหวังเสมอว่าเราจะไม่อยู่ในสภาพเช่นนี้ตลอดไป สักวันหนึ่งเราอาจจะดีขึ้นได้

4. ต้องกล้าเผชิญกับความกลัวและความกังวลใจต่าง ๆ

ในชีวิตของเรานี้มีสิ่งต่าง ๆ มากมาย ที่ทำให้กลัวเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก ดังนั้น เมื่อรู้สึกกลัวอะไรต้องพยายามค้นหาความจริงว่าสิ่งนั้นคืออะไร อย่าปล่อยจิตใจให้หวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล

5. ไม่ควรเก็บกดอารมณ์ที่ตึงเครียด

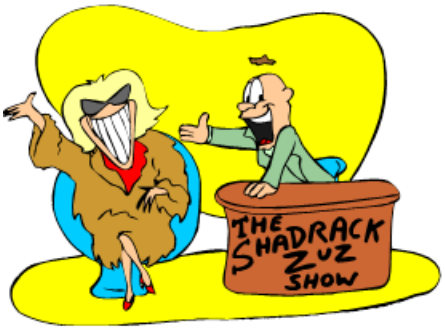
ควรหาทางระบายอารมณ์ที่ขุ่นมัวหรือไม่สบายใจ โดยหาทางออกในสิ่งที่สังคมยอมรับและเป็นไปในทางที่พึงปรารถนา

6. จงเป็นผู้มีอารมณ์ขัน

การมีอารมณ์ขันช่วยให้มีอารมณ์ผ่อนคลาย ไม่ควรมองการไกลในแง่เอาเป็นเอาตายมากเกินไป

7. การยอมรับข้อบกพร่องและข้อผิดพลาดของตนเอง

การรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง จะช่วยให้เรายอมรับข้อบกพร่อง หรือความผิดพลาดของตนเอง และให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่นได้



8. ต้องรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนทำอยู่

การรู้จักพอใจในงานหรือสิ่งที่ตนทำอยู่ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดอารมณ์สนุก ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ทำให้ชีวิตน่าสนใจ มีความกระตือรือร้นในการทำงาน มีกำลังใจเข้มแข็งในการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส ทำให้ชีวิตมีความสุขและสดชื่นอยู่เสมอ

9. มีความต้องการพอเหมาะพอควรและมีความยืดหยุ่นได้

ต้องมีเหตุผล รู้จักความพอดีเกี่ยวกับความต้องการ ความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ควรมีความคิดใฝ่ฝันที่ใกล้เคียงกับความสามารถและความเป็นจริง จะช่วยให้เราวางแผนต่าง ๆ ไว้เป็นระยะ ๆ เพื่อประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้

10. อย่าพะวงเกี่ยวกับตนเองมากเกินไปหรืออย่าคิดถึงแต่ตัวเองตลอดเวลา

เช่น คิดว่าตัวเองจะต้องเด่น ต้องดี ต้องสำคัญกว่าผู้อื่น การคิดแต่เรื่องของตัวเองจะทำให้เราไม่มีความสุขเลย เพราะไม่ว่าเราจะคิดอะไร ทำอะไรหรือไปที่ไหน จะต้องตกอยู่ในภาวะของการแข่งขันตลอดเวลา

11. การยอมรับสภาพของตัวเองโดยไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น

เพราะการเปรียบเทียบจะทำให้เราเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจว่า ทำไมเราจึงไม่โชคดีอย่างคนอื่น แต่เราอาจไม่ทราบว่า คนอื่นเขาก็มีความทุกข์เหมือนกัน

12. การยึดคติว่า จะเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ

การทำสิ่งใดให้ใครโดยหวังผลตอบแทน ย่อมจะทำให้ผิดหวังได้มากเพราะมัวแต่กังวลอยู่ว่าเราจะได้รับอะไรเป็นการตอบแทนหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เมื่อไม่ได้รับตามที่ตนคาดหวังก็จะผิดหวัง ทำให้ไม่มีความสุข คิดว่าตนได้รับความอยุติธรรมอยู่เสมอ

13. การหาเพื่อนสนิทสักคนหนึ่ง หรือใครก็ได้ที่สามารถระบายความทุกข์และปรึกษาหารือได้ เพราะการมีเพื่อนจะทำให้เรารู้สึกว่าไม่ได้ถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียวในโลก

14. จงปล่อยให้เหตุการณ์บางอย่างผ่านไปตามแนวทางของมัน

อย่าไปฝืนหรือเอาจริงเอาจังเกินไป เมื่อทำอะไรไม่สำเร็จก็เกิดอารมณ์ตึงเครียด จงหยุดพักเสียระยะหนึ่ง แล้วค่อยหันกลับมาทำใหม่ หรือเปลี่ยนแนวทางการกระทำเสียใหม่

15. จงตระหนักว่า เวลาเป็นยารักษาความเจ็บปวด เมื่อพลาดหวังหรือผิดหวัง

จงอดทนและมีความหวังต่อไป ไม่ควรใช้วิธีถอยหนีหรือหลีกเลี่ยงปัญหาโดยการทำลายตัวเองต้องนึกไว้เสมอว่า ถ้าเราปล่อยให้เวลาผ่านไปนานเท่าไหร่ก็ตาม ความเจ็บปวดต่าง ๆ จะค่อย ๆ ลดน้อยลงและหายไปในที่สุด

16. อย่าปล่อยให้เวลาว่างไปวันหนึ่ง ๆ โดยไม่ทำอะไร

การปล่อยให้เวลาว่าง จะทำให้คิดฟุ้งซ่าน ต้องพยายามหางานอดิเรกที่ตนสนใจทำ เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ฯลฯ โดยเฉพาะงานอดิเรกที่เกี่ยวพันกับธรรมชาติ จะช่วยบำรุงจิตใจให้ชีวิตมีความสุขสดชื่น และมีความสงบ

ที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นเพียงข้อเสนอแนะ หรือแนวทางในการปฏิบัติตนอย่างกว้าง ๆ การที่จะดำรงชีวิตอยู่ให้มีความสุขเพียงใดขึ้นอยู่กับบุคคลว่า จะนำหลักการหรือแนวทางไปดัดแปลงปรับปรุงให้เหมาะสมกับตนแค่ไหน เพียงใด และจริงจังหรือไม่เป็นสิ่งสำคัญ

3. การปฏิบัติตนเมื่อมีอารมณ์เครียด

ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ที่จะทำให้ชีวิตของคนเรามีความสุข คือ “การรู้จักปฏิบัติตนเมื่อมีอารมณ์เครียด” ธรรมดาคนเราย่อมตกเป็นทาสอารมณ์ของตนไม่มากก็น้อย เมื่อตกเป็นทาสอารมณ์สิ่งที่ตามมาก็คือ ความผิดหวัง ความท้อแท้ และที่ร้ายยิ่งก็คือ ความทอดอาลัยตายอยากต่อชีวิตหมดศรัทธาในตนเอง และหมดศรัทธาในทุกสิ่งทุกอย่าง

เมื่อเราไม่สามารถหลีกหนีความเครียด อารมณ์ที่หม่นหมอง หรือความไม่สบายใจได้ ก็จำเป็นที่จะต้องรู้วิธีแก้ไขเมื่อเกิดอารมณ์เช่นนี้กับตนเอง โดยปฏิบัติตามหลักการ ดังนี้

1. พยายามเตือนตนเอง พิจารณาเหตุผลที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ แล้วเลิกคิดเสีย เพื่อจะได้ตัดทอนอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ มีสติที่จะมองเหตุการณ์ได้ถูกต้องตรงความเป็นจริง และหาวิธีแก้ปัญหาของตนได้ดีขึ้น

2. ในชีวิตประจำวันต้องเป็นคนดำเนินชีวิตอยู่เพื่อความดี คนที่มีอุดมคติว่า เงิน ชื่อเสียง อำนาจ และความสุขสำราญ สำคัญเหนือสิ่งทั้งหมด คนพวกนี้จะตกเป็นทาสอารมณ์ได้ง่ายที่สุด แต่ถ้าผู้ใดยึดหลักพุทธศาสนา 3 ประการ คือ ทำความดี ละความชั่ว และทำใจให้บริสุทธิ์ ชีวิตของผู้นั้นจะสะอาดหมดจด : จิตใจสบายขึ้น

3. การมองคนในแง่ดีเสมอ ไม่เอาความชั่วมาลบล้างความดีที่เขามีอยู่

4. ก่อนที่จะทำอะไรลงไป ต้องนึกถึงเหตุผลทุกครั้ง อย่าทำอะไรเอาแต่ใจตน หรือทำแต่ประโยชน์ของตนฝ่ายเดียว หัดเป็นคนรู้จักฟังความคิดของคนอื่นบ้าง เป็นคนใจกว้าง หรืออดทนต่อข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้

5. จงดำรงชีวิตอยู่ด้วยความยืดหยุ่น หมายความว่า รู้จักปรับตัวให้เข้าได้กับทุกสถานการณ์ ให้คิดว่าทางเดินที่จะไปสู่จุดหมายปลายทางนั้นมีได้หลายทาง จงอย่าคิดที่จะเดินทางเดียวโดยเด็ดขาดควรจะขยับขยายได้บ้าง

6. พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะก่อให้เกิดความไม่สบอารมณ์ และอย่าทำตนเป็นยอดมนุษย์ ที่จะแสวงหาความสุขสมบูรณ์พร้อม เพราะไม่มีใครเก่งพร้อมทุกอย่าง

7. พยายามระงับความโกรธ ความโมโห ฉุนเฉียวลงด้วยเวลาอันรวดเร็วที่สุด เพราะความโกรธนั้นหากมีอยู่ในบุคคลใดและเวลาใดแล้ว จะทำให้บุคคลนั้นมีแต่ความคิดที่มืดมน หาทางออกที่ไม่ดีอันจะทำให้รู้สึกเสียใจในภาคหลังได้

อย่าลืมว่าความเครียด ความไม่สบายใจเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นทางใจ จะแก้ได้ก็ด้วยใจเท่านั้น ดังนั้นขอให้ใช้กำลังใจหรืออำนาจใจแก้ปัญหาใจของตนเอง จึงจะมีผลโดยตรงต่อสุขภาพกายทำให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้เป็นอย่างดี มีอายุยืน มีความเจริญรุ่งเรือง อันเป็นยอดปรารถนาของทุกคน

4. วิธีสร้างกำลังใจให้ตนเอง

“กำลังใจ” เป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน เมื่อบุคคลได้ลงมือทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ต้องตั้งความหวังไว้เสมอ เว้นไว้แต่ว่าความหวังนั้นจะสมหวังหรือไม่ ช้าหรือเร็ว ไม่มีผู้ใดเลยเมื่อทำเหตุแล้วจะไม่หวังผล แต่ถ้าตั้งความหวังเอาไว้สูงเกิดเหตุ ก็จะไม่สมหวัง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็หมดกำลังใจ และถ้าคนหมดกำลังใจเสียแล้ว ก็ได้ชื่อว่าหมดทุกอย่าง เรามักได้ยินคนพูดเสมอว่า

หมดกำลังใจ ไม่มีกะจิตกะใจทำอะไรเลย ถ้าเป็นเช่นนี้ก็จะเป็นอันตรายต่อบุคคล สาเหตุที่ทำให้มนุษย์เกิดความทุกข์ หรือหมดกำลังใจ มีดังต่อไปนี้

1. สิ่งนั้นทำให้อับอายขายหน้า
2. เมื่อต้องอยู่ในสภาพที่เทียบกับผู้อื่นไม่ได้
3. มีอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ
4. เห็นผู้อื่นมีอำนาจ มีอิสระ เสรีมากกว่าตน
5. เมื่อมีคำพูดพาดพิงมาถึงตน และคำพูดนั้นเข้าใจตนผิดจากความเป็นจริง
6. เมื่อต้องสูญเสียสิทธิ อำนาจ หน้าที่การงาน ที่ตนเองเข้าใจว่าเป็นของตนมานานแล้ว
7. ถูกละเลยไม่ได้รับการเอาใจใส่จากเพื่อนฝูงหรือหัวหน้างาน

เมื่อเป็นเช่นนี้ บุคคลมีความปรารถนาที่จะได้กำลังใจ ซึ่งมีอยู่ 2 ทาง คือ

1. ได้จากคนอื่น
2. ได้จากตัวเราเอง

ทั้งสองอย่างนี้ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน และมีความสำคัญมากในการต่อสู้ชีวิต เพราะทุกคนต่างปรารถนาที่จะมีแต่ความสุขเท่านั้น

1. กำลังใจที่ได้จากคนอื่น

บุคคลที่สมควรจะเป็นกำลังใจให้เราได้ก็คือ บิดา มารดา ครู อาจารย์ ผู้ใหญ่ หรือบุคคลที่เรารัก เคารพ และไว้วางใจ คนที่มีความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน ย่อมมีความต้องการที่จะเห็นคนที่ตนรักมีความสุข ความเจริญ ดังนั้นเราควรช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นกำลังใจต่อกัน โลกก็จะอยู่อย่างเป็นสุข มีแต่ความสงบเสมอ

2. กำลังใจที่ได้จากตัวเราเอง

บุคคลที่กล่าวมาข้างต้นนั้นแม้ว่าจะให้กำลังใจเราดีก็ตาม แต่ไม่สำคัญเท่าตัวเราเอง เพราะว่าการที่เราจะได้กำลังใจในการทำงานแต่ละครั้งที่จะสำเร็จได้หาใช่กำลังใจภายนอกเท่านั้น กำลังใจที่

สำคัญที่สุดก็คือ “ตัวของเราเอง” ถ้าเราไม่อบรมตัวเราและทำจิตใจให้เข้มแข็งแล้ว งานทุกอย่างก็ไม่มีทางสำเร็จได้ ฉะนั้นเราทุกคนควรสร้างกำลังใจให้เกิดขึ้น เมื่อเกิดความท้อใจขึ้นมาเมื่อใดต้องคิดว่า “การเดินทางย่อมสิ้นสุดเมื่อถึงที่หมาย” พยายามสร้างความหวังให้แก่ตนเอง การทำอะไรต้องมีความหวังไว้เสมอเพื่อเป็นกำลังใจให้ตนเองที่จะให้สำเร็จผลได้ แต่อย่าตั้งความหวังไว้สูงเกินไป เพื่อจะได้ไม่เสียใจภายหลัง

วิธีสร้างกำลังใจให้ตนเองอย่างง่าย ๆ มีดังต่อไปนี้ คือ

1. ไม่ท้อแท้ต่อชาติกำเนิด แม้จะอยู่ในตระกูลที่ยากจน
2. อย่าอยู่นิ่งเฉย จะรีบลงมือหาทางทำงานหรือต่อสู้ต่อไป
3. เป็นคนใจแข็ง ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคต่าง ๆ
4. คิดหาทางแก้ไขตนเองทั้งทางตรงและทางอ้อม
5. ข้อสำคัญอย่าทิ้งข้อเสียเปรียบไว้ โดยไม่ได้ถามตนเองหรือคิดปรับปรุงตนเอง

ลักษณะของผู้ที่มีกำลังใจดี มีดังต่อไปนี้ คือ

1. นึกถึงกฎของกรรมที่ว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”
2. มองโลกในทางเป็นจริง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
3. สร้างความหวังให้แก่ตนเอง
4. ไม่อยู่ตามบุญตามกรรม
5. ใช้ความอดทน ความเพียรพยายามให้สุดความสามารถ ยึดภาษิตที่ว่า “ลองอีกครั้งหนึ่ง” เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ตนเอง

ถ้าบุคคลต้องการความสมหวังในชีวิต ควรสร้างสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวให้เกิดขึ้นแก่ตน บางคนอาจยังไม่เห็นถึงความสำคัญ แต่เมื่อไหร่ถ้าเราเกิดความทุกข์ เราจะพบว่า “กำลังใจ” เป็นสิ่งสำคัญที่สุด

5. วิธีการแก้ไขความขัดแย้ง

ปัญหาความขัดแย้งเป็นของคู่โลก ตราบใดที่มนุษย์ยังมีความแตกต่างกันอยู่ แต่ก็มิได้หมายความว่าเราจะไม่สามารถขจัดปัญหาความขัดแย้งให้ลดน้อยลงไปได้ การสร้างความเข้าใจในสาเหตุและกระบวนการของการเกิดปัญหาความขัดแย้ง ตลอดจนแสวงหาความรู้หรือวิธีการใหม่ ๆ อาจช่วยป้องกัน ขจัด หรือ ลดปัญหาเหล่านี้ลงไปได้บ้าง

คำว่า "ความขัดแย้ง (conflict)" เป็นคำที่มีความหมายและใช้กันมาก โดยทั่วไปหมายถึงสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลเมื่อมีความคิดเห็นหรือความต้องการแตกต่างกัน โดยที่คู่กรณีไม่สามารถจะตัดสินใจหรือตกลงหาข้อยุติอันเป็นที่พอใจของทั้งสองฝ่าย

ความขัดแย้งแบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. ความขัดแย้งต่อตนเอง : ทางจิตวิทยาถือเป็นความล้มเหลวของกลไกขั้นพื้นฐานของการตัดสินใจซึ่งบุคคลแต่ละคนมีประสบการณ์ที่แตกต่างกันในการเลือกกระทำการต่าง ๆ ความขัดแย้งจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลจะต้องตัดสินปัญหา เช่น ต้องการซื้อรถหรือจะเอาเงินมาปลูกบ้าน อยากมีแฟนแต่กลัวเรียนไม่จบ อยากไปเที่ยวแต่กลัวทำงานส่งอาจารย์ไม่ทัน เป็นต้น

2. ความขัดแย้งภายในกลุ่ม : เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลมีความต้องการ ความคิดเห็น ทัศนคติ และค่านิยมไม่เหมือนกัน อาจเกิดขึ้นเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

3. ความขัดแย้งระหว่างกลุ่ม : เป็นความขัดแย้งที่แต่ละกลุ่มมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาที่แต่ละกลุ่มจะต้องรักษาผลประโยชน์ไว้ให้กับกลุ่มของตนเอง

ยุทธวิธีในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง

โดยทั่วไปแล้วคนทุกคน มักจะประสบกับความขัดแย้งไม่ประเภทใดก็ประเภทหนึ่งอยู่เสมอ สิ่งที่น่าสนใจก็คือ เมื่อบุคคลประสบปัญหาความขัดแย้งแล้วแก้ไขด้วยวิธีใด ในเรื่องนี้ได้มีผู้ศึกษาและรวบรวมยุทธวิธีแล้วนำมาจัดเป็นหมวดหมู่ได้ดังนี้

1. วิธีปฏิเสธหรือถอนตัวจากปัญหาความขัดแย้ง คือทำไม่รู้ไม่ชี้ ไม่ยอมรับปัญหานั้น ปล่อยให้เรื่องดำเนินไปเองแล้วแต่สถานการณ์จะพาไป

2. วิธีกลบเกลื่อนปัญหา คือ พยายามหาทางกลบเกลื่อนไม่ให้ปัญหานั้นโผล่ขึ้นมาอย่างชัดเจน เพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับความขัดแย้ง

3. วิธีใช้อำนาจในการแก้ปัญหา ได้แก่การใช้อำนาจของตนเข้าไปแก้ปัญหานั้นโดยตรง

4. วิธีใช้การประนีประนอม หรือเจรจาตกลงในการแก้ปัญหา กล่าวคือคู่กรณีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง พยายามแก้ไขหรือลดความขัดแย้ง โดยการพยายามประนีประนอมขอร้องหรือเจรจาตกลงกับอีกฝ่ายหนึ่ง

5. วิธีร่วมมือร่วมใจกันแก้ปัญหาความขัดแย้ง ได้แก่ การที่ทั้งสองฝ่ายหันหน้าเข้าหากันและช่วยเหลือกันแก้ปัญหา เพื่อให้ความขัดแย้งนั้นหมดไป

ยุทธวิธีทั้ง 5 ประการข้างต้นเป็นวิธีการที่บุคคลทั่วไปมักใช้กันอยู่เสมอซึ่งจะเห็นว่าวิธีที่ 1 และวิธีที่ 2 คือการหนีหรือกลบเกลื่อนปัญหา ไม่ได้ช่วยให้ปัญหาความขัดแย้งนั้นหมดไป เพียงแต่ชะลอไม่ให้ปัญหาความขัดแย้งเป็นจุดเด่นขึ้นมา ความขัดแย้งนั้นอาจจะระเบิดขึ้นมาอีกก็ได้ สำหรับวิธีที่ 3 คือการใช้อำนาจ อาจเป็นวิธีที่ได้ผล คู่กรณีอาจจำเป็นต้องยอมจำนนเพราะอำนาจ แต่ความขัดแย้งภายในใจจะยังมีอยู่ ซึ่งอาจจะเกิดเป็นปัญหาในภายหลังได้ วิธีที่ 4 นับเป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่ง แต่ถึงกระนั้นก็ตามการเจรจาก็ย่อมหมายความว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องยอมด้วยเงื่อนไข แต่อาจเกิดความไม่พอใจเคลือบแฝงอยู่ ดังนั้นวิธีที่ 5 คือวิธีที่ทั้ง 2 ฝ่ายหันหน้าเข้าช่วยกันแก้ปัญหาโดยต่างก็คำนึงถึงความต้องการของกันและกัน จึงนับเป็นวิธีที่ดีที่สุดใน 5 วิธีนี้ เพราะเป็นวิธีการที่ได้มาจากความพึงพอใจของทั้ง 2 ฝ่าย อย่างไรก็ตามวิธีนี้เป็นวิธีที่ใช้กันน้อยเพราะยากแก่การปฏิบัติเนื่องจากจะหาคู่กรณีที่มีความเข้าใจกันและกัน และพร้อมที่จะหันหน้าเข้าหากันได้ยาก

นอกจากยุทธวิธีดังกล่าวแล้ว ยังมีวิธีการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 วิธีใหญ่ ๆ โดยมองในแง่ของผลที่คู่กรณีจะได้รับในการแก้ปัญหา ยุทธวิธีดังกล่าวคือ

1. ยุทธวิธีแบบแพ้ - ชนะ

การแก้ปัญหาความขัดแย้งวิธีนี้ คือการที่ต่างฝ่ายต่างจะเอาชนะกันและกัน เพื่อให้ฝ่ายตนประสบผลสำเร็จในสิ่งที่ตนมุ่งหวังเอาไว้ การแก้ปัญหาแบบนี้มักจะยุติลงตรงที่ว่า ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายชนะและอีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายแพ้ อย่างไรก็ตามผลมักจะปรากฏอยู่ว่า ในกรณีแพ้-ชนะนี้ “ผู้แพ้” มักจะไม่ค่อยยอมรับในความเป็นผู้แพ้ของตน บางกรณีถึงกับเคียดแค้น อาฆาต พยาบาทและหาทาง “แก้แค้น” ในโอกาสต่อไป

2. ยุทธวิธีแบบแพ้ – แพ้

การแก้ปัญหาความขัดแย้งวิธีนี้คือการที่ทั้ง 2 ฝ่ายต่างก็ไม่ได้ตามที่ตนต้องการ หรือแต่ละฝ่ายได้ส่วนที่ตนเองต้องการกันข้างละนิด การแก้ปัญหาแบบนี้มักจะใช้วิธีออมชอมกัน เพราะต่างฝ่ายต่างถือคติที่ว่า “ได้ครึ่งหนึ่งยังดีกว่าไม่ได้เลย” หรือไม่ก็อาจหาคนกลางช่วยตัดสินใจ

3. ยุทธวิธีแบบชนะ – ชนะ

การแก้ปัญหาความขัดแย้งวิธีนี้ คือการที่ทั้ง 2 ฝ่าย ต่างก็ได้ตามจุดประสงค์ที่ตนเองต้องการ โดยวิธีร่วมมือกันแก้ปัญหา และพยายามหาวิธีการที่จะสามารถช่วยให้ทั้ง 2 ฝ่าย ได้บรรลุผลสำเร็จตามที่ตนเองต้องการ ซึ่งการแก้ปัญหาแบบนี้ผลสำเร็จจะได้แก่ทั้ง 2 ฝ่ายไม่มีฝ่ายใดแพ้ฝ่ายใดชนะ

จากยุทธวิธีการแก้ปัญหาความขัดแย้ง 3 แบบดังกล่าวมาแล้วจะเห็นว่า แบบของการแก้ปัญหาที่มักจะใช้หรือพบกันบ่อย ๆ คือ แบบแพ้ – ชนะ และแบบแพ้ – แพ้ แต่จากผลของการทดลองและวิจัยค้นคว้าในยุคใหม่ทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ให้ความเห็นและยืนยันว่าแบบชนะ – ชนะ เป็นวิธีการที่ดีที่สุดและให้ผลดีกว่าในระยะยาว

<u>บทสรุป</u>

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ฉะนั้นการอยู่ร่วมกันจึงเป็นสิ่งสำคัญมากและเป็นสิ่งจำเป็นอย่างที่สุด ปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ ส่วนมากที่เกิดขึ้นประจำนั้น มีสาเหตุมาจากความไม่เข้าใจกันของมนุษย์นั่นเอง

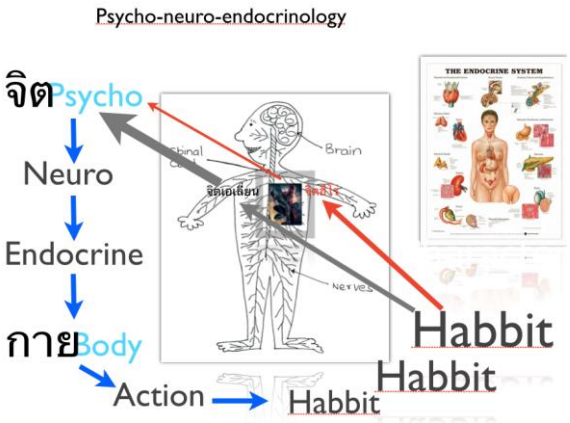
ความสุขอันเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์เรา ก็คือความสุขอันเกิดจากความสามารถที่จะเข้ากันได้หรือทำตัวให้เข้ากันได้ และมีความสามารถที่จะอยู่ร่วมกันได้อย่างราบรื่น

จิตวิเคราะห์และวิทยาศาสตร์ความสุขในเชิงพุทธศาสนา

(Psycho-neuro-endocrinology : Happy Science and Buddha)

และการประยุกต์ใช้ในงานที่ปรึกษาอย่างเข้าใจ และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

มโนปุพพัง คมา ธมมา มโน



เสฏฐา มโนมยา

"จิตเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จด้วยใจ"

การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเราค่อนข้างซับซ้อน มีความสัมพันธ์และเกี่ยวเนื่องกันเป็นวงจรตามรูป

ระบบที่มีความสำคัญต่ออารมณ์ ความรู้สึก และความสำเร็จในชีวิตของคนเรา

ระบบประสาท : ควบคุมร่างกาย, การเคลื่อนไหว, การทำงาน, การคิด, การจำ ฯลฯ

ระบบประสาทอัตโนมัติ : ระบบประสาทคุมการเต้นของหัวใจ, ระบบย่อยอาหาร
ระบบป้องกันตัว เช่น การกระตุกหนีความร้อนหรือความเย็น,
การกระพริบตาเมื่อมีสิ่งแปลกปลอม, การหลั่งน้ำตาเมื่อมีผงเข้าตา เป็นต้น

ระบบต่อมไร้ท่อ : จะหลั่งสารฮอร์โมนต่างๆ ซึ่งมีผลต่อร่างกายทั้งแบบระยะสั้น (ฉับพลัน) เช่น
เมื่ออยู่ในสภาวะฉุกเฉิน มีภัย ตกใจ กลัว ใจเราจะเต้นเร็ว หน้าจะซีด มือ ขา สั่น เป็นต้น
และมีผลในระยะยาวเช่น การเจริญเติบโต (Growth hormone) และ
การเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามฮอร์โมนเพศชาย,หญิง (Sex hormone) เป็นต้น

สิ่งที่น่าอัศจรรย์คือ จิตประสาท หรือ อารมณ์ ความรู้สึกของคน มีผลต่อระบบต่างๆ ทุกระบบ เช่น... เมื่อ (จิต) เรามีความเครียด แม้ว่าเราจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม.. สมองของเราจะรับรู้ได้ว่า จิตเคร่งเครียด ก็จะทำให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนแห่งความเครียด (Stress hormone) ได้แก่ อดรีนาลีนและคอร์ติซอล

ซึ่งจะทำให้หัวใจเต้นเร็ว หายใจสั้นและเร็ว กล้ามเนื้อเกร็ง ระบบย่อยอาหารปั่นป่วน ระบบสืบพันธ์อ่อนแอ เป็นต้น

เมื่อ (จิต) มีความสุขหรือเรารู้สึกเป็นสุขใจ เช่น การนั่งสมาธิ การสวดมนต์ การช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน การออกกำลังกาย การฟังดนตรี การทำงาน ศิลปะ การได้รัก ได้สัมผัสถ่ายทอดความรักซึ่งกันและกัน สมองจะมีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endophine) ซึ่งจะส่งผลให้สมองส่วนกลางหลั่งสาร Dopamine จะทำให้รู้สึก ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ของเราให้มีความตื่นตัว กระฉับกระเฉง มีสมาธิมากขึ้น ไวต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆ ทำให้เรารู้สึก ผ่อนคลาย.. เบาสบาย.. นอกจากนี้ยังส่งผลทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงมากขึ้น ระบบสืบพันธ์ดีขึ้น เป็นต้น

***ในทุกขณะในวงจร Psycho-neuro-endocrinology คือ เริ่มที่อารมณ์หรือความรู้สึก..
ที่น่าแปลกคือ เราสามารถเลือกได้.. ว่าจะ “รู้สึกเป็นสุข” หรือ “รู้สึกเป็นทุกข์”
ประตูสุขและประตูแห่งความทุกข์เป็นประตูเดียวกัน..และเราเลือกเปิดได้!

ความสุข VS ความทุกข์

ความคิดส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก..และมีผลโดยตรงต่อสุขภาพของคนๆนั้น

เมื่อเราคิดเป็น..คิดบวก..คิดแบบฮีโร่! จะทำให้เรามีความสุข..
ร่างกายก็จะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขซึ่งจะเป็นผลดีกับร่างกายในทุกระบบ!
สมองปลอดโปร่งมีพลัง ร่างกายผ่อนคลาย มีความสุข

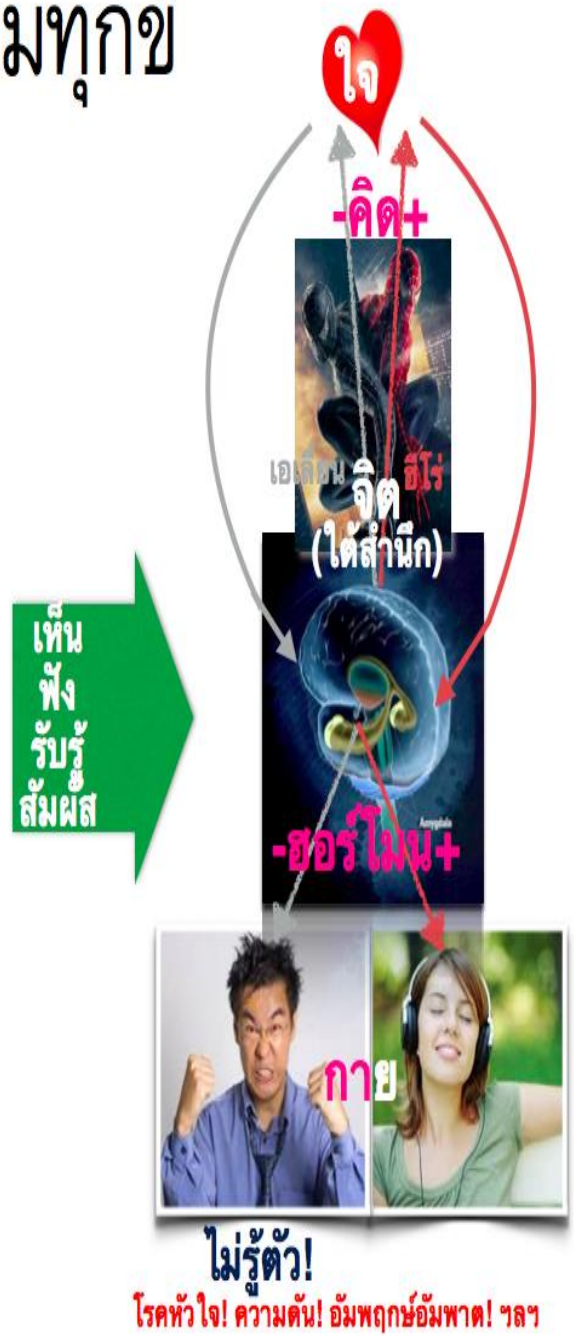
แต่เมื่อเราคิดลบ หรือคิดแบบเอเลี่ยน เราจะรู้สึกเครียด ร่างกายก็จะหลั่งฮอร์โมนเครียด (stress hormones) ออกมา ซึ่งจะมีผลทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้น เร็วขึ้น ส่งผลให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงขึ้น ทำให้เสี่ยงต่อภาวะเส้นเลือดในสมองแตก อันจะนำไปสู่การเป็นอัมพฤกต์หรืออัมพาต โรคนอนไม่หลับ ไมเกรน ประจำเดือนผิดปกติ ระบบย่อยอาหารผิดปกติ ระบบขับถ่ายผิดปกติ เป็นต้น
ผู้ที่มีความเครียดสะสมเรื้อรัง(รู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม) อาจมีความเสี่ยงต่อภาวะหัวใจล้มเหลว หรือโรคหัวใจวาย โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ

ความลับ ก็คือ..
คนเราสามารถกำหนดอารมณ์หรือความรู้สึกได้
เพียงแต่คุณต้องเรียนรู้และเข้าใจ
รู้จักกับจิตฮีโร่ และรู้ทันจิตเอเลี่ยน
ที่ซ่อนอยู่จิตใต้สำนึกของคุณเอง!!

อ.กัมพล ราชวงษ์
สถาบันพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ฯ

copy right by The Smart Wealth Institute of Human Capital.
www.thesmartwealth.com

ความสุข VS ความทุกข์



copy right by The Smart Wealth Institute of Human Capital.
www.thesmartwealth.com

ปราบเอเลี่ยน!!

ปลุกฮีโร่!!

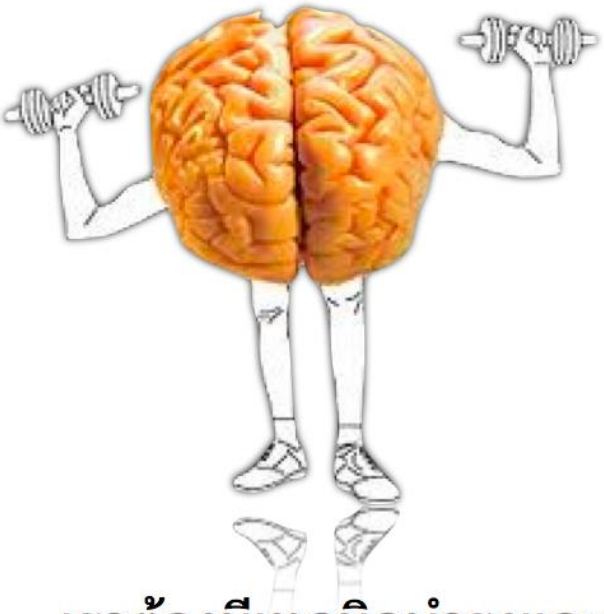
ว๊าว!

สบาย!
ทำได้!
มันง่ายมาก!

จ๊ะเอ๋!

copy right by The Smart Wealth Institute of Human Capital.
www.thesmartwealth.com

ออกกำลังพลังสมองกันเร็ว!!



ทำกิจวัตรโดยใช้ “ข้างที่ไม่ถนัด”
ท่าบริหาร “Motion function”
ท่าบริหาร “Finger touch”

จิบน้ำบ่อยๆ
อาหารครบ
พักผ่อนเพียงพอ
ปรับแนวเชิงคิด

เราต้องมีเทคนิคบำรุงและพัฒนาพลังสมองของตน!!

copy right by The Smart Wealth Institute of Human Capital.
www.thesmartwealth.com

การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. ความหมายและความสำคัญของการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษา (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546 : 43) หมายถึง กระบวนการที่อาศัยสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ด้วยการสื่อสารสองทางจนเกิดความร่วมมือ โดยให้ผู้การปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือด้วยการใช้คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษาและทักษะการให้การปรึกษาต่างๆ เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองในการสำรวจตัวเองเพื่อทำความเข้าใจ สามารถค้นหาปัญหาที่แท้จริง สาเหตุของปัญหา และความต้องการ ตลอดจนสามารถหาวิธีการแก้ปัญหา และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จนปรับตัวให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

การให้คำปรึกษานี้มีลักษณะที่แตกต่างจากการให้บริการอื่นๆ ดังนี้ คือ (กรมสุขภาพจิต, 2540 ; Gladding, 1996)

1. มีทฤษฎี กระบวนการและเทคนิคการให้คำปรึกษาให้อาจารย์ได้เลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมกับลักษณะของปัญหาและธรรมชาติของนักศึกษา

2. เน้นสัมพันธภาพที่ดีระหว่างอาจารย์ผู้ให้และนักศึกษาผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกไว้วางใจ และกล้าเปิดเผยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ใช้การสนทนาหรือการสื่อสารสองทางระหว่างอาจารย์กับนักศึกษา เป็นเครื่องมือสำคัญของการให้คำปรึกษา

3. เน้นปัจจุบัน เพื่อให้นักศึกษาอยู่ในโลกของความเป็นจริง และสามารถค้นหาแนวทางแก้ไขที่เป็นไปได้ในปัจจุบัน

4. ไม่มีคำตอบสำเร็จรูปตายตัว เพราะการให้คำปรึกษาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ วิธีการแก้ปัญหาในแต่ละกรณีจะไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพปัญหา โดยนักศึกษาจะเป็นผู้ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาด้วยตัวเอง

5. อาจารย์ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้เกียรติ และยอมรับนักศึกษาที่มาขอรับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ตัดสิน ไม่ประเมิน และไม่วิพากษ์ วิจารณ์ หรือตำหนินักศึกษา

2. วัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษามีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546 : 44)

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเอง และเข้าใจปัญหาของตน

2. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีทักษะในการแก้ปัญหา และสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างฉลาดและเหมาะสมกับตนเอง

3. สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ถึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

การให้คำปรึกษาแก่นักศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยนักศึกษา ในเรื่องต่อไปนี้

1. สำรวจตนเอง และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และเข้าใจ

2. ลดระดับความเครียด และความไม่สบายใจที่เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

3. พัฒนาทักษะทางด้านสังคม ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการจัดการกับปัญหาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

4. เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ เช่น มีความรับผิดชอบในหน้าที่ต่างๆ มากขึ้น มีพฤติกรรมการเรียนที่ดี และสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีขึ้น

3. ลักษณะเฉพาะของการให้การปรึกษา

ลักษณะเฉพาะของการให้การปรึกษา มีดังนี้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546 : 44-46)

1. เป็นการให้ความช่วยเหลือในปัญหาด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม
2. เน้นสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา
1. เน้นการสื่อสารสองทาง ซึ่งเป็นการสร้างความเข้าใจให้ตรงกัน
2. เป็นกระบวนการที่มีการพูดคุยกันอย่างมีเป้าหมาย
3. ยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง
4. เน้นปัจจุบัน คือ เน้นปฏิกริยาที่แสดงออก ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ในปัจจุบัน
5. ไม่มีคำตอบสำเร็จรูป หรือตายตัว
6. การให้การปรึกษาไม่ใช่การแนะแนว การสั่งสอน หรือการตัดสินชี้ถูกหรือผิด แต่เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางแก้ไขปัญหา สามารถพิจารณาทางเลือกได้มากขึ้น และตัดสินใจได้ ง่ายขึ้น โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ที่พยายามดึงศักยภาพของผู้รับการปรึกษาที่มีอยู่มาใช้ประโยชน์ให้มากที่สุด

4. ประเภทของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาสามารถแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. การให้คำปรึกษารายบุคคล คือ การให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ครั้งละ 1 คน

2. การให้คำปรึกษากลุ่ม คือการให้การช่วยเหลือแก่นักศึกษาจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการที่จะพัฒนาตนในเรื่องเดียวกัน โดยใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการช่วยเหลือสมาชิกในด้านกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และข้อเสนอแนะ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา ได้แนวทางแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาตนจากการพูดคุยและพิจารณาร่วมกันในกลุ่ม จำนวนสมาชิกในกลุ่มควรอยู่ระหว่าง 8-12 คน ซึ่งจะทำให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ เพราะสมาชิกมีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์กันได้ทั่วถึง และมีส่วนร่วมในการรับและให้ความช่วยเหลือในกลุ่มได้อย่างเต็มที่

ในปัจจุบันการให้คำปรึกษากลุ่มให้ความสำคัญกับการให้คำปรึกษาครอบครัวด้วย

5. ข้อควรคำนึงในการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา อาจารย์ควรปฏิบัติดังนี้ (Meier & Davis, 1993 ; Faiver, Eisengart and Colonna, 1995)

1. ตรงต่อเวลานัดหมายทั้งเริ่มต้น และสิ้นสุดการให้คำปรึกษา โดยทั่วไปแล้วการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ควรใช้เวลา 45-50 นาที สำหรับการให้คำปรึกษารายบุคคล และ 60-90 นาที สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม และควรอยู่ในช่วงระยะเวลาไม่เกิน 3 เดือน ต่อราย หรือต่อกลุ่ม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการนัดหมายอื่นๆ

2. ให้ความสำคัญกับภาษาท่าทางของนักศึกษาให้มาก หากพบว่าคำพูดกับท่าทางของนักศึกษาขัดแย้งกัน ให้เชื่อภาษาท่าทางและสะท้อนกลับให้นักศึกษารับรู้ เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจตัวเองมากขึ้น เช่น “เธอบอกว่าเธอเสียใจกับเรื่องนี้มาก แต่ขณะที่เธอพูดว่าเสียใจ อาจารย์เห็นเธอยิ้ม จริงๆ แล้วเธอรู้สึกอย่างไร”

3. หลีกเลี่ยงการถามข้อมูลที่ละเอียดอ่อน หรือเจาะจงเกินไป เพราะอาจทำให้นักศึกษาอึดอัดใจ และไม่ให้ความร่วมมือในการปรึกษาได้

4. *หลีกเลี่ยงการแนะนำให้นักศึกษาปฏิบัติตามความเห็นของอาจารย์* เพราะนักศึกษาอาจเคยปฏิบัติในสิ่งที่อาจารย์แนะนำมาแล้วแต่ไม่ประสบความสำเร็จ หรืออาจเป็นคำแนะนำที่นักศึกษาไม่ต้องการ ซึ่งจะทำให้นักศึกษาหลีกเลี่ยงที่จะมารับคำปรึกษาต่อไป

5. หลีกเลี่ยงการเกิดอารมณ์ร่วมและการเห็นชอบกับพฤติกรรมของนักศึกษาที่จะเป็นการเสริมแรงให้นักศึกษาคิดและทำพฤติกรรมเหมือนเดิมทำให้นักศึกษาไม่มีโอกาสเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

6. ไม่ควรรีบด่วนที่จะสรุปและแก้ปัญหา โดยที่นักศึกษาไม่มีโอกาสได้สำรวจปัญหา และสาเหตุมากพอ

7. หลังจากการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งแล้ว อาจารย์ควรบันทึกผลการให้คำปรึกษาไว้เพื่อเป็นข้อมูลในการให้คำปรึกษาต่อไป

8. ต้องรักษาความลับ และประโยชน์ของนักศึกษา โดยต้องระมัดระวังที่จะไม่นำเรื่องราวของนักศึกษาไปพูดในที่ต่างๆ แม้จะไม่เอ่ยชื่อก็ตาม เพราะคนฟังอาจปะติดปะต่อเรื่องราวเอง หรือสอบถามกันจนรู้ว่าเป็นเรื่องราวของนักศึกษาคนใด ซึ่งจะส่งผลเสียหายต่อนักศึกษาดังกล่าว และกระทบถึงความน่าเชื่อถือไว้วางใจของระบบการให้คำปรึกษาได้

6. บทบาทของผู้ให้การปรึกษา

การที่ผู้ให้การปรึกษารู้จักบทบาทหน้าที่ของตนและปฏิบัติตามบทบาทแห่งวิชาชีพ ตลอดจนมีความสามารถในการให้ผู้รับการปรึกษามีส่วนร่วมด้วยจะเป็นองค์ประกอบสำคัญของประสิทธิภาพในการให้การปรึกษา บทบาทของผู้ให้การปรึกษาได้แก่

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง
2. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ปัญหาและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
3. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีสุขภาพจิตดี

4. ส่งเสริมความก้าวหน้าในวิชาชีพในการปรึกษา โดยพยายามปรับปรุงเกี่ยวกับกระบวนการให้การปรึกษา

7. คุณลักษณะของการผู้ให้การปรึกษา

อาจารย์ ผู้ที่จะทำหน้าที่ให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพควรมีลักษณะส่วนตัว ดังต่อไปนี้ (จีน แบรี่ , 2538)

1. รู้จัก และยอมรับตนเอง
2. อดทน ใจเย็น
3. จริงใจ และตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น
4. มีท่าทีที่เป็นมิตร และมองโลกในแง่ดี
5. ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และช่างสังเกต
6. ใช้คำพูดได้เหมาะสม
7. เป็นผู้รับฟังที่ดี

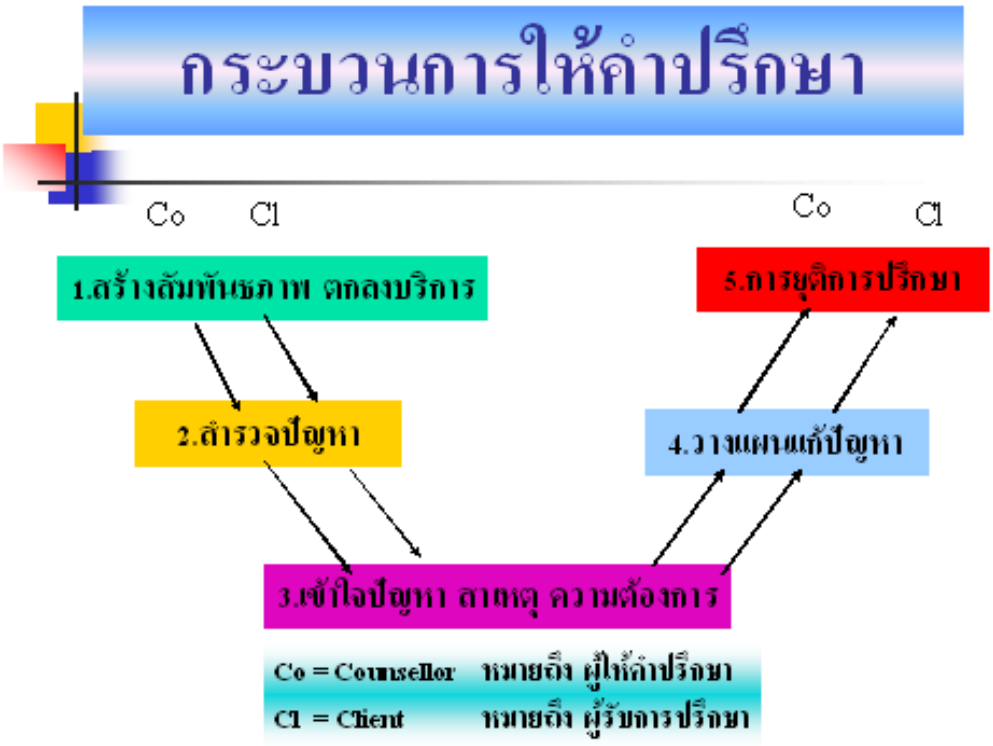
นอกจากนี้ยังควรมีคุณลักษะที่สำคัญ **คือ มีบุคลิกภาพที่ดี และการรักษาความลับ**

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2535ข : 50-54) กล่าวว่าผู้ให้การปรึกษาควรมีหลักหรือองค์ความประพฤติ 7 ประการ เรียกว่า ธรรม 7 ประการของกัลยาณมิตร สรุปได้ดังนี้

1. น่ารัก (ปิโย) มีบุคลิกภาพที่ชวนเข้าหา ต้องการปรึกษาด้วย
2. น่าไว้วางใจ (ครุ) น่านับถือ น่าเชื่อถือ หนักแน่น รู้สึกอบอุ่นปลอดภัย
3. น่าเจริญใจ (ภาวนานิโย) เป็นผู้มีภูมิรู้ มีภูมิธรรม มีภูมิปัญญา เป็นตัวแบบที่ดีผู้รับการปรึกษารู้สึกต้องการเข้าใกล้และปฏิบัติตาม
4. รู้จักพูด (วัตตา) มีทักษะในการพูด ถาม สรุป เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาระบายความทุกข์เข้าใจในปัญหาของตนเอง โดยการใช้คำถามให้คิด กระตุ้นให้ค้นหาคำตอบด้วยตนเองในการแก้ปัญหา
5. รู้จักฟัง (วจนักขโม) มีทักษะในการฟัง มีความอดทนและตั้งใจฟังสามารถจับประเด็นได้ เพื่อจะได้รู้เหตุปัจจัยต่าง ๆ เป็นแนวทางในการหาวิธีการแก้ไขปัญหา รู้จักผู้มารับการปรึกษาและปัญหาของเขาเป็นอย่างดี
6. แถลงเรื่องลึกซึ้งได้ (คัมภี รัรญจ ถถัง กัตตา) สามารถเข้าใจและอธิบายประเด็นปัญหาในเรื่องที่ลึกซึ้ง ยุ่งยากซับซ้อนได้อย่างชัดเจนและเข้าใจง่าย
7. ไม่ชักจูงในทางที่ผิด (โน วัฏฐาน นิโยชเย) มีทิศทางหรือเป้าหมายที่ชัดเจนในการนำไปสู่จุดหมายที่ต้องการแก้ไขปัญหาได้โดยมีวิธีที่ดีและถูกต้อง

จากที่กล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าผู้ให้การปรึกษามีบทบาทเป็นกัลยาณมิตรที่มีคุณธรรมคือ พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 แล้วควรมีหน้าที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดศรัทธา มีความเห็นชอบใน แนวทางที่ถูกต้อง คิดเป็น คิดอย่างถูกวิธีถูกต้อง เกิดปัญญาในการแก้ปัญหา สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองในทุก ๆ ด้าน

8. กระบวนการให้คำปรึกษา



ขั้นตอนในการให้คำปรึกษา แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้ (พรรณวิภา บรรณเกียรติ, 2547 : 21-28)

<u>ขั้นที่ 1. การสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ</u>

เป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการให้การปรึกษา มีจุดประสงค์สำคัญเพื่อสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา ทั้งนี้เพราะเมื่อเริ่มกระบวนการให้การปรึกษาผู้รับการปรึกษายังมีความไม่แน่ใจ ตื่นเต้น หรือลำบากใจที่จะเปิดเผยรายละเอียดเกี่ยวกับปัญหาของตน นอกจากนี้ ในระยะเริ่มต้นของกระบวนการให้การปรึกษาผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาเป็นคนแปลกหน้าต่อกัน ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาจะต้องสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย แสดงความจริงใจและความปรารถนาของตนที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา ด้วยกริยาท่าทางหรือสื่อสารให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้

การสร้างสัมพันธภาพมีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

1.1 การทักทาย ต้อนรับ (Greeting)

โดยทั่วไปผู้ให้การปรึกษาเปิดการสร้างสัมพันธภาพโดยการทักทายผู้รับการปรึกษาทั้งด้วยวาจาและท่าทางที่พร้อมจะให้บริการ อาจแสดงพฤติกรรมดังนี้

- ยิ้ม
- ทักทายด้วยการเรียกชื่อด้วยน้ำเสียงยอมรับความเป็นบุคคล
- แสดงท่าทีเป็นกันเอง อาจสัมผัสผู้รับการปรึกษาที่มือ หรือแขน ตามความเหมาะสมอย่างเป็นธรรมชาติ
- ขณะสนทนาแสดงท่าทางท่าทีเปิดเผย ไม่กอดอก วางมือตามสบาย อาจเข้ามาใกล้ผู้รับการปรึกษาตามความเหมาะสม
- จัดเก้าอี้หรือที่นั่งให้มีระยะห่างที่เหมาะสมและรู้สึกสบาย
- ประสานสายตาตามธรรมชาติ ไม่จ้องหน้า

1.2 การเริ่มต้นสนทนา (Small Talk)

ผู้ให้การปรึกษาจะเริ่มสนทนาโดยพูดเรื่องทั่วๆ ไปก่อน เช่น ดิน ฟ้า อากาศ การเดินทาง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นจึงคุยเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวผู้รับบริการปรึกษา สิ่งแวดล้อมหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อเป็นการแสดงว่าผู้ให้การปรึกษาสนใจในตัวผู้รับการปรึกษาอย่างจริงจัง

1.3 ตกลงบริการ (Sign Contact)

ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อตกลงในการบริการหรือในการบำบัดรักษา หรือในการช่วยเหลือเกี่ยวกับเป้าหมาย กระบวนการ บทบาทของทั้งสองฝ่าย ระยะเวลาและการรักษาความลับ เพื่อให้เกิดความร่วมมือ ประโยคที่ใช้ในการตกลงบริการ เช่น

- “เธอต้องการให้ฉันช่วยอะไรบ้าง”
- “ตอนนี้บอกได้ไหมว่าจะให้ฉันช่วยเหลือในเรื่องใด”
- “มีอะไรไม่สบายใจบอกฉันบ้าง”
- “ตกลง เราจะมาหาทางแก้ไขเรื่องเธอติดยา”
- “วันนี้ เราจะใช้เวลาคุยกันประมาณ 30 นาที พอได้ไหมคะ”
- “ฉันรับรองว่า เรื่องที่เราคุยกันวันนี้จะเป็นความลับ”

1.4 การแสดงท่าทีที่สนใจ (Attention)

ในระหว่างการสนทนาผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงท่าทีที่สนใจผู้รับการปรึกษาอย่างจริงจัง ตลอดเวลา ซึ่งทำได้โดยพฤติกรรมดังต่อไปนี้

- การสบตาที่เหมาะสม
- ท่านั่งที่ผ่อนคลายและแสดงความตั้งใจ
- สีหน้าที่สอดคล้องกับเนื้อหาที่กำลังสนทนา

- การรักษาระยะห่างระหว่างบุคคล
- พยักหน้าเป็นครั้งคราวแสดงการรับฟังอย่างสนใจ
- ใช้คำพูดแสดงความสนใจ รับฟังและการอยากฟังเรื่องต่อ
- แสดงการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่มิใช้คำพูด (non-verbal)

ขั้นที่ 2. การสำรวจปัญหา

ผู้ให้การปรึกษาต้องใช้ทักษะต่างๆ เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจปัญหาของตน และความต้องการของตน ซึ่งขั้นตอนนี้จะใช้ระยะเวลามากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับสติปัญญา ความเข้าใจ ลักษณะนิสัยของผู้รับการปรึกษา และความชำนาญในการใช้ทักษะของผู้ให้การปรึกษา

ขั้นที่ 3. การเข้าใจปัญหาและสาเหตุของปัญหา

ขั้นตอนนี้สำคัญที่สุดถือเป็นหัวใจของกระบวนการให้การปรึกษา ซึ่งผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแยกแยะได้ว่าอะไรเป็นปัญหานำและอะไรเป็นปัญหาที่แท้จริง บ่อยครั้งที่ผู้รับการปรึกษาระบุปัญหาตอนตกลงบริการอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่ปัญหาที่แท้จริง

ขั้นที่ 4. การแก้ปัญหา

เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษา ใช้ศักยภาพของตนเท่าที่มีอยู่ค้นหาวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลายและตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดหลังจากที่ได้สำรวจปัจจัยที่เกี่ยวข้องและผลที่อาจเกิดขึ้น

1. การประคับประคอง เป็นการให้กำลังใจมากขึ้น แต่ทั้งนี้ต้องเป็นข้อมูลที่เป็นไปได้จริง และไม่ใช้ข้อมูลหรือการให้กำลังใจที่มุ่งกลบเกลื่อนความรู้สึก

2. การให้ข้อมูล เกี่ยวกับเรื่องราวที่แน่ใจว่าผู้รับการปรึกษายังไม่รู้และควรเป็นข้อมูลสำคัญซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจและการสร้างพฤติกรรมใหม่

3. การเสนอวิธีการต่างๆ ในกรณีผู้รับการปรึกษาไม่มีศักยภาพจริง ๆ ผู้ให้การปรึกษาต้องเสนอหนทางแก้ไขปัญหาแบบต่างๆ ให้ผู้รับการปรึกษาเลือกวิธีการด้วยตนเอง

4. การคาดการณ์ด้วยเหตุผล เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาใช้ ศักยภาพของตนเองให้มากที่สุดในการสำรวจปัจจัยที่ เกี่ยวข้องและผลที่อาจเกิดขึ้นในเหตุการณ์ต่างๆ หรือวิธีการแก้ปัญหาแบบต่างๆ หรือการแสดงพฤติกรรมใหม่

การแก้ปัญหาใดๆก็ตามจะไม่เกิดผลดีตามความคาดหมายหากผู้รับการปรึกษาไม่นำพฤติกรรมใหม่ไปปฏิบัติจริง ส่วนใหญ่การให้การปรึกษาจะไม่สิ้นสุดตรงที่มีการตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาแล้ว แต่จะ

ต่อเนื่องกันไปจนให้ผู้รับ การปรึกษาไปทดลองแก้ปัญหาแล้วกลับมาพูดคุยสนทนากับผู้ให้การปรึกษา เพื่อการปรับวิธีแก้จนกระทั่งการแก้ปัญหานั้นเสร็จสิ้น

ขั้นที่ 5. การยุติการปรึกษา

การให้การปรึกษาอาจเกิดขึ้นเพียงครั้งเดียว หรือหลายๆ ครั้งต่อเนื่องจนปัญหาคลี่คลาย หรืออาจยุติด้วยผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถจัดการได้ และส่งต่อ ผู้เชี่ยวชาญต่อไป

ในการยุติการปรึกษาในแต่ละครั้ง ผู้ให้การปรึกษาปฏิบัติได้ดังนี้

1. ให้สัญญาณผู้รับการปรึกษาได้รู้ว่าใกล้จะหมดเวลาแล้ว เช่น มองนาฬิกา หรือพูด “เราเหลือเวลาอีก 2-3 นาที”

2. สรุปเรื่องที่พูดคุยในวันนี้ เช่น “วันนี้เราพูดกันถึงสาเหตุทำให้เธอติดยา และเธอตัดสินใจที่จะไปรักษา”

3. ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นคุณค่าของตนเอง มีความรู้สึกดีๆ กับตัวเอง ส่งเสริมให้มีความคิดในเชิงบวก (Positive Thinking) มองโลกแง่ดีและให้กำลังใจ

4. อาจมีการบ้านให้ผู้รับการปรึกษากลับไปปฏิบัติ เช่น การเปลี่ยนการสื่อสาร การฝึกการหายใจคลายเครียด การฝึกการใช้จินตนาการบำบัด เป็นต้น

5. การนัดหมายครั้งต่อไป บางครั้งการพูดคุยกันครั้งเดียวอาจช่วยแก้ไขปัญหาได้หรือไม่ได้ก็ตาม แต่ควรให้โอกาสผู้รับการปรึกษา ได้เลือกว่าจะมาพบอีกหรือไม่

จะเห็นว่าการให้การปรึกษามีขั้นตอนและหลักวิชาการ ดังนั้นจึงจำเป็นที่ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความรู้และความสามารถในการใช้ทักษะต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนในการแก้ไขปัญหา ให้เหมาะสม

ซึ่งวิธีการเชิงจิตวิทยานี้สามารถปรับใช้ได้ในทุกปัญหา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการเรียน ปัญหาการปรับตัว ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนหรือคนในครอบครัว รวมทั้งปัญหายาเสพติด ความยากง่ายขึ้นกับตัวผู้ให้การปรึกษาซึ่งอาจเป็นจิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ พยาบาลจิตเวช ครู อาจารย์ รวมทั้งบุคคลทั่วไปที่มีจิตใจเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์

9. ทักษะการให้คำปรึกษา

ทักษะการให้คำปรึกษา คือความสามารถหรือความชำนาญในการสื่อสาร ทั้งการใช้ภาษาท่าทางและภาษาพูด ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้คำปรึกษาในการช่วยเหลือบุคคลที่มีความทุกข์หรือผู้รับคำปรึกษาให้

1) มีความไว้วางใจและมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ให้คำปรึกษาและการปรึกษา

2) เข้าใจปัญหา สาเหตุของปัญหาและความต้องการของตัวเอง

3) แสวงหาและแนวทางการปรับเปลี่ยนการคิด การรู้สึกและการปฏิบัติตนเพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้น

นักจิตวิทยาด้านการปรึกษานำเสนอทักษะการให้คำปรึกษาที่แตกต่างกันออกไป แต่โดยรวมแล้วทักษะการให้คำปรึกษาที่เป็นทักษะพื้นฐานเบื้องต้นในการสื่อสารจะประกอบด้วยทักษะ ดังต่อไปนี้

ทักษะที่ใช้ในการให้การปรึกษา ได้แก่

1) การฟัง	2) การสังเกต	3) การถาม
4) การสนับสนุนหรือการทวนซ้ำ	5) การให้กำลังใจ	6) การทวนสาระ
7) การสรุป	8) การสะท้อนความรู้สึก	9) การสะท้อนความหมายหรือเนื้อหา
10) การแปลความ	11) การเผชิญหน้า	12) การนำ
13) การให้ข้อมูล / การแนะนำ / การสอน	14) การเปิดเผยตนเอง	15) การระบุผลที่ตามมา
16) การให้ข้อมูลย้อนกลับ	17) การเพ่งประเด็น	18) การเงียบ

ทักษะการฟัง

การฟัง ทำให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก และวิธีมองโลกและชีวิตของผู้รับการปรึกษา การเป็นผู้ฟังที่ดีจะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกประทับใจ ไว้วางใจ

การฟังควรจับประเด็นให้ได้ว่า ใคร อะไร ที่ไหน อย่างไร เมื่อไรไหร่ ทำไม

การฟังอย่างตั้งใจ (L-A-D-D-E-R) มีความหมายดังต่อไปนี้

L = LOOK มองประสานสายตา ตั้งใจฟัง มีสติ และพยายามจับประเด็นสำคัญในปัญหาของผู้รับการปรึกษา

A = ASK ซักถามในจุดที่สงสัยในประเด็นปัญหา และแกะรอยตามประเด็นปัญหาของผู้รับการปรึกษา

D = DON'T INTERRUPT ไม่แทรกหรือขัดจังหวะ ถ้าในกรณีผู้รับการปรึกษาพูดมากและวกวน ควรสรุปประเด็นปัญหาเป็นช่วง ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

D = DON'T CHANGE THE SUBJECT ไม่เปลี่ยนเรื่องไปมา ให้แกะรอยตามประเด็นปัญหาของผู้รับการปรึกษาไปแต่ละประเด็น

E = EMOTION ใส่ใจการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาทั้งภาษา และอวัจนภาษา

R = RESPONSE แสดงสีหน้า ท่าทางตอบสนอง

ลักษณะที่ขัดขวางการฟัง ได้แก่

* รีบโต้แย้ง	* การเปรียบเทียบ
* รีบตัดสิน	* เปลี่ยนประเด็นบ่อย ๆ

* วิจารณ์
* รีบแนะนำ
* คิดโยงสู่ตนเอง
* รับคำเร็ว (พูดแทรก)
* ช่วยพูดเพิ่มเติม

ทักษะการสังเกต

การสังเกตเป็นเครื่องมือที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจบุคลิกภาพ ความรู้สึกนึกคิดของผู้รับการปรึกษา ซึ่งเป็นข้อมูลเพิ่มเติมจากข้อมูลทางคำพูด

ผู้รับการปรึกษาควรสังเกตบุคลิกภาพภายนอก ท่านั่ง การสบตา การแสดงออกทางแววตา การแสดงออกทางใบหน้า การเคลื่อนไหวร่างกาย ระดับน้ำเสียง จังหวะการพูด การเลือกประเด็น ภาษาที่ใช้ ความต่อเนื่องของเรื่องราว และการใช้เหตุผล เป็นต้น

ทักษะการถาม

ทักษะการถามแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ คำถามปลายเปิดและคำถามปลายปิด

* **คำถามปลายเปิด** เป็นคำถามที่มักใช้คำว่า “อย่างไร” “ทำไม” “เหตุใด” ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าเรื่องต่าง ๆ หรือแสดงความ คิดเห็นของตนออกมา เพื่อการสำรวจตนเองและปัญหาของตน ตลอดจนช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองด้วย

* **คำถามปลายปิด** เป็นประโยคคำถามที่นำไปสู่ คำตอบว่า “ใช่” “ไม่ใช่” หรือมีคำตอบเพียง 2 – 3 คำตอบ นำมาใช้ในการรวบรวมข้อมูล การทำความกระจ่าง การเพ่งประเด็น และช่วยกำจัดขอบเขตของเรื่องราวในการพูดคุย หรืออาจหยุดการสนทนาในบางประเด็นที่ผู้รับการปรึกษาเกิดความสับสนหรือหลงประเด็น

ทักษะการสนับสนุน หรือการทวนซ้ำ

คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ภาษาท่าทาง เช่น การพยักหน้า การมองอย่างสนใจ การรับว่า “ค่ะ” “ครับ” “อื่อฮึ” ฯลฯ ในจังหวะที่เหมาะสม หรือการพูดซ้ำคำสำคัญที่เป็นคำท้ายประโยคหรือข้อความสำคัญในประโยคที่ผู้รับการปรึกษาเพิ่งพูดจบ โดยใช้ถ้อยคำเดิม

ทักษะการให้กำลังใจ

ทักษะการให้กำลังใจ เป็นการพูดเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่ามีผู้ให้กำลังใจ ช่วยให้เขามีความคิดริเริ่มที่จะต่อสู้ รวมถึงมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และจะเล่าเรื่องต่อ หรือให้รายละเอียดเพิ่มเติม

ทักษะการทวนสาระ

คือการทวนเนื้อหาสำคัญในคำพูดของผู้รับการปรึกษากลับไป โดยเรียบเรียงประโยคใหม่ให้กระชับ กระจ่าง ชัดเจน ได้สาระหรือประเด็นสำคัญเท่าที่ผู้รับการปรึกษาสื่อมา

การทวนสาระจะช่วยให้

* ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง ทำความเข้าใจความคิด พฤติกรรมของตนเองและสถานการณ์ให้ชัดขึ้น

* ผู้รับการปรึกษารู้ว่าผู้ให้การปรึกษาใส่ใจ เข้าใจสาระสำคัญที่ผู้รับการปรึกษาเล่า

ทักษะการสรุป

คือ การรวมประเด็นสำคัญ ๆ จากเรื่องราวที่พูดคุย โดยเรียงลำดับ จัดระบบ แล้วสื่อกลับไปด้วยถ้อยคำที่กระชับได้ใจความ

ทักษะการสรุปนี้จะใช้เมื่อ

* จะเริ่มประเด็นใหม่

* เมื่อพูดหรือเล่าเรื่องหนึ่ง ๆ มานานหรือยาว ๆ อาจดูซับซ้อนจึงควรสรุปเสียทีหนึ่ง

* ก่อนจบการให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง

ทักษะการสะท้อนความรู้สึก

การสะท้อนความรู้สึก คือ การที่ผู้ให้การปรึกษารับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา ที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษา ท่าทาง และผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่ให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม ชัดเจน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจและรับรู้ถึงความรู้สึกที่ตัวเขามี และรับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา และสามารถมองปัญหาของตนเองได้อย่างชัดเจน ยิ่งขึ้น

การสะท้อนความรู้สึก จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เป็นปัญหา จะทำให้เกิดการยอมรับและหาทางแก้ไขปัญหาต่อไป

ตัวอย่างคำที่แสดงความรู้สึก

กลัว	กลัวสุดขีด	กระตือรือร้น	โกรธ	โกรธขึ้น
กดดัน	ก้าวร้าว	กล้าทำ	กลัวๆ กล้าๆ	เก็บกด
เกร็ง	ขึ้งเครียด	เข้มแข็ง	เข้าใจผิด	ขมขื่น
คับข้องใจ	คลื่นไส้	คลุ้มคลั่ง	เจียมเนื้อเจียมตัว	
เจ็บปวด	ชื่นชม	ชอกช้ำ	เชื่อมั่น	ฉุนเฉียว
เฉยเมย	มีพลัง	งุนงง	ด้อยค่า	ดีใจ
ดุร้าย	ดุดัน	โดดเดี่ยว	ดีใจอย่างล้นเหลือ	

ตื่นเต้น	ตกใจ	ตึงเครียด	แตกเป็นเสี่ยงๆ	
ต้องเอาให้ได้	ถูกจำกัด	ถูกคุกคาม	ถูกดูหมิ่น	เหยียดหยาม
น่ากลัว	น่ารังเกียจ	เหนื่อยหน่าย	ที่อๆ	โทมนัส
เบื่อ	เบาหวิว	เบาสบาย	ปรารถนาดี	ปลอดโปร่ง
เปล่าเปลี่ยว	ประหม่า	ประหลาดใจ	แปลกแยก	ผ่อนคลาย
ผิดหวัง	ไม่มั่นคง	มั่นใจ	มีชีวิตชีวา	มีพลัง
มีความสุข	มีแรง	ไม่อิสระ	มีความหวังมีความกล้า	
ไม่มีเหตุผล	ภูมิใจ	ยอมรับ	ไม่เพียงพอไม่มั่นคง	
เย็นชา	รื่นเริง	รัก	ริษยา	รำคาญ
ละอายใจ	ลำพองใจ	วุ่นวาย	เวียนศีรษะ	ว่างเปล่า
เศร้า	เศร้าโศก	สงบ	สบาย	สงสาร
สับสน	สุข	สำนึกผิด	สำนึกในบุญคุณ	
เสียใจ	เสียวสยอง	เห็นใจ	หายใจไม่ทั่วท้อง	
หนักใจ	หมดหวัง	หมดอำนาจ	หมดกำลัง	หมดแรง
หมดกำลังใจ	หงุดหงิด	โหวงเหวง	หมดความกล้า	
อาย	อบอุ่น	อิจฉา	หมดความอดทน	
อดกลั้น	อาดูร	อยากทำลาย	อาฆาตมาดร้าย	
อยากให้	อยากหยุดนิ่ง	อยากเอาชนะ	อยากทะเลาะ /ทำร้าย	
อยากรัก	อยากเข้าใกล้	อยากพึ่งพา	อยากเป็นอิสระ	

ทักษะการสะท้อนความหมายหรือ เนื้อหา

คือการบอกความหมายที่ซ่อนในความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาที่มีต่อประสบการณ์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองอย่างลึกซึ้ง เกิดความกระจ่างในความเชื่อ ค่านิยม ความหมายสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจ การเลือก และวิถีชีวิตของผู้รับการปรึกษา

ทักษะการแปลความ

คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาอธิบายถึงพฤติกรรม ความรู้สึก ความคิด ที่ผู้ให้การปรึกษามีต่อประสบการณ์ต่าง ๆ หรือการที่ผู้ให้การปรึกษาแปลสิ่งที่ผู้รับการปรึกษารับรู้กลับไปในมุมมองใหม่ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการปรับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมใหม่

ทักษะการเผชิญหน้า

คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาบอกหรืออธิบายอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา ให้ผู้รับการปรึกษารู้ถึงข้อมูลที่บิดเบือน ขัดแย้ง ไม่สอดคล้องสมเหตุสมผลกับความเป็นจริง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความขัดแย้งระหว่างคำพูด พฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของเขา และเผชิญกับความขัดแย้งนั้นอย่างตรงไปตรงมา

ทักษะการนำ

คือ การบอกชี้นำให้ผู้รับการปรึกษาพูด หรือแสดงพฤติกรรมตามที่แนะ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ได้ชัดเจนขึ้น และได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

ทักษะการให้ข้อมูล การแนะนำ การสอน

คือ การสื่อสารทางวาลาให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ข้อมูล วิธีการ หรือรายละเอียดของเรื่องต่าง ๆ ทราบอย่างตรงไปตรงมา

ทักษะการเปิดเผยตนเอง

คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาเปิดเผยความรู้สึกนึกคิด การกระทำ หรือประสบการณ์ของตนเองให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่า ผู้ให้การปรึกษามีความรู้สึกร่วมและเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่มีประโยชน์ต่อผู้รับการปรึกษา

ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับ

คือ การบอกข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาสังเกตเห็นโดยไม่ประเมิน ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจและรับรู้พฤติกรรมของเขาที่แสดงออกมา และตระหนักว่าผู้อื่นรับรู้พฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของเขาได้

ทักษะการระบุผลที่ตามมา

คือ การบอกถึงความเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผลของการกระทำ หรือความเชื่อมโยงของความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงหลักเหตุและผล ว่าผลต่าง ๆ ไม่ได้เกิดขึ้นลอย ๆ แต่เป็นไปตามเหตุ ถ้าอยากได้ผลใหม่ก็ต้องทำเหตุให้สอดคล้องกัน และทราบถึงสิ่งที่ต้องรับผิดชอบต่อผลการกระทำของตนเอง

ทักษะการเพ่งประเด็น

คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาเลือกประเด็นใดประเด็นหนึ่งจากสาระเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาพูดคุยในขณะนั้น แล้วตอบสนองโดยเพ่งไปที่ประเด็นนั้น เป็นการนำผู้รับการปรึกษาไปตามประเด็นที่ต้องการพูดคุย เป็นการช่วยให้การปรึกษาประสบความสำเร็จ และให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาได้ การเพ่งประเด็นมี 6 ลักษณะดังนี้

1. การเพ่งประเด็นที่ผู้รับการปรึกษา
2. การเพ่งประเด็นที่บุคคลอื่น ๆ
3. การเพ่งประเด็นที่ปัญหา
4. การเพ่งประเด็นที่ผู้ให้การปรึกษา
5. การเพ่งประเด็นที่ผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา
6. การเพ่งประเด็นที่สถานการณ์และสภาพแวดล้อมของผู้รับการปรึกษา

ทักษะการเงียบ

การเงียบ คือ ช่วงเวลาระหว่างการปรึกษาที่ไม่มีการสื่อสารด้วยวาจา ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีเวลาเพื่อคิดรวบรวมรายละเอียด ประเด็นปัญหาต่าง ๆ ตลอดจนเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อปัญหาการเงียบมี 2 ลักษณะ คือ การเงียบทางบวก และการเงียบทางลบ

*** ในกรณีที่เป็นผู้ให้การปรึกษา**

การเงียบทางบวก อาจหมายถึง

1. เงียบเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาใช้ความคิดในการค้นหา รวบรวมรายละเอียดประเด็นต่าง ๆ ของปัญหา เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้มีการสำรวจความคิด ความรู้สึก

2. เงียบหลังจากได้พูดถึงข้อคิด หรือประเด็นนั้น ๆ จบแล้ว เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้มีเวลาคิดและทบทวนทำความเข้าใจ และกำลังคิดถึงเรื่องที่จะพูดต่อไป

3. ใช้การเงียบเมื่อผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกเจ็บปวด ขมขื่น สะเทือนใจหรือเสียใจ หรือแสดงความรู้สึกที่รุนแรงออกมา เช่น ร้องไห้ โกรธ ไม่พอใจ ก้าวร้าว ฯลฯ และควรให้กำลังใจโดยใช้การเงียบหรือใช้การสะท้อนความรู้สึก หรือการทวนซ้ำหรือการถาม ซึ่งอาจจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถพูดต่อไปได้

4. เงียบเพื่อพักฟื้นจากความเหน็ดเหนื่อย หลังจากที่ผู้รับการปรึกษาแสดงถึงสิ่งที่เป็นอารมณ์ความรู้สึก เช่น การร้องไห้ ช่วงเวลาที่เงียบหรือหยุดพักนี้ ผู้ให้การปรึกษาควรให้การยอมรับ และใช้การเงียบในลักษณะที่แสดงถึงการร่วมรับรู้และเข้าใจ

การเงียบทางลบ

ใช้การเงียบเพราะไม่รู้ว่าจะพูดอะไร นึกไม่ออกว่าจะพูดอะไร หรือถามอะไรต่อไปซึ่งจะไม่เป็นการเอื้ออำนวยต่อกระบวนการปรึกษา ในกรณีที่เกิดความเงียบผู้ให้การปรึกษามักคิดว่าตนล้มเหลว รู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ และพยายามทำลายความเงียบด้วยการพูดเพื่อแก้ความรู้สึกอึดอัดที่เกิดขึ้น แทนที่จะอดทนต่อความเงียบนั้น จะทำให้ผู้รับการปรึกษายิ่งเงียบทางลบมากขึ้น และรู้สึกต่อการมีส่วนร่วมกับกระบวนการปรึกษาน้อยลง และถ้าเงียบนานก็ทำให้บรรยากาศอึดอัดได้ ซึ่งตรงจุดนี้อาจใช้ทักษะอื่น ๆ ช่วยได้ เช่น ทักษะการสรุป

ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษา

การเงียบทางบวก อาจหมายถึง

1. เว้นจังหวะการพูด ซึ่งแสดงว่า ได้พูดถึงประเด็นปัญหานั้น ๆ จบแล้วและกำลังคิดถึงเรื่องที่จะพูดต่อไป ในกรณีที่การเงียบสะท้อนถึงการใช้ ความคิด ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรรบกวนการเงียบนั้น

2. การเงียบเพื่อรอคอยให้ผู้ให้การปรึกษาพูดอะไรบางอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการให้กำลังใจ การให้ข้อมูล การอธิบายหรือการวินิจฉัยปัญหาของตนเอง ในกรณีที่ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้ทักษะการตีความหรือการถาม

3. การเงียบเพื่อการคิด ผู้รับการปรึกษาอาจต้องการเวลาคิด และทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาได้พูดออกมา ในกรณีนี้ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรรบกวนหรือขัดจังหวะของกระแสความคิดนั้น แต่ควรจะรอจนกระทั่งผู้รับการปรึกษาพร้อมที่จะพูดต่อไป

การเงียบทางลบ อาจหมายถึง

1. การเงียบที่แสดงถึงความไม่สบายใจ เช่น ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาไม่ได้สมัครใจมาด้วย ตนเองแต่มาเพราะถูกบังคับ หรือผู้รับการปรึกษาที่มีการศึกษาต่ำ และรู้สึกอายหรือขลาดกลัวต่อการสนทนา ผู้ให้การปรึกษาควรจะพูดถึงเรื่องทั่วๆ ไปเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาคลายความวิตกกังวล จนกระทั่งเขาสามารถ ค่อย ๆ เล่าเรื่องราวของตนได้

2. การเงียบเพราะไม่อยากพูดเรื่องตนเอง บางครั้งผู้รับการปรึกษาอาจใช้การเงียบเป็นกลวิธีเพื่อดูว่าใครควรจะเป็นฝ่ายพูดก่อน ในกรณีนี้ การตกลงบริการให้การปรึกษาโดยเฉพาะเรื่องการรักษาความลับ และบทบาทความรับผิดชอบของแต่ละฝ่ายจะเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการการปรึกษา หรือผู้ให้การปรึกษาอาจพูดถึงเรื่องทั่วๆ ไป และให้กำลังใจ

3. การเงียบเพราะไม่พอใจ ต่อต้าน ปฏิเสธไม่อยากให้ความร่วมมือเมื่อถูกถามในบางเรื่อง กรณีนี้ผู้ให้การปรึกษาควรเปลี่ยน เรื่องพูด หรือปลอบใจ ไม่ควรย้ำหรือบังคับให้พูดในประเด็นที่เป็นสาเหตุของความเงียบ

10. ทักษะการให้คำปรึกษา สู่แนวทางการปฏิบัติ (เพิ่มเติม)

1. ทักษะการใส่ใจ (Attending Skill)

ความหมาย

การใส่ใจเป็นพฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาที่แสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทาง ซึ่งบอกถึงความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา โดยการแสดงความสนใจ การเห็นความสำคัญ และการให้เกียรติ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความอบอุ่นใจและไม่รู้สึกห่างเหิน

วัตถุประสงค์

1. แสดงความสนใจ เห็นความสำคัญ และให้เกียรติผู้รับคำปรึกษา
2. เป็นการแสดงความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือ
3. เพื่อช่วยเพิ่มพูนความอบอุ่นใจให้ผู้รับคำปรึกษา

การใส่ใจแบ่งออกเป็น

1. การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาพูด เป็นการพูดต่อเนื่องในเรื่องเดียวกันกับที่ผู้รับคำปรึกษาได้พูดให้ฟังในขณะนั้น แสดงการรับรู้และเข้าใจในทัศนะและแนวคิดของผู้รับคำปรึกษา

2. การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาท่าทาง เป็นการแสดงพฤติกรรมต่างๆที่ไม่ใช่คำพูด แต่มีความหมายซึ่งสื่อถึงความเข้าใจและการยอมรับความคิดและความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ภาษาท่าทางมีความหมายและน้ำหนักมากกว่าภาษาพูด ภาษาท่าทางที่ผู้ให้คำปรึกษาควรแสดงออกขณะให้คำปรึกษาประกอบด้วย

2.1 การประสานสายตากับผู้รับคำปรึกษา เป็นการแสดงความสนใจในสิ่งที่ผู้มาขอรับคำปรึกษากำลังพูดอยู่ แต่ไม่ควรจ้องมองมากเกินไปเพราะจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอึดอัดได้

2.2 การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การเคลื่อนไหวและระยะห่าง

- การแสดงออกทางสีหน้าที่อบอุ่น เป็นมิตรและสอดรับกับเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษา
- การวางตัวที่โน้มตัวเข้าหาผู้รับคำปรึกษา เป็นการแสดงความตั้งใจและใส่ใจ
- การแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางควรมีความสอดคล้อง
- การนั่งหรือยืนให้มีระยะห่างระหว่างผู้ให้และผู้รับคำปรึกษาที่พอเหมาะ คือ ประมาณ 3 – 5 ฟุต

2.3 น้ำเสียงการพูด จังหวะการพูด ความดังหรือเบาของเสียง ระดับเสียง ความมีชีวิตชีวาของน้ำเสียง การเน้นคำต้องมีความสัมพันธ์ต่อสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้พูดออกมาแล้ว

นอกจากทั้ง 3 ข้อที่ได้กล่าวมาแล้ว ให้คำปรึกษาควรแต่งกายสุภาพเหมาะสมกับโอกาส

แนวทางปฏิบัติ

1. ในขณะที่ผู้ให้คำปรึกษากำลังฟังผู้รับคำปรึกษา อยู่นั้น ควรประสานสายตากับผู้รับคำปรึกษาในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ หรือพยักหน้าเล็กน้อยในขณะที่รับฟัง

2. ผู้ให้คำปรึกษาพูดตอบรับภายหลังจากที่ผู้รับคำปรึกษาพูดจบ เช่น “ครับ ค่ะ อืม” หรือพูดซ้ำประโยคที่ผู้รับคำปรึกษากล่าวไว้
3. ใช้คำพูดที่สัมพันธ์กับคำพูดของผู้รับคำปรึกษา โดยไม่มีการขัดจังหวะ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจเรื่องราวของตนเองต่อไป และเป็นสิ่งที่ยืนยันว่าผู้ให้คำปรึกษากำลังฟังเขาอยู่ด้วยเช่นเดียวกัน
4. ลักษณะท่าทางของผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีท่าทีผ่อนคลาย ไม่เกร็งหรือเคร่งเครียด เพราะจะทำให้ผู้รับคำปรึกษา ตึงเครียดไปด้วย ควรนั่งโน้มตัวไปข้างหน้าพอสมควร เว้นระยะห่างประมาณ 3 ฟุต ลักษณะท่าทีและการนั่งก็เป็นสิ่งที่สำคัญประการหนึ่งที่จะแสดงถึงความสนใจ เอาใจใส่ต่อผู้รับคำปรึกษา

ประโยชน์

ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดความประหม่า ความวิตกกังวล มีความรู้สึกปลอดภัย อบอุ่นใจ มั่นใจในการเริ่มเล่าประเด็นปัญหาของตนเอง

<u>2. ทักษะการนำ (Leading Skill)</u>

ความหมาย

เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาพูดนำผู้รับคำปรึกษาไปในทิศทางที่ผู้ให้คำปรึกษาคิดว่าจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประโยชน์สูงสุดในการมาขอรับคำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะพูดคุยกมากขึ้น
2. เปิดประเด็นปัญหาของผู้รับคำปรึกษา
3. ให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกประเด็นปัญหาที่ต้องการปรึกษา
4. กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจปัญหาและนำเสนอความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น

แนวทางปฏิบัติ

1. กำหนดวัตถุประสงค์ของการนำให้ชัดเจน ว่าต้องการนำโดยให้อิสระแก่ผู้รับคำปรึกษาในการพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งตามที่เขาต้องการ หรือต้องการนำในประเด็นใดประเด็นหนึ่งเฉพาะเจาะจง
2. ใช้ประโยคบอกเล่าเพื่อเป็นการนำให้ผู้รับคำปรึกษาพูด
3. ใช้การถามเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นหรือรายละเอียดเพิ่มเติม

3. ทักษะการถาม (Question Skill)

ความหมาย

การถาม เป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าเรื่องราวที่ต้องการปรึกษา รวมทั้งความรู้สึกนึกคิดตลอดจนความเชื่อของผู้รับคำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้โอกาสผู้รับคำปรึกษาได้บอกถึงความรู้สึกและเรื่องราวต่างๆ ที่ต้องการจะปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและคิดคำนึงเรื่องราวของตัวเองเพื่อเข้าใจตัวเองมากขึ้น
3. เพื่อให้ได้ข้อมูล แนวทางแก้ไขปัญหาและแผนการปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าว

แนวทางปฏิบัติ

1. กำหนดวัตถุประสงค์ของการถามว่าต้องการข้อมูลแบบใดจากผู้รับคำปรึกษาแล้วการตั้งคำถาม ซึ่งมีอยู่ 2 แบบ คือการถามเปิดและการถามปิด

การถามเปิด เมื่อต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดเล่าความรู้สึกหรือเรื่องราวของเขาอย่างอิสระ มักจะลงท้ายประโยคด้วย "*อะไร อย่างไร*"

การถามเปิด เมื่อต้องการคำตอบสั้นและเฉพาะเจาะจงมักจะลงท้ายประโยคด้วย " ไหม เหรอ หรือไม่ หรือยัง รึเปล่า "

โดยทั่วไปแล้วผู้ให้คำปรึกษาควรใช้คำถามแบบเปิด เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตอบตามที่ต้องการอย่างเต็มที่ และจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่รู้สึกว่าถูกซักถามมากเกินไป จากการถามแบบปิดเพราะได้ข้อมูลน้อย ผู้ให้คำปรึกษาต้องถามบ่อยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ

2. สังเกตและฟังอย่างตั้งใจ หลังจากนั้นสรุป/ทวนซ้ำประเด็นที่ต้องการข้อมูลและรายละเอียดก่อนแล้วจึงตั้งคำถาม

3. เมื่อถามแล้วให้ฟังคำตอบของผู้รับคำปรึกษาอย่างใส่ใจ เพื่อรวบรวมข้อมูลของผู้รับคำปรึกษาไว้

4. ไม่ควรถามบ่อยเกินไป เพราะอาจทำให้ผู้รับคำปรึกษารำคาญ และต่อต้านการให้คำปรึกษาได้

5.หลีกเลี่ยงการถามด้วยคำถาม "ทำไม" เพราะคำถามที่เริ่มด้วย "ทำไม" มักจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าตนเองผิด และคิดหาคำตอบที่เหมือนเป็นการแก้ตัว และคำถาม "ทำไม" ไม่ได้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าระบายความรู้สึกทุกข์/ไม่สบายใจ ซึ่งวัตถุประสงค์หลักของการให้คำปรึกษาคือ การให้โอกาสในการเล่าระบาย

4. ทักษะการเงียบ (Silence Skill)

ความหมาย

การเงียบเป็นช่วงระยะเวลาระหว่างการปรึกษาที่ไม่มีการสื่อสารด้วยวาจาระหว่างผู้ให้คำกับผู้รับคำปรึกษา แต่ยังคงมีการสื่อสารทางอารมณ์และความรู้สึก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดทบทวนเรื่องราวของตัวเอง และทำความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูดหรือรู้สึก
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้หยุดพักหลังจากแสดงอารมณ์โกรธ เสียใจ เช่น บ่น ร้องไห้
3. เพื่อแสดงความใส่ใจและร่วมรับรู้และเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

แนวทางปฏิบัติ

1. เมื่อผู้รับคำปรึกษานิ่งเงียบ ผู้ให้คำปรึกษาควรประเมินว่าที่ผู้รับคำปรึกษาเงียบนั้น เงียบเพราะสาเหตุใด เช่น

- รู้สึกเศร้า สะเทือนใจ จนพูดต่อไปไม่ได้
- เหนื่อยล้าจากการร้องไห้ หรือเล่าระบายความรู้สึกที่รุนแรง
- คิดทบทวนเรื่องราวของตัวเอง
- จบประเด็นหรือเรื่องราวนั้น ๆแล้วหรือกำลังคิดถึงเรื่องที่จะพูดต่อไป

ซึ่งเหตุผลดังกล่าวเป็นการเงียบที่จะเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษา ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรรบกวนความเงียบนั้น ควรรอจนกระทั่งผู้รับคำปรึกษาพร้อมที่จะพูดต่อไป ซึ่งอาจใช้เวลาในการรอคอย 5-10 วินาที หากผู้รับคำปรึกษาเงียบนานพอสมควรแล้วและไม่พูดต่อ ผู้ให้คำปรึกษาอาจดำเนินการดังนี้

1) พูดให้กำลังใจ หรือแสดงความเข้าใจ เห็นใจ
2) สะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดถึงก่อนที่จะมีการเงียบเกิดขึ้น
3) ถามถึงความหมายของการเงียบโดยสรุปเนื้อหาที่พูดถึงก่อนที่ผู้รับคำปรึกษาจะเงียบไป
4) ถามถึงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาในขณะที่เงียบ โดยสรุปเนื้อหาที่พูดถึงก่อนที่ผู้รับคำปรึกษาจะเงียบไป
5) หากผู้ให้คำปรึกษาพิจารณาแล้วเห็นว่าการที่ผู้รับคำปรึกษาเงียบไปนานนั้นอาจมีสาเหตุมาจาก

- ต่อต้านการมาพบผู้ให้คำปรึกษา เพราะถูกบังคับให้มา ผู้ให้คำปรึกษาควรแสดงความเข้าใจ เห็นใจ และพูดถึงความตั้งใจ ความใส่ใจและเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา รวมทั้งหลักการ วิธีการและประโยชน์ของการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดทัศนคติที่ดีต่อการถูกเชิญพบ และประโยชน์ที่เขาจะได้รับจากการรับ

- ประหม่า หรือหวาดกลัวต่อการถูกเรียกพบ ผู้ให้คำปรึกษาควรชวนพูดคุยเรื่องทั่วไป และแสดงท่าทางที่อบอุ่นเป็นมิตร เพื่อสร้างความเป็นกันเองให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย ”

2. ไม่ควรพูดเพื่อลดความรู้สึกอึดอัดของผู้ให้คำปรึกษาที่ทนให้มีการเงียบเกิดขึ้นในระหว่างการสนทนาไม่ได้ ให้อดทนต่อความเงียบและใช้การเงียบให้เป็นประโยชน์ในการให้คำปรึกษา เพราะการฟังผู้รับ

คำปรึกษาอย่างสงบ หรือนั่งอยู่กับเขาเงียบ ๆ เมื่อผู้รับคำปรึกษามีสภาพอารมณ์ที่รุนแรง เช่น โกรธมาก เสียใจมาก ร้องไห้ เป็นการเปิดโอกาสให้เขาได้แสดงอารมณ์อย่างเต็มที่โดยไม่มีการรบกวนและยังเป็นการแสดงว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจความรู้สึกของเขา จะเป็นผลดีกับการให้คำปรึกษามากกว่าการปลอบโยน หรือซักถามความรู้สึกในขณะนั้น

5. ทักษะ การสะท้อนกลับ (Reflection Skill)

ความหมาย

การสะท้อนกลับ เป็นการบอกความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษารู้สึก รับรู้หรือสนใจที่เป็นปัจจุบันขณะให้คำปรึกษา การสะท้อนกลับจะรวมความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาและเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาพูดถึง หรือสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตเห็นจากกริยาท่าทางของผู้รับคำปรึกษา และเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาให้ความสำคัญ โดยใช้คำพูดของผู้ให้คำปรึกษาและที่ชัดเจนเข้าใจได้ง่ายขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกและเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้มากขึ้นหรือชัดเจนขึ้น
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหา รวมทั้งสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น ตลอดจนเกิดความเข้าใจความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น
3. เพื่อแสดงความสนใจและเข้าใจความรู้สึกและเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษา

แนวทางปฏิบัติ

1. พยายามสังเกตพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาขณะให้คำปรึกษา เช่น ลักษณะคำพูด น้ำเสียง สีหน้า
2. หาคำที่ตรงกับความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษามากที่สุด โดยใช้ภาษาที่เข้าใจได้ง่าย
3. จับประเด็นสำคัญของสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูด
4. รวมความรู้สึกและเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงหรือพูดถึงเข้าด้วยกัน แล้วใช้คำพูดที่ชัดเจน เข้าใจได้ง่าย โดยพูดออกไปทันทีเพื่อสะท้อนสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากำลังรู้สึกหรือรับรู้ โดยอาจพูดความรู้สึกก่อนแล้วตามด้วยเนื้อหาหรือเริ่มด้วยเนื้อหาก่อนแล้วตามด้วยความรู้สึก ในการสะท้อนความรู้สึกควรหลีกเลี่ยงที่จะใช้คำว่า “รู้สึก”บ่อย

6. การซ้ำความ/การทวนความ (Paraphrasing Skill)

ความหมาย

การซ้ำความ/การทวนความ เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาพูดซ้ำในเรื่องที่ผู้รับคำปรึกษาบอกอีกครั้งหนึ่ง โดยคงสาระสำคัญของเนื้อหา หรือความรู้สึกไว้ตามเดิม แต่ใช้คำพูดน้อยลง

การทวนความ

การทวนความ หมายถึง การที่ผู้ให้คำปรึกษาทวนซ้ำในสาระสำคัญที่ผู้รับคำปรึกษาได้พูดไปแล้ว แต่ไม่ได้หมายถึงการทวนซ้ำตลอดเวลาเหมือนนกแก้วนกขุนทอง

จุดมุ่งหมายของการทวนความ คือ

- สื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้ว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจในเนื้อหาที่เขาพูดได้ถูกต้อง
- การเน้นข้อความที่ควรเน้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อแสดงถึงความใส่ใจ ความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยตัวเองมากขึ้น
3. เพื่อย้ำให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในสิ่งที่ตัวเองพูดได้ชัดเจนยิ่งขึ้นจากการฟังสิ่งที่ตัวเองพูดอีกครั้ง
4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาชัดเจนและตรงประเด็นในสิ่งที่เขาต้องการพูด
5. เพื่อตรวจสอบความเข้าให้ตรงกันของผู้ให้และผู้รับคำปรึกษาในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากำลังพูดถึง

แนวทางปฏิบัติ

ตั้งใจฟังในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูด แล้วพิจารณาว่าคำพูดใดของผู้รับคำปรึกษาที่น่าจะเป็นประเด็นสำคัญที่ควรเน้น/ย้ำเป็นพิเศษ เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าอย่างต่อเนื่องหรือให้รายละเอียดเพิ่มเติม ให้พูดข้อความ/ประโยค/คำพูดนั้นซ้ำ โดยอาจจะพูดซ้ำความ/ทวนความตามแนวทางปฏิบัติดังนี้

1. ซ้ำ/ทวนความนั้นทั้งหมดโดยเปลี่ยนเฉพาะสรรพนาม
2. ซ้ำ/ทวนความเฉพาะประเด็นสำคัญ
3. หลีกเลี่ยงการซ้ำความ/ทวนความบ่อยๆ เพราะจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอึดอัด หรือเหมือนถูกล้อเลียนและไม่แน่ใจในความสามารถของผู้ให้คำปรึกษา
4. ซ้ำความ/ทวนความโดยไม่เพิ่มเติมความคิดเห็นของผู้ให้คำปรึกษาลงไป
5. เมื่อซ้ำความ/ทวนความแล้ว ให้สังเกตการตอบสนองของผู้รับคำปรึกษา ถ้าผู้ให้คำปรึกษาซ้ำความ/ทวนความได้ถูกต้อง ผู้รับคำปรึกษาจะพยักหน้า ตอบรับและพูดหรือขยายความต่อ ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้ทักษะการถามเปิดร่วมด้วย

7. ทักษะการให้กำลังใจ

ความหมาย

การให้กำลังใจ เป็นการแสดงความสนใจ เข้าใจในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูดและสนับสนุนให้เขาพูดต่อไปโดยใช้คำพูดหรือท่าทาง

วัตถุประสงค์

กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษากระตือรือร้นและมั่นใจในตนเอง รวมทั้งตระหนักใน ความสามารถและคุณค่าในตัวเอง

กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะคิดและทำในสิ่งที่ไม่เคยคิด หรือทำมาก่อน

แนวทางปฏิบัติ

เมื่อผู้รับคำปรึกษาเสนอความคิด หรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม หรือผู้รับคำปรึกษามีความพร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเองแต่ยังลังเลใจ ผู้ให้คำปรึกษาก็อาจใช้การให้กำลังใจ โดยใช้แนวทางต่อไปนี้

1. มองหน้า สบตา ยิ้ม ผงกศีรษะ ตอบรับสั้น
2. ทวนซ้ำคำสำคัญๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงรวมทั้งยิ้ม มองหน้า สบตาผู้รับคำปรึกษา
3. ใช้คำพูดกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจ มีความหวังและกำลังใจที่จะคิดหรือทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมและเป็นจริงได้
4. หลีกเลี่ยงการสร้างความหวังและการปลอบใจที่ไม่อาจเป็นจริงได้ หรือใช้การให้กำลังใจเพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึกท้อแท้ของผู้รับคำปรึกษา

8. ทักษะการสรุปความ (Summarizing Skill)

ความหมาย

การสรุปความ เป็นการรวบรวมใจความสำคัญทั้งหมดของความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่เกิดขึ้นในระหว่างให้คำปรึกษาหรือในแต่ละครั้ง โดยใช้คำพูดสั้น ๆให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อย้ำประเด็นสำคัญให้มีความชัดเจนในกรณีที่มีการพูดคุยกันหลายประเด็น
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของตัวเอง
3. เพื่อให้การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งมีความต่อเนื่องกัน
4. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวที่กำลังสนทนาได้อย่างถูกต้องตรงกันและได้ใจความที่ชัดเจน

แนวทางปฏิบัติ

ผู้ให้คำปรึกษาพยายามจับประเด็นสำคัญทั้งเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาพูดและความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงแล้วใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความครบ โดยอาจใช้แนวทางต่อไปนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงประเด็นปัญหาต่าง ๆ หลายประเด็น ผู้ให้คำปรึกษาอาจสรุปแต่ละประเด็นก่อนที่ผู้รับคำปรึกษาจะเริ่มประเด็นต่อไป
2. ก่อนจบและเริ่มการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ในกรณีที่มีการปรึกษาหลายครั้ง
3. ครั้งสุดท้ายก่อนยุติการให้คำปรึกษา
4. ขอให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้สรุป โดยมีผู้ให้คำปรึกษาช่วยเสริมในส่วนสำคัญที่ผู้รับคำปรึกษามิได้กล่าวถึง หรือขาดหายไป

9. ทักษะการให้ข้อมูลและคำแนะนำ (Giving Information and Advising Skill)

ความหมาย

การให้ข้อมูล เป็นการสื่อสารทางวาจาเกี่ยวกับข้อมูลหรือรายละเอียดต่างๆที่จำเป็นแก่ผู้รับคำปรึกษา

การให้คำแนะนำ เป็นการชี้แนะแนวทางปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้รับคำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ความรู้ ข้อมูลและรายละเอียดต่างๆที่จำเป็นแก่ผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาของตนเองและใช้
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีข้อมูลประกอบการตัดสินใจ
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีทางเลือกและแนวทางปฏิบัติที่เขาอาจจะนึกไม่ถึง

การให้ข้อมูล

วัตถุประสงค์

1. ข้อมูลที่ให้ควรชัดเจน ถูกต้อง ครบถ้วน ใช้ภาษาง่ายๆ

2. ผู้ให้คำปรึกษาควรตรวจสอบความรู้และความต้องการเกี่ยวกับเรื่องที่จะให้ข้อมูลจากผู้รับคำปรึกษาก่อนให้ข้อมูล เพื่อประหยัดเวลาและเป็นการให้ข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. หลังจากให้ข้อมูลแล้วผู้ให้คำปรึกษาควรตรวจสอบว่าข้อมูลที่ให้นั้น ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจถูกต้องหรือไม่ โดยใช้วิธีให้ผู้รับคำปรึกษาทวนซ้ำ

การให้คำแนะนำ

1. ให้คำแนะนำเมื่อพิจารณาอย่างรอบคอบแล้วว่าเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นสำหรับผู้รับคำปรึกษา ควรจะให้โอกาสผู้รับคำปรึกษาพิจารณาว่าวิธีปฏิบัตินั้นเป็นที่พอใจ เหมาะสมและสามารถนำไปปฏิบัติจริงได้หรือไม่

3. หลังจากให้คำแนะนำแล้วผู้ให้คำปรึกษาควรจะให้โอกาสผู้รับคำปรึกษา พิจารณาว่าคำแนะนำเป็นที่พอใจ เหมาะสมและสามารถนำไปปฏิบัติจริงได้หรือไม่ หรืออาจถามความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่มีต่อคำแนะนำนั้นว่า มีความคิดเห็นหรือความรู้สึกอย่างไร

ข้อควรระวัง

การให้คำแนะนำมีข้อเสียอยู่หลายประการ เช่น หากผู้รับคำปรึกษาไม่ชอบก็จะปฏิเสธและมีทัศนคติทางลบต่อการให้คำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา หรือถ้าผู้รับคำปรึกษาได้รับคำแนะนำแล้วนำไปปฏิบัติและไม่ได้รับผลก็จะโทษผู้ให้คำปรึกษา หากได้รับผลดีผู้รับคำปรึกษาก็จะมาใหม่อีก เป็นการสร้างความรู้สึกผูกพันและพึ่งพิง นอกจากนี้การให้คำแนะนำมีโอกาสที่จะเกิดความเข้าใจไม่ตรงกันได้

แม้ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้มีบทบาทมากในการแนะนำ ผู้ให้คำปรึกษาต้องตระหนักไว้เสมอว่าในที่สุดแล้วผู้รับคำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ตัดสินใจเลือกเอง

10. ทักษะการชี้ผลที่ตามมา (Pointing Outcome Skill)

ความหมาย

การชี้ผลที่ตามมา เป็นการชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาได้เห็นผลที่อาจตามมาจากการคิด การตัดสินใจ การวางแผนและการปฏิบัติของเขาเองทั้งในทางลบและทางบวก ผลที่ตามมานี้อาจเป็นได้ทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในใจเขาหรือเหตุการณ์ภายนอก ซึ่งทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาคงอยู่รุนแรงขึ้นหรือลดลง เช่น

1. ด้านอารมณ์ความรู้สึก เช่น รู้สึกดี ไม่ดี กลุ้มใจ สับสน ไม่มั่นใจ ฯลฯ
2. ด้านร่างกาย เช่น ใจเต้น ปวดศีรษะ ท้องผูก เจ็บป่วย ฯลฯ
3. ด้านพฤติกรรม การปฏิบัติตัว กิจกรรมที่ทำ
4. ด้านความคิด ทัศนคติ ความเชื่อ
5. ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น เวลา เหตุการณ์ สถานที่ เงิน ทรัพย์สิน ฯลฯ
6. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ทำให้มีปัญหากับเพื่อน ญาติ เพื่อนร่วมงาน

การชี้ผลที่ตามมาอาจทำได้ 2 ทาง คือ

1. การชี้ผลที่ตามมาในทางบวก เป็นการชี้ให้ผู้รับคำปรึกษา เห็นข้อดีและประโยชน์ที่ จะที่จะได้รับ เป็นการสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษากล้าตัดสินใจหรือปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้

2 . การชี้ผลที่ตามมาในทางลบ เป็นการบอกถึงผลที่ไม่ดีหรือโทษที่อาจจะตามมาจาการตัดสินใจหรือการปฏิบัติ

วัตถุประสงค์

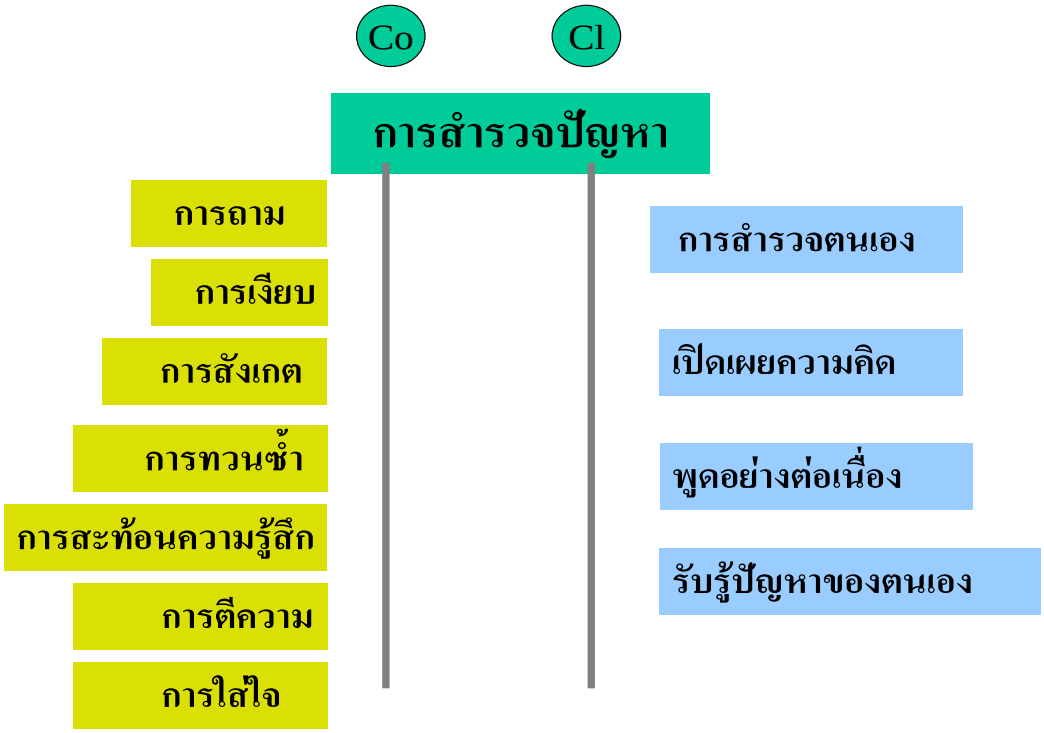
1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงผลดีและผลเสียของการคิด การตัดสินใจ การวางแผนและการปฏิบัติของเขาเองทั้งในทางลบและทางบวก

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

แนวทางปฏิบัติ

1. ทวนซ้ำหรือสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้แน่ใจว่าผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจเหตุการณ์ได้ถูกต้อง
2. ให้ผู้รับคำปรึกษานึกถึงผลดีหรือผลเสียที่จะตามมาจากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติของตนเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้ผลที่ตามมาจากการรับรู้ของตนเอง
4. สรุปผลดีและผลเสียของการตัดสินใจหรือการปฏิบัติ

เรียนรู้เพิ่มเติม.....



การจำแนกการใช้ทักษะตามประเภทของปัญหา

ปัญหา	ทักษะที่ใช้
1.ขาดความรู้	ให้ข้อมูล(Information)
2.ปัญหาด้านอารมณ์ ความรู้สึก	การให้กำลังใจ(Support)
3.ปัญหาการปฏิบัติ	
* ไม่สามารถตัดสินใจ	การพิจารณาทางเลือก (Logical Consequence)
* มีรู้แนวทางปฏิบัติ	การเสนอแนะ (Suggestion)

แผนภูมิการให้คำปรึกษา

1. แผนภูมิการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

การต้อนรับที่อบอุ่นและเป็นมิตร

- Co กับ Cl ไม่รู้จัก / คุ้นเคยกัน
  - Co แนะนำตัวเอง
  - ให้ Cl แนะนำตัวเอง
- Co กับ Cl รู้จัก / คุ้นเคยกันแล้ว

- ชวนคุยเรื่องทั่วไป 1-2 นาที
- นำเข้าสู่ประเด็นการปรึกษาทำ
- ความเข้าใจเรื่องการให้คำปรึกษา

Cl ลังเลที่จะขอรับคำปรึกษา
- ย้ำเรื่องการรักษาความลับ
- ชี้แจงประโยชน์ของการรับคำปรึกษา

Cl ปฏิเสธการรับคำปรึกษา
- แสดงความหวังดี และเต็มใจช่วย
- ชี้แจงประโยชน์ของการรับคำปรึกษา
- ยุติการให้คำปรึกษา / ส่งต่อ

- สำรวจและทำความเข้าใจปัญหา
- หาผลกระทบที่เกิดจากปัญหา
- ค้นหาความต้องการของ Cl
- กำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงได้
- ฯลฯ

สรุปและยุติการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1

หมายเหตุ Co = ผู้ให้คำปรึกษา
Cl = ผู้รับคำปรึกษา

แผนภูมิการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 – ก่อนสุดท้าย

การต้อนรับที่อบอุ่นและเป็นมิตร

ชวนคุยเรื่องทั่วไป 1-2 นาที

สรุปเรื่องที่พูดคุยในครั้งที่ผ่านมา

ติดตามงานที่มอบหมายให้ (ถ้ามี)

พิจารณาเป้าหมายการให้คำปรึกษาร่วมกันอีกครั้ง

กระตุ้นให้ Cl คิดแนวทาง/วิธีการแก้ไขปัญหาเพื่อไปสู่เป้าหมาย

สรุปแนวทาง/วิธีการแก้ไขปัญหาแต่ละแนวทาง/วิธีการให้

กระตุ้นให้ Cl คิดข้อดีและข้อด้อยของแต่ละแนวทาง / วิธีการ

ให้ Cl ตัดสินใจเลือกแนวทางเอง

↓

ร่วมกันวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ ประกอบด้วย
- ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติ
- ระยะเวลาที่จะใช้ในการปฏิบัติ
- วิธีประเมินผลการปฏิบัติ
- แนวทางป้องกัน/แก้ไขปัญหาที่อาจเกิดจากการปฏิบัติตาม

↓

สนับสนุนให้ทำข้อตกลงร่วมกับ Co ว่าจะปฏิบัติตามแผน

↓

ให้กำลังใจและความมั่นใจแก่ Cl ว่าจะสามารถปฏิบัติได้ตามแผน

↓

ติดตามผล

หมายเหตุ Co = ผู้ให้คำปรึกษา
Cl = ผู้รับคำปรึกษา

<u>แผนภูมิการให้คำปรึกษาครั้งสุดท้าย</u>

ก่อนยุติการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง สรุปและให้กำลังใจว่า Cl จะบรรลุตามเป้าหมายได้

การต้อนรับที่อบอุ่นและเป็นมิตร

↓

ชวนคุยเรื่องทั่วไป 1-2 นาที

↓

สรุปการให้คำปรึกษาทั้งหมดและการติดตามผล

↓

ให้ Cl สรุปสิ่งที่เกิดขึ้นกับเขาจากการรับคำปรึกษา

- วิถีชีวิต/พฤติกรรม
- ความรู้สึก/การรับรู้

Cl มีพฤติกรรม/การรับรู้ดีขึ้นแล้ว

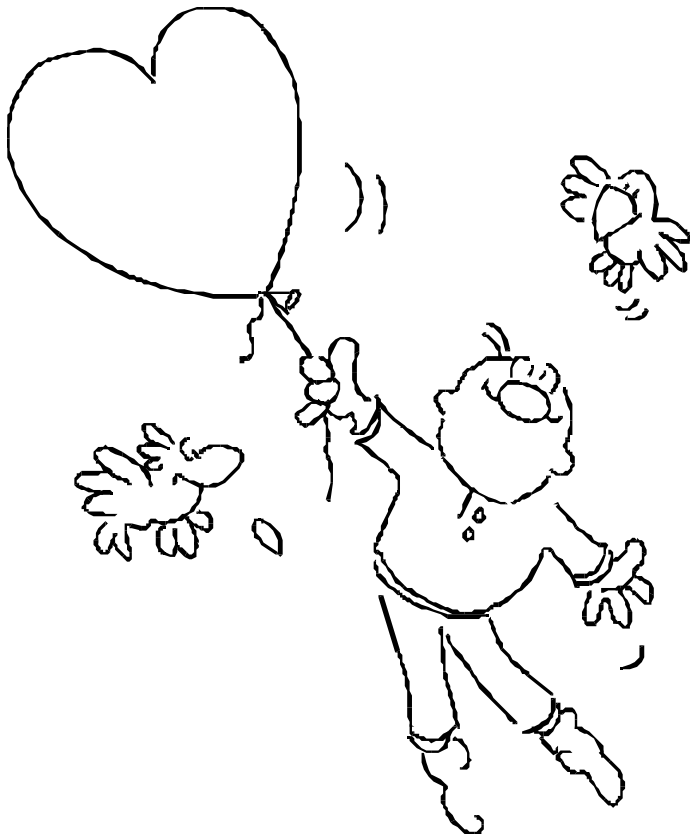
ให้กำลังใจและความมั่นใจว่า Cl สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเองแล้ว

ยุติการให้คำปรึกษา

Cl ไม่มีพัฒนาการที่ดีขึ้น

แสดงความเต็มใจที่จะช่วยเหลือในประเด็นปัญหาอื่นๆถ้า Cl ต้องการ

ยุติการให้คำปรึกษา / ส่งต่อ



ตัวอย่างการให้คำปรึกษาที่แสดงขั้นตอนและทักษะการให้คำปรึกษา

ตัวอย่างการให้คำปรึกษาที่แสดงขั้นตอนและทักษะการให้คำปรึกษา

สถานการณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาสังเกตพบว่านักเรียนในห้องคนหนึ่งมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป คือขาดเรียนบ่อย ไม่ส่งงานและผลการเรียนลดลง จึงเรียกนักเรียนเข้าพบ

ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

นักศึกษา: *สวัสดีค่ะอาจารย์*

อาจารย์ : *จ้ะ นั่งก่อนซิ* (ยิ้ม ชี้ที่เก้าอี้ : ทักษะการใส่ใจ)

นักศึกษา: *อาจารย์ ให้เพื่อนไปตามหนูมามีอะไรหรือคะ*

อาจารย์ : *ครูอยากคุยด้วยน่ะ เป็นยังไงบ้างช่วงนี้ สบายดีหรือเปล่า*
(ทักษะการใส่ใจและการถาม)

นักศึกษา: *ก็สบายดีค่ะอาจารย์*

อาจารย์ : *อือ ครูนึกว่าหนูไม่สบายเห็นไม่ค่อยมาโรงเรียน* (ทักษะการใส่ใจ)

นักศึกษา: *เอ่อ.... ที่จริงก็.. ไม่ค่อยสบายนัก...*

อาจารย์ : *ไม่ค่อยสบาย เป็นอะไรเหรอ* **(ทักษะซ้ำความและการถาม)**

นักศึกษา: *คือ..ก็ไม่ได้ป่วยอะไร.. ตอนนี้..หนู...*

อาจารย์ : **.....(ทักษะการเงียบ)...**

นักศึกษา: *คือ....หนู...*

อาจารย์ : *เธออาจจะกำลังลังเลว่าควรเล่าหรือไม่ แล้วแต่เธอนะ แต่ถ้าเธอกลัวเรื่องการรักษาความลับ อาจารย์รับรองว่าจะไม่นำเรื่องของเธอไปเปิดเผยให้ใครฟังอย่างแน่นอน และการได้เล่าเรื่องที่เราไม่สบายใจให้ใครสักคนที่เป็นห่วงและหวังดีต่อเรา มันจะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น เพราะอย่างน้อยก็มีคนรับฟัง* **(ทักษะการจัดการ)**

นักศึกษา: *หนู..ก็..มีเรื่องไม่ค่อยสบายใจนิดหน่อยน่ะค่ะ*

อาจารย์ : *ที่ว่ามีเรื่องไม่ค่อยสบายใจ มีอะไรที่อาจารย์ช่วยได้ อาจารย์ยินดีนะ*
(ทักษะการซ้ำความและทักษะการใส่ใจ)

ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา ความต้องการของผู้รับคำปรึกษา และกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงได้

นักศึกษา: *คือ..ว่าตอนนี้หนู...ไม่ค่อยสบายใจเรื่องทางบ้านค่ะ*

อาจารย์ : *ไม่สบายใจเรื่องที่บ้าน มีอะไรเหรอ* **(ทักษะการซ้ำความและทักษะการถาม)**

