

การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษา  
เชิงพุทธจิตวิทยา  
Analytical Synthesis of Knowledge and Counseling Process  
in Buddhist Psychology

นวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร Nuarhnwan Punwasuponchat<sup>๑</sup>  
พระครูพิพิธปริยัติกิจ Phrakru Phiphitpariyattikit.<sup>๒</sup>  
พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์ Phrakru Kalyanasitthiwat<sup>๓</sup>  
กมลาศ ภูวนาธิพงษ์ Kamalas Phuwachanathiphong<sup>๔</sup>

Received: January 21, 2020      Revised: August 3, 2020  
Accepted: August 5, 2020

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ (๑) เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการให้การปรึกษาด้านจิตวิทยาของตะวันตกและตามหลักพระพุทธศาสนา (๒) เพื่อสังเคราะห์รูปแบบกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา การวิจัยเป็นแบบการวิจัยเอกสาร ผลการวิจัยพบว่า สุขภาพจิต เป็นสภาวะปกติทางจิตใจของมนุษย์ในการเป็นอยู่เมื่อบุคคลถูก บีบคั้นทางเศรษฐกิจและสังคม มีความคับแค้น รุนแรง สับสนภายในจิตใจของตนเอง จนเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต เช่นเป็นโรคซึมเศร้า หรือหันไปหาสารเสพติด เป็นต้น จำเป็นต้องมีจิตแพทย์ช่วยบำบัดรักษา คือการให้การปรึกษา ซึ่งมี ๓ ขั้นตอน คือ ขั้นสร้างสัมพันธภาพ,

---

<sup>๑</sup> สาขาวิชาชีวิตและความตาย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Department of Life and Death Studies, Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand. Email: nuarhnwan@gmail.com

<sup>๒</sup> ภาควิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Department of Buddhist Psychology, Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand. Email: kamalas.kat@hotmail.com

<sup>๓</sup> ภาควิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Department of Buddhist Psychology, Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

<sup>๔</sup> ภาควิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Department of Buddhist Psychology, Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.



ขั้นตอนการ และขั้นตอนการศึกษา ในทางพุทธจิตวิทยาจะใช้วิธีคิดแบบอริยสัจ ๔ คือแก้ปัญหาที่ต้นเหตุตามสภาพจิตใจของแต่ละบุคคล อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ยอมรับความจริง เรียกสติคืนมา แล้วทรงประทานธรรมโอวาทที่เหมาะสมแก่อริยสัจไปปฏิบัติและพัฒนาตนเองให้สูงขึ้น

**คำสำคัญ :** การให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา, พุทธจิตวิทยาบำบัด

### Abstract

This research is of the two objectives, viz. (1) to study and analyze the Western concepts of psychological counseling and Buddhism, and (2) to synthesize as a model on the process of Buddhist Psychology counseling. The research is a documentary one. It was found that Mental Health is the state of mind of a man having in usual circumstances. Those suffered economic and social pressures or mind conflicted might be caused to depressive disorder, etc. Come to concern is psychiatric physicians, cured by three steps of friendship making, operational practice, and cease to counseling. Compared to Buddhist psychology, the Four Noble Truths mode of thinking is used as in the case the Buddha used to by identification and acceptance of the exact happening; beginning with soothing the patients, making them to realize the nature of problem, calling their mindfulness, and finally advices them with the right way of practice with suitable medicine of Dhamma.

**Keywords:** Buddhist Psychological counseling, Buddhist Psychotherapy

### ๑. บทนำ

มนุษย์ในสังคมปัจจุบันส่วนใหญ่ต่างก็กระเสือกกระสนดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดหรืออยู่ดีกินดี มีความลำบากในการทำมาหากิน ฝืดเคืองในการเลี้ยงชีวิต และกระแสสังคมที่บีบคั้นในชีวิตประจำวัน ทำให้คนเป็นจำนวนมากปรับตัวปรับใจไม่ได้ ทั้งไม่อาจฝืนกระแสสังคมได้ ก่อให้เกิดความเครียด สังคมภาวะจิตขุ่นมัวเศร้าหมอง มีภาวะกดดันหรือเก็บกด กลายเป็นความซึมเศร้า มองโลกในแง่ร้าย หมดความอาลัยในชีวิต สุดท้ายอาจคิดตัดสินใจจบชีวิตตัวเอง หรือมีสภาพจิตตกต่ำเสื่อมถอย กลายเป็นคนกึ่งจิตวิปริต กล่าวโดยสรุปคือสุขภาพจิตเสีย มีความคิด



แปลกแยกและทำตัวให้แปลกแตกต่างจากผู้อื่น ๆ ในสังคม ปัญหาที่เกิดขึ้นเช่นนี้มีสาเหตุเนื่องมาจากสุขภาพจิต ปัญหาสุขภาพจิตที่เสื่อมถอยลงในระดับปัจเจกบุคคลนี้ เป็นทุกข์ทางใจที่ครอบงำผู้คนอยู่ทุกขณะ ยังมีทุกข์มากก็มีเรื่องที่จะต้องดับทุกข์มาก หนึ่งในวิธีการที่จะช่วยเหลือในการดับทุกข์หรือแก้ปัญหาในระดับบุคคลคือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling Psychology)<sup>๕</sup>

การให้การปรึกษา (counseling) เป็นกลวิธี และเครื่องมือชนิดหนึ่งที่น่าสนใจในการช่วยเหลือ และดูแลผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตและครอบครัว บุคคลที่ต้องเผชิญกับทางเลือก บุคคลที่ต้องการทำความเข้าใจและเข้าใจตนเอง และทั้งต้องการพัฒนาตัวเอง ผู้ให้การปรึกษา จำเป็นต้องมีความรู้และทักษะในการให้การปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองในการสำรวจ ทำความเข้าใจ สามารถค้นหาปัญหา ความต้องการและ วิธีการแก้ปัญหา จนปรับตัวให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง บุคลากรสาธารณสุขจึงต้องมีความรู้พื้นฐานด้านการให้การปรึกษา เพื่อใช้ในการให้บริการผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต<sup>๖</sup>

ในทางพุทธจิตวิทยา เมื่อแยกแยะกายออกจากจิตเพื่อศึกษาเฉพาะด้านโดยเทียบเคียงกับศาสตร์ตะวันตกแล้ว การศึกษาทางจิต อาจเรียกว่า “พุทธจิตวิทยา” ได้ การศึกษาเรื่องจิตเป็นเรื่องที่พระพุทธานุศาสน์ให้ความสำคัญมากกว่าการศึกษาเรื่องกาย ดังจะเห็นได้จากเรื่องไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติธรรมของผู้ต้องการหลุดพ้นจากทุกข์ และไตรสิกขานี้ขยายเป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง เฉพาะศีลเป็นข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมกาย ส่วนเรื่องของจิตเป็นเรื่องของการควบคุมด้วยการฝึกจิต แม้การควบคุมกายด้วยศีล ก็ใช้จิตนั่นเองเป็นตัวควบคุมกายตามกรอบของศีล ดังนั้นการศึกษาเรื่องจิตเพื่อให้ทราบความหมาย ลักษณะ และกระบวนการควบคุมจิต เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในทางพระพุทธานุศาสน์<sup>๗</sup>

---

<sup>๕</sup> ผศ.ดร. จุฑารัตน์ สถิรปัญญา และดร. วิมลภา คชภักดี, สุขภาพจิต(Mental Health), (สงขลา: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยทักษิณ), หน้า ๑๖๙.

<sup>๖</sup> James O. Prochaska and John C. Norcross, *Systems of Psychotherapy*, 6<sup>th</sup> Edition (CA: Thomson Brook/Cole, 2007), pp. 541–542.

<sup>๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๖, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๙), หน้า ๕๔๔-๕๕๐.



## ๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี ๒ ข้อ คือ

- ๑) เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการให้การปรึกษาด้านจิตวิทยาของตะวันตกและตามหลักพระพุทธศาสนา
- ๒) เพื่อสังเคราะห์รูปแบบกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

## ๓. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นแบบการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามหลักจิตวิทยาตะวันตก และศึกษาเทียบเคียงกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนา เพื่อสังเคราะห์เป็นรูปแบบการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแก่บุคคลผู้มีภาวะสุขภาพจิตไม่มั่นคง

## ๔. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ได้ค้นพบประเด็นที่ตอบวัตถุประสงค์ดังนี้

ผู้ที่มีปัญหารุนแรงเกี่ยวกับสุขภาพจิตหรือบางครั้งเรียกว่าโรคจิต หมายถึงอาการเจ็บป่วยทางจิตใจแบบหนึ่ง ความเจ็บป่วยทางจิตใจนั้นนี้อยู่หลายรูปแบบ เช่น เกิดจากความผิดปกติของความคิด ความจำ เกิดจากความผิดปกติของอารมณ์ หรือเกิดจากความผิดปกติของพฤติกรรม “โรคจิต” เป็นโรคของ “ความคิดที่ผิดปกติ” ความผิดปกติของความคิดทำให้ผู้ป่วยมีความเชื่อ มีพฤติกรรม มีการกระทำ ที่ผิดไปจากคนปกติทั่ว ๆ ไป โรคจิตที่พบได้บ่อยมีอยู่ ๔ ชนิดคือ

### ๑) โรคจิตเภท (Schizophrenia)

เป็นโรคจิตที่มีอาการรุนแรงที่สุด มีความเรื้อรังและทำให้ผู้ป่วยเกิดความเสื่อมของบุคลิกภาพและความสามารถทั่ว ๆ ไปได้มากที่สุด ผู้ที่ป่วยด้วยโรคนี้นี้มักจะต้องการรักษาตลอดไป อาการที่พบจะพบได้ทั้งอาการหลงผิด หูแว่ว ประสาทหลอน และความคิดที่ไม่เป็นระบบ

๒) โรคหลงผิด (Delusional Disorder) อาการที่พบในโรคนี้นี้ก็คือการมีความหลงผิดๆ ในบางเรื่องเช่น หลงผิดว่าถูกปองร้ายโดยใครบางคน แต่มักจะไม่พบความผิดปกติอื่น ๆ ร่วมด้วย ในโรคนี้นี้บางครั้งเราจะดูลักษณะภายนอกของผู้ป่วยไม่ออกเพราะทุกอย่างจะดูปกติดี แต่เมื่อได้ฟังความคิดในเรื่องที่ผู้ป่วยหลงผิดก็จะสามารถมองเห็นความผิดปกติได้ไม่ยาก

### ๓) โรคจิตที่เกิดจากยาและสารเสพติด มักจะได้ประวัติของการเสพยาหรือสารเสพติด



๔) โรคจิตที่เกิดจากความกดดันหรือความเครียดของชีวิต มักจะเกิดขึ้นหลังจากมีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรงในชีวิตของผู้ป่วย<sup>๘</sup>

องค์การอนามัยโลก ได้รายงานผลการศึกษาเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๒ พบว่า โรคที่มีความรุนแรงเป็นลำดับสี่ที่ทำให้เกิดความสูญเสียต่อชีวิตคือ กลุ่มโรคซึมเศร้า (Depressive disorder) อาจมีมากจนรบกวนการทำงานและการดำเนินชีวิตตามปกติ และถ้ารุนแรงมากอาจถึงขั้นฆ่าตัวตาย องค์การอนามัยโลกได้ทำนายว่า ในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ โรคนี้จะกลายเป็นโรคที่ทำให้เกิดภาวะทุกข์ทรมานเป็นอันดับสองรองจากโรคหัวใจ<sup>๙</sup>

นอกจากกลุ่มโรคซึมเศร้า (Depressive disorder) แล้ว แพทย์ทั่วไปควรมีความรู้เกี่ยวกับโรคหรือภาวะจิตเวชอื่น ๆ ที่พบบ่อย เช่น โรคความผิดปกติจากการดื่มสุราหรือการเสพยาเสพติดอื่น ๆ ความเครียดและการปรับตัวกับภาวะเครียด ภาวะทางจิตใจและพฤติกรรม การปรับตัวของญาติและผู้ป่วยโรคทางกาย มีทักษะในการให้ความรู้ให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจโรคของตนเอง ยอมรับและร่วมมือในการรักษา และสามารถป้องกันโรคโดยการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ลดพฤติกรรมหรือภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ

ดังนั้น สุขภาพจิต คือสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคงสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีสมรรถภาพในการทำงาน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙ มีพระราชดำรัสว่า “สุขภาพจิตและสุขภาพกายนี้ มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างยิ่ง พูดได้ว่าสุขภาพจิตสำคัญกว่าสุขภาพกายด้วยซ้ำ ... คนที่สุขภาพกายไม่สู้แข็งแรงแต่สุขภาพจิตดี หมายความว่า จิตใจดี รู้จักจิตใจของตัวเอง และรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้องยอมเป็นประโยชน์ต่อตัวเอง และเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้มาก ในที่สุดสุขภาพจิตที่ดีก็อาจจะพามาซึ่งสุขภาพกายที่ดีได้”<sup>๑๐</sup> ซึ่งก็สอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนาที่ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ”<sup>๑๑</sup> เพราะฉะนั้น เพราะฉะนั้น สุขภาพกายและใจจะดีหรือเสียจึงขึ้นอยู่กับจิตใจเป็นสำคัญ

ในปัจจุบันมีนักจิตวิทยาตามแนวคิดตะวันตก หันมาสนใจแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก เพราะคำสอนและการปฏิบัติในพุทธศาสนามุ่งที่การป้องกันจิตใจไม่ให้มีความ

<sup>๘</sup>[http://haamor.com/th/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95/\[16-03-2018\]](http://haamor.com/th/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95/[16-03-2018]).

<sup>๙</sup> World Health Organization Regional Office for South-East Asia, **Conquering depression: you can get out of the blue**, (New Delhi: WHO Regional for South-East Asia, 2001).

<sup>๑๐</sup> พระราชดำรัสต่อคณะจิตแพทย์ ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ เมื่อวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๐.

<sup>๑๑</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

ทุกข์ และการเยียวยารักษาจิตใจที่เจ็บป่วยให้คืนกลับสภาพปกติ<sup>๑๒</sup> และผู้คนที่ทางตะวันตกในปัจจุบันได้หันมาสนใจพระพุทธศาสนาในแง่การแก้ปัญหาทางด้านจิตใจเป็นสำคัญ<sup>๑๓</sup> และในช่วงเวลา ๓๐ ปีที่ผ่านมา นักจิตวิทยาการปรึกษา (Counseling Psychologist) และ นักจิตบำบัด (Therapist ) ได้ให้ความสนใจค้นคว้าวิจัยในเรื่อง “สติ” (Mindfulness) เพื่อนำมาดูแลช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา ดังจะเห็นได้จากมีบทความเกี่ยวกับเรื่องสติ มากกว่า ๑,๕๐๐ เรื่องที่ปรากฏในฐานข้อมูลคอมพิวเตอร์ และจากการสำรวจ (Pole) และรายงานพบว่าในจำนวนนักจิตวิทยาบำบัด ๒,๖๐๐ คน มี ๔๑% ที่นำเอารูปแบบของสติมาอยู่ในกระบวนการบำบัดรักษา โดยเริ่มการฝึกอบรมนักจิตวิทยาการปรึกษา และนักจิตบำบัดก่อน<sup>๑๔</sup> เพราะวิธีปฏิบัติให้มีสติที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้ามีแต่เฉพาะในพุทธศาสนา เป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญา เห็นสภาวะธรรมต่างๆเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้เราเข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ทำให้ถอดถอนการยึดติดในสิ่งทั้งปวง ว่าไม่ใช่ตัวเรา ของเรา เป็นเหตุให้สามารถขจัดกิเลสได้<sup>๑๕</sup>

จิตวิทยาตะวันตกที่มีหลักการแนวเดียวกับพระพุทธศาสนา คือ ซิกมันด์ ฟรอยด์ ชาวออสเตรีย ผู้ตั้งทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ประกอบไปด้วย ๓ ขั้นตอน ดังนี้

๑) ขั้นสร้างสัมพันธภาพ ชักประวัติโดยการสัมภาษณ์ สังเกตอาการ อธิบายเทคนิควิธีการให้การปรึกษา ตกลงความรับผิดชอบของผู้ให้และผู้รับการปรึกษา คอยสังเกตพฤติกรรมแสดงออก ของผู้รับการปรึกษาโดยเก็บ รายละเอียด เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ต่อไป

๒) ขั้นดำเนินการ ขั้นนี้จะมีการถ่ายโยงความรู้สึก และการต่อต้านจากผู้ให้การปรึกษา ผู้รับอาจแสดงความรู้สึก ต่อต้านผู้ให้บริการ ผู้ให้การปรึกษาจึงคอยอดทน ยอมรับพฤติกรรมค่อยๆตีความให้ผู้รับการปรึกษาหยั่งรู้ และเข้าใจตนเอง เปลี่ยนโครงสร้างใหม่ทางความคิด และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา

---

<sup>๑๒</sup> วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. **พุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์แห่งจิต: พุทธปัญญากับความรู้สมัยใหม่** เอกสารประกอบโครงการประชุมนานาชาติ เฉลิมฉลอง ๔๐ ปีแห่งการได้รับพระราชทานนามมหาวิทยาลัย, (วันที่ ๖-๗ สิงหาคม ๒๕๕๒) (อัดสำเนา) .

<sup>๑๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๓), หน้า ๕.

<sup>๑๔</sup> R. Siegel, **West Meets East: Creating and Wisdom Tradition. Psychotherapy Networker**. Retrieved from [www.psychotherapynetworker.org/magazine/recent issues /2011-sep to oct. >](http://www.psychotherapynetworker.org/magazine/recent%20issues/2011-sep%20to%20oct.%20%26gt%3E), 2 March 1559.

<sup>๑๕</sup> แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ์, **พุทธธรรมบำบัด**, (กรุงเทพมหานคร: สุขุมวิท มีเดียแมเก็ตติ้ง, ๒๕๕๐), หน้า ๓๐.



๓) ชั้นยุติการปรึกษา เมื่อผู้เข้ารับการปรึกษาผ่อนคลาย ต่อความทรงจำในอดีต เริ่มเข้าใจตนเอง ยุติการต่อต้านผู้ให้การปรึกษาเปลี่ยนการใช้กลไกป้องกันตัวเองที่เหมาะสม จัดการกับความขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์ ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป<sup>๑๖</sup>

การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling Psychology) ที่เป็นศาสตร์ที่เกิดขึ้นจากความต้องการในการที่จะช่วยเหลือเยียวยาผู้คนที่มีความทุกข์ทางจิตใจอย่างเป็นกระบวนการรูปแบบและวิธีการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่นำมาช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาในปัจจุบัน ได้มีการศึกษาการวิจัย ค้นคว้าอย่างเป็นระบบในซีกโลกตะวันตกมาแล้วกว่าสองทศวรรษ ภายใต้การดูแลสนับสนุนของสมาคมจิตวิทยาการปรึกษา (Society of Counseling Psychology) ซึ่งเป็นสาขาที่ ๑๗ (Division 17) ในสมาคมจิตวิทยาอเมริกา (American Psychological Association – APA) โดยได้นำเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหในระดับบุคคลโดยผ่านแนวคิดทางจิตวิทยาที่หลากหลาย และศตวรรษที่ ๒๑ นี้ โพรชากา (Prochaska) และ นอร์ครอส (Norcross)<sup>๑๗</sup> ได้นำเสนอผลการศึกษาสำรวจแบบเดลฟาย (Delphi Poll) เกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีที่นักจิตวิทยานำมาใช้ในการปรึกษาแก้ไขปัญหาก็กับผู้คนในศตวรรษที่ ๒๑ มีทั้งหมดประมาณ ๒๙ แนวคิดพบว่าในสิบปีข้างหน้า มีบางแนวคิดทฤษฎีที่มีนักจิตวิทยานำมาใช้มากขึ้น เช่น แนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive-Behavioral) แนวคิดความหลากหลายวัฒนธรรม (Multicultural) แนวแบบบูรณาการ (Integrative) และแนวคิดแบบผสมผสานทฤษฎี (Elective) เป็นต้น

ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น สุขภาพจิตดีภายหลังการฟื้นฟูสุขภาพจิตแล้ว มิได้หมายความว่าแต่เพียงสภาพจิตเป็นปกติดังเดิมเช่นเดียวกับเมื่อก่อนการที่สุขภาพจิตเสีย แต่ยังคงถึงจิตมีสภาพเข้มแข็งมั่นคงและมีสภาพฟื้นฟูด้วยการบรรลุคุณธรรมที่สูงส่งยิ่งขึ้น เช่นกรณีบุคคล ๗ ตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

๑) พระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงโคกเศร้าเสียพระทัยที่พระอัยกาของพระองค์ทิวงคต พระพุทธเจ้าปลอบโยนให้เห็นความจริงว่าทุกคนต้องตายในที่สุด เมื่อมีชีวิตอยู่จึงไม่ควรประมาทหมั่นทำความดี ตายไปแล้วจะได้ไปสู่สุคติ กรณีของพระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงโคกเศร้าเพราะสูญเสียบุคคลที่รัก จึงต้องข่มความรักให้บรรเทาลง จะได้ไม่เศร้าโศกมาก<sup>๑๘</sup>

๒) สันตติมหาอำมาตย์ เศร้าโศกเสียใจ เพราะนางผู้เป็นที่รักเสียชีวิตลง จึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ทรงปลอบโยนและชี้ให้เห็นว่า น้ำตาของสัตว์ที่ร้องไห้เพราะความทุกข์โศกมีมากกว่า

<sup>๑๖</sup> <https://sites.google.com/site/mrcounselorchiangmai/thvsdi-kar-pruksa-cheing-citwithya/thvsdi-kar-hikar-pruksa-baeb-cit-wikheraah> (20-03-2018).

<sup>๑๗</sup> James O. Prochaska and John C. Norcross, *Systems of Psychotherapy*, 6<sup>th</sup> Edition (CA: Thomson Brook/Cole, 2007), pp. 541–542.

<sup>๑๘</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๓/๑๖๕-๑๖๖; ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๕๓-๓๕๗/๔๓๓-๔๔๒; ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๑๕๑/๑๑๐-๑๑๓.



น้ำในมหาสมุทร หากตัดกิเลสเครื่องห้วงหาอาลัยนี้ได้ แล้วจะสิ้นทุกข์โศก สันตติมหาอำมาตย์พึงธรรมแล้วได้บรรลอรุหัตผล<sup>๑๙</sup>

๓) **อภัยราชกุมาร** โอรสของพระเจ้าพิมพิสาร ก็เช่นเดียวกัน ทุกข์โศกเพราะนางผู้เป็นที่รักถึงแก่กรรม จึงเสด็จไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ทรงปถอบโยนว่าร้องไห้ไปก็ไม่มีความประโยชน์ ร่างกายที่สวยงามในสายตาคคนเขลาหมกมุ่นในกาม ล้วนไม่มีแก่นสาร ผู้รู้ไม่ควรติดข้อง ทำให้อภัยราชกุมาร ทรงคิดและตัดใจได้ ทรงหายโศกเศร้า<sup>๒๐</sup>

๔) **อนิตติคันธกุมาร** มีความทุกข์โศกเพราะนางผู้เป็นที่รักตายไป พระพุทธเจ้าเสด็จไปบิณฑบาตโปรดถึงที่อยู่ ทรงปถอบโยน ตรัสสอนว่าความโศกก็ดี ภัยก็ดี เกิดแต่กาม ตัดกามได้ก็ไร้โศก ไร้ภัย ทำให้ออนิตติคันธกุมารคลายทุกข์โศก จิตคืนสู่สภาพแจ่มใสตามเดิม<sup>๒๑</sup>

๕) **นางวิสาขามหาอุบลิกา** ทุกข์โศกเพราะหลานสาว ชื่อสุทตติ ซึ่งนางรักมากที่สุดถึงแก่กรรมลงอย่างกะทันหัน จึงไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ทรงปถอบโยนให้เห็นถึงความจริงของชีวิตว่าทุกข์โศกเกิดเพราะความรัก นางวิสาขามีคนที่รักมาก หากคนเหล่านี้ตายลง และนางจะต้องทุกข์โศกร้องไห้ให้กับคนเหล่านี้ ชีวิตนี้ก็ไม่ต้องทำอะไรอีกแล้ว ทำให้นางวิสาขากลายทุกข์บรรเทาความโศกเสียได้<sup>๒๒</sup>

๖) **นางกีสาโคตมี** ทุกข์โศกเพราะบุตรน้อยของนางตายลง จึงร้องไห้คร่ำครวญไปถามชาวบ้านว่ามียาอะไรรักษาบุตรให้ฟื้นได้บ้างก็ไม่มี สุดท้ายไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ทรงปถอบโยนและออกอุบายให้ไปหาเมล็ดพันธุ์ฝักจากบ้านที่ไม่มีใครเคยตาย นางหาไม่ได้และกลับคิดว่า ทุกบ้านมีคนเคยตาย ไม่ใช่บุตรนางคนเดียว จึงตัดใจได้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้จักข่มใจ ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ครั้นสดับธรรมเทศนาแล้ว นางทูล ขอบวชเป็นภิกษุณี ต่อมาได้บรรลอรุหัตผล<sup>๒๓</sup>

๗) **นางปฏาจารา** ทุกข์โศกเสียใจจนเป็นบ้า เพราะสูญเสีย บิดามารดา พี่ชาย สามิ และบุตรน้อย ๒ คน กระเซอะกระเซิงไปจนถึงพระเชตวันมหาวิหาร พระพุทธเจ้าทรงปถอบโยนให้นางได้สติ ทรงสอนว่า บุคคลเมื่อถูกความตายครอบงำ ไม่ว่าจะบุตร พ่อแม่ หรือพี่น้อง ก็ต้านทานไว้ไม่ได้ บัณฑิตทราบเช่นนี้แล้ว ควรสำรวมในศีล ทำให้แจ้งนิพพานโดยเร็วทีเดียว นางปฏาจารา บรรลอรุหัตผลเมื่อ พระธรรมเทศนาจบลง ได้ทูลขอบวชเป็นภิกษุณี ต่อมาเป็นเอตทัคคะทางพระวินัย<sup>๒๔</sup>

<sup>๑๙</sup> พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๑๔๑/๗๕-๗๘.

<sup>๒๐</sup> พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๑๗๐-๑๗๑/๑๕๗.

<sup>๒๑</sup> พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๒๑๕/๒๖๘-๒๗๐.

<sup>๒๒</sup> พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๒๑๓/๒๖๕-๒๖๖.

<sup>๒๓</sup> พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๑๑๔/๖๕๓-๖๕๕.

<sup>๒๔</sup> พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๙๒/๖๕๑.





หลักการสอนของพระพุทธเจ้ายึดหลัก ๔ ส. คือทรงชี้แจงให้เห็นชัด (สันตัสสนา), ชักชวนให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ (สมาทปนา), ระวังให้อาจหาญแก่ล้าวก้า (สมุตเตชชา), และ ปลอดภัยโลมใจให้สดชื่นร่าเริงด้วยธรรมีกถา (สัมปหังสนา)<sup>๒๕</sup> ซึ่งเราจะเห็นได้ว่าวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติต่อบุคคลผู้ทุกขโศกเพราะประสบความสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รักเป็นไปตามหลักเทศนาวิธี ๔ ส. นี้ อย่างไรก็ตาม ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับวิถีคิดของผู้ให้การปรึกษา วิถีคิดมีหลายวิธี ในที่นี้ขอเสนอแนวคิดแบบอริยสัจ ตามอรรถาธิบายของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

หลักการ หรือสาระสำคัญของวิถีคิดแบบอริยสัจ ก็คือ การเริ่มต้นจากปัญหา หรือ ความทุกข์ ที่ประสบโดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหา คือความทุกข์นั้น ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุ เพื่อเตรียมแก้ไขในเวลาเดียวกัน กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ และเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดว่าวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา โดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้นั้น<sup>๒๖</sup>

กระบวนการให้การปรึกษาทางพุทธจิตวิทยานั้น ประกอบด้วยหลักการและวิธีการ ใน ส่วนของหลักการมีองค์ประกอบ ๕ ประการ (๑) ผู้ให้การปรึกษามีความรู้ความสามารถ เป็นคนดี มีศีลธรรม เป็นต้นแบบ ให้ผู้อื่นได้ เข้าใจหลักการและหลักธรรมที่จะนำมาให้การปรึกษา (๒) ผู้มา รับการปรึกษา ต้องเป็นผู้อย่างต่ำเป็นเนยยะ คือพอแนะนำได้ ไม่ใช่ขี้ขี้ ปทปรมะ คือโง่งเงลาหรือ จิตต่ำทรมเกินเยียวยา แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงสามารถฝึกได้ มีจิตอยู่ในขั้นพินทุบัพได้ (๓) วิธีฝึกอบรมที่จะนำมาประยุกต์เข้ากับการให้การปรึกษา ต้องมีระดับความง่ายดูอภัยภัยหรือ จริตของแต่ละคน นึกถึงกาลเทศะที่จะใช้กับแต่ละบุคคลด้วย (๔) วิธีการให้การปรึกษา ซึ่ง พระพุทธศาสนาใช้คำว่า “แสดงธรรม” แต่ละบุคคลมีวิธีการแตกต่างกันไป โดยผลหลังปฏิบัติตาม ๔ ส. และ (๕) ผลสัมฤทธิ์ซึ่งมีหลายระดับ ตั้งแต่ปฏิญาณตนเป็นพุทธมามกะถึงขั้นได้บรรลุ อริย ธรรม ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปจนถึงพระอรหันต์ ในส่วนของวิธีการนั้น ใช้หลักการวิถีคิดและ ปฏิบัติตามแนวอริยสัจ ๔ คือวิเคราะห์ถึงปัญหา สาเหตุของปัญหา จุดมุ่งหมายและวิธีดำเนินการ ตามขั้นตอน ต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุจุดหมายเป็นที่สุด

## ๕. บทสรุป

พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษาตามขั้นตอนต่างๆ ตามกรอบแนวคิดตะวันตก ดังนี้

๑) **ขั้นสร้างสัมพันธภาพ** ทรงแสดงความเป็นผู้มีเมตตากรุณาต่อผู้เข้ามารับการ ปรึกษา เพื่อให้เขารู้สึกผ่อนคลายและให้ความไว้วางใจ

๒) **ขั้นดำเนินการ** ทรงปลอดภัยให้เขาสบายใจ กล่าวระบายความรู้สึกออกมา ทรง อนุโลมตาม ค่อยๆ ให้ข้อคิดเรียกสติเขากลับคืนมา โลงใจ โปร่งใจพอที่จะรับการให้การปรึกษา

<sup>๒๕</sup> วิมหา. (ไทย) ๑/๒๓/๑๕; ที.สี. (ไทย) ๙/๓๒๒/๑๒๔ ฯลฯ

<sup>๒๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๖, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๙), หน้า ๖๓๔-๖๓๕.

๓) **ขั้นยุติปัญหา** เมื่อผู้มาขอรับคำปรึกษาอ่อนคลาย ความทรงจำวนกลับคืนมา เริ่มเข้าใจตนเอง พร้อมเสียดลางสดับพระธรรมเทศนา จึงทรงแสดงธรรมตามจริตและอัธยาศัยของผู้ นั้น จนคลายทุกข์และยกจิตของตนให้สูงขึ้น อันเป็นหลักการของพระพุทธศาสนา

## ๖. องค์ความรู้ใหม่

การสังเคราะห์องค์ความรู้จากกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ซึ่งก็หมายถึงการใช้วิธีการศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ตามรูปแบบและหลักการของอริยสัจ ๔ ได้แก่ การศึกษาสภาพของปัญหาที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคล การวิเคราะห์เพื่อจะได้ทราบถึงสาเหตุของปัญหา การสังเคราะห์หลักธรรมที่เหมาะสมมาเป็นแนวปฏิบัติแก้ไข โดยมุ่งหวังผลลัพธ์คือการแก้ปัญหาและในเชิงพุทธจิตวิทยาก็ย่อมบ่งถึงวิธีการให้การปรึกษา และในงานวิจัยนี้ได้ยกตัวผู้ประสบปัญหาที่กระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง เกิดเหตุให้เป็นทุกข์โหม่นส และบางรายถึงกับเสียชีวิต เป็นบ้า รวม ๗ รายมาเป็นตัวอย่างประกอบด้วย พระเจ้าปเสนทิโกศล อภัยราชกุมาร สันตติมหาอำมาตย์ อนติคันธกุมาร นางวิสาขามหาอุบาสิกา นางปฎาจารา และนางกัสาโคตมี โดยพระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ให้การปรึกษาและปลอบประโลมใจ ให้การเยียวยารักษาด้วยธรรม โอสธดังแสดงในตารางเป็นแผนภูมิสังเคราะห์กระบวนการวิธีในการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาตามวิธีคิดวิเคราะห์แบบอริยสัจ ๔ ดังนี้

ที่	กรณี	ปัญหา (ทุกข์)	สาเหตุ (สมุทัย)	ดับปัญหา (นิโรธ)	วิธีการ (มรรค)
๑	พระเจ้าปเสนทิโกศล	โศกเศร้า เสียพระทัย	พระอัยกา (ปู่) พระชนมายุ ๑๒๐ ปี ทิวคต (สิ้นพระชนม์)	สร้างโศกเศร้า และทรงชื่นชม ภาชิตของ พระพุทธเจ้า	ทรงสอนให้ยอมรับความจริง ที่สัตว์ทั้งปวงมีความตาย เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้น ความตายไปได้
๒	สันตติมหาอำมาตย์	เศร้าโศก เสียใจ	หญิงผู้เป็นที่รัก ตายจากไปอย่างกะทันหัน	บรรลुरुหัตผล ก่อนได้ อุปสมบท และ นิพพาน ต่อจากนั้น	ทรงเปรียบน้ำตาของ ผู้ร้องให้ที่สูญเสียบุคคลเป็นที่รักมีมากกว่าน้ำใน มหาสมุทรทั้ง ๔ จึงควรดับ กิเลสเครื่องทวงหาอาลัยเสีย



๓	อภัยราชกุมาร	ทุกข์โศก	เพราะนางผู้เป็นที่รักตายจากไปอย่างกะทันหัน	ความโศกเบาบางจางหาย	ทรงปลอบว่าน้ำตาของผู้ร้องให้มากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ คนทุกคนต้องตาย โลกนี้เปรียบเหมือนราชรถอันวิจิตรไม่ควรยึดติด เพราะย่อมแตกสลายไปในที่สุด
๔	อนติคันธกุมาร	ทุกข์โศก	เพราะนางผู้เป็นที่รักตายจากไปอย่างกะทันหัน	ความโศกเบาบางห่างหาย	ทรงปลอบโยนและทรงสอนเช่นเดียวกับอภัยราชกุมาร
๕	นางวิสาขามหาอุบาสิกา ซึ่งบรรลุนิเวศน์แต่อายุ ๗ ขวบ	เศร้าโศกหักความอาลัยมิได้	เพราะหลานสาวซึ่งรักที่สุดตายจากไป	สร้างโศกหักใจได้	ทรงสอนว่าความโศกเกิดเพราะความรัก ในชีวิตของคนเรามีคนที่เรารักมากมาย หากต้องเศร้าโศก ไม่เป็นอันกินอันนอน ชีวิตเราก็จะต้องเศร้าโศกอับเฉาไปตลอดชีวิต
๖	นางกิสาคโคตมี	ทุกข์โศกอย่างแสนสาหัส	เพราะบุตรน้อยซึ่งพึ่งจะหัดเดินต้องตายลงกะทันหัน	หายทุกข์โศกกลับได้สติคืนมา	ทรงออกอุบายให้ไปหาแม่ลัดพันธุ้ผู้กาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตายมาก่อนเป็นยารักษาลูก แต่นางหาไม่ได้เลย จึงตัดใจได้ว่าความตายอาจเกิดขึ้นแก่ใครก็ได้ทุกเมื่อ เกิดสังเวชใจ ทูลขอวาทเป็นภิกษุณีได้บรรลุนิเวศน์เป็นเอตทัคคะทางครองจีวร เสร้าหมอง



๗	นางปฐมาจารา	ทุกข์โศกแสนสาหัส จนสุดจะทนไหว จนเป็นบ้า เสียสติ	สาเหตุเพราะพ่อแม่และพี่ชายตาย สามีถูกงูกัดตาย บุตรน้อย ๒ คนตาย	สร้างโศกได้สติ	ทรงสอนให้ยอมรับผลกระทบในชีวิต การร้องไห้ไม่มีประโยชน์ ปิยชนมีบุตรมารดาบิดา ญาติพี่น้อง เป็นต้น ช่วยอะไรไม่ได้เพราะต้องตายเหมือนกัน ได้สติคืนมา ทูลขอบวชเป็นภิกษุณี ได้บรรลुरुหัตถผล เป็นเอตทัคคะทางทรงจำพระวินัยในฝ่ายภิกษุณีสงฆ์
---	-------------	---	--	----------------	---

### ๗. ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะทั่วไป

- ๑) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรร่วมมือกับกรมส่งเสริมสุขภาพจิต ให้พระสงฆ์มีส่วนร่วมในการให้การปรึกษาด้านสุขภาพจิตแก่ประชาชนทั่วไป
- ๒) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรจัดโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาด้านสุขภาพจิตแก่พระสังฆาธิการเป็นประจำ

#### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- ๑) คณะสงฆ์ควรมีนโยบายส่งเสริมให้พระสงฆ์ทำหน้าที่ในการให้การปรึกษาด้านสุขภาพจิตให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น
- ๒) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย น่าจะจัดตั้ง “ศูนย์ให้การปรึกษาด้านสุขภาพจิต” แก่ประชาชน ในลักษณะสายด่วน มีเจ้าหน้าที่เป็นพระสงฆ์คอยให้คำปรึกษาแนะนำเป็นประจำ

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- ๑) ศึกษาวิเคราะห์เรื่องพุทธจิตวิทยาคลินิกด้านการให้การปรึกษา
- ๒) บทบาทของพระสงฆ์ในการรณรงค์ลดปัญหาความเสี่ยงต่อสุขภาพจิต
- ๓) การศึกษาวิเคราะห์เรื่องการปฏิบัติธรรมกับสุขภาพจิต





## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการให้การปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, ๒๕๔๐.

\_\_\_\_\_ . **๑๒๐ ปี สุขภาพจิตไทย**. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๒.

จุฑารัตน์ สติรปัญญา, ผศ.ดร. และ ดร. วัลลภา คชภักดี. **สุขภาพจิต (Mental Health)**. สงขลา: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยทักษิณ, ๒๕๕๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๙.

แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ์. **พุทธธรรมบำบัด**. กรุงเทพมหานคร: สุขุมวิท มีเดียมาเก็ตติ้ง, ๒๕๕๐.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_ . **อรรถกถาภาษาไทย พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท ภาค ๑-๒ พระพุทธโฆสเถระรจนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

### ภาษาอังกฤษ

James O. Prochaska and John C. Norcross. **Systems of Psychotherapy**. 6<sup>th</sup> Edition. CA: Thomson Brook/Cole, 2007.

World Health Organization Regional Office for South-East Asia. **Conquering depression: you can get out of the blue**. New Delhi: WHO Regional for South-East Asia, 2001.

### สื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Electronics)

<http://haamor.com/th/%E%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95/> [16-03-2018].

