

การพัฒนาตนของนักจิตวิทยาการศึกษา กับวิถีปฏิบัติสตามแนวทางของท่านติช นัท ฮันห์

ธีรวรรณ ธีระพงษ์^{1*}

บทคัดย่อ

ช่วงเวลาที่ผ่านมามีการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์หลายเรื่องได้บ่งชี้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดก่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกต่อผู้มารับบริการ โดยนักจิตวิทยาการศึกษานับเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของผู้มารับบริการและประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ปัจจุบันการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดได้มีการนำแนวคิดและวิธีการฝึกฝนทางจิตวิญญาณในแนวคิดตะวันออก เช่น การฝึกเจริญสติและการภาวนาในวิถีทางของพระพุทธศาสนาใช้ในการพัฒนาคุณภาพจิตใจของผู้มาปรึกษา โดยเฉพาะความรู้ที่เป็นวิถีปฏิบัติสตามแนวทางของท่านติช นัท ฮันห์ผ่านมุมมองธรรมชาติของจิตใจที่ดั่งลมพร้อมเติบโต การภาวนา การเจริญสติในชีวิตประจำวัน และการเพาะบ่มสันติสุขในการอยู่ร่วมกัน ซึ่งวิถีปฏิบัติเหล่านี้ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพจิตใจของผู้คนได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับวิถีชีวิตในปัจจุบัน บทความนี้จะได้นำเสนอแนวทางการพัฒนาตนของนักจิตวิทยาการศึกษาเทียบกับวิถีปฏิบัติของท่านติช นัท ฮันห์ เพื่อความรู้ดังกล่าวดังกล่าวจะได้เป็นแนวทางให้นักจิตวิทยาการศึกษาที่สนใจได้นำความรู้เหล่านี้ไปใช้ในการพัฒนาตนต่อไป

คำสำคัญ: นักจิตวิทยาการศึกษา การพัฒนาตน วิถีปฏิบัติสตามแนวทางของท่านติช นัท ฮันห์

Received: February 24, 2023, **Revised:** April 11, 2023, **Accepted** April 23, 2023

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., คณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

* Corresponding author; e-mail: teerawan.teerapong@cmu.ac.th

Counselor's Personal Development and the Mindfulness Practices of Thích Nhất Hạnh

Teerawan Teerapong^{1*}

Abstract

Prior evidence-based studies indicate that counseling psychology and psychotherapy contribute to clients' positive outcomes. In particular, a counselor is one of the crucial factors contributing to positive changes in clients and effectiveness of counseling and psychotherapy. Nowadays, counseling psychology and psychotherapy incorporate Eastern knowledge and practices into traditional approaches. Especially, Thích Nhất Hạnh's principles of mindfulness practices is incorporated i.e., the nature of human mind, insight meditation, mindfulness practices for daily life, and living together in harmony. These practices have beneficial effects on human mind, enable people to live in harmony with oneself. For those with interest in self-development, this article presents an approach to professional development for counselors based on Thích Nhất Hạnh's principles of mindfulness practices.

Keywords: Counselor Psychologist; Personal development; Mindfulness Practices of Thích Nhất Hạnh

Received: February 24, 2023, **Revised:** April 11, 2023, **Accepted** April 23, 2023

¹ Assistant Professor, Ph.D., Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University.

* Corresponding author; e-mail: teerawan.teerapong@cmu.ac.th

บทนำ

ปัจจุบันการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดได้มีการนำแนวคิดและวิธีการฝึกฝนทางจิตวิญญาณในแนวคิดตะวันออก เช่น การฝึกสติและการภาวนาในวิถีทางของพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการบำบัดรูปแบบต่างๆ รวมถึงการพัฒนาตนเองในฐานะของนักจิตวิทยาการปรึกษาดังตัวอย่างเช่น การศึกษาของ Leonard et al. (2018) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าถึงใจ (empathy) สติ และสัมพันธภาพการบำบัดของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาระดับปริญญาเอก เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติกับสัมพันธภาพการบำบัด โดยมีการเข้าถึงใจเป็นตัวแปรสื่อ (mediating variable) ในกลุ่มตัวอย่าง 96 คน ผลการวิจัยพบว่า การเข้าถึงใจเป็นตัวแปรสื่อของความสัมพันธ์ระหว่างสติและสัมพันธภาพการบำบัด โดยนักศึกษาที่รายงานว่ามีระดับสติสูงจะมีประสบการณ์ของอารมณ์ทางลบในระดับต่ำเมื่อผู้รับการปรึกษามีอารมณ์ทางลบ สะท้อนให้เห็นว่าบุคคลที่มีสติจะมีศักยภาพในการลดการดูดซับทางอารมณ์ (emotional contagion) และบุคคลนั้นจะมีสัมพันธภาพการบำบัดที่สูงไปด้วย ผลการวิจัยจึงสรุปได้ว่าสติเป็นปัจจัยปกป้อง (protective factor) ผู้ให้การปรึกษาจากอารมณ์ทางลบของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพการบำบัดและทำให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดมีประสิทธิภาพด้วย

นอกจากนี้การศึกษายังหลายเรื่องได้ระบุไปในทางเดียวกันว่าพระพุทธศาสนาโดยธรรมชาติมีส่วนของการบำบัดจิตใจที่มีความทุกข์ และการพัฒนามนุษย์ในหลาย ๆ รูปแบบ อยู่แล้วในตัว (Lu et al., 2023, Buser et al., 2012, Beitel et al., 2014) เช่นเดียวกันกับวิถีปฏิบัติสติตามแนวทางของท่านติช นัท ฮันห์ ก็มีความสัมพันธ์กับแนวคิดจิตบำบัดและจิตวิทยาการปรึกษาอย่างมาก ท่านอธิบายธรรมชาติของจิตใจมนุษย์และให้แนวทางในการทำความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ร่วมไปกับการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ความจริงของธรรมชาตินั้น จนสามารถที่จะโอบรับความทุกข์ในใจตน และมีเมตตากรุณาต่อผู้อื่นได้ ดังที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น ท่านติช นัท ฮันห์ เป็นอาจารย์ทางพระพุทธศาสนานิกายเซน ที่สามารถสร้างสรรค์กุสโลบายในการประยุกต์หลักธรรมในพระพุทธศาสนาพัฒนาคุณภาพจิตใจของผู้คนได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับวิถีชีวิตในปัจจุบันของบุคคลทั่วโลก

ในบทความนี้ผู้เขียนได้ศึกษาความรู้ในเรื่องวิถีปฏิบัติตามแนวทางของท่านติช นัท ฮันห์ในการพัฒนาคุณภาพจิตใจ ซึ่งมีหัวข้อย่อยได้แก่ ธรรมชาติของจิตใจ การภาวนา การเจริญสติในชีวิตประจำวัน และการเพาะบ่มสันติสุขในการอยู่ร่วมกัน และได้นำเสนอแนวทางในการพัฒนาตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาโดยอาศัยความรู้ในเรื่องวิถีปฏิบัติตามแนวทางของท่านติช นัท ฮันห์ ผู้เขียนหวังว่าบทความนี้จะเป็แนวทางให้นักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้สนใจได้นำความรู้เหล่านี้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองต่อไป

ธรรมชาติของจิตใจ

ท่านดิช นัท ฮันท์ ได้อธิบายธรรมชาติจิตใจของมนุษย์โดยอิงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ให้เป็นเรื่องที่เข้าใจง่าย ๆ และใช้ภาษาที่สอดคล้องกับจิตวิทยาตะวันตกในเรื่องของจิตสำนึก และจิตไร้สำนึก ท่านกล่าวว่า

“จิตสำนึกของเรานั้นแบ่งเป็นสองส่วนด้วยกัน เหมือนกับบ้านที่มีสองชั้น ชั้นบนเป็นห้องนั่งเล่น ซึ่งเราเรียกว่า “จิตสำนึก” ใต้ชั้นนี้ลงไป มีชั้นใต้ดิน ซึ่งเราเรียกว่า “จิตใต้สำนึก” (หรือจิตไร้สำนึกในทฤษฎีจิตวิเคราะห์: ผู้เขียน) ในจิตใต้สำนึกนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเคยทำ เคยพบ หรือรับรู้จะถูกเก็บสะสมไว้ในรูปของเมล็ดพันธุ์ หรือภาพยนตร์ ห้องใต้ดินของเราก็คือห้องเก็บภาพยนตร์นานาชนิด สุดท้ายจิตใต้สำนึกได้เลือกรูปของวิดีโอเทปส่วนชั้นบนในห้องนั่งเล่นนั้น เรานั่งอยู่บนเก้าอี้และดูภาพยนตร์เหล่านั้นในขณะที่มันถูกนำขึ้นมาจากชั้นใต้ดิน” (ดิช นัท ฮันท์, 2537, น.26)

การเปรียบเทียบจิตไร้สำนึกเหมือนกับเมล็ดพันธุ์ หรือภาพยนตร์นี้ช่วยให้เห็นภาพชัดเจนว่าสิ่งที่ผ่านการรับรู้ของบุคคลจะยังคงอยู่ในจิต และเก็บสะสมไว้ในจิตไร้สำนึก คล้ายการที่ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ Sigmund Freud อธิบายเปรียบเทียบว่าจิตใจมนุษย์มีสภาพคล้ายภูเขาน้ำแข็ง ที่ลอยอยู่ในมหาสมุทร มีส่วนที่อยู่เหนือผิวน้ำเป็นส่วนน้อย มีส่วนอยู่ใต้ผิวน้ำใหญ่โตมาก เป็นที่เก็บสะสมของกลไกทางจิตหลายประเภท ไม่ว่าจะเป็น แรงจูงใจ อารมณ์ที่ถูกเก็บกด ความรู้สึกนึกคิด และความทรงจำต่าง ๆ ฯลฯ พลังจิตไร้สำนึกมีอิทธิพลเหนือจิตสำนึก เป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมไร้เหตุผลและผิดปกติในลักษณะต่าง ๆ

ในลักษณะเดียวกันนี้ ท่านดิช นัท ฮันท์ อธิบายว่าสิ่งที่สะสมในจิตไร้สำนึก เช่น ความโกรธ ความหวาดกลัว หรือความสิ้นหวัง จะสามารถขึ้นมาสู่ระดับจิตสำนึก (หรือในห้องนั่งเล่น) ได้เอง และเมื่อความรู้สึกเหล่านี้โผล่ขึ้นมาเราก็จะต้องรับรู้โดยหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่มันก็ไม่คงอยู่นานนัก ความรู้สึกเหล่านี้กลับลงไปในจิตไร้สำนึกอีกครั้งและเมื่อมีสิ่งกระทบใจมันพร้อมที่จะขึ้นมาด้วยพลังที่มากขึ้นเสมอ

เมล็ดพันธุ์หรือภาพยนตร์ที่สะสมไว้ในจิตไร้สำนึกไม่ได้หมายความว่าถึงเพียงแต่ความรู้สึกทางลบ ดังเช่นที่ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ได้เน้นความสำคัญ ความเบิกบานใจ ความสดชื่นรื่นเริงและความสงบ หรือแม้กระทั่ง “สติ” ก็เป็นเมล็ดพันธุ์ที่มีอยู่ในตัวคนทุกคน เพียงแต่เราจะให้ความสนใจกับพลังที่ตึงามเหล่านี้หรือไม่ ท่านเปรียบเทียบการให้ความสนใจกับพลังเหล่านั้นว่าเป็น “การรดน้ำเมล็ดพันธุ์” หากบุคคลให้ความสนใจกับเมล็ดพันธุ์ทางลบอยู่เสมอ ก็จะเป็นการรดน้ำให้กับเมล็ดพันธุ์ที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์จนไม่เปิดโอกาสให้เมล็ดพันธุ์แห่งความตึงามได้มีโอกาสงอกงาม

จะเห็นได้ว่าความเข้าใจเรื่องธรรมชาติของจิตใจที่เปรียบเหมือนเมล็ดพันธุ์หรือภาพยนตร์ที่สะสมไว้ในจิตนี้ เอื้อให้นักจิตวิทยาการศึกษาเปิดใจกว้างพร้อมรับแง่มุมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเมล็ดพันธุ์

หรือภาพยนตร์ที่สะสมด้านบวกหรือด้านลบตามที่เป็นจริง นอกจากนี้ความเข้าใจดังกล่าวจะช่วยให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาผู้ปฏิบัติเรียนรู้ที่จะเชื่อมโยงระหว่างความเข้าใจและการปฏิบัติภาวนา ดังที่ ผู้เขียนจะได้กล่าวถึงต่อไป

การภาวนา

“การภาวนาคือการรู้ถึงสิ่งซึ่งกำลังเกิดขึ้นในร่างกายของเรา ในความรู้สึกของเรา ใน ความคิดของเราและในโลก” (ติช นัท ฮันห์, 2531, น.2)

ท่าน ติช นัท ฮันห์ อธิบายว่าการภาวนาเป็นการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง การ ภาวนาจะช่วยให้เรากลับมาสู่ตัวตนที่แท้จริง เป็นการดึงความสนใจที่กระจัดกระจายอยู่ภายนอกตัวเรา เช่น อยู่กับธุระและเรื่องราวที่วิตกกังวล อยู่กับรายการโทรทัศน์ ให้กลับมาสัมผัสกับความจริงแท้ใน ตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในร่างกายของเรา ได้แก่ ลมหายใจ การเคลื่อนไหว หรือความรู้สึก ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจเรา หรือสิ่งที่เรากำลังคิด หรือการสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมหรือผู้คนอย่างที่เป็นจริง ด้วยความใส่ใจของเรา วิธีการของการกลับมาอยู่กับตัวตนที่แท้จริงนี้เป็นการตามรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ เกิดขึ้นในร่างกายและใจของเรา โดย ท่าน ติช นัท ฮันห์ ได้แนะนำวิธีการฝึกดังนี้

“...ใช้วิธีสังเกตตามรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ โดยไม่ต้องให้คุณค่า ...ไม่ว่าเรา จะมีความรู้สึกเมตตากรุณาหรือพยาบาทโกรธเคือง เราต้องรับรู้ความรู้สึกนั้น ๆ อย่างเสมอภาคกัน เพราะความรู้สึกนั้น ต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของเราด้วยกัน” (ติช นัท ฮันห์, ม.ป.ป., น.64)

การสังเกตตามรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ จะทำให้จิตใจแจ่มใส เพราะเป็นการเฝ้าดูความ ขุ่นอย่างสงบ ดูให้เห็นการเคลื่อนไหวต่าง ๆ โดยไม่เข้าไปรบกวน เปรียบเสมือนการทำน้ำขุ่นให้ใส การ พยายามจัดการกับตะกอนหรือความขุ่นในน้ำเท่ากับทำให้มันขุ่นยิ่งขึ้น จึงไม่มีวิธีใดที่จะเหมาะไปกว่า การทำน้ำให้ “นิ่ง” ซึ่งหมายถึงความสงบของจิตใจนั่นเอง เมื่อจิตนิ่งจะสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ตาม ความเป็นจริง เมื่อรับรู้ตามความเป็นจริงก็จะรู้จักจิตใจของตนเองอย่างถ่องแท้ ซึ่งเป็นเป้าหมายเดียวกับ จิตบำบัดแนวตะวันตกด้วยเช่นเดียวกัน

จิตวิทยาการปรึกษาหรือจิตบำบัดในทางตะวันตกหลาย ๆ ทฤษฎีมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับบริการได้ เข้าถึงความจริงแท้ ดังเช่นจิตบำบัดที่เน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered psychotherapy) ที่เน้นถึงการเข้าถึงการสอดคล้องระหว่างประสบการณ์ (ที่เป็นจริง) กับมโนทัศน์แห่งตน การที่บุคคลมี ปัญหาสุขภาพจิตนั้นทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางอธิบายว่าเป็นเพราะบุคคลเลือกที่จะรับรู้และ ตีความหมายประสบการณ์ต่าง ๆ ให้เข้ากับมโนทัศน์แห่งตน หากเกิดเหตุการณ์ใดที่ไม่สอดคล้องกับมโน ทัศน์แห่งตน บุคคลก็จะบิดเบือน (distorted) ในการรับรู้หรือการใช้กลไกป้องกันตนเอง จึงทำให้ความ สอดคล้องระหว่างความเป็นจริงกับสิ่งที่รับรู้ไกลห่างออกจากกันไปเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นการปิดกั้นการรับรู้

ตัวตนที่แท้จริงอันจะมีผลต่อความการปรับตัวที่ผิดปกติ (maladjustment) และเมื่อสะสมนานวันเข้า โครงสร้างของตนจึงคงที่ ตายตัว (rigid) ไม่อยู่กับความจริง และมีสุขภาพจิตไม่ดี (Rogers, 1961)

การเข้าถึงความจริงแท้ จึงเป็นเป้าหมายทั้งในจิตบำบัดและการปฏิบัติในแนวทางของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ และจากการศึกษาศาสตร์ทั้งสอง ผู้เขียนพบว่าการเข้าถึงความจริงแท้ในตนเองตามแนวทางของ Rogers สามารถบรรลุได้ด้วยวิธีการปฏิบัติในแนวทางของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ โดยที่ผู้ปฏิบัติจะเริ่มต้นจากการกระทำที่เรียบง่าย และปฏิบัติด้วยความเบิกบานใจ ไม่เร่งรัดและเร่งรีบ ไม่คำนึงถึงความสำเร็จ แต่โดยไม่รู้ตัวความสำเร็จนั้นก็มีอยู่กับผู้ปฏิบัติทุกขณะ อันจะทำให้จิตใจ สงบ แจ่มใส ดังที่ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการภาวนาไว้ว่า

“การภาวนานี้จะรักษาเยียวจิตใจของเราให้แจ่มใส ความโศกเศร้า ความวิตกกังวล ความเกลียดชัง หรือความหลง จะหนีหน้าหายไปเองตามธรรมชาติเมื่อถูกพ่วงด้วยสมาธิและการภาวนาของเรา” (ดิซ นัท ฮันท์, ม.ป.ป., น. 64)

การภาวนาซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติในแนวทางของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ก่อให้เกิดความเบิกบานใจ จิตใจสงบ แจ่มใส ซึ่งคุณภาพใจดังกล่าวเป็นสภาวะใจที่เอื้อต่อการเข้าถึงความจริงแท้ ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญของนักจิตวิทยาการปรึกษาในการเยียวยาใจผู้มารับการปรึกษา ทั้งนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถฝึกฝนบ่มเพาะจิตใจของตนให้เป็นเสมือนดั่งน้ำที่นิ่งเพื่อจะได้สะท้อนความเป็นจริงของผู้รับบริการและความจริงในใจของตนอย่างมีประสิทธิภาพ โดยประยุกต์การเจริญสติตามแนวทางของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ มาใช้ในการพัฒนาตนได้

การเจริญสติ

ดังที่ได้กล่าวไปแล้วในหัวข้อการภาวนาถึงคุณประโยชน์ของการฝึกฝนจิตใจ วิธีทางแห่งการภาวนานั้นก็คือการเจริญสติ ในหัวข้อนี้ผู้เขียนจึงใคร่กล่าวถึงเรื่องการเจริญสติ ซึ่งการเจริญสติในแนวทางของท่าน ดิซ นัท ฮันท์นั้น ผู้ฝึกจะสามารถปฏิบัติได้ทุกหนทุกแห่ง และทุกอิริยาบถไม่ว่าจะเป็นการนั่ง นอน เดิน ยืน หรือแม้แต่ขณะทำงาน หรือการดื่ม กิน โดยที่จุดเริ่มต้นของการเจริญสติคือการตามลมหายใจ ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ได้แนะวิธีการตามลมหายใจไว้ดังนี้

“เมื่อหายใจเข้า ให้ใส่ใจเต็มทีกับลมหายใจเข้า ไม่ว่าลมหายใจจะไปยังส่วนไหนของร่างกาย ให้รู้สึกถึงความสงบที่ลมหายใจน้อมนำไปยังส่วนนั้น ๆ เหมือนกับการดื่มน้ำเย็นในวันที่อากาศร้อนให้รู้สึกถึงลมหายใจที่ยังความชุ่มชื้นต่ออวัยวะภายในร่างกาย” (ดิซ นัท ฮันท์, 2539, น.1)

ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ เน้นความสำคัญของการระลึกรู้ หรือการตามลมหายใจอย่างมาก ท่านสร้างสรรค์กุลโลบายหลายประการเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติระลึกรู้ลมหายใจอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นบทภาวนาใน

การนั่งสมาธิ ซึ่งมีถ้อยคำที่ดึงดูดความสนใจผู้ปฏิบัติกลับมาอยู่กับตัวเสมอ การฟังเสียงระฆังก็เป็นการเรียกสติให้กลับคืนมา ในวิธีการปฏิบัติของท่านดิช นัท ฮันท์ นี้ ทุกครั้งที่ผู้ปฏิบัติได้ยินเสียงระฆัง ทุกคนจะหยุดกิจกรรมทุกอย่างและตามลมหายใจอย่างน้อย 3 ครั้งก่อนที่จะกลับไปทำกิจกรรมที่ค้างไว้ต่อไป แม้ขณะที่นั่งสมาธิก็จะมีการเจริญระฆังเป็นระยะ ไม่เพียงแต่เสียงระฆังเท่านั้นที่เป็นการเตือนสติให้ผู้ปฏิบัติกลับมาอยู่กับลมหายใจ เสียงโทรศัพท์ เสียงเครื่องบิน หรือเสียงใด ๆ ก็เป็นเครื่องเตือนผู้ปฏิบัติได้ทั้งสิ้น

นอกจากนี้ท่านยังได้สร้างสรรค์บทเพลงเพื่อการภาวนาที่มีเนื้อหาเตือนให้ผู้ปฏิบัติกลับมาอยู่กับลมหายใจอยู่หลายบทเพลง ความไพเราะของท่านเอง ความสวยงามของถ้อยคำจะชวนให้ผู้ปฏิบัติร้องเพลง หรือระลึกถึงบทเพลงบ่อย ๆ ก็จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติกลับมาอยู่กับลมหายใจได้บ่อยครั้งขึ้น และทุกครั้งที่ผู้ปฏิบัติอยู่กับลมหายใจ เขาจะสงบและผ่อนคลาย

ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดแนวทางของตะวันตก โดยเฉพาะพฤติกรรมบำบัดก็เน้นความสำคัญของการฝึกลมหายใจเช่นกัน เพื่อเป็นการบำบัดความเครียด และในฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (deep muscle relaxation) ของ Jacobson (as cited in Bushra & Ajaz, 2018) ก็เน้นที่การตามลมหายใจสักระยะหนึ่งก่อนที่จะหันความสนใจไปตามกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทั้งพฤติกรรมบำบัด และการเจริญสติในแนวทางของท่าน ดิช นัท ฮันท์จะเน้นความสำคัญของการผ่อนคลายกายและใจ และการตามลมหายใจเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการผ่อนคลาย เพราะการหายใจนั้นท่านดิช นัท ฮันท์ กล่าวว่า เป็นเครื่องมือตามธรรมชาติที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการป้องกันความคิดฟุ้งซ่าน (ดิช นัท ฮันท์, ม.ป.ป.)

การตามลมหายใจนอกจากจะมีผลเรื่องการผ่อนคลายแล้ว ยังมีผลต่อการใช้ชีวิต สติ ช่วยให้เราทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเราไม่ต้องสูญเสียพลังงานไปกับหลาย ๆ เรื่องพร้อม ๆ กัน หรือเสียพลังงานไปกับความวิตกกังวลต่าง ๆ ท่าน ดิช นัท ฮันท์ กล่าวว่า

“สติมีปฏิกิริยาโดยตรงที่สามารถเรียกจิตใจที่ฟุ้งไปเรื่อยแปดทิศกลับมา และหลอมรวมเข้าเป็นหนึ่ง เพื่อเราจะได้มีชีวิตอยู่ในทุกขณะจิต” (ดิช นัท ฮันท์, ม.ป.ป., น.17)

ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดของทางตะวันตกหลาย ๆ ทฤษฎีก็เน้นถึงความสำคัญของ “สติ” อย่างเช่นทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt psychotherapy) ที่เชื่อว่าภาวะปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ในการบำบัดแนวนี้สิ่งที่เน้นมากคือการเรียนรู้ที่จะชื่นชมและมีประสบการณ์เต็มที่ในปัจจุบันขณะ (Corey, 1996) สอดคล้องกับแนวคิดของท่าน ดิช นัท ฮันท์ที่ว่า เวลาที่สำคัญที่สุดเวลาเดียวคือ “ปัจจุบัน” ช่วงขณะปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นเวลาที่เราเป็นเจ้าของอย่างแท้จริง

การมีสติจะช่วยให้เราจัดการกับชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เผลอไผลและหลงลืม นอกจากนี้ “สติ” ยังช่วยให้เราสามารถปรับเปลี่ยนความทุกข์ใจได้ ท่านดิช นัท ฮันท์สอนให้เราใช้สติโอบรับความทุกข์เช่นเดียวกับมารดาที่โอบอุ้มทารกในวงแขนอย่างนุ่มนวลและทันทีทันใดที่ทารกร้องไห้ ความรักและความอ่อนโยนจะแผ่ซ่านไปสู่ทารก ความทุกข์ก็เปรียบดังทารก สติเปรียบเหมือนมารดา เมื่อมีความ

ทุกขใจเกิดขึ้น ผู้ฝึกสติอยู่เสมอจะสามารถยิ้มให้กับความทุกข์ และเชื่อเชียวให้ความทุกข์ขึ้นมายังห้องนั่งเล่น หรือจิตสำนึกของเรา โดยไม่หลีกเลี่ยง หรือเพิกเฉย เช่นเดียวกับทฤษฎีของเกสโตลท์ ที่ฝึกให้ผู้รับบริการได้เผชิญกับความทุกข์หรือความรู้สึกของตนอย่างซื่อสัตย์

การอ้าแขนรับความทุกข์หากเป็นความทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ สติจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในไม่กี่นาที เพียงแค่เราหายใจเข้าออกและยิ้มให้มันเท่านั้น แต่ถ้าความทุกข์นั้นรุนแรง เราจะต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้น และต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน ผู้ปฏิบัติจะฝึกตามลมหายใจเสมอไม่ว่าจะเป็นการนั่ง ยืน เดิน นอน หรือการปฏิบัติงานต่าง ๆ หรือความรู้สึก ความนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจ จนเกิดความคุ้นเคย เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้นเราก็สามารถที่จะตระหนักรู้และสามารถโอบอุ้มความทุกข์ได้ ท่าน ดิซ นัท ฮันท์ กล่าวว่าสติจะแทรกซึมเข้าไปในความทุกข์ เปรียบเหมือนกับแสงอาทิตย์ที่สาดส่องลงมายังดอกไม้ที่ตูม และช่วยให้มันเบ่งบานขึ้น สตินั้นเมื่อสัมผัสกับสิ่งสวยงาม มันจะทำให้สิ่งนั้นเผยความงามออกมา เมื่อสัมผัสกับความทุกข์ มันจะเปลี่ยนแปลง และเยียวยารักษาความทุกข์นั้นในเรื่องของสตินี้สามารถสรุปด้วยถ้อยคำของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ได้ดังนี้

การจะมีความสุขได้ เราจำเป็นจะต้องรดน้ำให้แก่เมล็ดพันธุ์แห่งสติภายในตัวเรา สติคือเมล็ดพันธุ์แห่งการประจักษ์แจ้ง การตระหนักรู้ ความเข้าใจ ความเอาใจใส่ ความกรุณา ความเป็นอิสระ การเปลี่ยนแปลง และการเยียวยารักษา หากเราเจริญสติ เราจะสัมผัสกับแง่มุมที่สดชื่น และความรื่นเริงต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถสัมผัสได้ในยามที่เรามีชีวิตอยู่ในความหลงลืม (ดิซ นัท ฮันท์, 2537, น.31)

การเจริญสติจะสามารถช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษา “หยุด” เป็น หยุดในที่นี้คือความฟุ้งซ่าน การคิดกลับไปกลับมา หรือการคิดวิตกกังวล หรือความเหม่อลอยในขณะที่ปฏิบัติหน้าที่นักจิตวิทยาการปรึกษา หากนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้ที่ฝึกเจริญสติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เขารู้ตัวและหยุดตัวเองกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้โดยง่าย เมื่อฝึกการหยุดจนชำนาญแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาจะสามารถเรียนรู้ที่จะแปรเปลี่ยนความทุกข์ในใจของตนเอง และมีความตระหนักรู้เมื่อความรู้สึกทางลบเข้ามามีอิทธิพลในขณะปฏิบัติงานได้ด้วยการโอบรับความทุกข์ดังเช่นที่แม่โอบอุ้มทารกไว้ในอ้อมแขน เขาก็จะไม่สูญเสียพลังงานไปในการกดเก็บ ผลักไส หรือดิ้นรนกับความทุกข์ ความสามารถที่จะอยู่กับผู้รับบริการตรงหน้าก็จะเพิ่มมากขึ้นไปตามความชำนาญแห่งการเจริญสติของเขา

การเพาะบ่มสันติสุขในการอยู่ร่วมกัน

การศึกษาธรรมะและฝึกฝนจิตใจตามแนวทางของท่านดิซ นัท ฮันท์ นั้นผู้ปฏิบัติจะเข้าร่วมงานภาวนาที่จัดขึ้นอย่างสม่ำเสมอที่หมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส และงานภาวนาที่จัดขึ้นทั่วโลก รวมทั้งในประเทศไทยด้วย ไม่เพียงเท่านั้นท่านดิซ นัท ฮันท์ ยังเน้นให้สืบเนื่องการภาวนาต่อไป โดยการปฏิบัติร่วมกันใน “สังฆะ” (ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา) ซึ่งหมายถึงการปฏิบัติในลักษณะของชุมชน โดยผู้

ปฏิบัติจะเข้าร่วมกิจกรรมของสังฆะในชุมชนของตน หรือบางครั้งก็ร่วมกันสร้างสังฆะขึ้นมา เพื่อปฏิบัติร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นการนั่งสมาธิ การเดินในวิถีแห่งสติ การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ (นอนสมาธิ) การทำงานอย่างมีสติ การฟังบรรยายธรรมหรือสนทนาธรรม และกิจกรรมอื่น ๆ ที่สังฆะร่วมกันสร้างสรรค์ขึ้นมาเพื่อช่วยสืบต่อการปฏิบัติ

ในการปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะรูปแบบใดเมื่อผู้เข้าปฏิบัติกลับออกมาจากงานภาวนาก็มักจะอยากจะทำสมาธิต่อการปฏิบัติ แต่เมื่อออกมาอยู่ในสังคมภายนอกสถานปฏิบัติธรรมก็มักจะถูกลากจูงไปในทางที่ทำให้ย่อหย่อนต่อการปฏิบัติและหมดสิ้นพลังการปฏิบัติในที่สุดดังเช่นที่ท่านติช นัท ฮันห์ เปรียบเทียบเอาไว้ว่าการปฏิบัติลำพังผู้เดียวโดยไม่มีสังฆะเปรียบเหมือนเสื้อที่ลงจากภูเขา พลังแห่งการปฏิบัติก็จะอ่อนลงเรื่อย ๆ ท่านติช นัท ฮันห์ กล่าวว่า การปฏิบัติด้วยกันนั้น แต่ละคนจะเป็นระฆังแห่งสติ ช่วยเหลือเกื้อกูลพลังแห่งการปฏิบัติ และเป็นกำลังใจแก่กันและกัน

นอกจากนี้ความสงบ มั่นคงของผู้ที่ปฏิบัติมาก่อนจะมีผลต่อจิตใจของผู้ร่วมปฏิบัติใหม่ในสังฆะด้วย ท่านเปรียบเทียบการอยู่ร่วมกันเหมือนกลุ่มผู้คนที่อยู่ในเรือ บางครั้งที่เรือตกอยู่ในท่ามกลางทะเลที่ปั่นป่วน ผู้คนในเรืออาจแตกตื่น แต่ถ้าหากมีคนในเรือแม้เพียงคนเดียวสามารถดำรงความสงบเป็นปกติไว้ได้ และรู้ว่าอะไรควรทำ และอะไรไม่ควรทำ เขาก็จะช่วยให้เรือลำนั้นปลอดภัยได้ ท่านติช นัท ฮันห์ กล่าวว่า

“การแสดงออกของเขาทั้งทางสีหน้า สัมผัสเสียงจะสื่อสารออกมาอย่างแจ่มชัด และสงบเยือกเย็น ผู้คนจะเชื่อมั่นในบุคคลผู้นั้น เชื่อฟังคำพูดของเขาหรือเธอ บุคคลเช่นนี้เพียงคนเดียวจะสามารถพิทักษ์ชีวิตของผู้คนจำนวนมากไว้ได้” (ติช นัท ฮันห์, 2531: น.11)

การฝึกปฏิบัติร่วมกันจึงเป็นการเอื้อประโยชน์ต่อการปฏิบัติอย่างเต็มที่ หากมองในแง่ของจิตวิทยาตะวันตก การอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน หรือสังฆะจะมีผลต่อความรู้สึกมั่นคงในใจ อันเนื่องมาจากการได้รับการยอมรับ ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มตามแนวคิดของ Abraham Maslow (Maslow, 1943) การอยู่ร่วมกันยังต้องอาศัยผู้นำ ซึ่งการปฏิบัติในแนวทางของท่านติช นัท ฮันห์ ผู้นำแม้เพียงคนเดียว แต่เป็นผู้ที่มีความสงบ มั่นคงมาก ก็มีผลเป็นพลังเอื้ออำนวยการปฏิบัติให้ผู้อื่น ในสังฆะได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้การอยู่ร่วมกันยังมีโอกาสให้ฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง (deep listening) (Thich Nhat Hanh, 2002) เป็นการฟังที่ผู้ฟังยังคงรักษาการตามลมหายใจเข้าออกและรักษาจิตใจที่มีความกรุณา เพื่อให้อีกฝ่ายที่มีความทุกข์ได้ระบายออก ผู้ฟังจะไม่หยุดคำพูดของเขา ไม่สวนกลับ ไม่โกรธ และฟังอย่างนิ่งสงบ ไม่พูดว่าเธอผิด แม้จะรู้ว่าเขาพูดผิด เขามีข้อมูลที่ดี แต่จะยังไม่แก้ไขสิ่งเหล่านั้นทันที จะรออยู่ 2-3 วัน จึงค่อยแก้ไขข้อผิดพลาด

เหตุที่ผู้ฟังไม่ควรแก้ไขสิ่งเหล่านั้นทันทีเพราะในระหว่างการฟัง อารมณ์ของผู้ฟังอาจยังไม่ประณีต แยกคายเพียงพอ เราจึงจะต้องใช้เวลาอีก 2-3 วัน จึงจะยืนยันสิ่งที่เราอยากจะพูด ท่านติช

นัท ฮันท์ เปรียบเทียบการพูดให้ข้อมูลของผู้ฟังเป็นการให้ยา ท่านว่าการบอกสิ่งที่ถูกที่ควรเหมือนยาที่ดี แต่การให้ยาที่มีประสิทธิภาพสูง ก็ต้องรู้ว่าคนไข้มีความสามารถรับยาได้ในปริมาณแค่ไหน การให้ยาที่ดีมากเกินไปในคราวเดียว เปรียบเสมือนการให้ยาที่มากเกินไป (over doze) คนไข้อาจตายได้ เช่นเดียวกัน บางทีการให้ข้อมูลที่ถูกต้องก็ต้องมีการเตรียม เราจะไม่พูดออกไปครั้งเดียวทั้งหมด เราต้องค่อย ๆ กล่าว

การฟังอย่างมีสติจะทำให้สองฝ่ายค่อย ๆ เข้าใจกัน เมื่อแต่ละฝ่ายเห็นความทุกข์ของกันและกัน ก็จะช่วยปลดปล่อยความโกรธ เกลียด ที่มีต่อกันได้ และสามารถมองอีกฝ่ายด้วยสายตาแห่งความกรุณา โดยมีความเข้าใจเป็นพื้นฐาน

การฟังอย่างลึกซึ้งนี้หากมองในแง่จิตวิทยาตะวันตก พบว่าเป็นวิธีพื้นฐานสำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดโดยเฉพาะในกลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) นักจิตวิทยาการปรึกษาคนสำคัญของโลก คือ Carl R. Rogers กล่าวถึงความสำคัญของการฟังอย่างลึกซึ้งว่าจะก่อให้เกิดการเข้าถึงใจ ซึ่งหมายถึงสามารถรับรู้โลกส่วนตัวของผู้รับบริการได้อย่างถูกต้อง โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องมีความต้องการที่จะเข้าใจ และจะต้องเอาใจใส่ สังเกต และรับฟัง (Rogers, 1975)

นอกจากนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาในยุคต่อมา เช่น Ornish (1998) ก็เป็นอีกผู้ที่สนับสนุนความสำคัญของการฟัง และผลที่มีต่อเนื่องไปยังประสิทธิภาพการปรึกษา เขากล่าวถึงกลไกของการเข้าถึงใจที่มีต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่า การฟังนำไปสู่การเข้าถึงใจ การเข้าถึงใจนำไปสู่ความกรุณา ความกรุณาเพิ่มพูนความใกล้ชิดสนิทสนม ความใกล้ชิดสนิทสนมคือการเยียวยา จากความเห็นของ Ornish (1998) จะเห็นได้ว่าเพียงเริ่มต้นจากการฟังก็มีผลต่อเนื่องไปสู่ประสิทธิภาพการปรึกษาได้ การฟังในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเพียงแค่ได้รับฟังแต่หมายถึงการใช้ทั้งหมดของนักจิตวิทยาการปรึกษาในการฟัง ไม่ว่าจะเป็นประสาทสัมผัสทางการได้ยิน ทางารเห็น การสังเกตกิริยาท่าทาง สีหน้าแววตา รวมทั้งการสัมผัสด้วยใจ รวมเรียกว่าการฟังอย่างเข้าถึงใจ

การบ่มเพาะสันติสุขในการอยู่ร่วมกันนั้นเอื้อให้เกิดความก้าวหน้าในการฝึกปฏิบัติสติในชีวิตประจำวัน เป็นการเกื้อกูลพลังแห่งการปฏิบัติซึ่งมีโอกาที่ผู้ปฏิบัติจะท้อถอย หรือหมดพลังใจในการปฏิบัติได้หากไม่ได้ฝึกด้วยกันเป็นสังฆะ เฉกเช่นเดียวกับนักจิตวิทยาการปรึกษา หากเขาปฏิบัติงานอย่างโดดเดี่ยว ขาดกัลยาณมิตร ครูบาอาจารย์หรือเพื่อนร่วมวิชาชีพในการแบ่งปันความรู้สึก ความเข้าใจในการปฏิบัติงานแล้ว การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพก็จะเป็นไปได้ยาก รวมทั้งในวิถีการปฏิบัติสติซึ่งมีส่วนสำคัญในการสนับสนุนการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษานั้น เขาก็ต้องการเพื่อนร่วมทางที่ฝึกเจริญสติไปด้วยกัน เกื้อกูลกัน จะช่วยให้เกิดความก้าวหน้าในการฝึกปฏิบัติมากกว่าการฝึกลำพังเพียงผู้เดียว

แนวทางในการพัฒนาตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา

ในตอนสุดท้ายนี้ ผู้เขียนได้นำเสนอแนวทางการพัฒนาตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา ตามข้อความรู้ที่เป็นวิถีปฏิบัติตามแนวทางของท่านดิช นัท ฮันท์ เช่น การมีมุมมองธรรมชาติของจิตใจที่ว่างพร้อมเติบโต การภาวนา การเจริญสติในชีวิตประจำวัน และการเพาะบ่มสันติสุขในการอยู่ร่วมกัน ซึ่งแนวทางการพัฒนาตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาดังกล่าวเป็นการพัฒนาที่สอดคล้องไปกับการพัฒนาชีวิตตามแนวคิดทางโลกตะวันออกแล้วการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพกับการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพไม่สามารถแยกจากกันได้

การพัฒนาตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาให้เป็นนักวิชาชีพที่ให้การปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องผ่านการเรียนรู้เรื่องชีวิต ร่วมกับการฝึกฝนทักษะทางวิชาชีพวันแล้ววันเล่า นักจิตวิทยาการศึกษาต้องฝึกให้ตนเองปล่อยวางจากความคิดถึงแต่ตัวเองและอยู่กับผู้รับบริการอย่างแท้จริงตามที่พวกเขาเป็น นักจิตวิทยาการศึกษาที่ฝึกฝนตนเองจำนวนไม่น้อยจึงต้องค้นหาเครื่องมือที่ช่วยให้เกิดความก้าวหน้าในการฝึก การฝึกสติเป็นทางเลือกหนึ่งที่นักจิตวิทยาการศึกษาเลือกใช้ ดังเช่นนักจิตวิทยาที่ชื่อ Brito (2014) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกสติและเขียนบทความเกี่ยวกับเรื่องการฝึกสติที่ช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพในการปรึกษา นอกจากนี้ Bazzano (2010, p.32) ได้ทำบันทึกส่วนตัวเกี่ยวกับประสบการณ์ของการเจริญสติไว้ ดังข้อความว่า “ข้าพเจ้าสังเกตว่าหากข้าพเจ้าไม่ได้ฝึกภาวนาสักวันหรือสองวัน คุณภาพของความสนใจและความเข้าใจที่ข้าพเจ้ามีต่อผู้รับบริการจะลดลง หมายความว่าความสามารถในการตระหนักรู้ของข้าพเจ้าจะไม่ชัดเจน และการอยู่กับผู้รับบริการในปัจจุบันขณะจะไม่เป็นธรรมชาติ”

นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถประยุกต์ใช้การฝึกปฏิบัติสติในแนวทางของท่านดิช นัท ฮันท์ในการฝึกฝนพัฒนาทักษะทางวิชาชีพโดยการฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นการรดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งสติให้เจริญงอกงามในชีวิตประจำวัน เขาอาจจะเลือกวิธีฝึกสติในรูปแบบ เช่น การนั่งสมาธิตามลมหายใจเป็นประจำทุกวันวันละ 10 นาที และ/หรือ ฝึกสติในชีวิตประจำวันคือฝึกตระหนักรู้ในการทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ เช่น การล้างจานก็ให้ใส่ใจกับการล้างอย่างเต็มที่ 100% การรับประทานอาหารหรือของว่าง นักจิตวิทยาการศึกษาอาจจะกำหนดให้มี 1 มื้อในแต่ละวันที่จะรับประทานอาหารอย่างมีสติ หรือกำหนดให้การเดินจากที่ใดที่หนึ่งเป็นการเดินแห่งสติ เช่น จากที่จอดรถไปยังห้องทำงาน หรือแม้แต่ในขณะที่กำลังปฏิบัติหน้าที่ที่นักจิตวิทยาการศึกษา ผู้เขียนพบว่า ในระหว่างการปฏิบัติงานหากนักจิตวิทยาการศึกษาได้กลับมาตระหนักรู้ในตนเองเป็นระยะอาจจะด้วยการกลับมารู้ลมหายใจของตนอย่างสม่ำเสมอ ก็จะช่วยให้การปฏิบัติหน้าที่เป็นไปอย่างมั่นคง ไม่เผลอไผลหรือหลงไปกับเรื่องราวของผู้รับบริการ หรือเผลอคาดหวังในตัวผู้รับบริการจนนักจิตวิทยาเกิดความเหนื่อยล้าทางใจ

การพัฒนาตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาด้วยการฝึกปฏิบัติสติในแนวทางของท่านดิช นัท ฮันท์นั้น เป็นการปฏิบัติที่ไม่ได้คาดหวังในความสำเร็จ ไม่เร่งรีบ เร่งรัด เป็นการกระทำที่เรียบง่ายและปฏิบัติด้วยความเบิกบานใจ วิธีเช่นนี้เป็นวิถีของการให้การปรึกษาเช่นกัน หากนักจิตวิทยาการศึกษา

มุ่งแต่ความสำเร็จหรือสิ่งที่คาดหวังไว้ เขาก็จะไม่ได้อยู่กับผู้รับบริการอย่างแท้จริง การตระหนักรู้ในตนเอง การเท่าทันความคาดหวัง จะทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถใช้ตนเองเป็นเครื่องมือในการเยียวยาได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยสามารถสะท้อนผู้รับบริการได้อย่างตรงซัดไม่เจือปนด้วยความคิด ความเชื่อของนักจิตวิทยาการปรึกษา และไม่เผลอเผลอไปเป็นความคาดหวังใดๆ เปรียบประจุน้ำใส นิ่งซึ่งสามารถสะท้อนทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง

ไม่เพียงเท่านั้นการฝึกปฏิบัติในหนทางแห่งสตินั้นสิ่งที่มีส่วนช่วยให้การปฏิบัติต่อเนื่องสม่ำเสมอ ได้คือการปฏิบัติร่วมกันชุมชนแห่งสติ วิธีเช่นนี้ไม่แตกต่างจากการฝึกฝนตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา กระบวนการฝึกฝนตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษานั้นส่วนสำคัญที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาคือ ภัลลณมิตร อันได้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อนร่วมวิชาชีพ ที่จะคอยเป็นกระจกให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้ตระหนักในตนเอง และสามารถปรับปรุงการบริการได้อย่างก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ

ผู้เขียนใคร่ขอสรุปในตอนท้ายนี้ว่าแนวคิดของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ กับการศึกษาเชิงจิตวิทยามีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันคล้ายดังสะพานที่เชื่อมเข้าหากัน หากเราพิจารณาอย่างลึกซึ้งจะพบว่าตลอดมาเราก็ได้รับการหล่อเลี้ยงจากทั้งวัฒนธรรมตะวันตก และตะวันออก ดังนั้นจึงไม่อาจกล่าวได้ว่าทั้งสองวัฒนธรรมเป็นความแตกต่าง ทั้งสองวัฒนธรรมล้วนแต่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและประสบการณ์ของเรา การศึกษาและฝึกฝนอบรมจิตใจทั้งสองแนวทางร่วมกันจะเอื้อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา หากได้ศึกษาเพิ่มพูนความเข้าใจมนุษย์ทั้งในแนวทางของตะวันตกและแนวทางของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ร่วมกันไป ย่อมเอื้อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้รับบริการอย่างยิ่ง การศึกษาด้านจิตวิทยาการปรึกษาจะทำให้นักจิตวิทยามีแนวทางในการช่วยเหลือผู้อื่น แต่การช่วยเหลือผู้อื่นนั้นจะไม่สมบูรณ์เลยถ้าผู้ช่วยเหลือไม่ช่วยเหลือและดูแลตนเองก่อน นักจิตวิทยาการปรึกษาควรฝึกฝนอบรมตนอย่างสม่ำเสมอเพื่อการเข้าใจตนเอง เข้าใจชีวิตของเพื่อนมนุษย์ เข้าใจโลกที่เราอาศัยอยู่ และเพื่อการเป็นผู้ที่มีจิตใจแจ่มใสตั้งสายน้ำที่สามารถสะท้อนภาพผู้รับบริการหรือเข้าใจผู้รับบริการตามความเป็นจริง อันจะนำไปสู่การปฏิบัติต่อผู้รับบริการด้วยความรัก ความเมตตา ดังคำกล่าวของท่านดิซ นัท ฮันท์ ที่ว่า

“เมื่อเธอมีความเข้าใจ เธอก็จะมีความรัก และเมื่อเธอมีความรัก ก็ย่อมเป็นธรรมชาติอยู่เอง ที่เธอจะกระทำการในวิถีทางที่จะช่วยบรรเทาความทุกข์ยากให้แก่ผู้คน” (ดิซ นัท ฮันท์, 2531, น.14)

บทสรุป

การพัฒนาตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาจะดำเนินไปได้อย่างมั่นคงด้วยการฝึกฝนการเจริญสติและวิถีการเจริญสติที่เรียบง่าย สามารถประยุกต์ใช้กับวิถีการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบันแนวทางหนึ่งคือแนวทางของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ กุศโลบายต่างๆ ในวิถีปฏิบัติของท่าน ดิซ นัท ฮันท์ ทำให้ผู้

ปฏิบัติไม่มุ่งรีบเร่ง รีบร้อนไปที่ความสำเร็จ แต่จะดำรงตนอย่างเต็มเปี่ยมในปัจจุบัน เบิกบานใจกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า เฉากเช่นเดียวกับวิถีปฏิบัติในการอยู่กับผู้รับบริการของนักจิตวิทยาการศึกษา นักจิตวิทยาการศึกษาจะไม่ตัดสิน ไม่ประเมินผู้รับบริการบนฐานของความเชื่อหรือความคาดหวังของตน เขาจะตระหนักในตนเองอย่างชัดเจนในแต่ละช่วงขณะแห่งการดำรงอยู่กับผู้รับบริการ การปฏิบัติเช่นนี้ได้ นักจิตวิทยาจำเป็นต้องฝึกฝนตนเองวันแล้ววันเล่า เพื่อการรู้เท่าทันใจตน จนสามารถเข้าใจผู้รับบริการตามที่เป็น วิถีการปฏิบัติทั้งสองตั้งอยู่บนพื้นฐานเดียวกันคือ “ยอมรับกระแสนธรรมชาติของปรากฏการณ์โดยไม่พยายามเปลี่ยนแปลงสิ่งใด”

เอกสารอ้างอิง

ดิช นัท ฮันท์. (2531). *เธอคือศานติ: ลำนำแห่งลมหายใจและรอยยิ้ม*. (สันติสุข โสภณสิริ, ผู้แปล).

มูลนิธิโกมลคีมทอง.

ดิช นัท ฮันท์. (2537). *ศานติในเรือนใจ: เรียนรู้ศิลปะการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและผาสุก*. (จีรเดช

อุทัยวิทยารัตน์, ผู้แปล). มูลนิธิโกมลคีมทอง.

ดิช นัท ฮันท์. (2539). *วิถีแห่งบัวบาน: บทภาวนาเพื่อการบำบัดและการเปลี่ยนแปลง*. (สุภาพร พงศ์

พฤกษ์, ผู้แปล). สำนักพิมพ์ศยาม.

ดิช นัท ฮันท์. (ม.ป.ป.). *ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). (พระประชา ปสนนธมโม, ผู้แปล).

มูลนิธิโกมลคีมทอง.

Bazzano, M. (2010). Mindfulness in context. *Therapy Today*, 21(3), 32-36.

Beitel, M., Bogus, S., Hutz, A., Green, D., Cecero, J. J., & Barry, D. T. (2014). Stillness and motion: An empirical investigation of mindfulness and self-actualization. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 13(3), 187-202.

Brito, G. (2014). Rethinking mindfulness in the therapeutic relationship. *Mindfulness*, 5(4), 351-359. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0186-2>

Buser, T. J., Buser, J. K., Peterson, C. H., & Seraydarian, D. G. (2012). Influence of mindfulness practice on counseling skill development. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*. 4(1), 20-32.

Bushra M, & Ajaz A K. Jacobson Muscle Relaxation Technique (Jpmr) (20 Min). *JOJ Nurse Health Care*. 2018; 8(1): 555726. DOI: 10.19080/JOJNHC.2018.08.555726.

Corey, G. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. 5th ed. Brooks/Cole.

Lu, C.P., Dijk, S. W., Pandit, A., Kranenburg, L., Luik, A. I., & Hunink, M. G. M. (2023). The effect of mindfulness based interventions on reducing stress in future health

- professionals: A systematic review and meta analysis of randomized controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/aphw.12472>
- Maslow, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312. <https://doi.org/10.1023/B:JOPI.0000010885.18025.bc>
- Muramoto, S. (1985). Buddhism and psychotherapy in the world today. *Psychologia*, 28, 101-114.
- Nissanka, H. S. S. (1993). *Buddhist Psychotherapy: An eastern therapeutical approach to mental problems*. Ram Printograph.
- Ornish, D. (1998). *Love and survival: Eight part ways to intimacy and health*. HarperCollins.
- Punnaji, B. (2003). *Buddhism as a psychotherapy (Adapted from the transcription of a Dhamma talk)*. Retrieved September 20, 2003, from [http://members.rogers.com/wisdom.tor/articles/vol5.1/buddhism as_psychotherapy1.htm](http://members.rogers.com/wisdom.tor/articles/vol5.1/buddhism%20as%20psychotherapy1.htm)
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *Counseling Psychologist*, 5, 2-9.
- Schure, M. B., Christopher, J., & Christopher, S. (2008). Mind-body medicine and the art of self-care: Teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation, and Qigong. *Journal of Counseling & Development*, 86(1), 47-56. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00625.x>
- Thich Nhat Hanh. (2002). *Chanting from the Heart: Buddhist Ceremonies and Daily Practices*. Parallax Press.