

บทที่ ๓

แนวคิดและทฤษฎีความเครียดและการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

การให้คำปรึกษาเพื่อบำบัดความเครียดเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่ผู้ให้คำปรึกษาพึงปฏิบัติต่อผู้มารับคำปรึกษาอย่างเอาใจใส่ เพราะปัญหาความเครียดเป็นปัญหาที่ลึกซึ้งเปิดเผยได้ยาก ผู้มีปัญหามักจะอาย ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความเป็นกันเอง นานับถือ ไว้วางใจได้ รักษาความลับได้ มีทัศนคติที่ดี มีทักษะในการให้คำปรึกษา และมีความรู้เป็นอย่างดีในเรื่องที่จะให้คำปรึกษา และการให้คำปรึกษาเพื่อบำบัดความเครียดโดยผ่านการพยากรณ์ถือเป็นเครื่องมือที่ดี ที่จะช่วยเกื้อกูลให้คนที่ประสบปัญหา สามารถตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคช่วงวิกฤตของชีวิตไปได้ด้วยตัวของเขาเอง และการพยากรณ์ก็เป็นส่วนหนึ่งที่สามารถช่วยได้

๓.๑ ความเครียด

ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดจากการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องใหญ่เกินกำลังที่เราเผชิญ หรือเกินความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย ความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่มีกันทุกคนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละบุคคล ถ้าคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรง ก็จะรู้สึกเครียดน้อย หรือแม้จะรู้สึกว่ายากหรือนานที่ร้ายแรง แต่พอจะรับมือไหว ก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้ามองว่าปัญหานั้นใหญ่เกินไป และไม่มีใครช่วยได้ ก็จะเครียดมาก ความเครียดในระดับพอดีจะช่วยกระตุ้นให้มีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต แต่เมื่อใดที่ความเครียดมากเกินไปจนควบคุมไม่ได้ เมื่อนั้นก็จำเป็นต้องผ่อนคลายความเครียดกันด้วยวิธีการต่าง ๆ

๓.๑.๑ ความหมายของความเครียด

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^๑ กล่าวว่า การเสวยอารมณ์ของบุคคลนั้น มี ๓ ประการ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา ถ้าการกระทบกันระหว่างอายตนะภายในอายตนะภายนอกและวิญญูณรุนแรง ความรู้สึกทุกข์ก็ทวีตวิญญูณรุนแรงเช่นกัน อธิบายง่าย ๆ เช่น

^๑พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๓๐-๓๑.

เมื่อตาเห็นรูปสวย ความพอใจในรูปสวยก็เกิดขึ้นในจิตใจ เวทนาเข้าไปอาศัยอยู่ในความพึงพอใจที่เกิดขึ้น หรือเมื่อจมูกได้กลิ่นเหม็นจากขยะ ความไม่พอใจในกลิ่นสกปรกก็เกิดขึ้น เวณาก็เข้าไปอาศัยอยู่ในความไม่พอใจที่เกิดขึ้นนั้น ซึ่งความทุกข์ ความไม่พอใจนี้เป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียด

กรมสุขภาพจิต ได้กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัสเกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมาก และคงอยู่เป็นเวลานาน^๒

ความเครียด (Stress) เป็นคำที่ยืมมาจากวิชาฟิสิกส์ อธิบายว่า ความเครียดเป็นความกดดัน (Pressure) หรือแรง (Force) ที่มีต่อร่างกาย คล้ายแรงของต้นไม้ที่หักโค่นลงมาบนพื้นดิน หรือแรงรถยนต์ที่พุ่งเข้าชนกำแพง โดยรากศัพท์คำ ๆ นี้มาจากภาษาลาติน คือ Strict หมายถึง ความตึงแน่น คล้ายความตึงของเส้นเชือกเมื่อถูกขึงไว้กับเสาและมีลูกตุ้มหนัก ๆ ร้อยอยู่กลางเส้นเชือก ความตึงแน่นอันเกิดจากน้ำหนักลูกตุ้มเทียบได้กับความเครียดของคนเรา^๓

คำว่าความเครียด หรือ Stress มาจากภาษาลาติน ในช่วงศตวรรษที่ ๑๗ แปลว่าความยากลำบาก (Hardship) ความทุกข์ยาก (Adversity) และความทุกข์ทรมาน (Affliction) มาถึงช่วงศตวรรษที่ ๑๘ และ ๑๙ ได้เพิ่มความหมายว่า ความตึงเครียด (Strain) การถูกบีบบังคับ (Pressure) ความมุมานะ (Strong effort) เข้าไปด้วย^๔

ศุภชัย ยาวะประภาษ ได้กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นความเจ็บปวดต่าง ๆ ที่เข้ามาแทรกซ้อนในวงจรการทำงานตามปกติของร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียดุลยภาพที่คนปกติพึงมี ความเครียดยังรวมไปถึงความบีบคั้นต่าง ๆ ทั้งทางกาย ทางใจ และทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น^๕

^๒ กรมสุขภาพจิต, **คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง**, (กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๒), หน้า ๑.

^๓ จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, **ความเครียดความวิตกกังวลและสุขภาพ**, (เชียงใหม่ : แสงศิลป์, ๒๕๔๕), หน้า ๑.

^๔ นิเทศ ดินณะกุล, **สังคมกับความเครียด**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.polsci.chula.ac.th/sumonthip/journalnithet.doc> [๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๖].

^๕ ศุภชัย ยาวะประภาษ, “ความเครียดของนักบริหาร : ปัญหาและทางออก”, **สังคมศาสตร์**, ปีที่ ๑๒, ฉบับที่ ๑๑๙, (มิถุนายน ๒๕๓๕) : ๖๕.

วิไล ตั้งจิตสมคิด ได้กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้า ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัว โดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจ ไม่พอใจ รู้สึกสูญเสีย เบื่อหน่าย โดยมีสาเหตุมาจากหลาย ๆ เรื่อง เช่น พ่อแม่หย่าร้างกัน หรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด ปัญหาทางเศรษฐกิจ การเข้าโรงเรียนใหม่ การปรับตัวกับเพื่อน^๖

มนูญ ตนะวัฒนา ได้กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้น เมื่อคนได้รับรู้ว่าเกิดความไม่สมดุลระหว่างระดับความต้องการที่เข้ามา กับความสามารถในการตอบสนองความต้องการเหล่านั้น^๗

พะยอม อิงคตานุวัฒน์ ได้กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นต้นเหตุขัดขวาง หรือสิ่งเร้าที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง หรือทำให้การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ หรืออารมณ์ร่วมกัน^๘

นิมิต ศัลยา ได้กล่าวถึงความเครียดว่า หมายถึง ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจากการสะสมความกดดันต่าง ๆ นานา ไว้ในร่างกายและจิตใจเป็นปริมาณพอสมควร และแสดงออกเป็นอาการตึงเครียดให้เห็น^๙

นราธร ศรีประสิทธิ์ ได้ศึกษาได้ให้นิยามความเครียดว่า เรื่องความเครียดเป็นภาวะซึ่งขาดความสมดุลด้านจิตใจของบุคคล อาจเกิดขึ้นจากสภาพและสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป อาการของความเครียดจะแสดงออกในรูปต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดัน ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ เกิดการเป็นโรคได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ^{๑๐}

ชูทิพย์ ปานปรีชา ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า ๑) ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคนหรือนอกตัวคน เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริง

^๖วิไล ตั้งจิตสมคิด, *การศึกษาไทย*, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๙), หน้า ๓๖.

^๗มนูญ ตนะวัฒนา, *การบริหารความเครียด*, (กรุงเทพมหานคร : อีรพวงษ์การพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๒๓.

^๘พะยอม อิงคตานุวัฒน์, *ศัพท์ทางจิตเวช*, (กรุงเทพมหานคร : ไพศาลศิลป์การพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๓๔๐.

^๙นิมิต ศัลยา, *ทำอย่างไรให้หายเครียด*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : อักษรสัมพันธ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑.

^{๑๐}นราธร ศรีประสิทธิ์, “ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น”, *วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๙), หน้า ๗๕.

หรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือความผิดปกติทางจิตใจ ๒) ความเครียด เป็นปฏิกิริยาทางจิตตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ ๓) ความเครียด เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจเหมือนจิตใจถูกบีบคั้นให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ^{๑๑}

กนกรัตน์ สายเชื้อ ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเครียด และได้ให้ความหมายความเครียดไว้ว่า ความเครียด คือ กลุ่มอาการปรับตัวหรือภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกิดขึ้น ความเครียดมีลักษณะและส่วนประกอบของตัวมันเองแต่ไม่มีสาเหตุเฉพาะ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือร่างกายจะต้องมีการปรับตัว^{๑๒}

อมรากุล อินโอชานนท์ ได้กล่าวถึงความเครียดว่า หมายถึง ภาวะที่คนเรามีการเตรียมตัวพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ หรือปัญหานั้น ทำให้เกิดการเตรียมตัวที่จะต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ^{๑๓}

Richard S. Lazarus & Susan Folkman^{๑๔} เชื่อว่า ความเครียด เป็นภาวะชั่วคราวของความไม่สอดคล้องอันเกิดขึ้นจากการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ เช่นเดียวกันกับที่ William James^{๑๕} เชื่อว่า ความเครียด เป็นการแปลความหมายของการรับรู้และการเข้าใจแต่ละบุคคล The Encyclopedia Britannica^{๑๖} ให้ความหมายของความเครียดในแง่จิตวิทยาและชีววิทยาว่า ความเครียดเป็นความเด่นหรือสิ่งรบกวนใด ๆ ก็ตามที่ส่งผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ

^{๑๑}ชูทิพย์ ปานปรีชา, **ความเครียดในจิตวิทยาทั่วไป**, (นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๓๙), หน้า ๔๘๒.

^{๑๒}กนกรัตน์ สายเชื้อ, “ความเครียดในการปฏิบัติงานการเงินและบัญชีของครูโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดมุกดาหาร”, **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, ๒๕๓๖), หน้า ๕๓.

^{๑๓}อมรากุล อินโอชานนท์, “มารู้จักความเครียดกันเถอะ”, **กรมสุขภาพจิตทางวิทยุ** เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๕), หน้า ๒๘.

^{๑๔}Richard S. Lazarus & Susan Folkman, **Stress, Appraisal, and Coping**, (New York : Springer Publishing Company. Inc., 1984), p.1.

^{๑๕}William James, **The Principles of Psychology**, (New York : Holt, 1890), p. 146.

^{๑๖}The Encyclopedia Britannica, **Stress**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://global.britannica.com/EBchecked/topic/568921/stress> [๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๖].

จากการให้คำนิยามความเครียด ที่นักวิชาการหลายท่านได้ให้นิยามความเครียดไว้ดังกล่าวข้างต้นนั้น สรุปว่าความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจขาดสมดุล อันเนื่องมาจากปัจจัยต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกายทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัวแสดงออกในลักษณะของความกลัว ไม่สบายใจ หงุดหงิดวิตกกังวล ซึมเศร้า เบื่อหน่าย นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ รวมทั้งความเครียดเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองสภาวะความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความกดดันอันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้

๓.๑.๒ ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

การจัดการความเครียดที่ดีที่สุด ไม่ใช่การรักษาที่ปลายเหตุ แต่ควรย้อนกลับมาดูกันตั้งแต่ต้นเหตุว่าสิ่งใดคือจุดกำเนิดของการทำให้เกิดความเครียดจนอาจลุกลามไปสู่โรคร้ายต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ หรือไมเกรน โดยปัจจัยหลัก ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด คือ สภาพของจิตใจ ดังนั้นเมื่อคิดจะแก้ไขที่ต้นเหตุ ก็ต้องตรวจสอบว่าสภาพจิตใจมีปัญหาด้านใดที่ต้องรักษา หรือป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดความเครียด

ปัจจุบันความเครียดกลายเป็นปัจจัยสำคัญของชีวิตคนสมัยใหม่ ด้วยเหตุนี้แม้ว่าจะมีสุขภาพดีเพียงใด แต่เมื่อต้องเผชิญกับภาวะความเครียดอยู่เป็นประจำ ก็ยังคงทำให้เกิดปัญหาและความคับข้องใจอยู่เช่นเดิม ยกตัวอย่างปัจจัยหลัก ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ ดังต่อไปนี้

๑. การเงิน โดยผลจากการศึกษาส่วนใหญ่มีแนวโน้มไปในทิศทางเดียวกันว่า สถานะทางการเงินคือสาเหตุหนึ่งของความเครียดสะสม ซึ่งผลพวงหนึ่งจากความเครียดแบบสะสมนั้นทำให้คนเรามีแนวโน้มที่จะรับประทานมากขึ้น และเป็นสาเหตุของโรคอ้วนตามมา

๒. การทำงาน นับเป็นปัจจัยหนึ่งของความเครียดที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กับปัจจัยทางการเงิน และพบว่าเป็นปัจจัยหลักของความเครียดที่เกิดในชายและหญิงวันทำงานอีกด้วย โดยไม่ว่าจะเป็นภาระหน้าที่ต่าง ๆ การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมอาจเกิดความขัดแย้ง รวมไปถึงเรื่องของค่าตอบแทน และสิทธิต่าง ๆ ภายในที่ทำงาน เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดสะสมได้ทั้งสิ้น

๓. ครอบครัว ถือเป็นปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่อาจก่อให้เกิดความเครียดได้ เช่น ในบางครอบครัวที่สามีภรรยาไม่เข้าใจกัน เกิดการทะเลาะเบาะแว้งอยู่เป็นประจำ จนนำไปสู่

การใช้ความรุนแรงและจบลงด้วยการหย่าร้าง ซึ่งนอกจากจะส่งผลโดยตรงกับเจ้าตัวเองแล้วยังส่งผลกับสภาพจิตใจของลูกด้วย

๔. ความรุนแรงของความเครียด (Severity) นับเป็นปัจจัยสำคัญมาก เช่น ผู้ที่มีความเจ็บป่วยรุนแรง หรือมีความพิการ หรือมีการเปลี่ยนแปลงของภาพลักษณ์อยู่มาก ก็จะทำให้รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วยในลักษณะที่รุนแรง ส่งผลให้ผู้ที่มีความเจ็บป่วยต้องใช่วิธีการเผชิญความเครียดที่ยุ่ยาก ซับซ้อนตามไปด้วยมากกว่าผู้ที่มีความเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย

๕. ระยะเวลาของการเกิดความเครียด (Onset) เช่น ในผู้ที่สูญเสียอวัยวะต่าง ๆ ระยะเวลาอาจไม่สามารถปรับตัว หรือยอมรับสภาพการสูญเสียได้ ซึ่งระยะนี้จะต้องผ่านขั้นตอนต่าง ๆ ของการเผชิญความเครียดมากมาย เมื่อเวลาผ่านไป บุคคลนั้นก็จะค่อย ๆ ปรับตัวได้ในที่สุด เนื่องจากบุคคลนั้นจะค่อย ๆ เรียนรู้การเผชิญความเครียดที่มีความเหมาะสมและแก้ปัญหาได้มากขึ้น

๖. ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นไปโดยไม่ได้คาดคิดมาก่อน เช่น การเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุ ย่อมมีผลกระทบจิตใจมากกว่าการเจ็บป่วยที่ค่อย ๆ เกิดขึ้น พฤติกรรมเผชิญความเครียดที่นำมาใช้จึงยุ่งยากและซับซ้อนมากกว่า

๗. อายุ เนื่องจากอายุสัมพันธ์กับประสบการณ์ในอดีต ซึ่งส่งผลถึงการตอบสนองต่อปัญหาได้

๘. ระดับการศึกษา การศึกษาที่ดีจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีกว่า เพราะบุคคลได้ใช้การเรียนรู้ในอดีตและพฤติกรรมที่เคยใช้ประสบผลสำเร็จมาเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้

๙. แผนการช่วยเหลือจากครอบครัวหรือสังคม โดยเฉพาะสัมพันธภาพในครอบครัว นับว่ามีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้ให้กำลังใจ ปลอบใจ ถ้าสัมพันธภาพของบุคคลกับบุคคลรอบข้างดี ก็ได้รับการประคับประคอง การช่วยเหลือ ทำให้ความเครียดลดลงได้

๑๐. ประสบการณ์ในการแก้ปัญหา บุคคลที่มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาทั้งในเรื่องง่าย หรือซับซ้อน จะเป็นผู้ที่สามารถเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่เคยมีประสบการณ์

๑๑. ความเชื่อ นับว่ามีอิทธิพลต่อความคิดมาก ซึ่งจะทำให้สามารถที่จะควบคุม หรือเอาชนะต่อสิ่งคุกคามบางอย่างได้ เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือพระเจ้าเป็นต้น

๑๒. วัฒนธรรมและประเพณี บางวัฒนธรรมจะช่วยประคับประคองและมีกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดเพิ่มมากขึ้น

๑๓. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่ว่าจะเป็นมิตรภาพระหว่างเพื่อน ความรักระหว่างคู่รัก หรือคู่สามีภรรยา ทุกคนล้วนต้องการการรักและอยากให้ความสัมพันธ์นั้นราบรื่น แต่เมื่อไม่สามารถจัดการให้เป็นดังที่ต้องการ หรือมีปัจจัยบางอย่างที่ทำให้ความสัมพันธ์ต้องยุติลง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในเรื่องของเวลา การเงิน และอารมณ์ ก็อาจเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

๑๔. สุขภาพ และสวัสดิภาพความปลอดภัย ปัญหาด้านสุขภาพเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ เช่นกัน เช่นผู้ที่มีปัญหาโรคอ้วน ก็อาจเกิดความเครียดจากความต้องการลดน้ำหนัก หรือแม้แต่ในรายที่ต้องการจะลดหรือเลิกบุหรี่ และแอลกอฮอล์ ก็อาจทำให้เกิดภาวะเครียด หงุดหงิด และซึมเศร้าได้ ดังนั้นเพื่อเป็นการรักษาสมดุลของระดับเคมีในสมอง จึงควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หรือดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่ต้น^{๑๗}

เมื่อทราบคร่าว ๆ ถึงปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดความเครียด ก็จะสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดนั้นมี ๒ ประการ คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น อายุ สถานภาพ การศึกษา ประสบการณ์ การงาน บุคลิกภาพ สรีระของแต่ละบุคคล ล้วนเกี่ยวข้องกับความเครียดทั้งสิ้น อีกอย่างปัจจัยภายนอกตัวบุคคล เช่น สิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรมประเพณี เศรษฐกิจ การเมือง ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นก็มีความเกี่ยวข้องกับความเครียดทั้งสิ้น

๓.๑.๓ ชนิดของความเครียด

ความเครียดมีหลายชนิด ขึ้นอยู่กับว่าจะจำแนกโดยใช้เกณฑ์อะไร เช่น

๑. การจำแนกตามสาเหตุของการเกิดออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑) ความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องจากความทุกข์ (Distress) หมายถึง สิ่งคุกคามต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งแล้วก่อให้เกิดความไม่สบายใจ หรือเกิดความขัดข้องใจ เช่น เมื่อถูกให้ออกจากงานก็เป็นทุกข์เกิดความเครียดจนปวดศีรษะ เป็นต้น

๒) ความเครียดที่เกิดจากความสุข (Eustress) บางครั้งคนเรามีความสุขขึ้นมากะทันหัน หรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้ดีใจ หรือตื่นเต้นมาก หรือในกรณีที่มีความสนุกสนานมากเกินไปก็ทำให้เกิดความรู้สึกเครียดได้ เช่น เจ้าสาวจะเข้าพิธีแต่งงาน ในคืนก่อนแต่งงานอาจดีใจ หรือตื่นเต้นมากจนรู้สึกเครียดนอนไม่หลับ^{๑๘}

^{๑๗} Garland, LaRetta M. & Bush, Carol T., **Coping behaviors and nursing**, (Virginia : Reston Pub. Co., 1982), p. 11.

^{๑๘} อัมพร โอตระกูล, **สุขภาพจิต**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วิทย์พัฒน์, ๒๕๓๘), หน้า ๓๐.

๒. การจำแนกตามแหล่งที่เกิด การแบ่งประเภทนี้ อธิบายว่ามี ๒ ประเภท คือ^{๑๙}

๑) ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ตามระยะเวลาการเกิดได้อีก ๒ ชนิด คือ ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งที่คุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นได้ทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่าง ๆ และความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งที่คุกคามที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินไปอย่างต่อเนื่องใดแก่ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ ที่คุกคามความรู้สึก เช่น การเข้าสู่วัยรุ่น การตั้งครรภ์ วยหมดประจำเดือน เป็นต้น และสิ่งที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง เช่น การจราจรติดขัด ฝุ่นละอองจากการก่อสร้าง เสียงดังรบกวนจากโรงงาน เป็นต้น

๒) ความเครียดที่เกิดจากจิตใจ เป็นสิ่งที่คุกคามสืบเนื่องมาจากความคิดบางครั้งก็เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน เพราะเป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด เช่น เมื่อถูกด่าก็จะโกรธและเกิดความเครียดขึ้นได้ หรือเป็นสิ่งที่คุกคามที่ได้รับจากการอ่านหนังสือพิมพ์ จากการชมภาพยนตร์ จากคำบอกเล่าของผู้อื่น ทำให้ตนเองคิดว่าจะมีอันตรายก็ทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้

ดังนั้น ความเครียดมีหลายชนิดขึ้นอยู่กับการจำแนก เช่น จำแนกตามสาเหตุของการเกิด ตัวอย่างเช่น เกิดขึ้นเนื่องจากทุกข์และเกิดจากความสุข จำแนกตามแหล่งที่เกิด ตัวอย่างเช่น เกิดจากร่างกาย เกิดจากจิตใจ เป็นต้น

๓.๑.๔ ผลของความเครียด

หากความเครียดเกิดขึ้นเราจะรู้ได้อย่างไร ขณะเวลาดังกล่าวเรา เครียด ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อคนเราเกิดความเครียด ความเครียดจะทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติและระบบต่อมไร้ท่อทำงานร่วมกับสมองส่วนที่เรียกว่าไฮโปธาลามัส เป็นสมองส่วนที่สำคัญที่จะตอบสนองต่อสภาวะความเครียดของคนเรา

ไฮโปธาลามัส มีหน้าที่ ๒ ประการ คือ ควบคุมการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติและกระตุ้นการทำงานของต่อมพิทูอิทารี (Pituitary Gland) ผลการกระตุ้นจะส่งผลให้ร่างกายในภาวะเตรียมพร้อมที่จะสู้หรือถอยหนี

อาการต่าง ๆ ของความเครียดมี ๓ ด้านได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านพฤติกรรม ดังนี้^{๒๐}

^{๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑.

^{๒๐} ผลของความเครียด, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/thai/knowledgeinfo.php?id=47\[๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗\]](http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/thai/knowledgeinfo.php?id=47[๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗]).