นักศึกษา: *คือว่า..คุณพ่อของหนูต้องไปทำงานที่ต่างจังหวัดน่ะคะ หนูเลยต้องอยู่บ้านกับคุณแม่ 2 คน แต่ทีนี้ คุณแม่เป็นคนที่ชอบออกสังคม ไม่ค่อยได้อยู่บ้าน เวลาตอนเย็นหนูกลับบ้านก็ไม่ค่อยได้เจอคุณแม่เลย ข้าวเย็นหนูก็ต้องหากินเองคนเดียว เช้ามาคุณแม่ก็ไปทำงาน*

อาจารย์ : *แล้วหนูรู้สึกอย่างไร* **(ทักษะการถาม)**

นักศึกษา: *หนูก็..เหงา เซ็ง เบื่อ ก็เลยออกไปข้างนอกไปอยู่ที่หอเพื่อน จะได้มีเพื่อนคุย มีเพื่อนกินข้าว*

อาจารย์ : *ที่คุณแม่ไม่ค่อยอยู่บ้าน หนูต้องกินข้าวคนเดียวบ่อยๆ มันทำให้หนูเหงา ก็เลยต้องออกไปหาเพื่อน* **(ทักษะการสะท้อน)**

นักศึกษา: *ค่ะ*

อาจารย์ : *ไปอยู่กับเพื่อนแล้วเป็นอย่างไรบ้าง* (ทักษะการถาม)

นักศึกษา: *ก็ดีค่ะ แต่บางทีหนูก็..เกรงใจเค้า แบบว่าบางทีแฟนเค้าก็มาหา หนูคิดว่าเค้าอาจจะอยากมีความเป็นส่วนตัวบ้าง แล้วเค้าก็ชอบออกไปเที่ยวกลางคืนกับแฟนเค้าด้วย เวลาเค้าไปเค้าก็ชอบชวนหนูไปด้วย หนูก็ไม่อยากไปแต่ไม่รู้ว่าจะปฏิเสธเค้ายังไง จะอยู่คนเดียวก็เหงาก็เลย ..ไปก็ไป พอตอนเช้าหนูก็ตื่นมาเรียนไม่ไหว... แล้วเค้าก็ยังแนะนำเพื่อนของแฟนให้รู้จักกับหนู เค้าบอกหนูว่า...ให้หนูรีบมีแฟนจะได้ไม่ต้องเหงาอยู่คนเดียว*

อาจารย์ : *แล้วหนูมีคิดยังไงกับคำแนะนำของเขาจ๊ะ* **(ทักษะการถาม)**

นักศึกษา: *ก็ดีนะคะอาจารย์ หนูเห็นเวลาเค้าอยู่ด้วยกันเค้าก็มีความสุขดี แต่อีกใจหนึ่งหนูก็ว่าไม่ค่อยดี.. เวลาเค้าทะเลาะกัน..น่ากลัว แบบว่า..เค้าโดนแฟนตีด้วยนะค่ะอาจารย์ แล้วเพื่อนเค้าแต่ละคนที่แนะนำให้หนูรู้จักเนี่ย น่ากลัวกว่าแฟนเพื่อนหนูอีก หนูไม่แน่ใจว่าจะมีแฟนดีไหม*

อาจารย์ : *จากที่หนูเล่ามาทั้งหมด หนูคิดว่าถ้าหนูใช้ชีวิตอย่างนี้ต่อไปจะเป็นยังไงจ๊ะ* **(ทักษะชี้ผลที่ตามมา)**

นักศึกษา: *ก็……*

อาจารย์ : …….. **(ทักษะการเงียบ)**

นักศึกษา: *ก็คง...คงจะ...จะติดกลุ่มเที่ยว กินเหล้า สูบบุหรี่ ความจริงแล้วเพื่อนหนู...แต่ก่อนเค้าก็ไม่ได้เป็นแบบนี้หรอกค่ะ เค้าพึ่งมาเป็นตอนคบกับแฟนคนนี้แหล่ะ*

อาจารย์ : *นั่นซิ ถ้าหนูยังไปหาเพื่อนคนนี้ ไปเที่ยวตอนกลางคืนแล้วก็อยู่ในกลุ่มนี้บ่อยๆ..* **(ทักษะการซ้ำความ)**

นักศึกษา: *หนู...คง...แย่... เพราะตั้งแต่หนูไปเที่ยวกับพวกเค้า มาเรียน..ก็ไม่ค่อยได้มา การบ้าน.. งาน.. ค้างเยอะไปหมด คะแนนของหนูก็แย่ลงแทบจะทุกวิชา*

อาจารย์ : *อาจารย์ดีใจนะที่หนูคิดได้แบบนี้ แล้วหนูคิดว่าหนูจะทำอย่างไรต่อไป* **(ทักษะการให้กำลังใจและการถาม)**

นักศึกษา: *หนูว่าจะเลิกไปหาเค้าที่หอ แล้วก็.....อยู่บ้านแทน*

อาจารย์ : *เป็นความคิดที่ดีมากเลย เออ..แต่ว่า หนูบอกครูว่า...ที่ออกไปหาเพื่อนเพราะว่า เหงาต้องอยู่บ้านคนเดียว แล้วถ้าหนูไม่ออกไปหาเค้า..จะอยู่บ้าน หนูจะเป็นยังไง*

(ทักษะการสรุปความและการถาม)

นักศึกษา: *ก็คงจะเหงา..แล้วก็เหงามาก...*

ขั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา

อาจารย์ : *นั่นสิ อยู่บ้านก็เหงา ไปหาเพื่อนก็ดูจะอันตราย แล้วหนูคิดว่าจะทำอย่างไร*

(ทักษะการสรุปความและการถาม)

นักศึกษา: *ก็คงดูทีวี ฟังเพลง ไปตามภาษา เรื่อยเปื่อย*

อาจารย์ : *ดูทีวี ฟังเพลง แล้วหนูคิดว่าจะหายเหงาไหม* **(ทักษะการทวนซ้ำและการถาม)**

นักศึกษา: *มันก็... ไม่หายเหงาหรอกค่ะอาจารย์ ที่หนูไปเที่ยวผับกับเพื่อนๆ ความจริง ก็ดี หายเหงา เพื่อนเยอะดี อยู่บ้านแล้ว เซ็ง ไปค้างหอเพื่อนบ้างก็ดี*

อาจารย์ : *ไปเที่ยวผับ แล้วก็ไปค้างหอเพื่อนต่อ ถ้าพ่อแม่กลับมา..แล้วรู้ว่าหนูไม่อยู่บ้าน...หนูคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้น* **(ทักษะการซ้ำความและการชี้ผลที่ตามมา)**

นักศึกษา: …….(เงียบ*)... พ่อกับแม่คงโมโหมาก เพราะเคยบอกว่าอย่าไปไหนตอนกลางคืน ไม่ให้ไปค้างบ้านคนอื่น....หากไม่ได้ขออนุญาต อ่า...ทำไงดีคะ*

อาจารย์ : *นั่นซิ ทำไงดี* **(ทักษะการถาม)**

นักศึกษา: *ช่างเหอะ.. จะได้รู้มั่งว่า คนเราก็เหงา ก็กลัวเป็นเหมือนกันที่ต้องอยู่คนเดียว*

อาจารย์ : *ฟังดูเหมือนกับว่า... ที่หนูไปเที่ยวกับเพื่อนดึกๆดื่นๆเนี๊ยะนอกจากจะเหงาแล้วหนูยังกลัวที่ต้องอยู่คนเดียวตอนกลางคืน แล้วก็จะประชดคุณแม่ด้วย...*

(ทักษะการตีความ)

นักศึกษา: .....(เงียบ ก้มหน้า น้ำตาไหล)

อาจารย์ : …….. (ส่งกระดาษซับน้ำตาให้).....**(ทักษะการเงียบและการใส่ใจ)**

นักศึกษา: *หนูเหงา....*(สะอื้น) *หนูอยากให้... แม่มีเวลาให้หนูบ้าง...*

อาจารย์ : …….. (*ส่งกระดาษซับน้ำตาให้.*).....**(ทักษะการเงียบและการใส่ใจ)**.....

หนูเคยบอกหรือทำอะไรให้คุณแม่รู้ไหมคะว่า... หนูเหงาแล้วก็อยากให้เขาอยู่กินข้าวด้วยในตอนเย็น (ทักษะการถาม)

นักศึกษา: *.... ไม่ค่ะ*

อาจารย์ : *ที่ไม่บอกเนี๊ยะ เพราะอะไรเหรอ* **(ทักษะการซ้ำความและการถาม)**

นักศึกษา: *ทำไมต้องให้บอกด้วย แม่ก็ต้องรู้ซิว่า ลูกที่ไหนๆเขาก็อยากให้แม่อยู่ด้วยทั้งนั้นแหละ....*

อาจารย์ : *เป็นไปได้ไหมที่คุณแม่จะคิดว่าหนูอยู่เองคนเดียวได้ เขาจึงออกงานสังคมบ่อยๆ แล้วอีกอย่าง...ตัวหนูเองก็ไม่เคยบอกหรือทำให้เขารู้ว่าอยากให้เขาอยู่ด้วย*

(ทักษะการกระจ่างความ)

นักศึกษา: *หนู..ไม่รู้...*

อาจารย์ : *แล้วหนูคิดยังไง ถ้าจะบอกให้คุณแม่รู้ว่า...อยากให้เขาบ้าน...อยู่กินข้าวด้วย* (ทักษะการถาม)

นักศึกษา: *ไม่รู้ซิ..แต่ก็...น่าจะ...ดีเหมือนกัน*

ขั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ

อาจารย์ : *ถ้าดี.....หนูจะลองบอกคุณแม่ดูไหม แล้วถ้าจะบอกหนูอยากจะบอกคุณแม่ว่ายังไงดีละ* (ทักษะการซ้ำความและการถาม)

นักศึกษา: *ก็...บอกว่า .. หนูอยากให้คุณแม่ออกงานตอนเย็นน้อยลง อยู่บ้านกินข้าวเย็นกับหนูบ้าง แค่อาทิตย์ละ 2-3 วันก็พอแล้ว*

อาจารย์ : *ดีค่ะ..*(ยิ้ม ผงกศีรษะ)*.. แล้วความรู้สึกของหนูที่ต้องอยู่บ้านคนเดียวล่ะ จะบอกไหม*

(ทักษะการให้กำลังใจและการถาม)

นักศึกษา: *บอกดีไหมคะ.. บอกดีกว่า..หนูจะบอกว่า...หนูเหงาแล้วก็กลัวด้วยที่ต้องอยู่คนเดียว*

อาจารย์ : *อือ... ถ้าหนูพูดแบบนี้กับคุณแม่ หนูคิดว่าคุณแม่จะว่ายังไง* **(ทักษะการถาม)**

นักศึกษา: *คุณแม่ก็คง...จะอยู่บ้านกับหนูมากขึ้น เพราะหนูก็ไม่ได้เรียกร้องอะไรมากมาย*

อาจารย์ : *อื่ม...ครูก็คิดอย่างนั้นแหละ แล้วตอนนี้รู้สึกยังไงบ้าง*

(ทักษะการให้กำลังใจและการถาม)

นักศึกษา: *ก็ดีค่ะ โล่งๆดี ขอบคุณมากนะคะอาจารย์*

อาจารย์ : *อาจารย์ว่าถ้าหนูทำตามอย่างที่หนูคิด ทุกอย่างน่าจะดีขึ้น แล้วจะพูดกับคุณแม่วันไหนดีล่ะ*

(ทักษะการให้กำลังใจและการถาม)

นักศึกษา: *เย็นนี้เลยค่ะอาจารย์ คุณแม่กลับดึกยังไงหนูก็จะรอ*

ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

อาจารย์ : *ดีแล้วค่ะ รีรอไปก็ไม่มีประโยชน์อะไร ได้ผลเป็นยังไงก็มาเล่าให้อาจารย์ฟังนะ*

(ทักษะการให้กำลังใจและการใส่ใจ)

นักศึกษา: *ค่ะ... อาจารย์ ขอบคุณมากนะคะ สวัสดีค่ะ*

อาจารย์ : *ไม่เป็นไรจ้ะ อาจารย์ยินดี*

แหล่งที่มา : มัลลวีร์ อดุลวัฒนศิริ.2554. **เทคนิคการให้คำปรึกษา : การนำไปใช้.**ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนานา.

แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

ผู้รับคำปรึกษา.....อายุ.....ปี
ชั้นปีที่ .....สาขา……คณะ……..
อาจารย์ที่ปรึกษา .....วัน เดือน ปี ที่รับคำปรึกษา .....

ปัญหาสำคัญ

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

ลักษณะของผู้รับคำปรึกษา

.....
.....
.....

การให้คำปรึกษา / ความช่วยเหลือ

.....
.....
.....
.....
.....

ข้อเสนอแนะ

.....
.....
.....

นัดพบครั้งต่อไปวันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ..... เวลา .....

ลงชื่อ ..... ผู้ให้คำปรึกษา
(.....)
อาจารย์ที่ปรึกษา

แบบส่งต่อภายใน (โดยอาจารย์ที่ปรึกษา)

วัน.....ที่..... เดือน..... พ.ศ.…….....

เรื่อง ขอความร่วมมือในการช่วยเหลือนักศึกษา

เรียน ศูนย์แนะแนวและให้คำปรึกษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลนักศึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือ

ด้วยนักศึกษาชื่อ.....สกุล.....ชั้น..... .
เลขประจำตัว.....มีพฤติกรรมสรุปได้ดังนี้.....
.....
.....
.....
และได้ดำเนินการช่วยเหลือแล้วสรุปได้ดังนี้.....
.....
.
.....
แต่ยังคงมีพฤติกรรม.....
.....
.....
ต้องการนัดพบวันที่ .....เดือน ..... พ.ศ. ..... เวลา .....

จึงขอความร่วมมือในการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของนักศึกษาดังกล่าว ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ.....

(.....)

อาจารย์ที่ปรึกษา

แบบรายงานแจ้งผลการช่วยเหลือนักศึกษา
โดยศูนย์แนะแนวและให้คำปรึกษา

วัน.....ที่.....เดือน..... พ.ศ.…….....

เรื่อง แจ้งผลการช่วยเหลือนักศึกษา

เรียน อาจารย์ที่ปรึกษา

ตามที่ท่านได้ส่งนักศึกษาชื่อ.....สกุล..... ชั้นปีที่..... มาให้ดำเนินการช่วยเหลือนั้น บัดนี้ ศูนย์แนะแนวและให้คำปรึกษา ได้ดำเนินการช่วยเหลือนักศึกษาแล้ว สรุปผลดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ลงชื่อ.....

( )

หัวหน้าศูนย์แนะแนวและให้คำปรึกษา

จิตตปัญญาศึกษา ที่มา ความสำคัญ

ในโลกของการจัดการศึกษาและกระบวนการเรียนรู้ในปัจจุบันได้เดินทางมาถึงจุดที่ต่างตระหนักและเห็นพ้องร่วมกันว่าต้องมีการทบทวนสร้างใหม่อย่างขนานใหญ่ การศึกษาวิชาการนอกตัวเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถแก้ปัญหาวิกฤตการณ์ต่างๆ และไม่สามารถนำพาสังคมไปสู่สุขภาวะได้

การแสวงหาทางเลือกให้กับสังคมและมนุษยชาติ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพด้านในของมนุษย์ ทั้งในเรื่องจิตใจและปัญญานั้น จะทำให้มนุษย์สามารถก้าวพ้นขอบเขตของศาสตร์ต่างๆ ที่ตายตัว เสมือนการต่อยอดความรู้ที่มีอยู่เดิม โดยเพิ่มศักยภาพของความเป็นมนุษย์ในสายอาชีพและวงการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นแพทย์ นักการสาธารณสุข นักวิทยาศาสตร์ นักการศึกษา นักพัฒนา นักบริการ สถาปนิก วิศวกร นักธุรกิจ สื่อมวลชน และอื่นๆ ให้มากขึ้น อันจะเป็นการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมอย่างที่เป็นในปัจจุบัน

มนุษย์ควรอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเสมอภาคเท่าเทียม มีความเคารพซึ่งกันและกัน แม้จะมีระดับความแตกต่างหลากหลายในสังคมอย่างมากก็ตาม ท้ายที่สุดกระบวนการเหล่านี้ จะสร้างสังคมคุณธรรม นำสันติภาพให้เกิดกับผู้คน ดังนั้น ความรู้ที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ดังกล่าว นับว่าเป็นสิ่งที่น่าเรียนรู้และควรค่าแก่การค้นคว้าวิจัยเป็นอย่างยิ่ง

กระบวนการแห่งการเปลี่ยนผ่านเชิงคุณภาพเพื่อลดช่องว่างและข้อจำกัดของการเรียนรู้ของมนุษย์ จำเป็นต้องก้าวพ้นข้อท้าทายอย่างน้อย 4 ประการคือ

1. มุ่งสร้างระบบการเรียนรู้ (ระบบการศึกษา) เพื่อปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนรู้ที่มุ่งเสพมากกว่าการสร้าง สู่การเรียนรู้ที่ยกระดับจิตตปัญญาเพื่อเป็นพื้นฐานให้มนุษย์พัฒนาศักยภาพสูงสุดของตนเองในการเรียนวิชาความรู้และความจริงภายในตนเองควบคู่กันไป
2. ปรับเปลี่ยนทัศนคติของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม ให้เป็นไปด้วยท่าทีของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยการฝึกใช้ปัญญา สร้างทักษะของการใช้ปฏิสัมพันธ์เชิงสร้างสรรค์ (เป็นกัลยาณมิตร) และเป็นความสัมพันธ์ในเชิงเกื้อกูลกัน การช่วยเหลือกัน การมีวาจาที่เป็นมิตร เป็นสาระประโยชน์ ให้ความจริงและให้กำลังใจกัน การมีไมตรีเห็นอกเห็นใจกัน รวมทั้งสร้างทัศนคติที่ว่ามนุษย์ทั้งผองล้วนเป็นพี่น้องกัน

3. ยกระดับวัฒนธรรมแห่งศักดิ์ศรี คุณค่า ความดีงาม และการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงเป็นวาระแห่งการอยู่รอดของสังคมไม่เฉพาะแต่กับผู้คน แต่จะเกิดผลไปถึงทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติให้ยั่งยืน ด้วยความสมดุล โดยการฝึกเรียนรู้จากธรรมชาติและชุมชนแห่งการผลิตพื้นฐาน เห็นคุณค่าของผู้อื่น เห็นความดี เห็นความงามและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข
4. เสริมกระบวนการสร้างความรู้ด้วยตนเอง ตั้งแต่การรู้จักความรู้ที่มีอยู่ในตัว (Tacit Knowledge) การใช้ความรู้นั้นๆ ให้เกิดประโยชน์ได้จริง การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ต่อยอดความรู้ ทดลองใช้ในบริบทต่างๆ จนถึงการประมวล สังเคราะห์เป็นความรู้ใหม่ที่ยังประโยชน์ได้กว้างขวาง เกิดความเชื่อมั่นในความรู้ที่สอดคล้องกับความเป็นจริงในบริบทของสังคม และมีความมั่นใจรู้เท่าทันในการสร้างและใช้เทคโนโลยีต่างๆ ตามความเจริญของสากล

หลายองค์กรทั่วโลก ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการศึกษาได้ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวข้างต้น จึงเกิดปรากฏการณ์ที่หลายต่อหลายมหาวิทยาลัยในต่างประเทศ มีการสอดแทรกเรื่องการพัฒนาจิตและปัญญาเข้าไปในบทเรียน ตัวอย่างเช่น การรวมตัวกันของมหาวิทยาลัยระดับแนวหน้าหลายแห่ง ในประเทศสหรัฐอเมริกา

ก่อตั้งสถาบันชื่อ The Contemplative Mind in Society,

โครงการ The Spirituality in Higher Education Project (UCLA),

The Education as Transformation (EasT) Network (Wellesley College),

The Center for Mindfulness in Medicine,

Healthcare and Society (University of Massachusetts),

The Mind/Life Institute,

The Center for Contemplative Studies (Brown University),

The Community for Integrative Learning and Action (เป็นการรวมตัวของ Five College Consortium ที่ Massachusetts)

นอกจากนี้ ยังมีมหาวิทยาลัยต่างๆ ทั่วโลก ที่จัดการศึกษาที่มุ่งเน้นการเรียนรู้ด้านใน อาทิ

Naropa University,

California Institute of Integral Studies,

JFK University,

Fielding Institute,

Integral University

และรวมถึงมหาวิทยาลัยพุทธฉือจี้ ประเทศไต้หวัน

ด้วยปรากฏการณ์ดังกล่าวที่กำลังเกิดขึ้นกับคนทั่วทุกมุมโลก บ่งบอกถึงกระแสการเปลี่ยนแปลงของมนุษยชาติ ที่หันมาสนใจในเรื่องการพัฒนาศักยภาพของคนในสังคม ให้มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์มากขึ้น เป็นที่มาของ Contemplative Education ซึ่งแปลว่า จิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาอย่างรอบด้าน เป็นวิทยาศาสตร์ เพื่อช่วยสร้างมนุษย์ให้เป็นคนที่สมบูรณ์และสมดุลย์ และสามารถเชื่อมโยง สร้างสังคมที่สันติสุขและเสมอภาค

ความหมายของ จิตตปัญญาศึกษา จึงได้รับการนิยามโดยผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่าน เพื่อให้เข้ากับบริบทของสังคมและยุคสมัย และในที่นี้จึงหมายถึง

“กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างแท้จริงเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุลย์”

กระบวนการเรียนรู้นี้ เป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้มนุษย์เกิด ปัญญาะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ อย่างไรก็ตาม เป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก โดยเฉพาะการฝึกจิตให้มีสติ (จิตตะ) เป็นเรื่องที่ต้องหมั่นเพียรเรียนรู้ด้วยตนเองว่าหนทางใดจึงจะเหมาะสมกับตน และเป็นเรื่องที่เรียนแทนกันไม่ได้ บางคนอาจจะใช้เวลานาน หรือใช้เวลาทั้งชีวิต แต่สำหรับโลกในยุคปัจจุบัน เวลาเหลือน้อยเต็มทีวิกฤตการณ์ต่างๆ รุมเร้า อันเป็นสัญญาณบอกเหตุให้รู้ว่า ถึงเวลาแล้ว ที่กระบวนการความคิดของมนุษยชาติต้องเปลี่ยนแปลง และสังคมต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ในการคิดค้นกระบวนการเรียนรู้ใหม่ๆ อันจะก่อให้เกิดปัญญาร่วมของสังคม เปรียบเสมือนยารักษาโรค ที่ปกป้องคุ้มครองสังคมให้มีสุขภาวะที่ดี และนั่นจะเป็นสิ่งประเสริฐที่สุดที่มนุษย์จะพึงกระทำได้กล่าวโดยสรุป แนวคิดในการจัดการเรียนรู้ด้านจิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นการศึกษาแบบองค์รวมที่เน้นการเรียนรู้ในแบบต่างๆ คือ

1. การเรียนรู้แบบบูรณาการและผสานสรรพศาสตร์ (Integrative & Transdisciplinary Learning)

คือการเรียนรู้ที่ไม่แบ่งแยกศาสตร์สาขาต่างๆ ออกจากกัน การเรียนรู้ด้วยวิธีนี้ตั้งอยู่บนฐานความเชื่อที่ว่า ศาสตร์สาขาต่างๆ แท้จริงแล้วมีจุดเริ่มต้นเหมือนกัน นั่นคือความพยายามที่จะอธิบายหรือทำความเข้าใจต่อปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น

2. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Experiential Learning)

คือการเรียนรู้ที่ผู้เรียนนำตนเองเข้าสู่การลงมือปฏิบัติในสถานการณ์จริง และได้รับการกระตุ้นให้สามารถสะท้อนประสบการณ์การเรียนรู้ของตนเองเพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะ ด้านใหม่ๆ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ วิธีคิดและการมองโลกในแง่มุมที่แตกต่างไปจากเดิม

3. การเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายใน (Transformative Learning) คือการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเฝ้ามองความเปลี่ยนแปลงภายในของตนเองอันเกิดจากความสัมพันธ์ที่มีต่อโลกภายนอกโดยอาศัย จิตตปัญญาเป็นเครื่องมือ ซึ่งการพยายามฝึกหัดขัดเกลาตนเองด้วยวิธีการดังกล่าวนี้เอง จะนำพาผู้เรียนไปสู่ความเข้าใจต่อธรรมชาติของสรรพสิ่ง มองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองและสิ่งต่างๆ รอบตัวอย่างไม่แยกส่วน เกิดความเข้าใจว่าการเรียนรู้ การงานและการดำเนินชีวิต

แผนภาพ แสดงแนวคิดและแนวปฏิบัติของจิตตปัญญาศึกษา

เครือข่ายผู้ทรงคุณวุฒิ จิตตปัญญาศึกษาในประเทศไทย

พระไพศาล วิสาโล
นายแพทย์ประเวศ วะสี
ศาสตราจารย์สุมน อมรวิวัฒน์
สถาบันอาศรมศิลป์
เสมสิกขาลัย
สถาบันการศึกษาสัตยาไส
สถาบันขวัญเมือง

ศูนย์คุณธรรม
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
เสถียรธรรมสถาน
และมูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์
อาจารย์ในมหาวิทยาลัยมหิดล
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
จากหลากหลายสาขาวิชา เช่น วิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ แพทย์ วิศวกรรม การศึกษา ศาสนา สิ่งแวดล้อม ธุรกิจ เป็นต้น

จิตตปัญญาศึกษามีประโยชน์ต่อเราอย่างไร?

1.เข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น
2.มีความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจ
3.รู้ทันอารมณ์ บริหารอารมณ์ของตนเองได้
4.เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น
5.มีความสามารถปรับตัวทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น
6.มีความสุขมากขึ้น
7.มีความสำเร็จในชีวิตมากยิ่งขึ้น
ฯลฯ

การประยุกต์กระบวนการทางจิตตปัญญาศึกษากับระบบงานอาจารย์ที่ปรึกษา

1.จิตตปัญญาศึกษาจะทำให้อาจารย์ที่ปรึกษา เข้าใจสภาวจิตและธรรมการทำงานของจิตมากขึ้น
2.มีความเข้าใจอารมณ์ของตนและผู้อื่น เข้าใจนักศึกษาหรือผู้รับบริการมากขึ้นและถ่องแท้
3.บริหารจัดการอารมณ์ มีความสุขมีพลังยิ่งขึ้น สามารถรองรับงานปรึกษาได้มากยิ่งขึ้น
4.กระบวนการทางจิตตปัญญาศึกษาไปใช้กับระบบงานที่ปรึกษาได้อย่างเหมาะสม
5.อื่นๆ

คำแนะนำที่เรามักได้ยินบ่อยๆ เวลาทำอะไรผิดพลาด คือคำว่า “ลองมองในแง่ดีสิ” คำๆ นี้มีความหมายในเชิงปลอบใจ แต่ไม่ทำให้ปัญหาที่กำลังประสบหายไป จึงทำให้คำๆ นี้มีความหมายแตกต่างจากคำว่า Positive Thinking ที่ฝรั่งใช้ซึ่งแปลตรงตัวว่า **การคิดเชิงบวก**

โดยสิ่งที่ยากที่สุดในกระบวนการคิดบวกคือ สมองของคนเรามักโฟกัสไปยังปัญหาตรงหน้ามากกว่าจะโฟกัสไปที่ภาพรวม ซึ่งบางครั้งก็ทำให้เรื่องเล็กๆที่แก้ไขได้ง่ายดายกลับกลายเป็นเรื่องใหญ่ และยังไปรบกวนประสิทธิภาพในการตัดสินใจของคุณอีกด้วย สิ่งนี้ถูกเรียกว่า ความคิดเชิงลบ

ความคิดเชิงลบ ถูกสร้างขึ้นเพื่อเป็นกลไกในการเอาตัวรอด โดยใช้ความกลัวเป็นหลัก แต่หากคนๆ นั้นมีความคิดเชิงลบมากๆเข้า จะทำให้กลายเป็นคนไม่กล้าเปลี่ยนแปลงใดๆ แต่ที่แย่กว่านั้นคือมันอาจทำให้คุณพลาดโอกาสดีๆมากมายในชีวิต

ความคิดบวกเป็นเรื่องของกลไกสมองที่คุณสามารถฝึกได้ ซึ่งคุณต้องตั้งใจในการทำอย่างสม่ำเสมอจนติดเป็นนิสัย เรามาดูผลการวิจัยกันบ้างว่าการคิดบวกมีผลดีต่อชีวิตของคุณอย่างไร

การคิดบวกทำให้สุขภาพแข็งแรง

รู้หรือไม่ว่าการมองโลกในแง่ร้ายหรือการคิดลบนั้นมีผลกับสุขภาพของคุณโดยตรง พิสูจน์ได้จากการวิจัยของ Martin Seligman แห่งมหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย ได้ทำการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นคนวัย 25 – 65 ปี พบว่าการเป็นคนมองโลกในแง่ลบจะทำให้คนเหล่านี้มีโอกาสที่ร่างกายจะทรุดโทรมกว่าคนที่มองโลกในแง่บวกหรือคิดบวกอย่างเห็นได้ชัด

หรือในอีกกรณีหนึ่งคือ พิสูจน์จากผลสำรวจจากมหาวิทยาลัยเคนทักกี้ที่ทำการทดลองกลุ่มตัวอย่างโดยการฉีดไวรัสเพื่อวัดระดับภูมิคุ้มกัน พบว่าอาสาสมัครที่เป็นกลุ่มมองโลกในแง่ดีมีภูมิคุ้มกันต่อโรคสูงกว่า

การคิดบวกมีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของคุณ

การรักษาความคิดบวกนอกจากจะดีต่อสุขภาพแล้ว จากผลการวิจัยของ Martin Seligman พบว่าเซลล์ขายประกันที่มีแนวคิดเชิงบวกนั้นมีอัตราการขายประกันได้ดีกว่าถึง 37 % และมีอัตราการลาออกน้อยกว่าอีกกลุ่มถึงสองเท่า ซึ่งบ่งชี้ว่าเขาเหล่านี้มีความสุขมากกว่า จากเหตุผลข้างต้นนี้เริ่มเห็นข้อดีของการมีแนวคิดเชิงบวกกันบ้างแล้วใช่ไหม ขั้นตอนต่อไปเรามาดู 3 วิธีที่ในการปลุกความคิดเชิงบวกให้เกิดขึ้นในตัวคุณกันครับ

1. แยกข้อเท็จจริงออกจากความเชื่อ

ก้าวแรกที่สำคัญคือการเรียนรู้ในการโฟกัสไปที่การหยุดความคิดเชิงลบจากตัวคุณ ความคิดเชิงลบนี้มีส่วนในการรบกวนการตัดสินใจของคุณเป็นอย่างมาก เมื่อคุณพบว่าตัวเองกำลังมีความคิดเชิงลบหรือกำลังมองโลกในแง่ร้ายอยู่ ให้เตือนตัวเองว่าถึงเวลาแล้วที่จะหยุดการคิดแบบนี้และจดมันลงไป เช่น หากคุณกำลังตัดสินใจลงทุนทำอะไรซักอย่าง ถ้าคุณกำลังมองโลกในแง่ร้าย สมองของคุณจะคิดถึงความกลัวนานับประการ กลัวการล้มเหลวเอย กลัวถูกโกงเอย กลัวการตัดสินใจผิดพลาดเอย ให้คุณจดลงไปแล้วหาคำตอบว่าความกลัวของคุณนั้นมีข้อเท็จจริงมากน้อยเพียงใด

การจดนี้จะช่วยทำให้คุณแยกแยะระหว่างข้อเท็จจริงกับอาการกลัวไปเองที่เกิดจากความเชื่อผิดๆ ออกจากกันและจะช่วยทำให้คุณสามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. ค้นหาความคิดเชิงบวกในตัวคุณ

คุณจะเริ่มรู้สึกเป็นธรรมชาติมากขึ้นหลังจากฝึกฝนมาซักระยะ มาถึงขั้นตอนต่อไป ขั้นตอนนี้คือขั้นตอนการปรับวิธีคิดของสมอง โดยทุกครั้งที่คุณเริ่มรู้สึกแย่ ให้คุณเตือนตัวเองแล้วลองจินตนาการถึงเรื่องราวดีๆที่เกิดขึ้นในวันนั้น อะไรก็ได้ซักอย่างหนึ่ง หากคุณรู้สึกดีขึ้นแสดงว่าสมองของคุณเริ่มคุ้นเคยกับการคิดเชิงบวกแล้ว แต่หากเรื่องราวนี้ไม่ทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นเลยให้คุณลองจินตนาการถึงเรื่องราวดีๆ ย้อนกลับไปยังวันก่อนๆ จนพบเรื่องราวที่ทำให้คุณมีความสุขได้

จุดประสงค์ในการทำเช่นนี้เพื่อให้คุณรู้ว่า หากคุณกำลังมีความคิดเป็นลบแล้วอย่าจมอยู่กับมัน คุณจะต้องคิดถึงเรื่องดีๆ เพื่อดึงสติของคุณกลับมา ขั้นแรกเพื่อหยุดความคิดเป็นลบที่กำลังเข้ามาบดบังการตัดสินใจของคุณ ขั้นที่สองเพื่อแทนที่ความคิดด้านลบด้วยความคิดด้านบวก หากคุณปฏิบัติแล้วยังรู้สึกยากเย็นก็สามารถใช้เทคนิคนี้ควบคู่ไปกับเทคนิคการจดความคิดเป็นลบ หากคุณปฏิบัติจนชำนาญ สมองของคุณก็พร้อมเปิดรับสิ่งต่างๆอย่างไม่ลำเอียง

3. ปลูกฝังความคิดที่ทำให้คุณพอใจในสิ่งที่มี

ขั้นตอนนี้คือสิ่งสำคัญที่สุดในวิธีการคิดเชิงบวก เริ่มจากให้คุณลองใช้เวลาไตร่ตรองว่าอะไรบ้างในชีวิตของคุณที่ทำให้คุณรู้สึกพึงพอใจ หรือเรื่องที่ทำให้รู้สึกภูมิใจในตนเอง โดยไม่ต้องคำนึงถึงความถูกต้อง จากการสำรวจของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียพบว่า ความรู้สึกพอใจในสิ่งที่มีจะช่วยลดปริมาณฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งมีผลต่อความเครียดลงถึง 23% คุณสามารถสร้างความรู้สึกพอใจในสิ่งที่มีโดยการโฟกัสไปที่ความคิดเชิงบวกของคุณ ทุกครั้งที่สมองของคุณเริ่มต่อต้าน ให้คุณใช้สิ่งนี้เพื่อรักษาความคิดเชิงบวกของคุณไว้

นำทุกอย่างมารวมกัน

ถึงแม้ว่าเคล็ดลับทั้งสามข้อนี้จะเป็นเหมือนเรื่องพื้นๆที่ใครๆ ต่างบอกคุณอยู่เสมอ แต่การฝึกฝนให้มีความคิดเชิงบวกนี้จะช่วยทำให้คุณมองเห็นความเป็นไปได้ในทุกโอกาสซึ่งมันจะช่วยให้คุณสามารถสร้างผลงานยิ่งใหญ่อีกมากมายด้วยการเปลี่ยนความคิดนี้

ชวนคิดชวนทำ : 12 วิธี ฝึกคิดบวก

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่หมกมุ่นและจมปลักอยู่กับความคิดเกี่ยวกับสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตแล้วละก็ นั่นย่อมไม่ใช่เรื่องดีกับตัวคุณ เพราะเมื่อความคิดเช่นนี้เกิดขึ้นเรื่อยๆ ก็จะกลายเป็นนิสัย เพราะมีคนจำนวนมากที่ติดนิสัยคิดในแง่ลบเสมอๆ

การคิดในแง่ลบส่งผลให้คนคิดเป็นทุกข์มากกว่าเป็นสุข เพราะไม่ว่าจะมองไปทางใดก็มีแต่เรื่องน่าทุกข์ใจทั้งนั้น และเมื่อเกิดปัญหาก็รู้สึกท้อแท้ ไม่อยากแก้ไข เพราะคิดว่า “แก้ไปก็เท่านั้น ไม่เห็นมีอะไรดีขึ้นมาเลย” แล้วก็มานั่งเป็นทุกข์ เดือดร้อน ที่สุดความเครียดก็จะเข้ามาเยือน มีหลายคนที่ฆ่าตัวตาย เพราะคิดว่า “อยู่ไปก็ไม่มีประโยชน์ แก้ปัญหาไม่ได้สู้ตายๆ ไปซะดีกว่า จะได้หมดเรื่องหมดราว” และนี่คือความคิดที่อันตรายอย่างยิ่ง

ลองถามตัวเองดูว่า มีสักกี่ครั้งที่ให้กำลังใจตัวเอง จริงๆ แล้ว ตัวเองนี่แหละที่เป็นนักวิจารณ์ที่แย่ที่สุด เพราะมักประเมินค่าตนเองต่ำกว่าความเป็นจริงอยู่เสมอ

ในทางกลับกัน **ความคิดในแง่บวกจะช่วยให้สมองแจ่มใส ไม่เคร่งเครียด มองชีวิตและโลกอย่างมีความหวัง มีกำลังใจ และเป็นสุขใจ** แม้ยามเกิดปัญหา ใจอันโปร่งเบาสบายก็มีกำลังมีเรี่ยวแรงที่จะแก้ไขอุปสรรคทั้งหลายให้ผ่านพ้นไปด้วยดี ส่งผลให้ผู้ที่คิดบวกประสบความสุขความสำเร็จในชีวิต มากกว่าผู้ที่ชอบคิดในแง่ลบ

วิธีการฝึกคิดบวกนั้นไม่ยาก ลองดู 12 ขั้นตอนง่ายๆ ต่อไปนี้

1. ให้มองไปข้างหน้า อย่ามองย้อนหลัง ทุกคนเคยทำผิดมาแล้วทั้งนั้น แต่ต้องไม่จมอยู่กับอดีตที่ผิดพลาด เพราะชีวิตต้องดำเนินต่อไป จงวางเป้าหมายเล็กๆที่เป็นไปได้ และพยายามทำให้สำเร็จ

2. รู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่น สำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว เรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นผลพวงมาจากการกระทำของตนเองทั้งสิ้น ในบางครั้งบางคราว เราต่างตัดสินใจผิดพลาด แต่เมื่อรู้สำนึกแล้ว ก็ต้องปล่อยให้มันผ่านไป เรียกว่าเป็นการให้อภัย และต้องให้อภัยตัวเองเมื่อทำผิดพลาด เพื่อที่จะเดินหน้าต่อไป รวมทั้งใช้ความผิดพลาดจากอดีตเป็นบทเรียน เพื่อก้าวย่างที่ดีกว่าในอนาคต

3. ถ้าแก้วมีน้ำแค่ครึ่งเดียว จงเติมให้เต็มแก้ว การมองว่า มีน้ำเหลืออยู่ครึ่งแก้ว หรือน้ำหายไปครึ่งแก้วนั้น ถูกทั้ง 2 อย่าง อยู่ที่ว่าผู้มองเป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือร้าย และไม่ผิดอะไรที่คุณจะเติมน้ำให้เต็มแก้ว

4. มองหาบุคคลต้นแบบ ทุกคนควรมีบุคคลต้นแบบที่เป็นแรงบันดาลใจ คนคนนั้นอาจเป็นผู้ที่เอาชนะอุปสรรคใหญ่ๆได้สำเร็จ และประสบความสำเร็จอย่างงดงามในที่สุด หรือเป็นผู้ที่ทำงานหนักและสัมฤทธิ์ผล จงเอาคนนั้นเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต

5. พาตัวเองเข้าไปอยู่ในแวดวงของคนที่ประสบความสำเร็จและมองโลกในแง่ดี มันเป็นเรื่องมหัศจรรย์ที่พลังอำนาจของคนอื่น สามารถส่งผลกระทบต่อพลังในตัวเราได้ คนที่คิดในด้านบวกจะช่วยกระตุ้นและเป็นแรงบันดาลใจให้เราเชื่อมั่นในตัวเองว่า เราสามารถทำสิ่งที่มุ่งมั่นไว้ให้สำเร็จได้ จำไว้ว่า..จงอยู่ให้ห่างคนที่คิดแต่แง่ร้าย ซึ่งจะขัดขวางการเดินหน้าของคุณ ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า *“คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล”*

6. เห็นคุณค่าสิ่งดีๆในชีวิต เมื่อเราพอใจกับทุกเรื่องดีๆที่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม มันจะช่วยให้เราขจัดความคิดในด้านลบออกไป การโฟกัสแต่สิ่งดีๆเหล่านี้ จะทำให้อุปสรรคที่เราเผชิญอยู่กลายเป็นเรื่องเล็กน้อยที่เราจัดการได้ง่ายขึ้น

7. รู้จักบริหารเวลาอย่างชาญฉลาด อย่าเสียเวลากับเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับสิ่งที่คุณตั้งเป้าไว้ในชีวิต ข้อสำคัญคือมุ่งทำในเรื่องที่ทำให้ชีวิตของคุณเป็นไปดังที่หวังไว้ ซึ่งจะส่งผลให้คุณมีทัศนคติที่ดี

8. จินตนาการว่ามีสิ่งดีๆเกิดขึ้น แปลกแต่จริงที่ว่า คนส่วนมากมักชอบวาดภาพเรื่องเลวร้ายกำลังเกิดขึ้น โดยมักจะพูดว่า *"ถ้ามันเกิดขึ้น..."* จงฝึกนึกถึงเรื่องดีๆกำลังเกิดขึ้น มองเห็นภาพงานที่กำลังทำเดินไปด้วยดี (ไม่ว่าจะเป็นงานที่บ้านหรือที่ทำงาน) และได้รับคำชมจากคนรอบข้างว่า"เยี่ยมมาก" เพราะนั่นจะเป็นกำลังใจให้คุณคิดบวกต่อไป

9. ความผิดพลาดมีไว้ให้เรียนรู้ มิใช่แส้ที่เอาไว้เฆี่ยนตี ทุกคนล้วนเคยทำผิดทั้งนั้น และถึงแม้ว่าได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้ว แต่ก็ยังทำพลาด ขอให้จำไว้ว่า ยังมีโอกาสให้เริ่มต้นใหม่ ความผิดพลาดต่างๆที่ผ่านมาถือเป็นบทเรียน เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข สิ่งที่จะทำต่อไปในอนาคต

10. อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ถ้ารอบๆตัวเต็มไปด้วยข้าวของวางระเกะระกะ กระจัดกระจายไปทั่วห้อง ลองหาเวลาจัดเก็บ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ซึ่งจะช่วยให้คุณเปลี่ยนมุมมอง ความคิดได้มาก ใครจะมองโลกในแง่ดีได้ ถ้าต้องอยู่ท่าม กลางสภาพสกปรกรกรุงรังตลอดเวลา จริงมั้ย เพราะสภาพแวดล้อมที่ดี จะช่วยสร้างและเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดทัศนคติด้านบวก

11. รับข้อมูลข่าวสารที่ดี หมั่นอ่านบทความที่สร้างแรงจูงใจ หรือฟังธรรมะที่กระตุ้นให้รู้สึกตื่นตัว และเกิดปัญญา ซึ่งจะช่วยให้มองโลกและชีวิตได้อย่างเข้าใจ มีความหวัง และความสุข

12. ให้คำมั่นสัญญากับตัวเอง และบอกตัวเอง ซ้ำๆ เพราะคำมั่นสัญญาดีๆมีผลต่อกระบวนการคิดของตัวเอง เช่น ถ้าคุณมีอาการซึมเศร้าเป็นประจำ คำมั่นสัญญาของคุณก็คือ *"ฉันมีความสุข ฉันควบคุมตัวเองได้"* บอกตัวเองเช่นนี้หลายๆครั้งในแต่ละวัน แล้วคุณจะรู้สึกถึงพลังความคิดด้านบวกที่เกิดขึ้น

มนุษย์เราสามารถสร้างนิสัยคิดบวกได้พอๆ กับนิสัยคิดลบ แต่นิสัยคิดลบเกิดได้ง่ายกว่า เพราะต่างทำกันเป็นประจำอยู่แล้ว ฉะนั้น ลองทำตามวิธีข้างต้น เพื่อสร้างนิสัยคิดในด้านดี และขจัดความคิดด้านร้ายให้หมดไป

วิธีเพิ่มพลังสมองสร้างความคิดบวก

ความคิดของผู้คนได้วิจัยผลการทดลองพบว่า 75- 90% ของพลังสมองใช้ความคิดหมดไปกับการคิดเรื่องที่ไม่ก่อประโยชน์และมักจะใส่ความคิดผิด ๆ ให้กับตัวเอง

ถ้าจะเปรียบเทียบการทำงานของคอมพิวเตอร์ ถ้าเราใส่ software ที่ผิด ผลการคำนวณก็ออกมาผิด

ถ้าจะเปรียบเทียบประสิทธิภาพการทำงาน ระหว่างสมองกับคอมพิวเตอร์ ในทางทฤษฎี พบว่า……..

” สมองมนุษย์เก็บข้อมูลได้เยอะกว่า และสามารถประมวลข้อมูล ที่มีความสลับซับซ้อน ได้รวดเร็วดีกว่าคอมพิวเตอร์

- แล้วทำไมเราจึงเรียนรู้ช้า? เพราะขาดความสามารถในการจดจ่อความคิดต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นเวลานานได้ และไม่สามารถควบคุมความคิด ให้คิดในทางที่สร้างสรรค์ได้ เนื่องจากคนส่วนใหญ่จะปล่อยให้สถานการณ์ภายนอก ชักจูงความคิดให้กระโดดไปมา คิดเรื่องในอดีต หรือเรื่องที่ก่อความทุกข์ให้กับตนเอง และมักปล่อยให้ความคิดทำลายตัวเอง เข้ามาบั่นทอนประสิทธิภาพในการเรียนรู้ ทำให้เรียนรู้ช้า, คิดไม่ชัดเจน คิดไม่ทัน สุดท้ายคิดลบอยู่บ่อยๆ

วิธีฝึกเพิ่มพลังสมองสร้างความคิดบวก

1. เปลี่ยนความคิดจากลบให้เป็นความคิดเชิงบวก ฝึกอะไรบ้าง?

- ทำงานอย่างมีเป้าหมาย ถ้าอยากฉลาดแบบนักคิดระดับโลก ก็ต้องคิดเหมือนพวกเขา คือ ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเป้าหมาย เช่น ก่อนจะอ่านหนังสือก็ต้องรู้ก่อนว่า เรากำลังจะอ่านอะไร อ่านไปเพื่ออะไร เป็นต้น
- ต้องรู้ระบบความคิดของเราก่อนว่า ความคิดไหนทำให้เราคิดในทางลบ เช่น เมื่อเราเห็นคนอื่นทำไม่ได้เราจึงคิดว่าเราทำไม่ได้ , เชื่อว่าตัวเองทำไม่ได้ เพราะความจำไม่ดี เป็นต้น
- ตัดความคิดในทางลบทิ้งแล้วใส่ความคิดบวกลงไปแทนที่ เช่น คนอื่นทำไม่ได้ช่างเขา แต่เราทำได้ก็แล้วกัน , “เราทำได้” ถ้าเราคิดว่าเราทำได้ เป็นต้น

2. หัดผ่อนคลายทั้งกายและใจ จากการทดลองพบว่า คนเราจะเรียนรู้ได้เร็วเมื่ออยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายทั้งกายและใจ ดังนั้นเราควรรู้จักผ่อนคลายจิตใจบ้าง เช่น ฝึกโยคะ ฝึกสมาธิ หรือ การสวดมนต์ อาจกล่าวได้ว่า การผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจจะช่วยยับยั้งความคิดลบได้ชั่วคราว ทำบ่อยๆทำให้ความคิดบวกเข้ามาแทนที่

3. พยายามสังเกตว่าตัวเองเรียนรู้มีความคิดบวกได้ดีจากสื่อใด ถึงแม้สมองจะมีคุณสมบัติเหมือนกัน แต่รูปแบบหรือวิธีการเรียนรู้ของแต่ละคน ไม่เหมือนกัน บางคนเรียนรู้ได้เร็วจากการพูดคุยกับผู้อื่น, การอ่าน, บางคนต้องคิดหาด้วยตัวเอง, ต้องเห็นด้วยตา ฟังไม่เข้าใจ

บางคนต้องเขียนหรือดูภาพ หรือบางคนต้องฟังอย่างเดียว ดังนั้นถ้าเราต้องการเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ให้ให้เกิดพลังความคิดบวกดีขึ้น จำเป็นต้องสำรวจตัวเองว่า

• รูปแบบการเรียนรู้แบบใดทำให้เราเรียนรู้ได้เร็ว?

• ในช่วงเวลาใดของวันที่เรามีสมาธิสูงสุด กระตือรือร้นสูงสุด?

4. พยายามสร้างจุดเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลกับความคิด จะช่วยให้เราสามารถเก็บข้อมูลและดึงข้อมูลมาใช้ได้อย่างประสิทธิภาพ อาจใช้การตั้งคำถาม , การเปรียบเทียบข้อมูล เพราะ สูงสุดของการเรียนรู้ คือ การนำความรู้มาใช้ให้เกิดประโยชน์

5. หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ นอกจากจะทำให้เรามีความสดชื่น กระตือรือร้น แล้วเมื่อเราออกกำลังกายนานติดต่อกัน 12 – 20 นาที จะส่งผลให้สมอง และความคิดดียิ่งขึ้น ทำให้สมองทั้ง 3 ส่วน คือ ส่วนซ้าย ส่วนขวา และสมองส่วนกลาง ทำการแลกเปลี่ยนข้อมูลได้อย่างสะดวก ทำให้เราใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพราะสามารถใช้สมองทั้ง 3 ส่วนได้พร้อม ๆ กันในเวลาเดียว

6. ควรเข้าใจการทำงานของสมอง การทำงานของสมองในส่วนความจำจะทำงานได้ดีในเวลาที่ต่างกัน ดังนี้

- ความจำระยะสั้น ทำงานได้ดี ช่วงเช้า
- ความจำระยะระยะยาว ทำงานได้ดี ช่วงบ่าย
- จำเกี่ยวกับตัวเลข ทำงานได้ดี ช่วงก่อนนอน

-

คนล้วนประสบปัญหาในชีวิต โดยมีช่วงที่ชีวิตถึงจุดสูงสุดและจุดต่ำสุด แต่เมื่อเราประสบพบเจอกับปัญหาเหล่านั้น สิ่งที่ทำให้เรามีสติ และแก้ไขปัญหาได้อย่างชาญฉลาด มองภาพใหญ่ออก คือ การคิดบวก และมองโลกแง่ดี ความคิดของคุณ คือ กุญแจสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การกระทำ รวมถึงสุขภาพของคุณ และนี่คือเหตุผลดีๆสิบข้อที่คุณควรหันมาคิดบวก และมองโลกในแง่ดี

1.ทำให้คุณรู้สึกดี

เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณมองโลกในแง่ดี คุณจะรู้สึกว่าชีวิตของคุณดีขึ้น คุณไม่สามารถที่จะรู้สึกดีและรู้สึกแย่ในเวลาเดียวกันได้ และการที่คุณมองโลกในแง่ดี คุณจะรู้สึกสงบ มีความสุข และอิ่มเอมอย่างบอกไม่ถูก

2.มีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น

เวลาที่คุณเลือกที่จะคิดในสิ่งดีๆ คุณจะนึกถึงข้อดีของคนรอบข้างคุณ ขณะเดียวกันคุณก็จะมองข้ามข้อเสีย ของพวกเขาโดยอัตโนมัติ และมันส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างพวกเขาและคุณ มิตรภาพและความสัมพันธ์ของพวกคุณจะแน่นแฟ้นขึ้น และทัศนคติแบบนี้จะสร้างบรรยากาศเป็นมิตร ครื้นเครง และหลายๆคนก็อยากที่จะอยู่ใกล้คุณ เพราะพวกเขารู้สึกสบายใจ และมีความสุขที่ได้คบคุณ

3.จัดการปัญหาได้ดีขึ้น

ในช่วงเวลาที่ชีวิตคุณเจอปัญหา มรสุมต่างๆ การคิดบวกจะทำให้คุณก้าวข้ามผ่านอุปสรรค และปัญหาเหล่านั้นไปได้ง่ายกว่า การคิดบวกของคุณคือการพลิกวิกฤตเป็นโอกาส และทำให้คุณมีมุมมองใหม่ และเห็นวิธีการแก้ปัญหาได้ชัดเจนขึ้น นอกจากนี้การคิดบวกยังทำให้คุณผ่านปัญหาเหล่านั้นไปได้อย่างรวดเร็ว

4.มีพลังชีวิตมากขึ้น

เมื่อไหร่ก็ตามที่คุณรู้สึกว่าคุณไม่มีความกังวล หรือ เครียดน้อยลง คุณจะมีเรี่ยวแรงในการทำกิจกรรมต่างๆที่คุณรักได้ บางครั้งเวลาที่จิตใจเราห่อเหี่ยว เราก็อยากอยู่เฉยๆ ไม่อยากทำอะไร โดยเฉพาะความเครียด เป็นตัวกระตุ้นชั้นดีที่ทำให้พลังงานชีวิตเราหายไป ความเครียดทำให้คุณรู้สึกเหนื่อยล้า ไม่มีแรง กระปรี้กระเปร่า หรืออยากทำอะไร เพียงแค่คุณเปลี่ยนวิธีการมองโลก ก็สามารถเพิ่มพลังชีวิตของคุณให้มากขึ้นแล้ว

5.สร้างความประทับใจแรกพบ

ถ้าคุณเป็นคนมองโลกในแง่ดี คุณจะสร้างความประทับใจแรกพบให้กับคนอื่นๆ โดยไม่รู้ตัว โดยทั่วไปแล้ว การมองโลกในแง่ดีจะทำให้คุณเป็นคนเฟรนลี่ มีเพื่อนเยอะ และส่งผลถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ในอนาคต ไม่ว่าความสัมพันธ์จะเป็นเรื่องส่วนตัวหรือเรื่องงาน

6.มีสุขภาพที่ดีกว่า

การคิดบวกคือ เคล็ดลับการรักษาสุขภาพที่ดีอย่างหนึ่ง มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ระบุว่า การมองโลกในแง่ดีทำให้เราไม่เครียด ลดแรงกดดันต่างๆ ซึ่งมีผลต่อระบบการไหวเวียนของเลือด ทำให้ความดันเลือดต่ำลง หัวใจเต้นช้าลง และทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น เพียงแค่คุณเปลี่ยนความคิด คุณก็เปลี่ยนสุขภาพได้

7.สร้างแรงบันดาลใจ

การคิดบวกเป็นแรงผลักดันชั้นดีในการกระตุ้นความคิดคุณให้ไปถึงเป้าหมายที่คุณตั้งไว้เร็วขึ้นและง่ายขึ้น ถ้าคุณมัวแต่จมปลักกับความคิดลบๆ ความกังวลในผลที่ตามมา มันจะเป็นตัวฉุด ให้คุณหยุดอยู่กับที่ และทำให้คุณไปถึงเป้าหมายได้ช้าขึ้น หรือ อาจไม่ถึงเลยด้วยซ้ำ

8.ส่งเสริมความกล้า

การคิดบวกทำให้คุณขจัดความกลัว ความกังวลต่างๆโดยอัตโนมัติ เพราะการที่คุณมองโลกในแง่ดีนั้น เมื่อเวลาที่คุณเจอปัญหา คุณจะคิดว่าอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในชีวิตสามารถแก้ไขได้ คุณมั่นใจที่จะจัดการมันได้และสามารถแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้อย่างรวดเร็ว เพียงแค่คุณมองต่างมุม ก็ปลดล็อกปัญหาได้อย่างทันท่วงที

9.มีความภูมิใจในตัวเอง

การคิดบวกถือว่าเป็นการเคารพตัวเองอย่างหนึ่ง คุณเชื่อว่ามีสิ่งดีๆกำลังเกิดขึ้นในชีวิตคุณ คุณให้คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ คนที่มองโลกในแง่ดีจะมีทัศนคติ ว่า “ฉันสามารถทำได้ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปได้ ” และนี่คือสิ่งที่เพิ่มความมั่นใจและเป็นส่วนหนึ่งของคนที่ประสบความสำเร็จ

10.ดึงดูดสิ่งดีๆเข้ามาในชีวิต

การคิดถึงแต่ในสิ่งดีๆ จะส่งผลทำให้คุณมีอารมณ์ดี และอารมณ์ดีๆจะสร้างบรรยากาศแห่งความสุข รวมถึงวิถีชีวิตที่มีแต่สิ่งดีๆเกิดขึ้น คุณคงไม่อยากรู้สึกโกรธเกรี้ยวอยู่ตลอดเวลา และมีอารมณ์ฉุนเฉียวตลอดทั้งวัน คนที่คิดดี พูดดี ทำดี จะนำพาให้คุณไปเจอคนดีๆ เป็นกฎของแรงดึงดูดที่ทำให้เกิดสิ่งดีๆขึ้นในชีวิต

ปฏิเสธไม่ได้ว่าการคิดลบ หรือ มองโลกในแง่ร้ายทำได้ง่ายกว่าการมองโลกในแง่ดี แต่คุณสามารถเลือกได้วันนี้ว่าคุณจะมองโลกในแบบไหน เพื่อที่ทำให้ชีวิตคุณดีขึ้น

ไม่ว่าคุณจะคิดเล่นๆ

หรือคิดจริงๆ

สิ่งที่อยู่ในหัวคุณ

จะดึงดูดสิ่งนั้นเข้ามา

และเหนี่ยวนำให้ชีวิตคุณเป็นไปตามนั้น

อ.กัมพล@thesmartwealth

ดังนั้น..

1. **จงระวังความคิด!!**
2. **จงรู้ทันความคิดตนเอง!**
3. **จงเริ่มต้นวันใหม่ด้วยสิ่งดีๆ !**
4. **จงอย่าลังเลกับสิ่งที่จะลงมือทำ!**
5. **จง “ขอบคุณ” ก่อนนอนทุกวัน และหลับไปกับภาพอนาคตดีๆ ที่ต้องการ**

บันทึกสำคัญ.. ภาพฝันดีๆ ก่อนนอนที่ฉันจะหลับอย่างมีความสุข

คำพูดที่ทำให้มีความสุขและประสบความสำเร็จ	คำพูดติดปากของคุณคือ?
ฉันเป็นคนดี, ฉันคิดบวก, ฉันคิดดี ฉันมองคนในแง่ดี, ฉันมีความสุข ฉันเก่งในงาน,ฉันมีความสามารถ ฉันพร้อมจะเรียนรู้และพัฒนาเสมอ ฉันมีพลังมากมาย, ฉันทำสิ่งยากๆ ได้สบายมาก ฉันคือความหวังของครอบครัว ฉันรักพ่อ, ฉันรักแม่, ฉันรักครอบครัว ฉันรักและภูมิใจในตนเอง ฉันมีอนาคตที่สดใสกับงานที่มั่นคง ฉันมีเป็นคนที่โชคดี และมีเพื่อนที่น่ารักที่สุดใน 3 โลก! ฉันสู้เพื่อทุกคน! ฉันสู้ไม่ถอย! ว๊าว! สบ๊าย! ทำได้! มันง่ายมาก!	

น่าแปลกที่ว่า..

ชีวิตของคนเรา..

มักมีแนวโน้มที่จะเบี่ยงไป

ตามคำพูดที่ติดปาก!! ของคนๆ นั้น

ดัชนีวัดผลสัมฤทธิ์ความสุข และความสำเร็จของนักศึกษา

ความคาดหวังของนักศึกษา “5 อยาก”

1. ได้เกรด A
2. ได้เพื่อน
3. ได้รับการยอมรับนับถือ
4. ได้ความสุข
5. ได้รู้จักตนเอง

1. อยากได้เกรด A

ต้องคิดและกระทำตนดังนี้

* วางเป้าหมายในการเรียนทุกวิชา
* บริหารเวลาได้ดี
* มีวินัยในการเรียน
* หมั่นเพียรใฝ่ค้นคว้า
* กล้าคิด กล้าทำ นำเสนอ
* ไม่เผลอเลอเรื่องความซื่อสัตย์อดทน

2. อยากได้เพื่อน

ต้องคิดและกระทำตนดังนี้(ให้ ,รัก ,อภัย , ห่วงใย , ใส่ใจ ,มองตน)

1. ต้องรู้จักให้ และเอื้ออาทร
2. ไม่แสนงอนและจริงใจ
3. ใส่ใจในปัญหาของเพื่อน
4. ไม่ลืมเลือนมนุษย์สัมพันธ์
5. สร้างสรรค์กิจกรรมเสียสละ
6. ลดละอัตตาในตนเอง

3. อยากได้รับการยอมรับนับถือ

ต้องคิดและกระทำตนดังนี้

1. ต้องรู้จักให้
2. ใฝ่ใจในการลงมือทำ
3. ทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี
4. มีสัมมาคาราวะ กิริยาอ่อนน้อม
5. ยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น
6. สดชื่นเมื่อทุ่มเท

4. อยากได้ความสุข สนุกสนาน

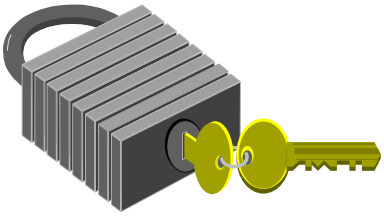
ต้องคิดและกระทำตนดังนี้

1. ปรับตัวได้ดี
2. มีอารมณ์ขัน
3. สร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ
4. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา
5. นำพาความอดทน
6. ฝึกฝนการให้อภัย
7. สดใสร่าเริง
8. มีอารมณ์บันเทิงในจิตใจ

5. อยากรู้จักตนเอง

»ต้องคิดและกระทำตนดังนี้

1. มองตนออก
2. บอกตนได้
3. ใช้ตนเป็น
4. เห็นตนชัด



โจทย์คำถาม...การบริหารชีวิตในการเรียนรู้

1. ทำอย่างไรจะเก็บเกี่ยวประสบการณ์ในสถาบันให้ได้มากที่สุด

……..

……

2. ทำอย่างไรจะสำเร็จการศึกษาได้ตามเวลาที่กำหนด

……..

……

3. ทำอย่างไรในแต่ละภาคการศึกษา จะได้รับคะแนนเฉลี่ยเป็นที่น่าพอใจ

……..

……

การบริหารเวลา : จุดมุ่งหมายในชีวิต

ลองนึกถึงสิ่งที่นักศึกษาต้องการจะทำ, ต้องการจะเป็น หรือต้องการจะได้ฯลฯ(จุดมุ่งหมาย) แล้วเขียนลงในหัวต่าง ๆ ต่อไปนี้

1.จุดมุ่งหมายระยะสั้น (1วัน - 2 สัปดาห์)

คือ……..…

วิธีบรรลุเป้าหมาย

คือ……..…

……...

2.จุดมุ่งหมายระยะกลาง (3 - 6 เดือน)

คือ……..…

วิธีบรรลุเป้าหมาย

คือ……..…

……...

3.จุดมุ่งหมายระยะไกล (1 - 2 ปี)

คือ……..…

วิธีบรรลุเป้าหมาย

คือ……..…

……...……

กิจกรรม : คิดจะเป็น เป็นได้ ถ้า...ตั้งใจจริง

ให้นักศึกษาทุกคน เขียนสิ่งที่ต้องการ อยากได้ อยากเป็น มาคนละ 3 ประการ และบอกวิธีที่จะได้ ในสิ่งที่ต้องการ

ความต้องการของฉัน

<u>ประการที่ 1</u> ……...

……...

วิธีการที่จะให้ได้มา……

……...

……...

ความต้องการของฉัน

<u>ประการที่ 2</u> ……...

……...

วิธีการที่จะให้ได้มา……

……...

……...

ความต้องการของฉัน

<u>ประการที่ 3</u> ……...

……...

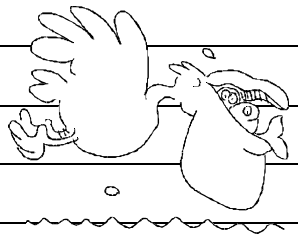
วิธีการที่จะให้ได้มา……

……...

……...

ลดลง ... แต่กลับได้มากขึ้น ? ? ? ? ? ?

หากลดบางอย่างให้น้อยลง	ได้หลายสิ่งกลับมามากขึ้น
ลดความโกรธให้น้อยลง	ได้สติกลับมามากขึ้น
ลดค่าใช้จ่ายให้น้อยลง	ได้เงินเก็บมากขึ้น
ลดความคิดที่จะหาคนที่ถูกน้อยลง	ได้คำตอบสำหรับทำเรื่องที่ถูกต้องมากขึ้น
ลดการพูดให้น้อยลง	ทำหลายอย่างได้มากขึ้น
คิดถึงคนที่เรารักให้น้อยลง	เข้าใยคนที่เรารักได้มากขึ้น
รักตัวเองให้น้อยลง	คนอื่นรักเรามากขึ้น
พูดให้ร้ายคนอื่นให้น้อยลง	มีคนพูดถึงเราในแง่ดีมากขึ้น
แสดงความฉลาดให้น้อยลง	ได้ความรู้เพิ่มมากขึ้น
ออกนอกบ้านให้น้อยลง	ได้ความอบอุ่นในครอบครัวมากขึ้น
นอนให้น้อยลง	ทำหลายอย่างได้มากขึ้น
คิดเรื่องเครียดให้น้อยลง	ยิ้มได้มากขึ้น
ลดความอายให้น้อยลง	ได้ความกล้ามากขึ้น
ดูละครให้น้อยลง	อ่านหนังสือได้มากขึ้น
วิ่งให้ช้างลง	มองเห็นคนข้างหลังมากขึ้น
เชื่อให้น้อยลง	มองเห็นอะไรได้มากขึ้น
ลดทิฐิให้น้อยลง	รู้จักอภัยมากขึ้น
กระโดดให้น้อยลง	เดินได้มั่นคงมากขึ้น
กินให้น้อยลง	อิ่มได้มากขึ้น
ก้มหน้าให้น้อยลง	มองเห็นได้ไกลขึ้น
พักเหนื่อยให้น้อยลง	รู้จักความสบายมากขึ้น
เห็นแก่ตัวให้น้อยลง	มีคนรอดชีวิตมากขึ้น
แบกของหนักให้น้อยลง	ชีวิตเบามากขึ้น
ทะเลาะกับเด็กให้น้อยลง	โตเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น
ทะเลาะกับผู้ใหญ่ให้น้อยลง	ได้รับการเอ็นดูมากขึ้น
เป่าลมออกให้น้อยลง	สูดลมเข้าได้มากขึ้น
แอบฟังให้น้อยลง	ได้ยินอะไรมากขึ้น
คิดคำถามให้น้อยลง	เห็นคำตอบมากขึ้น

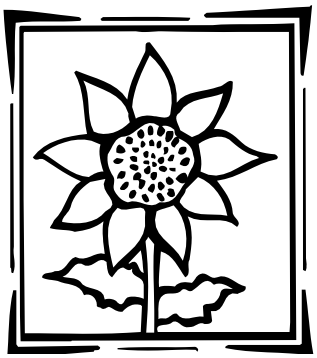


.....แล้วคุณลดอะไรไปได้บ้าง.....

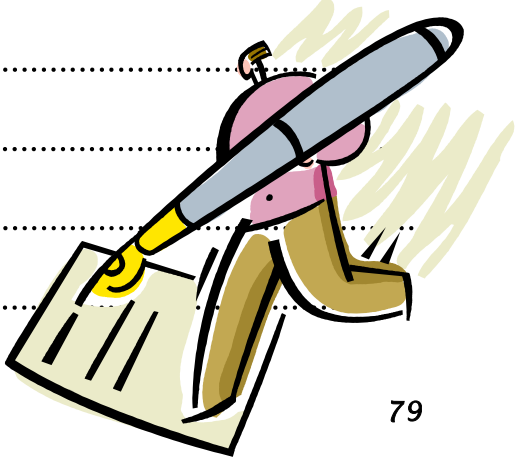
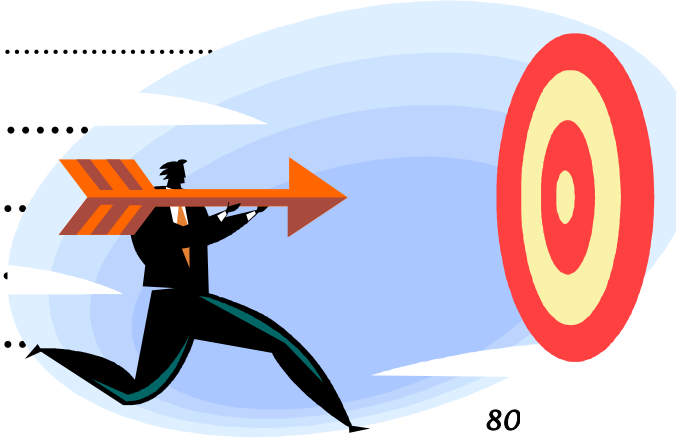
เติมช่องว่างต่อไปนี้ด้วยคำที่กำหนดให้ตามความคิดเห็นของท่าน

ตัวเราเอง	หนี้บุญคุณ	การให้ทาน	ความอวดดี
ความสิ้นหวัง	การหลอกลวง	การหลอกตัวเอง	การยอมแพ้ตัวเอง
ความอิจฉาริษยา	สุขภาพที่สมบูรณ์	ความถดถอยของตัวเอง	ความอุตสาหะ วิริยะ
การมองโลกในแง่ร้ายและไร้เหตุผล		การให้อภัยและความเมตตากรุณา	

1. ศัตรูที่น่าสะพรึงกลัวที่สุดในชีวิตเรา ก็คือ……...
2. ความล้มเหลวที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตเรา ก็คือ ……
3. การกระทำที่โง่เขลาที่สุดในชีวิตเรา ก็คือ ……...
4. สิ่งที่แสนสาหัสที่สุดในชีวิตเรา ก็คือ ……..
5. ความผิดพลาดมหันต์ที่สุดในชีวิตเรา ก็คือ ……
6. สิ่งที่เป็นอกุศลที่สุดในชีวิตเรา ก็คือ ……...
7. สิ่งที่น่าสังเวชที่สุดในชีวิตเรา ก็คือ …….
8. สิ่งที่น่าสรรเสริญที่สุดในชีวิตเรา ก็คือ ……..
9. ความล้มละลายที่สุดในชีวิตเรา ก็คือ ……
10. ทรัพย์สมบัติที่มีค่ามากที่สุดในชีวิตเรา ก็คือ ……
11. หนี้ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตเรา ก็คือ ……
12. ของขวัญที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตเรา ก็คือ ……..
13. ข้อบกพร่องที่ใหญ่หลวงที่สุดในชีวิตเรา ก็คือ ……..
14. สิ่งที่ทำให้อิ่มอกอิ่มใจที่สุดในชีวิตเรา ก็คือ ……



บันทึกสิ่งดี ๆ



บันทึกความทรงจำ