



บทวิจารณ์หนังสือ ชาเทียร์ 2

CHANGE TECHNICS การทำจิตบำบัด และ การพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-568-731-7

ผู้เขียน

ศาสตราจารย์เกียรติคุณแพทย์หญิง นงพงา ลิ่มสุวรรณ

บทวิจารณ์โดย อาจารย์สุชาดา หวังสิทธิเดช

จำนวนหน้า 296 หน้า/ราคา 340 บาท

หนังสือ “ชาเทียร์ 2 **CHANGE TECHNICS** การทำจิตบำบัด และ การพัฒนาตนเอง” เป็นหนังสือจิตวิทยา แนวชาเทียร์ ภาคต่อขยายจาก ชาเทียร์ 1 จิตบำบัด และการพัฒนาตนเอง เน้นเรื่อง Change Techniques เป็นผลงานเขียนของศาสตราจารย์เกียรติคุณแพทย์หญิง นงพงา ลิ่มสุวรรณ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาที่เรียบเรียงจากประสบการณ์ที่ได้ทำจิตบำบัดให้ผู้คนที่มาเป็น stars ในการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการแนวชาเทียร์ ในการสอนแสดง (demonstration) รวมทั้งการทำจิตบำบัดให้ผู้รับการบำบัดในคลินิกจิตเวชจำนวนมาก ในช่วงเวลาที่ผ่านมา 20 ปี เพื่อให้เขาเปลี่ยนแปลงตนเองให้หายทุกข์ และพัฒนาตนเองต่อไปได้ โดยมีภูมิต้านทานต่อความทุกข์มากขึ้น ตลอดจนเพิ่มความสามารถในการมีความสุขได้ง่ายขึ้น ซึ่งผู้เขียนหวังไว้ว่าผู้อ่านจะได้ประโยชน์เพิ่มเติม สามารถทำงานด้านบำบัดจิตใจคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้บำบัดจะรู้สึกสนุกและมีความสุขในการทำงานบำบัด รู้จักเยียวยาจิตใจ และได้พัฒนาจิตใจตนเอง

หนังสือ “ชาเทียร์ 2 **CHANGE TECHNICS** การทำจิตบำบัด และ การพัฒนาตนเอง” เล่มนี้จะกล่าวถึงแง่มุมต่าง ๆ ของความสุขในระดับจิตวิทยา และระดับความสุขที่ลึกซึ้ง ประณีต ที่ศักยภาพของมนุษย์คนหนึ่งไปถึงได้ เพียงแต่คนทั่วไปมักไม่รู้ว่าจะทำให้ไปถึงความสุขนั้นได้อย่างไร ซึ่งคนทุกคนคู่ควรที่จะได้รับการเพิ่มความสุข โดยใช้จิตวิทยาแนวชาเทียร์ ในการพัฒนาตนเอง ซึ่งผู้เขียนสรุป/ตกผลึก รวบรวมเทคนิคความสามารถทำงานด้านบำบัดจิตใจคน โดยถ่ายทอด และนำเสนอสาระต่าง ๆ ที่เป็นข้อคิด และแนวทางในการทำงานกับจิตใจ ปฏิบัติเป็นธรรมชาติของคน เป้าหมายของการบำบัดแนวชาเทียร์ Change Techniques (เทคนิคการเปลี่ยนแปลง) 18 วิธี การรับมือกับคำพูดเชิงลบทุกชนิด วิธีฟัง วิธีพูด ชุมทรัพย์ภายใน (Internal resources) การใช้พุทธศาสนา หรือศาสนาอื่น ๆ เป็น Change Techniques การถามคำถามสำคัญของชีวิต ความสุข สุขนิสัยทางกาย สุขนิสัยทางใจ พัฒนาจิตใจ จากอะไรไปสู่อะไร อะไรทำให้ใจเป็นทุกข์ การเกิดครั้งที่ 3 (The 3rd Birth) และการใช้



คำคม สุภาสิต อุปมาอุปมัย และเกร็ดความรู้ เป็น Change Techniques ผู้เขียนสามารถถ่ายทอดให้ผู้สนใจ จิตบำบัดแนวชาเทียร์ และผู้สนใจคนอื่น ๆ ได้เข้าใจ เข้าถึง แนวทางในการทำจิตบำบัด และการพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีประสิทธิผล ตามต้องการได้มากขึ้น เพื่อให้เกิดความสุข ความสงบของจิตใจ อย่างยั่งยืน ตลอดไป

Change Techniques การทำจิตบำบัด และการพัฒนาตนเอง จำเป็นต้องเรียนรู้ เข้าใจ รู้จักธรรมชาติของคน เพื่อที่จะได้ปฏิบัติตามธรรมชาติโดยไม่ต้องฝืน ไม่ไปขัดแย้งกับธรรมชาติ และไม่เกิดการขัดข้อง หรือเกิดปัญหา กับธรรมชาติของคน คือ ร่างกายและจิตใจ การทำจิตบำบัด และการพัฒนาตนเอง ต้องเรียนรู้ และเข้าใจ ธรรมชาติของร่างกาย และจิตใจ ว่าเป็นอย่างไร ต้องการอะไร ธรรมชาติของร่างกายมองเห็นได้ด้วยตา ชั่ง ตวง วัดได้ จับต้อง สัมผัสได้ กินเนื้อที่ ส่วนธรรมชาติของจิตใจ มีลักษณะตรงข้ามกับร่างกายเกือบทุกอย่าง มองไม่เห็น ด้วยตา ชั่ง ตวง วัดไม่ได้ ไม่กินเนื้อที่ จับต้องสัมผัสไม่ได้ รับรู้ได้ด้วยใจ ใจสัมผัส มีอาการให้รู้ เช่น ร้องไห้ ร่างกาย ต้องการสิ่งหล่อเลี้ยงเพื่อให้ดำรงอยู่ได้ เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ความต้องการของจิตใจ คือ อาหารใจ 10 หมู่ ดังภาพภูเขาน้ำแข็งของชาเทียร์ อาหารใจจะอยู่ชั้น Yearnings ที่แปลว่า ความต้องการที่แท้จริง หรือความปรารถนา ซึ่งประกอบด้วยความรัก คุณค่า การยอมรับ คำชม (คำชื่นชม) อิสระ ความมั่นคง ปลอดภัย เป็นพวกเดียวกัน สายสัมพันธ์ทางใจ ความใกล้ชิด และความสงบ ทั้งร่างกายและจิตใจ มีความเป็นธรรมชาติ มีคุณลักษณะของแต่ละส่วน จำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ถึงความต้องการสิ่งที่จะมาหล่อเลี้ยง หรือบำรุงเลี้ยงให้เป็นปกติ เรียงง่าย ๆ ว่า

อาหารกาย อาหารใจ เมื่อเข้าใจความเป็นคนอย่างท่องแท้ ลึกซึ้งแล้ว จึงไม่เป็นการยากที่จะดูแลร่างกายและจิตใจ ให้มั่นคง ปลอดภัย และมีความสุข เมื่อร่างกายของทุกคน ต้องได้รับอาหารกายทั้ง 5 หมู่ จิตใจก็ควรได้รับอาหารใจ ทั้ง 10 หมู่ จากตนเองเป็นหลักด้วยเช่นกัน

เป้าหมายสูงสุดของการบำบัดตามแนวชาเทียร์ Change Techniques มี 3 ระดับ คือ มีความสุขมากขึ้น ในทุก ๆ ด้านของชีวิต มีการเปลี่ยนแปลง และเติบโตด้านใน และเปลี่ยนแปลงแก้ไขสิ่งที่เป็อุปสรรคในใจ แนวคิดของชาเทียร์ต้องการเพียงให้คนพัฒนาจิตใจตนเอง และเป็น คนธรรมดาที่มีความสุขมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ ดีขึ้นไม่ใช่เพื่อให้ดีที่สุด มีการเปลี่ยนแปลง และเติบโต ภายใน เป้าหมายคือ สามารถมีความสุขเพิ่มขึ้นในทุกด้าน ของชีวิต พัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพดีกว่าเดิม ยอมรับ ความไม่สมบูรณ์แบบของคนธรรมดาทุก ๆ คน ไม่แสวงหา ความไม่เป็นธรรมให้ตัวเอง พัฒนาความเป็นคนให้เต็มที่ พัฒนาความพิเศษเฉพาะของตัวเอง พัฒนาความเป็น ตัวของตัวเอง พัฒนาการรู้จักตัวเอง เปลี่ยนแปลงแก้ไข สิ่งที่เป็นอุปสรรคในใจ มีเป้าหมายในการทำจิตบำบัด ได้แก่ รู้สึกถึงคุณค่าของตัวเองมากขึ้น ตัดสินใจเลือกได้ดี ขึ้นรับผิดชอบชีวิตตัวเองมาก จิตใจมีความสุขคล่อง กลมกลืนมากขึ้น

Change Techniques การทำจิตบำบัด และการพัฒนาตนเอง ได้นำเทคนิคการเปลี่ยนแปลงกระบวนการ บำบัดแนวชาเทียร์ที่สำคัญที่สุด คือ การเปลี่ยนแปลง ตัวเอง ผู้บำบัดเป็นเครื่องมือสำคัญที่สุด ส่วนเทคนิค จะเป็นอะไรก็ได้ เป็นวิธีที่คิดขึ้นเองก็ได้ จะเป็นเทคนิค ที่จิตบำบัดแนวอื่นใช้แล้วได้ผลก็ได้ ทุกเทคนิคที่ใช้ ใน Satir Therapy ต้องเป็นเชิงบวกเท่านั้น หลักการ สำคัญของทุกเทคนิคเมื่อสังเกตให้ดีจะพบว่า ต้องอาศัย



รากฐานของความจริง หรือความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ หรือที่เรียกว่าธรรมชาติของความเป็นจริง เทคนิคที่ดีที่ไม่หมดสิ้น เพราะสามารถคิดขึ้นใหม่ได้ตลอดเวลา ผู้เขียนได้เสนอเทคนิคบางเทคนิคที่ใช้บ่อยครั้ง คือ เทคนิคที่ 1 เสริม Self-esteem เทคนิคที่ 2 ทำให้เกิดภาพขึ้นในใจ เทคนิคที่ 3 เปลี่ยนจากผู้ถูกกระทำเป็นผู้กระทำ เป็นผู้ให้ เทคนิคที่ 4 ไม่มีอะไร 100% เทคนิคที่ 5 การตัดสินใจไม่ใช้การพยายาม เทคนิคที่ 6 เราได้ เขาได้ (win win) เทคนิคที่ 7 เข้าใจ ช่วยได้ รับผิดชอบไม่ได้ เทคนิคที่ 8 ช่วยได้ ช่วยไม่ได้ เทคนิคที่ 9 การให้อภัย เทคนิคที่ 10 แยกแยะว่าเป็นเรื่องของใคร เทคนิคที่ 11 การยอมรับ เทคนิคที่ 12 เสริมอำนาจในตัวเอง เทคนิคที่ 13 เข้าใจว่า เขาไม่เข้าใจ เทคนิคที่ 14 เป็นโดยไม่ต้องทำ ก็มีค่า เทคนิคที่ 15 คิดเพื่อหยุดคิด เทคนิคที่ 16 ศรัทธาในพระศาสดาของศาสนาที่นับถือ เทคนิคที่ 17 ทำให้เป็นธรรมดา เทคนิคที่ 18 ไม่ต้องรู้สึกผิด เทคนิคที่ 19 รู้จักและสัมผัสความรู้สึก เทคนิคที่ 20 ทุกคนคู่ควรกับอาหารใจ 10 หมู่ ซึ่งทุกเทคนิคจะสามารถเปลี่ยนความคิดได้ ต้องอาศัยหลักการพื้นฐาน คือ ตระหนักรู้ เห็นความจริง ยอมรับความจริง

Change Techniques การทำจิตบำบัด และการพัฒนาตนเอง ผู้เขียนได้เสนอ 18 วิธี เพื่อรับมือกับคำพูดเชิงลบทุกชนิด ในทางวิทยาศาสตร์ความรู้สึกด้านลบ ทำให้จิตใจเครียด และทุกข์ ซึ่งจะไปกระตุ้นร่างกายให้หลั่งสารแห่งความทุกข์ออกมาทำลาย ทำร้าย เนื้อเยื่อ อวัยวะของร่างกาย วิธีคิด วิธีวางใจ หรือวิธีรับมือกับคำพูดเชิงลบต่าง ๆ ไม่ให้มากระทบใจ ไม่ให้ทำร้ายจิตใจ และไม่ให้ทำร้ายร่างกายของเรา ซึ่งผู้เขียนได้รวบรวมสำนวนที่มาจากแหล่งต่าง ๆ และได้แบ่งปันเป็นวิทยาทานต่อ ๆ ไป เช่น ไม่รับไม่ขีดไฟ ไฟไหม้ท่วมตัว กองไว้ตรงนั้น

ไม่มีทางจืด หมาเห่าไม่เห่าตอบ ไม่เกี่ยวกับฉัน ไม่ตามเข้าไปนรก กรรมของใครก็ของคนนั้น ไม่หนักเพราะแบกอย่างกระแทกมิดแทงตัวเอง แค่พลิกฝ่ามือ ลมจากข้างบน ลมจากข้างล่าง ไม่รับแล้วยังใช้ประโยชน์ ทำให้เราให้สูงขึ้น ดูที่ใจตัวเอง (สติ) ใบบัวไม่เปื้อนน้ำ เป็นของคู่โลก ดังนั้นการใช้ภาษาพูดในเชิงบวก และมีประโยชน์เป็นเครื่องหมายแสดงถึงอารยธรรม ในชาเทียร์เรียกการพูดที่ดีว่าการพูดที่มีความสอดคล้องกลมกลืน มีลักษณะในเชิงบวก ประกอบด้วย การใช้คำพูดที่สุภาพเสมอ พูดด้วยเจตนาดี ไม่พูดด้วยอารมณ์ พูดตรงไปตรงมา ไม่อ้อมค้อม ไม่ตี ไม่ต้อตตีความ พูดแต่ความจริง พูดแล้วมีประโยชน์ จึงพูด พูดให้ถูกกาลเทศะ ทำให้คนฟังมีความสุขที่ได้ยิน

หนังสือ “ชาเทียร์ 2 Change Techniques การทำจิตบำบัด และ การพัฒนาตนเอง ” เป็นหนังสือที่เรียงลำดับการนำเสนอได้สอดคล้องเหมาะสม ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงตอนสุดท้าย เน้นเรื่อง Change Techniques เป็นหลัก โดยเพิ่มเติมความรู้ให้ลึกซึ้งจากประสบการณ์ของผู้เขียนที่เพิ่มขึ้นมากกว่า 10 ปี ช่วยให้ผู้ที่ทำจิตบำบัดแนวชาเทียร์สามารถช่วยผู้รับการบำบัดที่มีความทุกข์ทางจิตใจได้เร็วขึ้น ลึกซึ้งขึ้น เพราะมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติ และกระบวนการทำงานของจิตใจของมนุษย์อย่างแท้จริง อีกทั้งมีตัวอย่าง Change Techniques ให้เลือกใช้ตามความเหมาะสมกับผู้รับการบำบัดแต่ละราย อีกทั้งยังช่วยให้ผู้อ่านหนังสือเล่มนี้ได้เข้าใจ ตระหนักรู้ตัวตนของตนเองมากขึ้น เห็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง จนสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ จึงนับว่าเป็นหนังสือที่มีคุณค่าที่หลาย ๆ คน



สามารถนำไปอ่านเพื่อพัฒนาจิตใจของตนเองให้หลุดพ้นจากความทุกข์ใจ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต่อความทุกข์ และสามารถนำไปแบ่งปันให้คนที่รอบข้างได้อ่าน ได้ปฏิบัติ โดยมีเป้าหมายร่วมกัน ทั้งผู้เขียน และผู้อ่าน คือ รู้วิธีเยียวยาจิตใจ มีความสุขกับชีวิตที่เหลือ ยอมรับความจริง การเป็นตัวของตัวเองในการใช้ชีวิต ในการตัดสินใจ ไม่ทำตามคนอื่น มีอิสระเสรีในการใช้ชีวิตอย่างที่ต้องการ แต่ไม่เบียดเบียนตัวเอง ไม่เบียดเบียนคนอื่น เห็นคุณค่าในตนเองให้เป็น จนสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนถาวรในจิตใจขึ้นได้

หนังสือ “**ซาเทียร์ 2 Change Techniques การทำจิตบำบัด และการพัฒนาตนเอง**” ผู้เขียนได้ให้ความสำคัญ และนำเสนอเกี่ยวกับพื้นฐานสุขนิสัยทางกาย สุขนิสัยทางใจ หลักการใช้ชีวิตที่ดี และเข้าใจง่าย

การเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงแนวทางในการพัฒนาจิตใจของตนเอง เพื่อเชื่อมโยงไปสู่การเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ทำปัจจุบันให้ดีขึ้น เริ่มต้นชีวิตใหม่ในทุก ๆ วัน มีความสุขไปทีละวัน เพื่อช่วยให้เห็นเป้าหมายปลายทางของการพัฒนาจิตใจตามแนวชาเทียร์มากขึ้น และสามารถพัฒนาจิตใจให้มีความสุขควบคู่กับความสุขภายนอก ซึ่งก็จะเกิดความสุข ความสงบของจิตใจ อย่างยั่งยืนตลอดไป

เอกสารอ้างอิง

นางพนา ลิ้มสุวรรณ. (2563). *ซาเทียร์ 2 Change*

Techniques การทำจิตบำบัด และ การพัฒนา

ตนเอง. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี.