

# การให้คำปรึกษาทางพระพุทธศาสนากับตะวันตกเพื่อคลายทุกข์ในสังคมไทย

## Buddhist and Western Counseling for Relief in Thai Society

กาญจนพงศ์ สุวรรณ  
Karnjanapong Suwan  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

### บทคัดย่อ

กระบวนแก้ปัญหาเพื่อให้คลายจากความทุกข์ต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าได้ค้นพบ พร้อมทั้งสั่งสอนเหล่าพุทธบริษัทให้ประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ คือ ช่วยเหลือมนุษย์ให้สามารถช่วยตนเอง และเป็นที่พึ่งของตนเองได้ ตลอดถึงการเป็นที่พึ่งโดยเฉพาะด้านจิตใจถ้าเผชิญความจริง เข้าใจเรื่องอารมณ์ของตนและคนอื่น ดุลมหายใจเข้า-ออกพร้อมปรับฝึกภาวะที่จะรับสิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้รับบริการเกิดมีความคิดในแง่บวก มีจิตเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ได้พร้อมพิจารณาถึงไตรลักษณ์ และอยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน มีวิธีคิดที่แยกแยะอย่างแยกคลายมาเป็นแบบแผนในการปฏิบัติเพื่อฝึกหัดฝึกฝนทางด้านจิตเป็นสำคัญ ส่วนตะวันตกให้คำปรึกษากลายทุกข์ว่า ความทุกข์ของบุคคลเกิดในระดับความรู้สึกขัดแย้งในตนเองไม่มีจุดมุ่งหมายในชีวิตไม่มีอิสรภาพ เกิดเป้าหมายในชีวิตที่บีบคั้นเข้ามาการให้คำปรึกษาก็คือให้กำลังใจตระหนักรู้ในตนเองยอมรับบอกจุดหมายในชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาวพร้อมกับพัฒนาเพื่อไปสู่จุดหมายนั้นอีกทั้งกล้ารับผิดชอบการกระทำของตนเองสามารถกำหนดแก้ปัญหาด้วยตนเองมีเสรีภาพค้นพบและยอมรับทุกข์ พร้อมทั้งหาทางระบายทุกข์และรับผิดชอบต่อประสบการณ์ของตนเองทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึกและการกระทำรู้จักพึ่งพาตนเองรู้จักเป็นผู้รับและผู้ให้ที่เหมาะสม

**คำสำคัญ:** การให้คำปรึกษา; พระพุทธศาสนา; คลายทุกข์

## Abstract

The solution to the problem of relief from suffering. The Buddha discovered. The Buddha taught the company to follow the teachings of the Buddha is to help human beings to help themselves. And it is their own. It is a good place to be. Dare to face the truth understand their emotions and others. See the breath-out and adjust the training to receive new things happen, resulting in positive thinking in the service. Have mercy on human beings, and consider the Trinity. And in the present mood. There are ways to think badly. It is a practice in practice. Mental training is important. Western counselors relieve the suffering of the person born in the sense of self-contradictions. No purpose in life No freedom I'm tired of life in the squeeze. The counseling is to encourage self-awareness, to acknowledge the short-term and long-term goals of life, and to develop to that end. They are responsible for their actions. Can determine self-solution, freedom, discovery and acceptance of suffering. And find the way out. And responsible for their own experiences. Both thoughts, feelings and actions are self-reliant. Recognize the right recipient and provider.

**Keywords :** Counseling; Buddhism; relieve distress

### 1. บทนำ

พระพุทธศาสนากล่าวถึงความทุกข์ของมนุษย์เอาไว้ว่าเป็นสภาพที่ทนได้ยากสภาพที่จะคงทนอยู่ไม่ได้เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความแตกสลายเนื่องจากสรรพสิ่งต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเองความรู้สึกที่ไม่สบายกล่าวคือ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538 : 77) ทุกขเวทนาได้แก่ความไม่สบายกายคือทุกข์กายความไม่สบายใจคือทุกข์ใจซึ่งมนุษย์เรามีความทุกข์มาบีบคั้นอยู่ตลอดเวลาทำให้ต้องหาหนทางแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพื่อตนเองจะอยู่ได้อย่างมีความสุขโดยแบ่งวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ไว้ 2 ด้านคือ 1. ความทุกข์ทางกายเช่น

ความเจ็บป่วยหรือโรคภัยต่างๆ เป็นต้นความทุกข์ทางกายนี้สามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีการแพทย์

2. ความทุกข์ทางใจเช่นความไม่สบายใจคับแค้นใจขุนซ่องใจโศกเศร้าเสียใจ เป็นต้นการแสดงออกต่อสิ่งอื่นเพื่อทดแทนสิ่งที่ทำให้ตนกังวลใจการแยกตัวคือการใช้วิธีการแยกตัวออกมาจากสังคมเป็นต้น (ผศ.กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์, 2542 : 201-202) พระพุทธเจ้าทรงทราบถึงภาวะจิตของนางก็สาโคตมีที่อยู่ตัวคนเดียว ที่มีพ่อแม่สามีและลูกเสียชีวิตทั้งหมดจึงได้ทรงแสดงธรรมแก่นางเมื่อสิ้นสุดพระธรรมเทศนานางได้บรรลุเป็นพระโสดาบันต่อมานางได้ขอบวชเป็นภิกษุณีและได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุด (ธ.อ.(ไทย)1/2/499-504)

การให้คำปรึกษาตามตะวันตกประกอบด้วยแนวคิดหลายทฤษฎีโดยการช่วยบำบัดคนไข้ด้วยเทคนิคการให้ปรึกษายึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาช่วยตนเองด้วยการไว้วางใจตนเองและตัดสินใจด้วยตนเองเพื่อพัฒนาภาพของตนเองใหม่ทำให้รู้ตนเองความเป็นจริงมากขึ้น ดังนั้นการให้คำปรึกษาระหว่างคนสอนคนจึงเกิดขึ้น เพื่อจะให้อีกฝ่ายคลายความทุกข์สามารถอยู่บนใบโลกนี้อย่างมีความสุข การให้คำปรึกษาทางพระพุทธศาสนากับตะวันตกเพื่อคลายทุกข์ในสังคมไทย เป็นเรื่องและผู้เขียนสนใจวิธีคลายทุกข์ตามหลักกระบวนการให้คำปรึกษาทางพระพุทธศาสนากับตะวันตก มีการเปรียบเทียบความคล้าย หรือ ความเหมือนแตกต่างกันอย่างไรก็ได้กล่าวต่อไป

## 2. แนวคิดการให้คำปรึกษาตามหลักพระพุทธศาสนากับตะวันตก

การให้คำปรึกษาตามแบบพระพุทธเจ้ากับตะวันตก เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกระทำโดยไม่หวังผลตอบแทนไม่ว่าจะกรณีใดๆ ให้มีเมตตา อนุเคราะห์แก่ผู้มีความทุกข์ทางด้านจิตใจ ในหัวข้อนี้ตามหลักพระพุทธศาสนากับหลักการทางตะวันตกจะให้แนวคิดลักษณะ วิธีการหรือขั้นตอน และผลการให้คำปรึกษา จะมีความแตกต่างกันอย่างไรจะกล่าวดังต่อไปนี้

### 2.1 แนวความคิดของการให้คำปรึกษาตามหลักพระพุทธศาสนา

การให้การปรึกษาตามแนวพุทธเจ้าคือกระบวนการช่วยเหลือผู้มีความทุกข์มีปัญหาด้วยวิธีการที่เรียกว่าแรงจูงใจของมนุษย์ มีอยู่ 2 ประเภท คือ 1) แรงจูงใจที่เป็นตัณหา ซึ่งประกอบไปด้วย กามตัณหา เป็นความทะยานอยากในกาม อยากได้กามคุณที่สนองความต้องการทางประสาทสัมผัสที่ 6 ภาวตัณหา เป็นความทะยานอยากในภพ อยากที่จะได้เป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง และ

วิวัฒนาการ ความทะยานอยากในการไม่มีภ อยากพ้นไปจากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา 2) แรงจูงใจที่เป็นฉันทะ เป็นแรงจูงใจให้กระทำการสิ่งต่างๆ เพื่อต้องการความรู้ ต้องการสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่ฉันทะต้องการคือทำสภาวะที่ดีงามให้เกิดขึ้น ฉันทะเกิดจากการรู้จักคิดหรือคิดถูกวิธีที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ เป็นการคิดตามสภาวะและเหตุผล (ดวงมณี จงรักษ์, 2539 : 324 - 325) แรงจูงใจมีจุดประสงค์คือ มาปรนเปรอตัวตน ตัดทอนอาศัยความรู้หรือวิชาหล่อเลี้ยงให้เติบโต ทำให้พัวพันอยู่แต่เรื่องของตนเอง มีตนหรืออัตตาเป็นศูนย์กลางนำไปสู่การแสวงหา (Roger Walsh, 1995 : 11) มีผลการวิจัยหลายเรื่องที่แสดงให้เห็นว่า การทำโยคะและสมาธิ ช่วยลดความวิตกกังวลลดความกลัวที่ไม่สมเหตุผลและ ช่วยให้ผู้คนมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีขึ้น

**พระเทพเวที** (ประยุทธ์ปยุตโต) ได้ให้แนวความคิดการให้การปรึกษาเป็นการแนะนำที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มที่หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การปรึกษาเมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษาและกิจกรรมเป็นต้นเข้ามาช่วยการช่วยคนให้ช่วยตนเองได้เป็นหน้าที่ของการแนะนำการให้การปรึกษา (พระเทพเวที (ประยุทธ์ปยุตโต), 2534 : 8) พระพุทธศาสนาได้กล่าวการให้คำปรึกษามีอยู่หลายที่ที่ผู้เขียนได้สังเคราะห์พิจารณาเห็นว่าหัวข้อนี้แหละเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามหลักพระพุทธศาสนา ทั้งพระเทพเวที เป็นรูปที่มีบทบาทในการศึกษาในทางพระพุทธศาสนาให้ความหมายไปอีกแบบหนึ่งมีจุดมุ่งหมายนั้นก็คือช่วยให้ผู้ป่วยทางจิตมีความสุขทั้งกายและใจ

## 2.2 แนวคิดของการให้คำปรึกษาตามหลักการทางตะวันตก

การให้การปรึกษา ( Counseling ) มาจากรากศัพท์ภาษาละตินว่า Consilium หมายถึง “กัไปด้วยกัน” ตามรูปศัพท์ แนวคิดการให้การปรึกษาตามตะวันตกมีดังนี้

โดยสร้างหลักแนวคิดจากประสบการณ์ของตน (Khamson, 2011 : 21) ผู้ให้บริการปรึกษาพึงรู้หลักการเรียนรู้เพื่อนำไปใช้ทำความเข้าใจพฤติกรรมและในการช่วยปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับบริการ เช่น ทฤษฎีการเรียนรู้แบบ พฤติกรรมนิยม แบบการใช้ความคิด ความเข้าใจ และพัฒนาการของบุคคล มีความรู้ทางจิตวิทยา

อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ให้แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาที่ว่า 1) มนุษย์ต่างจากสัตว์โลกทั้งหลายเพราะมีค่านิยม คิดเอง พัฒนา 2) มนุษย์เกิดมาพร้อมกับมีศักยภาพที่จะเป็น ผู้ที่มีเหตุผล มีอารมณ์ไปทางลบก็ได้ มีอารมณ์ไปทางบวกก็ได้ 3) มนุษย์เป็นผู้ที่มีทั้งเหตุผลและไร้

เหตุผล 4) มนุษย์มีความต้องการสิ่งที่ดีงามสำหรับชีวิต 5) ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2539 : 61)

แพทเทอร์สัน (Patterson) ได้ให้แนวคิดว่าให้การปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยเหลือแก่ผู้รับการศึกษาให้เข้าใจและยอมรับตนเองในด้านต่างๆ เช่น ความสนใจ ความถนัดความสามารถ ตลอดจนให้ตระหนักถึงความต้องการของตนเองและช่วยให้ผู้รับการศึกษาได้ดำเนินการตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถพัฒนาตนเองจนถึงที่สุด

โรเจอร์ (Rogers) ได้กล่าวไว้ว่าการให้การปรึกษาเป็นกระบวนการที่โครงสร้างของอัตตาได้รับการผ่อนคลายในสภาพที่ปลอดภัยภายใต้บรรยากาศและสัมพันธภาพในการปรึกษาและทำให้ประสบการณ์เดิมที่ผู้รับการศึกษาไม่สามารถเผชิญหรือยอมรับได้ได้ถูกนำมารับรู้และผสมผสานกันเป็นการรู้จักตนเองในแนวทางใหม่ที่ถูกต้อง (วัชร ทรัพย์มี, 2533 : 3)

อาภา จันทรสกุลมมองของคนไทยได้กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือโดยผู้รับการศึกษาพบปะกับผู้ให้การปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้รับการศึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อม และปัญหาหรือความทุกข์ที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ได้ดีขึ้น ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับตนเอง (อาภา จันทรสกุล, 2535 : 2)

แนวคิดความคิดดังกล่าวจึงสรุปได้ว่าการให้การปรึกษาคือกระบวนการที่ช่วยเหลือให้ผู้มาขอรับการศึกษาสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างมีขั้นตอนที่ชัดเจน โดยมีผู้ให้การปรึกษาซึ่งผ่านการฝึกฝนอบรมเป็นอย่างดีช่วยอำนวยความสะดวกในการตัดสินใจดังกล่าวท่ามกลางบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเองและมีความเข้าใจกับผู้มาขอรับการศึกษาอย่างแท้จริง

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาทางพระพุทธศาสนากับทางตะวันตกที่เหมือนกันนั้นเป็นเนื้อหาที่ชี้ทางให้ผู้มารับการศึกษาให้พ้นจากทุกข์ทางจิตใจ แต่ที่แตกต่างกันนั้นก็คือ ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าให้คำปรึกษาแก่บุคคลที่มีบุญบารมีใกล้เคียงเต็มเปี่ยมแล้วสามารถพึงธรรมจากพระองค์เพียงระยะสั้นๆ ก็บรรลุธรรมได้เลย การบรรลุธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธร่องค์ทรงเทศน์โปรดเอง บุคคลนั้นไม่สามารถเกิดความทุกข์อีกได้ ในทางตะวันตกนั้น การแก้ไขปัญหาก็ให้ผู้มารับคำปรึกษายังไม่หายจากทุกข์ได้ อาจจะมีเกิดขึ้นอีกในอนาคต บางคนก็หายป่วยทางจิต ใช้ชีวิตปกติในปัจจุบัน

### 3. ลักษณะการให้คำปรึกษาทางพระพุทธศาสนากับทางตะวันตก

#### 3.1 ลักษณะการให้คำปรึกษาทางพระพุทธศาสนา4ประการคือ

ตามข้อปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าใช้ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยทางจิตหรือผู้ประสบกับความทุกข์ผู้เขียนพิจารณาเห็นว่า เป็นลักษณะที่พระองค์มาใช้ให้เนื้อความแจ่มแจ้ง ทำให้ผู้ฟังได้เข้าใจตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ

1) สันตัสสนาชี้แจงบรรยายเรื่องนั้นให้ละเอียดแจ่มแจ้งชัดเจน 2) สมาทพนาพูดโน้มน้าวชักชวนใจให้ผู้รับการสอนอยากรับเอาไปปฏิบัติหรืออยากทำตาม 3) สมุตเตชฌาเร้าใจให้อาจหาญแกล้าวกล้าคือปลุกเร้าให้กระตือรือร้นเกิดความอุตสาหะเกิดกำลังใจเชื่อมั่นในตนเองที่จะทำให้ปฏิบัติให้สำเร็จได้ 4) สัมปหังสนาสร้างอารมณ์ให้ผู้รับการสอนเกิดความร่าเริงใจและเกิดความเพลิดเพลินในเรื่องที่สอนฟังแล้วอยากฟังอีก (ที.สี. (ไทย) 9/198/161)

ลักษณะในการสอนที่ดีนั้นคือชี้หลักชักชวนปลุกใจให้เพลินในเรื่องที่สอนแต่ละครั้งตั้งกรณีตัวอย่างที่พระผู้มีพระภาคทรงใช้ในการให้การปรึกษาที่นำมาแสดงไว้เช่นในเรื่องสังคโลกมาณพที่ทรงแสดงการไหว้ทิศ6ให้นำไปปฏิบัติตามเป็นต้น