๑. ด้านร่างกาย ภาวะที่เครียดเกิดขึ้นจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดอาการหน้ามือ เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ซึ่งเป็นชีวเคมีที่สำคัญต่อมนุษย์ เพราะทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายใน ขณะเกิดความเครียดจะทำให้ต่อมใต้สมองกระตุ้น ทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) เพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดอาการทางกายหลายอย่างแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หากบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมาก ๆ อาจส่งผลให้บุคคลเสียชีวิตได้เนื่องจากระบบการทำงานที่ล้มเหลวของร่างกาย เช่นคนที่มีโรคเบาหวานเป็นโรคประจำตัวอยู่แล้ว หากเกิดความเครียดอย่างรุนแรง ฮอร์โมนคอร์ติซอล จะไปกระตุ้นระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงขึ้นหรือลดต่ำลงอย่างผิดปกติ และทำให้เกิดอาการช็อกได้ หรือในบางรายที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่ส่งผลให้เกิดเป็นอาการของโรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ต่าง ๆ โรคผิวหนัง อาจมีอาการผื่นร่วน และมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ง่ายกว่าเมื่อเทียบกับคนปกติ

๒. ด้านจิตใจ และอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว โมโหโกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้า ซึม คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนาน อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ เนื่องจากการเผชิญต่อภาวะเครียดเป็นเวลานานฮอร์โมนคอร์ติซอล ที่มีปริมาณเพิ่มขึ้น จะทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลง โดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับกับความจำและสติปัญญา ความเครียดจึงทำให้ทำให้ความจำและสติปัญญาลดลง และยังมีผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์ และพฤติกรรมโดยเฉพาะสารสื่อประสาท จึงทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลกว่าเวลาปกติ

๓. ด้านพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังที่กล่าวในข้างต้น ไม่เพียงแต่จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดปกติไป แต่ยังทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงด้วย ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่เครียดมากๆ บางรายจะมีการเบื่ออาหารหรือบางรายอาจจะรู้สึกตัวอ่อนหิวอยู่ตลอดเวลาและทำให้มีการบริโภคอาหารมากกว่าปกติ มีอาการนอนหลับยากหรือนอนไม่หลับหลายคืนติดต่อกัน ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง เริ่มปลีกตัวจากสังคม และเผชิญกับ

ความเครียดอย่างโดดเดี่ยว บ่อยครั้งบุคคลจะมีพฤติกรรมการปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดินยา เล่นการพนัน การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมองทำให้บุคคลมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ความอดทนเริ่มต่ำลง พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่นได้ง่าย อาจมีการ อาละวาดขว้างปาข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายร่างกายตนเอง หรือหากบางรายที่เครียดมากอาจเกิด อาการหลงผิดและตัดสินใจแบบชั่ววูบนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด

สันต์ หัตถิรัตน์^{๒๑} ได้กล่าวถึงอาการความเครียด ๑๒ ลักษณะ ดังนี้

๑. หน้ามืดเป็นลม เช่น ตื่นเต้นจนเป็นลม ตกใจจนเป็นลม
๒. หน้าซีดหรือหน้าแดง เช่น ตกใจจนหน้าซีด อายจนหน้าแดง
๓. ปวดศีรษะ หรือรู้สึกตัวเบา ไม่เป็นตัวของตัวเอง
๔. ใจเต้น ใจสั่น หรือรู้สึกว่าใจเต้นแรงจนปะทุออกมาตึ้นนอกอก
๕. นอนไม่หลับ หรือหลับยาก หลับแล้วต้องตื่นขึ้นบ่อย ๆ ฝันร้าย
๖. มือเท้าเย็นและอาจมีเหงื่อตามมือ ตามเท้าเวลาตกใจ
๗. หงุดหงิดง่าย หรือหาเรื่องผู้อื่นโดยไม่มีเหตุผล
๘. เบื่ออาหาร หรือเจริญอาหารผิดปกติ คนส่วนใหญ่เวลาเครียดแล้วจะเบื่ออาหาร บาง คนเวลาเครียดแล้วกลับกินมาก กินตลอดเวลาหรือกินจนอ้วนขึ้นอย่างรวดเร็ว
๙. ปวดท้อง ท้องเดิน หรือท้องผูก บางคนก็ท้องเสียถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ พอหายเครียด เป็นปกติ บางคนเครียดแล้วปวดท้อง
๑๐. ปวดปัสสาวะบ่อย บางคนเครียดแล้วปัสสาวะบ่อย ๆ เช่น เวลาเข้าห้องสอย หรือ พบผู้ใหญ่ก็เกิดอาการปวดปัสสาวะขึ้นมาทันที หรือเวลานอนกลางคืนต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะบ่อย ๆ เพราะนอนไม่หลับ
๑๑. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เบื่ออาหาร ท้อถอย หรือทำให้ไม่มีกำลังใจที่จะทำงาน หรือ บางครั้งแม้แต่การเที่ยวเตร่สนุกสนานก็ไม่อยากไป

๑๒. หายใจไม่สะดวก หายใจขัด หายใจไม่เต็มปอด เหนื่อยหอบ ถ้าเป็นมากจะมีอาการ มือเท้าชาเหมือนเป็นเหน็บชา ต่อมามือแข็ง แขนขาแข็งเกร็งและเกิดอาการปวดเมื่อยทั้งตัว เมื่อ คนเราเครียดร่างกายและจิตใจจะผิดปกติไป มีอาการกวัดแกว่งของอารมณ์ ความคิด ความเข้าใจที่

^{๒๑}สันต์ หัตถิรัตน์, **มารู้จักความดันเลือดสูงกันเถอะ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๖), หน้า ๕-๗.

รุนแรงขึ้น สังเกตได้ง่าย ๆ จากพฤติกรรมประจำวัน เช่น ปกติจะนอนหลับ แต่ถ้าวันใดนอนไม่หลับ ติดต่อกันระยะหนึ่ง นั้นแสดงว่าเรากำลังเครียดเรื่องใดเรื่องหนึ่งแน่นอน หรืออาจเบื่ออาหาร จู้ ๆ อาหารชนิดนี้ก็ไม่น่าอยากกิน ชนิดนั้นก็ไม่น่าอยากกิน

โดยสรุป อาการแสดงออกของบุคคลที่เกิดความเครียด มักแสดงออกหลายด้าน ดังนี้ ด้านร่างกาย เช่น ความดันโลหิตสูง เหงื่อออกมาก ปากคอแห้ง ด้านพฤติกรรม เช่น มีอารมณ์ก้าวร้าว คิดมาก มักเกิดอุบัติเหตุง่าย ด้านจิตใจ เช่น วิตกกังวล รู้สึกว่าตัวเองด้อยค่า ด้านสังคม เช่น ไม่ค่อยอยู่รวมกลุ่มกับใคร ไม่พึงพอใจต่อสิ่งต่าง ๆ ด้านความรู้ความเข้าใจ เช่น ลืมง่าย คิดอะไรไม่ค่อยออกเป็นต้น

๓.๑.๕ ระดับของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล แม้จะมีสาเหตุเดียวกัน แต่อาจจะมีผลต่อบุคคลต่าง ๆ ในลักษณะที่ไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของบุคคลแต่ละบุคคล สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมในขณะนั้น ๆ การมีความเครียดในระดับที่ พอเหมาะ จะช่วยผลักดันบุคคลไปสู่ความสำเร็จได้ หรือถ้ามากเกินไปก็อาจมีผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้สุขภาพเสื่อมได้ ซึ่งแบ่งระดับความเครียดเป็น ๔ ระดับ ดังนี้^{๒๒}

ระดับที่ ๑ ความเครียดที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ หรือระดับต่ำ ความเครียดในระดับนี้ ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล สามารถปรับตัวได้อย่างอัตโนมัติเป็นปกติวิสัย ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต เป็นความเครียดที่สามารถคาดการณ์ได้ล่วงหน้าว่าจะมีโอกาสเกิดขึ้น เช่น การต้องใช้ชีวิตเร่งรีบ การแข่งขัน การใช้เวลาในการเดินทางไปทำงานในสภาพการจราจรสับสน การปรับตัวต่อภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ในระดับนี้บุคคลจะรู้สึกถึงความสามารถในการปรับตัวตอบสนองอย่างได้ผลดี ความเครียดในระดับนี้มีน้อยและหมดไปในระยะอันสั้น

ระดับที่ ๒ ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งที่มาคุกคาม เช่น การสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงาน หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในระดับนี้ทำให้บุคคลมีการตื่นตัว ร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น ความเครียดในระดับนี้มีน้อยและหมดไปในระยะเวลาเพียงชั่วโมงเท่านั้น

^{๒๒} บวร สงคศิริ และคณะ, “ภาวะความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของข้าราชการตำรวจในจังหวัดเชียงใหม่”, รายงานวิจัย, (นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๐), หน้า บทคัดย่อ.

ระดับที่ ๓ ความเครียดระดับสูง (High Stress) ความเครียดในระดับนี้บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เหตุการณ์เช่นนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกถูกคุกคามเนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว ซึ่งถือว่าเป็นวิกฤตอย่างหนึ่งในชีวิต บุคคลอาจไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และมีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อพยายามลดความเครียด ความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นชั่วโมง หลาย ๆ ชั่วโมง หรือกระทั่งเป็นวัน

ระดับที่ ๔ ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้ทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวและแสดงออกในลักษณะต่าง ๆ เช่น การขาดงาน สมาธิในการทำงานลดลง ไม่สนใจดูแลครอบครัว ความเครียดในระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี

สรุปได้ว่า ความเครียดแบ่งออกเป็น ๔ ระดับ คือ ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ความเครียดระดับปานกลางเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะเวลาอันสั้นมีระยะเวลาเพียงชั่วโมงเท่านั้น ความเครียดระดับสูงเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเวลานานหลาย ๆ ชั่วโมง บุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว และความเครียดระดับรุนแรงจะเกิดขึ้นเป็นเดือน หรือเป็นปี เป็นความเครียดที่ทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว ซึ่งสาเหตุใหญ่ ๆ ที่ทำให้คนเราเครียดนั้น ได้แก่ ความเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติ สังคม ร่างกาย ความอยากและความไม่อยาก ตลอดจนความล้มเหลวในชีวิต เป็นต้น

๓.๑.๖ ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

จากการศึกษาพบว่า ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียดมี ๓ ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Theories) ทฤษฎีการตอบสนอง (Response-Oriented Theories) และทฤษฎีเชิงสิ่งเร้า (Stimulus-Oriented Theories) ดังนี้^{๒๓}

๑. ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Theories)

ความเครียดเป็นปฏิสัมพันธ์ เริ่มจากแนวคิด Richard S. Lazarus มีความเห็นว่าเมื่อเกิดภาวะเครียด บุคคลแต่ละคนจะมีการตอบสนองความเครียดไม่เหมือนกัน เช่น บางคนอาจทนได้กับ

^{๒๓} จำลอง ดิษยวณิช และพริมาพร ดิษยวณิช, ความเครียดความกังวลและสุขภาพ, (เชียงใหม่ : แสงศิลป์, ๒๕๔๕), หน้า ๕.

เหตุการณ์ที่เลวร้ายที่สุดในชีวิตของอีกคนหนึ่ง ปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นได้เนื่องจากการประเมินความเครียดต่างกัน

ทฤษฎีนี้เน้นความสำคัญของกระบวนการทางสติปัญญาและการรับรู้ของบุคคล ความเครียดตามทฤษฎีนี้จึงไม่ใช่เกิดจากสิ่งเร้าเพียงอย่างเดียว ไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะลักษณะเฉพาะบุคคลและไม่ใช้การตอบสนอง แต่ความเครียดเกิดขึ้นจากการประเมินสถานการณ์นั้น ๆ ของบุคคล ความเครียดที่เกิดขึ้นกับคนเรา จึงเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ ๓ สิ่ง คือ บุคคล สิ่งแวดล้อม ภายนอก และการประเมินความเครียดของบุคคล

สรุปได้ว่า เมื่อร่างกายเกิดความเครียดขึ้นจะมีปฏิกิริยาต่าง ๆ เกิดขึ้นในร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และพฤติกรรม นอกจากนี้การเกิดความเครียดจะทำให้บุคคลมีการปรับตัว เพื่อตอบสนองต่อปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเพื่อให้ร่างกายอยู่ในภาวะที่สมดุล

๒. ทฤษฎีการตอบสนอง (Response-Oriented Theories)

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนอง ทฤษฎีนี้พัฒนาจากแนวคิดที่เน้นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลมากกว่าเหตุการณ์ เพราะเชื่อว่า ความเครียดเป็นภาวะของร่างกายที่สังเกตเห็นได้โดยปรากฏให้เห็นในการเปลี่ยนแปลงของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การเกิดขึ้นของความเครียดมี ๓ ระดับ คือ

๑. ระดับตกใจ (Alarm Reaction) เป็นระยะแรกที่เกิดขึ้น เมื่อร่างกายเผชิญกับสิ่งเร้าสามารถแบ่งเป็นระยะย่อย ๆ ได้ ๒ ระยะ คือ ระยะช็อก (Shock Phase) และระยะต้านช็อก (Counter Shock Phase) ระยะช็อกเป็นระยะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้าทันที อาจสับสนหรือหนีก็ได้ ระยะนี้มีผลต่อการกระตุ้นของระบบประสาทอัตโนมัติ ซิมพาเทติก เช่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้ออ่อนแรง อุณหภูมิลดลงและความดันโลหิตต่ำ จากนั้นร่างกายจึงเข้าสู่ระยะต้านช็อก คือ การที่ร่างกายเกิดปฏิกิริยาย้อนกลับ ทำให้หัวใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น มีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมากขึ้น

๒. ระดับต้านทาน (Stage of Resistance) หรือระยะปรับตัวของร่างกายต่อสิ่งเร้าที่ทำให้สภาพทั่วไปของร่างกายดีขึ้น อาการต่าง ๆ หายไป ช่วยให้พลังงานที่สูญเสียไปกลับคืนมาและยังเป็นระยะที่ช่วยซ่อมแซมร่างกายส่วนที่ถูกทำลายในระยะแรก

๓. ระดับหมดแรง (Stage of Exhaustion) ถ้าสิ่งเร้าที่ก่อความเครียดยังไม่ได้รับการแก้ไข ร่างกายก็จะหมดแรง จนเกิดโรคต่าง ๆ เช่น ภูมิแพ้ ลมพิษ แผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงและอาจถึงแก่ความตายได้ หากความเครียดยังไม่ลดลง

จากความเครียดทั้ง ๓ ระดับนี้ เมื่อร่างกายเกิดความเครียดขึ้นจะมีปฏิกิริยาต่าง ๆ เกิดขึ้นในร่างกายเพื่อปรับสภาวะของร่างกายให้อยู่ในสภาวะที่สมดุลให้มากที่สุด

๓. ทฤษฎีเชิงสิ่งเร้า (Stimulus-Oriented Theories)

ทฤษฎีเชิงสิ่งเร้านี้ เชื่อว่าความเครียดเกิดจากสิ่งเร้า ที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมรอบตัวบุคคล ความเครียดเกิดจากการที่บุคคลประสบกับเหตุการณ์คับขัน หรือมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางที่ดีและไม่ดี อันส่งผลให้ปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลนั้น ๆ ไม่เหมาะสม และความเครียดเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาความตึงเครียด เช่น สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดแบบเฉียบพลันและช่วงเวลาจำกัด เช่น เหตุการณ์ที่เดินไปบนท้องถนนแล้วเจอสุนัขดุ หรือระหว่างรอผลสอบ

ความเครียดในแง่สิ่งเร้านี้ อาจหมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นจากผลต่อเนื่อง เช่น ตกงาน การตายของสมาชิกในครอบครัว หรือความเครียดเรื้อรังเป็นช่วง ๆ เช่น การสอบ การขับรถ การผ่าตัด หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังเรื่อย ๆ เช่น มีปัญหาด้านการเงิน ปัญหาด้านทางเพศ

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่ยกมาเป็นตัวอย่างทั้ง ๓ ประเภทนั้น ล้วนมีความสัมพันธ์ เกี่ยวเนื่องกันของเหตุและผลที่ทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น ขึ้นอยู่กับว่าจะให้ความสำคัญกับเหตุและผลอะไรเป็นเกณฑ์ในการวัดประเมินของความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น ๆ และจะบำบัดความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นได้อย่างไร เป็นต้น

๓.๑.๗ การจัดการกับความเครียด

จากการศึกษาถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ชนิดของความเครียด ผลของความเครียด ระดับของความเครียด และทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด ก็เพื่อที่จะหาทางในการจัดการกับความเครียด หรือบางคนใช้คำว่า การรับมือกับความเครียด เป็นพฤติกรรม หรือการกระทำที่ใช้ในการเรียนรู้ที่จะนำมาใช้จัดการกับความเครียด และไม่ว่าแต่ละคนจะรับมือกับความเครียดอย่างไร ก็ล้วนแต่มีผลกระทบต่อพวกเขา ไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม การจัดการความเครียดเป็นกลยุทธ์การปรับตัว ผู้คนจะใช้กลวิธีรับมือและจัดการกับความเครียด เมื่อต้องเผชิญกับปัญหารุนแรง ที่พวกเขาไม่สามารถอยู่เหนือพฤติกรรม หรือผลอันเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้น เช่น การรับมือกับความวิตกกังวล ความเศร้า

Rodolph H. Moos and Andrew G. Billing^{๒๔} ได้พัฒนารอบแนวคิดในการจัดการแบ่งกลไกการประเมินสถานการณ์และเผชิญปัญหา โดยแบ่งมิติในการประเมินกลไกการเผชิญปัญหาออกเป็น ๓ ด้าน คือ

^{๒๔} ฐนุ ขาติธนานนท์, “ความเครียด กลไกจัดการกับความเครียดและความคิดอยากฆ่าตัวตายของคนไทยในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ”, รายงานวิจัย, (นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๑), หน้า ๗.

๑. กลไกด้านการประเมินสถานการณ์ (Appraisal-Focused Coping) เป็นการให้ความหมายของเหตุการณ์โดยบุคคลนั้นว่ามีผลอย่างไรต่อตนเอง แบ่งเป็น ๓ ด้าน คือ

๑.๑ Logical Analysis เป็นการวิเคราะห์ประเมินสถานการณ์ด้วยเหตุผลทบทวนประสบการณ์พิจารณาทางเลือกต่าง ๆ

๑.๒ Cognitive Redefinition เป็นการยอมรับสภาพความเป็นจริงของสถานการณ์แต่พยายามมองด้านดีของเหตุการณ์

๑.๓ Cognitive Avoidance เป็นการปฏิเสธความกลัว ความกังวลและพยายามลืมเหตุการณ์ ปฏิเสธความจริง สร้างจินตนาการและหลีกหนีสภาพปัญหา

๒. กลไกด้านการจัดการกับตัวปัญหา (Problem-Focused Coping) เป็นการจัดการโดยตรงกับตัวปัญหา มีกลไกที่เกี่ยวข้อง ๓ ประการ คือ

๒.๑ Seek Information or Advice เป็นการแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ขอคำปรึกษาแนะนำจากผู้ใกล้ชิด หรือผู้รู้ รวมทั้งขอความช่วยเหลือ

๒.๒ Take Problem solving action เป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมเพื่อจัดการกับปัญหา เรียนรู้ทักษะใหม่เพื่อแก้ปัญหา ต้อรอง หรือประนีประนอม

๒.๓ Develop Alternative Reward เป็นการหาทางเลือกใหม่ในการตอบสนองความต้องการของตนเอง เช่น มีเพื่อนใหม่ ทำงานอาสาสมัคร ศึกษาปรัชญาศาสนา

๓. กลไกด้านการจัดการด้านอารมณ์ (Emotion – Focused Coping) เป็นความพยายามจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะเผชิญสถานการณ์ แบ่งเป็น ๓ ประเภท คือ

๓.๑ Affective Regulation เป็นความพยายามควบคุมอารมณ์โดยวิธีต่าง ๆ เช่น ระบายอารมณ์ชั่วคราว ทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตน พยายามไม่ให้ความขัดแย้งรบกวนจิตใจ

๓.๒ Resigned Acceptance ยอมรับสถานการณ์ ตัดสินใจว่าไม่สามารถทำอะไรได้ รอให้เวลาเป็นตัวแก้ปัญหา ยอมรับชะตาชีวิต

๓.๓ Emotional Discharge เป็นการแสดงออกทางอารมณ์โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น พุดแสดงความรู้สึก ร้องไห้ แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น สู้บบุหรี่ ดื่มเหล้า

อารยา พัฒนพิพิธไพศาล และคณะ^{๒๕} ได้เสนอวิธีการจัดการความเครียดไว้หลายประการ เช่น การพัฒนาทักษะในการบริหารตน โดยตั้งเป้าหมายในชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว ขึ้นอยู่กับ

^{๒๕} อารยา พัฒนพิพิธไพศาล และคณะ, “การศึกษาการจัดการกับภาวะความเครียดของสมาชิกในครอบครัวเขตเมืองและชนบทจังหวัดอุบลราชธานี”, *รายงานวิจัย*, (กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๓๗), หน้า บทคัดย่อ.

ความสามารถของแต่ละคน การปรับปรุงบริหารอารมณ์ของตนเอง โดยการมีสติรู้เท่าทัน การพัฒนาทักษะในการบริหารความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง จะช่วยลดความกดดันทางอารมณ์ได้ นอกจากนี้ยังมีการปรับปรุงวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งอาจเป็นการแก้ปัญหาคนเดียวหรือเป็นกลุ่มก็ได้ สำหรับการแก้ปัญหาคนเดียวต้องระบุปัญหาให้ชัดเจน จากนั้นจึงรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาวิเคราะห์หาทางเลือกประเมิน และเลือกทางที่ได้วิเคราะห์ไว้แล้วนำไปปฏิบัติและติดตามผล ส่วนการแก้ปัญหาเป็นกลุ่มอาจเริ่มด้วยการให้ทุกคนแสดงความคิดเห็น แล้วนำมาเปรียบเทียบหนทางที่แต่ละคนเสนอ และร่วมพิจารณาข้อเด่นข้อด้อยก่อนที่จะนำไปปฏิบัติ การพัฒนาความอดทนของร่างกาย ดำเนินชีวิตให้เหมาะสมที่ไม่เสี่ยงกับการเกิดปัญหาสุขภาพ เช่น หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดหรือมองโลกในแง่ดี รู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำสมาธิเพื่อผ่อนคลายจิตใจและทำให้จิตใจสงบ

พิมพ์มาศ ตาปัญญา^{๒๖} ได้สรุปแนวทางในการจัดการความเครียด แบ่งออกเป็นการจัดการความเครียดทางด้านร่างกาย ด้านพฤติกรรม และด้านความคิดอารมณ์ ทั้งนี้หากเมื่อความคิดและจิตใจทำให้ร่างกายเสียสมดุล ร่างกายก็ต้องผ่อนคลายเพื่อปรับสมดุลนั้น ๆ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อไม่ให้เกิดความเครียด ได้แก่ การฝึกสมาธิ โยคะ รวมทั้งการรักษาร่างกายให้อยู่ในสภาพสมดุลเสมอ วิธีการผ่อนคลายร่างกายที่ดีที่สุด คือการออกกำลังกาย

ส่วนการจัดความเครียดทางด้านพฤติกรรม เป็นการรู้จักรับมือกับปัญหาต่าง ๆ รวมถึงการดำเนินชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ เช่น การมีทักษะทางสังคม การปรับสิ่งแวดล้อมและการปรับบุคลิกภาพ สำหรับเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการจัดการความเครียดด้านความคิดและอารมณ์ เช่น การใช้จินตภาพ การใช้เหตุผล การตัดสินใจที่ถูกต้องและการรู้จักบริหารเวลา

กล่าวโดยสรุป ความเครียด คือ ความไม่ปกติของร่างกายและจิตใจ วิธีการจัดการความเครียดก็เพื่อให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ หรือภาวะสมดุล การจัดความเครียดนี้แบ่งออกเป็น ๒ กรณีใหญ่ ๆ คือ การวิ่งเข้าหาตนเอง กับการวิ่งออกจากตนเอง

การวิ่งเข้าหาตนเอง คือ การย้อนกลับมาดูพฤติกรรมตนเองว่าพฤติกรรมชนิดใดของเราที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น แนวทางของ พรหมพิมล หล่อตระกูล ที่กล่าวว่า การแก้ปัญหาความเครียดสามารถทำได้โดยการเรียนรู้ตนเอง หรือตามแนวทางของอารยา พัฒนพิพิธไพศาล ที่ได้เสนอวิธีการ

^{๒๖}พิมพ์มาศ ตาปัญญา, แนวทางการจัดการความเครียด : เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ การให้บริการในคลินิกคลายเครียด, (กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๐), หน้า ๙.

ขจัดความเครียดว่า เกิดขึ้นได้เพราะการพัฒนาทักษะในการบริหารตนเอง หรือการปรับปรุงบริหาร
อารมณ์ของตนเอง

การวิ่งออกจากตนเอง เช่น การแสวงหาข้อมูลเพื่อนฝูง ชุมชน ทั้งการวิ่งเข้าหา หรือการ
วิ่งออกไปของความช่วยเหลือจากภายนอกตน สามารถแบ่งเป้าการขจัดไปได้ทั้งด้านอารมณ์
พฤติกรรม และความคิด ดังที่ พิมพ์มาศ ตาปัญญา ได้เสนอไว้

เนื่องจากการขจัดความเครียดที่ดีที่สุด คือ การป้องกันให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด เป็น
การทำร่างกายและจิตใจให้ปกติ จิตใจก็ไม่ชุ่มมัวความเครียดก็ย่อมเกิดขึ้นได้ยาก หรือการปฏิบัติสมาธิ
เพื่อการเกิดขึ้นของปัญญา ที่จะช่วยประคับประคองจิตใจให้ถอยห่างจากความเครียดได้

บุคคลเมื่อเกิดความเครียดจะมีวิธีการจัดการกับความเครียด ๒ ลักษณะ คือ การลดอารมณ์
ในร่างกายของตนเอง และการแก้ปัญหาโดยการหาวิธีการจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็น
หนทางที่ดีอีกทางหนึ่งด้วย

สรุปโดยภาพรวมแล้ว หลังจากได้ศึกษาถึงความเครียดในแง่มุมต่าง ๆ แล้วก็จะทำให้
เข้าใจปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ชนิดของความเครียด ผล
ของความเครียด ระดับของความเครียด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ตลอดจนการจัดการกับ
ความเครียด เป็นอย่างดีแล้วก็ใช้เป็นแนวทางที่จะนำมาใช้จัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นจากการ
ดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

๓.๒ การให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ (Helping Process) ให้บุคคลได้
สำรวจตนเอง (Self-exploration) จนเกิดความเข้าใจตนเอง (Better understanding) และการลง
มือปฏิบัติอย่างเหมาะสม (Appropriate Action) เพื่อการแก้ปัญหา การปรับตัว การเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมที่พึงปรารถนา การบริหารจัดการชีวิตที่เหมาะสม จนนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มี
ความเจริญงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) การให้คำปรึกษาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่จะ
ช่วยเหลือบุคคลให้ช่วยเหลือตัวเองได้อย่างยั่งยืนและมีประสิทธิภาพมากที่สุดวิธีการหนึ่งโดยนำ
หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาประยุกต์ใช้ด้วย เช่น หลักทาน ศีล ภาวนา หลักไตรลักษณ์
หลักจริต ๖ หลักสังคหวัตถุ ๔ หลักอิทธิบาท ๔ หลักทฤษฎีมิกัตถประโยชน์ และหลักมัจฉานิขชา
 เป็นต้น

๓.๒.๑ ความหมายของการให้คำปรึกษา

ความหมายของการให้คำปรึกษา ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็นการแนะแนวที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มที่หรือจะมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การปรึกษา เมื่อช่วยตนเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษา และกิจกรรมเข้ามาช่วย เป็นต้น การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้เป็นหน้าที่ของการแนะแนวการให้การปรึกษา^{๒๗}

อุษณีย์ เียนสบาย ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาว่า การให้คำปรึกษาเป็นความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนซึ่งมีวัตถุประสงค์และมีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ กระบวนการของความสัมพันธ์จะเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ กระบวนการนี้จะมีคามหมายถึงความร่วมมือของผู้ให้และผู้รับอยู่เสมอและมีจุดสนใจในตนเอง และตัดสินใจอย่างแน่วแน่หรือการกำหนดแนวทางของตนโดยตนเอง^{๒๘}

อาภา จันทรสกุล ได้ให้ความหมายว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้ที่มารับคำปรึกษาได้พบปะกันภายใต้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อม และปัญหาที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ให้ดีขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาและตัดสินใจเลือกวิธีการในการแก้ปัญหาและเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม^{๒๙}

Pietrofesa ได้ให้คำนิยามการให้คำปรึกษา ว่าเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งเต็มไปด้วยความอบอุ่น การยอมรับ และเข้าใจระหว่างผู้ให้การปรึกษา ซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมในการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือเพื่อให้ผู้ได้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ตลอดจนเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ มีทัศนคติ

^{๒๗} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พุทธศาสตร์กับการแนะแนว**, (กรุงเทพมหานคร : กองทุนวัฒนธรรมเพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔), หน้า ๘.

^{๒๘} อุษณีย์ เียนสบาย, **จิตวิทยาแนะแนว**, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๓๓), หน้า ๕๗.

^{๒๙} อาภา จันทรสกุล, **ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา และแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๕), หน้า ๒.

ใหม่ ๆ เกิดขึ้นสำหรับนำไปประกอบการตัดสินใจแก้ปัญหา หรือพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ^{๓๐} เช่น ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ตลอดจนให้ตระหนักถึงความต้องการของตนเอง และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ดำเนินการตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถพัฒนาตนเองจนถึงที่สุด^{๓๑}

Burke & Steffire ได้ให้คำจำกัดความของการให้การปรึกษาว่า การให้การปรึกษาเป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพระหว่างผู้ให้การปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมกับผู้รับการปรึกษา สัมพันธภาพนี้ปกติเป็นสัมพันธภาพสองต่อสอง ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา แต่อาจมีคนอื่นมากในกรณีของการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง^{๓๒}

Ivey ได้ให้นิยามของการให้คำปรึกษาไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้สามารถบรรลุถึงวัตถุประสงค์ หรือสามารถปฏิบัติตนต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ^{๓๓}

Rogers กล่าวไว้ว่า การให้การปรึกษา เป็นกระบวนการที่โครงสร้างของอัตตา ได้รับการผ่อนคลายในสภาพที่ปลอดภัยภายใต้บรรยากาศ และสัมพันธภาพในการปรึกษา ทำให้ประสบการณ์เดิมที่ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถเผชิญหรือยอมรับได้ และถูกนำมารับรู้ไปผสมผสานกันเป็นการรู้จักตนเองในแนวทางใหม่ที่ถูกต้อง^{๓๔}

Carter V. Good ได้ให้คำจำกัดความว่า การให้คำปรึกษา หมายถึงการช่วยเหลือบุคคลเป็นการส่วนตัวเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ซึ่งผู้ที่ทำหน้าที่ในการให้คำปรึกษานั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีความ

^{๓๐}Pietrofesa, John L., **Counseling : Research and Practice**, (Chicago : Kand McNally College publishing Coun, 1975), P. 193.

^{๓๑}Patterson, C.H., **Theories of Counseling and Psychotherapy**, 2 ed., (New York : Row, Publisher, 1973), P. 187.

^{๓๒}Burke, H.M. Jr., & Steffire, B., **Theories of Counseling**, 3 ed., (New York : McGraw-Hill Book Company, 1979), P. 182.

^{๓๓}Levy, Allen E, and Dawning, Lynn Synek, **Counseling and Psychotherapy : Skills**, (Theories and pratices, 1980), P. 86.

^{๓๔}Gogers, Carl R, Client – Centered therapy : Its Current Practice : Implications and Theapy, (Boston : Houghton Mifflin Company, 1951), อ้างใน รศ.วิชรี ทรัพย์มี, **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๓),หน้า ๓.

เชี่ยวชาญทางการให้ความช่วยเหลือ และมีความพยายามช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้^{๓๕}

จากการนิยามความหมาย ของนักวิชาการทั้งหลาย พอสรุปความว่า การให้คำปรึกษา (Counseling) หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือผู้ที่มารับคำปรึกษา เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายหรือความประสงค์ที่คาดหวังไว้ พร้อมทั้งสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ โดยมีขั้นตอนปฏิบัติอย่างชัดเจน นอกจากนั้นแล้วผู้ที่อยู่ในฐานะให้คำปรึกษาจะต้องได้ผ่านกระบวนการฝึกฝนอบรมมาอย่างดี เพื่อที่จะอำนวยความสะดวกในการตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่งท่ามกลางบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง และมีความเข้าใจผู้มารับคำปรึกษาได้อย่างถูกต้อง

๓.๒.๒ จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง แต่ละคน แต่ละสถานที่นั้นอาจจะมีจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของสถานการณ์นั้นว่ามีจุดมุ่งหมายใดที่มีความสำคัญและจำเป็นเร่งด่วนในการให้คำปรึกษานั้น ๆ ดังนี้^{๓๖}

๑. ช่วยให้ผู้มีปัญหาคความเครียด มีความรู้สึกว่าตนเองไม่ได้โดดเดี่ยวเมื่อเกิดปัญหา
๒. ช่วยให้ผู้มีปัญหาคความเครียด สามารถรู้จักและเข้าใจตนเองได้อย่างถูกต้อง
๓. ช่วยให้ผู้มีปัญหาคความเครียด รู้จักใช้ความคิด ใช้สติปัญญาที่มีทั้งหมดนำไปใช้ในการตัดสินใจแก้ไขปัญหา
๔. ช่วยให้ผู้มีปัญหาคความเครียด เกิดความกระจำจขึ้นในใจ มองเห็นลู่ทางในการแก้ไขปัญหา
๕. ช่วยให้ผู้มีปัญหาคความเครียด สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดียิ่งขึ้น
๖. ช่วยให้ผู้มีปัญหาคความเครียด รู้จักอดทน เสียสละ ยอมรับต่อสถานการณ์ที่แท้จริง
๗. เพื่อให้ผู้ที่มีปัญหาคความเครียดได้พูดระบายความรู้สึกคับข้องใจออกมา อันจำทำให้เกิดความเข้าใจในความหมายของปัญหาและเหตุการณ์นั้น ๆ ได้

^{๓๕} Good, C.V., *Dictionary of Education*, (New York : McGraw – Hill Book Company, 1985), P. 195.

^{๓๖} จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://portal.in.th/psychology/pages/1651/> [๕ ตุลาคม ๒๕๕๖].

๘. เพื่อให้เกิดความร่วมมือระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ในการที่จะวางแผนเผชิญและแก้ไขสถานการณ์ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาเองได้

๙. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความเครียด มีพัฒนาการ และเจริญงอกงามไปถึงขีดสุดในการดำเนินชีวิต

ในการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งนั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษานั้นมาปฏิบัติให้เกิดเป็นรูปธรรมและนำไปสู่ความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ เพื่อป้องกันผลเสียต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ให้น้อยที่สุดในการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

๓.๒.๓ หลักการให้คำปรึกษา

หลักการให้คำปรึกษาในเชิงที่เป็นทางการ หรือตามหลักการนั้นมีความสำคัญมากที่จะต้องนำหลักการเข้ามาใช้ ซึ่งมีหลักการตามรายละเอียด ดังนี้^{๓๗}

๑. พึงปฏิบัติต่อผู้รับคำปรึกษาแต่ละบุคคลอย่างที่เขาเป็นอยู่ ทั้งนี้เพราะแต่ละคนมาจากครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน

๒. ให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงออกอย่างอิสระและพึงศึกษาถึงการแสดงออกทางความรู้สึกของเขา เพราะการแสดงออกเหล่านั้นมีความหมาย ถ้าเขาท้อแท้ก็กระตุ้นให้แสดงออกโดยการพูดออกมา

๓. พึงควบคุมอารมณ์ขณะให้คำปรึกษา ไม่ค่อยลอยตาม แต่ต้องไวต่อความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงออก พยายามทำความเข้าใจและตอบได้อย่างเหมาะสม

๔. พึงยอมรับพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา ทั้งจุดเด่นและจุดด้อย การมีบรรยากาศของการยอมรับจะช่วยลดกลไกการป้องกันตนเองให้น้อยลงและได้ข้อเท็จจริงมากขึ้น

๕. พึงให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจด้วยตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาอาจชี้ทางออกหลาย ๆ ทางให้เขาพิจารณาหาทางที่ดีที่สุด เพื่อแก้ไขหรือป้องกันปัญหา

๖. พึงรักษาความลับของผู้รับคำปรึกษาตามจรรยาบรรณ มิฉะนั้นอาจนำความเสียหายมาสู่ผู้รับคำปรึกษาและผู้เกี่ยวข้องได้

^{๓๗} หลักการให้คำปรึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=rb515&group=193> [๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗].

๗. พี่จะหวังไม่ยึดค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเป็นหลักในการตัดสินใจว่าเขาไม่ดี แต่ต้องปรึกษาปัญหาและพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษาและวิเคราะห์ปัญหาไปพร้อม ๆ กับผู้รับคำปรึกษาเพื่อเขาจะได้เรียนรู้ตนเองมากขึ้น

เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียุทธศาสตร์ที่ชัดเจน ทุกคนสามารถนำไปปฏิบัติได้ และหลักการให้คำปรึกษานั้นจะต้องมีความเป็นวิชาการที่เชื่อถือได้ในสังคมนั้น ๆ ด้วย

๓.๒.๔ ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษา เพื่อความง่ายในการจำจะใช้คำว่า “GATHER” ซึ่งประกอบด้วย ดังนี้^{๓๘}

G-Greeting การต้อนรับ ท่าทาง คำพูด การตกลงบริการ

- เมื่อผู้รับคำปรึกษาเข้ามา กล่าวคำทักทาย ถามชื่อ เชื้อเชิญให้นั่งแนะนำตัวเอง ควรจัดเก้าอี้ระยะห่างระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาให้อยู่ระยะที่พอดี ไม่ใกล้จนเกิดอาการเกร็ง หรือห่างเกินไปจนต้องไขว่คว้าเสียงดัง

- สายตามี Eye Contact ควรจะมองแต่ไม่ใช่จ้อง

- ท่าทางควรจะให้เรียบร้อย ไม่ควรนั่งไขว่ห้างหน้าควรตั้งเก้าอี้อยู่ทางด้านข้าง ไม่ควรวางมือเกะกะหรือบิบบอง เช่น ปากกาที่อยู่ในมือ

- การนั่งด้านข้างจะทำให้เห็น Non Verbal ของผู้มารับคำปรึกษา

- การพูดคุยควรเป็นคำพูดกลาง ๆ เช่นมีอะไรจะให้ช่วยบ้าง มีอะไรที่มาวันนี้

หลังจากทราบความต้องการของผู้รับคำปรึกษาแล้วก็ตกลงบริการ ชักถามข้อมูล

A-Active Listening การฟัง

- ควรฟังด้วยท่าทางที่เป็นมิตร

- เมื่อเกิดความเงียบให้ใช้คำถามช่วย คำถามที่ใช้ส่วนมากจะใช้คำถามเปิดอะไร อย่างไร พอจะบอกหรือเล่าเหตุการณ์ได้ไหม ไม่ใช่คำถามว่าทำไม ควรระวังคำถามเพราะถ้าถามไม่ดี จะดูเหมือนว่าเราดำหนดิเตียน เราจะใช้คำถามปิดเมื่อต้องการคำยืนยัน

^{๓๘} ขั้นตอนการให้คำปรึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.gotoknow.org/posts/231147>, [๕ มกราคม ๒๕๕๗].

- Silence ความเงียบ Active Silence เงียบเนื่องจากผู้มารับคำปรึกษา ได้มี โอกาสทบทวน Passive Silence เงียบตลอดไปไม่พูดเลย น่ากลัวมาก ต้องใช้คำถามกระตุ้นให้พูด

T-Telling เป็นการช่วยเหลือที่จะหาปัญหาจริง ๆ

- Problem คือ ๑. Surface Problem เป็นปัญหาที่เห็นผิวเผิน ไม่ใช่ปัญหาที่ แท้จริง แต่จะเป็นสิ่งที่นำเขาให้มารับบริการ และ ๒. Real Problem คือปัญหาที่แท้จริงหรือต้นเหตุ ซึ่งต้องขจัดออกไป มิฉะนั้นจะเกิดปัญหาอยู่เรื่อย ๆ

H-Helping ช่วยให้เราตัดสินใจแก้ปัญหาได้ โดยการให้ข้อมูลที่ถูกต้อง เสนอแนวทาง เลือกให้หลาย ๆ วิธี

E-Explaining อธิบายข้อดีของแต่ละแนวทางที่เสนอ ข้อเสียที่มี แล้วให้เราตัดสินใจเลือก วิธีการและแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยตัวของเขาเอง หลังจากนั้นจะสรุปความเป็น การสรุปประเด็น ต่าง ๆ ในการให้บริการ เพื่อผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจปัญหาของตนได้เด่นชัดขึ้น สรุปแนวทางการแก้ไข ที่ผู้รับคำปรึกษาได้เลือกแล้ว

R-Refer บางครั้งในการให้คำปรึกษาผู้ทำหน้าที่ให้คำปรึกษามีข้อขัดข้องบางประการไม่ สามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษาได้ตลอด เช่น อาจมีข้อขัดแย้ง รู้สึกมีอคติต่อผู้มารับคำปรึกษา หรือปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาที่ต้องการความรู้ความชำนาญในวิชาชีพหนึ่งโดยเฉพาะ ผู้ให้คำปรึกษา สามารถส่งต่อผู้มารับคำปรึกษาให้กับผู้อื่นที่มีความรู้ ความชำนาญในด้านนั้นเพื่อช่วยให้ผู้มารับคำ ปรึกษาได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่

หลักจากเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษาทุกครั้ง จะต้องกล่าวปิดการให้คำปรึกษา ชักถามข้อ ข้องใจที่เขายังมีอยู่ทุกครั้ง ขั้นตอนในการให้คำปรึกษา ถือเป็นหนึ่งในกระบวนการให้คำปรึกษาที่มี ความสำคัญ เนื่องจากว่าการให้คำปรึกษานั้นจะต้องมีความพิถีพิถันในทุกขั้นตอน เพื่อจะทำให้ การให้ คำปรึกษานั้นประสบความสำเร็จตามเป้าหมายอย่างแท้จริง

๓.๒.๕ องค์ประกอบของการให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษานั้น ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องเข้าใจองค์ประกอบในกระบวนการให้ คำปรึกษา ซึ่งมีองค์ประกอบ ดังนี้^{๓๙}

^{๓๙} องค์ประกอบของการให้คำปรึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่: <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=rb515&month=20-09-2007&group=193&gblog=15> [๕ ตุลาคม ๒๕๕๖].

๑. มีความรู้ (Knowledge) ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีความรู้ในเรื่องที่จะให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี รวมไปถึงความรู้พื้นฐานที่จะทำความเข้าใจในปัญหาของผู้มารับบริการ รู้จุดเด่นและจุดด้อย และสามารถให้การศึกษาคำปรึกษาให้ผู้ที่มีปัญหาได้อย่างถูกต้องตามหลักการ

๒. มีทัศนคติ (Attitude) ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีทัศนคติที่ดีต่อการให้บริการ มีความจริงใจที่จะช่วยเหลือมีความเข้าใจและเข้าใจความรู้สึกของผู้ที่มีปัญหา การมีความเข้าใจและเห็นใจย่อมจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในเกียรติภูมิและควมมีคุณค่าของการเป็นมนุษย์ ช่วยให้รู้สึกไม่อายที่จะพูดถึงปัญหาของตนและค้นหาความเป็นจริง เพื่อทำความเข้าใจในพฤติกรรมของตน

๓. มีทักษะ (Skill) ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีทักษะในการให้คำปรึกษา ซึ่งหมายถึงการนำความรู้และทัศนคติดังกล่าวแล้วมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงาน ทำให้ผู้ที่มีปัญหามีทางออกและเข้าตนเอง เป็นที่พอใจที่ได้รับความช่วยเหลือ

๔. ทักษะในการฟัง (Listening Skill) ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความสนใจเอาใจใส่รับฟังปัญหาของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดระบายความรู้สึกอัดอั้นตันใจออกมา

๕. ทักษะในการตอบโต้ (Responding Skill) ทักษะในการตอบโต้เพื่อสนทนาหรือพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษา หลังจากใช้ทักษะการฟังมาแล้ว ซึ่งทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ข้อมูลมาเพียงพอ มีความสนิทสนมกันดีขึ้นแล้วจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาตนเองดีขึ้น การตอบโต้ที่เร็วเกินไปอาจทำให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิเสธการช่วยเหลือ หรือไม่มารับบริการอีก วัตถุประสงค์ของทักษะในการตอบโต้มุ่งหวังให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงและแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่หวังไว้ ทักษะในการตอบโต้มีเทคนิคที่สำคัญ ดังนี้คือ

๕.๑ การซักถาม ให้ใช้คำถามเปิดมากกว่าคำถามปิด ไม่ใช้คำว่า ทำไม มาใช้คำว่าอะไร แทนได้

๕.๒ การสนับสนุนให้กำลังใจ เทคนิคนี้กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกว่ามีผู้ให้กำลังใจ เขามีได้เผชิญหน้าปัญหาอยู่คนเดียว ทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้ว่าเขามีความสามารถ มีศักยภาพที่จะทำอะไรได้ มีความคิดริเริ่มที่จะต่อสู้ รวมทั้งมีความมั่นใจ ปกติแล้วผู้รับคำปรึกษาบางคนขาดความคิดริเริ่มไม่กระตือรือร้นจึงจำเป็นต้องใช้เทคนิคนี้

๕.๓ การเผชิญหน้า เทคนิคนี้ผู้ให้คำปรึกษาใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษามีความสับสน มีความขัดแย้งระหว่างพฤติกรรมและความคิดความรู้สึกของตน ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้ถึงความขัดแย้งดังกล่าว และนำมาวิเคราะห์ตนเอง แม้ว่าจะเกิดความรู้สึกเจ็บใจอยู่บ้าง เพื่อจะได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม การใช้เทคนิคนี้มักจะใช้เมื่อมีข้อมูลต่าง ๆ เพียงพอ และผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษามีความสนิทสนมพอควรแล้ว ไม่ควรใช้เทคนิคนี้บ่อย ๆ อาจใช้เพียงครั้งเดียวในระยะเวลาที่ปรึกษากัน หากใช้บ่อย ๆ จะไม่เกิดผลดี ผู้รับคำปรึกษาจะรู้สึกว่าเป็นการตำหนิตายไม่เห็นด้วย หรือรู้สึกขัดแย้ง การใช้เทคนิคเผชิญหน้า เพื่อวัตถุประสงค์สำคัญที่จะให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความจริง กล่าวที่จะเผชิญความจริง เต็มใจที่จะแก้ปัญหา จึงต้องการที่จะสำรวจตนเอง แล้วปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมนั่นเอง

