

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นการศึกษาการพยากรณ์กับการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียดของผู้มารับบริการจากสมาคมโหรภาคเหนือ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการพยากรณ์ (๒) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียด (๓) เพื่อบูรณาการผลการพยากรณ์กับการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียดของผู้มารับบริการจากสมาคมโหรภาคเหนือ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาค้นคว้าเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Data) จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Data) จากหนังสือ งานนิพนธ์ บทความทางวิชาการ และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ จึงทำให้ได้บทสรุปและข้อเสนอแนะดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาการพยากรณ์กับการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียดของผู้มารับบริการจากสมาคมโหรภาคเหนือ ด้วยวิธีดังกล่าวนี้ ทำให้พบประเด็นตามวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

๕.๑.๑ การพยากรณ์เป็นศาสตร์หนึ่งที่น่าเอาหลักการและทฤษฎีต่าง ๆ มาผสมผสานเข้าด้วยกันโดยมีผู้ทำหน้าที่ในการพยากรณ์นั้นจะเป็นบุคคล โหราจารย์ หรือบุคคลทั่ว ๆ ไป ที่มีความสนใจศึกษาในศาสตร์การพยากรณ์จนมีความรู้ความชำนาญ และมีจุดมุ่งหมายเพื่อการเลี้ยงชีพ โดยมีการนำเอาเทคโนโลยีเข้ามาใช้เป็นเครื่องมือในการพยากรณ์กันอย่างแพร่หลาย การพยากรณ์เป็นที่พึ่งทางจิตใจของคนที่มีความวิตกกังวล ความทุกข์ใจ ความเครียด ได้ช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี การพยากรณ์เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ และเป็นจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง ประเพณีวัฒนธรรม และเทคโนโลยี ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งการพยากรณ์ก็มีรูปแบบลักษณะการพยากรณ์ที่หลากหลาย มากมาย

เช่น การพยากรณ์จากการเสี่ยงทาย การพยากรณ์จากกลางต่าง ๆ การพยากรณ์ด้วยการจับต้องสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การพยากรณ์ทำนายฝัน การพยากรณ์ทำนายไฟ การพยากรณ์โดยการดูลายมือเขียนหนังสือ การพยากรณ์ด้วยการดูเส้นลายมือ การพยากรณ์ด้วยการดูลักษณะคน และการพยากรณ์โดยถืออำนาจดวงดาวเป็นเกณฑ์ เป็นต้น ซึ่งที่สมาคมโหราภาคเหนือ ก็ได้ใช้หลักการการพยากรณ์แตกต่างกันออกไปหลายท่าน แต่หลักการพยากรณ์ที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา คือ การพยากรณ์โดยถืออำนาจดวงดาวเป็นเกณฑ์ เมื่อได้ศึกษาแล้วทำให้ทราบว่าดวงดาวต่าง ๆ มีผลต่อชีวิตของคนแต่ละคนแตกต่างกันออกไป ซึ่งดูได้จากวัน เดือน ปี เกิด และเวลาเกิดของแต่ละคนก็จะทำให้ทราบได้ว่าคนนั้น ๆ จะเป็นเช่นไร โชคดี โชคไม่ดี มีปัญหาในเรื่องใดบ้าง เช่น ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว ด้านการศึกษา ด้านการเงิน ด้านการงาน เป็นต้น และเมื่อทราบว่าชีวิตของคนนั้นเป็นอย่างไรแล้ว หน้าที่ของโหราจารย์ที่จะแนะนำให้ผู้มีปัญหานำไปประพฤติปฏิบัตินั้นก็เป็นเรื่องที่สำคัญ แต่ส่วนมากแล้วก็แนะนำให้ประพฤติปฏิบัติในทางที่ถูกที่ควร ให้มีสติในการดำเนินชีวิต ตลอดจนให้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตก็จะผ่านปัญหาต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี ปัญหาความทุกข์ ความเครียดต่าง ๆ ก็บรรเทาไป ความสุขก็กลับคืนมาสู่ตนเอง ครอบครัว และสังคมโดยรวม