#### 3.2 ลักษณะของการให้คำปรึกษาตามหลักการทางตะวันตก

1. การให้การปรึกษาเป็นการปฏิบัติต่อเนื่องกันจนกระทั่งบรรลุเป้าหมายมีสัมพันธภาพที่อบอุ่นเข้าใจกันให้เกียรติซึ่งกันและกันและยอมรับกันระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา การบริการให้ความช่วยเหลือซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีความรู้ในวิชาชีพการให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดีมีประสบการณ์และสามารถที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพ้นจากความทุกข์และแก้ปัญหาได้

2. การให้การปรึกษาเน้นในด้านความคิดความเข้าใจและช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกิดการเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองและรับผิดชอบตนเองการให้การปรึกษาเป็นความร่วมมือกันระหว่างบุคคลต่อบุคคลคือผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาหรืออาจมีผู้รับการปรึกษามากกว่าหนึ่งคนก็ได้ (มันเกียรติ โกศลนิวัฒน์วงศ์, 2541 : 160)

สรุปความว่าลักษณะในการให้คำปรึกษานั้นมีความเหมือนและความต่างในหัวข้อข้างเรื่องแต่ส่วนมากเหมือนกันสามารถประยุกต์เข้ากันได้ เหมือนกับคำกล่าวที่ว่า หลักธรรมของพระพุทธเจ้าไม่หล้าสมัย ถ้าดูภาพรวม ทั้งทางพุทธและตะวันตกก็มีลักษณะเนื้อความแจ่มแจ้ง ถามตอบ สองต่อสอง แก้ไขที่ต้นเหตุ ในทางตะวันตกต้องให้รู้บริบทเสียก่อนจึงลงมือทำการให้

คำปรึกษา ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าเป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่ใครแล้ว ทำให้บุคคลนั้นบรรลุหรือดวงตาเห็นธรรม ตามขั้นจนสูงสุด

#### 4. วิธีการและขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามหลักการทางพระพุทธศาสนากับหลักการทางตะวันตก

##### 4.1 วิธีการและขั้นตอนในการให้การปรึกษาของพระพุทธเจ้า

ในการให้การปรึกษาของพระพุทธเจ้าในแต่ละครั้งนั้น พระองค์ทรงวางวิธีการและขั้นตอนตามหลักของพระพุทธเจ้าในการให้การปรึกษาซึ่งสามารถจำแนกได้ดังต่อไปนี้

##### 4.1.1 วิธีการในการให้การปรึกษาของพระพุทธเจ้า

หลักเกี่ยวกับการให้การปรึกษาของพระพุทธเจ้าเมื่อพิจารณาในส่วนต่างๆโดยรวมสามารถสรุปลักษณะสำคัญซึ่งมีความสอดคล้องกันการสอนได้ดังนี้คือ

1) ทรงสอนสิ่งที่จริงและเป็นประโยชน์แก่ผู้ฟัง 2) ทรงรู้เข้าใจสิ่งที่สอนอย่างถ่องแท้สมบูรณ์ 3) ทรงสอนด้วยเมตตามุ่งประโยชน์แก่ผู้เข้ารับคำสอนเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทน 4) ทรงทำได้จริงอย่างที่สอนอันเป็นตัวอย่างที่ดี 5) ทรงมีบุคลิกภาพโน้มน้าวจิตใจให้เข้าใจลึกซึ้งสนิทสนมและพึงพอใจได้ความสุข 6) ทรงมีหลักการและวิธีการสอนที่ยอดเยี่ยม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2542: 31-32)

หลักการสอนดังกล่าวเป็นหลักการให้การปรึกษาของพระพุทธเจ้าได้คือทรงให้การปรึกษาแต่เรื่องที่เป็นจริงมีประโยชน์มีความเข้าใจในสิ่งที่ทรงให้การปรึกษาเป็นอย่างดีมีเมตตาจิตใจเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทนพร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีความเป็นกันเองเพื่อให้เกิดความสบายใจที่ได้พบเจอท้ายสุดทรงมีหลักการและวิธีการให้การปรึกษาที่ดีเยี่ยมทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถจัดการกับความทุกข์ได้ด้วยตัวเองโดยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตรถือเป็นผลสรุปในการให้การปรึกษาของพระองค์ในแต่ละครั้ง

4.1.2. ขั้นตอนกระบวนการพุทธวิธีการให้การปรึกษา ขั้นตอนกระบวนการพุทธวิธีการให้การปรึกษาของพระพุทธเจ้าประกอบด้วย 5 ขั้นตอนดังนี้

1) รู้จักผู้มารับการให้การปรึกษาล่วงหน้า 2) ทรงปรับภาวะผู้มารับการปรึกษาให้มีความพร้อมที่จะรับการให้การปรึกษา 3) ทรงให้การปรึกษาที่มีเนื้อหาเหมาะสมกับผู้มารับการให้การปรึกษา 4) ทรงประเมินผลการให้การปรึกษา 5) มีกิจกรรมภาคปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการให้การปรึกษา

ขั้นตอนและกระบวนการดังกล่าวนี้เป็นการสรุปประมวลพระพุทธเจ้าให้การปรึกษาที่ได้กล่าวมาข้างต้นเพื่อเป็นการง่ายต่อการกำหนดศึกษาในส่วนที่เป็นกรณีศึกษาที่จะได้กล่าวต่อไป

#### 4.2 บุคคลที่พระพุทธเจ้าทรงให้คำปรึกษา

บุคคลที่พระพุทธเจ้าทรงให้คำปรึกษาแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันในด้านภูมิหลังคือ

- 1) ทรงสอนโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลเช่นคำนึงถึงจริตและทรงรู้ระดับความสามารถของบุคคลอย่างที่ได้ทรงพิจารณาเมื่อก่อนเสด็จออกประกาศพระศาสนาว่าเหล่าสัตว์ที่มีธูลีในดวงตาน้อยก็มีที่มีกิเลสในดวงตามากก็มี
- 2) ทรงปรับวิธีการสอนตามความเหมาะสมกับบุคคล
- 3) ทรงสอนโดยคำนึงถึงความพร้อมหรือความสามารถพื้นฐานของผู้รับการปรึกษาหรือผู้เรียนเช่นคราวหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับหลีกเร้นอยู่ในที่สงัดทรงดำริว่า “ธรรมเครื่องบ่มวิมุตติของราหุลสุกงามดีแล้วถ้ากระไรเราพึงช่วยชักนำเธอในการกำจัดอาสวะให้ยิ่งขึ้นไปอีก” ดังนี้ครั้นเมื่อเสด็จไปบิณฑบาตเสวยเสร็จแล้วจึงตรัสชวนพระราหุลให้โดยเสด็จไปพักผ่อนกลางวันในป่าอันธวัณเมื่อถึงโคนไม้แห่งหนึ่งก็ได้ประทับนั่งลงและทรงสอนธรรมด้วยวิธีสนทนาวันนั้นพระราหุลก็ได้บรรลุอรหัตตผล (ส.สพ. (ไทย) 18/187-188)
- 4) ทรงสอนโดยผู้เรียนลงมือทำด้วยตนเองเช่นทรงสอนพระจูฬปันถกผู้เฒ่าด้วยการให้นำผ้าขาวไปลูบคลำเป็นต้น
- 5) ทรงสอนโดยเรียนมีส่วนร่วมในการแสวงหาความจริงให้มีการแสดงความคิดเห็นโต้ตอบเสรีหลักนี้เป็นข้อสำคัญในวิธีการแห่งปัญญา

ตามวิธีการเลือกบุคคลที่ทรงสอนเป็นการเลือกบุคคลที่ทรงให้การปรึกษาที่มีความสอดคล้องกันดังนี้คือทรงคำนึงความแตกต่างของบุคคลตามจริต6เพื่อเป็นการง่ายต่อการให้การปรึกษามีการปรับเปลี่ยนวิธีการตลอดเพื่อให้ความเหมาะสมกับผู้มาขอรับการปรึกษาพร้อมทั้งมีทรงสำรวจความพร้อมของผู้มาขอรับการปรึกษาตลอดเวลาที่ทรงให้การปรึกษา

#### 4.3 หลักการและวิธีการให้การปรึกษาตามจิตวิทยาตะวันตก

พัฒนาการของบุคลิกภาพตามหลักการวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำ และการเรียนรู้ทางสังคม จำแนกดังต่อไปนี้

1. ตัวแปรทางสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกำหนดการแสดงพฤติกรรม และพฤติกรรมก็สามารถทำนายและควบคุมได้หากสามารถกำหนดรู้ตัวแปรนั้น มีพฤติกรรมแบ่งได้เป็น 2 คือ พฤติกรรมที่กระทำต่อสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมที่ถูกเร้าโดยสิ่งแวดล้อมพฤติกรรมสามารถนำไปแฝงหรือหยุดแสดงได้ เรียกว่า การลดภาวะ โดยระงับการเสริมแรง



2. บุคลิกภาพพัฒนาจากการได้รับตัวเสริมแรง ที่มีทั้งตัวเสริมแรงปฐมภูมิ เช่น อาหาร น้ำ อากาศ และตัวเสริมแรงทุติยภูมิ เช่น เงิน การได้รับการยอมรับ และอื่นๆ การเสริมแรงทางลบจะเพิ่มความเข้มแข็งให้กับพฤติกรรมเมื่อสิ่งที่ไม่พึงพอใจถูกนำออกไปบุคลิกภาพพัฒนาจากกระบวนการเรียนรู้ การสรุปความเหมือน และการแยกความแตกต่างบุคลิกภาพที่เกิดขึ้นจากการเสริมแรง ดำรงอยู่ได้เพราะได้รับตัวเสริมแรงอย่างสม่ำเสมอและอย่างไม่น่าเบื่อ การเลียนแบบมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ พฤติกรรมหลายอย่างเกิดจากการเลียนแบบผู้อื่นและได้รับการเสริมแรงเมื่อพฤติกรรมนั้นมีความใกล้เคียงกับตัวแบบมาก

ตามเนื้อหาดังกล่าวนี้เป็นพฤติกรรมจะเกิดขึ้นได้ก็เนื่องจากการเอาใจใส่มีความสนใจในสิ่งนั้นๆ ทำให้พฤติกรรมมีความเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทที่วางเอาไว้ กำหนดเอาไว้ตามความต้องการของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมจะเปลี่ยนแปลงไปนั้นจะมีทั้งส่วนดีก็มี ส่วนไม่ดีก็มีเหมือนกันตามเหตุปัจจัยที่ทำหน้าที่ผลักดันให้เกิดสถานะเปลี่ยนแปลงนิสัยได้

**4.4 ขั้นตอนกระบวนการให้คำปรึกษา** เป้าหมายทั่วไปของการให้การปรึกษานั้นคือการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง และเป็นที่ยอมรับโดยกว้าง โดยการวางแผนอย่างเป็นระบบและมีความสม่ำเสมอสำหรับเป้าหมายเฉพาะเจาะจง เป็นสิ่งที่กำหนดร่วมกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับการปรึกษาแต่ละราย เป้าหมายที่กำหนดขึ้นนั้นต้องมีความชัดเจน เป็นรูปธรรม และดำเนินการตกลงร่วมกันเป็นสัญญา เพื่อขึ้นนำการปรึกษา

#### **บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา**

1. ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ทำความเข้าใจปัญหาของผู้รับการปรึกษาอย่างถ่องแท้ ก่อนที่จะวางแผนเพื่อดำเนินการจัดการกับปัญหา และสร้างแรงจูงใจแก่ผู้รับการปรึกษาให้เกิดความมั่นใจต่อการแก้ไขปัญหาที่มีร่วมมือกับผู้รับการปรึกษาในการวิเคราะห์ปัญหา ตลอดจนวางแผนและประเมินวิธีการจัดการกับพฤติกรรม พร้อมช่วยผู้รับการปรึกษาละลายพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่างๆ และเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

2. มีหน้าที่แสวงหาประสบการณ์และเพิ่มเติมความรู้ต่อการปรับพฤติกรรม และทำหน้าที่เป็นผู้ให้การเสริมแรงพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา ตลอดจนเป็นผู้แนะนำเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงเป็นผู้เชี่ยวชาญในการประยุกต์เทคนิคต่างๆ ของทฤษฎีการเรียนรู้ เพื่อแก้ไขปัญหาพร้อมเป็นตัวอย่างแก่ผู้รับการปรึกษา เพราะการเรียนรู้ส่วนมากเกิดจากการมีประสบการณ์โดยตรง ดังนั้นผู้รับการปรึกษาสามารถเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ได้จากการเลียนแบบ

### ขั้นตอนการศึกษา

1. ขั้นกำหนดปัญหา ก่อนที่จะกำหนดว่าอะไรคือสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาต้องการให้ช่วยเหลือ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ความสำคัญกับการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษา เน้นความไว้วางใจ แสดงความอบอุ่นและแสดงความเข้าใจ ในเวลาเดียวกันผู้ให้การศึกษาจะทำความเข้าใจกับปัญหาโดยพิจารณาว่าปัญหานั้นเกิดจากการเรียนรู้อย่างไร (ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อไรและเกิดอย่างไร) ความถี่ของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

2. หลังจากที่กำหนดปัญหาและวัตถุประสงค์ของการแก้ไขปัญหาแล้ว ผู้ให้การศึกษาจะเลือกหลักการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับปัญหาของผู้รับการปรึกษาและดำเนินการช่วยเหลือ ผู้ให้การศึกษาต้องอธิบายกระบวนการช่วยเหลือ ทั้งนี้อาจอ้างอิงหลักฐานงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของวิธีการหรือเทคนิคที่ใช้กับผู้รับการปรึกษาคนอื่นที่ประสบปัญหาเดียวกัน ชี้แจงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาจะต้องกระทำตามเทคนิคหรือวิธีการที่นำมาใช้

3. ขั้นนำวิธีการไปลงมือปฏิบัติ ในขั้นนี้ผู้รับการปรึกษาจะลงมือปฏิบัติภายใต้การดูแลของผู้ให้การศึกษา พร้อมชื่นชมประเมินผลความสำเร็จ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันประเมินว่าการเรียนรู้ใหม่ที่คาดหวังให้เกิดขึ้นเพื่อละลายพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น กระทำได้สำเร็จมากน้อยเพียงใดเพื่อดำเนินการปรับปรุงต่อไป

### 5. ความแตกต่างเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาทางพระพุทธศาสนากับการให้คำปรึกษาตะวันตก

ในทางพระพุทธศาสนานั้นการให้คำปรึกษาไม่มีพิธีรีตองแต่อย่างไรเพราะแท้จริงแล้วการให้คำปรึกษา พระพุทธเจ้าใช้คำว่า การแสดงธรรมคือการสนทนากับคนๆหนึ่งหรือหมู่หนึ่งโดยพระพุทธองค์ทรงอธิบายความย้อนถามเมื่อควรย้อนยอมให้ค้ำเมื่อสงสัย

หลักการถือเป็นสิ่งสำคัญของพุทธวิธีให้การศึกษาที่พระพุทธองค์ทรงใช้เริ่มต้นด้วยการชี้แจงในเรื่องที่ทรงให้การศึกษาพร้อมกับโน้มน้าวจิตใจให้เห็นตามยถาปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้นมีเทคนิคต่างๆทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาเกิดความสดชื่นร่าเริงมองเห็นถึงเป้าหมายของการรับการปรึกษาและสุดท้ายก็สามารถแก้ความทุกข์และปัญหาของตนเองได้ในการให้การศึกษาทุกๆไปนั่นเป้าหมายหลักก็คือการช่วยเหลือให้ผู้ที่มาขอรับการปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองเข้าใจและยอมรับตนเองในด้านต่างๆตลอดจนตระหนักถึงความต้องการของตนเอง

ดำเนินตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้และสามารถพัฒนาตนเองได้จนถึงที่สูงสุดมีทัศนคติใหม่ๆ ที่ดีเกิดขึ้น รู้จักการพึ่งตนเองได้อย่างสมบูรณ์

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาล้ำๆ กันทั้งแนวพุทธและทางตะวันตก กล่าวคือ สำรวจปัญหา รู้จักปัญหาแล้ว ดำเนินการช่วยเหลือตามเหตุนั้น แล้วประเมินผลในเรื่องนั้น ๆ รู้แล้วเข้าใจหาวิธียุติการศึกษา แล้วติดตามผลคนที่มารับคำปรึกษาว่าเขาดีขึ้นหรือมีพฤติกรรมอย่างไร สุดท้ายอย่าลืมสำรวจประเมินผลผู้ให้คำปรึกษาด้วย เพื่อที่จะได้ปรับปรุงแก้ไขในอนาคต

การให้คำปรึกษาทางตะวันตกนั้นมีขั้นตอนหรือกระบวนการที่ทำให้ผู้มารับคำปรึกษาได้เข้าใจชีวิตดีขึ้นประสบผลสำเร็จพอใจต่อผู้ให้คำปรึกษา แต่บางคนแก้ไขอย่างไรก็ไม่ประสบความสำเร็จยังมีความทุกข์เพิ่มขึ้น แตกต่างกับแนวทางพระพุทธเจ้าที่พระองค์รู้และเข้าใจในสิ่งที่ผู้มีปัญหา มีความทุกข์ในใจอยู่ พระพุทธองค์สามารถทำให้บุคคลที่มีความทุกข์หายจากความทุกข์สิ้นเชิง จะไม่หวนกลับมา มีความทุกข์อีก มีแต่จะได้พบกับรสแห่งพระธรรมที่ดียิ่งขึ้นไปจนได้บรรลุอรหัตต์

## 6. การประยุกต์การให้คำปรึกษาทางพระพุทธศาสนากับตะวันตกเพื่อคลายทุกข์ในสังคมไทย

พระพุทธศาสนา มองโลกตามความเป็นจริง ยามมีความทุกข์จึงไม่ท้อ และยามมีความสุขจึงไม่หลงติดในความสุขจนเกินพอดี ความทุกข์มีกันอยู่ทุกคนตั้งแต่เด็กจนแก่ การให้คำปรึกษาแก่ผู้รับการปรึกษามีข้อแนะนำคือ 1) อยู่กับความจริง ทั้งความกังวลความทุกข์หลายอย่างในชีวิตของเรา ถ้าว่ากันตามเนื้อผ้าแล้วสัดส่วนของความทุกข์จริง ๆ จะมีไม่มาก แต่บางครั้งก็รู้สึกทุกข์มาก ๆ เป็นเพราะว่าเราสร้างภาพความทุกข์นั้นให้ใหญ่โตเกินจริง 2) มีสติ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2538 : 296) ระลึกได้เพียงแค่ว่าตัว คือให้เรามีสติอยู่กับตัวได้ให้มากที่สุด... สังเกตว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เคลื่อนไหวอย่างไร อารมณ์เป็นอย่างไร ให้ใจอยู่กับลมหายใจ ให้สังเกตเข้าอย่างไร ออกอย่างไร 3) ยอมรับความจริง accept the truth การอยู่แบบยอมรับความจริง และอยู่กับความจริงด้วยใจที่เป็นปกติ เป็นคติในการดำเนินชีวิตที่สำคัญ แม้เป็นเรื่องยาก แต่ผลที่ได้นั้นมีมากมาย ทำให้คลายทุกข์ได้มาก 4) ลดความยึดมั่นในตัวตน try to be selfless ระดับการยึดมั่นในตัวตนเป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุด ที่จะทุกข์หรือไม่ทุกข์ ยึดมั่นมากก็ทุกข์มาก ยึดมั่นน้อยก็ทุกข์น้อย ผู้ให้คำปรึกษาต้องแนะนำอย่างนี้ตามอาการของความทุกข์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในทางพระพุทธศาสนา พระพรหมคุณาภรณ์ เน้นวิธีการให้คำปรึกษาคลายจากความทุกข์โดยอาศัย

พิจารณาโทษของความโกรธ พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกัน ในสังสารวัฏ พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ วิธีการนี้เป็นการลงมือกระทำ เอาของของตนให้แก่คนที่เป็นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน

ในส่วนของตะวันตกก็มีความคล้ายๆกันในการให้คำปรึกษามีการแนะนำ เมื่อใดก็ตามที่มีความตั้งใจมากเกินไป จิตใจอาจเกิดความเคร่งเครียดกลับจะเพิ่มความเครียดได้ แต่เมื่อใดที่มีความผ่อนคลายมากเกินไป จิตใจจะเฉื่อยชา สงบเกินไป จนถึงขั้นเพลอหลับ ดังนั้นผู้ที่มีความก้าวหน้าในการฝึก ต้องหมั่นตรวจสอบจิตใจให้มีความพอดี ความสมดุล ไม่ตึงหรือหย่อนจนเกินไป ความพากเพียรสม่ำเสมอ การที่จะมีความสม่ำเสมอได้นั้น ผู้ฝึกควรมีความรักที่จะฝึก เห็นคุณค่าของการฝึกจิตนี้ว่าจะช่วยแก้ไขความเครียดและพัฒนาจิตใจให้มีความรู้ความเข้าใจตนเอง มีชีวิตที่สงบสุขยิ่งขึ้น การที่จิตใจมีความทุกข์ในวันนี้เกิดจากการสะสมความคิดที่ไม่ดีมาเป็นเวลานานหลายปี ดังนั้นการแก้ไขย่อมต้องใช้เวลาค่อยเป็นค่อยไป อาจใช้เวลานานหลายเดือน แต่หากมีความตั้งใจจริงแล้ว ย่อมต้องได้ผลอย่างแน่นอนอนวิธีกำจัดความทุกข์ในอัตตาวัตตนในรูปของพลังงานมี 4 ประการ ดังนี้ (จารุณี วงศ์ละคร, 2548 : 115-117)

(1) มนุษย์สามารถริเริ่มทำอะไรด้วยตัวเองได้ ถ้ามนุษย์มีเพียงร่างกายซึ่งเป็นสสารก็จะไม่สามารถคิดทำอะไรได้ด้วยตัวเอง การที่ร่างกายของมนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวกระทำสิ่งต่างๆ ได้ แสดงว่าต้องมี “สิ่ง” ที่สามารถบังคับใช้ร่างกาย และสิ่งนั้นน่าจะเป็นตัวตนคือจิตหรือวิญญาณ (2) รับรู้สิ่งต่าง ๆ และมีอารมณ์ความรู้สึกสนองตอบต่อการรับรู้ต่างๆ ต้นเหตุของการคิดคือสิ่งเร้าที่เป็นปัญหา หรือสิ่งเร้าที่เป็นความต้องการ หรือสิ่งเร้าที่ชวนสงสัยสภาวะที่มากระทบแล้ว จำเป็นต้องคิด (Have to think) เพื่อกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่จะทำให้ปัญหานั้นลดไปหรือหมดไป (3) มี “เหตุผล” ทำให้เกิดความรู้ที่จะแยกแยะระหว่างความจริงกับความลวง ความอยาก มองเห็นความคิด ความเชื่อ หรือวิถีชีวิตที่แตกต่างกันผู้มารับบริการต้องมีจิตสำนึกในสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเรา (4) มีความสามารถในการตระหนักถึงตนเอง มีความจำเป็นและมีสติรู้ตัว ทำให้มนุษย์เป็นนายหรือเป็นผู้ควบคุมตัวเองได้

การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความคล้ายทุกข์โดยกล่าวยืนยันว่า ผู้ให้คำปรึกษาเป็นพลังงาน ผลักดันหรือพลังงานส่งให้เกิดการแสดงพฤติกรรมของร่างกายออกมากล่าวว่า “พลังงานทางจิต” (Psychic Energy) ทำหน้าที่กระตุ้นผู้ได้รับบริการผลักดันจากจิตใต้สำนึกที่ถูกเก็บกดสิ่งสมไว้

ภายในตะวันตกเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีแรงขับ (Drive) แรงขับนี้เป็นแรงกระตุ้นนี้เป็นสัญชาตญาณ (Instinct) หรือแรงกระตุ้นที่ไร้เหตุผล พลังงานทางจิตที่เกิดขึ้นนี้ เรียกว่า ลิบิโด (Libido) ซึ่งเป็นพลังผู้มารับบริการเกิดความพอใจทันทีเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดความคิดที่มีพลังมีเหตุมีผล รู้เท่าทันในอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว แก้ปัญหาในทางที่ถูกสามารถควบคุมตัวเองได้

## 7. สรุป

การให้คำปรึกษาทางพระพุทธศาสนามีขั้นตอนไว้ คือ ขั้นเริ่มต้น ด้วยการสร้างสัมพันธภาพและรับฟังปัญหาโดยอาศัยหลักธรรม สังคหวัตถุ 4 เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการปรึกษา มี ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตา ขั้นสืบสาวหาสาเหตุ ว่าด้วยเหตุแห่งทุกข์มีสาเหตุมาจากอะไร ขั้นหาวิธีกำจัดสาเหตุ กำจัดสาเหตุ วิธีดับทุกข์ตามหลักพุทธศาสนามีด้วยกันหลายระดับเรียกว่า นิโรธ 5 กล่าวคือ ดับทุกข์ด้วยการข่มไว้ ดับทุกข์ด้วยองค์ธรรมที่ตรงกันข้าม ดับทุกข์ด้วยการตัดกิเลส ดับทุกข์ด้วยการตัดกิเลสเด็ดขาด ขั้นลงมือปฏิบัติ คือ มรรค หนทางของการดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติ การปฏิบัติตามมรรคจะเริ่มต้นได้และดำเนินต่อไปด้วยดีต้องอาศัยปัจจัย 2 ประการคือ 1) ต้องมีผู้ชักนำที่ดี ในที่นี้ผู้ให้การศึกษาทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำที่ดี 2) ผู้รับบริการปรึกษาเองต้องเป็นผู้ที่มีโยนิโสมนสิการในระดับหนึ่ง หมายถึง รู้จักคิดพิจารณาตรงตามสภาวะเหตุปัจจัย

จิตวิทยาตะวันตกมองว่าการให้การศึกษา ผู้ให้การศึกษาจะเน้น “ปัจจุบันขณะ(Here and Now)” ในสภาวะการณ์จริง การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือที่เกิดจากสัมพันธภาพของบุคคลอย่างน้อย 2 คน คือผู้ให้และผู้รับการศึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษามีลักษณะส่วนบุคคลที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษา มีความรู้และทักษะในการให้คำปรึกษา ทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการศึกษา ซึ่งเป็นผู้ประสบความสำเร็จหรือมีความทุกข์หรือต้องการความช่วยเหลือให้เข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม มีทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหาและหาทางออก เพื่อลดหรือขจัดความทุกข์ ความยุ่งยากใจ ด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

## เอกสารอ้างอิง

- กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. (2542). **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : อีรพงษ์การพิมพ์.
- จารุณี วงศ์ละคร. (2548). **ปรัชญาเบื้องต้น**. เชียงใหม่ : บีเอสดีการพิมพ์สันติธรรม.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2539). **ทฤษฎีการให้การศึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ส.ส.ท. สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2538). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2542). **พุทธวิธีในการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ปยุตโต). (2534). **พุทธศาสตร์กับการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร : กองทุนวุฒิธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มันเกียรติ โกศลนิวัฒน์วงศ์. (2541). **พุทธธรรมทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพมหานครสำนักพิมพ์สุวีริยาสาส์น.
- วัชร ทรัพย์มี. (2553). **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยาคณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาภา จันทรสกุล. (2535). **ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนวมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Khamsom, K. (2011). A study and Development of Student's Competency in Peer Counseling. Dissertation, Ed.D. (Counseling Psychology). Srinakharinwirot University.
- Roger Walsh. (1995). **Current Psychotherapies**. Illinois: F.E. PescokPublisher.