๖. ทักษะในการเปิดเผยตน การเปิดเผยตนเองถึงความรู้สึกของผู้ให้คำปรึกษา เป็นเทคนิคอย่างหนึ่งของการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้รับคำปรึกษา วัตถุประสงค์ในการเปิดเผยตนเองมีเพื่อให้บรรยากาศเป็นกันเองช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาบอกเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเอง เมื่อผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าผู้ให้คำปรึกษาก็มีลักษณะคล้าย ๆ กับตน ก็จะช่วยให้เขารู้สึกสบายใจขึ้น ไม่มีช่องว่างระหว่างกัน อยากรู้ทางออกหรือแนวทางแก้ไขปัญหาของผู้ให้คำปรึกษา ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทัศนคติของตนไปในทางสร้างสรรค์ต่อไป

๗. การมุ่งที่ปัจจุบัน (Immediacy) และทักษะที่นำมาประยุกต์ใช้ การให้คำปรึกษาเป็นการสะท้อนความคิดความรู้สึกของผู้ให้คำปรึกษาและของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งเป็นการสัมพันธ์กันในทางที่ดีหรือทางที่เกิดประโยชน์ต่อผู้รับคำปรึกษาในที่นี้ ขณะนี้ (Here and Now) โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว เพื่อที่จะเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาโดยปกติผู้รับคำปรึกษามักจะเก็บกดความรู้สึก หรือปกปิดเหตุการณ์หรือความรู้สึกบางอย่างเอาไว้ บางครั้งผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกต่อต้านด้วย ซึ่งเป็นการยากที่จะให้ความสัมพันธ์ของทั้งสองฝ่ายเป็นไปด้วยดี จึงต้องเริ่มจากปัจจุบันก่อนไม่ก้าวลึกลงไปถึงอดีต

การให้คำปรึกษาจะได้รับความสำเร็จนั้น ขึ้นอยู่กับผู้ให้บริการที่จะต้องนำเอาความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่ดีในการให้คำปรึกษานั้นมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับแต่ละเหตุการณ์ แต่ละบุคคลได้อย่างเหมาะสม ก็จะทำให้การให้คำปรึกษานั้นประสบความสำเร็จอย่างยิ่ง

๓.๒.๖ ประเภทของการให้คำปรึกษา

ประเภทของการให้คำปรึกษา โดยส่วนใหญ่จะแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ดังนี้^{๔๐}

๑. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling) การให้คำปรึกษาประเภทนี้เป็นแบบที่ได้รับความนิยม และถูกนำมาใช้ การให้คำปรึกษาจะเป็นการพบกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษา ๑ คน กับผู้ขอรับคำปรึกษา ๑ คน โดยร่วมมือกัน การให้คำปรึกษาแบบนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยเหลือให้ผู้ขอรับคำปรึกษาสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง ซึ่งตระหนักถึงความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมและการแสดงออกของตนเองและผู้อื่นเข้าใจความสำคัญของทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม แรงจูงใจ พฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล เข้าใจความสำคัญของการเสริมแรงและการต่อต้านการเปลี่ยนแปลง และสามารถกำหนดเป้าหมายและการประพฤติปฏิบัติของตนเองได้

๒. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) การให้คำปรึกษาประเภทนี้อาจเรียกว่าการให้คำปรึกษาเชิงกระบวนการ เป็นกระบวนการที่บุคคลที่มีความต้องการ หรือปัญหาที่คล้ายกันหรือตรงกัน ต้องการปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มารวมกันเป็นกลุ่มเพื่อปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มประมาณ ๗-๙ คน ต่อผู้ให้คำปรึกษา ๑ คน สมาชิกในกลุ่มเป็นผู้พิจารณากำหนดปัญหา แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นแต่ละคนเป็นการได้ระบายความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความขัดแย้ง หรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตนไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหาและอย่างน้อยยังมีอีกคนหนึ่งคือ ผู้ให้คำปรึกษาที่ยอมรับและเข้าใจเขา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ข้อพิจารณา ให้คำแนะนำว่าเพื่อให้กลุ่มเข้าใจปัญหาที่เป็นอยู่ ช่วยกันคิดหรือปรึกษาหารือในทางเลือกแนวทางแก้ไขปัญหานั้น แต่กลุ่มต้องตัดสินใจเลือกทางในการแก้ปัญหา วิธีการในคำปรึกษาแบบนี้สมาชิกของกลุ่มจะร่วมกันคิด แลกเปลี่ยนข้อมูลเพื่อให้เกิดความคิดเห็นต่างกัน และการกระทำต่างกัน ทำให้การปฏิบัติงานโดยรวมมีคุณภาพ การทำงานก็มีประสิทธิภาพ และอีกประการหนึ่งการใช้วิธีนี้จะเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้เสนอความคิดเห็นต่าง ๆ

^{๔๐}ประเภทของการให้คำปรึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://portal.in.th/psychology/pages/2090/>. [๗ ตุลาคม ๒๕๕๖].

ซึ่งทำให้เขาเกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดเห็นอันจะเป็นประโยชน์แก่กลุ่มได้ ตัวอย่างของการให้คำปรึกษากลุ่ม เช่น คำปรึกษาเป็นกลุ่มแก่คนงานที่มีปัญหาเกี่ยวกับนโยบายใหม่ หรือมีความต้องการที่จะปรับปรุงวิธีการทำงาน เป็นต้น

จากการแบ่งประเภทไว้ ๒ แบบนี้ ก็ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของบุคคล หรือองค์กรจะนำมาใช้เพื่อความเหมาะสม แต่ส่วนมากแล้วจะนำการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมาใช้เพราะสามารถชี้จุดปัญหาที่ต้องการแก้หรือให้คำปรึกษานั้นได้ตรงประเด็น เพราะปัญหาของแต่ละบุคคลจะไม่เหมือนกัน การให้คำปรึกษาก็จะแตกต่างกันไปบ้าง

๓.๒.๗ ประโยชน์ของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษามีประโยชน์ สรุปได้ ดังนี้^{๔๑}

๑. การให้คำปรึกษาเป็นแนวทางในการช่วยเหลือบุคคลที่มีประสิทธิผล คนที่มีปัญหาย่อมส่งผลกระทบต่อการทำงาน เขาต้องการที่ที่จะรับฟังปัญหาของเขา โดยเขาสามารถเปิดเผยความกลัว ความเศร้า ความวิตกกังวล การให้คำปรึกษาช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจปัญหาและตัดสินใจเองได้ ว่าเขาควรทำสิ่งใดในการแก้ไขปัญหของเขา

๒. การให้คำปรึกษาทำให้เกิดผลลัพธ์ในการตัดสินใจ เช่น การปฏิเสธความช่วยเหลือ การยอมรับความช่วยเหลือและคำแนะนำ เพราะถูกบังคับหรือเกรงกลัวผู้ให้ความช่วยเหลือ ยอมรับความช่วยเหลือเพราะชอบหรือนับถือผู้ให้ความช่วยเหลือ ยอมรับความช่วยเหลือ และสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ไม่มีใครบังคับ ซึ่งกระบวนการนี้เกิดจากการให้คำปรึกษา

๓. การให้คำปรึกษาทำให้คนมีการพัฒนา สามารถคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง ถ้าบุคคลไปขอความช่วยเหลือโดยมีคนมาบอกให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ ความคิดหรือพัฒนาการของคนจะไม่เกิดขึ้น แต่การให้คำปรึกษา ผู้ของคำปรึกษาจะต้องคิดด้วยตนเอง เผชิญหน้ากับความเป็นจริง และเขาเป็นอิสระในการเลือกที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง การให้คำปรึกษาจะทำลายรูปแบบพฤติกรรมแบบเด็กที่มองหาผู้ใหญ่ช่วยแก้ปัญหา

๔. การให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้ขอความช่วยเหลือ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป และมุ่งเน้นให้ทุกคนมีส่วนร่วมระหว่างกันและกัน ในการสร้างความคิดใหม่ให้เกิดขึ้นในสังคม

^{๔๑}ประโยชน์ของการให้คำปรึกษา, [ออนไลน์] , แหล่งที่มา : <http://www.l3nr.org/posts/254592>. [๖ ตุลาคม ๒๕๕๖].

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษานั้น มีมากกว่าที่ยกตัวอย่างมาข้างต้นนี้ ขึ้นอยู่กับว่าการให้คำปรึกษานั้น จะถูกนำไปใช้ในลักษณะใด และประโยชน์ที่ได้รับจะออกมาในรูปแบบใด ซึ่งประโยชน์ของการให้คำปรึกษานั้น มีอยู่อย่างแน่นอนจะมากหรือน้อยก็เท่านั้นเอง

๓.๒.๘ จรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาเป็นวิชาชีพที่ได้รับการยอมรับว่ามีความสำคัญในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหาและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ จรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษามี ดังนี้^{๔๒}

๑. หน้าที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษา คือให้เกียรติแก่ผู้รับคำปรึกษาและให้ความเมตตาช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาอย่างเต็มความสามารถ ไม่ว่าจะเป็นการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่ม ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาต้องระมัดระวังไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับความกระทบกระทั่งทางจิตใจจากสมาชิกในกลุ่ม

๒. ข้อมูลที่ได้รับจากผู้รับคำปรึกษาจะต้องถือเป็นความลับ ในกรณีของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มควรขอให้สมาชิกรักษาความลับของข้อมูลซึ่งกันและกัน

๓. ถ้าผู้ให้คำปรึกษาพบว่าในขณะที่ผู้รับคำปรึกษามารับคำปรึกษานั้น ผู้รับคำปรึกษาได้รับการปรึกษาจากผู้ให้คำปรึกษาอีกคนหนึ่งด้วย จึงต้องขออนุญาตผู้ให้คำปรึกษานั้นก่อน หรือให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกที่จะยุติการรับบริการจากผู้อื่น คือจะไม่ให้คำปรึกษาซ้อนกับผู้อื่น

๔. ถ้านำข้อมูลจากผู้รับคำปรึกษาไปใช้ประกอบการอย่างอื่น การทำวิจัย หรือการเขียนบทความจะต้องตัดข้อมูลส่วนที่เป็นการระบุตัวผู้รับคำปรึกษาออก

๕. ผู้ให้คำปรึกษาควรชี้แจงวัตถุประสงค์ กระบวนการ กลวิธีและข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษา

๖. ผู้ให้คำปรึกษาควรแนะนำ หรือส่งตัวผู้รับคำปรึกษาไปยังแหล่งอื่นที่เหมาะสม ถ้าความช่วยเหลือนั้นอยู่นอกเหนือขอบข่ายที่ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยผู้รับคำปรึกษาได้

๗. ไม่ทำสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อผู้รับคำปรึกษา และต่อสังคม

^{๔๒} จรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://hpc3.anamai.moph.go.th/hpc/activity/2022-12-53/document/6.doc>. [๙ ตุลาคม ๒๕๕๖].

จากรายละเอียดในด้านต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาที่กล่าวมาข้างต้น เช่น ความหมายของการให้คำปรึกษา จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา หลักการให้คำปรึกษา ขั้นตอนการให้คำปรึกษา องค์ประกอบของการให้คำปรึกษา ประเภทของการให้คำปรึกษา ประโยชน์ของการให้คำปรึกษา และจรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษา เหล่านี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพยากรณ์ เพื่อให้การพยากรณ์นั้นมีประโยชน์สูงสุดตามหลักวิชาการอย่างแท้จริง

๓.๓ ความเครียดในมุมมองพระพุทธศาสนา

ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นมาคู่กับมนุษย์ ที่เกิดจากการตื่นตัวเตรียมรับกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวัน ความเครียดจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้องในเหตุการณ์นั้น ๆ และจะต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์เหล่านั้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมเพื่อความเข้าใจอย่างรู้ทัน เนื่องจากชีวิตมนุษย์ประกอบด้วย กายกับใจ และมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความสุข แต่สำหรับมนุษย์ปุถุชนผู้ยังมีกิเลส ในทางพระพุทธศาสนาถือว่ากิเลสเป็นต้นเหตุของความเครียด เพราะการประสบกับอารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจ อันเป็นต้นเหตุสู่การกระทำความดีและความชั่วทั้งทางกายและวาจา ซึ่งเป็นเหตุของความเครียดในด้านต่าง ๆ ตามมา เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะรู้เท่าทัน และพยายามหาทางบรรเทาหรือกำจัดให้หมดไป

ความเครียดที่เกิดจากผัสสะ มนุษย์ดำรงอยู่ได้เพราะการมีชีวิตและชีวิตก็ต้องอาศัยผัสสะ โดยทาง ตา หู จมูก ลิ้น การและใจ และจากผัสสะนี้ทำให้เกิดความรู้สึกรับชอบ ไม่ชอบ หรือรู้สึกเฉย ๆ เมื่อมีความรู้สึกรับอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นทำให้เกิดความนึกคิด หรือปรุงแต่ง ทำให้เกิดสัญญา คือ ความจำ แล้วเกิดการยึดมั่นในสิ่งนั้น หรืออารมณ์นั้น เพราะอารมณ์นี้เองทำให้เกิดการแยกแยะ ความคิดที่เป็นกุศลและอกุศล เมื่อสิ่งเหล่านี้เข้าครอบงำจะทำให้เกิดการเคลื่อนในทางความจำ ในทางความคิด และส่งผลไปถึงความเห็น ในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในสิ่งที่เป็นอย่างอื่นว่าเป็นสุข ในสิ่งที่ เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา และในสิ่งที่ไม่งามว่างาม^๓ และเมื่อเกิดจากผัสสะทั้ง ๖ แล้ว ก็ยังมีความตรึง ติดติดได้มากมายกว้างขวางและพิสดารยิ่งขึ้น^๔ ทำให้เกิดกิเลสต่าง ๆ มากมาย ซึ่งล้วนเป็น ต้นเหตุของความเครียดทั้งสิ้น

๔๓ อง. จตกก (ไทย) ๒๑/๔๔/๗๔.

^{๔๔} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๔๐.

กิเลสทำให้เกิดพฤติกรรมกระทำความทางกายและใจเป็นเหตุให้เกิดความเศร้าหมอง ทำให้เกิดความเครียด กระวนกระวายเป็นทุกข์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ดังมีคำกล่าวที่ว่า กิเลสพันห้า ตัณหาร้อยแปด ที่อรรถกถาจารย์ได้กล่าวว่ามีถึง ๑,๕๐๐ ประการ เช่น โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น แต่จะมีการกล่าวถึงในอรรถกถาบางแห่งจะแสดงเพียงบางตัวอย่างคือระบุไว้อย่างมากที่สุดเพียง ๓๓๖ อย่างเท่านั้น^{๔๕} ซึ่งในที่นี้จะอธิบายถึง โลภะ โทสะ โมหะ เท่านั้น ดังนี้

โลภะ หมายถึง ความยินดี ความเพลิดเพลิน ความพอใจ ความกำหนัด ความหมกมุ่น ความรักใคร่ ความเยื่อใย ความห่วงใย ความผูกพัน ความหวัง ความปรารถนา ความอยาก ตัณหาในรูปเสียงเป็นต้น หรือธรรมชาติที่ทำให้จิตใจข้องอยู่ ติดตรึงจิตไว้ เหนียวรั้งจิตไว้ ให้จิตยึดถือเอาไว้ท่วมทับครอบงำจิตเอาไว้^{๔๖} ซึ่งเป็นมูลเหตุของความเครียดทั้งสิ้น

โทสะ เริ่มต้นจากจุดเล็ก ๆ แล้วเพิ่มความรุนแรงขึ้นจนถึงจุดสูงสุดถึงขั้นทำร้ายชีวิตตนเองและผู้อื่น ความโกรธและความไม่พอใจเปรียบเหมือนแผลเน่าถูกไม้หรือกระเบื้องกระทบเข้าย่อมได้รับความเจ็บปวดมากขึ้น^{๔๗} ความโกรธเป็นศัตรูตัวร้ายที่เกิดขึ้นกับตน ทำร้ายตัวเองให้ถึงความฉิบหาย เป็นภัยที่น่ากลัว ความโกรธจะบั่นทอนจิตใจคนให้เสียหายไปเรื่อย ๆ เป็นคนดูร้าย ไม่เจียมตัว ใจร้อน ไม่มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อความชั่ว^{๔๘} ซึ่งเป็นมูลเหตุของความเครียดทั้งสิ้น

โมหะ คือ ความหลง ความไม่รู้ในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ความไม่รู้อดีต อนาคต ปัจจุบัน และความไม่รู้ในปฏิจลสมุปบาท คือการเกิดขึ้นของสิ่งทั้งหลายโดยอาศัยกันและกัน^{๔๙} ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

๑. อวิชชา คือ ความไม่รู้ ไม่เห็นตามความเป็นจริง ไม่รู้เท่าทันตามสภาวะ หลงไปตามสมมติบัญญัติ ความไม่รู้ที่แฝงอยู่กับความเชื่อถือต่าง ๆ ภาวะขาดปัญญา ความไม่เข้าใจเหตุผล การไม่ใช้ปัญญา หรือไม่ทำงานในขณะนั้น ๆ

๒. สังขาร คือ ความคิดปรุงแต่ง ความจงใจ มุ่งหมาย ตัดสินใจ และการที่แสดงเจตนาออกเป็นการกระทำ การจัดสรรกระบวนการความคิดและการมองหาอารมณ์มาสนองความคิดโดยสอดคล้องกับพื้นนิสัย ความถนัด ความโน้มเอียง ความเชื่อถือ และทัศนคติของตน ตามที่ได้สั่งสมไว้

^{๔๕} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๔๐.

^{๔๖} พระมหาสมปองปริดา ปรีบุญโณ, การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา, หน้า ๕๒.

^{๔๗} องค์ก. (ไทย) ๒๐/๒๕/๑๗๓.

^{๔๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๖/๒๓๘.

^{๔๙} พระมหาสมจินต์ สมมาปัญญา, นรกและสวรรค์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๑๓.

การปรุงแต่งจิต ปรุงแต่งความคิด หรือปรุงแต่งกรรม ด้วยเครื่องปรุง คือคุณสมบัติต่าง ๆ ที่เป็นความเคยชินหรือได้สั่งสมไว้

๓. วิญญาณ คือ ความไม่รู้ต่ออารมณ์ต่าง ๆ คือ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส รู้ต่ออารมณ์ที่มีในใจ ตลอดจนสภาพพื้นเพของจิตใจในขณะนั้น ๆ

๔. นามรูป คือ ความมีอยู่ของรูปธรรมและนามธรรม ในความรับรู้ของบุคคล ภาวะที่ร่างกายและจิตใจทุกส่วนอยู่ในสภาพที่สอดคล้องและปฏิบัติหน้าที่เพื่อตอบสนองในแนวทางของวิญญาณที่เกิดขึ้นนั้น ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและจิตใจที่เจริญ หรือเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพจิต

๕. สฬายตนะ คือ ภาวะที่อายตนะที่เกี่ยวข้องปฏิบัติหน้าที่โดยสอดคล้องกับสถานการณ์นั้น ๆ

๖. ผัสสะ คือ การเชื่อมต่อความรู้กับโลกภายนอก การรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ

๗. เวทนา คือ ความรู้สึกสุขสบาย ถูกใจ หรือทุกข์ไม่สบาย หรือเฉย ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์

๘. ตัณหา คือ ความอยาก ทะยาน ร่ำรนาหาสิ่งอำนาจสุขเวทนา หลีกหนีสิ่งที่ก่อทุกข์เวทนา โดยอาการได้แก่ อยากได้ อยากเป็น อยากคงอยู่นั้น ๆ ยั่งยืนตลอดไป อยากให้ดับสูญพินาศไปเสีย

๙. อุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาที่ชอบหรือชัง รวบรวมเอาสิ่งต่าง ๆ และภาวะชีวิตที่อำนาจเวทนานั้นเข้าผูกพันกับตัว ความยึดมั่นต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดเวทนาที่ชอบหรือไม่ชอบ จนเกิดทำที หรือตีราคาต่อสิ่งต่าง ๆ ในแนวทางที่เสริมหรือสนองตัณหาของตน

๑๐. ภพ คือ กระบวนพฤติกรรมทั้งหมดที่แสดงออก เพื่อสนองตัณหาอุปาทานนั้น และภาวะชีวิตที่ปรากฏเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งโดยสอดคล้องกับอุปาทานและกระบวนพฤติกรรมนั้น

๑๑. ขาติ คือ การเกิดความตระหนักในตัวตนว่าอยู่ หรือไม่ได้อยู่ในภาวะชีวิตนั้น หรือไม่ได้มี ไม่ได้เป็นอย่างนั้น ๆ การเข้าครอบครองภาวะชีวิตนั้นหรือเข้าสวมเอากระบวนพฤติกรรมนั้น โดยการยอมรับตระหนักขึ้นมาว่า เป็นภาวะชีวิตของตน เป็นกระบวนพฤติกรรมของตน

๑๒. ขรามณะ คือ ความสำนึกในความขาด พลาด หรือพรากแห่งตัวตนจากภาวะชีวิตอันนั้น ความรู้สึกที่ว่าตัวตนถูกคุกคามด้วยความสูญเสียสลาย หรือพลัดพรากจากภาวะชีวิตนั้น หรือจากการได้มี ได้เป็นอย่างนั้น ๆ จึงเกิดโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส พ่วงมาด้วย คือรู้สึกคับแคบ ขัดข้อง ขุ่นมัว แห้งใจ หดหู่ ซึมเซา ไม่สมหวัง กระวนกระวาย และทุกข์เวทนาต่าง ๆ^{๕๐}

องค์ธรรมทั้ง ๑๒ องค์ธรรมของปฏิจาสมุปบาท จะนับตั้งแต่วิชาจนถึงขรามณะเท่านั้น ส่วนโสกะ (ความโสก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ โทมนัส อุปายาส (ความคับแค้นใจ)

^{๕๐}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐๕-๑๐๖.

เป็นเพียงตัวพลอยผสม หรือเป็นเพียงตัวการที่คอยหมักหมมกิเลส ที่เรียกว่า “อาสวะ” จะเกิดกับผู้ชรามรณะแล้ว ซึ่งอาสวะกิเลสนี้จะเป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชาที่หมุนเป็นวงจรต่อไป

ในพระสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ได้กล่าวถึงความหมายของตัวปัจจัยให้เกิดอวิชชาหมุนต่อไปอีกจนเป็นวงจรแห่งความทุกข์ไว้ ดังนี้^{๕๑}

โสกะ คือ ความเศร้าโศก กิริยาที่เศร้าโศก ภาวะที่เศร้าโศก ความแห้งผาก ภายใต้วงการบอบภายในของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ

ปริเทวะ คือ ความร้องไห้ ความคร่ำครวญ กิริยาที่ร้องไห้ กิริยาที่คร่ำครวญ ภาวะที่ร้องไห้ ภาวะที่คร่ำครวญของผู้ที่ประสบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ

ทุกข์ คือ ความทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดแต่กายสัมผัส

โทมนัส คือ ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์ อันเกิดแต่มนัสสัมผัส

อุปายาส คือ ความแค้น ความคับแค้น ภาวะที่แค้น ภาวะที่คับแค้นของผู้ที่ประกอบด้วยความเสื่อม อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง

สรุปว่า อุปกิเลส เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดทั้งสิ้น ซึ่งเหตุของความเครียดนั้นไม่สามารถที่จะไปบังคับเหตุปัจจัยของปฏิจสมุปบาท อย่างหนึ่งอย่างใดได้โดยสิ้นเชิง ซึ่งเป็นมุมมองหนึ่งทางพระพุทธศาสนา ว่าความเครียดนั้นเกิดขึ้นอย่างไร และจะปฏิบัติอย่างไรให้ความเครียดนั้นเกิดน้อยที่สุด และเป็นหนึ่งมุมมองในทางพระพุทธศาสนาจากหลาย ๆ มุมที่มีต่อความเครียด

๓.๔ หลักธรรมที่นำมาใช้กับการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียด

หลักธรรมคำสอนตามหลักของพระพุทธศาสนา หากนำมาประพฤติปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวัน ก็จะทำให้เกิดความสุข บำบัดความทุกข์ ตลอดจนความเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก็สามารถบำบัดได้ ด้วยหลักธรรมที่ได้จากการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียด เช่น หลักทาน ศีล ภาวนา หลักไตรลักษณ์ หลักสังคหวัตถุ ๔ หลักอิทธิบาท ๔ หลักทิวฐัมมิกัตถประโยชน์ และหลักมิจฉาวณิชา ตามรายละเอียด ดังนี้

^{๕๑}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๒๔-๑๒๘/๑๑๕-๑๒๐.

๓.๔.๑ ทาน

ทาน คือการให้ การบริจาค การเสียสละ มีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ที่แสดงในอนุปพิภก ๕ ซึ่งมีทานกถาเป็นข้อแรก^{๕๒} ในบุญกิริยาวัตถุ มีทานเป็นเบื้องต้น^{๕๓} ในสังคหวัตถุ ๔ มีทานเป็นข้อแรก^{๕๔} นอกจากนี้ ทานยังปรากฏเป็นข้อแรกในบารมี ๑๐^{๕๕} ที่พระโพธิสัตว์บำเพ็ญมาก่อนจะมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

จุดประสงค์ของการให้ทาน ที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ เช่น ในมงคลัตถทีปนี ได้กล่าวถึงจุดประสงค์การให้ทานไว้ ๒ ประการ คือ

๑. ให้เพื่ออนุเคราะห์ คือ การช่วยเหลือสงเคราะห์คนยากไร้ด้วยความสงสาร มีจิตเมตตาไม่หวังผลตอบแทนจากสิ่งตอบแทนให้ไป เพราะคิดว่าผู้ที่เดือดร้อน ตกยากลำบากเมื่อได้รับความช่วยเหลือจะส่งผลให้เขามีจิตใจและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

๒. ให้เพื่อบูชาคุณ ได้แก่ถวายทานในพระพุทธเจ้าในฐานะเป็นผู้ก่อตั้งพระพุทธศาสนา และพระสงฆ์สาวก เพราะเป็นผู้มีพระคุณแก่ชาวโลก^{๕๖}

นอกจากนี้ยังมีการให้ทานอีกอย่างหนึ่งที่เรียกว่า ทานูปัตติ ๘ คือ การให้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ ของหอม ที่นอน ที่พัก และเครื่องประทีป เป็นทานแก่สมณะ พราหมณ์ มีจุดประสงค์ของผู้ให้ คือ

๑. ให้เพื่อตายไปจะได้เกิดเป็นกษัตริย์ หรือเศรษฐี
๒. ให้เพื่อตายไปจะได้เป็นเทวดาชั้นจาตุมมหาราชิกา
๓. ให้เพื่อตายไปจะได้เป็นเทวดาชั้นดาวดึงส์
๔. ให้เพื่อตายไปจะได้เป็นเทวดาชั้นยามา
๕. ให้เพื่อตายไปจะได้เป็นเทวดาชั้นดุสิต
๖. ให้เพื่อตายไปจะได้เป็นเทวดาชั้นนิมมานรดี

^{๕๒}วิ.มท.(ไทย) ๔/๒๗/๓๒.

^{๕๓}ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๓๐.

^{๕๔}ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๑๔๐/๑๖๗.

^{๕๕}ขุ.พุทธ.(ไทย) ๓๓/๑/๔๑๔.

^{๕๖}พระสิริมงคลจารย์, มงคลัตถทีปนี แปล เล่มที่ ๓, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๑๗. ปิ่น มุฑกันต์, มงคลชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๑๑.

๗. ให้เพื่อตายไปจะได้เป็นเทวดาชั้นปรนิมิตวสวัตตี

๘. ให้เพื่อตายไปจะได้เป็นพรหม^{๕๗}

ลักษณะของการให้ทาน ของสัตบุรุษนั้นพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ๕ ประการ คือ

๑. ให้ทานด้วยศรัทธา คือการให้ด้วยความเชื่อว่าผลของการให้ทานนั้นมีประโยชน์แก่กุลแ่คนอื่น ผู้ให้มีใจดี เบิกบานและอิ่มใจเมื่อให้ทานแล้ว นอกจากนี้มีความเชื่อว่าผลของการคิดดี พูดดี และทำดี ย่อมมีผลตอบสนองแก่บุคคลผู้ทำ และติดตามผู้ทำไปเหมือนเงาตามตัว

๒. ให้ทานโดยเคารพ คือให้ความอ่อนน้อมอ่อนละมุนละม่อม ให้ด้วยวาจาไพเราะ อ่อนหวาน และให้ด้วยน้ำใจอ่อนน้อม

๓. ให้ทานตามกาล คือให้ในกาลอันสมควร เช่น ถวายผ้าอาบนำฝนในฤดูการเข้าพรรษา หรือเวลาออกพรรษาทวายผ้าจำนำพรรษา ตลอดทั้งถวายภัตตาหารเช้าเพล เป็นต้น

๔. ให้ด้วยจิตอนุเคราะห์ คือให้เกื้อหนุนโอบอ้อมอารีเมตตา และให้อุดหนุนเอื้อเพื่อช่วยเหลือด้วยกรุณา ทานแสดงผลของการให้ทานตามกาล และการให้ด้วยจิตอนุเคราะห์ว่าจะเป็นคนมั่งคั่งมีทรัพย์สมบัติมาก ก็เครื่องใช้สอยเหลือเฟือและมีความประสงค์เต็มเปี่ยม

๕. ให้ทานไม่กระทบกระทั่งตนและผู้อื่น คือให้ตามกำลังของตนที่มีอยู่และไม่ต้องรบกวนของคนอื่นมาให้ทาน ทานแสดงผลของการให้ทานข้อนี้ว่าจะเป็นคนมั่งคั่งมีทรัพย์สมบัติมาก และมีโภคทรัพย์ปราศจากภัย^{๕๘}

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงสัปปริสทานสูตร ๘ ประการ ดังนี้

๑. สัตบุรุษยอมให้ของที่สะอาด
๒. สัตบุรุษยอมให้ของที่ประณีต
๓. สัตบุรุษยอมให้ของตามกาล
๔. สัตบุรุษยอมให้ของที่สมควร
๕. สัตบุรุษยอมเลือกให้
๖. สัตบุรุษยอมให้เป็นนิยต์
๗. สัตบุรุษกำลังให้ก็ทำจิตให้ผ่องใส
๘. สัตบุรุษครั้นให้แล้วก็ดีใจ^{๕๙}

^{๕๗} อก.อฏฐก.(ไทย) ๒๓/๓๕/๒๙๒-๒๙๓.

^{๕๘} อก.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๑๔๘/๒๔๔.

ชนิดของทาน การทำบุญให้ทานจะมีอันสงฆ์น้อยมากหรือไม่นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยส่วนประกอบหลายประการ เพราะสิ่งที่ให้ทานนั้นมีทั้งเป็นนามธรรมและรูปธรรม บุคคลทั้งผู้รับและผู้ให้ พฤติกรรมของบุคคลผู้ให้ ให้โดยไม่เจาะจง เรียกว่า สังฆทาน เจาะจงเรียกว่า ปฏิบุคคลิกทาน คุณสมบัติของผู้ให้และผู้รับ คุณภาพของสิ่งของที่ให้ เหล่านี้ล้วนเป็นองค์ประกอบที่บ่งชี้ถึงความพร้อมแห่งทาน ดังนั้นจึงขอแบ่งชนิดของทาน ดังนี้

ชนิดของทานแบ่งตามสิ่งที่ให้ มี ๒ ประเภท คือ

๑. อามิสทาน หรือทานวัตถุ ๑๐ อย่าง ได้แก่ การให้วัตถุสิ่งของต่าง ๆ สรุปรวมเป็นปัจจัย ๔ เป็นกุศลเจตนาที่เกิดขึ้นด้วยความรัก^{๖๐}

๒. ธรรมทาน ได้แก่ การให้ธรรมเป็นทาน^{๖๑} คือแนะนำสั่งสอนให้ผู้อื่นตั้งอยู่ในธรรมหรือกล่าวธรรม ให้ความรู้ ความถูกต้องดีงาม คำสอนมุ่งเน้นให้นำไปปฏิบัติ

ชนิดของทานแบ่งตามพฤติกรรมที่ให้ เพราะกิริยาอาการท่าทีของผู้ให้มีความสำคัญมาก สิ่งของที่จะให้มากหรือน้อยไม่สำคัญแต่ประการใด พระพุทธองค์ได้แสดงลักษณะของการให้ทานไว้ ๕ ประการ คือ

๑. ให้โดยเคารพ

๒. ให้ด้วยความอ่อนน้อม

๓. ให้โดยมือตนเอง

๔. ให้ของที่ไม่เป็นเดน

๕. ให้ทานเพราะเห็นผลที่จะมาถึง^{๖๒}

ชนิดของทานแบ่งตามเจตนาที่ให้ โดยยึดเจตนาเป็นที่ตั้งได้ ๒ วิธี คือ

๑. ให้ไม่เจาะจง หรือ สังฆทาน คือการให้แก่สงฆ์หมู่ใหญ่ หรือให้ส่วนรวม คือการให้โดยไม่จำเพาะเจาะจงในบุคคล ๗ จำพวก คือ ๑) ให้ทานในสงฆ์ ๒ ฝ่าย มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข ๒)

^{๕๙} วจ.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๒๔๖-๒๔๗.

^{๖๐} วจ.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๔๒/๑๑๙.

^{๖๑} วจ.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๔๒/๑๒๐.

^{๖๒} วจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔๗/๒๔๔.

ถวายเป็นสังฆ ๒ ฝ่าย ๓) ภิกษุสงฆ์ ๔) ภิกษุณีสงฆ์ ๕) นิมนต์สงฆ์ ๒ ฝ่าย ๖) นิมนต์ภิกษุสงฆ์ ๗) นิมนต์ภิกษุณีสงฆ์^{๖๓}

๒. ให้เจาะจง หรือ ปาฏิบุคลิกทาน คือ ให้เจาะจงแก่บุคคลผู้ใดผู้หนึ่ง พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในทักษิณาวาทินสูตร ถึงการให้เจาะจงในบุคคล ๑๔ จำพวก คือ ๑) พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ๒) พระปัจเจกพุทธเจ้า ๓) พระอรหันต์ ๔) ผู้ปฏิบัติอหิตผล ๕) พระอนาคามีผล ๖) ผู้ปฏิบัติอนาคามีผล ๗) พระสกทาคามี ๘) ผู้ปฏิบัติสกทาคามีผล ๙) พระโสดาปัตติผล ๑๐) ผู้ปฏิบัติโสดาปัตติผล ๑๑) นัभवชภายนอกพระพุทธศาสนา ๑๒) ผู้มีศีล ๑๓) ผู้ทุศีล ๑๔) ให้ทานในสัตว์ดิรัจฉาน^{๖๔}

ชนิดของทานแบ่งตามองค์ประกอบของทาน ที่มีผลมากพระพุทธองค์ทรงเปรียบกับนาที่ดีเหมือนกับทานที่บุคคลให้แก่สมณพราหมณ์ที่ดี ผู้ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ คือ

๑. เป็นผู้มีความเห็นชอบ
๒. เป็นผู้มีความดำริชอบ
๓. เป็นผู้มีความเจรจาชอบ
๔. เป็นผู้มีความกระทำชอบ
๕. เป็นผู้มีความเลียงชีพชอบ
๖. เป็นผู้มีความพยายามชอบ
๗. เป็นผู้มีความระลึกชอบ
๘. เป็นผู้มีความตั้งจิตมั่นชอบ^{๖๕}

จากข้อความข้างต้นเน้นถึงคุณสมบัติของผู้รับ หากผู้รับมีคุณธรรมดังกล่าวเป็นเหตุให้ทานมีอานิสงส์มาก ตรงกันข้ามหากไม่มีคุณธรรมดังกล่าวก็ทำให้อานิสงส์น้อยเช่นกัน การที่พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบให้เห็นเช่นนี้ ชี้ให้เห็นถึงคุณสมบัติของนาที่ดีเหมือนกับสมณพราหมณ์ที่ดีว่า ต้องถึงพร้อมด้วยองค์ ๘ ประการนี้

ผู้ให้และผู้รับทาน ในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้ากำหนดไว้คือ พุทธบริษัท ๔ ประกอบด้วย ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา ซึ่งมีหน้าที่บำรุงอุปฐาก

^{๖๓} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๘๐/๔๒๙.

^{๖๔} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๗๙/๔๒๗.

^{๖๕} อ.อ.อ.อ.อ.(ไทย) ๒๓/๓๔/๒๙๐-๒๙๑.

๑. ผู้ให้ทาน ในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า ทายก (ผู้ให้ชาย) ทายิกา (ผู้ให้หญิง)^{๖๖} คุณสมบัติของทายก คือก่อนให้ก็มีใจดี ขณะให้ก็มีจิตใจเลื่อมใส เมื่อให้แล้วก็มีใจชื่นบาน มีความยำเกรงในผู้รับ และอุปัฏฐากบำรุง

๒. ผู้รับทาน ในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า ปฏิคาหก (ผู้รับ) จะเป็นบุคคลดีมาก ดีน้อย หรือเลวอะไรก็ตาม^{๖๗} ซึ่งมีองค์ ๓ คือ เป็นผู้ปราศจากราคะ เป็นผู้ปราศจากโทสะ เป็นผู้ที่ไม่ปราศจากโมหะ หรือเป็นพระอริยบุคคล เมื่อผู้ให้ผู้รับมีคุณสมบัติดังกล่าวย่อมได้รับผลบุญคือความสุข

นอกจากนี้องค์ประกอบของทาน ยังมีความสัมพันธ์กับวัตถุที่จะให้ทาน คือวัตถุต้องเป็นของบริสุทธิ์ คือได้มาด้วยความสุจริต ยุติธรรม เจตนาบริสุทธิ์ หมายถึงเจตนาของผู้ให้ บุคคลบริสุทธิ์ หมายความว่า ผู้รับทานต้องเป็นคนดี คือตั้งอยู่ในศีลชั้นภูมิของตน^{๖๘}

แรงจูงใจในการให้ทาน พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้อย่างชัดเจน ๘ ประการ คือ

๑. บางคนให้ทานเพราะได้โอกาสพอเหมาะ
๒. บางคนให้ทานเพราะความกลัวต่อการถูกติเตียน
๓. บางคนให้ทานเพราะคิดว่าเขาได้ให้แก่ตนแล้ว
๔. บางคนให้ทานเพราะคิดว่าเขาจักให้แก่ตน
๕. บางคนให้ทานเพราะคิดว่าการให้ทานเป็นการดี
๖. บางคนให้ทานเพราะคิดว่าตนหุงหากินเองได้
๗. บางคนให้ทานด้วยคิดว่าเมื่อตนให้ทานนี้ กิตติศัพท์อันงามย่อมจรไป
๘. บางคนให้ทานเพื่อเป็นเครื่องประดับจิตและปรุ้งแต่งจิต^{๖๙}

นอกจากนี้ในอัฐกนิบาตอังคุตตรนิกาย พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสถึงแรงจูงใจในการให้ทานไว้อีก ๘ ประการ ดังนี้

๑. บางคนให้ทานเพราะความชอบ
๒. บางคนให้ทานเพราะความชัง
๓. บางคนให้ทานเพราะความหลง

^{๖๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๙๔.

^{๖๗} พุทธทาสภิกขุ, **ทาน ศีล ภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, ม.ป.ป.), หน้า ๑๙.

^{๖๘} ปัน มุทุกันต์, **มงคลชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๑๖.

^{๖๙} ที.ปาฎิ.(ไทย) ๑๑/๓๓๖/๓๔๕.

๔. บางคนให้ทานเพราะความกลัว
๕. บางคนให้ทานเพราะคิดว่าพ่อและปู่เคยให้ทาน
๖. บางคนให้ทานเพราะคิดว่าหลังจากตายแล้วจักไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์
๗. บางคนให้ทานเพราะคิดว่าจิตย่อมฝังงอให้เกิดความชื่นชมโสมนัส
๘. บางคนให้ทานเพื่อเป็นเครื่องประดับจิตและปรุงแต่งจิต^{๗๐}

แรงจูงใจที่ทำให้คนทำทานในแต่ละข้อเป็นแรงกระตุ้นทางจิต คือความมุ่งหวังพัฒนาจิตใจให้ฝังงอฝังงอในกุศล บางข้อแสดงแรงกระตุ้นจากภายนอก จากสังคม เช่น ประสพเหตุจึงให้ทาน หรือเห็นผู้ที่ทุกข์ยากกว่าตนจึงให้ทาน เป็นต้น จากเหตุผลข้างต้นด้วยเหตุผลใดก็ตามจะหวังอันใดสักเป็นความสุขแก่ตน หรือกิเลสในใจ หรือเพราะแรงจูงใจจากสังคมภายนอกองค์ประกอบสำคัญมากที่จะทำให้การทำทานบรรลุผล ก็คือต้องมีผู้รับทาน คือปฎิคาหกเสมอ^{๗๑}

อานิสงส์ของการให้ทาน จากพุทธดำรัสว่า ทานบดี ย่อมได้รับความอนุเคราะห์ช่วยเหลือจากพระอรหันต์ และอานิสงส์ที่พึงได้รับอื่น ๆ รวม ๗ ประการ คือ

๑. พระอรหันต์พึงอนุเคราะห์ทานบดี
๒. พึงเข้าไปกราบทานบดี
๓. พึงรับไทยทานของทานบดี
๔. พึงแสดงธรรมแก่ทานบดี
๕. กิตติศัพท์ทานบดีพึงขจรไป
๖. ทานบดีเข้าไปยังสังคมใด พึงเป็นผู้แก้แค้นแล้ว ไม่ก่อเหิน
๗. คนมีศรัทธาเป็นทานบดี ยินดีให้ทานบดี ยินดีให้ทานสมำเสมอ หลังจากตาย

แล้วพึงไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์^{๗๒}

การให้ทาน ผู้ให้และผู้รับ ย่อมได้รับอานิสงส์ทั้ง ๒ ฝ่าย ไม่สูญหายไปไหน ดังพุทธสุภาษิตว่า ทายกผู้ให้โภชนะชื่อว่าให้ฐานะ ๕ ประการแก่ปฎิคาหก คือ

๑. ให้อายุ
๒. ให้อารมณ์ (ผิวพรรณ)

^{๗๐} อก.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๓/๒๘๘-๒๘๙.

^{๗๑} พระมหาสง่า ไชยวงศ์, “การศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “ทาน” ในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๑), หน้า บทคัดย่อ.

^{๗๒} อก.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๕๗/๑๐๙-๑๑๑.

๓. ให้สุขะ (ความสุข)

๔. ให้พละ (กำลัง)

๕. ปฏิภาณ ให้ปัญญา

เมื่อให้สิ่งเหล่านี้แก่ผู้อื่นแล้ว ตนเองก็เป็นผู้ได้รับ อายุ วรรณะ สุขะ พละ และปฏิภาณ เช่นเดียวกัน^{๗๓} พุทธดำรัสนี้ ชี้ให้เห็นลักษณะของกฎแห่งกรรมที่ว่า บุคคลหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้รับ ผลเช่นนั้น ผู้ทำกรรมดีย่อมได้ผลดี ผู้ทำกรรมชั่วย่อมได้ผลชั่ว^{๗๔} เพื่อเป็นการแสดงถึงอานิสงส์ของท่าน ที่บุคคลพึงจะได้รับให้ชัดเจนยิ่งขึ้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสอานิสงส์ของท่านไว้อีกว่า

ผู้ที่ให้สิ่งที่น่าพอใจ ย่อมได้สิ่งที่น่าพอใจ

ผู้ที่ให้สิ่งที่เลิศ ย่อมได้สิ่งที่เลิศ

ผู้ให้สิ่งที่ดี ย่อมได้สิ่งที่ดี

ผู้ให้สิ่งที่ประเสริฐ ย่อมได้สิ่งที่ประเสริฐเช่นกัน^{๗๕}

นอกจากอานิสงส์ดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงทายกผู้ได้รับ คือ จิตใจที่ประเสริฐจากการให้ทาน ด้วยหลักการชำระจิตใจให้สะอาด อะไรก็ตามที่ให้ สิ่งที่ทำ คำที่พูด และอารมณ์ที่คิดแล้ว มีผล ทำให้จิตใจสะอาดประณีตสูงส่งด้วยคุณธรรม มโนธรรม เช่น สันโดษ เมตตา กรุณา ปัญญา ซึ่งเป็นเครื่องขจัดความโลภ ความโกรธ และความหลงอันเป็นเครื่องเศร้าหมองใจให้บรรเทาเบาบางหมดสิ้นไปจากจิตใจ นอกจากนี้แล้วยังมีวิธีชำระจิตใจหลายวิธี เช่น อาจเกิดขึ้นด้วยการรักษาศีล เจริญเมตตาภาวนา ฝึกสมาธิ เจริญสมณะภาวนา และวิปัสสนา เป็นต้น^{๗๖}

จากการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียด โดยนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เข้ามาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาเพื่อบำบัดความเครียด เช่น ทาน ซึ่งได้ขยายความในเรื่องของความหมายของทาน จุดประสงค์ของการให้ทาน ลักษณะของการให้ทาน ชนิดของทาน ผู้ให้ทานและผู้รับทาน แรงจูงใจในการให้ทาน และอานิสงส์ของการให้ทาน เพื่อจะได้เข้าใจในคำว่า “ทาน” อย่างถูกต้อง

^{๗๓} อย.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๓๗/๕๘.

^{๗๔} ส.ส.(ไทย) ๑๕/๒๕๖/๓๗๔.

^{๗๕} อย.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๔๔/๗๒.

^{๗๖} คุณ โทษณ์, พุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๗), หน้า

วิเคราะห์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ตามหลักของท่าน ที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียดนั้น ได้อย่างไร ดังนี้

๑. เพื่อลดความโลภ ความโลภเป็นต้นเหตุให้เกิดความเครียด ดังนั้นการให้ทานก็เป็นวิธีการหนึ่ง และหลักธรรมหนึ่งที่จะช่วยให้ลดความโลภลงได้ ซึ่งจะต้องมีผู้ให้คำปรึกษาคอยแนะนำไปในทางที่ถูกที่ควร เพื่อความเครียดนั้นจะได้บรรเทาหรือหายไปจากผลของการให้ทาน

๒. เพื่อลดความโกรธ ความโกรธเป็นต้นเหตุของความเครียด ดังนั้นการให้ทานด้วยการให้อภัย ก็เป็นหลักธรรมหนึ่งที่จะช่วยให้ความโกรธนั้นได้บรรเทาหรือหายไปจากผลของการให้ทาน

๓. เพื่อบรรเทาความหลง ความหลงเป็นต้นเหตุของความเครียด ดังนั้นการให้ทานด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่นในทรัพย์สมบัติ ก็เป็นหลักธรรมหนึ่งที่จะช่วยให้ความหลงนั้นได้บรรเทาหรือหายไปจากผลของการให้ทาน

ดังนั้นสำหรับผู้มีปัญหาความเครียดแล้วได้รับการให้คำปรึกษาตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ดังตัวอย่างข้างต้นนี้แล้วถือว่าความเครียดได้รับการบำบัดแล้วและความเครียดนั้นจะหายไปอย่างยั่งยืน

๓.๔.๒. ศีล

ศีล คือความประพฤติทางกายและวาจา หรือการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยให้ตั้งอยู่ในความดีงาม รักษาปกติตามระเบียบวินัยให้ปกติ มีภาระงานที่สะอาดปราศจากโทษเป็นความสุจริตทางกายวาจาและอาชีพ^{๗๗}

ประเภทของศีล หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาในส่วนที่เกี่ยวกับความประพฤติดีงามและการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริตได้แก่ศีล โดยเฉพาะอย่างยิ่งมุ่งเน้นที่ประโยชน์เกื้อกูลแก่สังคมในการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ตลอดจนการพัฒนาตัวเองให้เจริญก้าวหน้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ ศีลสำหรับผู้ปฏิบัติโดยทั่วไปแบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑. ศีลสำหรับบรรพชิต คือข้อกำหนดเกี่ยวกับความประพฤติของสงฆ์ โดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอนเกื้อกูลแก่การปฏิบัติธรรม

^{๗๗} พระเทพเวที, (ประยุทธ์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ด้านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๓๑), หน้า ๒๕๒.