นอกจากนี้ผู้ที่ประกอบอาชีพหรือมีหน้าที่ในการให้คำปรึกษาโดยการพยากรณ์ควรที่จะมีจรรยาบรรณ หรือมารยาทของโหร ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญและพึงตระหนักต่อจรรยาบรรณและยึดถือเป็นข้อปฏิบัติในการประกอบอาชีพด้วย ไม่เช่นนั้นแล้วก็จะเป๋นดาบสองคมสิ่งใดมีประโยชน์แล้วก็มักจะมีโทษ โหราจารย์ก็เช่นเดียวกันแทนที่จะเป็นที่บำบัดปัญหาความทุกข์ ความเครียดของผู้มีปัญหา ถ้าไปซ้ำเติมแล้วก็จะทำให้ปัญหานั้นไม่ได้รับการบำบัด ในทางตรงกันข้ามกับทำให้ปัญหารุนแรงขึ้น ซึ่งจะส่งผลกระทบไปถึงสังคมโดยรวมได้เช่นกัน

๕.๑.๒ ศึกษาการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียด การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ แนะนำ และชี้ให้เห็นแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อแก้ไขปัญห ความเครียด หรือความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตให้มีความสุขตามหลักของพระพุทธศาสนา ซึ่งการให้คำปรึกษานั้นมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน มีกระบวนการขั้นตอน และประโยชน์ที่จะได้รับจากการให้คำปรึกษาเป็นเป้าหมายสำคัญ โดยนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น หลักของท่าน ศีล ภาวนา หลักไตรลักษณ์ หลักจริต ๖ หลักสังคหวัตถุ ๔ หลักอิทธิบาท ๔ หลักทิวฐธัมมิกัตถประโยชน์ และหลักมัจฉาวิชชา เป็นต้น ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่จะทำให้ปัญหาความทุกข์ ความเครียดต่าง ๆ นั้นได้รับการบำบัดได้อย่าง

เหมาะสม ส่วนความเครียดนั้นก็มิ้นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายในหลายลักษณะ เช่น ชูติย์ ปานปรีชา ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า ๑) ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคนหรือนอกตัวคนเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริง หรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือความผิดปกติทางจิตใจ ๒) ความเครียดเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ ๓) ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจเหมือนจิตใจถูกบีบคั้นให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีตัวอย่างของผู้มีปัญหาความทุกข์ ความเครียดที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาประกอบให้เห็นชัดเจนมากยิ่งขึ้นว่าปัญหาความทุกข์ ความเครียดต่าง ๆ นั้นมีอยู่ในโลกนี้แล้วไม่ว่าจะในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต แต่อย่างไรเราจึงจะจัดการกับปัญหานี้ได้ให้บรรเทาลงไปบ้างซึ่งเป็นเป้าหมายหลักที่ทุกคนจะต้องเรียนรู้ รู้เท่าทัน ก็จะทำให้ความสุขนั้นเพิ่มมากขึ้นทั้งกับตนเอง ครอบครัว และสังคมได้

