

การให้คำปรึกษาแบบอริยสัจ ๔

เกล็ดอม บุษย์แก้ว

การให้คำปรึกษา เป็นที่ยอมรับกันในวงการจิตวิทยา และการแนะนำว่า มีความสำคัญมากที่สุดเรื่องหนึ่ง โดยเฉพาะในวงการแนะนำถือว่า บริการให้คำปรึกษา เป็นหัวใจของบริการแนะนำที่เดียว

ความหมาย การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ช่วยเหลือบุคคลให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตของตน รู้จักและยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม รู้จักนำตนเอง รู้จักใช้โอกาสต่างๆ ได้เหมาะสมกับตน มีความรู้และทักษะ ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข

เป้าหมาย หลังจากให้คำปรึกษาแล้ว ผู้รับคำปรึกษาควรจะ

๑. เกิดการเรียนรู้
๒. ตัดสินใจเองได้อย่างถูกต้อง
๓. เปลี่ยนพฤติกรรม

วิธีการ ทางประเทศตะวันตกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในอเมริกา ได้มีผู้คิดหาทฤษฎีหรือวิธีการที่จะช่วยเหลือบุคคลให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว มีมากมายหลายแนวคิด หลายทฤษฎี ซึ่งแนวคิด หรือทฤษฎีเหล่านั้นก็ได้เปลี่ยนแปลงไปตามยุคตามสมัย พัฒนาต่อเนื่องกันไป ยังหาแนวคิดทฤษฎีหรือวิธีการที่ดีที่สุด เจียบขาดที่สุดยังไม่ได้ ยังคงต้องพัฒนาต่อไปอีก วิธีการหรือแนวคิดในการให้คำปรึกษาต่างๆ ตั้งแต่เริ่มต้นของการมีการแนะนำ ถึงปัจจุบันพอสรุปได้ ๙ แนวคิด หรือวิธีการคือ

๑. การให้คำปรึกษาแบบนำทาง แนว

คิดเห็น บทบาทสำคัญในการช่วยเหลือบุคคล
อยู่ที่ผู้ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้
แนะนำชี้แนะช่องทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น
บุคคลเพียงนำไปปฏิบัติหรือทำตามที่ผู้
ให้คำปรึกษาบอก

๒. การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง
แนวคิดนี้ ผู้ขอรับคำปรึกษาต้องรับผิดชอบ
ในการตัดสินใจแก้ปัญหาเอง ผู้ให้คำปรึกษา
เป็นเพียงผู้นำหน้าที่วิเคราะห์องค์ประกอบของ
ปัญหาที่เกิดขึ้น ช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษามอง
เห็นเหตุ ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหา แล้วหา
ทางช่วยตนเองในการแก้ปัญหาเหล่านั้น ๆ

๓. การให้คำปรึกษาแบบผสมผสาน
แนวคิดนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะวางตัวในการช่วย
เหลือบุคคลอย่างไร ขึ้นอยู่กับลักษณะของ
บุคคลและลักษณะของปัญหา อาจให้เทคนิค
หรือวิธีการในแนวคิด ๑ หรือ ๒ ก็ได้

๔. การให้คำปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์
แนวคิดนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้วิธีการต่างๆ
เพื่อช่วยเหลือบุคคลให้เข้าใจในพัฒนาการ
ทางบุคลิกภาพของตนเอง ตั้งแต่อดีตจนถึง
ปัจจุบัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจว่า
ปัญหาของตนเป็นผลเนื่องมาจากความขัดแย้ง
ในอดีตเป็นเรื่องของจิตใต้สำนึกและไร้สำนึก
(ยากในการนำมาใช้ได้)

๕. การให้คำปรึกษาแบบปรากฏการณ์

แนวคิดแบบนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยบุคคล
ให้มองเห็นความจริงของแต่ละบุคคล ช่วย
ให้บุคคลสำรวจความรู้สึกที่มีต่อตนเอง และ
ต่อโลกที่ตนมองเห็นในปัจจุบัน บุคคลจะ
ต้องกล้าเผชิญกับความจริงโดยความซื่อสัตย์
และเปิดเผย จึงจะแก้ปัญหาได้เหมาะสม ถูก
ต้อง

๖. การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม
แนวคิดแบบนี้ ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้บุคคล
เรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ว่าควร
จะเปลี่ยนพฤติกรรมไปเช่นไร ถือเอาจุดมุ่ง
หมายหรือเป้าหมายภายนอก มาเป็นแรงจูงใจ
เพื่อการเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเอง ไปสู่เป้า
หมายนั้น การให้กำลังใจ หรือรางวัลเป็นสิ่ง
สำคัญที่จะกระตุ้นให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรม
ไปตามเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งเป้าหมายนี้ต้องได้
รับการตัดสินใจ หรือวัตถุประสงค์ได้ชัดเจนจาก
เกณฑ์ภายนอกที่แน่นอนแน่ชัดแล้ว

๗. การให้คำปรึกษาแบบการสังเกต
และการหาเหตุผล แนวคิดแบบนี้เชื่อว่าหาก
บุคคลมีความเชื่อ หรือ ความกตัญญู พฤติ-
กรรมที่แสดงตามความศรัทธาจะผิดไปด้วย
เป็นการเปลี่ยนความคิดของบุคคลเสียก่อนคือ
จากการคิดที่ไม่ถูกต้อง มาให้คิดถูกต้อง
(ถูกหรือไม่ถูก ดีหรือไม่ดี ฯลฯ อาทิเกณฑ์
จากภายนอกมาตัดสินเหมือนข้อ ๖.) เมื่อคิด

ถูกคิดชอบ พฤติกรรมจะเปลี่ยนไปตามความคิดนั้น

๘. การให้คำปรึกษาแบบการติดต่อ-การสื่อความหมาย-การหาความจริง แนวคิดแบบนี้มุ่งให้บุคคลฝึกทักษะในการสื่อความหมาย เพื่อให้พฤติกรรมแสดงออก และความตั้งใจที่จะแสดงออก ถูกต้องเป็นแนวเดียวกัน ไม่มีการบิดเบือน มีความจริงใจ เพื่อความเหมาะสมในบทบาทของแต่ละคนที่จะแสดงต่อกัน

๙. การให้คำปรึกษาแบบสรีรวิทยา แนวคิดแบบนี้ มุ่งให้บุคคลได้มีการผ่อนคลายทางประสาท และกล้ามเนื้อ จนอยู่ในภาวะสงบทั้งกายและใจ จึงหันมาพิจารณาปัญหา จะช่วยให้การมองและการแก้ปัญหาดีขึ้น

จะเห็นได้ว่าแนวความคิดในการช่วยเหลือบุคคลให้รู้จักแก้ปัญหาได้นั้น มีหลายแนวคิด หลายทฤษฎี และหลายวิธีการ ซึ่งมีรายละเอียด และขั้นตอนแตกต่างกันออกไปตามแต่ละแนวคิด แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า บรรดานักคิด นักทฤษฎีเหล่านี้ เพิ่งจะก้าวมาแก้ไขร่างกายและใจให้สงบ เพื่อมีสมาธิเพื่อการแก้ปัญหาเท่านั้น แต่วิธีการนี้แพร่หลายมายิ่งขึ้นในอเมริกา หรือทางตะวันตกที่จริงแล้วทางตะวันออกของเรา มีของดีมานานๆ จนเราลืมไปว่าเรามีของดีอยู่ จนต้อง

ไปไขว่คว้าหาความมาจากตะวันตก มาเรียนมาศึกษากัน แต่พอมาศึกษาเข้าจริงๆปรากฏว่าสิ่งที่เราต้องการทางตะวันออกเราไม่ได้ และที่น่าประหลาดที่สุดก็คือ แนวคิดแก้ปัญหาคือ ความทุกข์ของบุคคลที่เจ็บปวด และได้ผลแน่นอน โดยไม่ต้องไปอิงเกณฑ์ภายนอกให้เสียเวลาได้ข้อสรุปขึ้นมาเมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้วและยังถูกต้องเป็นจริง รอคารทดลองพิสูจน์ได้ทุกวัน ทุกเวลา ทุกสถานที่ สิ่งนั้นคือ "อริยสัจ ๔" ซึ่งพระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบธรรมชาติสิ่งนี้เป็นบุคคลแรก หากเราเข้าใจความหมายดีพอสมควรแล้ว จะเห็นว่าเป็นวิธีการแก้ปัญหาคือทุกข์ได้ชะงัดที่สุด

ครูหรือผู้แนะนำ สามารถนำสัจธรรมสิ่งนี้เป็นแนวทางในการช่วยเหลือนักเรียนจนให้นักเรียนสามารถช่วยเหลือตนเองได้ในที่สุดโดยไม่ยากเย็นอะไรนัก แต่ต้องเข้าใจความหมายจริงเสียก่อน แต่ก่อนเราเคยท่องว่า "อริยสัจ ๔ มี ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค" เราไม่รู้แก่นแท้ รู้แบบไม่มีความหมาย ก็นำไปใช้ไม่ได้ และนี่ก็คิดไปว่า เรื่องนี้เป็นของชาวธรรม ไม่ใช่ชาวโลก เป็นเรื่องพระสงฆ์องค์เจ้า เป็นของคนแก่ เป็นของอยู่ในวัด เป็นของสูงเกินกว่าคนมีกิเลสอย่างเราๆ จะปฏิบัติได้ ที่จริงแล้วเรื่องธรรมะกับชีวิตเป็นของคู่กันแยกไม่ออก หากเรารู้ความหมายของ

คำว่า ธรรมะ ที่แท้จริง

ที่นี้หากเราจะใช้ “อริยสัจ ๔” เป็นแนวทางให้คำปรึกษา หรือการให้คำปรึกษาแบบอริยสัจ ๔ ในการช่วยให้นักเรียน หรือบุคคลรู้จักแก้ปัญหา ก็จะมีขั้นตอนเรียงตามลำดับดังนี้

๑. ทุกข์ ให้เข้าใจง่ายๆ ก่อนว่า ทุกข์ก็คือ ปัญหา เป็นสิ่งที่ต้องช่วยให้นักเรียนกำหนดรู้ว่า ทุกข์ หรือ ปัญหาของตนคืออะไร การที่จะกำหนดรู้ได้ถูกต้อง ว่าปัญหาแท้จริงของตนคืออะไร นั้น จะต้องพิจารณามองโดยใช้ปัญญา ในขณะที่จิตใจสงบ ระวังจิตใจที่ฟุ้งซ่าน เร่วร้อน ลุ่มหลง ไม่สามารถมองปัญหาได้ ต้องทำให้จิตสงบก่อน วิธีการก็คือเอาสติ เป็นตัวกำหนด ไปจ้องจับจิต ว่าขณะนี้จิตมีอาการเป็นอย่างไร รัก ชื่นเคือง โกรธ ไม่รู้จะทำอย่างไร ฯลฯ ก็กำหนดให้ได้ก่อนว่าจิตของเราขณะนี้มีอาการอย่างนั้น อย่างนี้ ไม่อยู่ในภาวะสงบ หรือมีสมาธิ ก็ต้องค่อยบังคับจิตให้อยู่ในอาการสงบก่อน จึงจะค่อยพิจารณาปัญหานั้นๆ ว่าปัญหาหรือทุกข์ขณะนั้นคืออะไร ที่เป็นปัญหาจริงๆ มิใช่ปัญหาแอบแฝงปัญหาอื่นๆ

ดังนั้นบางครั้งนักเรียนอยู่ในอารมณ์โกรธ อารมณ์เช่นมัว ร้องไห้ เสียใจ แล้วเราไปตามมปัญหาในภาวะอย่างนั้นก็คงไม่ได้ผล

เขาจึงให้นักเรียนร้องไห้ก็ร้องไป อยากจะพูดจะระบายก็จึงพูดจนระบายไป จนกว่านักเรียนค่อยๆ สงบลงๆ จนอยู่ในภาวะสงบ จึงจะต้องพูดเรื่องปัญหา (ทุกข์) ความซึ้งกับใจ ฯลฯ ต่อไป

ดังนั้นในขั้นนี้ จะพูด จะทำ จะคิดอะไรนั้นจะชัดเจนต่อเมื่ออยู่ในอาการสงบ ทั้งกายและใจ หากทุกข์ก็ตกใจจิตใจอยู่ ก็ให้ใช้สติกำหนดรู้อาการของจิตทุกครั้งไป เช่น เราอยู่ในอาการโกรธก็ให้รู้ว่าเราอยู่ในอาการโกรธขณะนั้น หากกำหนดรู้อย่างนี้ ความโกรธมันจะค่อยๆ คลายลงๆ ต้องกำหนดรู้ให้เช่นนี้ทุกครั้งไป ว่าทุกข์หรือปัญหา คืออะไร จนเรียกได้ว่า กำหนดปัญหาได้ถูกต้อง

๒. สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ หรือ ปัญหา ขั้นที่ ๒ นี้เป็นการพิจารณาหาสาเหตุว่าทำไมเราจึงโกรธ (ปัญหาเรื่องโกรธ) ทำไมเราจึงสอบตก ทำไมเราจึงเลือกอาชีพไม่ได้ เลือกไม่ถูก ฯลฯ ในขั้นนี้เมื่ออารมณ์หรือจิตอยู่ในอาการสงบแล้วค่อยๆ คิด ค่อยๆ พิจารณา หาสาเหตุว่ามาจากอะไร จากตัวเราเอง จากสิ่งแวดล้อม จากสิ่งนั้น สิ่งนี้ ลองประมวลองค์ประกอบหรือเหตุปัจจัยมาทั้งหมด จนแน่ใจได้ว่าสาเหตุที่แท้จริงคืออะไร เช่น เราสอบตกเพราะ (๑) ไม่ได้ไปโรงเรียน (๒) ไม่ได้ค้นตำรา (๓) ไม่ได้

ทำงานที่คลุมอบหมาย (๔) สนุกกับเที่ยวมาก
กว่าเรียน ฯลฯ

๓. นิโรธ คือ วิธีแก้ปัญหา หรือดับ
ทุกข์ นั้น วิธีแก้ที่ถูกต้องก็คือแก้ที่สาเหตุ
เช่น ปัญหาเรื่องเลือกอาชีพไม่ได้อาจจะเนื่อง
มาจาก ๑. ไม่รู้ข้อมูลข้อสนเทศเกี่ยวกับอาชีพ
ต่างๆ ๒. ไม่รู้จะเลือกอาชีพอะไรดี (ชอบ
หลายอย่าง) ๓. เราจะเลือกอาชีพนี้แต่พ่อแม่
ไม่ชอบ ท่านต้องการให้เลือกอาชีพอีกอย่าง
หนึ่ง

วิธีแก้ปัญหา ในกรณีนี้

๑. ต้องรู้ข้อมูล ข้อสนเทศเกี่ยวกับอาชีพ
๒. ต้องนำมาพิจารณาเปรียบเทียบหา
ข้อดี ข้อเสีย ในทุกๆ อาชีพที่ชอบ
๓. ต้องปรับความเข้าใจกับพ่อแม่ โดย
มีครูเป็นผู้ประสานงาน ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น
ในข้อ ๓ คือ นิโรธ นี้ต้องให้นักเรียน
มองเห็นวิธีแก้ปัญหาคัดเจน และกำหนดวิธีการ
ปฏิบัติไว้ให้เสร็จ

๔. มรรค เป็นแนวทาง หรือการ
ปฏิบัติตามข้อที่ ๓ ที่ได้วางแผนไว้ ด้วยความ
เห็นถูกต้อง ความถูกต้องถูกต้อง พุดจาถูกต้อง
ทำการงานหน้าที่ถูกต้อง มีความเพียรพยายาม
ถูกต้อง มีความระลึกถูกต้อง มีความตั้งใจมั่น
ถูกต้อง เป็นต้น เพราะมรรคมีองค์ ๘ นั้น
เองมาเป็นแนวทางปฏิบัติ

สรุป การให้คำปรึกษาแบบอริยสัจ ๔
มี ๔ ชั้น คือ

ชั้นที่ ๑ ทุกข์ ต้องกำหนดรู้ (ปัญหา)
ชั้นที่ ๒ สมุทัย ต้องละ (ละเหตุ, ขจัด
เหตุ)

ชั้นที่ ๓ นิโรธ ต้องทำให้แจ้ง (มองเห็นวิธี)

ชั้นที่ ๔ มรรค ต้องเจริญให้มาก (ปฏิบัติ
ให้มาก ทำให้มาก)

ทั้ง ๔ ชั้นตอนนี้เป็นเรื่องปฏิบัติทั้งสิ้น
เพียงท่องหรือภาวนา จะไม่เกิดผลแต่อย่างใด
หากปฏิบัติตามขั้นตอนทั้งสี่จะช่วยแก้ปัญห
ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ทุกอย่างไป

หากเรานำแนวความคิดนี้มาใช้กับนักเรียน
นักเรียนจะเข้าใจธรรมะมากขึ้น เห็นความ
จริงของธรรมะมากขึ้น (เป็นการปฏิบัติที่ให้
ผลมิใช่เอาไว้ท่องแบบนกแก้ว) หากต่อไป
นักเรียนแก้ได้มากขึ้น ปฏิบัติได้มากขึ้น และ
ปฏิบัติได้หลายๆ คนยิ่งขึ้นๆ ความสุขสงบ
ในสังคมก็จะเกิดขึ้น ความวุ่นวายลดลง
เพราะปัญหาหรือทุกข์ลดลง

จะเห็นได้ว่า ชั้นตอนของอริยสัจ ที่พระ
พุทธเจ้าทรงค้นพบนั้นเป็นวิธีแก้ทุกข์ หรือ
ปัญหาของสังคมของบุคคลได้ชะงัด หากเพียง
แต่ให้เข้าใจในความหมาย หรือแนวคำสอน
ที่แท้จริง และนำไปปฏิบัติกันอย่างจริงจัง

ในตวันักเรียนก็เช่นกัน หากเราได้อสอนธรรมะ
เกี่ยวข้องกับชีวิตที่จริงงันกว่านี้ และครู
หรือผู้แนะแนว คอยช่วยให้เขารู้จักมองเห็น
ปัญหาที่รู้จักแก้ไขได้ในที่สุด ตามแนวทางของ

อริยสัจ ๔ นี้ ค่อยๆ เพิ่มพูน ความรู้ ทักษะ
ในการคิด ในการมอง ในการมีสมาธิ เพื่อ
การแก้ปัญหา ต่อไปเมื่อเขามีความแก่กล้า
ขึ้น เขาก็จะเป็นผู้ช่วยเหลือตนเองได้ในที่สุด

เอกสารอ้างอิง

๑. เคลือม บุชย์แก้ว, *การแนะแนวเบื้องต้น*, ฉบับพิมพ์โรเนียว, มหาวิทยาลัยสงขลาค
นกรินทร์ ปัตตานี, ๒๕๒๐
๒. ทองเรียน อมรัชกุล ดร., *เทคนิคเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา*, มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ พิษณุโลก, ๒๕๑๙
๓. พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตะเถระ, *มุตกโตทัย*
๔. *แนะแนวการศึกษาและอาชีพ*, ศูนย์, กระทรวงศึกษาธิการ, *วารสารแนะแนว* ปีที่ ๑๒
ฉบับที่ ๕๓ ตุลาคม-พฤศจิกายน ๒๕๒๐
๕. หาดทรายแก้ว, สำนักสงฆ์, สงขลา *อาสาพร้าลึก "พระธรรมองค์จริงที่ถูกกลืน"*
เอกสารโรเนียว