๒. ศิลสำหรับคฤหัสถ์ คือข้อกำหนดอย่างต่ำของมนุษย์ เพื่อเสริมสร้างคุณค่าของชีวิตทั้งตนเองและสังคมอยู่กันอย่างมีความสุข ดำเนินชีวิตอย่างไม่มีโทษ โดยถือความถูกต้องในสิ่งที่ควรจะเป็นไปตามธรรมชาติ ตามสภาพความเป็นจริง ผู้ใดปฏิบัติตามย่อมได้รับความดีงามเป็นผล ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามย่อมได้รับความชั่วเป็นผล^{๗๘} ศิลของคฤหัสถ์ก็จะมี ศิล ๕ ศิล ๘ ศิล ๑๐ เป็นต้น

โทษแห่งศิลวิบัติ ความประพฤติดีและชั่ว ที่สืบเนื่องมาจากการกระทำทางกาย วาจา และมีจิตใจเป็นเครื่องกำหนด การสำรวมระวังเจตนาจนดเว้นบาปอกุศลทั้งปวงชื่อว่าเป็นผู้มีศิล ย่อมได้รับอานิสงค์โดยประการต่าง ๆ ดังพุทธภาษิตว่า “สีลํ กิเรว กลยาณํ” ท่านว่าศิลนั้นเทียบเป็นความดี^{๗๙} ในทางตรงกันข้ามก็คือความชั่วเป็นบาปอกุศลชักนำไปในทางที่ตกต่ำเสื่อมถอย ความไม่สำรวมระวังในสิกขาบททั้งหลายเป็นสาเหตุของความเศร้าหมองของศิล เป็นลักษณะของผู้มีความประพฤดิเสียหาย ยินดีธรรมอันลามก ไม่มีความละอาย มีการงานอันปกปิด นี่คือโทษของผู้ทุศีล

อานิสงค์ของศิล โดยลักษณะเป็นคุณธรรมข้อหนึ่งคือ คุณธรรมที่ควบคุมความประพฤดิให้เรียบร้อยเป็นที่ตั้งแห่งคุณธรรมทั้งหลาย เมื่อต้องการสร้างคุณธรรมต่าง ๆ ต้องเป็นผู้มีศิล เพื่อชักนำผู้ที่ประพฤดิสู่ความเจริญในการปฏิบัติธรรมขั้นสูง คือศิลเป็นเบื้องต้น เป็นที่ตั้ง เป็นบ่อเกิดแห่งความดีทั้งหลาย และเป็นประธานแห่งธรรมทั้งปวง เพราะฉะนั้นพึงชำระศิลให้บริสุทธิ์ สังวรศิลเป็นเครื่องกันความทุจริต ทำจิตใจให้ร่าเริง เป็นที่หลังลงมหาสมุทร คือนิพพานของพระพุทธเจ้าทั้งปวง^{๘๐} ศิลจึงมีอานิสงค์ผลแห่งความดีสำหรับผู้ประพฤดิ เป็นปัจจัยก่อให้เกิดคุณค่าของชีวิตให้อยู่ในขอบเขตของความดี

จากการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียด โดยได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เข้ามาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาเพื่อบำบัดความเครียดด้วย เช่น ศิล ซึ่งได้ให้ความหมายของศิล ประเภทของศิล โทษแห่งศิลวิบัติ และอานิสงค์ของศิลเพื่อความเข้าใจในคำว่า “ศิล” อย่างถูกต้อง

วิเคราะห์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่นำหลักของศิล มาใช้ในการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียดนั้น ได้อย่างไร ดังนี้

^{๗๘} พระราชวรมุนี, (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๓๕๘.

^{๗๙} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๑**, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๗๖.

^{๘๐} ชู.เถร.(ไทย) ๒๖/๓๓๘/๓๓๒.

๑. ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่สร้างความเดือดร้อนให้สัตว์และผู้อื่น ซึ่ง เป็น ต้นเหตุของความเครียด ดังนั้นถ้างดเว้นได้ก็ถือว่าได้ทำลายต้นเหตุของความเครียดในระดับหนึ่ง และ ถือเป็นหลักธรรมหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาที่ช่วยบำบัดความเครียดได้จากการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

๒. ไม่ลักทรัพย์ ไม่ขโมยทรัพย์สินของผู้อื่นแล้วถือเอามาเป็นของตน ซึ่งถือเป็นต้นเหตุ ของความเครียด ดังนั้นถ้าไม่ปฏิบัติเช่นนี้ ก็ถือว่าได้ทำลายต้นเหตุของความเครียดแล้ว และถือเป็น หลักธรรมหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาที่ช่วยบำบัดความเครียดได้จากการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

๓. ไม่ประพฤติดุสิตในกาม ซึ่งถือเป็นต้นเหตุของความเครียด ดังนั้นถ้าไม่ประพฤติเช่นนี้ แล้ว ก็ถือว่าได้ทำลายต้นเหตุของความเครียดแล้ว และถือเป็นหลักธรรมหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาที่ ช่วยบำบัดความเครียดได้จากการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

๔. ไม่พูดเท็จ ไม่พูดโกหก ไม่พูดส่อเสียด หรือให้ร้ายผู้อื่น ซึ่งถือเป็นต้นเหตุของ ความเครียด ดังนั้นถ้างดได้ ก็ถือว่าได้ทำลายต้นเหตุของความเครียดแล้ว และถือเป็นหลักธรรม หนึ่งในทางพระพุทธศาสนาที่ช่วยบำบัดความเครียดได้จากการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

๕. ไม่ดื่มสุรา เครื่องดองของเมาทั้งหลาย อันเป็นเหตุให้คนขาดสติ ทำผิดได้ง่ายขึ้น ซึ่ง เป็นต้นเหตุของความเครียด ถ้างดได้ก็ถือว่าได้ทำลายต้นเหตุของความเครียดแล้ว และถือเป็น หลักธรรมหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาที่ช่วยบำบัดความเครียดได้จากการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

ดังนั้นสำหรับผู้มีปัญหาความเครียด ถ้างดได้จากต้นเหตุของความเครียดดังกล่าวข้างต้น แล้ว ความเครียดต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดตั้งแต่แรก ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งของการบำบัดความเครียด โดยใช้ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการบำบัดความเครียด

๓.๔.๓ ภาวนา

ภาวนา คือ การฝึกปรีชาจิตและปัญญา ฝึกอบรมจิตให้เจริญด้วยคุณธรรมต่างๆ ให้ เข้มแข็งหนักแน่นมั่นคง และให้มีปัญญารู้เท่าทันสังขารและชีวิต หรือมีโลกทัศน์และชีวทัศน์ที่ถูกต้อง ภาวนานี้ก็คือสมาธิและปัญญา ในไตรสิกขาพูดเต็มว่า สมาธิภาวนาและปัญญาภาวนา นั่นเอง^{๘๑} หรือ การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การฝึกอบรมตามหลักของ พระพุทธศาสนามี ๒ อย่าง คือ

^{๘๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๕๔๗.

๑. สมถภาวนา คือการฝึกจิตให้เกิดความสงบ

๒. วิปัสสนาภาวนา คือการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง

อิกนัยหนึ่งแบ่งออกเป็น ๒ อย่างเหมือนกัน คือ

๑. จิตตภาวนา คือการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็ง มั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติและสมาธิ

๒. ปัญญาภาวนา คือการฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์

การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิมี ๓ ขั้นตอน คือ

๑. การบริกรรมภาวนา ภาวนาขั้นเตรียม คือกำหนดอารมณ์กรรมฐาน

๒. อุปจารภาวนา ภาวนาขั้นจวนเจียน คือเกิดอุปจารสมาธิ

๓. อัปนาภาวนา ภาวนาขั้นแน่นอน คือเกิดอัปนาภาวนาเข้าถึงฌาน ๓ ในภาษาไทย ความหมายเลื่อนมาเป็นการท่องบ่น หรือว่าซ้ำ ๆ ให้ขลังก็มี^{๘๒}

การเรียกชื่อ พระไตรปิฎกเรียกการบำเพ็ญเพียรทางจิตชนิดนี้ว่า “อานาปานัสสติสมาธิ” (อานาปานัสสติสมาธิ) บ้าง^{๘๓} หรือ “อานาปานัสสติ” บ้าง^{๘๔} การเรียกว่า “อานาปานัสสติกัมมัฏฐาน” เป็นการเรียกในคัมภีร์รุ่นหลัง^{๘๕} ต่อมาเขียนให้สั้นว่าอานาปานสติ หรืออานาปานสติสมาธิ และเพิ่มคำว่า “ภาวนา” เข้ามาอีกเรียกว่า “อานาปานัสสติสมาธิภาวนา” ปัจจุบันเรียกให้สั้นลงว่า อานาปานสติภาวนา^{๘๖}

^{๘๒} พระเทพเวที(ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๒๐๓.

^{๘๓} วิ.มท. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗.

^{๘๔} ส.มท. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓.

^{๘๕} วินย.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๕๒.

^{๘๖} พระสารีบุตรมหาเถระ, สारตถทีปนี แปล ฎีกาพระวินัยภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร : หจก.ทิพย์วิสุทธี, ๒๕๕๒), หน้า ๒๖๘.

จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของอานาปานสติสมาธิ ในการปฏิบัติ ดังนี้

๑. ประโยชน์สำหรับเป็นปัจจัยให้ปัญญาละกิเลส ความมุ่งหมายของสมาธิที่ใช้อย่างถูกต้อง หรือพูดตามศัพท์ว่าความมุ่งหมายของสัมมาสมาธิคือ “สมาธิเพื่อบรรล คือนิยามญาณทัสสนะ (สมาธิเพื่อบรรลคือการรู้เห็นตามเป็นจริง)” บ้าง “สมาธิมีญาณทัสสนะเป็นอรรถ เป็นอานิสงส์ (ความมุ่งหมายและผลสนองที่พึงประสงค์ของสมาธิ คือการรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง) บ้าง จิตวิสุทธิเพียงแค่นี้มีทวิวิสุทธิเป็นอรรถ (การบำเพ็ญสมาธิให้จิตบริสุทธิ์ มีจุดมุ่งหมาย อยู่แค่จะทำความเข้าใจให้ถูกต้องบริสุทธิ์)” บ้าง^{๘๗}

๒. ประโยชน์ในการระงับกิเลสทั้งหลายชั่วคราว คือการบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจาก กิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่าเจโตวิมุตติประเภทไม่เด็ดขาด กล่าวคือหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลงสมาธิ กด ช่ม หรือทับไว้ ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียก เป็นศัพท์ว่า วิกขัมภณวิมุตติ^{๘๘} นอกจากนี้ยังมีพุทธพจน์ระบุประโยชน์ในการเจริญอานาปานสติว่าจัก ช่วยละอกุศลทั้งหลายได้ด้วย ดังที่ตรัสว่า “เมื่อเธอทั้งหลายเข้าไปตั้งอานาปานสติไว้เฉพาะหน้าใน ภายในธรรมเป็นที่นอนมาแห่งจิตทั้งหลายในภายนอก อันเป็นไปในฝ่ายแห่งความคับแค้น ย่อมไม่มี”^{๘๙} หรือ “พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก”^{๙๐}

๓. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมี บุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตา กรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง ตรง ข้ามกับลักษณะของคนมีนิรวณ เช่น อ่อนไหว ตีใจหลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยว กราด หงุดหงิด วุ่นวาย วุ่นวาย จู้จี้จวน สอดแสบ ลูกลี้ลูกลอน หรือหงอยเหงา เศร้าซึม หรือชี้หาวาระแวง ลังเล เป็นต้น การเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้าง นิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะกดตัวยังผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกว่ามีความมั่นคงทาง อารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติ

^{๘๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๓๓-๘๓๔.

^{๘๘} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๔๗/๙๒.

^{๘๙} จ.อ.ติ.(ไทย) ๒๕/๘๕/๔๕๒.

^{๙๐} จ.อ.อุ.(ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๖.

พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรชนินดมหาบุรุษเท่านั้น ไม่ใช่การนิทหน้อย มิใช่การที่สัตว์เล็กน้อยจะต้องเสฟได้ ถ้าไม่ละที่มีเสียงอ้ออึง ก็บำเพ็ญได้ยาก เพราะเสียงเป็นข้าศึกแห่งฌาน และในการมณสิการต่อ ๆ ไป ก็จะต้องใช้สติปัญญาที่กล้าแข็งด้วย มีพุทธพจน์ที่ยกมาสนับสนุนว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติแก่คนที่มีสติเลอะเลือนไร้สัมปชัญญะ”^{๙๕}

อานิสงส์ของอานาปานสติสมาธิ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙) ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของอานาปานสติ ดังนี้

๑. สามารถตัดเสียซึ่งวิตก มีกามวิตกเป็นต้น เพราะเป็นธรรมอันละเอียดและประณีต
๒. เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไม และเป็นสุข
๓. เจริญให้มากทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ เมื่อสติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ เมื่อบุคคลยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์แล้วย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์
๔. ผู้ที่ได้รหัตตผล โดยอาศัยการเจริญอานาปานสติกรรมฐานเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่า จะอยู่ไปได้เท่าไร และสามารถรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย
๕. กลับเป็นสุขไม่คืนรน
๖. ตื่นก็เป็นสุข คือมีใจเบิกบาน
๗. มีร่างกายสงบเรียบร้อย
๘. มีหิริโอตตัมปะ
๙. นุ่มนวลใส
๑๐. มีอัธยาศัยประณีต
๑๑. เป็นที่รักของคนทั้งหลาย
๑๒. ถ้ายังไม่ได้สำเร็จมรรคผล นิพพาน เมื่อแตกตายทำลายขันธก็มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๙๖}

จากการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียด โดยนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาเพื่อบำบัดความเครียดด้วย เช่น ภาวนา ซึ่งได้ให้ความหมาย

^{๙๕}ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙/๑๙๖.

^{๙๖}พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ป.ธ.๙), **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๖), หน้า ๗๙-๘๐.

ของภาวนา จุ่มหมายและประโยชน์ของการภาวนา คุณลักษณะพิเศษของการภาวนา และอานิสงส์ของการภาวนา เพื่อความเข้าใจในคำว่า “ภาวนา” อย่างถูกต้อง

วิเคราะห์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ตามหลักของการภาวนา และนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียดนั้น ได้อย่างไร ดังนี้

๑. สมาธิ เป็นเหตุให้คนมีสติ จะกระทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมได้อย่างขึ้น ซึ่งเป็นต้นเหตุของความเครียด และสติได้ทำลายต้นเหตุของความเครียด และถือเป็นหลักธรรมหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาที่ช่วยบำบัดความเครียดได้จากการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

๒. ปัญญา เป็นเหตุให้คนมีเหตุมีผล จะกระทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมก็จะต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ซึ่งเป็นต้นเหตุของความเครียด และปัญญาได้ทำลายต้นเหตุของความเครียด และถือเป็นหลักธรรมหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาที่ช่วยบำบัดความเครียดได้จากการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

การได้รับคำปรึกษาเชิงพุทธที่ถูกต้องเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความสุขปราศจากความทุกข์ และความเครียดในเรื่องต่าง ๆ นั้น หลักธรรมที่ได้จากการให้คำปรึกษาเชิงพุทธนี้สามารถช่วยแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างครอบคลุมและถาวรตลอดไป

๓.๔.๔ ไตรลักษณ์^{๑๗}

หมายถึง ลักษณะสามัญทั่วไป มี ๓ ประการ คือ อนิจจตา (ความไม่เที่ยง) ทุกขตา (ความเป็นทุกข์) อนัตตตา (ความมิใช่ตัวตน) หลักธรรมที่ว่าด้วย ไตรลักษณ์ เป็นหลักธรรมที่แสดงถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ความเป็นอนัตตา เพื่อละความยึดมั่นลงได้ ดังที่จะสรุปในสาระสำคัญแห่งความไม่ยึดมั่นถือมั่น โดยย่อ ได้ดังนี้

๑. ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และวิญญาณที่อาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะไม่ยึด

๒. ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ และวิญญาณที่อาศัยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ก็จะไม่ยึด

^{๑๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๐๔.

๓. ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นใน วิญญาณทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และวิญญาณที่อาศัย
วิญญาณทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะไม่มี

๔. ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นใน ผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และวิญญาณที่อาศัยผัสสะ
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะไม่มี

๕. ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นใน เวทนาที่เกิดแต่ผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และวิญญาณ
ที่อาศัยเวทนาที่เกิดแต่ผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะไม่มี

๖. ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นใน ชาติดิน น้ำ ไฟ ลม และวิญญาณที่อาศัย ชาติดิน น้ำ ไฟ ลม ก็
จะไม่มี

๗. ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และวิญญาณที่อาศัยรูป
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จะไม่มี

๘. ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นใน ฌานชั้นสูงอันละเอียด สงบระงับอย่างยิ่งคือ อากาสาัญญา
ตนณาน วิญญาณัญญาตนณาน อากิญจัญญาตนณาน เนวสัญญานาสัญญาตนณาน และวิญญาณ
ที่อาศัยฌานเหล่านั้น ก็จะไม่มี

๙. ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นใน อารมณ์ที่ได้เห็น ได้ฟัง ได้ทราบ ได้รู้แจ้ง ได้แสวงหา ได้
พิจารณาด้วยใจแล้ว ไม่ยึดมั่นอารมณ์นั้น วิญญาณที่อาศัยอารมณ์นั้นก็จะไม่มี

การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ โดยนำหลักไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นหลักธรรมหนึ่งในทาง
พระพุทธศาสนา มาเป็นแนวคิดแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ก็จะช่วยบรรเทาความเครียดต่าง ๆ ที่
เกิดขึ้นนั้นได้บรรเทา หรือความเครียดนั้นหายไป

๓.๔.๕ จริต ๖

การพยากรณ์กับจริต ๖ ในพระพุทธศาสนามีความเกี่ยวข้องกัน การพยากรณ์ในยุค
ปัจจุบันให้ความสำคัญกับปัจจัยทางจิตวิทยา แรงจูงใจที่ทำให้บุคคลแสดงบุคลิกลักษณะและ
พฤติกรรมออกมา นักจิตวิทยาจำนวนหนึ่งได้ใช้การพยากรณ์เป็นเครื่องมือวัดบุคลิกภาพและ
สติปัญญาของบุคคล และเป็นอุปกรณ์ในการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา เนื่องจากตำแหน่งดวงดาวมี
ความสัมพันธ์กับอุปนิสัยและการแสดงออกของบุคคล

ในบริบทของพระพุทธศาสนา จิตวิทยามองว่าบุคลิกภาพไม่อาจแยกขาดจากแนวคิดเชิงปรัชญา
เกี่ยวกับบุคคล พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธความมีอยู่อย่างถาวรของอัตตา และทรงอธิบายจักรวาลว่าเป็น
การเกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปของสิ่งทั้งหลาย สรรพสิ่งรวมทั้งร่างกายและจิตใจอยู่ภายใต้กฎไตร

ลักษณะ ได้แก่ ความเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) ความทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) นี่เป็นหัวใจของหลักปรัชญาเกี่ยวกับบุคคลในพุทธศาสนา ในมุมมองเชิงจิตวิทยา พระพุทธศาสนาไม่ได้กล่าวถึงสารัตถะของจิต แต่กล่าวถึงการไหลอย่างต่อเนื่องของสสารและจิตใจเนื่องจากเหตุปัจจัย พระพุทธองค์ทรงใช้วิธีเปรียบเทียบในการอธิบาย เช่น บางครั้งทรงเปรียบเทียบกับเปลวไฟ ที่เกิดจากไส้ตะเกียง และน้ำมัน บางครั้งทรงเปรียบเทียบกับกระแสน้ำ บางครั้งทรงเปรียบเทียบกับสิ่งที่ระเหิดจากกิ่งไม้หนึ่งไปสู่อีกกิ่งหนึ่ง จุดที่พระพุทธศาสนาแตกต่างจากจิตวิทยาตะวันตก คือการต่อเนื่องของจิตนี้ไม่เพียงจำกัดอยู่ในชาตินี้เท่านั้น จิตสำนึกและจิตไร้สำนึกที่สะสมอยู่ในความทรงจำไม่ได้มีอยู่ตั้งแต่วัยเด็กเท่านั้น แต่มีอยู่ก่อนตั้งแต่ชาติที่แล้ว^{๙๘}

นอกจากนั้น พระพุทธศาสนายังมีการจำแนกบุคคลเป็นประเภทต่าง ๆ ไว้มาก เช่น ในอังคุตตรนิกาย จตุกนิกาย ทรงแสดงบุคคล ๔ ประเภทแบ่งตามสติปัญญา คือ ๑. รู้ได้ไว ๒. ต้องอธิบายจึงรู้ได้ ๓. พอแนะนำได้ ๔. ไม่มีทางจะรู้ได้^{๙๙}

และยังแบ่งตามลักษณะต่าง ๆ เป็น ๓ ประเภท ๔ ประเภทอีกมาก แต่การแบ่งประเภทตามลักษณะอุปนิสัยดูจะเห็นได้ชัดในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่แบ่งบุคคลตามกิเลสได้ ๓ อย่าง คือ ๑. รากะ ๒. โทสะ ๓. โมหะ

และแบ่งจริตได้ ๖ ประเภท คือ

๑. รากจริต หนักไปทางรักสวयरักงาม พอใจในรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนิ่มนวล ชอบการมีระเบียบ สะอาด ประณีต พุดจาอ่อนหวาน มักชอบพัฒนาศิลปะให้แก่สังคม

๒. โทสจริต หนักไปทางเจ้าอารมณ์มักโกรธ เป็นคนขี้โมโหโทโส พุดเสียงดัง เดินแรง ทำงานหยาบ แต่งตัวไม่พิถีพิถัน เป็นคนใจเร็ว ชอบจับผิด จึงมองข้อเสียของคนได้ดี มักเป็นคนที่พุดจาได้ตลกและสนุกสนาน เนื่องจากเป็นคนตรงไปตรงมา ปกป้องสังคมจากการเสื่อมได้ดี

๓. โมหจริต หนักไปทางลุ่มหลง ในทรัพย์สมบัติ นิยเห็นแก่ตัว อยากได้ของของคนอื่น ลุ่มหลงในลาภสักการะ ชื่อเสียงเกียรติยศ มักมกมายในบทบาทที่สังคมสมมุติให้ บ้าอำนาจ ถือความเห็นตัวเองเป็นใหญ่ ยึดความเป็นสถาบันสูง

๔. สัทธาจริต หนักไปทางเชื่อถือจริงใจ น้อมไปในความเชื่อเป็นอารมณ์ประจำใจ เชื่อโดยไร้เหตุผล พวกนี้ถูกหลอกได้ง่าย ใครแนะนำก็เชื่อโดยไม่พิจารณา ชอบเพื่อน ชอบร่วมกลุ่ม พวกมากลากไป กลัวคนนินทา ชอบช่วยเหลือผู้อ่อนแอ

^{๙๘} Padmasiri de Silva, *An Introduction to Buddhist Psychology*, (Hong Kong : Macmillan Academic and Professional, 1991), p. 83.

^{๙๙} สุชีพ ปุญญานุภาพ, *พระไตรปิฎกฉบับประชาชน*, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๕๓๐.

๕. พุทธจริต หนักไปทางใช้ปัญญา เจ้าปัญญาเจ้าความคิด มีความฉลาด มีปฏิภาณไหวพริบ การคิดการอ่าน ความทรงจำดี ถือหลักการ อนุรักษ์นิยม ชอบสั่งสอนคนอื่น

๖. วิตักกจริต หนักไปทางชอบคิดมาก ถ้าชี้ตลาดจะวิตก กังวล ฟุ้งซ่านชอบคิด ตัดสินใจไม่เด็ดขาด ไม่กล้าตัดสินใจ คิดอย่างไม่มีเหตุผล เกินจริง ชอบแหกกฎเกณฑ์ ข้อดีคิดนอกกรอบ ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ ต่อสังคม^{๑๐๐}

แต่ละจริตมีลักษณะแตกต่างกัน คือราคะจริตมีลักษณะชอบโอ้อวด รักใคร่สิ่งสวยงาม มากไปด้วยความกำหนัด โทสะจริตมากไปด้วยโทมนัส มักขัดแค้นกริ้วโกรธ โมหะจริตมักลุ่มหลง ฟั่นเฟือนเป็นคนโลเลไม่ยั่งยืน สัทธาจริตมักเชื่อฟังผู้อื่น มากไปด้วยความเลื่อมใส ยินดีในศีลทาน พุทธจริตชอบพินิจพิจารณาในคุณและโทษ บุญและบาป มีปัญญามากปัญญาหลักแหลม และวิตกจริต มากไปด้วยวิตกวิจารณ์ ลังเลไม่แน่นอน

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ของพระอุปัชฌาย์สเถระ แบ่งบุคคลเป็นประเภทต่าง ๆ เป็นจริต หรือ จริยา ๑๔ ประการ คือ ๑.ราคะจริยา ๒.โทสะจริยา ๓.โมหะจริยา ๔.สัทธาจริยา ๕.พุทธิจริยา ๖.วิตกจริยา ๗.ราคะโทสะจริยา ๘.ราคะโมหะจริยา ๙.โทสะโมหะจริยา ๑๐.ราคะโทสะโมหะจริยา ๑๑.สัทธาพุทธิจริยา ๑๒.สัทธาวิตกจริยา ๑๓.พุทธิวิตกจริยา ๑๔. สัทธาพุทธิวิตกจริยา^{๑๐๑}

ลักษณะของแต่ละจริตหรือจริยาจะแตกต่างกันออกไป การสังเกตบุคคลว่าอยู่ในจริตหรือจริยาใด ให้สังเกตลักษณะมองดูรูป ดูกิเลสที่เกิดขึ้น ลักษณะการเดิน ลักษณะการนั่งห่ม ลักษณะการบริโภค การงาน และลักษณะการนอนหลับ โดยจะแบ่งลักษณะเหล่านี้เป็น ๓ ประเภทตามกิเลส ๓ อย่าง คือ ราคะ โทสะ และโมหะ นั่นคือการจะรู้ว่าบุคคลเป็นจริตใดต้องสังเกตจากภายนอก เป็นระยะเวลาพอสมควรจึงจะรู้ได้

๓.๔.๖ หลักสังคหวัตถุ คือ เรื่องสงเคราะห์กัน มี ๔ ประการ คือ

- | | |
|--------------|---------------------------------|
| ๑. ทาน | การให้ |
| ๒. ปิยวาจา | วาจาเป็นที่รัก |
| ๓. อัตถจริยา | การประพฤติประโยชน์ |
| ๔. สมานัตตตา | การวางตนสม่ำเสมอ ^{๑๐๒} |

^{๑๐๐} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๔๐.

^{๑๐๑} พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, วิมุตติมรรค, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๑), หน้า ๕๔.

^{๑๐๒} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๒/๕๐-๕๑.

การกระทำสำหรับผู้ครองเรือน เรียกว่า สังคหวัตถุ แปลว่า ธรรมเครื่องรวบรวมยึดเหนี่ยวใจบุคคลและประสานความสามัคคี อาจจะเริ่มจาก บิดา-มารดา บุตร-ธิดา แล้วขยายออกไปสู่สังคมโดยรวม

สังคหวัตถุแต่ละข้อ มีอธิบาย ดังนี้

๑. ทาน การให้ปันสิ่งของด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ด้วยทุนหรือทรัพย์สิน และวัตถุสิ่งของ ตลอดจนให้ความรู้และศิลปวิทยา

ทานในสังคหวัตถุนี้ มุ่งให้เพื่อสงเคราะห์ผู้รับ มีความมุ่งหมายอยู่ที่ผู้รับเป็นสำคัญ เช่น ช่วยเหลือผู้ญาติด้วยปัจจัย ๔ กล่าวคือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เพราะฉะนั้นการให้ทานจึงควรให้ด้วยความเมตตาเป็นที่ตั้ง เพื่อแสดงน้ำใจไมตรี สร้างเสริมมิตรภาพ ให้ด้วยกรุณา ต้องการช่วยปลดเปลื้องความทุกข์ ความเดือดร้อน ให้ด้วยความมุนีตา ส่งเสริมสนับสนุนให้ทำความดี มีความเจริญก้าวหน้า^{๑๐๓} เพราะฉะนั้นการให้ด้วยวัตถุสิ่งของ จึงมุ่งประโยชน์แก่ผู้รับใน ๓ ลักษณะ คือ

๑. ให้โดยหวังจะอนุเคราะห์ สงเคราะห์ด้วยเมตตากรุณา ซึ่งเขาเหล่านั้นอยู่ในฐานะเป็นลูกหลาน เป็นการให้เพื่อเอื้อเฟื้อ เช่น การให้รางวัล เป็นการให้กำลังใจสนับสนุนให้เขาได้ทำความดี เพื่อสังคมโดยรวม

๒. ให้โดยหวังเพื่อเป็นการสมัคสมานสามัคคี ด้วยการเกื้อกูลกันและกัน ทั้งที่อยู่ในฐานะเป็นมิตรสหาย หรือเพื่อช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก เช่น ช่วยคนพิการตามสถานสงเคราะห์ คนที่เป็นผู้เดือดร้อนหรือสัตว์เลี้ยงต่างๆ ให้เพื่อสาธารณประโยชน์เช่นสร้างวัดโรงเรียนโรงพยาบาล เป็นต้น

๓. ให้เพื่อเป็นการตอบแทนคุณ บรรณาบุญคุณแก่ท่านผู้มีคุณ เช่น บิดา มารดา ปู่ย่า ตา ยาย หรือพระภิกษุ และผู้มีอุปการคุณ เป็นต้น

๒. เปยยวัชชะ หรือ ปิยวาจา กล่าวคำสุภาพ ไพเราะ รู้จักพูดให้เกิดความเข้าใจดี สมานสามัคคี เกิดไมตรี ทำให้รักใคร่นับถือ และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

การพูดดีมีคุณค่า เป็นสื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจอันดี คนที่พูดดี จะช่วยให้การทำงานสำเร็จ มีคำสุภาษิตเกี่ยวกับความสำคัญของการพูดปิยวาจาอยู่มาก ดังนี้

อันอภัยตาลหวานลิ้นแล้วสิ้นซากแต่ลมปากหวานหูไม่รู้หาย

^{๑๐๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), มาตรฐานชีวิตของชาวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๐.

แม้เจ็บอื่นหมื่นแสนจะแคลนคลาย	เจ็บจนตายก็เพราะเจ็บให้เจ็บใจ
เป็นมนุษย์สุดนิยมเพียงลมปาก	จะได้ยากโหยหิวเพราะชีวหา
แม้พูดดีมีคนเขาเมตตา	จะพูดจาจงพิเคราะห์ให้เหมาะสม
จะพูดจาสาระพันประหยัดปาก	อย่าพูดมากเติมต่อซึ่งข้อหา
ความสิ่งไรในจิตจงปิดงำ	อย่าควรนำแนะออกไปนอกเรือน
จะพูดจาปราศรัยกับใครนั้น	อย่าตะคั่นตะคอกให้เคืองหู
ไม่พูดอ้ออิงขึ้นมึงกู	คนจะหลู่ลวงล่ำไม่ขามใจ
แม้จะเรียนวิชาทางค้าขาย	อย่าปากร้ายพูดจาอ้อฉลวย
จะซื้อขายขายดีมีกำไร	ด้วยเขาไม่เคืองจิตคิดระอา ^{๑๐๔}

ปิยวาจา คือ คำพูดที่กล่าวออกมาจากใจ จริงใจ จับใจ และจูงใจ การพูด ควรประกอบ ด้วยหลักการ ๔ ประการ คือ

๑. แจ่มแจ้ง คือ ข้อความที่กล่าวมีความชัดเจน
๒. จูงใจ คือ พูดแล้ว จูงใจให้คนทำดี มีกำลังใจ
๓. แก่ล้ากล้า คือ ทำให้มีความกระตือรือร้น มุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเอง
๔. ร่าเริง คือ ทำให้ผู้ฟังมีความสุข ร่าเริง บั่นเทิงใจ

การใช้ถ้อยคำสุภาพ เป็นเหตุให้เกิดความสนิทสนมกลมเกลียว สมานสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ย่อมเป็นเหตุให้สังคมโดยรวมน่าอยู่

๓. อัตถจริยา ประพฤติสิ่งที่ประโยชน์แก่ส่วนรวม เช่น การบำเพ็ญประโยชน์ ช่วยเหลือด้วยร่างกาย และช่วยเหลือกิจกรรมต่าง ๆ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ รวมทั้งช่วยแก้ไข ปัญหา สามารถรักษาสัมคคีในสังคมไว้ได้ ความเป็นผู้มีใจเอื้อเฟื้อเอื้ออารุของสังคมเป็นเหตุให้รักใคร่นับถือกันมั่นคง^{๑๐๕}

^{๑๐๔} อ้อม ปรชนอม, **सानไยฝั้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : เยลโล่การพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๕๕-๑๕๖.

^{๑๐๕} สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายีมหาเถระ), **มงคลในพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กิตติวรรณ, ๒๕๓๘), หน้า ๙๓.

๔. สมานัตตตา ความมีตนเสมอ คือ ทำตัวให้เข้ากับเพื่อนร่วมสังคม วางตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน ด้วยการร่วมสุขร่วมทุกข์ไม่ถือตัวมีความเสมอภาค วางตนเหมาะสม

การวางตนอย่างเหมาะสมพอดีนั้น สามารถผูกพันรักษาสัมพันธภาพในสังคมไว้ได้เป็นอย่างดี เพราะมนุษย์ทั้งหลาย รักนับถือความวางตนสม่ำเสมอไม่ถือตัว เป็นธรรมดาประจำโลกที่จะไม่มีความเสมอกันอยู่บ้าง เช่น ทรัพย์ ยศศักดิ์ บริวาร และศิลปวิทยาที่ยิ่งหย่อนกว่ากัน แต่สิ่งเหล่านี้หาเป็นเครื่องกีดกันขัดขวางไม่

การวางตนให้เหมาะสมแก่ฐานะของตน อันเป็นธรรมที่ก่อให้เกิดความหวังดีต่อกัน ห่วงใจในเมื่อมีทุกข์ มุทิตาพลอยยินดีในเมื่อมีความสุขความเจริญ วางตนเป็นกลาง ตั้งอยู่ในความเที่ยงตรง ยุติธรรม ในเมื่อมีเหตุทะเลาะบาดหมางกัน

สังคหัตถุณี กล่าวโดยสรุป คือ การให้ที่สำคัญ การให้ความเมตตา การให้ความรู้ หรือธรรม การให้อภัย ให้ความเป็นกันเอง ให้กำลังใจ และให้ความจริงใจ การรู้จักให้ การเสียสละ การให้เป็นเครื่องผูกสัมพันธ์ระหว่างตนเองให้เกิดสุข มีความสุขกาย สุขใจ

คนที่มีความสะดวกสบายพอสมควร มีความรักในใจและหมั่นทำความดีตลอด จะทำให้ชีวิตมีพลัง พฤติกรรมที่แสดงออกมาก็เป็นเรื่องของความเก่ง ความดี และความสุข^{๑๐๖}

บุคคลผู้รู้จักสงเคราะห์ช่วยเหลือ ไม่ว่าจะด้วยวัตถุสิ่งของ หรือด้วยธรรม ย่อมได้ชื่อว่ามีความปลื้มกำลัง จึงสามารถช่วยเหลือตนเอง และผู้อื่น ด้วยว่ากำลังที่บุคคลลงทุนลงแรงไป ย่อมไม่สูญเปล่า เพราะนอกจากจะเกิดความเชื่อมั่นว่า ได้บำเพ็ญประโยชน์ ได้ประกอบบุญกุศล เนื่องจากการทำทานแล้ว ยังเกิดความเชื่อมั่นในผู้อื่นว่า ไม่มีผู้คิดร้ายต่อตน เพราะผู้ให้ทาน ย่อมเป็นที่รักของผู้อื่น ผู้รับก็ได้ประโยชน์ ได้รับความสุข เกิดความสามัคคีรักใคร่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

จากการให้คำปรึกษาเชิงพุทธโดยนำหลักธรรมเข้ามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตแล้ว ปัญหาเรื่องความทุกข์ ความเครียดต่าง ๆ ก็จะได้รับกำบังจากหนักให้เป็นเบาได้

๓.๔.๗ หลักอิทธิบาท ๔^{๑๐๗}

^{๑๐๖} นายแพทย์วิทยา นาควัชระ, อยู่อย่างสง่า, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๔), หน้า ๑๖๗.

^{๑๐๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๘๖-๑๘๗.

หมายถึง คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ มี ๔ ประการ คือ ฉันทะ ความพอใจ ความต้องการที่จะกระทำ ใฝ่รักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป วิริยะ ความเพียร ขยันประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง จิตตะ ความเอาจิตฝึกฝน ตั้งจิตรับรู้ในทางที่ทำความดีด้วยความคิด เอาจิตฝึกฝน ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป วิมังสา ความไตร่ตรอง หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์วิธีแก้ไขปรับปรุง แนวทางและข้อปฏิบัติในการเจริญอิทธิบาท ๔ ได้แก่

๑. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปานสังขาร สมาธิที่เกิดจากฉันทะและความเพียรสร้างสรรค์

๒. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยะสมาธิปานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิริยะและความเพียรสร้างสรรค์)

๓. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปานสังขาร สมาธิที่เกิดจากจิตตะและความเพียรสร้างสรรค์

๔. เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปานสังขาร สมาธิที่เกิดจากวิมังสาและความเพียรสร้างสรรค์

การเจริญอิทธิบาท ๔ นอกจากจะเป็นแนวทางปฏิบัติที่สามารถทำให้บรรลุภิญญาได้แล้ว ยังมีอนิสงส์ของการเจริญอิทธิบาท ๔ ไว้อีกประการหนึ่งด้วย คือ หากบุคคลใดที่ต้องการจะให้มีความอายุยืนได้ถึง ๑๐๐ ปี หรือเกินกว่า ๑๐๐ ปี ก็ให้หมั่นทำการสังสมและเจริญอิทธิบาท ๔ ให้เต็มเปี่ยมและบริบูรณ์ ซึ่งนับว่าเป็นหลักธรรมที่สามารถนำไปใช้เป็นข้อปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

ดังพุทธพจน์ที่ตรัสแสดงไว้กับพระอานนท์ตอนหนึ่งว่า “อานนท์ อิทธิบาท ๔ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้วทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว สังสมแล้ว ปรารภดี ผู้นั้นเมื่อมุ่งหวัง พึงดำรงอยู่ได้ ๑ กัป หรือเกินกว่า ๑ กัป”^{๑๐๘}

คำว่า “อิทธิบาท ๔” ตามความหมายที่ให้ไว้แปลว่า คุณเครื่องให้สำเร็จตามความประสงค์ ซึ่งจำแนกไว้เป็น ๔ ประการ คือ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความเอาจิตฝึกฝน) วิมังสา (ความไตร่ตรอง)

^{๑๐๘} ติ.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๗/๑๑๒-๑๑๓.

จากความเพียรดังกล่าวข้างต้น หากผู้ใดสามารถประกอบด้วยเครื่องให้สำเร็จทั้ง ๔ ประการนี้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว นอกจากจะนำความสำเร็จในทางแห่งการบรรลุที่สุดแห่ง อภิญญาและอภิญญาบารมีแล้ว ยังสามารถนำความสำเร็จในการทำให้อายุยืนยาวต่อไปอีกด้วย หาก บุคคลนั้นมีความพอใจในการที่อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไปเพื่อการทำประโยชน์ตน หรือส่วนรวมในเรื่องใด เรื่องหนึ่งอย่างมุ่งมั่นเป็นประการแรกก่อน (มีฉันทะ) เมื่อมีความพอใจที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อทำประโยชน์ อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วในลำดับต่อมา ก็จะเกิดความมุ่งมั่นและหมั่นชวนชวนเอาใจใส่ตรึงตรองเพื่อ พิจารณาหาเหตุผลต่าง ๆ ของการทำให้มีอายุยืนต่อไป

การให้คำปรึกษาเชิงพุทธโศคนำหลักธรรมเข้ามาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นหลักการและแนวคิด ในการประพจน์ ปฏิบัติตนนั้นมีส่วนให้ปัญหาความทุกข์ ความเครียดนั้นได้รับการบำบัดทั้งทางอ้อม หรือโดยตรงก็ได้

๓.๔.๘ หลักทฤษฎีธรรมมีกัตถประโยชน์

ทฤษฎีธรรมมีกัตถประโยชน์ เป็นหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อให้ได้มาซึ่งประโยชน์ในปัจจุบัน^{๑๐๙} ประโยชน์อันพึงได้รับจากการประกอบกิจการหรือมีอาชีพที่สุจริต ถูกต้องทั้งทางกฎหมายและทาง ศีลธรรม ผลประโยชน์ที่ได้จากการประกอบอาชีพนั้น เป็นผลประโยชน์ที่ได้ทันตาเห็นไม่ต้องรอถึงภาย ภายหน้า ผลประโยชน์ที่ได้รับจากการประกอบกิจ อาจจะเป็นเงิน สิ่งของ ชื่อเสียง เกียรติยศ การย่อง สรรเสริญ หรือกล่าวอย่างง่าย ๆ ว่าเป็นผลประโยชน์อาจเป็นวัตถุหรือผลตอบแทนทางด้านจิตใจก็ได้ อาจเป็นสิ่งที่บุคคลทั่ว ๆ ไปปรารถนา การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งจะได้มาซึ่งประโยชน์นั้น จะต้อง แสวงหาอย่างมีหลักการและแผนการ ซึ่งหลักการและแผนการนี้ เรียกว่า ธรรมที่เป็นไปเพื่อให้ได้มาซึ่ง ประโยชน์ในปัจจุบัน อันมีอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. ความขยันหมั่นเพียร
๒. การรู้จักรักษาทรัพย์และประหยัด
๓. คบคนดีเป็นมิตร
๔. เสี่ยงชีพตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หามาได้

^{๑๐๙} ๐. ๐. ๐. (ไทย) ๒๓/๑๔๔/๒๘๘.

จากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาดังกล่าวนี้น หากนำมายึดถือเป็นแนวคิด แนวปฏิบัติตน ในการดำเนินชีวิตประจำวันแล้วปัญหาด้านความทุกข์ ความเครียดต่าง ๆ ก็ยังคงเกิดขึ้นได้บ้างแต่เกิด ได้น้อยเมื่อเทียบกับความสุขที่ได้รับจากการยึดถือปฏิบัติอย่างเต็มที่

๓.๔.๙ หลักมิจฉาวณิชา

หลักมิจฉาวณิชา เป็นหลักการเลี้ยงชีพที่ชอบ ซึ่งประกอบด้วย การเลี้ยงชีพชอบทาง กาย การเลี้ยงชีพชอบทางวาจา และการเลี้ยงชีพชอบทางทางใจ ดังนี้

การเลี้ยงชีพชอบทางกาย เป็นการงดเว้นการเลี้ยงชีพในทางที่ไม่สมควร เรียกว่า มิจฉา วณิชา คือการเลี้ยงชีพในทางที่ผิด เพราะเป็นอาชีพที่ส่งเสริมการเบียดเบียนและการทำลายชีวิต ประกอบ ๕ ประการ คือ

๑. สัตถณิชา การค้าขายศัสตราอันเป็นเครื่องประหาร เช่น หอก ดาบ ปืน ระเบิด
๒. มังสาวณิชา การค้าขายสัตว์มีชีวิต
๓. มัชชวณิชา การค้าขายสิ่งมีนเมา
๔. วิสวณิชา การค้าขายยาพิษ^{๑๑๐}

การเลี้ยงชีพชอบทางวาจา จัดเป็นกุศลกรรมและเป็นการดำเนินชีวิตที่เป็นสัมมาอาชีพ โดยยึดหลัก ๖ ประการ คือ

๑. การไม่โกหกหลอกลวงเลี้ยงชีพ
๒. การไม่พูดส่อเสียดเลี้ยงชีพ
๓. การไม่พูดคำหยาบเลี้ยงชีพ
๔. การไม่พูดเพ้อเจ้อเลี้ยงชีพ
๕. การไม่ประจบเลี้ยงชีพ
๖. การไม่บับคับขู่เข็ญเลี้ยงชีพ^{๑๑๑}

^{๑๑๐} อิง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๗๗/๑๘๖.

^{๑๑๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๖๐/๒๘๔.

การเลี้ยงชีพชอบทางใจ เป็นมโนกรรมฝ่ายกุศลซึ่งเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่ความสุขสงบภายใน เป็นการดำเนินชีวิตตามหลักสัมมาอาชีวะโดยยึดหลัก ๓ ประการ คือ

๑. การไม่โลภอยากได้ทรัพย์ของคนอื่นเลี้ยงชีพ
๒. การไม่คิดเบียดเบียนคนอื่นเลี้ยงชีพ
๓. การไม่คิดเอารัดเอาเปรียบคนอื่นเลี้ยงชีพ^{๑๑๒}

ในการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียด หากนำหลักธรรมนี้มาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวันแล้ว ความทุกข์ ความเครียดต่าง ๆ ก็จะเกิดขึ้นได้ไม่มากหรือเบาบาง ทำให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๓.๕ ตัวอย่างการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียดตามคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาท

การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้รับคำปรึกษาพบปะกับผู้ให้คำปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพที่ดี ที่ช่วยผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อม และปัญหา หรือความทุกข์ที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ได้ดีขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหา และการตัดสินใจเลือกวิธีการในการแก้ไขปัญหาและเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

๓.๕.๑ พระนางกิสสาโคตมีเถรี^{๑๑๓}

ในครั้งพุทธกาล สะใภ้ของเศรษฐีคนหนึ่งชื่อนางกิสสาโคตมี นางมีบุตรอยู่คนเดียวต่อมาบุตรของนางเสียชีวิตลง นางจึงมีความเสียใจจนถึงสติวิปลาส เพราะความรักอาลัยในบุตร นางจึงไม่ยอมเอาบุตรไปเผา หรือฝัง นางอุ้มเอาศพของบุตรเที่ยวเดินแสวงหาयाไปตามหมู่บ้านต่าง ๆ เพื่อนำมารักษาบุตรของนางให้ฟื้น สร้างความสมเพชเวทนาแก่ผู้ที่ได้พบเห็นเป็นอย่างมากและเป็นที่

^{๑๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๓.

^{๑๑๓} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๔๙๙-๕๐๔.

ขบขันสำหรับบางคน เมื่อเดินไปถึงบ้านใดก็จะได้รับคำตอบว่า ไม่มี เช่นเดียวกันหมด เวลามานไปหลายวันจนกระทั่งศพบุตรของนางเริ่มเน่า มีกลิ่นเหม็น แต่นางก็ยังคงอุ้มต่อไป

กระทั่งวันหนึ่งนางได้พบกับอุบาสกคนหนึ่ง อุบาสกคนนั้นแนะนำให้นางไปทูลขอยากับพระผู้มีพระภาคเจ้า นางจึงรีบไปที่พระเชตวันเพื่อเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าทันที เมื่อได้พบกับพระองค์แล้ว นางทูลถามยาสำหรับรักษาบุตรของนาง พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ตรัสว่า มีแน่ นางบังเกิดความดีใจอย่างล้นพ้นที่นางได้ยินคำว่า มี เป็นครั้งแรก นางจึงทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่ายานั้นประกอบด้วยอะไรบ้าง พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ประกอบด้วยเมล็ดผักกาด ทำให้นางดีใจยิ่งขึ้น เพราะโดยปกติ เมล็ดพันธุ์ผักกาดหาได้ง่าย พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสอีกว่า ต้องเป็นเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านของผู้ที่ยังไม่เคยมีคนตายจึงจะใช้ประกอบยาได้

นางก็สาโคตรมีเที่ยวออกตระเวนขอเมล็ดพันธุ์ผักกาด ตามบ้านต่าง ๆ นางออกเดินจนเหนื่อยอ่อนก็หาไม่ได้ เพราะทุกบ้านล้วนแต่ต้องตายเหมือนกันหมดทุกคน ในโลกนี้มีคนตายมากกว่าคนเป็น ลูกของเราก็ไม่ใช่ว่าทุกคนที่จะได้รับการยกเว้นจากกฎของธรรมชาติ เหตุการณ์เฉพาะหน้าอย่างนี้ทำให้นางได้สติ และเกิดปัญญาขึ้นมา นางจึงนำศพบุตรของนางไปฝัง แล้วจึงกลับมาเฝ้าพระพุทธรูปได้ฟังธรรมเทศนาจากพระผู้มีพระภาคเจ้า ต่อมาได้บรรลุเป็นอริยบุคคล และสามารถกำจัดทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงถาวร ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสารอันเป็นห่วงแห่งความทุกข์อีกต่อไป

วิเคราะห์การให้คำปรึกษาของพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงใช้เทคนิคด้วยอาศัยอุปกรณ์ประกอบเพื่อเป็นสื่อให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้เข้าใจ โดยวิธีการมอบหมายงานให้ไปทำ จนกระทั่งเกิดการเรียนรู้เข้าใจในเรื่องดังกล่าวได้ ในการใช้วิธีการดังกล่าวนี้ มีความสอดคล้องกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ที่ให้ผู้รับการปรึกษามีความกล้าหาญได้เผชิญความเป็นจริงที่ตนเองประสบอยู่ มีความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง ให้รู้จักความถูกผิดเป็นอย่างไรได้ด้วยตนเอง

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่เหมาะสมและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของพระนางกิสาคโคตรมีเถรี เช่น หลักไตรลักษณ์ หลักทาน ศีล ภาวนา จริต ๖ เป็นต้น

๓.๕.๒ พระนางเขมาเถรี^{๑๑๔}

^{๑๑๔}เถรี.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๓๙-๒๖๗.

พระเชมาเถรี เป็นธิดาแห่งตระกูลกษัตริย์เกิดที่เมืองสาละแคว้นมัทพะ มีรูปร่างสวยงาม ผิวพรรณผุดผ่อง เมื่อเจริญวัยแล้วได้เป็นพระมเหสีพระองค์หนึ่งในจำนวนหลายพระองค์ของพระเจ้าพิมพิสาร เป็นมเหสีคนโปรดของพระองค์ พระนางเชมาเป็นผู้ที่ภาคภูมิใจในความสวยของตนมาก จนกระทั่งหลงว่าไม่มีใครงามเกินตนไปได้ พระนางทราบข่าวว่าพระผู้มีพระภาคเจ้ามักจะตรัสตำหนิ ความสวยงามอยู่เสมอ ว่ารูปร่างเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดมาแล้วย่อมแปรผัน และเสื่อมสลายไปในที่สุด ซึ่งพระนางทนรับฟังไม่ได้ จึงไม่ยินดีไปฟังธรรมที่วัดเวฬุวัน พระเจ้าพิมพิสารทรงชักชวนพระนางไปฟังธรรมทุกครั้ง แต่ก็ถูกปฏิเสธทุกครั้งเช่นกัน

พระเจ้าพิมพิสารได้ปรึกษากับกวีแห่งราชสำนัก ถึงอุบายที่จะทำให้พระนางไปฟังธรรม โดยสมัครใจ กวีเอกได้แต่งเพลงบรรยายถึงความน่ารื่นรมย์แห่งวัดเชตวันว่าสวยงามน่าเที่ยวชม แต่งได้อย่างกินใจ และท่วงทำนองการขับร้องก็ไพเราะเสนาะโสต จนวันหนึ่งพระนางเชมากราบทูลพระเจ้านิคมพิสารว่าอยากไปชมวัดเชตวัน

พระเจ้าพิมพิสาร จึงเสด็จไปวัดเชตวันพร้อมกับพระนางเชมา วันนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนาให้ทั้งสองพระองค์ฟัง ทรงเนรมิตภาพนางอัปสรสวยงามนางหนึ่งยืนถวายนางพัตพระองค์ขณะแสดงธรรม ไม่มีใครมองเห็นนอกจากพระนางเชมาพระองค์เดียว พระนางจ้องภาพนั้นไม่กระพริบพระเนตร ทรงรำพึงว่า โอ นางช่างสวยงามจริง ๆ สวยกว่าตัวของพระนางอีก ขณะที่พระนางจ้องดูอยู่นั้นนางอัปรก็ค่อย ๆ เปลี่ยนไปจากเด็กสาว วัยรุ่น เป็นสาวใหญ่ หลังโกง จนกระทั่งล้มลงนอนตายอยู่ใกล้พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

จิตใจของพระนางเชมาได้เปลี่ยนแปลงไปตามลำดับ จากการยึดติดในความสวยงาม จนกระทั่งเกิดความสะอิดสะเอียนในความน่าเกลียดของร่างกาย พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบถึงความเปลี่ยนแปลงภายในใจของพระนาง จึงตรัสเตือนสติอย่างแผ่วเบา เชมา สรรพสิ่งไม่เที่ยงแท้ ยั่งยืน มีเกิดก็มีแปรเปลี่ยน และเสื่อมสลายในที่สุด ดูอย่างสาวน้อยคนนี้ ในที่สุดก็ถึงซึ่งความตาย พระนางได้เข้าใจถึงความจริงของสรรพสิ่ง ประหนึ่งตื่นจากนิทรา ทรงส่งใจไปตามกระแสพระธรรมเทศนา และได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

วิเคราะห์การให้การปรึกษาที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงนำมาใช้กับนางเชมาเถรีนี้ เป็นการรู้ถึงจิตของนาง คือ ราคะจิต ที่ชอบความสวยงาม จึงทรงใช้สุกขกรรมฐานมาแก้ไข ให้นางเห็นความแปรเปลี่ยนของสรรพสิ่ง จนกระทั่งนางได้เห็นตามความเป็นจริง โดยมีการใช้เทคนิคการเนรมิตภาพเคลื่อนไหวมาเป็นสื่อให้การปรึกษาประกอบ ซึ่งตรงกับคำพูดที่ว่ารูปภาพใบเดียวสามารถอธิบาย

ได้ร่ายคำพูด ในการใช้เทคนิคนี้ ใช้รูปลักษณะเป็นสื่อบำบัดรักษา โดยให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าบรรยายถึงความรู้สึกที่เก็บอยู่ในจิตใจได้น่าสนใจ เมื่อเห็นภาพดังกล่าวนั้น เพื่อจะได้ระบายความคับคั่งในจิตใจได้น่าสนใจออกมา

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่เหมาะสมและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของพระนางเขมาเถรี เช่น หลักไตรลักษณ์ จริต ๖ หลักทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น

๓.๕.๓ พระนางปฏาจาราเถรี^{๑๑๕}

นางปฏาจารา เป็นธิดาของเศรษฐีในกรุงสาวัตถี ถูกอบรมและเลี้ยงดูให้อยู่ในกรอบแห่งศีลธรรม และประเพณีที่ตึงตังมาตลอด โดยเฉพาะไม่ให้ยุ่งเกี่ยวกับบุรุษใด ๆ ถึงแม้ว่าจะอยู่ในวัยอันสมควรแก่การมีเหย้าเรือน ต่อมาจึงเกิดความหลงรักในบุรุษที่เป็นคนรับใช้ในบ้าน เมื่อถึงคราวที่บิดาของนางจะให้แต่งงานกับลูกเศรษฐีอีกคนหนึ่ง จึงชวนกันหนีออกจากบ้านเพื่อไปครองรักกันในบ้านของสามี พอถึงคราวตั้งครุภรณ์ นางประสงค์จะคลอดลูกที่บ้านเก่าของตนสามีไม่กล้านำมา จึงต้องแอบหนี และต้องคลอดลูกในระหว่างทางถึงสองคราว ในคราวที่สองสามีของนางได้ตามมาทันในขณะที่ฝนตกหนัก ความพลัดพรากอย่างใหญ่หลวงได้เกิดขึ้นแก่นาง เนื่องจากสามีของนางถูกงูกัดตาย ลูกคนเล็กก็ถูกเหยี่ยวโฉบไป ลูกชายคนโตถูกกระแสน้ำพัดไป เมื่อนางเดินทางไปถึงบ้านปรากฏว่าบ้านถูกพายุพัด ทำให้พ่อและแม่ของนางต้องตายอยู่ในซากบ้านหลังนั้นด้วยความเสียใจและเศร้าสลดเทือนใจอย่างแรงจนทำให้นางเสียสติ วังว้างให้รำพันถึงปิยชนเหล่านั้นจน คนทั้งหลายเข้าใจว่านางเป็นคนบ้า

ในขณะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงธรรมแก่เหล่าพุทธบริษัทอยู่ ได้ทรงทอดพระเนตรเห็นอุปนิสัยของนางว่าสามารถที่จะบรรลุถึงธรรมได้ จึงทรงบันดาลให้นางวิ่งมาที่พระวิหาร แต่นางถูกเหล่าชนช่วยกันต้านไว้ แต่พระองค์ทรงตรัสสั่งให้นางเข้ามา เมื่อนางเข้ามาใกล้พระองค์จึงตรัสว่า เธอจงกลับได้สติเถิด ปฏาจารา

ด้วยอำนาจแห่งสัจจาจา และพุทธานุภาพ ตลอดจนบารมีของนาง จึงทำให้นางมีสติกลับมาดังเดิม เห็นตนเองกำลังเปลือยกายจึงเกิดความละอาย ชายคนหนึ่งจึงอนุเคราะห์ด้วยการโยนผ้าให้นาง เมื่อนุ่งห่มแล้วจึงก้มลงกราบแทบพระบาทแห่งพระศาสดา กราบทูลขอที่พัก พร้อมกับทูล

^{๑๑๕} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๔๘๙-๔๘๘.

เรื่องเบื้องหลังชีวิตของนางให้พระองค์ทราบ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเป็นเชิงปลอบด้วยพระดำรัสว่า ปฏาจารา เธออย่ากลัวเลย เธอได้มาถึงสำนักของเรา ผู้สามารถเป็นที่พึ่งของเธอแล้ว การที่เธอต้องพลัดพรากจากปิยชนแล้วต้องร้องไห้รำพัน เพราะการจากไปแห่งบุคคลอันเป็นที่รัก น้ำตาของเธอที่ต้องเสียไป เพราะเรื่องนี้ในวิภูฏสงสาร อันหาที่สุดมิได้นั้นมากกว่าน้ำในมหาสมุทรเสียอีก เมื่อเป็นเช่นนั้นเธอจะประมาทอยู่ทำไมเล่า ด้วยพระดำรัสเช่นนี้ จึงทำให้เกิดการครุ่นคิดไตร่ตรองตามครรลองแห่งธรรม คือเหตุผล พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสพระคาถามีใจความว่า

ปฏาจารา ชนทั้งหลายมีบุตรและธิดาเป็นต้นไม่อาจเป็นที่พึ่งของคนผู้ไปสู่ปรโลกได้ ด้วยเหตุที่แม้คนเหล่านั้นจะอยู่ก็เหมือนกับไม่มี เมื่อเป็นดังนี้ ควรทำตนเองให้เป็นที่พึ่ง ด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เพื่อแผ้วถางทางไปสู่นิพพานโดยเร็วเถิด

เมื่อนางได้ฟังพระธรรมเทศนาแล้ว จึงเกิดการตรองเห็นด้วยปัญญา จึงได้ขอบวชเป็นภิกษุณีในพระพุทธศาสนา หลังจากทีนางบวชแล้วก็ตั้งใจปฏิบัติธรรมอย่างเข้มงวด จนอินทรีย์ต่าง ๆ แก่กล้าเต็มที่แล้ว วันหนึ่งในขณะที่กำลังต้กลน้ำล้างเท้า นางพิจารณาเห็นน้ำที่ไหลไปด้วยแรงผลักดันของเหตุปัจจัยที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ครั้งแรกพอน้ำไหลไปได้นิดหน่อยก็ซึมหายไปในดิน พอครั้งที่สองก็ไหลไปได้ไกลอีกนิดหนึ่ง พอครั้งที่สามก็ไหลไปได้ไกลกว่าครั้งที่สอง นางจึงนำมาเปรียบเทียบกับชีวิตของตนที่เกิดมาแล้วบางคนก็อายุสั้น บางคนก็อายุยาว คือ ต้องตายในวัยที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ก็อยู่ที่เหตุปัจจัยของแต่ละบุคคลที่ได้สั่งสมมา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบด้วยญาณ จึงทรงเปล่งพระรัศมีประดุจว่าพระองค์ประทับอยู่ตรงหน้าของนาง และได้ตรัสพระคาถาว่า ผู้ใดแม้มีชีวิตอยู่แม้ร้อยปี แต่ไม่เห็นความเกิด และความดับ ชีวิตของผู้เห็นความเกิด และความดับแม้เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่า เมื่อได้ยินดังนี้แล้วนางปฏาจาราก็บรรลुพระอรหันต์ หมดสิ้นอาสวะทั้งปวง และสามารถทำตนเองให้เป็นที่พึ่งของตนด้วยการพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

วิเคราะห์การให้คำปรึกษาเรื่องของนางปฏาจารานี้ พระองค์ทรงใช้เทคนิคการให้กำลังใจ ทำให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจ มีความหวังในชีวิต พร้อมทั้งทรงชี้แนวทางการดำเนินชีวิต ให้เห็นความแท้จริงของชีวิต ซึ่งวิธีการดังกล่าวมีความสอดคล้องกับแนวการให้คำปรึกษาที่ใช้การแก้ปัญหาด้วยวิธีการให้ผู้รับการปรึกษามีความหวังในชีวิตอยู่ปัจจุบัน คือที่นี่ และเดี๋ยวนี้เผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่เหมาะสมและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของพระนางปฏิจจารา เช่น หลักไตรลักษณ์ จริต ๖ หลักทาน ศีล ภาวนา หลักทฤษฎัมมิกัตถประโยชน์ เป็นต้น

๓.๕.๔ พระองค์คฤมาลเถระ^{๑๑๖}

พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ พระเชตวัน ในสมัยนั้นในแคว้นแคว้นของพระเจ้าปเสนทิโกศล มีโจรชื่อน้องคฤมาล เทียวเข่นฆ่าผู้คนแล้วตัดเอานิ้วมือร้อยเป็นพวงมาสวมไว้

ในเวลาเช้าหลังเสร็จภัตกิจ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงถือบาตร และจีวรเสด็จไปตามทางที่โจรชื่อน้องคฤมาลชุ่มอยู่ มีคนเลี้ยงโค คนคนเลี้ยงสัตว์ และชาวนา ที่เดินมาพบพระผู้มีพระภาคเจ้า ต่างกราบทูลไม่ให้พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไป พระผู้มีพระภาคเจ้ายังคงที่จะเสด็จไปทางนั้นโดยลำพัง

องค์คฤมาล เห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จไปพระองค์เดียวก็คิดในใจว่า น่าอัศจรรย์จริงหนอ น่าแปลกใจนักคนที่เดินทางมาทางนี้จะต้องรวมพวกให้ได้สิบคนบ้าง ยี่สิบคนบ้าง สามสิบคนบ้าง แม้กระนั้นก็ไม่วายตกอยู่ในเงื้อมมือเรา แต่สมณนี้ ผู้เดียวไม่มีเพื่อนสักคนเราพึงปลงชีวิตสมณนี้เสีย

องค์คฤมาลได้ถือดาบ และธนูเดินตามหลังพระผู้มีพระภาคเจ้าไป พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบันดาลอิทธิทธิสังขาร^{๑๑๗} โดยประการที่องค์คฤมาลโจรวิงจจนสุดกำลัง ก็ไม่อาจทันพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เสด็จไปตามปกติได้

องค์คฤมาล คิดว่า น่าอัศจรรย์จริงไม่เคยปรากฏ เมื่อก่อนแม้ช้างกำลังวิ่ง ม้าที่กำลังวิ่ง รถกำลังแล่น เนื้อกำลังวิ่ง เราก็อ้างวิ่งตามทันจับได้ แต่เราวิงจจนสุดกำลังยังไม่ทันสมณะรูปนี้ซึ่งเดินตามปกติได้ เขาจึงหยุดยืน และกล่าวกับพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า

หยุดก่อนสมณะ หยุดก่อนสมณะ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า เราหยุดแล้ว องค์คฤมาล ท่านต่างหากจงหยุด องค์คฤมาลนึกในใจว่า สมณะเหล่านี้เป็นศากยบุตรมักเป็นคนพูดจริง มีปฏิญญาจริง แต่สมณะรูปนี้เดินไปอยู่แท้ ๆ กลับพูดว่า เราหยุดแล้วองค์คฤมาล ท่านต่างหากจงหยุด ทางที่ดีเราควรถามสมณะรูปนี้ดู เขาจึงทูลถามด้วยคาถาว่า สมณะ ท่านกำลังเดินไป ยังกล่าวว่า เราหยุดแล้ว

^{๑๑๖} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๓๔๒-๓๕๒/๔๒๑/๔๓๐.

^{๑๑๗} ม.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๔๘/๒๔๒.

ท่านต่างหากยังไม่หยุด กลับกล่าวหาข้าพเจ้าผู้หยุดแล้วว่ายังไม่หยุด สมณะ ข้าพเจ้าขอถามเพื่อความ
นี้กับท่าน ท่านหยุดอย่างไร ข้าพเจ้าไม่หยุดอย่างไร

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า องคุลิมาล เราวางอาชญาในสรรพสัตว์ได้แล้ว จึงชื่อว่าหยุด
แล้วในกาลทุกเมื่อ ส่วนท่านไม่สำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้น เราจึงชื่อว่าหยุดแล้ว

โจรองคุลิมาล กล่าวว่า สมณะ นานจริงหนอ ท่านผู้ที่เฝ้าดาและมนุษย์บุชชาแล้ว ผู้
แสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่ เสด็จมาถึงป่าใหญ่เพื่ออนุเคราะห์ข้าพระองค์ ข้าพระองค์นั้นจักละการทำบาป
เพราะพึงคาถาอันประกอบด้วยธรรมของพระองค์

โจรองคุลิมาลได้กล่าวอย่างนี้แล้ว ทั้งดาบและอาวุธลงในเหวลึก มีหน้าผาชัน โจรองคุ
ลิมาลได้ถวายเป็นพุทธบูชาทั้งสองของพระสุคต แล้วทูลขอบรรพชากับพระสุคต ณ ที่นั่นเอง

พระพุทธรูปประกอบด้วยพระกรุณาคุณ ทรงแสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่เป็นศาสดาของ
โลก พร้อมทั้งเทวโลก ได้ตรัสกับโจรองคุลิมาลในเวลานั้นว่า เธอจงเป็นภิกษุมาเถิด นี่แลเป็นภิกษุ
ภาวะของโจรองคุลิมาลนั้น^{๑๑๘} ต่อมาไม่นาน พระองคุลิมาลบำเพ็ญเพียรจนบรรลุเป็นพระอรหันต์

วิเคราะห์การให้คำปรึกษาของพระองค์ในเรื่องดังกล่าว ทรงใช้เทคนิคการแสดงฤทธิ์ เพื่อ
เตรียมความพร้อมต่อผู้รับการปรึกษา จากนั้นจึงใช้ถ้อยคำให้เกิดการฉุกละหุก ให้สติมาอยู่กับขณะ
ปัจจุบัน อยู่กับตนเอง พิจารณาถ้อยคำที่ได้รับฟัง จนเกิดความแจ่มแจ้งเห็นจริงในเนื้อความนั้นได้ละ
พฤติกรรมที่เคยทำมา เปลี่ยนแปลงตนเองได้ในที่สุด เมื่อมองเทียบเคียงกับหลักการให้คำปรึกษาจึงได้
เห็นถึงความสอดคล้องกับหลักการแนวคิด ที่ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นผลมาจากการเรียนรู้ที่
ผิดพลาด การแก้ไข คือ การให้ข้อมูลและให้เรียนรู้ในสิ่งที่ถูกต้องก็สามารถทำให้เปลี่ยนแปลงใน
หนทางที่ถูกต้องได้

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่เหมาะสมและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต
ขององคุลิมาล เช่น หลักไตรลักษณ์ หลักมัจฉาตนิชชา หลักทาน ศีล ภavana เป็นต้น

จากรายละเอียดที่กล่าวมาข้างต้น ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ก็จะต้องเข้าใจในเรื่อง
ความหมายของความเครียด ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด สาเหตุของความเครียด ชนิดของ
ความเครียด ผลของความเครียด ระดับของความเครียด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และการ
จัดการกับความเครียด อย่างถ่องแท้ ตลอดจนการให้คำปรึกษาก็จะต้องมีความเข้าใจ ความหมายของ

^{๑๑๘} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๘๖๖-๘๗๐/๔๒๘-๔๘๓.

การให้คำปรึกษา จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา หลักการให้คำปรึกษา องค์ประกอบของการให้คำปรึกษา ประเภทของการให้คำปรึกษา ประโยชน์ของการให้คำปรึกษา และจรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษาอย่างละเอียด และที่สำคัญจะต้องนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เข้ามาใช้ด้วย เช่น ทาน ศีล ภาวนา ไตรลักษณ์ สังคหวัตถุ ๔ อิทธิบาท ๔ ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ และมิจฉาวณิชา เป็นต้น เพื่อประโยชน์สูงสุดในการแก้ไขปัญหา และการบำบัดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเป็นผลทำให้การให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียดของผู้มารับบริการจากสมาคมโหรภาคเหนือประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