๕.๑.๓ สำหรับการบูรณาการผลการพยากรณ์กับการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียดของผู้มารับบริการจากสมาคมโหราภาคเหนือ จากการเก็บข้อมูลจากผู้ที่มาใช้บริการการพยากรณ์ จำนวน ๓๐ คน สรุปได้ดังนี้ โดยแยกเป็นปัญหาความเครียดของผู้มาใช้บริการออกเป็นหมวดหมู่ ซึ่งบางคนก็อาจจะมีปัญหาความเครียดมากกว่าหนึ่งด้าน เช่น ด้านสุขภาพ จากจำนวน ๓๐ คน จะมีผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจำนวน ๒๗ คน เป็นตัวชี้ให้เห็นภาพโดยรวมของสังคมได้พอสังเขปว่าสังคมโดยรวมมีปัญหในเรื่องของสุขภาพมาก ซึ่งมองว่านโยบายของรัฐได้ให้ความสำคัญกับปัญหาอย่างจริงจังแล้วหรือยัง ถ้าหากว่ายังไม่ให้ความสำคัญปัญหาเรื่องสุขภาพนี้ก็จะส่งผลกระทบต่อสังคมโดยรวมได้เช่นกัน ตัวอย่างเช่น ถ้าคนในสังคมมีปัญหในเรื่องสุขภาพ ปัญหาเรื่องความเครียดก็จะตามมา และจำเป็นต้องหาที่บำบัดความเครียดซึ่งมีอยู่หลายวิธีรวมถึงการพยากรณ์ด้วย ส่วนผู้ที่มีความเครียดในเรื่องครอบครัว จากจำนวน ๓๐ คน จะมีปัญหา ๑๓ คน ด้านการศึกษาจากจำนวน ๓๐ คนจะมีปัญหาอยู่ ๗ คน ด้านการเงินจากจำนวน ๓๐ คน จะมีปัญหาอยู่ ๑๐ คน และในด้านการงานจากจำนวน ๓๐ คน จะมีปัญหาอยู่ ๔ คน ซึ่งปัญหาในแต่ละด้านก็ได้สร้างปัญหาให้เกิดความทุกข์ ความเครียดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งสิ้น แต่ปัญหาทุกปัญหาก็มีทางแก้ไขได้เสมอจะแก้ไขด้วยตนเองก็ได้ หรือถ้าแก้ไขด้วยตนเองไม่ได้ก็จำเป็นที่จะต้องปรึกษากับผู้มีความรู้ความสามารถในการให้คำปรึกษาในด้านนั้น ๆ จะเป็นแบบทางการหรือแบบง่าย ๆ ก็สามารถเลือกใช้บริการได้ตามความสะดวกทั้งของผู้ให้บริการและผู้รับบริการ แต่สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจการให้

คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียดโดยผ่านการพยากรณ์ เพราะถือว่าเป็นวิธีที่ง่ายและสะดวกกับผู้ที่มีปัญหาความเครียดทุก ๆ คน และสามารถบรรเทาปัญหาความเครียดได้ไม่น้อยกว่าวิธีการอื่น ๆ ซึ่งต้องมีค่าใช้จ่ายมากกว่าด้วย

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทางวิชาการ

จากการศึกษาการพยากรณ์กับการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียดของผู้มารับบริการจากสมาคมโหราภาคเหนือ สรุปได้ว่าปัญหาความเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตนั้นมีมากมายหลายด้าน เช่นด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว ด้านการเงิน ด้านการศึกษา ด้านการงาน ซึ่งแต่ละด้านนั้นล้วนเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด เมื่อเกิดความเครียดจะจัดการกับความเครียดนั้นได้อย่างไร ในเบื้องต้นก็จะจัดการด้วยตนเองก่อน แต่ถ้าจัดการด้วยตนเองไม่ได้ก็ต้องไปปรึกษากับผู้มีความรู้ความชำนาญในเรื่องนั้นช่วยในการแก้ปัญหานั้นอย่างมืออาชีพ

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๕.๒.๒.๑ ศึกษาการพยากรณ์กับการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบำบัดความเครียดในสถานที่อื่น ๆ ว่าจะมีความเหมือนและแตกต่างกันของปัญหาอย่างไรบ้าง เช่น จังหวัดใหญ่ ๆ ที่มีความสับสนวุ่นวาย ชนบทที่มีความเป็นธรรมชาติ องค์กร หรือหน่วยงานต่าง ๆ

๕.๒.๒.๒ ศึกษาพยากรณ์กับการให้คำปรึกษาเพื่อบำบัดความเครียดเปรียบเทียบกับการให้คำปรึกษาแบบจิตวิทยา ว่าจะมีผลสัมฤทธิ์ที่เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร