



5 เหตุผลที่ชีวิตคุณจะดีขึ้นหลายเท่าหากมีทักษะการให้คำปรึกษาแบบนักจิตวิทยา

จิตวิทยากลายเป็นปัจจัยและองค์ความรู้จำเป็นในการใช้ชีวิตในทุกวันนี้ ไม่ใช่แค่จิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา แต่คนทั่วไปก็จำเป็นต้องมีเช่นกัน พ่อแม่ที่ไม่มีจิตวิทยาในการเลี้ยงลูกมักพบกับความท้าทายเรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัว และการเจริญเติบโตของลูก คุณครูอาจารย์ที่ไม่มีจิตวิทยาในการสอนลูกศิษย์มักไม่สามารถนำทางให้ลูกศิษย์ของตัวเองเจอทางออกที่สดใสได้ หัวหน้างานที่ไม่มีจิตวิทยากับลูกน้องมักไม่สามารถทำให้ลูกน้องไว้วางใจตัวเอง รวมถึงมีบรรยากาศการทำงานที่ดี มีขวัญและกำลังใจที่เป็นบวกในการทำงานได้ โดยเฉพาะยุคนี้ การใช้ชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความวุ่นวายของสังคม ความเครียดและความกดดันจากปัญหาเศรษฐกิจ ที่ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตรวมทั้งความสัมพันธ์ของคนเราด้วย หากใครมีอาวุธที่เป็นความรู้บุคลิกศาสตร์ทางจิตวิทยา ก็จะช่วยปกป้องตัวคุณเอง รวมถึงคนรอบข้างจากสิ่งกดดันรอบตัวได้เป็นอย่างดี

ทักษะกลุ่มหนึ่งที่ใช้ได้จริงและเริ่มสำคัญมากขึ้นเรื่อย ๆ แกมยังมีพ่อแม่ ครูอาจารย์ รวมถึงคนอีกจำนวนมากที่มักมองข้ามเรื่องนี้ไป ทั้ง ๆ ที่สิ่งนี้จะเป็สิ่งที่สร้างความสุขและความสบายใจให้กับตัวเราได้อย่างมาก นั่นคือ ทักษะการเป็นนักให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาในสายตาของคนทั่วไป คือการนั่งฟังอีกฝ่ายเล่าปัญหาของตัวเอง แล้วคนที่ให้คำปรึกษาก็พยายามหาทางออกหรือให้คำแนะนำดี ๆ คม ๆ กลับไป แต่ในความเป็นจริงแล้ว สิ่งที่คนอื่นเข้าใจนี้อาจไม่ตรงกับสิ่งที่นักให้คำปรึกษามีอาชีพ รวมถึงการให้คำปรึกษาตามหลักการที่ถูกต้องจริง ๆ เป็นแท้งจริงแล้วการให้คำปรึกษาอย่างถูกต้องนั้นมีรายละเอียดที่ต้องใช้ความใส่ใจพอสมควร นักให้คำปรึกษาจะมี empathy คือรับรู้ความรู้สึกของอีกฝ่าย รวมถึงเข้าใจในมุมมองของอีกฝ่ายได้จริง มีความสามารถในการฟังแบบจับรายละเอียด รวมถึงไม่ตัดสินจากมุมมองของตัวเอง อีกทั้งยังสามารถใช้การถามคำถามที่ทรงพลัง เพื่อทำให้อีกฝ่ายได้คิดถึงในมุมที่อาจคิดไม่ถึงในการศึกษาถึงผลลัพธ์จากการพัฒนาให้พนักงานในองค์กรมีทักษะการให้คำปรึกษาอย่างถูกต้อง (Counseling skills) พบว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกหลายทาง เช่น ช่วยทำให้การสื่อสารในทีมดีขึ้น รวมถึงช่วยพัฒนาให้พนักงานมีทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ช่วยพัฒนาระดับการยอมรับตัวเองและความภาคภูมิใจในตัวเอง มีการแสดงออกซึ่งความรู้สึกอย่างเหมาะสม รวมทั้งบริหารอารมณ์ได้ดีขึ้น ช่วยยกระดับสุขภาพจิตโดยรวมของพนักงานทั้งองค์กร ช่วยให้พนักงานผ่อนคลายความเครียดและป้องกันภาวะซึมเศร้าได้ดีขึ้น ช่วยเพิ่มความมั่นใจในตัวเองรวมทั้งการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ และแก้ปัญหา รวมถึงแก้ไขความขัดแย้งได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นหากมองในแง่ของบุคคล ที่อาจเป็นทั้งคุณพ่อคุณแม่ คุณครูอาจารย์ คนรัก หรือ

หัวหน้างานในโลกของการทำงาน ก็ได้รับผลดีจากการมีทักษะนักให้คำปรึกษาติดตัว ซึ่งรับประกันได้ว่าชีวิตของคุณ จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งสามารถสรุปได้ 5 ผลลัพธ์ที่ดีหลัก ๆ ดังนี้



1. ความสัมพันธ์ของคุณจะดีขึ้น

เนื่องจากทักษะการให้คำปรึกษา ต้องผ่านการพัฒนาการเข้าใจมุมมองของคนอื่น รวมทั้งรู้จักเงิบและ ฟังอีกฝ่ายมากขึ้น โดยไม่ตัดสิน เพียงเท่านี้ก็ทำให้ความสัมพันธ์ในทุกรูปแบบดีขึ้นทันตาเห็น จากเดิมที่ต่างฝ่ายต่าง ไม่เคยคิดจะตั้งใจฟังกันและกันอย่างแท้จริง กลับกลายมาเป็นปรารถนาที่จะเข้าใจอีกฝ่ายจริง ๆ ทำให้ต่างคนต่าง รู้สึกว่าอีกฝ่ายเปิดใจและรับฟัง ก็จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีขึ้นได้มาก



2. คุณจะมีทักษะติดตัว

ทักษะการให้คำปรึกษาสามารถประยุกต์ใช้ได้กับทุกความสัมพันธ์ ในครอบครัว กับเพื่อนสนิท กับคนรัก กับเพื่อนร่วมงาน ฯลฯ ที่แม้เพียงการนั่งจิบกาแฟกันสบาย ๆ ก็สามารถใช้กระบวนการให้คำปรึกษาได้ ซึ่งจะยิ่งช่วยให้การคุยกันมีประโยชน์และสร้าง impact ที่ดีมากกว่าเพียงการนั่งปรับทุกข์กัน รวมทั้งยังช่วยให้คนรอบข้างของคุณ ได้รับความช่วยเหลือทางจิตใจหรือการเยียวยาเบื้องต้นได้เป็นอย่างดี ก่อนที่ปัญหาอาจจะลุกลามใหญ่โต

3. คุณจะเข้าใจคนอื่นลึกซึ้งมากขึ้น

เข้าใจความรู้สึกและมุมมองของคนอื่น



3. คุณจะเข้าใจคนอื่นลึกซึ้งมากขึ้น

การเข้าใจความรู้สึกและมุมมองของคนอื่น จะสร้างความได้เปรียบให้คุณหลายแง่มุม ตั้งแต่การเป็นเพื่อนฟังที่ดีโดยไม่แนะนำจากมุมมองของตัวเอง (แต่สุดท้ายอีกฝ่ายก็ไม่ทำเพราะเงื่อนไขในชีวิตแตกต่างกัน) การโน้มน้าวใจคนอื่นหลังจากที่เข้าใจจริง ๆ แล้วว่าคนคนนั้นมองหรือรู้สึกอย่างไร อีกทั้งการเข้าใจคนอื่นอย่างแท้จริง จะทำให้คุณตัดสินใจคนอื่นน้อยลง คาดหวังคนอื่นให้คิดเหมือนตัวเองน้อยลง แล้วชีวิตของคุณก็จะเบาสบายขึ้นมากทีเดียว

4. คุณจะให้คำปรึกษาตัวเองได้ดี

รู้จักการถามคำถาม หรือการคุยกับตัวเอง อย่างมีประสิทธิภาพ



4. คุณจะให้คำปรึกษาตัวเองได้ดี

ความรู้จิตวิทยาที่ดีที่สุดคือการใช้กับตัวเองให้ได้ผล คุณควรมีจิตวิทยาในการใช้เพื่อช่วยเหลือดูแลตัวเอง เมื่อยามที่ต้องการ รู้จักการถามคำถาม หรือการคุยกับตัวเอง อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยให้คุณแก้ไขปัญหา รวมถึงหาทางออกให้กับตัวเองได้ เป็นการปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ ก่อนที่จะมองหาความช่วยเหลือหากลองพยายามด้วยตัวเองแล้วไม่ได้ผล

5. เสริมความแข็งแกร่งของอาชีพคุณได้

สามารถขยายขอบเขตความสามารถ สร้างผลลัพธ์ได้มากขึ้น



5. เสริมความแข็งแกร่งของอาชีพคุณได้

ในบางสาขาอาชีพเช่น โค้ช HR หัวหน้างาน วิทยากรฝึกอบรม ที่ปรึกษาทางการเงินส่วนบุคคล นักขายผลิตภัณฑ์ประกันภัย ครูอาจารย์ ฯลฯ ทักษะการให้คำปรึกษาที่ช่วยลงลึกไปจนถึงความรู้สึก รวมถึงแก้ปัญหาที่ค้างคาในใจ ประสบการณ์ในอดีตที่ยังติดอยู่ไม่หาย เหล่านี้จะช่วยเสริมให้คนในสาขาอาชีพที่กล่าวมา สามารถขยายขอบเขตความสามารถ สร้างผลลัพธ์ได้มากขึ้น และช่วยเหลือคนอื่นได้ครบถ้วนกระบวนการได้มากขึ้น ซึ่งจะส่งผลดีให้ทั้งกับคนที่ประกอบอาชีพนั้น ๆ รวมทั้งคนอื่น ๆ ที่เป็นลูกค้าด้วย

การให้คำปรึกษาถือได้ว่าเป็นทักษะชีวิตที่สร้างผลลัพธ์ในเชิงบวกให้กับทั้งตัวคนที่มีทักษะและคนรอบข้างได้อย่างมาก และเป็นประโยชน์ในยุคที่สุขภาพจิตกำลังกลายเป็นประเด็นสำคัญมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งการเรียนรู้และฝึกฝนควรได้รับจากนักจิตวิทยาที่ให้คำปรึกษาอย่างมืออาชีพ ซึ่งการเรียนรู้จะมีทั้งการเรียนหลักการ และการฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างชั่วโมงบินแห่งความเชี่ยวชาญ เพื่อให้สามารถรับมือกับเคสที่มีรูปแบบหลากหลาย

นางสาวนัยนา พฤกษ์หิรัญ ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษาศึกษาชำนาญการ
สังกัด ฝ่ายกิจการนักศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม