



รายงานการประเมินผลโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรส

วันที่ 15 - 16 ธันวาคม 2546

ณ โรงแรมเจริญธานี ปรีณิเชส จังหวัดขอนแก่น

นางไพลิน	ปรัชญคุปต์
นายธนิต	โคตมะ
นางสาววรรณภา	สาโรจน์
นางสาวลัดดา	ศักดิ์เดชฤทธิ์
นางสุพาณี	ภูหนองโอง
นางภัทรวรรณ	รัตนสุริยากร

กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

10 มกราคม 254

ISBN 974-91864-3-5



รายงานการประเมินผลโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส
วันที่ 15 – 16 ธันวาคม 2546
ณ โรงแรมเจริญธานี ปรีณิเศส จังหวัดขอนแก่น

นางไพลิน	ปรัชญคุปต์
นายชนิต	โคตมะ
นางสาววรรณภา	สาโรจน์
นางสาวลัดดา	ศักดิ์เดชฤทธิ์
นางสุพาณี	ภูหนองโอง
นางภัทรวรรณ	รัตนสุริยากร

กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

10 มกราคม 2547

ISBN 974 – 91864 – 3 – 5



คำนำ

จากสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิต และการทำหน้าที่ของครอบครัว สมาชิกมีเวลาอยู่ด้วยกันน้อยลง มีความขัดแย้งกันเพิ่มขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาการทะเลาะเบาะแว้ง การหย่าร้าง เด็กถูกทอดทิ้งและถูกละเลย การใช้สารเสพติด เป็นต้น ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาสังคมและปัญหาสุขภาพจิตของประชาชน การขยายบริการให้การปรึกษาอย่างทั่วถึงจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ในฐานะบุคลากรผู้รับผิดชอบงานด้านสุขภาพจิต ควรได้รับพัฒนาความรู้ ความสามารถ และทักษะในการปฏิบัติงานด้านการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส เพื่อให้การช่วยเหลือผู้ที่ประสบปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ จากการที่โรงพยาบาลต่างๆ ได้เปิดให้บริการคลินิกพิเศษต่าง ๆ เช่น คลินิกให้การปรึกษา คลินิกคลายเครียด เป็นต้น ซึ่งการให้การปรึกษาในชีวิตสมรสเป็นปัญหาที่สำคัญที่ผู้ปฏิบัติงานในคลินิกดังกล่าว จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในการให้การปรึกษาแก่ผู้รับบริการ ดังนั้น กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จึงเห็นความสำคัญและได้จัดทำโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรสในวันที่ 15 – 16 ธันวาคม 2546 ณ โรงแรม เจริญธานี ปรีณิเชส จังหวัดขอนแก่น ซึ่งการฝึกอบรมในครั้งนี้จะเป็นการกระจายความรู้ไปสู่บุคลากร ผู้ทำหน้าที่ให้การปรึกษาทั้งภายในและภายนอกหน่วยงาน สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปสู่การปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือผู้รับบริการต่อไปได้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการที่ประสบปัญหาชีวิตสมรสสามารถวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาของตนเองได้ในที่สุด

บัดนี้ โครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรสได้ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว คณะทำงานจึงได้รวบรวมเนื้อหาที่ได้จากการฝึกอบรม รวมทั้งการประเมินผล เพื่อเผยแพร่ไปยังหน่วยงานต่างๆ เพื่อให้ผู้ที่สนใจใช้เป็นแนวทางในการช่วยเหลือผู้รับบริการที่มีปัญหาในชีวิตสมรส หวังเป็นอย่างยิ่งว่า รายงานฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจต่อไป

ขอขอบพระคุณนายแพทย์ทวี ตั้งเสรี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ที่กรุณาเป็นที่ปรึกษา และสนับสนุนโครงการฝึกอบรมด้วยดีตลอดมา และขอขอบพระคุณศาสตราจารย์พิเศษญไชย ดันติสุข ที่ได้ให้เกียรติมาบรรยายให้ความรู้ในครั้งนี้ จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ไพลิน ปรัชญกุลพงศ์ และคณะ

10 มกราคม 2547

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว	1
เพศและการสื่อสารในชีวิตสมรส	6
ปัญหาในชีวิตสมรสและแนวทางแก้ไขปัญหา	12
เทคนิคการให้การศึกษาในชีวิตสมรส	26
ข้อคิดและประสบการณ์ในการให้การศึกษาในชีวิตสมรส	53
บูรณาการการให้การศึกษาในชีวิตสมรส	54
สรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับชีวิตสมรสของผู้ที่เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรส	63
การประเมินผลโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรส	68
ข้อเสนอแนะในการจัดโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรส	74
ภาคผนวก	75

ความผูกพันรักรักรในครอบครัว

สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความสำคัญมากในการพัฒนาคุณภาพชีวิต กฎหมายรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยฉบับปัจจุบัน มาตรา 80 กล่าวว่า “รัฐต้องคุ้มครองและพัฒนาเด็กและเยาวชน ส่งเสริมความเสมอภาคของหญิงและชายเสริมสร้างและพัฒนาความเป็นปึกแผ่นของครอบครัวและความเข้มแข็งของชุมชน” มาตรา 52 ยังกำหนดให้รัฐมีหน้าที่คุ้มครองบุคคลในครอบครัวจากการใช้ความรุนแรงอีกด้วย

ครอบครัวในฐานะหน่วยสำคัญสูงสุดของสังคม เริ่มมาจากการพัฒนาชีวิตคู่ครองของหญิงและชายที่มีความผูกพันรักรักรในครอบครัว (Family Tie) ดังที่ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว บิดาแห่งสุขภาพจิตไทยได้กล่าวไว้ว่า.....

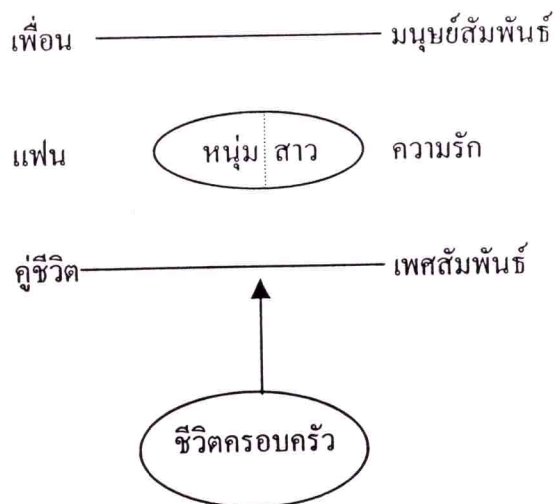
“ความผูกพันรักรักรในครอบครัว เป็นรากฐานของความสุขแห่งชีวิต เป็นรากฐานความเป็นปึกแผ่นแห่งสังคม ของประเทศชาติบ้านเมืองและของโลกในที่สุด ชีวิตสังคมย่อมตั้งต้นมาจากครอบครัว ถ้าครอบครัวแตกแยก หรือครอบครัวขาดความผูกพันรักรักรต่อกัน ชีวิตในสังคมจะแตกแยกประดุจเงาตามตัว ผลตามมาของสังคมที่ครอบครัวแตกแยกนั้นเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้ว เช่น เรื่องของโรคจิต โรคประสาท และเรื่องอาชญากรรม เรื่องของเด็กเกเรต่าง ๆ เป็นต้น ในทางวิชาการศึกษาในปัจจุบันนี้ ได้พิจารณาเรื่องความผูกพันในครอบครัวเป็นเรื่องใหญ่ของทุกสาขาแห่งวิทยาการแพทย์ เพราะเกี่ยวกับของสมุฏฐานแห่งโรคภัยไข้เจ็บทุกประเภท ถ้าครอบครัวเป็นสุข ความอบอุ่นในบ้านก็ต้องมีความเข้าใจระหว่างสมาชิกในครอบครัวก็ต้องดี การเชื่อฟัง การศึกษาและการร่วมมือในการป้องกันรักษาโรค ตลอดจนการส่งเสริมสุขภาพแห่งบุคคลในครอบครัวก็ต้องดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าครอบครัวไม่สงบสุขอารมณ์ของคนในครอบครัวก็ไม่ดีแล้ว ณ ที่นั้นความอบอุ่นและความพอใจในชีวิตจะไม่มี จะมีแต่ความหงุดหงิด ขุ่นเคือง ไม่พึงใจในการรักษาตัวและรักษานามัยของตน ถึงจะรู้ว่าควรจะทำอย่างไรแต่ก็หาพอใจกระทำไม่ได้ นี่สุขภาพของบุคคลทุกด้าน ทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการงานต่าง ๆ ที่ตามมาจะแปรปรวนไปในทางไม่ดี ในทางวิชาการสุขภาพจิตนั้น ได้ถือว่าเป็นปัญหาที่ยิ่งใหญ่ต่อการศึกษามานานแล้ว โดยเฉพาะในแง่การป้องกันโรคจิตแก่ประชาชน”

เป้าประสงค์ของสถาบันครอบครัว

การเสริมสร้างและพัฒนาความเป็นปึกแผ่นของครอบครัวให้มั่นคงได้นั้นเป้าประสงค์ (Goal) อยู่ที่ความสุขในชีวิตคู่ของสามีภรรยาซึ่งมีความผูกพันที่เป็นสุข ความรักที่เป็นสุขไม่ขัดแย้งกัน และเพศสัมพันธ์ที่เป็นสุข....ครอบครัวที่เป็นสุขจึงต้องลดจุดอ่อน เพิ่มจุดเด่นมีการเสริมสร้างและพัฒนาต่อเนื่องเป็นสำคัญ

ความรู้ความเข้าใจชีวิตคู่ Family Tie

ความจริงของชีวิตมนุษย์



- ก่อนแต่งงาน
 - ความสัมพันธ์เมื่อครั้งเป็นเพื่อน
 - ความสนิทสนมเมื่อครั้งเป็นแฟน
 - ความผูกพันกันเมื่อเป็นแฟนใหม่
 - ความรักซึ่งกันและกันอย่างดูคึดม
- วันแต่งงาน
 - ความกลัว
 - ความสุข
 - ครอบครัวใหม่
 - ชีวิตคู่ ชีวิตที่มีห้ศจรรย
- สัปดาห์แรกของการแต่งงาน
 - เดือนแรก
 - ปีแรก
 - ปีต่อมา
- จำเหตุการณ์วันแต่งงาน
 - อุ้มเจ้าสาวข้ามธรณีประตูใครป้อน?

- ความหวานในสัปดาห์แรก
- ประสบการณ์ที่ประทับใจ
- ประเมินความรักเมื่อสิ้นปี
- นึกถึงประสบการณ์ที่หวานชื่น

ชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข

- อยู่เพื่อปัจจุบันให้มีความสุข มิให้ครอบครัวแตกแยก
- มีเอกลักษณ์ของตนเอง อยู่ร่วมกันในชีวิตคู่
- รู้จักวิธืหาความสุขในครอบครัวด้วยการพัฒนานุคลิกภาพของตนให้ก้าวหน้า
- รับผิดชอบชีวิตครอบครัวร่วมกันเพื่อบุตรและตนเอง

เทคนิคการครองเรือน

ชีวิตคู่ : ความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว ประกอบด้วย

- ความผูกพัน
- ความรัก
- เพศสัมพันธ์

หน้าที่ของครอบครัว

- หน้าที่ในเรื่องเพศ
- หน้าที่ในการหาเลี้ยงครอบครัว
- หน้าที่ในการสืบสกุล
- หน้าที่ในการอบรมบุตรให้รู้ระเบียบสังคม

ความผูกพัน ประกอบด้วย

การมอง

- ดวงตาคือหน้าต่างของดวงใจ
- มองที่ดวงตา
- ยิ้มที่ดวงตา
- นัยตาคุยได้

การยิ้ม

- ยิ้มไม่ต้องลงทุน

- ๑ อัมทำให้หายเหนื่อย
- อัมส่งเสริมไมตรีจิต
- อัมส่งเสริมกำลังใจ
- อัมซื้อด้วยเงินไม่ได้ อัมจากส่วนลึกของหัวใจ

การฟัง

- ตั้งใจฟัง
- เสริมบ้าง ถามสั้นๆบ้าง
- ให้ความสำคัญและยกย่อง
- ชมให้ถูกกาละเทศะ
- ฟังเมื่อเขาระบายความทุกข์

การพูด

- พูดในเรื่องที่เขารัก เขารู้ดี เขาสนใจ เขาภูมิใจ
- พูดด้วยสำเนียงอ่อนหวาน

การสนทนา

- สนทนาถึงเรื่องที่มีค่าสูงสำหรับเขา
- สนทนาที่ทำให้เขาเกิดรู้สึกความสำคัญ
- สนทนาด้วยปิยวาจา
- ขจัดความขัดแย้งโดยไม่จำเป็น

ความรัก

- ยกย่องให้เกิดรอยอย่างสุจริตใจ
- ร่วมมือร่วมใจกัน
- ประนีประนอมถนอมน้ำใจกัน
- เกี่ยวกันวันละนิด
- เทคนิคในการครองความรัก คือ
 - ไม่จู้จี้จุกจิก
 - ไม่เป็นเจ้าหัวใจ
 - ให้เกียรติต่อกัน
 - สุภาพอ่อนโยน
 - ไม่คำหุนหันุน

เพศวิธ

ความสุขทางเพศมี 4 ขั้นตอนคือ

1. ระยะตื่นเต้น ด้วยการเล้าโลมกันช่วยให้มีความอบอุ่นเสียวซ่าปรารถนาที่จะได้รับการเล้าโลมมากขึ้น ชุ่มชื้น และเป็นสุข
2. ระยะจวนสุดขยอ ความซาบซ่านแผ่กระจายไปทั่วหน้าท้องหายใจเร็วขึ้น อวัยวะบีบรัดตัวเป็นสุขกล้ามเนื้อทั่วร่างกายเกร็งเหมือนมีอะไรมาลุดให้ลอยขึ้นไปสู่สวรรค์
3. ระยะสุขสุดขยอ ความสุขสม เสียวซ่าสูงสุด ภายนอกดูขบขบหลายครั้ง ความเครียดแห่งอารมณ์ค่อยๆ จางหายไป รู้สึกสบายปลอดโปร่งใจอยากกอดสุดที่รักเพื่อพักกายและใจให้สบายที่สุด
4. ระยะคลายความสุดขยอ แม้ว่าจะสุขสมแล้วยังไม่ควรผละจากกันควรอยู่ในวงแขนของกันและกันสัก 5 นาทีเพื่อเป็นรอยประทับใจสุดที่รักของเรา

ความสุขสุดขยอนี้ภรรยาสมัยใหม่ไม่น้อยเลยที่แต่ละครั้งที่มีเพศสัมพันธ์กัน ถึงจุดสุดขยอหลายๆครั้งติดต่อกัน(Multiple Orgasm)

- ความสุขสุดขยอคือความสุขอย่างหนึ่งของมนุษย์ คือความสุขฉันทันทีสามีภรรยา
- การปฏิบัติทางเพศอย่างมีชีวิตชีวา
 - เมื่อไรก็ได้
 - ที่ไหนก็ได้
 - อย่างไรก็ได้
- คุณค่าของความเป็นหญิง-ชาย
 - รู้แหล่งของร่างกายที่ให้ความสุข
 - รู้เทคนิคในการใช้
- ถ้าเรารักมัน มันจะรักเราตอบแทน
 - มันมีชีวิต มันคืนได้
 - พึงใช้ประโยชน์สูงสุด
 - พึงจัดความกลัว ความวิตกกังวลใจ
 - ทำใจให้สบาย
- เพื่อสุดที่รักของคุณและครอบครัวเพื่อลูกของเรา

เพศและการสื่อสารในชีวิตสมรส

ธรรมชาติของผู้หญิงผู้ชายแตกต่างกัน มีภูมิหลังในการอบรมสั่งสอนที่แตกต่างกัน แต่ทั้งคู่มาตกลงปลงใจรักกัน เรียนรู้ซึ่งกันและกันเพื่อความเข้าใจดีต่อกัน ธรรมชาติของผู้หญิงจะมุ่งความรักและผูกพัน โดยมี Romantic Love เป็นหลัก แต่ธรรมชาติของผู้ชายต้องการเป็นชายชาตรีสามารถให้ความสุขแก่คู่ชีวิตของตน จึงคำนึงถึงเพศสัมพันธ์ที่เป็นความรัก Sexual Love การมีเพศสัมพันธ์ที่เป็นสุขจะนำมาซึ่งความรักและความผูกพันกันต่อไป ธรรมชาติของผู้ชายจึงสนใจเรื่องเพศสัมพันธ์ที่เป็นสุข เขาจึงเน้นเรื่องเพศเป็นสำคัญ ตั้งแต่ครั้งแรกของการแต่งงาน เขาจึงอยากเห็นคู่ชีวิตของเขาเป็นสุขทุกครั้ง ด้วยเหตุนี้ เพศสัมพันธ์จึงมีความสำคัญต่อคู่สามีภรรยาที่มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน เพื่อความสุขของครอบครัว

Sexual Harmony

Excitement	*	Love play
Plateau phase	*	Entrance
Orgasmic phase	*	Movement
Resolution phase	*	After play

- Any time

Dynamic

- Any where
- Any how

- No orgasm

Orgasm

- Single orgasm
- Multiple orgasm

♦ ก่อนแต่งงาน

- นึกถึงความผูกพัน รัก และเพศสัมพันธ์

♦แต่งงานแล้ว.....

- นึกถึง..... * เล็กๆน้อยๆก็ยอมกันไป
- แต่..... * ประนีประนอมถนอมน้ำใจ
- สุข * ไม่เอาแพ้เอาชนะกันและกัน
- * นึกถึงศักดิ์ศรีคุณค่าภรรยา

- ยิ้ม...มองตา
- ไม่จู้จี้จุกจิก
- ไม่เป็นเจ้าหัวใจ

เทคนิคผูกใจคู่ชีวิต

- ไม่คำหนิติเตียน
- Multiple Orgasm
- ถึงจุดสุดยอดหลายๆ ครั้ง

ความสุขสุดยอดกับสุขภาพ

ผลงานวิจัยของดร.ออสมอนด์แห่งมหาวิทยาลัยอลาบามา สหรัฐอเมริกา พบว่า ภรรยาที่ถึงจุดสุดยอดหลายๆ ครั้งติดต่อกันจะมีผลดังนี้

- ♦ สุขภาพแข็งแรง
- ♦ มีความจำดี
- ♦ อายุยืน
- ♦ สาวกว่าอายุจริง 10-20 ปี

ความรักสำคัญที่สุด

- ♦ โรแมนติกเลิฟ
- ♦ รักกระจุ้มกระจิม
- ♦ เช็กชวลเลิฟ
- ♦ ความสุขทางเพศ
- ♦ หญิงชายเข้าใจเรื่องรักแตกต่างกัน
- ♦ ถ้าเรามีความตั้งใจที่จะสุขด้วยกัน ส่วนที่ไม่ดีก็ควรจะค่อยๆ ดีขึ้นมาเอง
- ♦ ความรักเป็นรากแก้วของชีวิตคู่
- ♦ ชีวิตของเราอยู่กับพ่อแม่ น้อยกว่าอยู่กับคู่ครอง

ผลการวิจัย

- เด็กครึ่งหนึ่งในชั้นเรียนพ่อแม่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน
- จุดแตกร้าวของครอบครัวคือระยะแม่ลูกอ่อนท้อง
- งานหนัก

- หงุดหงิด
- อคนอน

ความสุข

คือพื้นฐานของชีวิต ศัตรูของความสุขได้แก่ความเกลียด ความแค้น ความโกรธ อิจฉาริษยาจึงต้องรู้เท่าทัน

6 ขั้นสู่ความสุขในชีวิตคู่

- ◆ ขั้นที่ 1 ชื่นชมคู่ของตน ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด
- ◆ ขั้นที่ 2 ยิ้มเบิกบานไว้เสมอ
- ◆ ขั้นที่ 3 แหล่งความสุขคือการมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี-รักและผูกพัน
- ◆ ขั้นที่ 4 ทำให้ฮอร์โมนสุขหลังออกมา-เอ็นดอร์ฟิน
- ◆ ขั้นที่ 5 สุขทุกข์อยู่ที่ใจ คิดแต่สิ่งดี ๆ
- ◆ ขั้นที่ 6 ลดความเครียดอย่าปล่อยให้สารทุกข์หลังออกมา-อรินนาลิน

เพศศึกษาและแนวทางการแก้ไข

1. Human Sexuality
 - Sexual Object
 - Sexual Desire
 - Sexual act
1. Sexual Object
 - Male + Female
 - Homo-Lesbian
 - Bisexual

Sexual Desire

1. วัย
2. Sexual Object คนที่เรารัก
3. บรรยากาศ สถานที่

4. สุขภาพกาย.....และจิต
5. งานหนัก
6. ความเครียด.....ปัญหาอารมณ์
7. ความเชื่อที่ถูกสั่งสอนมา
8. สิ่งเร้า
 - 8.1 Psychic Stimuli ทางจิตใจ
 - 8.2 Physical Stimuli ทางกาย ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
9. ยา
10. ความสุขทางเพศ

ชีวิตคู่จะราบรื่นได้นั้นขึ้นอยู่กับ

“ความเข้าใจกัน”

แต่ถ้า “ไม่เข้าใจกันล่ะ”

ทำอะไร.....

*

เรื่องเช่นนี้เกิดได้

บ่อย....

บ่อย.....ๆ

สำหรับหลายๆ คู่.....

สำหรับภรรยาหลายๆคน



Multiple orgasms

ถึงจุดหลายครั้ง



ความเบี่ยงเบนทางเพศ (SEXUAL DEVIATION)

1. Oral love : Fellatio หญิงทำให้ชาย
: Cunnilingus ชายทำให้หญิง
: Soixante-neuf 69 Position
2. Sodomy การร่วมรักทางทวารหนัก

3. Homosexuality การมีความสุขทางเพศกับเพศเดียวกัน
 - : Lesbianism หญิงกับหญิง
 - : Bisexuality เพศเดียวกันและต่างเพศด้วย
4. Fetishism ภาวะในบุคคลที่ไม่อาจมีความสุขทางเพศกับเพศตรงข้ามตามปกติได้แต่กลับไปมีความสุขทางเพศกับวัตถุสิ่งของ เช่น ยกทรง ชุดชั้นใน ปอຍผมฯลฯ
 - : Kleptomania ภาวะในคนที่ตื่นเต้นพอใจ จากการขโมยสิ่งของผู้อื่น(หญิง)
 - : Pygmalionism ภาวะในคนที่ยุ่งกับตุ๊กตาทายขนาดเท่าของจริง
5. Transvestism ภาวะในคนที่มีความสุขทางเพศจากการได้แต่งตัวเป็นเพศตรงข้ามอย่างเปิดเผยไม่จำเป็นต้องเป็นHomo เสมอไป
6. Transexuality ภาวะในคนที่ผ่าตัดแปลงเพศเป็นเพศตรงข้าม ฝังใจว่าอารมณ์จิตใจของเขาเป็นอีกเพศหนึ่งจึงขอแปลงเพศ
7. Sadism ภาวะในคนที่มีความสุขตื่นเต้นพอใจ ทำให้คู่ของตนเจ็บปวดเช่น เมียขี้ตี : Masochism ภาวะในคนที่มีความสุขพอใจทางเพศจากการที่ตนเองได้รับความเจ็บปวด ถูกเหยียดหยามจากคู่ร่วมเพศ
8. Exhibitionism ภาวะในคนที่ได้รับความตื่นเต้นพอใจทางเพศจากการได้เปิดเผยอวัยวะเพศของตนในที่สาธารณะ อดเพศตรงข้าม
9. Voyeurism ภาวะในคนที่ได้รับความสุขพอใจทางเพศจากการแอบดูร่างเปลือย/การร่วมเพศและมักจะช่วยตนเองไปด้วย
10. Frotteurism ภาวะในคนที่ได้รับความสุขโดยการเบียดเสียดสี ถูไถกับผู้อื่น เช่นบนรถเมล์
11. Inest เป็นความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างสมาชิกในครอบครัวสายเลือดเดียวกันถือเป็นความผิด เช่น พ่อกับลูกสาว พี่กับน้อง
12. Pedophilia ภาวะในคนที่ได้รับความสุขทางเพศกับเด็กจะเป็นเพศเดียวกันหรือต่างเพศอาจให้เด็ก masterbate ให้ร่วมเพศ
13. Gerontophilia ภาวะที่ได้รับความสุขทางเพศกับผู้สูงอายุตรงข้ามกับ Pediphilia
14. Satyriasis ภาวะในชายที่มีความต้องการทางเพศสูงมากจนไม่สามารถยับยั้งมีความต้องการตลอดเวลา
15. Nymphomania ภาวะในหญิงที่มีความต้องการทางเพศสูงมากจนไม่สามารถจะยับยั้งมีความต้องการตลอดเวลา
16. Coprolalia ภาวะในคนที่ได้รับความสุขพอใจทางเพศจากการได้พูดถ้อยคำลามกอนาจารให้เพศตรงข้ามฟังโดยไม่สามารถหักห้ามใจได้
17. Coprophilia ภาวะในคนที่ได้รับความพอใจทางเพศโดยถ่ายอุจจาระบนร่างของคู่ร่วมเพศ

18. Urolagnia ภาวะในคนที่ได้รับความสุขทางเพศ โดยถ่ายปัสสาวะบนร่างของคู่ร่วมเพศ :
Urophagia ภาวะในคนที่ได้รับความสุขที่ได้ดื่มปัสสาวะของคู่ร่วมเพศ
19. Necrophilia ภาวะในคนที่ได้รับความสุขทางเพศที่ได้สัมผัสกับสัตว์ เช่น สุนัข หมู วัว ห่าน
มักเกิดขึ้นในชนบท ผู้กระทำมักมีภาวะปัญญาอ่อน

ปัญหาในชีวิตสมรสและแนวทางแก้ไขปัญหา
.....

อยู่.....หรือ.....หย่า

เคล็ดลับแก้คนนอกใจ

หย่า : อยู่

ชีวิตคู่ - ชีวิตครอบครัว

ความผูกพันรักใคร่ในครอบครัวเป็นรากฐานของความสุขแห่งชีวิต เป็นรากฐานของความเป็นปึกแผ่นของสังคม.....

ชีวิตของสังคมย่อมตั้งต้นมาจากครอบครัว...ถ้าครอบครัวเป็นสุข ความอบอุ่นในบ้านก็ต้องมี ความเข้าใจระหว่างสมาชิกในครอบครัวก็ต้องดี...ถ้าหากครอบครัวไม่สงบสุขและอารมณ์ของคนในครอบครัวไม่เป็นสุขแล้ว ณ ที่นั้น ความอบอุ่นและความพอใจในชีวิตจะไม่มี จะมีแต่ความหงุดหงิดฉุนเฉียว ไม่พึงใจในการรักษาตัวและรักษานามยี่ห้อแห่งคนถึงจะรู้ว่าควรปฏิบัติอย่างไร แต่ก็หาพอใจกระทำไม่

ความผูกพันรักใคร่ในครอบครัวจึงต้องสุข

ถ้าคุณคิดจะหย่า คิดจะแยกชั่วคราว คิดว่าชีวิตคู่คงไปไม่รอด ต้องหย่าร้างละก็ คุณเคยนึกหรือเปล่าว่า ไม่ใช่คุณคนเดียวหรอกที่ปวดร้าว เจ็บซ้ำ ทุกข์ระทม อ้างว้าง และเศร้าสร้อย แต่ยังมีใครบางคนในทุกข์ร้อน หม่นหมองและตื่นตระหนกยิ่งกว่าคุณมากนัก.....

เขาคือลูกของคุณ !

สัญญาณแห่งความเบื่อ

1. เพศสัมพันธ์ลดน้อยลงเรื่อยๆ
2. พุดมากขึ้นในเชิงวิพากษ์...วิจารณ์
3. อารมณ์ขึ้นๆลงๆเดี๋ยวดี เดี๋ยวร้าย
4. พุดกระแทก ประชด เช่น คุณดีเกินไปสำหรับผม
5. ไม่คิดวางแผนสร้างอนาคตอีกต่อไป
6. ขาดการเอาใจใส่คุณในทุกด้าน
7. ไม่ค่อยว่างอยู่เรื่อย
8. ไม่อยากตอบในสิ่งที่คุณถาม ไม่อยากพุดด้วย

ทำอย่างไรไม่ให้เขาเชื่อ?

สาเหตุที่เมียน้อยเข้ามาในชีวิตของสามีเพื่อ

: เงิน

: ความรัก

: สนุก

สเตรคเกอร์และเคียร์บอน กล่าวว่า

สาเหตุที่สามีส่วนมากนอกใจภรรยาคือ

1. ภรรยาไม่สามารถบรรลุจุดสุดยอดในการร่วมเพศ ทำให้สามีขาดความสนใจที่จะร่วมเพศกับ

ภรรยา

2. สามีสนใจวิธีร่วมเพศแบบพิสดารที่ภรรยาไม่เห็นด้วยหรือไม่ยอม

3. สามีมีความต้องการทางเพศมากกว่าภรรยา และรู้สึกละอายใจที่จะเป็นการทารุณแก่ภรรยา ถ้าเขาไม่หา

ทางปลดปล่อยความต้องการทางเพศกับหญิงอื่น

การที่ผู้ชายไปมีความสัมพันธ์กับหญิงอื่นก็เพราะมีความสนใจของแปลกๆใหม่ๆ เช่นเดียวกับที่คนเรามีความสนใจรสชาติอาหารแปลกๆ จึงชอบคู่ชาคนใหม่ ถ้าไม่มีข้อจำกัดของสังคมและศีลธรรมแล้วผู้ชายคงล่าส่อนไปตลอดชีวิต

สาเหตุที่ภรรยานอกใจสามี

1. สามีไม่สนใจความต้องการทางเพศของภรรยา

2. สามีเป็น"นักรัก"ที่ใช้ไม่ได้ ไม่รู้จักแสดงความรัก

3. ภรรยาไม่อาจบรรลุจุดสุดยอดในการร่วมเพศ และสามีไม่ช่วยเหลือ

4. ภรรยาต้องการให้สามีตอบสนองด้วยปฏิภริยารุนแรง แต่สามีไม่ยอมปฏิบัติหรือไม่สามารถทำได้

การนอกใจ 4 แบบ

สามีภรรยาที่รักกันนั้น สามีอาจนอกใจได้ บางคนภรรยาไม่เคยตระหนักเลย เพราะเขากลับบ้านทุกวัน แม้ว่าบางวันจะกลับดึกบ้าง เมื่อถามเขา เขาก็ตอบว่าไปทำงานหาเงินมาเลี้ยงครอบครัวแล้วเขาก็ทำจริงๆ ด้วย เงินทองที่หามาได้ก็นำมามอบให้ภรรยา อยู่ด้วยกันมาถึง 17 ปี พอมารู้เข้าแทบช็อค ทั้งๆ ที่เขานอกใจมาปีกว่าแล้ว เพื่อนผู้หญิงดีโทรศัพท์มาบอกให้ระวังสามีไว้บ้างการนอกใจของผู้ชายสุดที่รักของภรณานั้นจึงมีหลายแบบ แต่ละแบบหนักเบาต่างกัน กล่าวคือ

1. การนอกใจชั่วคราว

แบบนี้ไม่น่ากลัวเมื่อสามีไปราชการต่างจังหวัดไปเจอผู้หญิงถูกใจและเธอก็ใจถึง ถูกอกก้นดี คุยกันออกรสพอดึกก็เข้างานเธอไปคุยและคืนต่อที่ห้องพักหลังจากนั้นเรื่องก็จบลงบนเตียงนอน เมื่อเลิกประชุมแล้วต่างคนก็ต่างไป มันเกิดขึ้นรวดเร็วแล้วมันก็จบลง แบบนี้ภรรยาอาจจะไม่ทราบ ภรรยาบางรายก็ไม่ว่าอะไรสามีของเธอ เห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาของผู้ชาย

2. การนอกใจที่มีเหยื่อผูกพันต่อกัน

การที่สามีไปมีความผูกพันทางจิตใจกับหญิงคนใหม่นั้น ทำให้มีเหยื่อผูกพันกันอยู่ ซึ่งสามีมักจะแสวงหาสิ่งที่เขาไม่อาจหาได้จากภรรยา เช่น ความสวย ความอ่อนหวาน ความแปลกใหม่ ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ต่างจากแบบแรกไม่ช้าไม่นานภรรยาก็จะรู้เรื่องนอกใจนี้ ซึ่งอาจเป็นอันตรายร้ายแรงต่อชีวิตคู่ที่บุคคลที่ 3 เข้ามาเกี่ยวข้อง

3. การนอกใจที่ต้องการทำให้ภรรยาเจ็บช้ำ

แบบนี้เป็นผลร้ายต่อชีวิตคู่มาก การนอกใจเป็นการที่กระทำเพื่อความแค้นต้องการให้ภรรยาอายหรือเจ็บปวด มักจะลงเอยด้วยการแยกทางเป็นการระบายความแค้นออกมาในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้อีกฝ่ายทนต่อไปไม่ได้ บางรายไม่มีเพศสัมพันธ์ด้วย

4. การนอกใจที่ต้องการหาชีวิตใหม่

แบบนี้เป็นแบบที่สามีต้องการภรรยาคนใหม่มาแทนภรรยาเดิมแทนที่จะหย่าขาดกันตามกฎหมาย ก็จับปลาสองมือเมื่อภรรยาเก่าทนไม่ไหวก็ต้องหย่าขาดได้โอกาสที่จะแต่งงานกับคนใหม่ ซึ่งคนใหม่ได้มีเพศสัมพันธ์กันก่อนแล้ว บางรายยังไม่กล้าขอยกเลิกภรรยาจึงนอกใจเสียก่อน ถ้าภรรยาทนได้ไม่ยอมหย่าผู้หญิงคนใหม่ก็จะอยู่ในสภาพของเมียช้อยในลักษณะที่ฝ่ายชายมีภรรยาได้หลายคน (polygamy)

การนอกใจทั้ง 4 แบบนี้ มีแค่แบบแรกเท่านั้นที่ไม่น่ากลัว แต่สามแบบหลังล้วนแต่ใช้เวลา จึงมักมีสัญญาณอันตรายหรือพฤติกรรมที่น่าสงสัยว่ามีการนอกใจให้เห็นได้ จึงจำเป็นที่ภรรยาทั้งหลาย ฟังตระหนัก

สามี 6 ประเภทที่ควรรู้

ผู้หญิงเรานั้นต้องมีเสน่ห์ เพราะเสน่ห์เปรียบเสมือนแม่เหล็กดึงดูดจิตใจ และสร้างความประทับใจแก่เพศตรงข้าม ความสำเร็จในชีวิตคู่จะเริ่มต้นและยืนยาวได้ ถ้าผู้หญิงเป็นภรรยาที่รู้จักเสริมเสน่ห์ให้กับตนเอง และรู้จักเสน่ห์ที่มีอยู่ในตัวให้เหมาะสมกับคู่ชีวิตของตน

การขมขื่นขวนอย่างที่เราเรียกว่าขมมีเสน่ห์ ส่วนโค้งของเอวและสะโพกของหญิงก็ทำให้ชายหลงใหลได้นับนิตาซึ่งเป็นกระจงเงาฉายให้เห็นหัวใจและปรารถนาความรู้สึก ก็เป็นที่เกิดแห่งเสน่ห์ได้ แม้แต่น่องของผู้หญิงก็เป็นเสน่ห์ที่ทำให้หัวใจของผู้ชายเต้นโครมครามได้ หญิงที่ไม่สวยแต่มีสะโพกกลมใหญ่ขวนตาอาจทำ

ให้ชายหลงใหลจนเลไม่เห็นข้อบกพร่องอื่นๆของเธอ เสน่ห์ของหญิงนี้เองที่พาเธอไปสู่ชีวิตคู่จนได้สมรสกัน เสน่ห์ของเธอจะมีที่ไหนบ้าง มีปริมาณและคุณภาพมากน้อยเพียงใดนั้น ชายผู้เป็นสามีของเธอรู้ดี แล้วผู้ชายละมีเสน่ห์ใหม่ ถ้าเราอยากเรียนรู้

นายแพทย์บุศกร ประดิษฐ์วิช ได้จำแนกสามีไว้ 6 ประเภทด้วยกันกล่าวคือ

1. สามีจำพวกกตัญญูและเอาแต่ใจของตัวเอง

ผู้หญิงเป็นอันมากที่ชอบได้ผู้ชายประเภทนี้เป็นสามี ผู้ชายประเภทนี้เป็นเจ้าเหนือหัวในครอบครัว คำสั่งของเขาเป็นกฎหมาย เขาไม่ยอมให้ใครมาขัดขึ้น ภรรยาทำได้ใจที่เห็นสามีกลับบ้าน บุตรก็กลัวพ่อ เวลานั้นรับประทานอาหารมักมีอาการเจ็บไปหมดไม่มีใครกล้าพูดอะไร เมื่อบิดาพูดขึ้นทุกคนต้องนั่งนิ่งฟัง บางคนมีลักษณะทารุณเป็นคนที่ดีลูกดีเมีย อาหารการกินเขาต้องการอาหารดี เสร็จทันเวลา เงินไม่ใคร่ยอมจ่าย ชอบค่าน การชมเชยมักไม่ค่อยมี มีแต่การด่าว่าตำหนิ ดิเคียน

สำหรับความรักลูกเมียนั้น ชายพวกนี้บุตรมักเกลียดบิดา เพราะรู้สึกว่าเขาขาดความรักจากบิดา ขาด ผู้ที่คอยดูแลสั่งสอน ข้างมารดานั่งถ้อยทนอยู่ได้ก็คอยประสานรอยร้าวระหว่างบิดากับบุตรอยู่เสมอ หนักเข้าตนเองก็มักจะทนไม่ไหวต้องระบายความคับข้องใจให้บุตรฟัง ! แต่แปลกเมื่อบุตรชายโตขึ้น เขาจะเอาอย่างบิดาที่ต้องการมีอำนาจ เขาก็มักจะทำอย่างบิดาของเขาด้วย

2. สามีจำพวกใจดีเกินไป

สามีประเภทนี้มีลักษณะตรงข้ามกับพวกแรก เป็นคนใจเกรงใจคนชอบยกย่องสรรเสริญ และไม่ชอบติเตียนใคร เขามักให้ความร่วมมือเสมอแม้จะทำผิดก็มักจะอภัยให้ เขามักเอาใจคนอื่นมาใส่ใจตน ดังนั้นเงินเดือนที่ได้มาเท่าใดก็มักมอบให้ภรรยา ภรรยาจะเป็นผู้กำหนดการใช้จ่าย เช่นให้ค่าอาหารกลางวัน แม้เวลาเดิมมักเดิมคนเดียว ไม่ชอบคบเพื่อนฝูง ชอบอยู่กับลูกกับเมีย แบบนี้ผู้หญิงชอบ

3. สามีจำพวกตระหนี่

พวกนี้มีนิสัยประหยัด กว่าจะคว่ำเงินออกจากกระเป๋าได้สักครั้งต้องคิดแล้วคิดอีก ใครเป็นภรรยาต้องคิดตัวมาก ๆ มิฉะนั้นไม่ช้าจะต้องเที่ยววิ่งกู้ยืมเงิน หรือไม่ก็ต้องไปขอบิดามารดาของตนมาให้ และเป็นธรรมดาอยู่เองที่ชายพวกนี้ชอบแต่งงานกับผู้หญิงมีเงิน ดังนั้น ผู้หญิงที่คิดจะแต่งงานกับผู้ชายประเภทนี้ เธอจะต้องแต่งงานเพราะรักเขาจริงๆ รักอย่างยอมเสียสละแล้วทุกอย่าง

ข้อดีที่มีสามีพวกนี้ ก็คือ เวลาเขาตายย่อมมีมรดกตกทอดให้แก่ภรรยาและบุตรจำนวนมาก เพราะเขาได้เก็บหอมรอมริบไว้มาก และก็แปลกที่จะกล่าวว่าสามีพวกนี้นักจะมีอายุยืนเสียด้วย

4. สามีจำพวกเจ้าชู้

แม้ผู้ชายทุกคนจะมีนิสัยเจ้าชู้ก็จริง แต่ก็ไม่สามารถทำเจ้าชู้ได้ตลอดเวลา เพราะใจไม่กล้าพอ การทำตัวเจ้าชู้ต้องเปลืองเงินมาก สามีพวกนี้แม้จะได้ศึกษาศีลธรรม เกรงครัดในศาสนาเพียงใด ซึ่งตรงต่อ

ภรรยามานานเพียงใด ก็อดทำเจ้าชู้ไม่ได้ พบผู้หญิงคนไหนที่หน้าตาเหมยจืด ก็อดจีบไม่ได้เมื่อได้สมประสงค์ แล้วก็เสาะแสวงหาหญิงอื่นต่อไปอีก

เขามักเข้าใจว่า คนเจ้าชู้ย่อมมีจิตใจลุ่มหลงในความรักเสมอ แต่ความจริงตรงกันข้าม สามียที่เจ้าชู้อย่างแท้จริงนั้น หากได้มีความรักจริงจึงไม่เขาชอบจีบผู้หญิงเรื่อยไป เพราะจิตของเขาต้องการพิสูจน์ให้เห็นว่าเขาเป็นคนมีความสามารถในเรื่องเพศเพียงใด แต่เขาจะไม่มีวันพิสูจน์ได้เลย เขาจึงต้องทำเจ้าชู้เรื่อยไปจนกว่าธรรมชาติจะมาช่วยยับยั้งการกระทำของเขาโดยทำให้เกิดอาการกามตายด้านหรือชราลง

5. สามียำพวกผู้ชายตัวเมีย

ผู้ชายที่มีฮอร์โมนเพศหญิงอยู่ในตัวมากกว่าชายธรรมดา ยิ่งถ้าเขามีมากผิดปกติแล้วเขาจะไม่ยุ่งกับผู้หญิงเลย จึงเห็นได้ว่ามิใช่ความผิดของเขา เขามักเป็นคนโกรธง่าย จู้จี้ชอบจับขี้หนินทา และผูกพยาบาท บางคนคิดสุราและคิมจัด ถ้าแต่งงานกับผู้หญิงธรรมดา มักจะไปไม่ตลอดรอดฝั่ง

6. สามียำพวกรักบ้านรักลูกรักเมีย

ผู้หญิงชอบชายประเภทนี้ ยิ่งสามียเป็นคนรักลูกรักบ้านรักเมีย ก็เป็นยอดปรารถนาของเธอ พวกนี้เป็นบุคลลนารัก เมตตากรุณาลูกเมีย ลูกเมียปรนนิบัติก็พอใจและชมเชย ทำให้ลูกเมียหวังเป็นที่พึ่งได้ ทั้งทางจิตใจและการเงินภรรยาสบายใจได้ ไม่ต้องคอยระวังสามียไปคิดหญิงอื่น สามียพวกนี้ชอบช่วยงานบ้านงานครัว ขลุกอยู่กับครอบครัวมากกว่าจะไปเที่ยวกลางคืนเที่ยวนั่งคิมสุรา บางคนรักบ้านมากเกินไปจนไม่อยากจะเอาลูกเมียไปเที่ยวเตร่ดูหนัง ฟังเพลง หรือสังสรรค์กับเพื่อนฝูง เพราะเขาคิดว่าถ้าเขารักบ้านภรรยาของเขา ก็ควรจะรักบ้านเช่นกัน

ประเภทของเมียน้อย

1. ประเภทที่เรียนน้อย มีความคิดพลาดในชีวิตคู่มาแล้ว เช่น ถูกแฟนทิ้ง เธอไม่มีทางเลือกยอมเป็นเมียน้อยเพื่อเงิน บางคนมีลูกกับสามีเก่า เอาเงินไปเลี้ยงลูกเพื่อความเป็นอยู่สบาย หรือเพื่อความอยู่รอด
2. ประเภทหิวเงิน ใช้ชีวิตง่ายๆ ใช้ความสวย ความมีเสน่ห์เช้กซี่ ผู้ชายคิดง่ายขอให้ได้เงิน เธออาจมีผู้ชายหลายคนในเวลาเดียวกัน
3. ประเภทเรียนสูงและเก็บตัว เมื่อได้ผู้ชายที่ถูกใจก็จะคิดผู้ชาย เธอจะเคลิบเคลิ้มกับความสุขที่ได้รับ ยอมเป็นเมียน้อยโดยสิ้นเชิง บางคนเป็นเมียลับๆ
4. ประเภทรักสนุก ใช้ความเป็นผู้หญิงของเธอจับผู้ชาย เพื่อสนองตัณหาของตนเอง เธออาจมีหลายคนในเวลาเดียวกัน ขอให้สนุกทางเพศเป็นหลัก เธออาจมีงานทำมีเงินใช้สิ่งที่เธอขาดคือเช้กซี่

5. ประเภทรักแล้วยอมทุกอย่าง จำยอมและรักเขา มีแต่ทุกข์.....ยอมตายทั้งเป็น เมื่อเสียตัวแล้วก็คิดถึงเขาขอมหมดตัว ประเภทนี้พบแต่ความทุกข์ มักเกิดอุบัติเหตุทางเพศ ขอมเจ็บขอมตายทั้งเป็นถือว่าเป็นของเขาแล้ว

6. ประเภทเมียหลวงไม่มีใครมีความสุขจึงมีชู้ ขอมเป็นเมียน้อยคนอื่นอีก เธอจึงมีสองชายในเวลาเดียวกัน เพียงแต่ปิดบังไม่ให้สามีรู้....กลัวสามีจับได้

สรุป สาเหตุใหญ่ของการนอกใจกันมักจะเกิดจากคู่สมรสขาดความเข้าใจ ถ้าคู่สมรสไม่สามารถจะทำความเข้าใจกันในเรื่องเพศแล้วเรื่องอื่นๆ ในชีวิตสมรสก็อาจจะทำความเข้าใจกันไม่ได้เช่นกัน

- ชาย 40% มีสัมพันธ์สวาทกับหญิงอื่นแต่ไม่บอก
 - ชาย 13% ใช้ Internet กระตุ้นทางเพศกับหญิงอื่น
- สามีภรรยามีความผัวร่วมกันหรือไม่

- 60% มีความผัวร่วมกันแต่ไม่บอก
 - 60% ผัวที่จะไปเที่ยวกับคูครอง
 - 39% อยากอยู่คนเดียว
 - 36% อยากเลี้ยงสัตว์
 - 33% อยากย้ายไปอยู่ที่อื่น
 - 18% อยากมีสัมพันธ์สวาทกับคนอื่น
- ทางออกที่ดีควรเป็นอย่างไร

- 39% อยากเป็นโสด - ไม่มีความสุข
1. เรื่องค่าใช้จ่าย-เรื่องลูกควรเปิดเผยต่อไป
 2. การพูดกันเชิงบวกสำคัญที่สุด

- ชาย 24% ปกปิดเรื่องการพนัน
 - ชาย 22% หญิง 19% ปกปิดเรื่องทำข้างของเสียหาย ซื้อมือถือไม่บอกบอกราคา
 - ชาย 21% ปกปิดเรื่องกู้ยืมเงิน กลัวถูกดำเนินคดี
- บอกเรื่องความรักในอดีตมากน้อย?

- หญิง 26% บอกว่าผู้ชายรู้ทุกอย่าง
- ชาย 17% เล่าอย่างหมดเปลือก
- ชาย 37% บอกว่าภรรยาไม่รู้เรื่องที่ยากเปิดเผย
- ชาย 4% หญิง 5% บอกว่าไม่รู้เรื่องรักในอดีตเลย
- ชาย 59% หญิง 32% นึกชอบคนอื่นแต่เก็บไว้คนเดียว

- ๘ ชาย 45% อยากให้ชีวิตคู่สนุกสนานมากกว่านี้ คู่ก้นอาหารคู่กัน
 - หญิง 68% อยากบอกให้สามีจัดชีวิตให้มีระเบียบมากกว่านี้
 - หญิง 58% อยากบอกให้สามีซื่อสัตย์ต่อฉันมากกว่านี้
 - และต่างฝ่ายต่างอยากบอกให้ลดน้ำหนักและเลิกวิพากษ์วิจารณ์อีกฝ่ายในอัตราสูงเกือบพอๆ กัน
- ความลับที่ปกปิดกันมากที่สุด
- ชาย 61% หญิง 52% ต้องการมีความเป็นส่วนตัว
 - ชาย 44% หญิง 49% เรื่องเงินสำคัญจึงปกปิดมากที่สุด
 - ชาย 32% กลัวล้มเหลวผิดพลาดเรื่องการทำงาน กลัวเสียศักดิ์ศรี
- สามีภรรยาซื่อสัตย์กันแค่ไหน?
- ความซื่อสัตย์เป็นรากฐานความสัมพันธ์ที่มั่นคง ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา สังคมไทยมีอัตราการ

หย่าร้าง 50%

ชายหญิงใครเปิดใจมากกว่ากัน

- ชาย 35% ว่าภรรยาพูดก่อน
- หญิง 53% เปิดใจพูดก่อน

เรื่องอะไรที่สามีภรรยาไม่กล้าบอกกัน

- ชาย 60% อยากให้ภรรยาสนใจถามเรื่องต่างๆ เขาอยากเป็นคนสำคัญ
- ชาย 53% อยากให้สามีภรรยาพูดกันเรื่องเพศมากกว่านี้
- ชาย 49% อยากให้ภรรยาโรแมนติคมากกว่านี้

เหตุผลๆ ที่ผู้ชายนอกใจ

1. คงไม่มีปัญหาไหนในชีวิตจะใหญ่ไปกว่า ปัญหาที่สามีไปมีผู้หญิงอื่น ไม่มีคู่ไหนอยากให้เกิดขึ้น
2. ผู้ชายส่วนมากเข้าใจเขาเองว่าเป็นเรื่องธรรมดา เป็นการหล่อหลอมเกิดจากวัฒนธรรมและสภาพสิ่งแวดล้อมแบบไทยๆ
3. การจะเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมย่อมไม่ใช่เรื่องง่าย
4. จะเป็นการง่ายกว่า ถ้าเราจะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้มีความเข้าใจถูกต้องเพื่อให้ความสัมพันธ์ของเรามีชีวิตคู่อย่างมีความสุขขอมติกว่ารักเพื่อทุกข์แน่นอน
5. สรุป ผู้หญิงทุกคนมีพรสวรรค์ที่จะมีความสุข มีความรักด้วยกันทั้งนั้นจะมาทนทุกข์อยู่ทำไม เรามาช่วยให้ภรรยาทุกคนมีความสุขเป็น Empowering woman

วิกฤตการณ์ในชีวิตคู่

1. ช่วงแรกของการแต่งงาน
ปลายปีแรก-ปีที่ 2 ประมาณ 25%
2. ช่วงที่ 2 ของการแต่งงาน
ความหงุดหงิดในปีที่ 5 ของการแต่งงาน
 - การนอกใจกัน
 - ไม่มีความสุข
 - การหลังเร็วของผู้ชาย
3. ช่วงที่ 3 ของการแต่งงาน
ความเบื่อหน่ายในชีวิตคู่
 - เย็นชา
 - รู้จักกันดีเกินไป

ผู้หญิง

1. ทำไมผู้หญิงส่วนใหญ่จึงไม่ไปเที่ยวโสเภณีชาย
2. ต้องเกิดความรัก ความชื่นชมจึงมีความต้องการทางเพศ
3. ผู้หญิงใช้สมองมนุษย์ Human Brain เสมอ
4. การตื่นตัวทางเพศเกิดช้า ใช้เวลานานกว่าผู้ชายเกิดแล้วค่อยๆลด
5. เพศสัมพันธ์อาจไม่ถึงจุดสุดยอด Orgasm สุขบ้างไม่สุขถึงจุดบ้าง ถึงจุดเพียง 50%
6. ผู้หญิงคิดถึงความรัก อนาคต ชุดแต่งงาน อยากซื้อสตั๊ดคู่ชีวิต
7. ผู้หญิงถึงจุดสุดยอดแล้ว ถูกกระตุ้นต่อก็อาจถึงจุดสุดยอดได้อีกเรื่อยไป Multiple Orgasm
8. ผู้หญิงไม่มีการหลั่งน้ำกาม มีแต่น้ำเมือกเพื่อการหล่อลื่น

ผู้ชาย

1. ทำไมผู้ชายส่วนใหญ่ถึงไปเที่ยวโสเภณีหญิง
2. ไม่ต้องรักหรือชื่นชมขอเพียงเป็นผู้หญิงขุ่นได้
3. ผู้ชายใช้เพียงสมองสัตว์ Animal Brain ก็พอ
4. ความต้องการทางเพศเกิดได้เร็ว มีการแข็งตัวก็มีเพศสัมพันธ์ได้ เสรีและลงเร็วกว่า
5. มีเพศสัมพันธ์ถึงจุดสุดยอดทุกครั้งโดยมีการหลั่งน้ำกามออกมา ถึงจุด 100%

6. ผู้ชายคิดเพียงเมื่อไรจะได้ "ฟิน" ผู้หญิง ถ้าแต่งงานอยากให้ผู้ชีวิตมีความสุข ยิ่งสุขมากยิ่งภูมิใจ
7. ผู้ชายเมื่อถึงจุดสุดยอดแล้วก็จะหดตัวเพื่อพักสักระยะก็จะแข็งตัวใหม่อีก
8. ผู้ชายมีการหลั่งน้ำกามทุกครั้งเรียกว่าถึงจุดสุดยอด ส่วนใหญ่ได้ Single Orgasm

การฝึกปฏิบัติของภรรยาเพื่อความสุขในชีวิตคู่ของเธอเอง

การให้คำปรึกษาแก่ผู้หญิงที่เป็นภรรยาเพื่อให้ครอบคลุมมั่นคงตลอดไป จึงสำคัญมากในการพัฒนาชีวิตครอบครัว ช่วงแรกของชีวิตคู่ ระยะข่าวใหม่ปลามันโดยเฉพาะ 3 – 6 เดือนแรก ภรรยา มักจะมีความสุขสุดยอดเสมอ เป็นประสบการณ์ใหม่ตื่นเต้นเร้าใจ ควรที่จะพัฒนาความสุขนี้เรื่อย ๆ ไป ครอบครัวจะไม่แตกแยก เมื่อภรรยาตั้งครรภ์ความสุขทางเพศจะลดลงหรือไม่มีความสุขทางเพศนี่คือปัญหาของผู้หญิง ส่วนผู้ชายยังมีความสุขทางเพศทุกครั้งเหมือนเดิม การปรับตัวจึงจำเป็นยิ่งเพื่อความสุขอย่างเดิมหรือเสริมความสุขให้มีมากขึ้นตามธรรมชาติของผู้หญิง มิฉะนั้นมีปัญหาไม่มีความสุข ครอบครัวแตกแยกได้

1. การฝึกบริหารอกให้เต่งตึงเหมือนเดิม เพราะหลังตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงทำให้อกไม่เต่งตึง.....เหลวลง การฝึกบริหารอกจึงจำเป็น
2. การฝึกขมิบก้ามเนื้อพีซึมาสเซลล์หรือกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ซึ่งมีอยู่ 3 มัดตามแนวคิของคร.เคเกล เรียกว่า Kegel Exercise เพื่อให้ช่องคลอดกระชับเหมือนแต่งงานใหม่ ๆ การคลอดลูกตามธรรมชาติจะทำให้ช่องคลอดไม่กระชับ บางคนมีการผายลมทางช่องคลอดเวลามีเพศสัมพันธ์ ส่อถึงการหลวม เพียงฝึกวันละ 3 เวลา เช้า กลางวัน เย็น หรือก่อนนอน ครั้งละ 100 ครั้ง วันละ 300 – 350 ครั้ง ก็จะกระชับเหมือนเดิมจะพบความจริงว่าขณะฝึกขมิบก้ามเนื้อจะมีอารมณ์ทางเพศเกิดขึ้นด้วย
3. เมื่อมีอารมณ์ทางเพศแล้วไม่ควรเก็บกดควรฝึกการช่วยตนเอง เพื่อให้สุขสมอารมณ์หมาย เวลามีเพศสัมพันธ์กับสามีก็จะมีความสุขสุดยอดได้ทุกครั้ง หรือได้ multiple orgasm ตามพรสวรรค์ของผู้หญิงตามธรรมชาติ ถ้าเก็บกดหรือไม่ฝึกปฏิบัติจะไม่มีความสุข สามีเบื่อหน่ายได้ เพราะภรรยาผู้นั้นไม่มีความสุขนั่นเอง...เธอเบื่อสามีที่ไม่สุขและมักจะโทษสามีว่าไม่ทำให้เธอมีความสุข ทั้ง ๆ ที่ชีวิตคู่ควรร่วมใจร่วมกายกันจึงจะมีความสุขที่สร้างรอยประทับใจสามีได้ อันเป็นพรสวรรค์ของผู้หญิงทุกคน
4. การมีเพศสัมพันธ์ที่ถูกหลักการของมาสเตอร์และจอห์นสัน 4 ขั้นตอนนั้น ปรากฏอยู่ในหนังสือแล้ว มีปัญหาทางเพศก็มีวิธีแก้ไขอยู่แล้ว การส่งเสริมความรู้จึงน่าจะสำคัญของนักสังคมสงเคราะห์ ให้ผู้หญิงผู้เป็นภรรยาอ่านเองได้ จึงควรแนะนำพอแล้ว ยังมีการสอนใน Mother's class ก็ยังดี เป็นจุดเริ่มแรกให้ผู้หญิงที่แต่งงานแล้วสนใจ มิใช่เป็นเรื่องสกปรก เรื่องน่าอาย เพราะตามธรรมชาติก็ต้องปฏิบัติอยู่แล้วเมื่อแต่งงานเพียงให้เธอมีความสุขทางเพศ

5. การวางแผนครอบครัวให้มีความสุขในชีวิตครอบครัว มีบุตร 2 คนพอแล้ว ตามนโยบายของ

กระทรวงสาธารณสุขและป้องกันครอบครัวไม่ให้ยากจนอีกส่วนหนึ่งด้วย

การให้คำปรึกษาเพื่อให้เกิดความสุขตามความผูกพันรักใคร่ในครอบครัวนั้น ควรให้เป็นขั้นตอนจะได้ปฏิบัติได้ต่อเนื่องตามหลักพัฒนาศักยภาพของผู้หญิง ไม่ปล่อยไปตามยถากรรมจะทำให้เข้าเกณฑ์มีปัญหาตามแนวคิด Seven year itch ได้ ผู้หญิงนั้นถ้าถึงจุดสุดยอดหลาย ๆ ครั้งในการมีเพศสัมพันธ์แต่ละครั้ง เธอจะรู้ได้เองว่าชีวิตนี้สุขเพียงใด เหมือนระยะข้าวใหม่ปลามัน หรือสุขมากกว่า ซึ่งผู้หญิงทุกคนทำได้ สามัญมิใช่ในตัวเธอมากด้วย เมื่อภรรยามีความสุข ครอบครัวย่อมมีความสุข สามัญมีความสุขอยู่แล้ว เมื่อทั้งคู่มีความผูกพันรักใคร่กัน ทำให้เกิดความเข้าใจกัน ครอบครัวอบอุ่นมากขึ้น จึงจำเป็นที่ช่วยให้ผู้หญิงทุกคนที่แต่งงานแล้วมีความสุข.....เป็นความสุขที่ยั่งยืน

การป้องกันดีกว่าการแก้ไข

เมื่อเราทราบถึงความทุกข์ใจของผู้หญิงดังกล่าวแล้ว จึงน่าจะมีมติใหม่ไม่รอให้มีปัญหาสามีนอกใจ ไม่มีความสุข มีปัญหาการติดโรคเอดส์ การหย่าร้าง การแยกกันอยู่ ลูกติดยาเสพติด ฯลฯ เราในฐานะของปัญหาทำให้เราหาทางป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น โดยเฉพาะการช่วยเหลือผู้หญิงให้รู้และเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตคู่ ว่าผู้หญิงสามารถที่มีความสุขได้อย่างน่าอัศจรรย์ ซึ่งผู้หญิงก็ต้องการมีความสุขในชีวิตคู่อยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่ทำไมเมื่อเธอเริ่มมีชีวิตรัก เธอแต่งงานแล้วเธอไม่มีความสุขถึง 50% ถ้าได้ป้องกัน เสียแต่แรกที่แต่งงานกันเธอก็จะพบความสุขตลอดไปชั่วชีวิตคู่ กระทรวงสาธารณสุขแนะนำให้ชายหญิงที่จะแต่งงานกันตรวจเลือดเสียก่อนเพื่อป้องกันโรคเอดส์ แต่งงานกันแล้วมีความสุขทางเพศ ผูกพันรักใคร่กันแบบผัวเดียวเมียเดียว (monogamy) ครอบครัวไม่แตกแยกหรือหย่าร้าง ไม่มีปัญหาการนอกใจกัน ไม่มีการทำร้ายร่างกายและจิตใจอันเป็นความรุนแรงในครอบครัว.....เพียงผู้หญิงผู้เป็นภรรยามีความสุขในเรื่องเพศสัมพันธ์เป็นที่ภูมิใจของสามี นั่นคือความสุขที่เสริมความรักและความผูกพันให้มั่นคงยิ่งขึ้น

“ผู้หญิงจำนวนไม่น้อยที่ไม่ต้องการให้คนรักของเธอทอดทิ้ง

ผู้ชายส่วนใหญ่ต้องการให้ชีวิตคู่ของเขามีความสุขมาก ๆ

แต่ความเป็นจริงภรรยาหลายคนทนทุกข์ไม่มีความสุขทางเพศ

กับสามีของเธอ และโทษสามีว่าไม่ทำให้เธอมีความสุขทางเพศ”

ทำไมผู้ชายเป็นผู้สร้างปัญหาครอบครัวแต่มาแก้ปัญหาก็ผู้หญิง

เมื่อผู้ชายผู้เป็นสามีนอกใจไปติดหญิงอื่น เขาเป็นผู้สร้างปัญหาครอบครัว จึงน่าจะถูกลงโทษและแก้ที่ตัวผู้ชาย เป็นความคิดที่ยุติธรรม ผู้ชายผู้เป็นหัวหน้าครอบครัวไม่ควรนอกใจภรรยา ปัญหานี้มักเกิดใน

ปีที่ 7 หรือเร็วกว่า เช่น ปีที่ 4 ก็พบแล้ว บางรายปีที่ 7 ครั้งที่ 2, 3, 4 (แต่งงานปีที่ 14, 21, 28) หรือในช่วงใกล้ ๆ กันทำให้ภรรยาเลี้ยงบุตรด้วย ถ้าพ่อยังมีความรับผิดชอบเลี้ยงดูก็นับว่าเป็นโชคดี ส่วนมากจะหันหลังให้กัน

การแก้ปัญหาให้คืบคืบกัน การป้องกันปัญหาเสียก่อนด้วยการพัฒนาศักยภาพของภรรยา ไม่ทนทุกข์น่าจะเป็นทางออกของผู้หญิงที่ดีกว่า พระพุทธเจ้าสอนว่า “อย่าทนทุกข์ให้โง่ เรามีได้เกิดมาเพื่อเป็นทุกข์” ผู้หญิงเราจึงสุขดีกว่าสุขมาก ๆ ยิ่งดี เพราะเมื่อผู้หญิงสุขกายสุขใจในชีวิตคู่ ชีวิตครอบครัวก็จะมีความสุข ครอบครัวเป็นปึกแผ่นมั่นคง

ชีวิตครอบครัวที่ไม่สุขจะต้องทนทุกข์ ความพอใจในชีวิตจะไม่มี จะมีแต่ความหงุดหงิด คุณเลิวน เบื่อหน่าย นามาสังการู้จักจัก จีบ้น คำเหน็ดเหนื่อยกัน ความสุขในครอบครัวลดลง จึงควรรู้เท่าทันชีวิตไม่ปล่อยให้ชีวิตครอบครัวเป็นไปตามยถากรรม ควรคิดหาทางป้องกันปัญหาเสียแต่วันนี้ดีกว่า ผู้หญิงเป็นภรรยา สุขมาก ๆ ทั้งความผูกพันรักและเพศสัมพันธ์.....สุขหลาย ๆ ครั้งดีกว่าสุขสุดยอครั้งเดียว ! หลาย ๆ คนก็เป็น เช่นนี้ เราจึงพัฒนาความสุขดีกว่า.....เราทำเพื่อลูกของเราและเพื่อครอบครัว ผู้หญิงทุกคนมีพลังอำนาจ (Empowerment) อยู่ในตัวที่จะทำให้สามีสุดที่รักของเธออยู่ได้แล้ว เราใช้พลังอำนาจนี้ดีกว่าการแต่งงานใหม่

ข้อยกเว้น คือ ถ้าผู้หญิงที่แต่งงานแล้วมาใช้ชีวิตคู่ร่วมกับสามีทำให้ชีวิตคู่ล้มเหลว ไม่รักกันจริงชีวิตไม่มีความสุขเลยจึงเป็นสิทธิของเธอที่จะเลือกทางเดินของชีวิต การหย่าร้างอาจเป็นทางออกที่ดีก็ได้แล้วจะแต่งงานใหม่หรือเธอจะใช้สิทธิเป็นโสดอยู่คนเดียวหรือหม้ายก็เป็นทางออกที่เธอเลือกเอง นักสังคมสงเคราะห์จะไม่แนะนำให้หย่าหรืออยู่ แต่จะเคารพสิทธิของผู้รับบริการปรึกษาตามหลักการที่ว่า “Self determination” ตามสิทธิของเธอที่เธอตัดสินใจด้วยตัวเธอเองเป็นสำคัญนั่นเอง

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับความสุขของผู้หญิง

ผู้หญิงที่มีความสุขสุดยอหลาย ๆ ครั้งต่อเพศสัมพันธ์หนึ่งครั้ง อาจจะทำให้เธอเป็นผู้หญิงที่มักมาก ในกาม คุณมีความต้องการผู้ชายเรื่อย ๆ ไป เป็นความจริงไหม ? คำตอบที่ถูกต้อง คือ ไม่จริงเลย ภรรยาที่มีความสุขสุดยอมากมาย นั้นเธอรู้ว่าเธอสุขเพราะสามีของเธอซึ่งเป็นผู้ที่รักของเธอ มีบุตรด้วยกันเธอจะไม่คิดนอกใจ สามีของเธอจะคอยสามีของเธอกลับมาจะสุขเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความรักความเข้าใจของทั้งสองคนที่ครองคู่กัน เธอยังจะผูกพันรักใคร่ พ่อของลูกสามีของเธอมากขึ้น เป็นการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมเพิ่มขึ้นด้วยทั้งยังช่วยให้สามีของเธอมีจิตสำนึกรักเธอรักรวมมากขึ้นด้วย ทั้งนี้ตามหลัก Synergy concept ทั้งคู่จะรักผูกพันกันเป็นทวีคูณ ครอบครัวเป็นสุขครอบครัวเป็นปึกแผ่นมั่นคงจึงไม่ต้องรอให้เกิดปัญหาสามี นอกใจเสียก่อน หลังแต่งงานก็น่าจะให้คำปรึกษาป้องกันปัญหาดีกว่า การช่วยสุขภาพสตรีที่แต่งงานกันใหม่ ๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เธอมีความสุขที่จะผูกพันรักใคร่กันตามแนวคิดของศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว

ผู้หญิง : พลังอำนาจที่แปรเปลี่ยน

การปล่อยชีวิตคู่ไปตามขบวนการอย่างอดีตไปวัน ๆ ไม่มีการพัฒนา ข้อมทลายอำนาจของตนเองไปอย่างน่าเสียดาย จนเกิดปัญหาครอบครัวขึ้นมาจึงคิดแก้ไข ข้อมทำให้ผู้หญิงส่วนหนึ่งได้เรียนรู้เพื่อพัฒนาครอบครัวใหม่ ความรู้ที่ได้เรียนรู้จะช่วยคิดหาทางป้องกันปัญหาได้เพื่อพัฒนาชีวิตคู่ให้มีความสุข.....สุขของผู้หญิง

เรามีอำนาจในการตัดสินใจด้วยตนเองที่จะเลือกให้เป็นภรรยาที่สุขที่จะผูกพัน สุขที่รักและสุขที่จะมีเพศสัมพันธ์กับสุดที่รักของเธอตามธรรมชาติ ถ้าเธอเริ่มวันนี้ พลังอำนาจก็จะปรากฏให้เธอเห็นความจริง ลืมอดีตเสียเถิดทั้งความโกรธ ความแค้น การดำเนินตนเองไป แต่มาเน้นปัจจุบันซึ่งเป็นแห่งพลังอำนาจก็จะแปรเปลี่ยนไปในทางที่ดี ธรรมชาติสร้างให้ผู้หญิงมีความสุข มีความสุขมากขึ้นตามที่เธอคิดที่จะพัฒนาตนเองดังกล่าวแล้ว

ความคิดที่จะพัฒนาตนเองให้มีความสุขทำให้ทุกขณะจิตซึ่งเป็นปัจจุบันมีจิตใจที่เบิกบานสดชื่น รื่นรมย์ร่างกายก็จะหลั่งสารสุขออกมาเมื่อมีพฤติกรรมที่เป็นสุขจะทำอะไรก็เป็นพฤติกรรมที่ดีชีวิตครอบครัวก็จะเป็นสุขไปด้วย ผู้หญิงเราไม่คิดทางลบซึ่งทำให้เราทุกข์ – ร่างกายก็จะหลั่งสารทุกข์ออกมา เราทำใจให้สบาย ๆ เป็นสุขดีกว่า คนรักซึ่งเป็นคู่ชีวิตอยากอยู่ใกล้ ไม่มีคู่ชีวิตคนใดอยากเห็นภรรยาอยู่ชีวิตของเขาเป็นทุกข์ นี่คือสิ่งที่เธอเลือกและตัดสินใจด้วยตัวเธอเองเมื่อเธอรู้เท่าทัน เมื่อเธอมีสติและปัญญา

เธอจึงทำปัจจุบันให้ดีที่สุด สุขที่รัก ลืมอดีตที่เลวร้ายไม่ดีเสีย พึงพูดกับตัวเองบ่อย ๆ เพื่อให้สารสุขหลั่งออกมา เราเริ่มคิดแต่ความสุขไม่ทุกข์อีกแล้ว เพราะเรารักตัวเอง เราเห็นคุณค่าและนับถือตนเอง ทั้งมีความมั่นใจในตนเองที่จะพัฒนาให้มีความสุข

ผู้หญิงหลายคนที่เคยที่แต่งงานแล้วคิดว่าต้องทำให้สุดที่รักของเธอสุขมาก ๆ เขาจะไม่เบื่อเราเลย เราไม่สุขไม่เป็นไร เราทนได้เป็นความคิดที่ทำลายชีวิตคู่มาากแล้ว ทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้เขาไปมีเมียคนอื่นอีกด้วย ตรงกันข้ามผู้หญิงต้องมีความสุข ความสำเร็จในชีวิตอยู่แค่เอื้อม ผู้ชายทุกคนมีความสุขของเขาอยู่แล้วตามธรรมชาติเขาจึงอยากให้คู่ชีวิตของเขามีความสุขยิ่งคุณสุขมาก ๆ เขายิ่งภูมิใจในตัวคุณ

คลินิกเสริมพลังอำนาจหญิง

ความซื่อสัตย์เป็นรากฐานของความสัมพันธ์ที่มั่นคง ขณะที่สังคมไทยปัจจุบันมีอัตราหย่าร้างเพิ่มขึ้นกว่าร้อยละ 50 ในช่วงสิบปีที่ผ่านมา (รีดเดอร์สไดเจสต์ สารสารฉบับมิถุนายน 2545 หน้า 32) จากความเป็นจริงความรักของทุกคู่ไม่ได้อยู่อย่างงดงามเสมอไป หลายคู่อยู่อย่างอึดอัดหรือร้อนรนไปจนกระทั่งถึงหัวใจแทบแตกสลายกลายเป็นความทุกข์และคงไม่มีปัญหาไหนในชีวิตคู่ที่เกิดจากผู้ชายจะดูใหญ่ไปกว่าปัญหาที่ผู้ชายไป

มีผู้หญิงอื่น ผู้เป็นภรรยาจะเป็นทุกข์ทันทีเมื่อมีโอกาสรับรู้ แต่ผู้ชายส่วนมากมักจะเข้าใจตัวเองว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่จะมีความสัมพันธ์กับผู้หญิงอื่นขณะที่มีคู่เป็นคู่เป็นคู่เป็นคู่อยู่แล้ว

สภาพแวดล้อมแบบไทย ๆ มีส่วนช่วยกำหนดให้ทั้งผู้หญิงผู้ชายไม่น้อยคล้อยตามไป สภาพเช่นนี้ย่อมไม่ใช่เรื่องง่ายจะเป็นการง่ายกว่าไหม? ถ้าผู้หญิงจะเปลี่ยนแปลงตนเองไม่รอให้เกิดปัญหาสามีนอกใจเสียก่อน การเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องมีความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยาและการมีชีวิตคู่อย่างมีความสุขย่อมดีกว่ารักเพื่อทุกข์อย่างแน่นอน

ดังคำกล่าวที่ว่า “คุณสุขเขารัก คุณไม่สุข / ทุกข์เขาเบื่อ”

ถ้าผู้หญิงที่มีความรักที่เป็นสุขและเพศสัมพันธ์ที่เป็นสุขอย่างแท้จริงสามีก็จะรัก มีความผูกพันกับคุณมากยิ่งขึ้น การเปลี่ยนแปลงตนเองเช่นนี้เป็นไปอย่างธรรมชาติ ผู้หญิงเราทุกคนมีพรสวรรค์แห่งความเป็นหญิงอยู่แล้ว พลังอำนาจแห่งความเป็นหญิงของคุณจึงแฝงเร้นอยู่ในตัวคุณแต่คุณมิได้นำออกมาใช้ตามธรรมชาติ คุณอาจใช้ธรรมชาติหรือพลังของคุณเพียงเล็กน้อย หากคุณเสริมพลังอำนาจนี้ให้เต็มร้อยอย่างที่คุณชายแสดงความชื่นชมคุณ พลังอำนาจของคุณอันเป็นพรสวรรค์ตามธรรมชาติ ก็จะทรงพลังอันยิ่งใหญ่ คุณมีเสน่ห์แห่งความสุขตามธรรมชาติไม่ต้องทนทุกข์อีกต่อไป พลังแห่งสุขก็จะหลั่งออกมาทางแพทย์เรียกว่า เอ็นโดฟิน ฮอร์โมน

เคล็ดลับเมื่อเขานอกใจคุณ

1. เมื่อคุณรู้คุณถามเขา...เขาปฏิเสธ...
2. มีสติควบคุมอารมณ์...เพื่อรักษาศักดิ์ศรีแห่งภรรยา
3. อย่าเป็นเมียหลวงจำยอม...ทน?...ทุกข์
4. ลืมอดีตทำปัจจุบันให้ดีที่สุด..อย่าหวังอนาคต..สุข!
5. พัฒนาตนเองให้เป็นศรีภรรยา...สุขยิ่งมากยิ่งขึ้น
6. อย่าลืมยิ้ม มองดวงตา เพื่อเพิ่มพลังผูกพัน
7. เลิกจู้จี้จุกจิก...คำเหน็ดเหนื่อยสามี มิฉะนั้นมันเหมือนไล่สามีออกนอกบ้านให้ไปหาเมียอื่นได้

ผลชงัดที่เดียว

8. ไม่ควรประกาศเรื่องนอกใจให้คนอื่นรู้...อายเขา!
9. สามีนอกใจเรา...เรานอกใจบ้าง...มันสะใจดี!
10. ไม่เป็นเจ้าหัวใจที่จะให้เขาเป็นอย่างที่เราต้องการ

สรุป

การปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้หญิงให้มีความสุขในชีวิตคู่เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อให้ถูกต้องตามหลักวิชาการจึงจะเป็นไปตามความหมายในรัฐธรรมนูญ ผู้ให้การศึกษาทำหน้าที่โดยตรงตามหลักวิชาอยู่แล้ว ปริมาณทางเพศไม่สำคัญเท่าคุณภาพ ชีวิตของผู้หญิงที่แต่งงานแล้วที่ผู้ให้การศึกษาควรคำนึง คือ

1. ชีวิตคู่ที่ภรรยามีความสุข สุขทางเพศเพียง 1 ครั้งก็ยั้งดี สามีนของเธอภูมิใจ มีใช้ทนทุกข์ สุขดีกว่า ไม่ปล่อยให้สามีมีความสุขฝ่ายเดียว
2. การให้คำปรึกษาควรยึดหลักลดจุดอ่อนเพิ่มจุดเด่น และพัฒนาต่อเนื่องให้ภรรยามีความสุข ครอบครัวมีความสุข เป็นตัวอย่างให้ชีวิตคู่เป็นสุขเพื่อสอนให้บุตรต่อไปด้วยเมื่อเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่
3. ความเสมอภาคของชายและหญิง ชายสุขทุกครั้งจึงน่าจะช่วยให้ผู้หญิงสุขอย่างน้อยเท่ากับชาย ผู้เป็นหัวหน้าครอบครัว ถ้าสุขมากขึ้นอันเป็นพรสวรรค์ตามธรรมชาติยิ่งดี สามีจะรักเธอมากขึ้นด้วย
4. ภรรยามีความสุขสามารถจัดความรุนแรงในครอบครัวได้ เมื่อครอบครัวเป็นสุข ครอบครัวมีความผูกพันรักใคร่กัน ย่อมเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิตคู่ไม่ทำร้ายร่างกายและจิตใจภรรยา
5. ความสุขของผู้หญิงทำให้ครอบครัวอบอุ่น มีความเข้าใจกัน เป็นการป้องกันมิให้ครอบครัวแตกแยก ป้องกันโรคเอดส์ (ครอบครัวหัวเดียวเมียเดียว) จัดความหงุดหงิด ฉุนเฉียวและไม่พึงพอใจได้อย่างมีศรัทธา
6. ผู้ให้การศึกษาควรวางตัวเป็นกลาง เมื่อทราบว่าชีวิตครอบครัวของผู้ใดที่มีสามีเดียวหลายภรรยา (Polygamy) มาก่อนแล้วเพราะเป็นสิทธิส่วนตัวของเขาถ้าเขาพึงพอใจ ไม่ควรไปทำให้ครอบครัวของเขาแตกแยก

เทคนิคการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส

การติดต่อสื่อสาร (Communication)

การติดต่อสื่อสารเป็นความจำเป็นของมนุษย์ วัตถุประสงค์ของการติดต่อสื่อสารเพื่อแลกเปลี่ยนข่าวสาร ให้เกิดการเรียนรู้และตัดสินใจ เพื่อธุรกิจ การงาน เพื่อสังคม หาเพื่อนมีความผูกพัน เพื่อผลทางจิตใจ ความสบายใจ เป็นที่ยอมรับว่าเรามีคุณค่า

การสื่อสารทางบวก ควรพูดตรงไม่บงการอารมณ์ พูดอย่างเปิดเผย ไม่มีจุดหมายแอบแฝง อย่าลงความเห็นตายตัวก่อนที่มีหลักฐานแน่นอน ไม่ทำตัวสูงกว่าใคร ทุกคนเท่ากัน

การฟังเป็นการสื่อสารอย่างหนึ่งคือฟังเป็น ฟังอย่างตั้งใจ ฟังอย่างเข้าใจ การฟังต้องมีการประเมินผล

- การฟังอย่างตั้งใจ
 - เตรียมพร้อมทั้งกายและจิตใจที่จะฟัง
 - แก้ไขปัญหาการฟังด้วย เช่น หาท่าเียบที่จะฟัง
 - ปรับการฟังให้ตรงจุดหมาย เช่น หาข้อมูล
 - ฟัง-พูดในจังหวะที่เหมาะสม ไม่พูดซ้อน
 - พูด-ถามเขาบ้างเพื่อเป็นการสื่อสาร 2 ทาง ไม่ขัดจังหวะ
- การฟังเพื่อให้เข้าใจ
 - ฟังให้เข้าใจให้หมด โดยเฉพาะประเด็นสำคัญ
 - สังเกตภาษากายร่วมด้วย
 - ทวนซ้ำใจความสำคัญ
 - ฟังถึงสิ่งที่เขาพูด : วัตถุประสงค์ ประเด็นปัญหา รายละเอียด
- การฟังต้องประเมิน
 - ฟังเรื่องระหว่างความจริง หรือความเห็น
 - ประเมินว่าถูกต้อง คุณความสอดคล้อง ข้อมูลอื่นๆด้วย จริงหรือไม่ ไม่ควรเชื่อกันที่
- การชม
 - ชมเฉพาะส่วนที่ควรชม ไม่ชมเปราะไปหมด
 - ชมเน้นการกระทำที่ชัดเจน และปัจจุบัน
 - ชมเน้นที่พฤติกรรมเดียว ไม่ชมหลายอย่าง
 - บอกถึงความคิดความรู้สึกของเราต่อพฤติกรรมนั้น
 - ชมแต่อย่าขยอ

● การตี

- การตีเพื่อก่อ
- ตีใครต้องแน่ใจว่าเขาสนใจที่จะรับคำตี
- ตีต้องชัดเจนว่าอะไรที่ไม่ดี ไม่ดีรวมๆ
- พูดเรื่องบวกก่อนตีพฤติกรรมนั้น
- เรื่องที่จะตีต้องเป็นเรื่องปัจจุบันหรือเร็วๆนี้
- สิ่งที่ต้องเปลี่ยนแปลงได้

ความขัดแย้ง

1. รูปแบบความขัดแย้ง

- ข้อขัดแย้งที่ไม่มีผลได้เสียสำคัญ
- ข้อขัดแย้งในเรื่องข้อมูล
- ข้อขัดแย้งในเรื่องค่านิยมหรือความเชื่อ
- ข้อขัดแย้งในเรื่องอัตรา เช่น สามัญญะเสมอ

2. วิธีขัดแย้ง

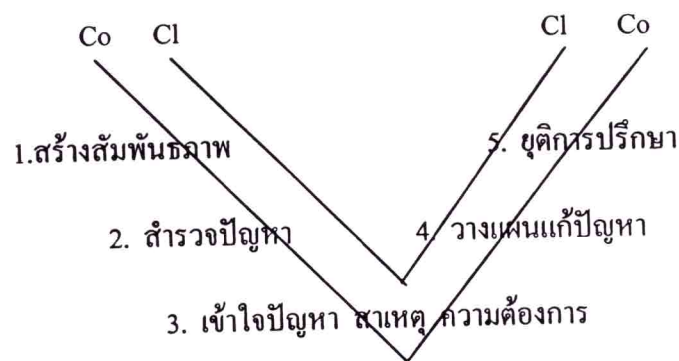
- ไม่ยอมรับรู้ หนีหน้า
- ยอมแพ้
- ก้าวร้าวข่มขู่
- หว่านล้อมชักจูง
- ประนีประนอม หาทางออก

3. ทางแก้ข้อขัดแย้ง

- สร้างบรรยากาศแห่งความร่วมมือร่วมใจ
- ก่อนพูดถึงปัญหา ควรหาทางตกลงร่วมมือกัน
- ฟังความคิดเห็นของคนอื่นอย่างตั้งใจ
- ทวนซ้ำส่วนสำคัญที่เขาพูด
- แสดงความคิดเห็นของเราให้ชัดเจน
- หลีกเลี่ยงการข่มขู่ คุกคาม
- เลือกความคิดเห็นที่ดีกว่า ไม่คิดแต่ศักดิ์ศรีของตนอย่างเดียว
- รักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

- เล็กๆ น้อยๆ ก็อะกันไป
- มุ่งมั่นในทางสร้างสรรค์ ไม่เอาแพ้เอาชนะ
- ให้ความสำคัญ ตั้งใจฟังความคิดเห็นผู้อื่น
- แสดงความคิดเห็นให้ชัดเจน
- หลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์
- ไม่ถือว่าเรื่องนี้เราแพ้ไม่ได้
- ได้ประโยชน์ก็ยอมรับได้
- ควรมีแผนล่วงหน้า ถ้าเป็นไปได้

กระบวนการให้การปรึกษา



1. สร้างสัมพันธภาพ
 - เป็นกันเอง ไว้วางใจ อบอุ่น ต้อนรับ แนะนำตัว
2. ตกลงบริการปรึกษา
 - Client centered
3. สำรวจปัญหา ทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุ ความต้องการ
 - Listening skills
4. วางแผนแก้ไขปัญหา
 - หาทางเลือก และหาข้อมูลเพิ่มเติม
5. ยุติการปรึกษา
 - นัดครั้งต่อไป
 - บริการส่งต่อ

การฟังอย่างมีส่วนร่วมและด้วยความเข้าใจ (Active and empathic listening attentive listening)

การฟังในที่นี้ มิได้หมายความว่าผู้ฟังไม่ต้องคิดติดตาม (passive listening) แต่การฟังอย่างมีส่วนร่วมเป็นทักษะที่ต้องการฝึกฝนอย่างจริงจัง ผู้ฟังต้องตั้งใจอยู่ตลอดเวลา ที่จะฟังคำพูด สังเกตภาษากาย และแสดงให้ผู้พูดเห็นถึงความสนใจต่อการติดต่อสื่อสารของเขา (attentive listening) การฟังแบบนี้มีประโยชน์ต่อการให้การปรึกษา คือ

1. เป็นการแสดงว่าเราให้ความสำคัญต่อตัวเขา คำพูด และความคิดของเขา สนใจที่จะช่วยเขา
2. เป็นการสนับสนุนและให้กำลังใจผู้พูด ให้เปิดเผยความคิด ความรู้สึกของตนเองมากขึ้น ซึ่งเท่ากับช่วยให้เขาเข้าใจตนเองมากขึ้น ใช้ศักยภาพของตนเองมากขึ้น

1. ทักษะการใส่ใจ (Attending skills)

1.1 การประสานสายตา (Eye contact)

ตาเป็นสื่อสำคัญมากในการแสดงความรู้สึกและอารมณ์ ความปรารถนาดีความเห็นอกเห็นใจ ความรัก ความเมตตากรุณา ความเสียใจ ความโกรธ ฯลฯ มักจะถ่ายทอดออกมาทางสายตา

การสบตาหรือประสานสายตา มักเป็นไปเองตามธรรมชาติ คนเรามักจะมองตาคนที่เราพูดด้วย ซึ่งเป็นการแสดงถึงความตั้งใจ และจริงใจที่จะพูดกับเขา

ในทางกลับกัน ถ้าเราจำใจพูด รู้สึกหวั่นเกรง รำคาญใจ อาย ฯลฯ เรามักจะพยายามซ่อนเร้นความรู้สึกนั้น ด้วยการหลบตา ก้มหน้า หรือมองไปทางอื่น

การประสานสายตา จึงมีความสำคัญในการให้การปรึกษา โดยทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกถึงความตั้งใจ ความจริงใจของผู้ให้การปรึกษา และเกิดมีกำลังใจ และมั่นใจในตนเองมากขึ้น เปิดเผยตัวเองมากขึ้น

การฝึกทักษะนี้อยู่ที่ใจ ถ้าผู้ให้การปรึกษาดังใจช่วยผู้รับการปรึกษา การประสานสายตาจะเป็นไปเอง ดังกล่าวแล้ว แต่ถ้าผู้รับการปรึกษาไม่ยอมสบตา พยายามหลบตา ก้มหน้า ฯลฯ ก็ไม่ควรแข็งขืนที่จะสบตาให้ได้ รอไว้เมื่อเขาสบายใจขึ้น หายกลัว รู้สึกว่าเราต้องการช่วยเขาเขาก็จะค่อย ๆ เลิก “หลบตา” ไปเอง

ผู้ให้การปรึกษา ต้องระวังที่จะไม่ “จ้องตา” มากจนอีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกอึดอัด หรือรู้สึกว่าถูกบังคับด้วยสายตา ซึ่งจะทำให้สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษาเลวลง

1.2 การแสดง การใส่ใจโดยภาษากาย (Body Language)

* การแสดงออกทางหน้า หรือ “สีหน้า” (Facial expression)

ภาษาไทยมักจะใช้คำว่า “สีหน้า” และมีลักษณะแสดงออกทางหน้าหลายอย่าง เช่น หน้าซื่อ หน้าจืด หน้าเขม่นหน้าดุ หน้าแหม่นใส หน้าทะเล้น หน้าตาย ฯลฯ ผู้ให้การปรึกษาควรมีสีหน้าเป็นมิตร ซื่อตรง

หนักแน่น ตำรวม และสีหน้าต้องเหมาะสมกับเหตุการณ์หรือโอกาสพิเศษ ซึ่งจะมีผลทำให้ผู้รับการปรึกษา มี
ความสบายใจ มั่นใจมากขึ้นในการพูดคุย

สีหน้า หรือ Facial expression มักเป็นการแสดงออกโดยไม่รู้ตัว เนื่องจากอารมณ์และความคิด
ในขณะนั้น การฝึกทักษะนี้จึงอยู่ที่การฝึกใจด้วย และควรให้ผู้อื่นคอยสังเกตและบอกให้ทราบ เช่น ผู้ให้การ
ปรึกษาหลายคนมีสีหน้าดู ก้าวขมวด โดยไม่รู้ตัว ถ้าไม่มีผู้บอกและเห็นภาพจากวิดีโอก็จะไม่ทราบ การ
ฝึก ตัวเองต้องใช้ความพยายามมากที่จะแก้และพยายามทำให้เป็นนิสัย

* ท่าทาง (Posture)

ผู้ให้การปรึกษา ควรมีท่าที่เปิดเผยพร้อมและยินดีที่จะพูดคุยกับผู้รับการปรึกษา ควรนั่งในท่า
สบาย ๆ ผ่อนคลาย แต่มีความสำรวม

การเอนตัวไปข้างหน้าเข้าหาผู้รับการปรึกษา แสดงถึงความตั้งใจ ความสนใจ และความพร้อม
ที่จะฟังและช่วยเหลือ การเอนตัวไปข้างหลังมากแสดงถึงการขาดความสนใจหรือรังเกียจผู้ที่พูดด้วย

* การจัดที่นั่งและระยะห่างระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา

โดยทั่วไป มักนิยมให้ ผู้ให้และผู้รับการปรึกษาไม่นั่งหันหน้าหากันตรง ๆ แต่ให้นั่งทำ
มุมฉากต่อกัน และไม่มีโต๊ะกั้นขวางระหว่างกัน

การนั่งในลักษณะนี้ จะทำให้ผู้รับการปรึกษาไม่ต้องมองหน้า หรือเผชิญหน้าตรง ๆ กับผู้ให้
การปรึกษาลดเวลา แต่หากต้องการจะมองหน้า หรือสบตากับผู้ให้การปรึกษา เมื่อใดก็ได้โดยง่าย การไม่
มีโต๊ะขวางระหว่างผู้ให้และผู้ให้การปรึกษา ให้ความรู้สึกที่ใกล้ชิดกันมากขึ้น

ระยะห่างระหว่างกันก็มีความสำคัญ ถ้าใกล้กันเกินไป อาจทำให้รู้สึกอึดอัด แต่ถ้าห่างกัน
มากเกินไป จะดูเหมือนว่าเราให้ความสนใจเขาน้อย หรือรังเกียจเขา ทั้งอาจต้องพูดเสียงดังขึ้น ทำให้ไม่กล้าพูดเรื่อง
ที่ยากให้เป็นความลับ จึงควรจัดให้มีระยะห่างกันพอดีที่จะสื่อความหมาย ด้วยการสัมผัสได้ง่าย แต่ไม่ถึงกับ
หัวเข่าชนกัน

มีข้อสังเกตว่า ผู้ให้การปรึกษาในหลายโรงพยาบาลยังคงนั่งโต๊ะทำงานตามเดิม ซึ่งอาจเป็น
เพราะสำนักงานต่าง ๆ มักมีโต๊ะอยู่ด้วย จนทำให้เกิดความเขินทั้งผู้ให้และผู้รับการปรึกษา โดยเฉพาะใน
การพบกันครั้งแรก เมื่อผู้ให้และผู้รับการปรึกษามีชีพศเดียวกัน อาจรู้สึกปลอดภัยที่จะมีโต๊ะวางอยู่ระหว่าง
กัน การมีโต๊ะจึงไม่ถึงกับเป็นผลเสียในการให้การปรึกษา ถ้าโต๊ะไม่ใหญ่จนทำให้ผู้ให้และผู้รับการปรึกษาห่าง
กันมาก และเก้าอี้ของผู้ให้และผู้รับการปรึกษาควรเหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน มิใช่ผู้ให้คำปรึกษาเก้าอี้ใหญ่โต
สะดักสบายมาก แต่ผู้รับการปรึกษานั่งเก้าอี้เล็กไม่สะดวกสบาย ซึ่งจะเป็นอุปสรรคในการสร้างความใกล้ชิด
และเท่าเทียมกัน

อย่างไรก็ดี ในการให้การปรึกษารั้งหลัง ๆ ถ้าหลีกเลี่ยงได้จะทำให้บรรยากาศการให้การปรึกษาดีขึ้นมาก

* กิริยาท่าทาง (Gestures)

ขณะที่ผู้พูดหรือผู้ฟังโดยธรรมชาติ เราจะมีกิริยาท่าทาง เช่น พยักหน้า เคลื่อนไหวมือ ทำท่าทางประกอบความรู้สึกหรือเหตุการณ์ที่กำลังพูด การเคลื่อนไหวเหล่านี้ ทำให้การพูดหรือฟังมีชีวิตชีวามากขึ้น แต่ถ้าเคลื่อนไหวมากเกินไป หรือแข็งทื่อไม่กระดุกกระดิกเลย อาจทำให้เกิดความรู้สึกรำคาญได้ ผู้ให้การปรึกษาควรศึกษากิริยาท่าทางของตนเอง อาจพูดจากการบันทึกวิดีโอหรือการสังเกตของผู้ร่วมงาน และพยายามปรับกิริยาท่าทางให้เหมาะสม

1.3 ลักษณะของเสียง (Vocal characteristics)

ในการพูดจาของคนเรา นอกจากภาษาพูดแล้ว คุณภาพของเสียงและวิธีพูดสามารถสื่อความหมายได้ด้วย ในภาษาอังกฤษจึงมีคำ paralinguage ซึ่งหมายถึงว่า ลักษณะหรือคุณภาพของเสียงเราคงเข้าใจได้ว่า คำพูดประโยคเดียวกันอาจมีความหมายแตกต่างกัน เหมือนชาวกับคำ ตามลักษณะของเสียงและวิธีพูดที่แตกต่างกัน

ผู้ให้การปรึกษา

- * ควรพูดด้วยเสียงที่ไม่ต่ำ หรือสูงจนเกินไป (pitch/tone)
- * พูดเสียงดังพอได้ยินชัดเจน ไม่ดังหรือค่อยเกินไป (Volume)
- * พูดด้วยความเร็วพอดี (speed) ไม่ชักช้ายืดเยื้อหรือเร็วเกินไป
- * รู้จักเน้นถ้อยคำที่ต้องการให้ความสำคัญ (Verbal underlying) เช่น ใช้เสียงดังขึ้น และ/หรือช้าลง
- * ไม่มีเสียงรบกวน เช่น อื้อ – อ้า – เอ๋ – โอเค – เข้าใจไหม บ่อย ๆ

จะทำให้สามารถสื่อสารกับผู้รับการปรึกษาได้ชัดเจน ทำให้ผู้รับการปรึกษาสบายใจผ่อนคลาย และไม่เกิดความรู้สึกในทางลบ เช่น รู้สึกเหมือนถูกดู – คำหยาบ (พูดดังเกินไป) รู้สึกคำด้อย ไม่เท่าเทียม (พูดห้วน ไม่มีหางเสียง และดัง) หรือรู้สึกรำคาญ เบื่อหน่าย (พูดค่อยและเร็วเกินไป พูดคำ “เข้าใจไหม” ตามหลังแทบทุกประโยค) ฯลฯ

นอกจากนั้น การสังเกตลักษณะของเสียงของผู้รับการปรึกษา จะช่วยให้เราทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของเขาด้วย

1.4 การเงียบ (Silence)

ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะ การใช้ความเงียบที่เป็นทักษะในการให้การปรึกษา ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญและมีประโยชน์มาก การเงียบคือการหยุดการสื่อสารด้วยวาจาชั่วคราวแต่ยังคงมีการติดต่อสื่อสารกันด้วยภาษากาย เช่น การประสานสายตา การสัมผัส ฯลฯ และผู้ให้การปรึกษารับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาจากภาษากาย

การเงียบที่ใช้ที่สำคัญ คือ

- เพื่อให้เวลาแก่ผู้รับการปรึกษาในการคิดหรือควบคุมอารมณ์

เมื่อการสนทนาถึงตอนที่ผู้รับการปรึกษาต้องใช้ความคิด หรือพยายามทบทวนความจำ หรือต้องควบคุมอารมณ์ของตนเอง จากการตกใจ เสียใจ ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้การประสานสายตา หรือการสัมผัส เป็นการสื่อสาร เช่น ภายหลังการบอกผลบวกของการตรวจ HIV antibody test ควรเงียบรอ จนผู้รับการปรึกษาควบคุมตัวเองได้ และเริ่มพูดใหม่การพูดแทรกขึ้นมาในช่วงที่ผู้รับการปรึกษา กำลังใช้ความคิด หรือพยายามควบคุมอารมณ์ อาจทำให้ความคิดของเขาหยุดชะงักไป หรือยิ่งทำให้อารมณ์สับสนยิ่งขึ้น

- การใช้ความเงียบแทนคำถาม หรือเปิดโอกาสให้คิด

วิธีการนี้มักจะตามหลังคำพูดที่เหมาะสม เช่น การทวนคำ หรือการสะท้อนความรู้สึก หรือคำพูดที่ค้างไว้อย่างไม่จบประโยค

ตัวอย่างที่ 1

ผู้รับการปรึกษา “ผมเป็นห่วงภรรยามาก”

ผู้ให้การปรึกษา “คุณเป็นห่วงภรรยามาก” ตามด้วยเสียงเงียบ

ผู้รับการปรึกษา หลังจากเงียบระยะหนึ่ง “ครับ ผมห่วงมาก เพราะเขาเป็นคนอารมณ์

รุนแรง ไม่ค่อยยอมรับฟังเหตุผล เขาอาจยอมรับฟังคุณหมอมากกว่าผม”

ตัวอย่างที่ 2

ผู้ให้การปรึกษา “คุณเสียใจและรู้สึกผิดหวังมาก” เงียบ

ผู้รับการปรึกษา หลังจากเงียบไประยะหนึ่ง “ค่ะ ดิฉันเสียใจและผิดหวังมากจริง ๆ ตลอด

มานี้เขาเป็นคนดีมาก รักครอบครัว รักลูก ไม่ดื่มเหล้าไม่สูบบุหรี่ ไม่เคยยุ่งกับผู้หญิงอื่น

ดิฉันผิดหวังมากจริง ๆ ที่เขาคิดเอดส์”

ตัวอย่างที่ 3

ผู้ให้การปรึกษา “คุณไม่บอกคุณแม่ แต่จะบอกคุณพ่อ เพราะ” เงียบ

ผู้รับการปรึกษา หลังจากครูฝึก “ครับ ผมไม่อยากให้คุณแม่เสียใจ แต่คิดว่าคุณพ่อ
รับได้ คุณพ่อเข้มแข็ง และมักเข้าใจชีวิตดี คุณพ่อคงจะช่วยให้กำลังใจ และช่วย
คำรักษาพยาบาลได้”

การใช้ความเจ็บ นอกจากต้องเลือกจังหวะที่เหมาะสมแล้ว ยังต้องตัดสินใจด้วยว่า จะรอนาน
เท่าใด ถ้าผู้รับการปรึกษายังไม่พูด ทั้งนี้ต้องอ่านจากภาษากายของผู้รับการปรึกษา ถ้าเขามีท่าทางครุ่นคิด หรือ
ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ยังร้องไห้ควรให้เวลาเขา แต่ถ้าผู้รับการปรึกษามีท่าทีเหม่อลอย ก็ควรดำเนินการต่อ
โดยคำพูดกลาง ๆ เช่น “คุณไม่รู้จะพูดอย่างไรดี หรือครับ” เป็นต้น

1.5 การติดตามเรื่อง (Tracking, verbal following)

ทักษะในเรื่องการติดตามเรื่อง หมายถึง การติดตามเรื่องที่ผู้รับการปรึกษากล่าวถึง โดยใช้
คำพูด หรือคำถามที่สอดคล้องที่จะให้เขาสนทนาในเรื่องที่เขาพูดต่อไป ซึ่งจะเป็นการนำไปสู่ตัวปัญหาหรือ
ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาและเรื่องต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาให้ความสำคัญเพื่อจะได้ใช้เป็นข้อมูลในการ
แก้ปัญหา

ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่ออกนอกทาง (topic-jump) โดยข้ามไปพูดถึงเรื่องที่ตนเองเห็นว่าสำคัญ
นอกจากกรณีที่ผู้รับการปรึกษาพูดวนเวียนอยู่ในเรื่องเดิม ผู้ให้การปรึกษาอาจจะสรุปเรื่องที่พูดและชวนให้ก้าว
ต่อไปในเรื่องอื่นซึ่งเกี่ยวข้องกับปัญหา

2. การให้กำลังใจ (Encouraging)

การให้กำลังใจในที่นี้ หมายถึง การให้กำลังใจผู้รับการปรึกษาให้สนทนาเกี่ยวกับปัญหาของเขาต่อไป
ซึ่งทำได้โดยสื่อสารให้เขาทราบว่าเราสนใจที่จะฟังเรื่องของเขา ความคิดเห็นของเขา

การให้กำลังใจจะช่วยให้เขาต้องการที่จะพูดต่อไป ซึ่งมีผลทำให้เขาเข้าใจปัญหาและเข้าใจตนเอง
(insight) มากขึ้นและหาทางออกได้ดีขึ้น

การให้กำลังใจทำได้โดย

2.1 การให้กำลังใจโดยภาษากาย ภาษากายต่าง ๆ ที่ใช้ในทักษะการใส่ใจเป็นการให้กำลังใจแก่
ผู้รับการปรึกษาอย่างดียิ่ง

2.2 การให้กำลังใจโดยคำพูด พร้อมกับภาษากาย เราอาจแสดงให้ผู้รับการปรึกษาทราบว่าเรากำลัง
สนใจและตั้งใจฟังเขาพูด สำหรับภาษาไทยเรามีคำ “ค่ะ” หรือ “ครับ” ตอบรับคำพูดของผู้รับการปรึกษา หรือ
อาจใช้คำ “อ้อ”

การถามคำถามเปิด การทวนคำซ้ำ การสะท้อนความรู้สึก ฯลฯ มีส่วนช่วยให้ผู้รับการปรึกษา เห็น
ความใส่ใจของเราและมีกำลังใจที่จะสนทนาต่อไป

3. การถาม (Questioning)

การถามคำถามเป็นทักษะสำคัญในกระบวนการปรึกษา จุดมุ่งหมายและประโยชน์ของคำถามขึ้นอยู่กับชนิดของคำถาม

คำถามมี 2 ชนิด คือ

1. คำถามปิด (Closed questioning)
2. คำถามเปิด (Open questioning)

3.1 คำถามปิด

คำถามปิด เป็นคำถามที่ต้องการคำตอบเฉพาะและสั้น เช่น “คุณอายุเท่าใด?” “คุณเจ็บไหม?”
ข้อดีหรือประโยชน์ของคำถามปิด คือ

1. เป็นการประหยัดเวลา
2. เป็นคำถามเฉพาะ (Specific question) เพื่อข้อมูลเฉพาะ (Specific information)

ข้อเสียของคำถามปิด คือ

1. คำถามปิด เป็นคำถามเนื่องจากความสนใจของผู้ถาม ซึ่งบางครั้งมีลักษณะของการบังคับหรือจำกัดวงให้ตอบ (authoritarian) เช่น “คุณเบื่อ-กรรยาของคุณใช่ไหม?”
2. คำถามปิดไม่เปิดโอกาสให้ผู้ตอบบอกเล่าถึงเหตุผล หรือความคิดความรู้สึกของตน ซึ่งจะมีประโยชน์มากในกระบวนการปรึกษา หรือ self-exploration
3. คำถามปิด อาจเป็นการนำไปในทิศทางที่ผู้ให้การปรึกษาคิดว่า ควรจะเป็นซึ่งอาจจะตรงกันข้ามกับที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ

3.2 คำถามเปิด

คำถามเปิด เป็นคำถามที่เปิดโอกาสให้ผู้ตอบได้พูดและคิดกว้างออกไป เพราะผู้ตอบต้องคิดก่อนที่จะตอบ คำถามเปิดมักใช้คำ “อย่างไร” หรือ “อะไร”

เช่น “ที่บอกว่ากรรยาไม่รักคุณ กรรยาเขาทำอย่างไรบ้างครับ?”

“คุณคิดจะทำอะไรบ้างคะ เพื่อจะให้กรรยาลับมาอยู่กับคุณตามเดิม?”

คำถามเปิดอาจมีลักษณะของคำขอหรือเชิญชวน เช่น

“คุณไม่อยากให้คุณแม่ทราบเพราะ.....” เจ็บ ประสานสาขากับผู้รับการปรึกษา

คำถามเปิดควรเป็นคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่ผู้รับการปรึกษากำลังพูดอยู่

ข้อดีหรือประโยชน์ของคำถามเปิด คือ

1. คำถามเปิด ช่วยกระตุ้นหรือให้โอกาส ผู้ตอบได้คิดและบอกเล่า ความคิดเห็น ความรู้สึก หรือเรื่องที่เขาเห็นว่าสำคัญในแง่คิดของเขาเอง

2. คำถามเปิด ไม่เจาะจง แต่ให้อิสระแก่ผู้รับการปรึกษา ที่จะพูดในเรื่องที่เขาอยากจะพูด
3. คำถามเปิด เหมาะสำหรับการเริ่มต้นการปรึกษา หรือเปิดประเด็นการสนทนา เพราะเท่ากับเป็นการเชื้อเชิญให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดอย่างอิสระ เช่น “ คุณจะให้รายละเอียดเกี่ยวกับปัญหาของคุณก่อนไหมครับ เชิญเลยครับ ”
4. คำถามเปิด มักนำไปสู่ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา และแนวทางแก้ปัญหาก็ถูกตั้งข้อเสียของคำถามเปิด คือ
 1. การถามคำถามเปิด ยากกว่าการถามคำถามปิด
 2. การตอบคำถามเปิด ต้องเสียเวลามากกว่าคำถามปิด

ข้อสังเกตในการถาม

การถามคำถามเปิดโดยใช้คำถาม “ทำไม”

กระบวนการปรึกษาไม่นิยมถามคำถามที่ใช้คำ “ทำไม” เพราะผู้ตอบอาจตอบเหมือนการตอบคำถามเปิดโดยตอบง่าย ๆ ว่า “ไม่ทราบเหมือนกันค่ะ”

ยิ่งกว่านั้น “ทำไม” มักสื่อความหมายไปในทาง “ค้นหาความคิด” หรือ “ตำหนิ” ซึ่งจะทำให้ผู้ถูกถามไม่พอใจและเกิดปฏิกิริยาต่อต้าน ตัวอย่างคำถามที่คล้ายคำหิ เช่น

“ทำไมคุณไม่บอกกรรขาคุน?”

“ทำไมถึงทำอย่างนั้น?”

“ทำไมคุณถึงไม่ใช้ถุงยาง?”

แต่ทั้งนี้ ความหมายจะขึ้นอยู่กับภาษาทกและน้ำเสียงด้วย ถ้าใช้คำ “ทำไม” ด้วยเสียงนุ่มนวลพร้อมทั้งยิ้มอย่างอารมณ์ดี อาจไม่มีผลเสียมากนักแต่ก็ไม่ควรใช้บ่อย

4. การเลือกประเด็น (Focussing)

คือ การเลือกประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับปัญหา เพื่อศึกษาปัญหา และแนวทางในการแก้ปัญหา การเลือกประเด็นมักพิจารณาจาก สิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดและแสดงออก

การเลือกประเด็นที่เหมาะสม จะมีผลดีต่อการปรึกษา คือ

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเองและเข้าใจปัญหาได้ดีขึ้น
2. ทำให้การสนทนาดำเนินไปสู่แนวทางแก้ปัญหา

ประเด็นสำคัญ ได้แก่

1. ปัญหาของผู้รับการปรึกษา (problem focus) เพื่อได้มีโอกาสศึกษาปัญหาที่แท้จริง และข้อปลีกย่อยต่าง ๆ

2. หัวใจผู้รับการปรึกษา (client focus) เป็นประเด็นสำคัญที่ควรจับตาดูตอบแรก เพราะปัญหาสำคัญมักจะอยู่ที่ตัวผู้รับการปรึกษาเอง การเข้าใจถึงความคิด ความรู้สึก และความต้องการของผู้รับการปรึกษาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับปัญหาจึงมีความสำคัญมาก

3. บุคคลอื่น ๆ (others focus) ได้แก่ บุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา เช่น สามีนี (หรือภรรยา) พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนร่วมงาน ฯลฯ ทั้งนี้ต้องระวังว่าผู้รับการปรึกษาอาจพยายามชักผู้อื่นมาพูด เพื่อปิดความรับผิดชอบไปให้ผู้อื่น โดยตัวเองไม่กล้าเผชิญกับความเป็นจริง

4. สังคม จารีต ประเพณี ศาสนา (social, cultural, contextual focus) ที่อาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับ การตัดสินใจ

5. เวลา-อดีต, ปัจจุบัน, อนาคต (tense: past, present, future) ส่วนมากเราจะเน้นที่ปัจจุบันและ อนาคต

6. แนวทางแก้ปัญหา (problem-solving focus)

วิธีการเลือกประเด็น

1. เลือกประเด็นจากคำพูดและภาษากายของผู้รับการปรึกษา

ผู้ให้การปรึกษาอาจมี ประเด็นสำคัญต่าง ๆ ที่จะครอบคลุมถึงอยู่ในใจ แต่การมุ่งไปที่จุดใด ก่อนขึ้นอยู่กับการฟังคำพูด และสังเกตอารมณ์ ภาษากายของผู้รับการปรึกษาด้วย เพราะสิ่งที่เขาพูดมักจะเป็น สิ่งที่สำคัญต่อเขา การติดตามประเด็นที่เขาพูดจึงมักนำไปสู่ตัวปัญหาและทางแก้ คู่มือการสนทนา การติดตาม (tracking)

2. การเลือกประเด็น อาจใช้คำถามเปิด หรือการทวนซ้ำประกอบกับการเรียบ เช่น

“ดูเหมือน จะมีหลายปัญหา ปัญหาไหนยุ่งยากที่สุดครับ?” (problem focus)

“คุณบอกว่า เมื่อตัวเองอยากคุยรายละเอียดในเรื่องนี้ไหมคะ?” (client focus)

“คุณคิดจะบอกเรื่องนี้กับคุณแม่ ท่านจะยอมรับได้ไหมครับ ท่านจะคิดอย่างไร?”

(others focus)

3. เพิ่มประเด็นสำคัญที่ผู้รับการปรึกษาไม่ได้พูดถึง

ถ้าผู้รับการปรึกษาไม่ได้พูดถึงประเด็นสำคัญ ผู้ให้การปรึกษาควรเพิ่มเติมประเด็นที่ขาดอยู่ เช่น “เราได้คุยกันมาหมดเกือบทุกเรื่องแล้ว คุณตัดสินใจได้เกือบหมดแล้วเหมือนกัน เหลืออีกอย่างเดียว คือ สังคม คุณห่วงไหมคะ ว่าสังคมรอบตัวจะคิดอย่างไร” (social focus)

5. การทวนซ้ำ (Paraphrasing)

การทวนซ้ำคำพูดของผู้รับการปรึกษา ทำได้ 3 แบบ คือ

1. ทวนซ้ำทุกคำ หรือทั้งประโยค
2. ทวนซ้ำโดยเรียบเรียงถ้อยคำใหม่ หรือเปลี่ยนสรรพนามใหม่

เช่น ผู้รับการปรึกษา “ภรรยาต้องโกรธผมมากแน่”

ผู้ให้การศึกษา “คุณเชื่อว่าภรรยาต้องโกรธคุณมาก”

การเรียบเรียงถ้อยคำใหม่ อาจทำเพื่อลดความรุนแรงของคำพูดของผู้รับการปรึกษาลง เพื่อให้เขารู้สึกสบายใจขึ้น เช่น

ผู้รับการปรึกษา “ผมกลัวใจมาก ที่เพื่อน ๆ เขาเกลียดผม”

ผู้ให้การศึกษา “คุณไม่สบายใจ ที่เพื่อนบางคนที่ไม่ชอบคุณ”

3. ทวนซ้ำเฉพาะคำที่สำคัญ (Key words)

เช่น ผู้รับการปรึกษา “ถ้าสามีหนูรู้ บ้านแตกแน่นอน”

ผู้ให้การศึกษา “...บ้านแตก...”

การทวนซ้ำเป็นการแสดงให้เห็นว่า เรากำลังฟังอย่างตั้งใจ และเป็นการเน้นประเด็นสำคัญ เพื่อให้การสนทนาคำเนินต่อไปในประเด็นที่ทวนซ้ำ

การทวนซ้ำควรทำเฉพาะในประเด็นที่สำคัญที่ต้องการเข้าไปในละเอียด ไม่ควรทวนซ้ำบ่อย จนทำให้มีลักษณะพูดซ้ำแบบนกแก้วนกขุนทอง (parotting) ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษาเบื่อ รำคาญ และการทวนซ้ำหมดความสำคัญ

6. การสะท้อนความหมายและ/หรือความรู้สึก (Reflecting meaning and/or feeling)

คือการสะท้อนความหมาย (เนื้อหา) หรือความรู้สึก จากคำพูดและการแสดงออกของผู้รับการปรึกษา เป็นการทำหน้าที่เสมือนกระจกเงาที่สะท้อนเนื้อหา (factual content) และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาให้เขาได้มองตนเอง

การสะท้อนความรู้สึกทำยากกว่าการสะท้อนเนื้อหา เพราะความรู้สึกเข้าใจและหาคำอธิบายได้ยากกว่า

การสะท้อนความหมายหรือความรู้สึก มีที่ใช้หรือประโยชน์หลายประการ คือ

1. แสดงว่าผู้ให้การศึกษาได้ตั้งใจฟัง ให้ความสำคัญกับความคิด และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา ทำให้เขามีกำลังใจที่จะแก้ปัญหาของตนเอง
2. แสดงว่าผู้ให้การศึกษาเข้าใจ (empathy) ผู้รับการปรึกษา ซึ่งมีผลให้
 - ผู้รับการปรึกษาสบายใจขึ้น เมื่อมีผู้เข้าใจและเห็นใจ

- สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษาคือ ผู้รับการปรึกษาเปิดตัวเอง

มากขึ้น

3. เพื่อทดสอบความเข้าใจของผู้ให้การศึกษา ผู้ให้การศึกษาอาจเข้าใจผู้รับการปรึกษาผิดไป ซึ่งถ้าไม่มีการสะท้อน ก็จะไม่ได้รับคำชี้แจงที่ถูกต้อง และไม่ทราบความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของผู้รับการปรึกษา

4. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดต่อไป จากเนื้อหาหรือจากความรู้สึกนั้น เราทราบความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาโดยสังเกตจากทั้งคำพูดและภาษากาย ผู้ให้การศึกษาต้องฝึกตนเองให้เป็นคน ละเอียดช่างสังเกต และไวต่อปฏิกิริยาของคน และสามารถสะท้อนความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาออกมาได้ทันที ทันใดและรู้จักใช้สื่อภาษาแสดงความรู้สึกนั้นๆ อย่างชัดเจน

เราควรสะท้อนเฉพาะความรู้สึกที่สำคัญ ที่มีผลเกี่ยวข้องกับปัญหาเท่านั้น

ตัวอย่างเช่น

ผู้ให้การศึกษา “คุณกลัวว่าทุกคนจะรังเกียจคุณ เมื่อทราบว่า คุณคิด هكذا”

ผู้รับการปรึกษา “ครับ ทุกคนคงหนีจากผมหมด แล้วผมจะอยู่”

ผู้ให้การศึกษา “แต่ ผลการตรวจจะเป็นความลับ ไม่มีใครทราบ นอกจากคนที่คุณอยากจะบอก”

ผู้รับการปรึกษา “ผมก็ค่อนข้างสบายใจเข้าหน่อย ผมคงไม่บอกใครเลย อ้อแต่อาจจะบอกภรรยา ภรรยาผมมีโอกาสคิดไหมครับ?”

จะเห็นได้ว่า การสะท้อนความรู้สึก นำไปสู่ทิศทางในการแก้ปัญหา

7. ทักษะการสังเกต (Observation skills)

ทักษะการสังเกตเป็นทักษะที่ฝึกฝนยากและต้องใช้เวลาอย่างมาก สำหรับผู้ที่ไม่มีนิสัยช่างสังเกตมาก่อนเพราะทั้งที่ทราบประโยชน์และเข้าใจวิธีการแต่ก็ไม่กระทำ เพราะไม่ได้ใส่ใจ

การสังเกตต้องฝึกฝนจนเป็นนิสัย และทำไปเองด้วยความเคยชินตลอดเวลาไม่ว่าเฉพาะในการให้การปรึกษาเท่านั้น

สำหรับการให้การปรึกษา การสังเกต ตั้งแต่การแต่งตัว ภาษากาย ภาษาพูด พฤติกรรม ฯลฯ จะทำให้เราเข้าใจผู้รับการปรึกษาและปัญหาของเขาได้ถูกต้องชัดเจนขึ้นและสามารถช่วยให้เขาได้เข้าใจ ปัญหาและหาทางออกที่ดีได้รวดเร็วขึ้น

สิ่งที่สำคัญที่ควรสังเกต คือ

1. ภาษากาย อาจแสดงออกมาโดยตั้งใจ หรืออาจไม่ได้ตั้งใจ หรือไม่รู้ตัวอารมณ์ต่าง ๆ มักแสดงออกมาทางภาษากาย เช่น สีหน้า แววตา การเกร็งตัว การบีบมือทั้งสองข้างและบิดไปมา การถอนใจ น้ำเสียง ฯลฯ

ตัวอย่างเช่น

- * การพูดโดยก้มหน้า ไม่กล้าสบตากับผู้ให้การศึกษา อาจแสดงถึงความกลัว ความรู้สึกผิด ความอับอาย
- * การเงยบ อาจแสดงถึงความโกรธ เสียใจ ต่อต้าน กำลังใช้ความคิด ฯลฯ ซึ่งอาจพอแยกจากกันได้โดยดูจากสีหน้า แววตา และท่าทางอื่น ๆ
- * การเอามือจับกัน และบิดไปมา แสดงถึงความตื่นเต้น ประหม่า

2. ภาษาพูด ลักษณะการพูด น้ำเสียง ถ้อยคำที่ใช้ ความหมายที่ซ่อนอยู่หลังคำพูด

ตัวอย่างเช่น

- * “ไม่รู้จะไปอยู่ทำไม” อาจหมายความว่า คิดจะฆ่าตัวตาย
- * “พูดวุ่น ไม่เข้าใจเรื่องสำคัญ” อาจเป็นการปกซ่อนเร้นบางสิ่งบางอย่าง หรือกลัวเหตุการณ์บางอย่างที่ผ่านมา

3. ความสอดคล้องหรือขัดแย้งกันระหว่างภาษากายและภาษาพูด

ผู้ให้การศึกษาควรสังเกตว่าภาษากาย และภาษาพูดสอดคล้องกัน หรือขัดแย้งกัน เพื่อให้แน่ใจว่าผู้รับการปริญารู้สึกอย่างไร คิดอย่างไรจริง ๆ เมื่อมีการขัดแย้งกันระหว่างภาษากายและภาษาพูด ภาษากายมักเชื่อถือได้มากกว่า

4. การเปลี่ยนแปลงของภาษากายและภาษาพูด

ระหว่างให้การศึกษา ผู้ให้การศึกษาควรสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และความคิดของผู้รับการปริญ เพื่อประเมินผลของการให้การศึกษา

สิ่งที่ได้จากการสังเกต ผู้ให้การศึกษาอาจเก็บไว้ในใจ และใช้เป็นข้อมูลเพื่อนำไปสู่ทิศทางที่ถูกต้องในการศึกษาปัญหาหรือบางประเด็นอาจมีประโยชน์ในการสะท้อนกลับให้ผู้รับการปริญทราบ

8. การพิสูจน์ความถูกต้องของข้อมูล (clarification)

คือ การพยายามหาความหมาย หรือเรื่องราวที่ถูกต้อง เมื่อไม่เข้าใจหรือไม่แน่ใจในคำพูด และการสื่อความหมายของผู้รับการปริญ หรือการทำให้เรื่องละเอียดชัดเจนขึ้น

ทักษะนี้ จะช่วยให้ผู้ให้การศึกษาเข้าใจปัญหา และเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาอย่างถูกต้อง ทำให้สามารถติดตามเรื่องได้ดี ไม่หลงทาง นอกจากนั้นยังเป็นการแสดงถึงการใส่ใจและให้ความสำคัญกับปัญหา ซึ่งจะทำให้ผู้รับการศึกษามีความมั่นใจในผู้ให้การศึกษามากขึ้น

วิธีการ คือ ผู้ให้การศึกษา บอกถึงความเข้าใจของตนเองให้ผู้รับการศึกษาทราบ เพื่อให้ผู้รับการศึกษายืนยันว่าถูกหรือผิด ถ้าเป็นการเข้าใจผิด ผู้รับการศึกษาก็จะแจ้งเรื่องที่ถูกต้องให้ทราบ

วิธีการนี้ควรใช้เมื่อ

1. เมื่อผู้รับการปรึกษา บอกเล่าเร็ว ข้ามจากเรื่องหนึ่งไปอีกรื่องหนึ่ง โดยเรื่องแรกยังไม่ทันจบ
2. เมื่อผู้รับการปรึกษา ใช้ถ้อยคำที่ไม่ชัดเจน อาจตีความหมายได้หลายอย่าง
3. เมื่อผู้รับการปรึกษา พูดอ้อมค้อม ไม่บอกตรง ๆ เช่น “ผมอาจจะทำอะไรไว้ ๆ”

9. การสรุป (Summarization)

การสรุป คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบถึงเรื่องที่ได้พูดกันทั้งหมด รวมทั้งสาระสำคัญต่าง ๆ ด้วยการย่อ และรวบรวมเฉพาะใจความสำคัญ

ความสำคัญและประโยชน์ของการสรุป

1. เป็นการแสดงว่าผู้ให้การศึกษา สนใจ และให้ความสำคัญในเรื่องที่ผู้รับการปรึกษากล่าว
2. เป็นการตรวจสอบความเข้าใจของผู้ให้การศึกษา ว่าถูกต้องหรือไม่
3. เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษา เข้าใจปัญหา ข้อมูล ความคิด ความรู้สึกของตนเอง รวมทั้งทางออกหรือแนวทางแก้ไขปัญหา

การสรุปมีที่ใช้ 3 ตอน คือ

1. การสรุประหว่างการให้การศึกษา
2. การสรุปตอนจบการศึกษา
3. การสรุปก่อนการให้การศึกษาต่อจากครั้งก่อน

การสรุประหว่างการให้การศึกษา

การสรุประหว่างการให้การศึกษา มีประโยชน์โดยเฉพาะในกรณีต่อไปนี้ คือ

1. ในการปรึกษาที่ใช้เวลานานพอสมควร อาจมีการสรุปเป็นช่วง ๆ เพื่อแสดงความก้าวหน้าของกระบวนการปรึกษา
2. เมื่อผู้รับการปรึกษา ค่อนข้างสับสน พูดวกวนไปมา การสรุปจะช่วยรวบรวมประเด็นสำคัญ ทำให้เรื่องกระชับ ไม่สับสน

3. เมื่อผู้รับการปรึกษายังคงพูดบ่นเวียนอยู่ในเรื่องเดิม ผู้ให้การปรึกษาอาจสรุปเรื่องได้ชัดเจน และก้าวไปในเรื่องต่อไป

การสรุปตอนจบการปรึกษา

เมื่อจบการให้การปรึกษาควรมีการสรุปถึงปัญหา และปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับปัญหาและวิธีการที่จะใช้ในการแก้ปัญหา ตลอดจนการนัดหมาย หรือการตกลงที่จะติดต่อกันอย่างไรอีก

การสรุปอาจจะทำโดยผู้ให้การปรึกษา และขอให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาว่าถูกต้อง และครบถ้วนหรือไม่ ยังมีข้อสงสัย หรือต้องการเพิ่มเรื่องใดหรือไม่

ในทางกลับกัน ผู้ให้การปรึกษาอาจขอให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้สรุปเอง และผู้ให้การปรึกษาช่วยเพิ่มเติมหากยังไม่สมบูรณ์

การสรุปจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาไม่สับสน มีความเข้าใจในปัญหาอย่างแจ่มชัด เชื่อมั่นในการแก้ปัญหา มีขวัญและกำลังใจที่จะสู้ต่อไปอย่างมีความหมาย

การสรุปก่อนให้การปรึกษาต่อจากครั้งก่อน

ในการให้การปรึกษาใหม่ต่อจากครั้งก่อน การสรุปเรื่องการปรึกษาก่อนหน้านี้ เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคิดถึง สิ่งสำคัญต่าง ๆ ที่ได้พูดกันครั้งที่แล้ว และผู้รับการปรึกษามีความมั่นใจในตัวผู้ให้การปรึกษาว่าใส่ใจและจดจำเรื่องของเขาได้ดี

ทักษะที่ “ผู้ให้การปรึกษาเป็นศูนย์กลาง” (Counselor-centered : responding or self-expression)

1. การให้ข้อมูล (Informing)

การให้ข้อมูลในกระบวนการปรึกษา หมายถึง การให้ข้อมูลเฉพาะที่จำเป็นในการพิจารณาปัญหา และการแก้ปัญหา

1.1 เพื่อให้เข้าใจปัญหา เช่น อธิบายให้ผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอดส์ HIV เข้าใจถึงการติดเชื้อ HIV และโรคเอดส์ หรืออธิบายให้ผู้ที่มีความวิตกกังวล เข้าใจถึงฤทธิ์และอันตรายของยาเสพติด

1.2 เพื่อให้เป็นข้อมูลในการตัดสินใจ เช่น ให้หญิงมีครรภ์ที่ติดเชื้อ HIV ทราบว่าเด็กมีโอกาสติดเชื้อ HIV มากน้อยเท่าใด มีวิธีที่จะลดการติดเชื้อในเด็กอย่างไร ฯลฯ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา (หญิงมีครรภ์ที่ติดเชื้อ HIV) ได้ใช้เป็นข้อมูลประกอบในการตัดสินใจที่จะตั้งครรภ์ต่อไปหรือไม่

วิธีการให้ข้อมูล

1. ให้ข้อมูลด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย และเหมาะสมกับวัย และความถูกต้องของผู้รับการปรึกษา
2. ให้ข้อมูลเฉพาะที่จำเป็น ทั้งนี้เพื่อมิให้เสียเวลามาก และทำให้ผู้รับการปรึกษาต้องรับฟัง เรื่องราวต่าง ๆ มากเกินไป จนเกิดความเบื่อหน่าย สับสน

3. ไม่ควรใช้ข้อมูลที่ทำให้เกิดความหวาดกลัวเกินเหตุ

อนึ่งการให้ข้อมูลกับการให้คำแนะนำ แต่บางครั้งการให้ข้อมูลอาจมีลักษณะเหมือนกับการให้คำแนะนำ เช่น การแนะนำวิธีการรักษาสุขภาพ หรือการแนะนำให้คู่สามีภรรยาที่ติดเชื้อ HIV ใช้ถุงยางอนามัย ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็น “ความจริง” เป็นข้อมูลทางการแพทย์และเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องบอก ผู้ฝึกให้การศึกษาใหม่มักจะสับสนและพยายามที่จะให้ผู้รับการปรึกษาคิดเอง เพราะเกรงว่าจะเป็นการ “ชี้นำ”

(การชี้นำไม่นิยมใช้ในการให้การศึกษา เพราะผู้รับการปรึกษาอาจรับปากเพราะความเกรงใจ แต่ไม่ยอมทำตามเพราะไม่ใช่ความคิดของเขา หากผู้รับการปรึกษาทำตามคำแนะนำแล้วไม่ได้ผลก็จะโทษผู้ให้การศึกษา ถึงแม้ได้ผลก็จะทำให้ผู้รับการปรึกษา ไม่รู้จักคิดเอง พัฒนาตนเอง ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญอย่างหนึ่งของการให้การศึกษา)

2. การพิจารณาถึงผลที่จะตามมา (Logical consequences)

การตัดสินใจในการแก้ปัญหา หรือการกระทำใด ๆ อาจมีผลดีและ/หรือผลเสีย ผู้ให้การศึกษา ควรช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคำนึงถึงผลเหล่านั้นด้วย ซึ่งจะช่วยให้ตัดสินใจถูกต้องเหมาะสม และมีผลดีมากที่สุด ผลเสียน้อยที่สุด

การพิจารณาผลที่จะตามมากลควรคิดถึงผลทุก ๆ ด้าน เช่น

1. ผลต่ออารมณ์และความรู้สึกของตนเอง
2. ผลต่อสุขภาพ ความปลอดภัย ความเสี่ยงต่าง ๆ
3. ผลต่อเศรษฐกิจ ฐานะ
4. ผลต่อผู้อื่น และสังคมส่วนรวม
5. ผลทางกฎหมาย ศีลธรรม

การพูดถึงผลต่าง ๆ ที่จะตามมา ไม่ควรแทรกการตัดสินใจ ผิดถูก หรือดำเนินคดีเป็นผลในทางลบ ผู้รับการปรึกษาส่วนใหญ่มีศักยภาพและมีมโนธรรมที่สามารถเลือกทางที่ถูกต้องได้

วิธีที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคิดถึงผลที่จะตามมา

1. สะท้อนความรู้สึก หรือทวนซ้ำคำพูดของผู้รับการปรึกษา
2. ถามคำถามเปิด ถึงผลดีหรือผลเสียที่จะตามมา
3. เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้คิด โดยการเงียบ
4. สรุป การตัดสินใจเลือกทางออก

ตัวอย่าง

สตรีผู้รับการปรึกษาเมื่อทราบผลการตรวจว่าติดเชื้อ HIV เชื่อว่าเธอต้องคิดจากสามี รู้สึกโกรธและพูดว่า “เย็นนี้ สามีหนูมาเมื่อไร น่าดูแน่”

ผู้ให้การปรึกษา “คุณโกรธ เพราะเชื่อว่าเขาเอาโรคมาติดคุณ อยากระบายความรู้สึกกับเขา”

ผู้รับการปรึกษา “ก็น่าโกรธนี่คะ ต้องเอาให้เจ็บบ้าง”

ผู้ให้การปรึกษา “เคยมีเรื่องกันเจ็บตัวบ้างไหมครับ แล้วผลสุดท้ายเป็นอย่างไร?”

(คำถามเปิด)

ผู้รับการปรึกษา “เจ็บทั้งคู่” แค้นหัวเราะ “พอเถียงกันจนเกิดโมโห ก็ยังไม่อยู่”

ผู้ให้การปรึกษา “ต่างคนต่างเจ็บ (ทวนซ้ำ) แล้วคิดว่าเหตุการณ์ต่อจากนั้นจะเป็นอย่างไรครับ?”

ผู้รับการปรึกษา “ไม่รู้ซิคะ” อึ้งไประยะหนึ่ง

ผู้ให้การปรึกษา เจ็บ สบตากับผู้รับการปรึกษา

ผู้รับการปรึกษา “ถ้าเขารู้ว่าหนูติดเชื้อ HIV เขาคงคิดว่าเขาคงติดด้วย เขาคงตกใจมากเหมือนกัน”

ผู้ให้การปรึกษา “สามีคงตกใจมาก (ทวนซ้ำ) เขาคงไม่คิดมาก่อน”

ผู้รับการปรึกษา “กะ คิดไปอีกที ทะเลาะกันก็ไม่ได้อะไร เขาคงไม่ได้ตั้งใจเอามาติดเรา”

ผู้ให้การปรึกษา เจ็บ ตั้งใจฟังต่อ ประสานสายตากับผู้รับการปรึกษา

ผู้รับการปรึกษา หลังจากเจ็บไปช่วงหนึ่ง “หนูพาเขามาพบคุณหมอดีกว่าให้คุณหมอเป็นคนบอกเขาเอง”

ผู้ให้การปรึกษา “คุณต้องบอกให้สามีทราบ แต่ให้หมอเป็นคนบอกให้ครับเขอย่างนั้นก็ได้อีก
คุยกันเข้าใจดีแล้ว เขาอยากตรวจเลือดด้วยและจะได้ปรึกษากัน
ทำความเข้าใจกันทั้งสองคน”

3. การบอกให้ผู้รับการปรึกษาทราบว่าผู้อื่นมองเขาอย่างไร (Feedback)

การให้ข้อมูลกับผู้รับการปรึกษาว่า ผู้อื่นและผู้ให้การปรึกษามองเขาอย่างไร ทักษะนี้มีประโยชน์ ที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเอง และเข้าใจสังคมมากขึ้น และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ดีขึ้น วิธีการนี้มีผู้ใช้ชื่อในภาษาไทยว่า “การให้ข้อมูลย้อนกลับ”

ทักษะนี้มีชื่อควรระวัง คือ ผู้รับการปรึกษาอาจไม่พร้อมที่จะรับฟัง หากภาพที่บอกเป็นภาพลบ

วิธีปฏิบัติ

1. การเลือกจังหวะให้ข้อมูล

- ควรใช้ - เมื่อเห็นว่าผู้รับการปรึกษา ว่างใจ เข้าใจและเป็นเพื่อนกับเราดีแล้ว
- เมื่อผู้รับการปรึกษาเป็นฝ่ายถามเอง
 - เมื่อเห็นว่าข้อมูลจะมีผลดี เช่น ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาตนเอง

2. ลักษณะของข้อมูล

- ถ้าข้อมูลเป็นเรื่องบวก เป็นจุดเด่นของผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้เขามีกำลังใจ มีความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง ควรให้ข้อมูลได้โดยไม่ต้องระวังมาก
 - ถ้าข้อมูลเป็นไปในทางลบ หรือเป็นเรื่องต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ควรถามนำด้วยข้อมูลทางบวกก่อน เช่น “ความจริง คุณเป็นคนมีจิตใจดี รักสามี รักลูก แต่สามีอาจไม่เข้าใจ ความหวังดีของคุณและคิดว่าคุณจู้จี้ขี้บ่นมากเกินไป”
 - ไม่ควรใช้คำที่สื่อไปทาง การตำหนิเตือน เช่น “ถ้าสอน” เปลี่ยนเป็น “นอกจากภรรยา บางครั้งอาจยุ่งกับคนอื่นบ้าง” “เป็นเมียน้อย” เปลี่ยนเป็น “ภรรยาอีกคนหนึ่ง” ฯลฯ
- ### 3. การให้ข้อมูลต้องมีความชัดเจน เข้าใจง่าย
- ### 4. ควรมีประเด็นเดียวในแต่ละครั้ง
- ### 5. ไม่แทรกการตัดสิน ไม่ประเมินว่าผิดถูก
- ### 6. ให้ผู้รับการปรึกษา มีเวลาคิดใคร่ครวญ แสดงความรู้สึกต่อข้อมูลและคิดว่า ควรแก้ไขอย่างไรกับข้อมูลในทางลบ เช่น ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปรับเปลี่ยนวิธีติดต่อสื่อสาร ฯลฯ

4. การตีความ (Interpretation)

คือ การอธิบาย คำบอกเล่า ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา ด้วยเหตุผลซึ่งอ้างอิงวิชาการด้วยในบางครั้ง

ประโยชน์

1. เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของผู้รับการปรึกษาว่าถูกต้องหรือไม่
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเองและปัญหาได้ดีขึ้น

วิธีการตีความ

1. ผู้ให้การปรึกษาต้องพิจารณาคำบอกเล่า ภาษากาย อารมณ์และพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาอย่างละเอียด
2. เลือกใช้เฉพาะเรื่องสำคัญที่เกี่ยวข้องกับปัญหา

3. ตีความด้วยเหตุผล หรือหลักการ เช่น ทฤษฎีทางนุคลิกภาพ

4. ถามผู้รับการปรึกษาว่า การตีความของเราถูกต้องหรือไม่ เขามีความคิดอย่างไร กับการ

ตีความ

5. การชี้ให้เข้าใจว่าเป็นเรื่องปกติ (Normalizing)

ผู้รับการปรึกษาบางคนอาจมีความทุกข์ จากการมองตนเองว่าผิดปกติ เช่น

1. ผิดปกติทางด้านร่างกาย บางคนเป็นทุกข์ว่า เป็นคน “ขี้ริ้ว” เด็กสาวบางคนทุกข์ใจที่มีเต้านมเล็ก ๆ ฯลฯ ผู้ให้การปรึกษาอาจช่วยชี้ให้เห็นว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่ไม่ควรถือเป็นเรื่องสำคัญ เช่น คนสวยจริง ๆ มีน้อย คนส่วนใหญ่ที่ผ่านตาเราทุกวันก็ไม่ใช่คนสวยหลายคนอาจ “ขี้ริ้ว” กว่าเรา แต่เขาก็ไม่เห็นทุกข์ร้อนอะไร คนที่มีความรักและแต่งงานกัน แม้ไม่สวยเหมือนในละครโทรทัศน์ เขาก็อยู่กันได้อย่างมีความสุข

การมีเต้านมเล็กก็มีเรื่องผิดปกติ ผู้หญิงมีเต้านมเล็กก็มีอยู่มีไม่น้อยเต้านมเล็กก็“น่ารัก”ได้เหมือนกัน

2. ความรู้สึกผิดทางด้านศีลธรรม ค่านิยม ฯลฯ เช่น เด็กวัยรุ่นทุกข์ใจที่ได้สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (masturbation) หญิงสาวรู้สึกสิ้นหวังในชีวิตเพราะพลาดท่า “เสียว” กับชาย ฯลฯ

ผู้ให้การปรึกษา อาจอธิบายให้เข้าใจได้ว่า การทำ masturbation เป็นเรื่องปกติและไม่มีผลเสียต่อสุขภาพ ถ้าใช้วิธีที่ไม่มีอันตรายและไม่หมกมุ่นเกินไป

การพลาดพลั้งไปในเรื่องเพศสัมพันธ์ แม้จะเสียวใจก็ไม่ควรให้ความเสียใจมาทำลายชีวิตของเรา ถ้ารีบหาทางป้องกันการตั้งครรภ์ (emergency contraception) และตรวจเช็คเรื่องการติดเชื้อ ให้การรักษาเท่าที่จะทำได้แล้ว ก็น่าจะหมดห่วงได้คนที่พลาดพลั้งแบบนี้มีโชมีแต่เราคนเดียว

3. การปฏิบัติต่อการสูญเสีย เช่น สูญเสียคนที่เรารัก ทราบดีว่าตนเองติดเชื้อเอดส์ ฯลฯ และมีความเศร้าโศกเสียใจ นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิในการทำงาน ทำให้คนรู้สึกว่าคุณเองจิตใจผิดปกติ

ผู้ให้การปรึกษา อาจช่วยให้ผู้ประสบปัญหาเข้าใจว่า ปฏิบัติต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาของปุถุชนเมื่อมีทุกข์ ค่อยไปจะค่อย ๆ ดีขึ้นเมื่อควบคุมจิตใจได้

Normalizing มิได้หมายความว่า เราไม่ให้ความสำคัญหรือไม่สนใจกับปฏิกิริยาต่าง ๆ แต่เป็นการยอมรับความจริงของชีวิต มองปัญหาในทางบวก ซึ่งจะช่วยให้ขวัญและกำลังใจดีขึ้น

6. การสอบสวน (Probing)

การสอบสวนหาข้อมูลในทางบวกในสิ่งที่ดี มีส่วนช่วยเพิ่มความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง แต่การสอบสวนข้อมูลในทางลบ หรือทางพฤติกรรมที่สังคมส่วนใหญ่ยังไม่ยอมรับ อาจมีทั้งผลดีและผลเสีย ผลดี คือ ทำให้หาทางปรับข้อบกพร่องหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

ส่วนข้อเสียของการสอบสวน คือ อาจทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอึดอัด ไม่พอใจ (เพราะต้องเปิดเผย) เกิดความรู้สึกต่อต้าน (defensive) เพราะคนส่วนใหญ่ไม่ชอบถูกสอบสวน

การสอบสวน จึงควรทำด้วยความระมัดระวัง คือ

1. ใช้ในกรณีที่สำคัญและจำเป็นมากในการแก้ปัญหา อย่าสอบสวนเพียงเพื่อสนองความอยากรู้ อยากรูเห็นของผู้ให้การปรึกษา
2. เลือกคำพูดที่ทำให้เกิดความรู้สึกทางลบน้อยที่สุด
3. ไม่มีการตำหนิ หรือตัดสินผิดถูก
4. ไม่ถามในลักษณะเหมือน “คาดคั้น” ให้บอก
5. ใช้เฉพาะเมื่อแน่ใจว่าผู้รับการปรึกษายอมรับได้
6. เรื่องบางเรื่อง เช่น พฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเอดส์ เมื่อบอกเล่าให้ผู้รับการปรึกษาโรคติดต่อกันอย่างไร ดิดจากใคร เขาควรจะทราบเองว่าเขาเสี่ยงหรือไม่ และควรปรับเปลี่ยนตัวอย่างไร เขาอาจไม่ต้องการบอกเรา เพราะเป็นเรื่องส่วนตัวของเขา

7. การให้ข้อสังเกตถึงความขัดแย้งกันในตัวของผู้รับการปรึกษา

ทักษะนี้ในภาษาอังกฤษใช้คำ “Confrontation” ซึ่งแปลตรงตัวว่า “การเผชิญหน้า” แต่ไม่ใช่เป็นการเผชิญหน้าแบบศัตรู หรืออยู่กันคนละฝ่าย

ทักษะนี้หมายถึง การชี้ให้ผู้รับการปรึกษาเห็นถึงความขัดแย้งกันเองในตัวผู้รับการปรึกษา ซึ่งมีได้หลายแบบ เช่น

1. ความขัดแย้งกันในคำพูด เช่น ตอนหนึ่งบอกว่า “รัก” ต่อมาพูดว่า “เกลียด”
2. ความขัดแย้งกันระหว่างคำพูด และภาษากาย เช่น บอกว่าไม่เสียใจกลับดีใจเสียอีกแต่ร้องไห้

3. ความขัดแย้งกันระหว่างคำพูด และพฤติกรรม

ประโยชน์

1. เพื่อผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตัวเองมากขึ้น
2. เพื่อผู้รับการปรึกษาเปิดเผยตัวเองมากขึ้น ซึ่งจะทำให้การทำความเข้าใจกับปัญหาและแก้ปัญหาง่ายขึ้น

อย่างไรก็ดี ทักษะนี้มีความละเอียดอ่อน และอาจเกิดผลในทางลบ ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกว่า ตนอยู่คนละฝ่ายกับผู้ให้การปรึกษา ความไม่สอดคล้องหรือความขัดแย้งบางอย่าง ผู้ให้การปรึกษาอาจเก็บไว้เป็นข้อมูลของตนเอง โดยไม่บอกผู้รับการปรึกษาจนกว่าจะถึงเวลาที่เหมาะสม

วิธีสังเกตข้อขัดแย้งและการบอกให้ผู้รับการปรึกษาทราบ

1. ผู้ให้การปรึกษาดึงฟัง และสังเกตภาษากายของผู้รับการปรึกษาอย่างละเอียดโดยใช้ทักษะต่าง ๆ ในการฟัง จึงจะสังเกตข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้
2. การบอกให้ผู้รับการปรึกษาทราบ ต้องดูจังหวะที่เหมาะสมและใช้คำพูดที่ไม่ทำให้เกิดความรู้สึก “เสียหน้า”
3. ไม่มีการวิจารณ์ หรือตำหนิ
4. ให้โอกาสผู้รับการปรึกษา อธิบายหรือชี้แจงข้อขัดแย้งนั้น
5. สรุปความหมายของการขัดแย้ง

8. การเปลี่ยนแนวคิด (Reframing, relabelling)

คือ การมองเรื่องราว หรือเหตุการณ์ในมุมมองที่แตกต่างกับผู้รับการปรึกษา เป็นทักษะที่มีประโยชน์มาก โดยเฉพาะสำหรับผู้รับการปรึกษาที่มองทุกอย่างในแง่ลบ เช่น รู้สึกผิด พ่ายแพ้ ไร้ความสามารถ ไม่มีใครรัก ฯลฯ

การมองปัญหาหรือเรื่องราวต่าง ๆ ใหม่ในแง่บวกมีผลหลายประการ คือ

1. ลดความรุนแรงของปัญหา

ผู้รับการปรึกษา อาจมีความรู้สึกว่ายากหรือนั้นเป็นเรื่องร้ายแรงสำหรับเขา แต่การมองในมุมมองที่แตกต่างจากเดิม อาจทำให้เขาสบายใจขึ้น เช่น ภรรยา รู้สึกผิดและเสียใจมากที่ทำร้ายสามีบาดเจ็บ แต่การมองในแง่มุมมองใหม่อาจบอกว่า “คุณไม่ได้ตั้งใจทำร้ายสามี คุณเพียงป้องกันตัวเองเท่านั้น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอุบัติเหตุ”

2. สามารถยอมรับปัญหาที่ไม่มีทางเปลี่ยนแปลง

ปัญหาบางอย่างไม่มีทางเปลี่ยนแปลงได้ เช่น ผู้ติดเชื้อ HIV อาจมองว่าโรคนี้นี้ไม่มีทางรักษา รู้สึกสิ้นหวัง แต่ผู้ให้การปรึกษาอาจชี้ให้เห็นว่า “ถึงแม้ผู้ติดเชื้อ HIV ยังไม่มียารักษาให้หายได้ แต่คนที่ถึงแม้ผู้ติดเชื้อ HIV ส่วนมาก ถ้ารักษาสุขภาพให้ดีก็จะมีชีวิตอยู่อย่างปกติ (asymptomatic) ไปได้อีกนาน 5 ถึง 10 ปี หรือนานกว่านั้น ซึ่งในช่วงนี้ เราทำอะไรได้มากมาย เราสามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า อย่างมีความสุขได้”

3. สามารถเข้าใจผู้อื่น เข้าใจสังคม เข้าใจปัญหาได้ดีขึ้น

เช่น ผู้รับการปรึกษามีความทุกข์ใจมาก ที่หลังจากทราบว่าเขติดเชื้อ HIV ภรรยาไม่พูดคุยกับเขาอย่างเคยมา 1 สัปดาห์แล้ว ภรรยาอาจจะรังเกียจเขา ผู้ให้การปรึกษาอาจให้ความเห็นว่า “จะเป็นไปได้ไหมคะ ว่าที่ภรรยาคุณเจ็บช้ำไป เพราะเธอเสียใจ วิตกกังวลและกลัวจนไม่มีอารมณ์จะพูดคุย ทั้ง ๆ ที่เธอยังรักและห่วงคุณ เธออาจต้องการเวลาทำใจบ้าง” ทักษะนี้ต้องการความละเอียดในการฟัง และติดตามอย่างมีเหตุผล

๑. การเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure)

คือ การที่ผู้ให้การปรึกษา เปิดเผยข้อมูลของตนเองให้ผู้รับการปรึกษาทราบ ผู้รับการปรึกษาบางคนอยากรู้จักผู้ให้การปรึกษาให้มากขึ้น โดยไม่มีจุดมุ่งหมายอื่นใด แต่บางคนอยากเปรียบเทียบพฤติกรรมของตนเองกับพฤติกรรมของผู้ให้การปรึกษา

การเปิดเผยตนเองมีผลดี คือ

1. ทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาดียิ่งขึ้น
2. ทำให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยตนเองมากขึ้น
3. ผู้รับการปรึกษาบางคนอาจรู้สึกสบายใจขึ้น ถ้าผู้ให้การปรึกษามีความคิดหรือเคยมี

พฤติกรรมทำนองเดียวกันเขา

การเปิดเผยตนเองของผู้ให้การปรึกษา อาจมีผลเสียได้เช่นกัน คือ

1. ทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา ในกรณีที่มีข้อมูล หรือพฤติกรรมแตกต่างกัน เช่น ผู้รับการปรึกษาเคยนอกใจภรรยาบ่อย ๆ แต่ผู้ให้การปรึกษาไม่เคยทำให้เกิดความรู้สึกว่า “ไม่ใช่พวกเดียวกัน”

2. อาจทำให้ความเคารพเชื่อถือที่มีต่อผู้ให้น้อยลงถ้าผู้ให้และผู้รับการปรึกษามีพฤติกรรมเชิงลบเช่นเดียวกัน

3. กระบวนการปรึกษาอาจเปลี่ยนความสนใจไปอยู่ที่ตัวผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษากำถามต่อไปเรื่อย ๆ จนเสียเวลาโดยไม่จำเป็น นอกจากนั้นคำถามอาจลงไปถึงเรื่องส่วนตัวเล็ก ๆ จนทำให้ผู้ให้การปรึกษาอึดอัด และลำบากใจ

ตัวอย่างเช่น

ผู้รับการปรึกษา “หนูยอมรับว่า หนูเคยนอกใจสามี พี่เคยบ้างไหมคะ?”

ผู้ให้การปรึกษา “พี่เหรอ พี่ไม่เคยหรอกค่ะ”

ผู้รับการปรึกษา “สามี พี่คงให้ความสุขบนเตียงกับพี่ดีนะค่ะ?”

ผู้ให้การปรึกษา เริ่มอึดอัด “ก็ – ก็พอสมควรค่ะ”

ผู้รับการปรึกษา “พี่ถึงจุดสุดยอดทุกครั้งไหมคะ?”

การเปิดเผยตนเอง จึงควรมีหลักการที่จะหลีกเลี่ยงผลเสีย คือ

1. เปิดเผยเฉพาะหน้าที่ ความรับผิดชอบ วิชาชีพและเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสนิทสนม และมั่นใจในตัวผู้ปรึกษามากขึ้น เช่น “พี่เป็นพยาบาลมีหน้าที่ให้การปรึกษา ช่วยให้คนเข้าใจปัญหาต่าง ๆ พี่ก็เป็นคนเหมือนเหมือนกับน้องนะค่ะ”

2. ไม่ควรตอบ หรือเล่าเรื่องส่วนตัวเอง ๆ ถ้าผู้รับการปรึกษาเริ่มลงไปถึงเรื่องส่วนตัว เพื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมของเขา ควรตอบโดยใช้ข้อมูลรวม เช่น

ผู้รับการปรึกษา “คุณหมอเคยเกี่ยวข้องกับผู้หญิงบ้างไหมครับ?”

ผู้ให้การปรึกษา “คุณต้องการเปรียบเทียบคนอื่นกับตัวคุณหรือครับ ก็มีผู้ชายไม่ น้อย ที่ยังนิยมไปหาความสุขทางเพศกับหญิงบริการ”

คำตอบที่ให้อาจสนองความต้องการของผู้ถามได้ แต่ถ้าผู้ถามยังไม่พอใจและพยายามถาม เจาจนถึงผู้ให้การปรึกษา ควรพูดให้เข้าใจว่าข้อมูลจากเรากันเดียวไม่มีความสำคัญ เช่น

ผู้รับการปรึกษา “แล้วตัวคุณหมอเล่าครับ เทียวบ้างหรือเปล่า?”

ผู้ให้การปรึกษายิ้ม “ผมคนเดียว ถือเป็นหลักอะไร ไม่ได้หอรอกครับ คุณอย่าไป

สนใจเลย เรามาช่วยกันคิดแก้ปัญหาของคุณดีกว่านะครับ”

จากนั้นผู้ให้การปรึกษาควรดำเนินการต่อไปได้ ถ้าผู้รับการปรึกษายังถามเรื่องเดิมซ้ำอีก เราคง ต้องอ้างหลักการว่า ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรนำเรื่องส่วนตัวมาพูดเพราะจะทำให้เสียเวลาในการช่วยเหลือผู้ที่มี ปัญหา เช่น

ผู้รับการปรึกษา “คุณหมอมจะไม่บอกผมเลยหรือครับ?”

ผู้ให้การปรึกษา “ผมต้องขอโทษด้วย โดยหลักการผมไม่ควรนำเรื่องตัวผม มาพูด เพราะถ้าผมมาสนใจเรื่องของผม เราก็จะเสียเวลาใน การช่วยคุณ”

การปฏิเสธโดยใช้ทั้งภาษาพูดและภาษากายที่เป็นมิตรจะไม่กระทบกระเทือนสัมพันธ์ภาพ ระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา

10. ทักษะการยับยั้งตนเอง (Refraining skill)

ผู้ให้การปรึกษาที่ดี ต้องสามารถยับยั้งตนเอง เช่น ไม่พูดสอดขึ้นมาในจังหวะที่ไม่สมควร ไม่ตำหนิ ไม่ ขำเคิม ไม่ชักจูงผู้รับการปรึกษา ตามความคิดของผู้ให้การปรึกษาเอง โดยเฉพาะผู้ที่ชอบแสดงความคิดเห็น ชอบถกเถียง ได้แย้ง ฯลฯ เมื่อมาทำหน้าที่ให้การปรึกษามักจะทำไปโดยความเคยชิน จึงจำเป็นต้องฝึกตนเอง เตือนตนเองในเรื่องนี้ให้มาก เพื่อไม่ให้การปรึกษาล้มเหลว การยับยั้งตนเองของผู้ให้การปรึกษาที่ไม่พูดสอด ขึ้นมา ไม่ตำหนิ ไม่ขำเคิม ไม่ชักจูงตามความคิดของตนในขณะที่พูดคุยกัน ควรปล่อยให้การพูดของเขาถลัน ไหลไปตามความคิดของเขา เป็นการให้ความสำคัญ ให้เกียรติผู้รับการปรึกษาเพื่อให้เขาได้คิด พูด กระทำ เพื่อที่พัฒนาตนเอง ก่อให้เกิดการเรียนรู้ การเห็นคุณค่าของตนเองของผู้รับการปรึกษาที่จะช่วยแก้ปัญหา ของตน

การบันทึกระหว่างให้การศึกษา

การบันทึกระหว่างให้การศึกษา อาจมีข้อเสียที่ทำให้

1. การสนทนาไม่ลื่นไหลต่อเนื่องกัน ไม่เหมือนการพูดคุยตามธรรมดา
2. ทำให้ผู้รับการศึกษาระแวงว่า ข้อมูลอาจไม่เป็นความลับ อาจมีผู้อื่นมาอ่านในระหว่างการปรึกษา จึงควรบันทึกเฉพาะสิ่งที่จำเป็น เช่น หมายเลขโทรศัพท์ ถ้าไม่บันทึกไว้อาจจะลืม

เมื่อเสร็จสิ้นการบริการปรึกษาแต่ละราย ผู้รับการปรึกษาลาไปแล้ว จึงจดบันทึกสั้น ๆ ถึงปัญหา การแก้ไข ฯลฯ รวมทั้งการนัดครั้งต่อไป

ห้องให้ปรึกษา

ห้องให้ปรึกษา ควรเป็นห้องที่มีความเป็นส่วนตัว ตกแต่งเรียบร้อย ใช้อิฐอ่อนที่สบายตา มีอากาศถ่ายเทดี หรือเป็นห้องปรับอากาศ ไม่มีเสียงรบกวนสมาธิ บรรยากาศและลักษณะของห้องมีส่วนในการคลายเครียดหรือเพิ่มความเครียดได้

เนื่องจากการให้การศึกษา อาจเป็นเรื่องเฉพาะสองคน คือ ผู้ให้และผู้รับการปรึกษา แม้ห้องจะมีความเป็นส่วนตัว ก็ไม่ควรเป็นห้องที่มิดชิดจนไม่มีผู้ใดจากภายนอกห้องมองเห็น เพื่อป้องกันปัญหาเกี่ยวกับการกระทำของผู้ให้และผู้รับการปรึกษาที่เป็นเพศเดียวกัน เช่น ผู้ให้การศึกษาถูกกล่าวหาว่าฉ้อโอกาสฉวนลามผู้รับการปรึกษา (แม้แต่ผู้ให้และผู้รับการปรึกษาที่เป็นเพศเดียวกันก็เคยมีมาแล้ว) หรือผู้รับการปรึกษาทำร้ายผู้ให้การศึกษา เป็นต้น ห้องจึงควรมีส่วนที่คนภายนอกมองเห็นได้ เช่น ผนังด้านหนึ่งเป็นกระจกกันแทนที่จะเป็นฝาทึบ

เก้าอี้ควรเป็นเก้าอี้ที่นั่งสบาย และไม่มี ความแตกต่างกันระหว่างผู้ให้ และผู้รับการปรึกษา

ชื่อห้องให้การศึกษาไม่ควรเป็นชื่อที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งจะกลายเป็นตรา หรือ stigma ว่าใครเข้าห้องนี้ หรือออกมาจากห้องนี้ คือ คนที่มีปัญหาร้ายแรง เช่น แม้กระทั่งคำว่า “นิรนาม” ก็สื่อความหมายว่าเป็นห้องสำหรับผู้ติดเชื้อ HIV ชื่อห้องจึงควรเป็นชื่อกลาง ๆ หรือเป็นตัวเลข เช่น ห้อง 301 ฯลฯ

อย่างไรก็ดีในการปฏิบัติ สถานที่ให้การศึกษา อาจเปลี่ยนแปลงไปตามความสะดวกและเหมาะสม เช่น อาจเป็นข้างเตียงคนไข้เมื่อเป็นห้องพิเศษ ในห้องทำงานของแพทย์/พยาบาล/นักสังคมสงเคราะห์ ฯลฯ

เทคนิคทางสังคมสงเคราะห์

เทคนิคหรือทักษะในการให้บริการปรึกษานั้น ถ้าเป็นไปตามหลักการและทักษะตามหลักจิตวิทยา ก็ยิ่งดี เทคนิคทางสังคมสงเคราะห์ที่ใช้ในการให้การศึกษาในเรื่องชีวิตสมรสมีดังนี้ (6 Rs)

1. **Relationship** การสร้างสัมพันธ์ระหว่างนักสังคมสงเคราะห์กับผู้รับบริการ ให้มีความไว้วางใจเป็นกันเอง ผ่อนคลายความทุกข์ใจ รู้สึกอบอุ่น
2. **Release** การระบายออกซึ่งความทุกข์ใจด้วยการที่นักสังคมสงเคราะห์รับฟังปัญหา ไม่ขัดจังหวะหรือเปลี่ยนเรื่องเพราะคนที่มีความเดือดร้อนทุกข์ใจ อยากระบายปัญหาให้ผู้อื่นที่เต็มใจจะช่วยเหลือเขาได้จะทำให้เข้าใจปัญหาความรู้สึกของเขา
3. **Reassure** การให้ความมั่นใจที่จะช่วยเหลือผู้ที่ปัญหาเขามีความรู้สึกได้ว่าเราช่วยเหลือเขาได้ เขาพร้อมที่จะเล่าความทุกข์ใจให้เราฟัง ซึ่งเขารู้แล้วว่าเราช่วยเขาได้ เรากับเขาเป็นฝ่ายเดียวกันพร้อมที่จะช่วยเขา
4. **Reeducate** การให้คำปรึกษาหรือข้อมูลอันเป็นประโยชน์ หรือความรู้ใหม่ การศึกษาใหม่เพื่อเขาจะได้เข้าใจปัญหาและสาเหตุทางวิชาการเพื่อให้เขาเข้าใจยิ่งขึ้นจะช่วยให้การแก้ปัญหาได้ผลยิ่งขึ้น
5. **Relax** การผ่อนคลาย ไม่เร่งเร้าหรือเร่งรัดซึ่งจะไม่ทำให้เขาเครียดมากขึ้น ให้คำปรึกษาเป็นขั้นตอน ช่วยเหลือเขาสบายใจขึ้นอยากมาหาอีกทำให้ผู้รับบริการสุขมากขึ้น สบายใจ
6. **Recreate** การสร้างสรรค์ การพัฒนาให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้นไปตามปัญหา และความต้องการหาสาเหตุของปัญหา เข้าใจปัญหา คิดวางแผนแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ และปฏิบัติตามแผนที่เห็นชอบร่วมกัน

มาตรการเสริมสร้างและพัฒนาครอบครัว

การส่งเสริมความเสมอภาคของหญิงและชายในฐานะสิทธิมนุษยชน ที่เท่าเทียมกันด้วยความผูกพันรักใคร่ในครอบครัวเป็นพื้นฐาน ทำให้มนุษย์มีศักดิ์ศรีและคุณค่าที่มาใช้ชีวิตคู่ร่วมกันด้วยความสุข มีมาตรการ (measure) ในการสงเคราะห์ 5 ประการ คือ

1. **Family Promotion** (ส่งเสริมผู้ที่แต่งงานกันให้สำเร็จในชีวิตคู่) การส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับชีวิตคู่ อันเป็นเรื่องการศึกษาชีวิตครอบครัวให้กับชายหญิงไม่ปล่อยให้ชีวิตคู่ชีวิตครอบครัวเป็นไปตามยถากรรม ชีวิตคู่ต้องปรับปรุงส่งเสริมและพัฒนาให้มีความสุขเพื่อบุตรและครอบครัว เช่น เคล็ดลับประทับใจสุดที่รักสำหรับสุภาพสตรี เสน่ห์ชายเทคนิคประทับใจคนรัก เป็นต้น
2. **Family Prevention** (ป้องกันครอบครัวแตกแยกหรือมีปัญหา) การป้องกันปัญหาในครอบครัวไม่ให้แตกแยก การป้องกันความยากจนในครอบครัวมีบุตรที่สามารถเลี้ยงดูได้รู้จักการวางแผนครอบครัวเพื่อความสุขของครอบครัว เช่น มีบุตร 2 คน ก็พอแล้ว เพื่อบุตรจะได้มีการศึกษาสูงที่จะช่วยให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุขตามแผนพัฒนาฯ การป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในชีวิตคู่ตามแนวคิด Seven year itch เช่น การนอกใจกัน ไม่มีความสุข เป็นต้น เป็นแนวคิดป้องกันดีกว่าแก้ การป้องกันโรคเอดส์ การป้องกันสามีมีเมียน้อย เป็นเคล็ดลับให้ภรรยามีความสุขมาก ๆ เป็นที่ประทับใจชีวิต เช่น เคล็ดลับป้องกันสามีมีเมียน้อย ศิลปะการครองรัก เป็นต้น

3. Family Curation (แก้ปัญหาคบครัวและคนหรือชีวิตที่มีปัญหา) การแก้ปัญหาในชีวิตคู่เพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาชีวิต เพื่อการพัฒนาชีวิตครอบครัว ต่อเนื่อง เช่น มีปัญหาการนอกใจ การไม่มีความสุข ปัญหาทางเพศ ปัญหาการสื่อสารที่ไม่เข้าใจกัน ปัญหาเกี่ยวกับบุตร เกี่ยวกับญาติ เป็นต้น ซึ่งนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ทำหน้าที่ให้บริการปรึกษาชีวิตคู่ (Premarital / marital problem) เมื่อมีผู้มาขอคำปรึกษา ตัวอย่างเช่น เทคนิคแก้คนรักนอกใจ เมื่อสามีไปคิดหญิงอื่น ให้กำลังใจภรรยาในภาวะทุกข์ใจ และเทคนิคสร้างสุขเพื่อประทับใจภรรยาสุขมากจะสู้กับหญิงอื่นได้ ความสุขแบบ multiple orgasm ของภรรยา สำคัญยิ่ง อ่านเสนอแนะ 2 เทคนิคแก้คนรักนอกใจและเคล็ดลับประทับใจสุดที่รักเพื่อพัฒนาตนเอง เป็นต้น

4. Family Rehabilitation (ฟื้นฟูสมรรถภาพชีวิตสมรสให้คืนดีกัน) การฟื้นฟูสมรรถภาพชีวิตครอบครัว เมื่อฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดยังต้องการคู่ชีวิต คนเดิม เช่น แยกกันไปชั่วคราวทำให้คิดถึงคนรักกันจึงอยากคืนดีกัน ทำเพื่อให้คนในครอบครัวไม่แตกแยก เพื่อลูก อ่านชุดสุขภาพสตรี ถ้าต้องการคืนดีกับสามี เป็นต้น

5. Family Development (พัฒนาศักยภาพของสามีหรือภรรยาให้มีความสุขมากขึ้นเพื่อรักษาสถาบันครอบครัวให้มั่นคงยั่งยืนรักใคร่กัน) การพัฒนาครอบครัวโดยใช้ศักยภาพของคนที่มียู่เพื่อให้พัฒนาต่อเนื่อง รวมถึงบริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์เพื่อเปลี่ยนแปลงเหตุร้ายให้กลับคืนดีด้วยเทคนิคหรือทักษะ อ่านชุดสุขภาพบุรุษ ถ้าต้องการเพิ่มพลังเพศเพื่อให้ภรรยามีความสุขทางเพศ สามีเป็นชายชาตรีถ้าเคยหลังภายใน 5 – 6 นาที จะเพิ่มขึ้นเป็น 10 – 15 นาทีได้ จะมีความสุขทางเพศมากขึ้นเมื่อภรรยาถึงจุดหลาย ๆ ครั้ง ตามธรรมชาติ เป็นต้น

ข้อคิดและประสบการณ์ในการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส

- ◆ ทำไมผู้หญิงจึงถูกเอาเปรียบทางเพศ
- ◆ ทำไมผู้หญิงจึงต้องยอมผู้ชาย
- ◆ ผู้ชายเจ้าชู้ทุกคนหรือ
- ◆ ผู้ชาย ผู้หญิงที่เจ้าชู้จะเป็นใจ
- ◆ น่าจะป้องกันดีกว่าแก้ไข น่าจะพัฒนาตนเอง
- ◆ เขาไม่ทำให้ฉันสุขต่างหาก ฉันก็ยอมแล้ว
- ◆ ผู้หญิงสุขเขารักจริงหรือ
- ◆ Kegel Exercise สอนอะไรเราบ้าง
- ◆ สิ่งแวดล้อมไทยๆเห็นเป็นเรื่องธรรมดาของผู้ชาย
- ◆ ผลการวิจัยของดร.ออสมอนด์มีความจริง
- ◆ ผู้ชายที่เป็น Bisexual รักเมียได้จริงหรือ
- ◆ ภรรยาถูกทำร้ายร่างกายโดยสามีช่วยได้ไหม
- ◆ Keys to effective Counselling
 - Faith
 - Rapport
 - Empathy
 - Confidentiality
 - Non – judgemental attitude
 - Non-directive approach
 - Self determination

บูรณาการการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส

บูรณาการชีวิตครอบครัว

- Kegel Exercise
- Masturbation
- Multiple Orgasm
- Empowerment of woman
- Wily wife
- รักอย่างมีความสุข
- รักร่วมกันอย่างมีความสุข
- ผูกพันกันอย่างมีความสุข
- ภรรยาสุขสามีรัก....ภรรยาไม่สุข/ทุกข์สามีเบื่อเพราะภรรยาเบื่อสามีก่อน(ก็เขาไม่ทำให้ฉันสุขนี่นา)

มาตรการในการช่วยเหลือครอบครัว

Prevention การป้องกันปัญหา

- การส่งเสริมความรู้เรื่องชีวิตคู่
- การเสริมพลัง Empowerment

Protection การป้องกันคุ้มครอง

- การดูแลเอาใจใส่
- การพิทักษ์

Prosecution การฟ้องร้องดำเนินคดี

- การฟ้องหย่า
- การฟ้องร้องตามกฎหมาย

Provision การกำหนดตัวกฎหมายที่มีประสิทธิภาพ

- การให้บริการช่วยเหลือ
- การให้บริการปรึกษา
- การสัมมนาทางวิชาการ

Policy มีนโยบายที่ปฏิบัติได้จริง

- Institution Building
- Popular Participation
- Income Distribution
- Planning
- Social Justice
 - สถาบันครอบครัว
 - การมีส่วนร่วมของสมาชิก
 - มีงาน-มีเงิน อดสาหะ
 - ทำอะไรมีแผนงานปฏิบัติจริง
 - ไม่เอารัดเอาเปรียบ มีความยุติธรรมให้เกียรติกัน

Satyriasis

ภาวะในชายที่มีความต้องการทางเพศสูงมาก จนไม่สามารถจะยับยั้งควบคุมอารมณ์ทางเพศของตนไว้ได้ มีความต้องการทางเพศตลอดเวลา

Nymphomania

ภาวะในหญิงที่มีความต้องการทางเพศสูงมาก จนไม่สามารถจะยับยั้งควบคุมอารมณ์เพศของตนไว้ได้ มีความต้องการทางเพศอยู่ตลอดเวลาจนขัดต่อคำนิยามหรือวัฒนธรรมอันดีงามในชุมชนนั้นๆ

วิธีให้ความสุขคนรัก

- บอกให้เธอรู้ว่าคุณห่วงใยเธอจริงๆ
- ใช้เวลาอยู่ด้วยกันอย่างมีคุณภาพ มีเวลาเสมอเพื่อเธอ
- หันไปปรับปรุงห้องนอนใหม่ มีไข่อไปที
- ผู้ชายถึงจุดสุดยอดมิใช่จบต้องคิดว่าเธอถึงหรือยังอย่าปล่อยให้เธอค้าง
- เธอเก่งแล้วโลมมิใช่จบ โลมนานเกิน 15 นาทีเพื่อให้เธอพร้อม
- ทำ Oral ให้เธอตอบแทนที่เธอทำให้คุณ
- คิดถึงความสมดุลทางเพศให้เธอถึงจุดก่อนเสมอ ยิ่งสุขมากยิ่งดี
- ใช้ลิ้นเลียที่หูเพื่อให้เธอสยิว จูบเธอได้ทั่วร่าง

- ไม่ใช่ผู้ถูกรังแกไปจนสิ้น เธอชอบถูกเรื่องใจตามใจเธอ
 - อยู่เดียวเปลี่ยวใจแสนสบายแต่ไม่สนุก
 - อยู่สองครองทุกข์แสนสนุกแต่ไม่สบาย

เคล็ดลับการครองคู่

ความรัก

- การให้
- การเสียสละ
- การเห็นคนที่เรารักมีความสุข

ความเข้าใจ

- เข้าใจตนเองมีความเชื่อมั่นในรัก
- เข้าใจคนรักของเรา
- ปรับปรุงชีวิตให้มีความสุข

ความมั่นคงในเศรษฐกิจ

- ไม่ขาดแคลน-อดสาหัส
- ความสะดวกสบาย
- มีความสุข
 - คิดสุขเข้าใจ ไม่คิดทุกข์
 - เอาทุกข์เป็นครู
 - อดีตผ่านมาแล้วลืมอดีต
 - ทำวันนี้ให้มีความสุข

ชีวิตคู่ที่เป็นสุข

- ชีวิตคู่ที่เป็นสุขในวันเจริญพันธุ์
- ชีวิตคู่ที่เป็นสุขในวัยทอง 45-59 ปี
- ชีวิตคู่ที่เป็นสุขในวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

วิกฤตการณ์ของชีวิตคู่

เกิดขึ้นได้ทุกช่วงวัย ปัญหาครอบครัว - ชีวิตคู่ป้องกัน แก้ไขได้เพียงมีความตั้งใจปรารถนาที่จะทำตามหลักวิชาแพทย์สาขาสุขภาพจิต นพ.วันชัย นัยรักษ์เสรี รพ.สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าสิริราชฯ “ ชายอายุน้อยกว่า 30 ปี สามารถร่วมรักได้ทุกวัน”

- ชายอายุ 30-40 ควรมีโดยเฉลี่ย 3-4 ครั้ง/สัปดาห์
- ชายอายุ 40-50 ควรมีโดยเฉลี่ย 2 ครั้ง/สัปดาห์
- ชายอายุ 50-60 ควรมีโดยเฉลี่ย 1 ครั้ง/สัปดาห์
- ชายอายุ 60-70 ควรมีโดยเฉลี่ย 1 ครั้ง/เดือน
- ชายอายุ 60-70 ควรมีโดยเฉลี่ย 1 ครั้ง/เดือน
- ชายอายุ 70-80 ควรมีโดยเฉลี่ย 1 ครั้ง/เดือน
- ชายอายุ 80 ปีขึ้นไป ควรมีโดยเฉลี่ย 1ครั้ง/2เดือน

เสน่ห์ชาย

- มีความอดทน
- มีความเกรงใจคู่ชีวิต
- มีความรับผิดชอบ
- มีความเข้าใจในรักกับชีวิตคู่

วิธีถนอมรักชีวิตคู่

- เพื่อมิให้เป็นน้ำพริกถ้วยเก่า
- อ้อมแอ้มให้กัน พูดจกัันดีๆ ไม่บึ้งตึง
- เยือกเย็น ควรใจเย็นพูดคุยกันด้วยเหตุผล ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง
- ขี้ดขุ่น รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา ให้อภัยกัน
- ขกข่อง สามิภรรยาต้องขกข่องขึ้นชมซึ่งกันและกัน
- ขนขอม บางครั้งสามิต้องขอมภรรยาบ้าง มิใช่จะเอาแต่ชนะอย่างเดียว ส่วนภรรยาขอให้

อ่อนหวาน รู้จักเอาใจสามิ รู้จักหน้าที่

ความสุขสุดยอด : ทรมานรัก

ผู้หญิงส่วนมากสามารถถึงจุดสุดยอดได้หลายๆครั้ง แต่บางคนครั้งเดียวก็พอแล้ว บางคนทำได้ถึง 20 ครั้ง หรือมากกว่าถึงแล้วถึงอีก แต่ทุกๆไปสามารถถึงจุด 1-3 ครั้ง นี่คือพลังอำนาจของผู้หญิง ยิ่งสุขมากขึ้นสามีกั๊กมากขึ้น คุณยิ่งสุขเขายังรักคุณมันคือ Empowerment of woman

● พลังของผู้หญิงที่ทำให้ผู้ชายอยู่ติดบ้าน พลังของผู้หญิงเป็นพลังที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวของผู้หญิง มิได้นำออกมาใช้ปกติเรานำออกมาใช้เพียงประมาณ 30% เท่านั้น เรามีอะไรดีๆอย่างนี้อีกมาก แต่ถูกกลบเกลื่อนไปเพียงนำ Empowerment นี้ใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตเพื่อให้เราเก่งดี มีความสุขเท่านั้นเอง

● ที่สำคัญยิ่งคือไม่ต้องรอให้สามีนอกใจเสียก่อนจึงนำเอามาใช้ แต่เมื่อแต่งงานแล้ว 3 เดือนก็รู้แล้วว่าเราสุขแค่ไหนจึงขอเสนอว่า

“การป้องกันสามีนอกใจดีกว่า” คุณสุขเรารัก คุณสุขมากเขารักมาก

- จึงควรสุขจากความรัก
- คุณสุขจากความผูกพัน
- คุณสุขจากการร่วมรักกัน

การเสริมพลังของผู้หญิง

- K วันละ 300 – 350 ครั้ง
- M วันละ 1 ครั้งยิ่งมากยิ่งดี
- Multiple Orgasm
 - Satisfaction
 - Enjoyment
 - Fulfilment

ผลของการเสริมพลังของผู้หญิง

- Empowering Woman
- Monogamy ปลอดภัยดี ปลอดภัยเสพติด สถาบันครอบครัวมั่นคง
- การป้องกันปัญหาชีวิตคู่ควรเริ่มในปีแรกของชีวิตสมรส

ความถนัดนั้นมีกรรพา

1. Single orgasm
2. Multiple orgasm
3. Sequential orgasm
4. Perittsneal orgasm

ชีวิตรัก

เลิกคิด-เลิกพูด

1. พอใจไม่มีปัญหา
2. คู่ไหนก็เป็นเช่นนี้
3. ไม่มีเวลา
4. รีบทำให้เสร็จๆไป
5. เขาไม่ทำให้ฉันมีอารมณ์
6. หงุดหงิดที่จะรัก
7. แก่แล้ว

รักต้องพัฒนา

1. ต้องสุขวันนี้
2. คู่ของเราดีกว่า
3. อย่างน้อยทุกพุธ
4. ไม่ต้องรีบร้อน
5. ปลุกอารมณ์ให้สูง
6. สบายๆเพื่อรัก
7. ไม่แก่เกินรัก

เคล็ดลับชีวิตครอบครัว

คือความเอื้ออาทรห่วงใยกัน

1. สัมผัสเนื้อตัว กอดกัน
2. ดูแลกันจนเป็นนิสัย อยู่เคียงข้าง
3. เรียนรู้จากวัยเด็ก ฟังให้จบ ขอบคุณ ขอโทษ
4. ออกปากชมบ้าง เสียสละให้เขาบ้าง
5. สร้างความประหลาดใจตามควร โดยเขาไม่คาดคิด มันเป็นความสุข
"ฉันเชื่อในความสามารถของเขา เขาก็เลยเกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง"
"มองโลกในแง่ดีนั่นเอง"

ความมั่นคงของครอบครัว

คือความเข้าใจกันของสมาชิกครอบครัว

1. การชื่นชมเห็นคุณค่าของกันและกัน
2. การมีเวลาให้แก่กัน มีเวลาอยู่ร่วมกัน
3. มีพันธะต่อความสุขความทุกข์ของกันและกัน
4. มีการติดต่อสื่อสารกันเป็นอย่างดี
5. มีศรัทธาต่อศาสนาอย่างแรงกล้า
6. มีทักษะในการเผชิญกับวิกฤตการณ์ในครอบครัวได้อย่างดี

คุณสมบัติ 6 ประการนี้ทำให้ครอบครัวเข้มแข็ง สมาชิกมีความผูกพันรักใคร่กันช่วยให้บุตรมีความมั่นคงทางใจ รู้สึกอบอุ่นและรักมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

เคล็ดลับป้องกันสามีมีเมียน้อย

1. เทคนิคประทับใจสุดที่รัก
2. เทคนิคทางปาก
3. เทคนิคจี๋สปีท
4. เทคนิคเกเกิล
5. เทคนิครีโทรเกรด
6. เทคนิคของจีน

เทคนิค...

- การป้องกันสามีมีเมียน้อย
- เธอเสร็จหรือยัง? ค่ะ
- Orgasm : ถึงจุดสุดยอด
- เสร็จกี่ครั้งแล้ว?
- Multiple Orgasm ถึงจุดสุดยอดหลายๆครั้ง
- สุขมากๆไม่เสแสร้ง

เทคนิคการครองรัก

- ไม่จู้จี้จุกจิก
 - ไม่เป็นเจ้าหัวใจ
 - ไม่ตำหนิตีดยนสามี
- สามีภูมิใจในตัวเรา

*****Positive Communication

ไม่ขัดแย้ง ไม่ทะเลาะกัน
"สุขลูกเดียว"

การป้องกันครอบครัวแตกแยก

- การป้องกันสามีมีเมียน้อย
- การป้องกันสามีติดเชื้เอดส์
- การป้องกันสามีไม่รับผิดชอบ

การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

1. ทำทุกวันๆ ละ 3 เวลา
 - ก่อนนอน
 - ก่อนตื่นนอน
 - หลังอาหารกลางวัน
2. ขมิบ-กลั้น-คลาย 1 ครั้ง
 - เริ่มวันละน้อยก่อน
 - แล้วเพิ่มวันละ 1 เรื่อยๆ ไป
 - จนถึงวันละประมาณ 360 ครั้ง
 - หรือ 120 ครั้ง / วัน

ไม่ต้องทำสาวหรือรีแพร์

ไม่มีความสุขในชีวิตคู่

หญิง

- ไม่ถึงจุดสุดยอด
- เจ็บขาดน้ำหล่อลื่น

ชาย

- หลังเร็วไม่เกิน 6 นาที
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- กามตายด้าน
- อวัยวะเพศไม่แข็งตัว
- อวัยวะเพศแข็งตัวบ้างสอดใส่ได้แล้วอ่อนตัวน่วมหรือหลังเร็ว
- ให้ความสุขแก่ภรรยาไม่ได้

เกลียดลึบความสุขสุดยอดในชีวิตคู่

ความสุขสุดยอดหลายๆครั้งติดต่อกัน

1. ทำใจให้สบายๆ จิตอยู่ตรงนั้น
2. เคลื่อนไหวตอบโต้อย่างนุ่มนวล เพื่อให้เสียวสุขมากขึ้น
3. เมื่อเสียวสุขสุดยอดมากๆ แล้วเร่งให้ถึงจุดสุดยอดโดยเร็วก่อนสามี เพื่อสร้างความประทับใจ ภูมิใจในตัวคุณ
4. เมื่อถึงจุดสุดยอดแล้วให้กอดเขาแน่นๆ เพื่อพักให้หายเหนื่อยสัก 1 – 2 นาที
5. เมื่อหายเหนื่อยแล้วให้เริ่มเคลื่อนไหวตามข้อ 2 ถึงข้อ 5 เช่นนี้เรื่อยๆ ไป จะได้ถึงจุดสุขยอดหลายๆ ครั้งติดต่อกัน

นี่คือเคล็ดลับที่สำคัญมากที่สุดกระตุ้นความปรารถนาในตัวสุดที่รักของคุณโดยเขาไม่รู้ตัวเลย แต่สร้างความประทับใจและภูมิใจในตัวคุณตลอดไป คุณจะสุขแล้วสุขอีกหลายๆ ครั้ง ตามที่คุณปรารถนา และกระตุ้นให้เขาภูมิใจในตัวคุณครั้งแล้วครั้งเล่าไม่มีอันเบื่อกับหน้าเลย

สรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับชีวิตสมรสของผู้ที่เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาเป็นชีวิตสมรส

จากการจัดโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรสในครั้งนี้ ได้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโครงการฯ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นดังต่อไปนี้

1. สำหรับท่านที่สมรสแล้ว ท่านคิดว่าชีวิตสมรสของท่านเป็นอย่างไรบ้าง พบปัญหา/อุปสรรคและมีแนวทางในการแก้ไขอย่างไรบ้าง

ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการ

1.1 มีความซื่อสัตย์และความจริงใจให้กัน และมีความรับผิดชอบรอบคอบร่วมกัน

ปัญหาที่พบคือ สามีเป็นคนพุดน้อย เอาใจไม่เป็น

วิธีการแก้ไขปัญหาคือ คิดถึงข้อดีที่สามีมียู่มากกว่าข้อเสีย

1.2 สามีมีความเป็นผู้นำ รับฟังเหตุผล

ปัญหาที่พบคือ สามีเป็นคนใช้จ่ายฟุ่มเฟือย จนบางครั้งทำให้เงินขาดมือ และชอบดื่มสุราสังสรรค์กับเพื่อน ปลดปล่อยให้ภรรยาทำงานบ้านทุกอย่าง

วิธีการแก้ไขปัญหาคือ พุดคุยกันในช่วงที่อารมณ์ดีๆ ทำรายรับและรายจ่ายร่วมกัน แบ่งหน้าที่กันรับผิดชอบ หาเวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ดูทีวี รับประทานอาหารนอกบ้าน

1.3 ชีวิตสมรสในปัจจุบันมีความสุข ราบรื่นดี

สิ่งที่ประทับใจสามีมีความเข้าใจ ห่วงใย ดูแล เอาใจใส่ มีความเสมอต้นเสมอปลาย

ปัญหาที่พบคือ ปัญหาเล็ก ๆ น้อยๆ ไม่รุนแรง

วิธีการแก้ไขปัญหาคือ ปรับตัวเข้าหากัน เรียนรู้ความต้องการของกันและกัน ให้อภัยกัน

1.4 อยู่ในฐานะหย่าร้างกับสามีมานาน 14 ปี

ปัญหาคือความไม่เข้าใจ ขณะแต่งงานมีอายุน้อย ไม่เข้าใจเรื่องการใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน ต่างฝ่ายต่างไม่พุดคุยกัน ไม่ปรับตัวเข้าหากัน ภายหลังจากหย่าร้างกันไม่นานสามีเสียชีวิต เหลือไว้เพียงความรัก ความผูกพันธ์ที่ดีต่อกัน สิ่งที่ประทับใจในตัวสามีคือสามีเป็นคนมีความมุ่งมั่น อุทิศตนให้กับการทำงาน ไม่ดื่มสุราไม่สูบบุหรี่ ชอบเล่นกีฬา มีอุดมการณ์อันแน่วแน่ ดูแลเด็กแทนผู้ปกครองในวันหยุด หน้าที่ความรับผิดชอบปัจจุบันของข้าพเจ้าคือการเลี้ยงดูบุตรให้เป็นคนมี E.Q. และ I.Q. ให้ดีที่สุด

1.5 สามีมีความเข้าใจในตัวเรา สุขุมรอบคอบ ใจดี

ปัญหาคือความคิดไม่ตรงกัน

วิธีแก้ไขปัญหาคือ พิจารณาหาข้อสรุปและความคิดเห็นร่วมกัน

1.14 สามีทำงานล่วงเวลามากเกินไป!

วิธีแก้ไขปัญหาคือถามถึงเรื่องงาน มีปัญหาหรือไม่ ไม่จู้จู้จุกจิก ไม่บ่น

1.15 มีความพอใจในชีวิตคู่ปัจจุบัน แต่ปัญหาคือสามีมักไม่ค่อยช่วยทำงานบ้านเท่าที่ควร

วิธีแก้ไขปัญหาคือบอกให้ช่วย ถ้าไม่ช่วยก็ปล่อยให้ไป นานๆครั้งจึงจะมีอารมณ์หงุดหงิด

1.16 มีภรรยาที่ขี้บ่น

วิธีแก้ไขปัญหาคือใช้ความสงบสุขทุกอย่าง

1.17 สามีเป็นโรคภูมิแพ้ ถ้าอาบน้ำแล้วจะเป็นหวัด จึงอาบน้ำวันละครั้ง ระยะแรกๆรู้สึก

ขยะเขยง หงุดหงิด

วิธีแก้ไขปัญหาคือปรับตัวเข้าหากัน พุดคุยกัน ถ้าวันไหนต้องทำการบ้าน สามีจะอาบน้ำ ถ้าวันไหนไม่ต้องทำการบ้าน ก็จะแยกนอนบนโซฟา ผ่านมา 16 ปี รู้สึกมีความสุขกับการนอนคนเดียวบนเตียง

2. ท่านที่ยังโสด ท่านคาดหวังอย่างไรกับชีวิตคู่

2.1 ต้องการมีชีวิตคู่ที่เข้าใจกัน มีเวลาให้กัน รักกันตลอดไป

2.2 คาดหวังว่าเมื่อแต่งงานแล้วน่าจะมีสุขมากกว่าอยู่เป็นโสด มีความรัก มีคนคอย

ปกป้องดูแล เป็นคู่คิดให้กับเรา

2.3 มีชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข เชื่อใจกันและกัน

2.4 ไม่มีความขัดแย้งกัน

2.5 มีความเข้าใจกัน ให้อภัยกัน

2.6 ช่วยกันทำมาหากิน แบ่งปันความสุขและความทุกข์ อยู่ด้วยกันเหมือนเพื่อน ไม่ทอด

ทิ้งกัน หากมีลูกจะช่วยกันเลี้ยงดูให้เป็นคนดีต่อไป

2.7 มีทัศนคติตรงกัน มีเวลาให้ครอบครัว

2.8 มีความโรแมนติก จริงใจ กล้าพูดกล้าคุยทุกเรื่อง ปรึกษาได้ อารมณ์ดี ไม่ก้าวร้าว

เป็นเพื่อน เป็นที่พึ่ง

2.9 มีความเหมาะสมกันทุกด้าน ไปกันได้ทุกเรื่อง ไม่เปลี่ยนแปลงตัวเรามากเกินไป

2.10 จะพยายามทำให้ครอบครัวอบอุ่น โดยการศึกษากันและกัน พยายามไม่ให้เกิดความ

ขัดแย้งในครอบครัว เพื่อให้มีชีวิตคู่ที่มั่นคงตลอดไป

3. ท่านจะนำความรู้ที่ได้รับจากกรณีศึกษานี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อช่วยให้ชีวิตคู่ของท่านมีความสุขยิ่งขึ้นและเพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการให้แก้ไขปัญหาได้อย่างไรบ้าง

3.1 ต่อตนเอง

- 3.1.1 ให้ความรัก ความเข้าใจในครอบครัว
- 3.1.2 มีความซื่อสัตย์และให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- 3.1.3 ให้หลักความรักและเพศสัมพันธ์ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ก่อให้เกิดผลดี 4 ประการ คือ มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีความจำดีขึ้น อายุยืน และอ่อนกว่าวัย
- 3.1.4 ใช้ Multiple Orgasms
- 3.1.5 ใช้หลักองค์ประกอบของชีวิตคู่ มีความผูกพัน รัก เพศสัมพันธ์
- 3.1.6 มีการสื่อสารเรื่องเพศที่ถูกต้อง ปรับตัวเข้าหากันเพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตคู่
- 3.1.7 รู้จักอดทน ประหยัด มีเหตุผล ช่วยกันเลี้ยงดูบุตรให้เป็นคนดี รู้จักการให้

อกัย การมองคนในแง่บวก

- 3.1.8 ร่วมมือร่วมใจกัน มิใช่เอาแต่ใจตนเอง ไม่ทำตัวเป็นนักสืบหรือตำรวจที่คอยสอบสวน หรือจับผิดกัน

- 3.1.9 ใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจในเรื่องที่คู่ของเราพูด สื่อสารทางบวก
- 3.1.10 มีความรับผิดชอบต่อกันตามหน้าที่ของครอบครัว ได้แก่ หน้าที่ในเรื่องเพศสัมพันธ์ หน้าที่ในการเลี้ยงดูครอบครัว หน้าที่ในการสืบสกุล และการอบรมสมาชิกในครอบครัว
- 3.1.11 มีการแสดงออกต่อคู่สมรสของเราด้วยความเข้าใจ ให้ความเมตตาปราณี
- 3.1.12 คิดถึงส่วนดีของกันและกัน
- 3.1.13 พยายามเข้าใจธรรมชาติของผู้ชาย ไม่ปล่อยให้ความไม่เข้าใจมาทำลายความรู้สึกที่ดีต่อกัน ให้เวลาซึ่งกันและกัน 1 สัปดาห์ มีเวลา 1 วันที่เป็นวันของครอบครัว
- 3.1.14 ปฏิบัติต่อสามีเหมือนที่ภรรยาอยากให้สามีปฏิบัติต่อตนเอง ใช้ sex ทางปาก เพื่อแสดงให้สามีรับรู้ว่าเขาเป็นคนรักที่ดีที่สุดของเรา และเวลาที่มีเพศสัมพันธ์ไม่ควรเสแสร้งหรือแกล้งทำ
- 3.1.15 ใช้วิธีทำให้สามีมีความพึงพอใจในสรีร
- 3.1.16 ใช้เทคนิคการครองเรือน ความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว มองเป็น ชิมแยม ฟังเป็น พุดเป็น สนทนาได้ ไม่จู้จี้จุกจิก ไม่เป็นเจ้าหัวใจ ไม่คำหุนตีเถียง
- 3.1.17 สื่อสารกันตรงๆ บอกถึงความรู้สึกที่แท้จริงของเรา แสดงความห่วงใยให้อีกฝ่ายได้รับรู้ ดูแลเอาใจใส่กันทุกเรื่อง มีความเป็นกุลสตรี แต่ฉลาดในเรื่องงาน

3.1.18 เทคนิคการสื่อสารเรื่องเพศ บอกความต้องการของตนเองให้คู่ชีวิตทราบ ปรับปรุงการสื่อสารด้วยภาษาท่าทาง ภาษาพูด ศึกษาสิ่งที่คู่ชีวิตชอบและต้องการเพื่อปรับความลงตัวในชีวิต สมรส ทำการสร้างพลังรัก พลังผูกพัน และพลังเพศ

3.1.19 เป็นผู้รับฟังที่ดี เอาใจเขามาใส่ใจเรา

3.1.20 ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสุขทางเพศ ขอมรับในธรรมชาติของ เรื่องเพศ ไม่อายที่จะพูดคุยเรื่องเพศกับสามี ดูแลร่างกายให้มีความสวยงาม ไม่ปล่อยตัว ดูแลอาหารการกิน และ ความเป็นอยู่ไม่ให้เกิดความบกพร่อง

3.1.21 ให้ความผูกพัน โดยการมอง ยิ้ม ฟัง พูด สนทนา ให้ความรัก โดยการ ยกย่อง ร่วมมือร่วมใจ ประนีประนอม ถนอมน้ำใจ และเกี่ยวกันวันละนิด และเพศสัมพันธ์ โดยใช้หลัก Any time Any where Any how และ Multiple Orgasm

3.2 ต่อบุคคลอื่น

3.2.1 นำความรู้ไปช่วยบุคคลที่กำลังประสบปัญหาในชีวิตคู่ ให้ความรู้ เปลี่ยน ความคิด และการปฏิบัติตัวต่อกันและกัน ให้มีความรัก ความเข้าใจต่อกัน ให้หันหน้าปรึกษากัน เพื่อช่วยกัน แก้ ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น

3.2.2 นำไปใช้แนะนำผู้รับบริการที่มีปัญหาในเรื่องของการรับฟังปัญหาของกัน และกัน มีปัญหาให้หันหน้าพูดคุยกัน แก้ไขปัญหาร่วมกัน

3.2.3 แนะนำให้ฝึกขมิบก้ามเนื้อพีชีเพื่อให้ก้ามเนื้อพีชีแข็งแรง มีประโยชน์ต่อ สุขภาพร่างกายและเพศสัมพันธ์ที่มีความสุข

3.2.4 มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนร่วมงาน

3.2.5 ให้คำแนะนำเรื่องการสื่อสารในชีวิตคู่ การให้การปรึกษาในชีวิตสมรส คงขึ้น อยู่กับปัญหาของผู้รับบริการ สำหรับผู้รับบริการที่ยังโสดแนะนำเรื่องข้อคิดของการมีชีวิตคู่และหลักการใช้ ชีวิตคู่

3.2.6 แนะนำเรื่อง Multiple Orgasm

การประเมินผลโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส

วันที่ 15 – 16 ธันวาคม 2546

ณ โรงแรมเจริญธานี ปรีณเซส จังหวัดขอนแก่น

ในการประเมินผลโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรสครั้งนี้ ได้นำเสนอการประเมินผลออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส
- ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนความรู้ก่อนและหลังการฝึกอบรม
- ส่วนที่ 3 การประเมินผลโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรสจำแนกตามรายวิชา
- ส่วนที่ 4 การประเมินผลโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรสในภาพรวม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส

ในการจัดโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส พบว่า มีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 70 คน มีผู้ส่งแบบสอบถามกลับคืนมา 56 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 ของผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N = 56)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	2	3.6
หญิง	54	96.4
2. อายุ		
21 – 30 ปี	12	21.4
31 – 40 ปี	32	57.1
41 – 50 ปี	11	19.6
51 – 60 ปี	1	1.9
Mean = 35.32 ปี S.D. = 8.23 ปี	Min = 22 ปี	Max = 51 ปี

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในจิตตมรต (ต่อ)...

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N = 56)	ร้อยละ
3. สถานภาพสมรส		
โสด	12	21.4
คู่	37	66.1
หม้าย	3	5.4
หย่าร้าง	4	7.1
4. ระดับการศึกษา		
ปวส./อนุปริญญา	2	3.6
ปริญญาตรี	47	83.9
ปริญญาโท	7	12.5
5. ตำแหน่ง		
พยาบาลวิชาชีพ	43	76.8
พยาบาลเทคนิค	4	7.1
นักวิชาการสาธารณสุข	2	3.6
นักสังคมสงเคราะห์	4	7.1
นักจิตวิทยา	2	3.6
อื่น ๆ	1	1.8
6. สถานที่ปฏิบัติงาน		
โรงพยาบาลศูนย์	3	5.4
โรงพยาบาลทั่วไป	8	14.3
โรงพยาบาลชุมชน	19	33.9
สถานีอนามัย/PCU	1	1.8
โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น	25	44.6

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส. (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N = 56)	ร้อยละ
7. หน้าที่ความรับผิดชอบของผู้เข้าร่วมโครงการฯ		
รับผิดชอบงานสุขภาพจิต	13	23.2
งานการให้การปรึกษาในคลินิกให้การปรึกษา	15	26.8
รับผิดชอบงานสุขภาพจิตและงานการให้การปรึกษาในคลินิกให้การปรึกษา	24	42.9
ไม่ได้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตและงานการให้การปรึกษาในคลินิกให้การปรึกษา	4	7.1

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 96.4 มีอายุอยู่ในช่วง 31 – 40 ปี มากที่สุด ร้อยละ 57.1 รองลงมาอยู่ในช่วง 21 – 30 ปี ร้อยละ 21.4 อายุต่ำสุด 22 ปี สูงสุด 51 ปี อายุเฉลี่ย 35.32 ปี (S.D.= 8.23) สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 66.1 รองลงมาสถานภาพสมรสโสด ร้อยละ 21.4 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 83.9 รองลงมาจบการศึกษาระดับปริญญาโท ร้อยละ 12.5 เป็นพยาบาลวิชาชีพมากที่สุด ร้อยละ 76.8 รองลงมาเป็นพยาบาลเทคนิคและนักสังคมสงเคราะห์ มีจำนวนเท่ากัน ร้อยละ 7.1 ปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์และโรงพยาบาลชุมชน ร้อยละ 44.6 และ 33.9 ตามลำดับ ส่วนใหญ่รับผิดชอบงานสุขภาพจิตและงานการให้การปรึกษาในคลินิกให้การปรึกษา ร้อยละ 42.9 รองลงมารับผิดชอบเฉพาะงานการให้การปรึกษาในคลินิกให้การปรึกษา ร้อยละ 26.8

ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนความรู้ก่อนและหลังการฝึกอบรม:

ในการจัดโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรส พบว่า มีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 70 คน มีผู้ส่งแบบสอบถามความรู้ก่อนและหลังการอบรมกลับคืนมา 61 คน คิดเป็นร้อยละ 87.14 ของผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนความรู้ก่อนและหลังการฝึกอบรมของผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรส ด้วย t - test

คะแนนความรู้	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	t	P-value
ก่อนการฝึกอบรม	61	18.87	2.93	- 13.254	0.000
หลังการฝึกอบรม	61	24.20	1.00		

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรส มีค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้ก่อนและหลังการฝึกอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.000$

ส่วนที่ 3 การประเมินผลโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรสแก่นักศึกษาราชวิชา

ในการจัดโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรส พบว่า มีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 70 คน มีผู้ส่งแบบสอบถามกลับคืนมา 56 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 ของผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละของการประเมินผลโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรสจำแนกตามรายวิชา

รายวิชาที่ประเมิน	ระดับความพึงพอใจ			
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. การบรรยายเรื่อง “ความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว”	12 (21.4)	38 (67.9)	6 (10.7)	-
2. การบรรยายความรู้เรื่อง “เพศและการสื่อสารในชีวิตสมรส เพศศึกษาและแนวทางการแก้ไข	14 (25.0)	36 (64.3)	6 (10.7)	-
3. ปัญหาในชีวิตสมรสและแนวทางแก้ไข	13 (23.2)	38 (67.9)	5 (8.9)	-
4. เทคนิคการให้การศึกษาในชีวิตสมรส	13 (23.2)	37 (66.1)	6 (10.7)	-
5. ข้อคิดและประสบการณ์ในการให้การศึกษาในชีวิตสมรส	13 (23.2)	37 (66.1)	6 (10.7)	-
6. บูรณาการการให้การศึกษาในชีวิตสมรส	15 (26.8)	34 (60.7)	7 (12.5)	-

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรสส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในทุกหัวข้อวิชาอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้

1. การบรรยายเรื่อง “ความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว และปัญหาในชีวิตสมรสและแนวทางแก้ไข” มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 67.9
6. เทคนิคการให้การศึกษาในชีวิตสมรสและข้อคิดและประสบการณ์ในการให้การศึกษาในชีวิตสมรส มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 66.1
7. การบรรยายความรู้เรื่อง “เพศและการสื่อสารในชีวิตสมรส เพศศึกษาและแนวทางการแก้ไข” มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 64.3
8. บูรณาการการให้การศึกษาในชีวิตสมรส มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 60.7

ส่วนที่ 4 การประเมินผลโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรสในภาพรวม

ตารางที่ 4 จำนวน ร้อยละของการประเมินผลโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรสในภาพรวม

รายวิชาที่ประเมิน	ระดับความพึงพอใจ			
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. การประสานงานก่อนการจัดอบรม	17 (30.4)	32 (57.1)	5 (8.9)	2 (3.6)
2. เนื้อหาตรงกับความต้องการหรือความสนใจ	15 (26.8)	34 (60.7)	6 (10.7)	1 (1.8)
3. วัตถุประสงค์ของการอบรมสอดคล้องกับความต้องการของท่าน	12 (21.4)	38 (67.9)	5 (8.9)	1 (1.8)
4. ความเหมาะสมของเนื้อหาในการจัดอบรม	13 (23.2)	37 (66.1)	6 (10.7)	-
5. ความรู้ที่ได้รับเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงาน	20 (35.7)	32 (57.1)	3 (5.4)	1 (1.8)
6. วิทยากรมีเทคนิคในการถ่ายทอดที่เหมาะสม	10 (17.9)	33 (58.9)	12 (21.4)	1 (1.8)
7. วิทยากรตอบข้อซักถามได้ตรงประเด็น	15 (26.8)	34 (60.7)	6 (10.7)	1 (1.8)
8. สื่อการสอนของวิทยากรมีความเหมาะสมเข้าใจง่าย	8 (14.3)	29 (51.8)	18 (32.1)	1 (1.8)
9. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม	11 (19.6)	34 (60.7)	9 (16.1)	2 (3.6)
10. การฝึกปฏิบัติ	3 (5.4)	22 (39.3)	15 (26.8)	16 (28.5)
11. ความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดอบรม	13 (23.2)	38 (67.9)	5 (8.9)	-
12. ความเหมาะสมของสถานที่ในการจัดอบรม	15 (26.8)	40 (71.4)	1 (1.8)	-
13. ความเหมาะสมของวัสดุทัศนูปกรณ์ภาพรวม	13 (23.2)	35 (62.5)	6 (10.7)	2 (3.6)
14. ได้รับความรู้และแนวทางการปฏิบัติงานใหม่ๆ เพิ่มขึ้น	13 (23.2)	40 (71.4)	3 (5.4)	-
15. การอำนวยความสะดวกตลอดการจัดอบรม	13 (23.2)	41 (73.2)	2 (3.6)	-
16. ความพึงพอใจต่อการจัดอบรมในภาพรวม	17 (30.4)	37 (66.0)	2 (3.6)	-

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรสส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้

1. การอำนวยความสะดวกตลอดการจัดอบรมมีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 73.2
2. ความเหมาะสมของสถานที่ในการจัดอบรมและได้รับความรู้และแนวทางการปฏิบัติงานใหม่ๆ เพิ่มขึ้นมีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 71.4

3. วัตถุประสงค์ของการอบรมสอดคล้องกับความต้องการของท่านและความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดอบรม มีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 67.9
4. ความเหมาะสมของเนื้อหาในการจัดอบรม มีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 66.1
5. ความพึงพอใจต่อการจัดอบรมในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 66.0
6. ความเหมาะสมของโสตทัศนูปกรณ์ภาพรวม มีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 62.5
7. เนื้อหาตรงกับความต้องการหรือความสนใจ วิทยากรตอบข้อซักถามได้ตรงประเด็น และเอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม มีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 60.7
8. วิทยากรมีเทคนิคในการถ่ายทอดที่เหมาะสม มีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 58.9
9. การประสานงานก่อนการจัดอบรม และความรู้ที่ได้รับเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงาน มีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 57.1
10. สื่อการสอนของวิทยากรมีความเหมาะสม ชัดเจน เข้าใจง่าย มีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 51.8
11. การฝึกปฏิบัติ มีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.3

ข้อเสนอแนะในการจัดโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส

1. วิทยากรควรมีความหลากหลายจากสาขาวิชาชีพ เช่น นักจิตวิทยา จิตแพทย์
2. ระยะเวลาในการจัดอบรมน้อยเกินไป ทำให้การฝึกปฏิบัติหรือการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการให้การปรึกษาในชีวิตสมรสมีน้อย บางตัวอย่างยังไม่ได้รับคำตอบที่ตรงใจ
3. ควรมีการจัดอบรมหลักสูตรที่ต่อเนื่อง หรือหลักสูตรที่ฟื้นฟูความรู้ พร้อมทั้งระบุชื่อบุคคลที่จะมาเข้ารับการอบรมด้วย
4. ควรมีการเพิ่มจำนวนผู้ที่จะมาเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรสเพื่อให้มีความครอบคลุมและทั่วถึงทุกพื้นที่ ในการนำไปประยุกต์ใช้ให้การช่วยเหลือผู้รับบริการต่อไป

ภาคผนวก

คำกล่าวรายงาน

พิธีเปิดโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรส

โดย นายธนิต โคตมะ

หัวหน้ากลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

วันที่ 15 ธันวาคม 2546 เวลา 09.00 น.

ณ โรงแรมเจริญธานี ปรีณเชส จังหวัดขอนแก่น

กราบเรียน ท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

ในนามของผู้จัดโครงการฝึกอบรมและผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรส ทุกๆ ท่าน รู้สึกยินดีและเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ท่านให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรสในวันนี้ กระผมขอรายงานความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของการจัดโครงการฝึกอบรมโดยสังเขป

จากสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและการทำหน้าที่ของครอบครัว สมาชิกในครอบครัวมีเวลาอยู่ร่วมกันน้อยลง มีความขัดแย้งกันเพิ่มขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาการทะเลาะเบาะแว้ง การหย่าร้าง เด็กถูกทอดทิ้งและถูกทารุณกรรม การใช้สารเสพติด เป็นต้น ซึ่ง ส่งผลให้เกิดปัญหาสังคมและปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนตามมา ดังนั้น การขยายบริการให้การศึกษาอย่างทั่วถึงจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ในฐานะบุคลากรผู้รับผิดชอบงานด้านสุขภาพจิต ควรได้รับพัฒนาความรู้ ความสามารถ และทักษะในการปฏิบัติงานด้านการให้การศึกษาในชีวิตสมรส เพื่อให้การช่วยเหลือผู้ที่ประสบปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ

ดังนั้น กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จึงเห็นความสำคัญและได้จัดทำโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรสในวันที่ 15 – 16 ธันวาคม 2546 ณ โรงแรมเจริญธานี ปรีณเชส จังหวัดขอนแก่น ซึ่งการฝึกอบรมในครั้งนี้จะเป็นการกระจายความรู้ไปสู่บุคลากรผู้ทำหน้าที่ให้การปรึกษาทั้งภายในและภายนอกหน่วยงาน สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปสู่การปฏิบัติและประยุกต์ใช้ให้การช่วยเหลือผู้รับบริการต่อไปได้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการที่ประสบปัญหาชีวิตสมรสสามารถวิเคราะห์และแก้ไข ปัญหาของตนเองได้ในที่สุด ผู้เข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ ประกอบด้วยบุคลากรสาธารณสุขผู้ทำหน้าที่ให้การปรึกษาและผู้ที่มีความสนใจจากทุกสาขาวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในคลินิกให้การปรึกษาในเขต 6 จำนวน 70 คน

บัดนี้ ได้เวลาอันสมควรแล้ว ขอกราบเรียนเชิญท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์กล่าวเปิดโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรส ณ บัดนี้ ขอกราบเรียนเชิญ

ฉบับที่ ๒๒

โครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส

โดย นายแพทย์ทวี ตั้งเสรี

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

วันที่ 15 ธันวาคม 2546 เวลา 09.00 น.

ณ โรงแรมเจริญธานี ปรีณเซส จังหวัดขอนแก่น

คณะดำเนินงาน ท่านวิทยากร และผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมทุกท่าน

ผมมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้มาเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรสในวันนี้

จากคำกล่าวรายงานของหัวหน้ากลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น พบว่าปัญหาในชีวิตสมรสเป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่ง ที่ผู้รับบริการนำมาปรึกษากับผู้ที่ทำหน้าที่ให้การปรึกษาในคลินิกบ่อยครั้ง และนับวันจะมีจำนวนผู้รับบริการปัญหาดังกล่าวเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องมาจากการได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมที่ผ่านมา ซึ่งส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในครอบครัวเป็นอย่างมาก

ดังนั้น ผู้ที่ทำหน้าที่ให้การปรึกษา ควรที่จะมีการพัฒนาองค์ความรู้ ความสามารถ และทักษะในการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส เพื่อสนองตอบต่อความต้องการของผู้รับบริการและให้การช่วยเหลือปัญหาที่มีอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งกลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จึงได้จัดโครงการฝึกอบรมในครั้งนี้ขึ้นเพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพของผู้ที่ทำหน้าที่ให้การปรึกษาทั้งภายในโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์และเครือข่ายผู้ให้การปรึกษาในเขต 6 ขึ้นมา

ผมขอขอบพระคุณท่านวิทยากรศาสตราจารย์พิเศษฐาไชย ดันดีสุข ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสังคมสงเคราะห์และการให้การปรึกษารอบครัว ที่ได้ให้เกียรติมาบรรยายในครั้งนี้ ตลอดจนคณะดำเนินงานที่ได้เตรียมการต่างๆ มาเป็นอย่างดี ขออวยพรให้โครงการฝึกอบรมในครั้งนี้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย และประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ทุกประการ

บัดนี้ ได้เวลาอันเป็นมงคลแล้ว ผมขอเปิดโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส ณ บัดนี้

คำกล่าวรายงาน

พิธีปิดการอบรมโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรส

โดย นายธนิต โกตมะ

หัวหน้ากลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

วันที่ 16 ธันวาคม 2546 เวลา 16.30 น.

ณ โรงแรมเจริญธานี ปรีณเขต จังหวัดขอนแก่น

กราบเรียน ท่านรองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานทั่วไป โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

กระผมในนามผู้จัดโครงการฝึกอบรม และผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรส
ทุกท่าน รู้สึกยินดีและเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ท่านให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธีปิดโครงการฝึกอบรมการให้
การศึกษาในชีวิตสมรสในวันนี้

การจัดโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรสในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วม
โครงการมีความรู้ ความเข้าใจ และนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานเพื่อช่วยเหลือแก้ไขปัญหาให้กับผู้รับ
บริการที่มีปัญหาในชีวิตสมรสต่อไป ซึ่งโครงการฝึกอบรมครั้งนี้ ได้ดำเนินการมาตั้งแต่วันที่ 15 ธันวาคม 2546
จนถึงวันนี้ซึ่งเป็นวันสุดท้ายของโครงการฝึกอบรม รวมระยะเวลา 2 วัน มีผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรม จาก
7 จังหวัดในเขต 6 รวมทั้งสิ้น 70 คน โดยได้รับความอนุเคราะห์เป็นอย่างดีจากศาสตราจารย์พิเศษรัฐไชย
ตันติสุข ในการเป็นวิทยากรในครั้งนี้ บรรยากาศในโครงการฝึกอบรมดำเนินไปด้วยความร่วมมือร่วมใจจาก
ทุกฝ่าย และได้รับความสนใจจากผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมทุกท่านในการซักถาม ร่วมอภิปรายปัญหาอย่าง
หลากหลาย ทำให้โครงการฝึกอบรมบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

บัดนี้ ได้เวลาอันสมควร กระผมใคร่ขอกราบเรียนเชิญท่านรองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานทั่วไป
โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กล่าวปิดโครงการฝึกอบรมในครั้งนี้ ณ บัดนี้ ขอกราบเรียนเชิญ

ก่อกำหนดปิดโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรส
 โดย นางสาวภัทรา เชษฐโชติศักดิ์ รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานทั่วไป
 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
 วันที่ 16 ธันวาคม 2546 เวลา 16.30 น.
 ณ โรงแรมเจริญธานี ปรีณเซส จังหวัดขอนแก่น

ผู้จัดโครงการฝึกอบรม ท่านวิทยากร ผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรสทุกๆ ท่าน ดิฉันมีความยินดีและเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้มาเป็นประธานในพิธีปิดโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรสในวันนี้

จากการรายงานถึงผลการจัดโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรสที่ผ่านมา ทำให้ทราบว่าเมื่อสิ้นสุดการสัมมนาครั้งนี้แล้ว จะทำให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ และนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานเพื่อช่วยเหลือแก้ไขปัญหาให้กับผู้รับบริการที่มีปัญหาในชีวิตสมรสต่อไป

การจัดโครงการฝึกอบรมครั้งนี้ จึงเป็นก้าวหนึ่งของการพัฒนาความรู้ในด้านการให้การศึกษาในชีวิตสมรสให้กับบุคลากรสาธารณสุขทั้งหมดที่มาในวันนี้ อันถือเป็นประโยชน์สูงสุดของโครงการฝึกอบรมขอขอบคุณท่านวิทยากรที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ตลอดจนผู้จัดโครงการฝึกอบรมที่ได้เตรียมการต่างๆ เป็นอย่างดี จนทำให้โครงการฝึกอบรมดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

บัดนี้ ได้เวลาอันสมควร ดิฉันขอปิดโครงการฝึกอบรมการให้การศึกษาในชีวิตสมรส และขอให้ผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมทุกท่านประสบแต่ความสุขความเจริญ และเดินทางกลับภูมิลำเนาด้วยความปลอดภัย

ตารางการประชุมเชิงปฏิบัติการการให้การศึกษาชีวิตสมรส

ระหว่างวันที่ 15-16 ธันวาคม 2546

ณ ห้องศรีจันทร์ โรงแรมเจริญธานี ปริมณฑล จังหวัดขอนแก่น

ว.ด.ป. เวลา	8.30 น. – 9.30 น.	9.30 น. – 12.00 น.	12.00 น.- 13.00 น.	13.00 – 16.30 น.
15 ธันวาคม 46	- ลงทะเบียน - พิธีเปิด	การบรรยายเรื่อง “ความผูกพันรักใคร่ ในครอบครัว” โดย ศาสตราจารย์ณัฐไชย ตันติสุข	ศูนย์อบรมและประชุม	การบรรยายความรู้เรื่อง “เพศและการสื่อสารในชีวิตสมรสเพศศึกษา และแนวทางการแก้ไข” โดย ศาสตราจารย์ณัฐไชย ตันติสุข
ว.ด.ป. เวลา	8.30 น. – 10.30 น.	10.30 น. – 12.00 น.		13.00 – 14.00 น.
16 ธันวาคม 46	ปัญหาในชีวิตสมรสและ แนวทางแก้ไขปัญหา โดย ศาสตราจารย์ ณัฐไชย ตันติสุข	เทคนิคการให้การศึกษาในชีวิตสมรส โดย ศาสตราจารย์ณัฐไชย ตันติสุข		14.00 – 15.30 น.
				15.30 น. – 16.30 น.
				พิธีปิด มอบวุฒิบัตรให้ แก่ผู้เข้าอบรม

หมายเหตุ เวลา 10.30 – 10.45 น. รับประทานอาหารว่างในห้องประชุม

แบบประเมินผลโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส

วันที่ 15 – 16 ธันวาคม 2546

ณ โรงแรมเจริญธานี ปรีณเซส จังหวัดขอนแก่น

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นที่มีต่อการจัดอบรมในภาพรวม

2. กรุณาค้นแบบสอบถามให้กับผู้จัดการอบรมในวันที่ 16 ธันวาคม 2546

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

☐

1. ชาย

☐

2. หญิง

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพ

☐

1. โสด

☐

2. คู่

☐

3. หม้าย

☐

4. หย่าร้าง

☐

5. อื่นๆระบุ.....

4. การศึกษา

☐

1. ปวส./อนุปริญญาตรี

☐

2. ปริญญาตรี

☐

3. ปริญญาโทหรือสูงกว่า

☐

4. อื่น ๆ ระบุ.....

5. ตำแหน่ง

☐

1. พยาบาลวิชาชีพ

☐

2. พยาบาลเทคนิค

☐

3. นักวิชาการสาธารณสุข

☐

4. นักสังคมสงเคราะห์

☐

5. นักจิตวิทยา

☐

6. อื่น ๆ ระบุ.....

6. สถานที่ปฏิบัติงาน

☐

1. โรงพยาบาลศูนย์

☐

2. โรงพยาบาลทั่วไป

☐

3. โรงพยาบาลชุมชน

☐

4. สถานีอนามัย/PCU

☐

5. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น

☐

6. อื่น ๆ ระบุ.....

7. หน้าที่ความรับผิดชอบ

☐

1. งานสุขภาพจิตและจิตเวช

☐

2. งานการให้การปรึกษาในคลินิกให้การปรึกษา

☐

3. ไม่ได้รับผิดชอบทั้งข้อ 1 และข้อ 2

☐

4. รับผิดชอบงานทั้งข้อ 1 และข้อ 2 ร่วมกัน

ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นที่มีต่อการจัดอบรมในภาพรวม

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

หัวข้อการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การประสานงานก่อนการอบรม					
2. เนื้อหาตรงกับความต้องการหรือความสนใจ					
3. วัตถุประสงค์ของการอบรมสอดคล้องกับความต้องการของท่าน					
4. ความเหมาะสมของเนื้อหาในการอบรม					
* ความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว					
* เพศและการสื่อสารในชีวิตสมรส เพศศึกษาและแนวทางแก้ไข					
* ปัญหาในชีวิตสมรสและแนวทางแก้ไข					
* เทคนิคการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส					
* ข้อคิดและประสบการณ์ในการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส					
* บุรณาการการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส					
5. ความรู้ที่ได้รับเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงาน					
6. วิทยากรมีเทคนิคในการถ่ายทอดที่เหมาะสม					
7. วิทยากรตอบข้อซักถามได้ตรงประเด็น					
8. สื่อการสอนของวิทยากรมีความเหมาะสม ชัดเจน เข้าใจง่าย					
9. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม					
10. การฝึกปฏิบัติ					
11. ความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดอบรม					
12. ความเหมาะสมของสถานที่ในการจัดอบรม					
13. ความเหมาะสมของโสตทัศนูปกรณ์ในภาพรวม					
14. ได้รับความรู้และแนวทางการปฏิบัติงานใหม่ๆเพิ่มขึ้น					
15. การอำนวยความสะดวกตลอดการจัดอบรม					
16. ความพึงพอใจต่อการจัดอบรมในภาพรวม					

ข้อเสนอแนะ/ข้อคิดเห็นอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้

แบบทดสอบก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส

คำชี้แจง แบบทดสอบนี้มี 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1. ความสุขทางเพศมีกี่ขั้นตอน
 1. 1 ขั้นตอน
 2. 2 ขั้นตอน
 3. 3 ขั้นตอน
 4. 4 ขั้นตอน
2. ข้อใดไม่ใช่ขั้นตอนของความสุทางเพศ
 1. ระยะตื่นเต้น
 2. ระยะเร้าใจ
 3. ระยะสุขสุดยอด
 4. ระยะคลายความสุดยอด
3. ข้อใดคือจุดกระตุ้น
 1. ห่วงมและรอบห่วงม
 2. รักแร้
 3. คิงหนู
 4. ริมฝีปาก
4. ข้อใดไม่ใช่หลักสำคัญของการร่วมรักกัน
 1. Any time
 2. Any where
 3. Any How
 4. Any what
5. ข้อใดไม่ใช่เทคนิคการทำให้ชีวิตคู่มีความสุข
 1. ให้ความผูกพัน
 2. ให้ความเวลา
 3. ให้ความรัก
 4. ให้ความสุข
6. สิ่งที่ยุทธยาไม่ควรทำให้ชีวิตคู่ล่มสลายคือข้อใด
 1. ไม่รู้จัก จุกจิก หรือขี้บ่น
 2. ไม่เป็นเจ้าหัวใจ
 3. ไม่คำนึงถึงกัน
 4. ถูกทุกข้อ
7. ออร์ลเซ็กซ์ที่ผู้ชายทำให้ผู้หญิงเรียกว่าอย่างไร
 1. Fellatio
 2. Connilingus
 3. Refractory
 4. Multiple
8. ออร์ลเซ็กซ์ที่ผู้หญิงทำให้ผู้ชายเรียกว่าอย่างไร
 1. Fellatio
 2. Connilingus
 3. Refractory
 4. Multiple
9. สาเหตุที่สามีส่วนมากนอกใจภรรยาคือข้อใด
 1. การไม่บรรลุจุดสุดยอดในการร่วมเพศ
 2. สามีสนใจวิธีการร่วมเพศแบบพิสดาร
 3. สามีมีความต้องการทางเพศมากกว่าภรรยา
 4. ถูกทุกข้อ
10. การนอกใจมีกี่ลักษณะ
 1. 1
 2. 2
 3. 3
 4. 4
11. ข้อใดไม่ใช่ลักษณะของการนอกใจ
 1. การนอกใจแบบชั่วคราวครั้งชั่วคราว
 2. การนอกใจที่มีเชื้อไขผูกพันต่อกัน
 3. การนอกใจที่ต้องการทำให้ภรรยาเจ็บช้ำ
 4. การนอกใจที่ต้องการประจบประชันกัน
12. ข้อใดไม่ใช่ประเภทของภรรยาน้อย
 1. เรียบสูงและเก็บตัว
 2. รักแล้วยอมทุกอย่าง
 3. เป็นเมียหลวงแล้วไม่ค่อยมีความสุข
 4. รักแล้วต้องเป็นของเราคนเดียวเท่านั้น
13. ข้อใดไม่ใช่องค์ประกอบหลักของความรักในชีวิตคู่
 1. ความมีเมตตาปราณี
 2. ความอดุสหาะ
 3. ความรับผิดชอบในชีวิตรัก
 4. ความเข้าใจในรัก

ส่วนที่ 2 กรณีกาเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่คิดว่าถูกต้อง และกาเครื่องหมาย ✕ ในข้อที่คิดว่าไม่ถูกต้อง

- 1. เพียงแค่ 2 นาทีก็สามารถทำให้ชีวิตคู่พังได้
- 2. ควรฝึกขมิบก้ามเนื้อพีชีวันละ 300-350 ครั้ง ในช่วงเช้า กลางวัน และก่อนนอน
- 3. ในการร่วมรักกันฝ่ายหญิงไม่ควรนอนนิ่งๆ แต่ควรเป็นผู้ให้การตอบสนองฝ่ายชายด้วย
- 4. คู่สมรสในวัยสูงอายุไม่ควรมีเพศสัมพันธ์
- 5. ผู้ชายที่มีองคชาติยาว สามารถร่วมเพศได้ดีกว่าผู้ชายที่มีองคชาติสั้น
- 6. อุปสรรคที่ทำให้คู่สมรสไม่พูดคุยกันในเรื่องเพศเพราะคิดว่าเป็นเรื่องที่น่าอับอาย
- 7. การพูดจาสื่อสารในชีวิตคู่ที่เหมาะสมเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้มีความสุขในชีวิตครอบครัว
- 8. ทักษะการให้การปรึกษาในชีวิตสมรสสามารถใช้ทักษะเดียวกับการให้การปรึกษาเรื่องต่างๆไปได้
- 9. ทักษะการให้กำลังใจสามารถทำได้โดยใช้ภาษากายและคำพูด
- 10. ธรรมชาติของผู้หญิงจะมุ่งความรักและผูกพันโดยมี Romantic Love เป็นหลัก
- 11. การที่ภรรยาไม่สามารถบรรลุจุดสุดยอดได้ ทำให้สามีไปมีผู้หญิงอื่นได้
- 12. เมื่อมีอารมณ์ทางเพศแล้วไม่ควรเก็บกดไว้ลำพัง ควรฝึกการช่วยตัวเองไปด้วย

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส

ระหว่างวันที่ 15 - 16 ธันวาคม 2546

ณ ห้องศรีจันทร์ โรงแรมเจริญธานีปรีนเซส จังหวัดขอนแก่น

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	สถานที่ปฏิบัติงาน
1	นางสาวการุณย์ หงษ์กา	พยาบาลวิชาชีพ 7	โรงพยาบาลขอนแก่น
2	น.ส.ศรีนวล มาตย์สมบัติ	พยาบาลวิชาชีพ 7	โรงพยาบาลขอนแก่น
3	นางชนิดา ยอดแก้ว	พยาบาลเทคนิค 6	โรงพยาบาลบ้านไผ่
4	นางปยุตญา หล้าคำภา	พยาบาลวิชาชีพ 7	โรงพยาบาลสีชมพู
5	นางละม่อม ไชยสิริ	พยาบาลวิชาชีพ 7	โรงพยาบาลชุมแพ
6	นางนิชมณ ชูมนา	พยาบาลวิชาชีพ 7	โรงพยาบาลสิรินธร จ.ขอนแก่น
7	นางทัศนียา มานิจสิน	พยาบาลวิชาชีพ 7	โรงพยาบาลสิรินธร จ.ขอนแก่น
8	นางจิรนันท์ นรเศรษฐบงกช	พยาบาลวิชาชีพ 7	โรงพยาบาลภูเวียง
9	นางกษมา พลคงนอก	พยาบาลวิชาชีพ 7	โรงพยาบาลภูเวียง
10	ว่าที่รต.ไพรัช นิภานันท์	นักจิตวิทยา 4	โรงพยาบาลสกลนคร
11	น.ส.จตุพร โคตรบรม	พยาบาลวิชาชีพ	โรงพยาบาลนิคมคำนูน
12	น.ส.พนมมา ทดากงษ์	นักวิชาการสาธารณสุข 7	ร.พ.พระอาจารย์ฝั้นอาจาโร
13	นางแก่นใจ สุวรรณไขศรี	นักวิชาการสาธารณสุข 7	โรงพยาบาลโคกศรีสุพรรณ
14	นางชวรัตน์ วันทะนิตย์	พยาบาลวิชาชีพ 7	โรงพยาบาลหนองคาย
15	นางกองแก้ว บุญเลิศ	พยาบาลวิชาชีพ	โรงพยาบาลเซกา
16	นางวารุณี กงพาน	พยาบาลวิชาชีพ 6	โรงพยาบาลโซ่พิสัย
17	นางมลทิรา บุทแสน	จพง.สสข.6	โรงพยาบาลโพนพิสัย
18	นางวัลยา กันธมาทน์	พยาบาลวิชาชีพ 6	รพร.ท่าบ่อ
19	นางพรทิพย์ วชิรคิลก	พยาบาลวิชาชีพ 7	โรงพยาบาลอุดรธานี
20	นางจุฑาพรรณ วิสิษฐวรราช	พยาบาลวิชาชีพ 7	โรงพยาบาลอุดรธานี
21	นางวราภรณ์ กุประคิษฐ์	พยาบาลวิชาชีพ 7	โรงพยาบาลอุดรธานี
22	นางสุพัตรา แร่ทอง	พยาบาลวิชาชีพ 6	โรงพยาบาลบ้านผือ

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส

ระหว่างวันที่ 15 – 16 ธันวาคม 2546

ณ ห้องศรีจันทร์ โรงแรมเจริญธานีปรีนเซส จังหวัดขอนแก่น

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	สถานที่ปฏิบัติงาน
23	น.ส.มัลลิกา สิงห์สุริยะ	พยาบาลวิชาชีพ 5	โรงพยาบาลเพ็ญ
24	นางศิริลักษณ์ ห้าวหาญ	พยาบาลวิชาชีพ 6	โรงพยาบาลกุมภวาปี
25	นางวันวิสาข์ ศรีสุนา	พยาบาลวิชาชีพ 4	โรงพยาบาลสร้างคอม
26	นางวรมณี อิมสนิท	พยาบาลวิชาชีพ 6	โรงพยาบาลกาฬสินธุ์
27	นางอุดมพร เหมือยไธสง	พยาบาลวิชาชีพ 6	โรงพยาบาลหนองสูงศรี
28	นางระพีผ่อง พรหมอาจ	พยาบาลวิชาชีพ 7	โรงพยาบาลภูผินารายณ์
29	นางจิระพรรณ ศรีหามิ	พยาบาลวิชาชีพ	โรงพยาบาลห้วยผึ้ง
30	นางวงจันทร์ กาพหวั	พยาบาลวิชาชีพ 7	โรงพยาบาลกมลาไสย
31	นางพิสมัย ลุนพรหม	พยาบาลวิชาชีพ 7	โรงพยาบาลห้วยเม็ก
32	นางวัชรีย์ ภู่อุทธา	พยาบาลวิชาชีพ	โรงพยาบาลเลย
33	น.ส.ทิชากร เขาวเนื่อง	นักสังคมสงเคราะห์	โรงพยาบาลเลย
34	นางสุรณี พรหมแสง	พยาบาลวิชาชีพ 7	โรงพยาบาลหนองบัวลำภู
35	นางนิตยา ทวีพานิชย์	พยาบาลวิชาชีพ 7	โรงพยาบาลหนองบัวลำภู
36	นางวรางรัตน์ ทะมั่งกลาง	พยาบาลวิชาชีพ 7	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
37	นางศุภรัตน์ เวชสุวรรณ	พยาบาลวิชาชีพ 7	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
38	นางมัลลิกา พูลสวัสดิ์	พยาบาลวิชาชีพ 7	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
39	นางศิริวรรณ ฤกษ์ชนะขจร	พยาบาลวิชาชีพ 7	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
40	นางประกายดาว โฉมโสภา	พยาบาลวิชาชีพ 6	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
41	นางบุญเรือง ร่วมแก้ว	พยาบาลวิชาชีพ 6	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
42	นางนิตยา งามคุณ	พยาบาลวิชาชีพ 6	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
43	นางวิภาดา คณะไชย	พยาบาลวิชาชีพ 7	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
44	นางชนิษฐา สนเทห์	พยาบาลวิชาชีพ 7	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส

ระหว่างวันที่ 15 – 16 ธันวาคม 2546

ณ ห้องศรีจันทร์ โรงแรมเจริญธานีปรีนเซส จังหวัดขอนแก่น

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	สถานที่ปฏิบัติงาน
45	น.ส.นพพร ตรีโอบู้	พยาบาลวิชาชีพ 6	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
46	นางภาวิณี สถาพรธีระ	พยาบาลวิชาชีพ 6	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
47	นางสโรชา บางแสง	พยาบาลวิชาชีพ 6	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
48	นายวรเทพ มุลกัน	พยาบาลเทคนิค 5	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
49	นางนลินี อนุวัชรมงคล	พยาบาลวิชาชีพ 7	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
50	นางอัสรา ภาษา	พยาบาลวิชาชีพ 6	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
51	นางกาญจนา ยังเทียน	พยาบาลวิชาชีพ 6	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
52	นางนิภา ยอดสง่า	พยาบาลวิชาชีพ 6	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
53	นางนิภารัตน์ ร่มชัย	พยาบาลเทคนิค 5	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
54	น.ส.สุกฤดียา กุลศรี	พยาบาลวิชาชีพ 4	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
55	น.ส.สุนันทา แสงปาก	พยาบาลวิชาชีพ 3 พ.	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
56	น.ส.พิสมัย เนื่องมัจฉา	พยาบาลวิชาชีพ 3 พ.	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
57	น.ส.ผอุนรัตน์ กลางมณี	พยาบาลวิชาชีพ 3 พ.	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
58	น.ส.วรรณภา สาโรจน์	นักสังคมสงเคราะห์ 5	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
59	น.ส.ลัดดา ศักดาเดชฤทธิ์	นักสังคมสงเคราะห์ 4	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
60	นางสุพาณี ภูหนองโอง	นักสังคมสงเคราะห์	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
61	นางสาวอรุณ จันทะวงษ์	พยาบาลวิชาชีพ 4	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
62	นางกาญจน์กนก สุรินทร์ชมภู	พยาบาลวิชาชีพ 6	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
63	น.ส.สรานุช จันทวันเพ็ญ	นักจิตวิทยา 3	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
64	นางพวงเพชร นามวันทา	พยาบาลวิชาชีพ 5	โรงพยาบาลสิรินธร
65	นายสุบิน สมิน้อย	พยาบาลวิชาชีพ 7	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ
66	นางจินตนา ทอนฮามแก้ว	พยาบาลวิชาชีพ 6	โรงพยาบาลอุบลรัตน์
67	นางสาวจรัญ อึ้งสำราญ	พยาบาลวิชาชีพ 7	ร.พ.จิตเวชขอนแก่นฯ

ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาในชีวิตสมรส





