

บันทึกประสบการณ์อาสาสมัคร

# โครงการ ค่อยเปิดใจ รักปลอดภัย



ค่อยเปิดใจ  
รักปลอดภัย



โครงการศูนย์ป้องกันและควบคุมโรค





บันทึกประสบการณ์อาสาสมัคร  
โครงการ คุณเปิดใจ รักปลอดภัย

## บันทึกประสบการณ์อาสาสมัคร โครงการ คุยเปิดใจ รักปลอดภัย

---

พิมพ์ครั้งแรก มกราคม ๒๕๔๙

พิมพ์ที่ บริษัท เอเอ็นที ออฟฟิศ เอ็กซ์เพรส จำกัด

จำนวนพิมพ์ ๕๐๐ เล่ม

### หน่วยงานที่รับผิดชอบ

### ศูนย์บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ (Call Center)

- สำนักโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
- โครงการก้าวอย่างเข้าใจ องค์การแพธ
- สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
- คณะกรรมการองค์การพัฒนาเอกชนด้านเอดส์
- สมาคมแนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอดส์
- บริษัทตัวแทนโฆษณาประชาสัมพันธ์

## สารบัญ

- ๕ คำนิยมจากอธิบดีกรมควบคุมโรค
- ๗ สารสั้นจากองค์การแพธ
- ๙ ความเป็นมาของศูนย์บริการ  
ปรึกษาทางโทรศัพท์ (Call Center)
- ๑๒ สรุปผลดำเนินงาน
- ๑๘ สิ่งที่ได้จากโครงการ  
ผศ. สุรินทร์ รณเกียรติ  
นายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย
- ๒๐ เปิดใจอาสาสมัคร
- ๕๙ ทำเนียบอาสาสมัคร

---

“...หุบหญ้าและป่าไผ่ขงดงามได้ ก็เพราะดอกไม้  
นานาพรรณที่พร้อมจะบานสะพรั่ง โดยไม่สนใจว่า  
จะมีคนอื่นมาชื่นชมหรือไม่ แผ่นดินนี้จะงดงาม  
เพียงไร หากความดีในจิตใจของทุกคนพร้อมจะ  
เปล่งประกายให้ปรากฏ แม้ว่าจะไม่มีคนเห็นก็ตาม...”

---

พระไพศาล วิสาโล

## คำนิยม

คุยเปิดใจ รัทปลอดภัย ซึ่งเป็นกิจกรรมรณรงค์สาธารณะ ภายใต้โครงการป้องกันเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ในเยาวชนในชุมชน (ส่วนที่ ๑, ตุลาคม ๒๕๔๖-กันยายน ๒๕๔๘) สนับสนุนโดยกองทุนโลก เพื่อแก้ปัญหาเอดส์ วัณโรค และมาเลเรีย (The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria) ซึ่งดำเนินการโดยองค์การพัฒนาเอกชนด้านเอดส์ ร่วมกับสำนักโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมการพูดคุยเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่และเยาวชนอย่างเปิดเผย ให้เยาวชนได้รับความรู้ด้านเพศศึกษาที่ถูกต้อง รอบด้าน เพื่อการมีชีวิตทางเพศอย่างรับผิดชอบ ปลอดภัย โดยนำไปใช้ในชีวิตจริงได้

นอกจากใช้วิทยุ โทรทัศน์และสิ่งพิมพ์เป็นสื่อเพื่อรณรงค์ ประชาสัมพันธ์แล้ว ทางโครงการ ยังได้เปิดศูนย์บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ (Call Center) โดยใช้หมายเลข ๐-๒๒๖๘-๘๒๐๐ เพื่อให้ผู้สนใจโทรศัพท์แจ้งขอรับคู่มือการสื่อสารเรื่องเพศ รวมทั้งให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่ต้องการ มีระยะเวลาให้บริการตั้งแต่เดือนตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๔๘ ในช่วงเวลา ๑๕.๐๐-๒๑.๐๐ โดยผู้ทำหน้าที่รับโทรศัพท์ของศูนย์บริการ มาจากอาสาสมัครที่ผ่านการอบรมเบื้องต้นจำนวนทั้งสิ้นกว่าร้อยคน ซึ่งเป็นผู้ที่ทำงานประจำ และเป็นนักศึกษาปริญญาโทที่กำลังเรียน อาสาสมัครเหล่านี้ได้ร่วมกันปฏิบัติงานอย่างแข็งขัน และตั้งใจยิ่ง ในการให้บริการปรึกษาแก่ผู้ที่โทรมา แม้จะเป็นภารกิจเพิ่มมาจากงานประจำ ไม่ว่าจะเหน็ดเหนื่อยเพียงไร

ระหว่างสามเดือนที่ศูนย์บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ได้เปิดดำเนินการ มีผู้ใช้บริการทั้งหมดกว่าหนึ่งหมื่นห้าพันคน ส่วนใหญ่เป็น

พ่อแม่ และผู้ปกครองที่มีบุตรหลานอยู่ในวัยรุ่น และเกือบสามพัน คนก็เป็นวัยรุ่นโทรมาเองเพื่อขอคำปรึกษา ปัญหาของผู้ที่โทรมายัง ศูนย์บริการ ส่วนใหญ่เป็นเรื่องพฤติกรรมโดยเฉพาะความสนใจต่อ เรื่องเพศของเยาวชนในบ้านที่เริ่มโตขึ้น และพ่อแม่ ผู้ปกครอง รู้สึกลำบากใจในการสื่อสาร ด้วยสาเหตุว่า "ไม่รู้ว่าพูดอย่างไร" แต่ หลังจากได้รับคำปรึกษา หรือส่งต่อไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจาก การแนะนำของศูนย์บริการ ทำให้หลายครอบครัวหันหน้าเข้าหากัน และเกิดความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีระหว่างความสัมพันธ์ ผู้ปกครองและบุตรหลาน อันเป็นเป้าหมายของโครงการ ที่อยาก เห็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติของผู้ใหญ่ในการพูดคุยเรื่องเพศอย่างเปิด ใจกับเยาวชนในครอบครัว เกิดบรรยากาศการรับฟังและแลกเปลี่ยน ความคิดระหว่างคนต่างวัย เพื่อให้ลูกหลานเติบโตพร้อมกับความ เข้าใจ และรับผิดชอบ อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตทาง เพศอย่างปลอดภัย และมีความสุข

ในนามของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กระผมขอ แสดงความชื่นชมและขอบคุณอาสาสมัครทุกท่านที่ร่วมเสียสละ เวลาส่วนตัวเพื่อทำหน้าที่รับโทรศัพท์และให้คำปรึกษาแก่ผู้มาใช้ บริการ จิตสาธารณะที่ท่านมี เป็นส่วนสำคัญในการผลักดันให้ โครงการฯ บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้เหล่าเยาวชนที่กำลังเติบโตใหญ่ขึ้น มาเป็นกำลังสำคัญของชาติ จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีคุณภาพ มี ข้อมูลที่ถูกต้องในการตัดสินใจเพื่อใช้ชีวิตทางเพศอย่างรับผิดชอบ ส่วนหนึ่งก็เพราะการร่วมแรงกันของเราในการสร้างความเข้าใจและ สร้างบรรยากาศแห่งการพูดคุยอย่างเปิดใจให้เกิดขึ้น

ขอขอบคุณองค์กรภาคี ที่เป็นทั้งหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน รวมทั้งผู้มีส่วนร่วมที่ร่วมกันจัดทำศูนย์บริการปรึกษาทางโทรศัพท์จน สามารถดำเนินการลุล่วงตามกำหนดระยะเวลาและเป้าหมายของ โครงการ



นายวิรัช สุนทรจารย์  
อธิบดีกรมควบคุมโรค

## เส้นทางจากองค์การแพธ (PATH)

องค์การแพธ ถือเป็นความภาคภูมิใจและยินดีที่ได้ร่วมผลักดันโครงการ **คุยเปิดใจ รักปลอดภัย** ซึ่งเป็นกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมการสื่อสารระหว่างพ่อแม่และบุตรหลานในครอบครัวให้สามารถพูดคุยเรื่อง เพศอย่างสร้างสรรค์ ผ่านสื่อสาธารณะต่างๆ ทั้งทางวิทยุโทรทัศน์ และสิ่งพิมพ์ โดยได้สนับสนุนการเปิดศูนย์บริการปรึกษาโทรศัพท์ เพื่อให้คำปรึกษาเบื้องต้นและแนะนำหน่วยบริการด้านต่างๆ แก่ผู้ที่โทรศัพท์เข้ามารับคำปรึกษารวมทั้งขอรับหนังสือคู่มือ **คุยเปิดใจ รักปลอดภัย**

จากจำนวนผู้ใช้บริการทั้งหมดกว่าหนึ่งหมื่นห้าพันคน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพ่อแม่ และผู้ปกครองที่มีบุตรหลานอยู่ในวัยรุ่น และเกือบสามพันคนเป็นวัยรุ่นโทรมาเองเพื่อขอ คำปรึกษา สะท้อนให้เห็นถึงภาวะการต้องการความช่วยเหลือ ของทั้งผู้ใหญ่ และเยาวชนไทยที่ขาดทั้งข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนทางอารมณ์ และจิตใจที่จะคลี่คลายความกังวล และหวั่นไหว ต่อเรื่องเพศของตัวเองและของผู้ใหญ่ที่ไม่รู้ว่า จะสื่อสาร และเปิดใจรับฟังอย่างไร อันเป็นช่องว่างที่สำคัญที่ก่อผลร้ายตามมาจากการขาดการเตรียมลูกหลานของเรา ให้สามารถใช้ชีวิตทางเพศที่ระมัดระวัง และรับผิดชอบ

ศูนย์บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ที่เปิดขึ้นเพื่อสนับสนุนการรณรงค์นี้ ไม่เพียงเป็นการร่วมมือ ระหว่างภาครัฐคือ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กับองค์การพัฒนาเอกชนที่ทำงานเกี่ยวข้องด้านแอดลส์เท่านั้นหากแต่ยังได้เปิดโอกาสให้ประชาชนทั่วไปที่สนใจเรื่องเพศและเยาวชนได้เข้ามาทำงานในฐานะอาสาสมัครรับโทรศัพท์ในช่วงเวลา ๑๕.๐๐-๒๑.๐๐ น. ตั้งแต่เดือนตุลาคมถึงธันวาคมที่ผ่านมา โดยอาสาสมัครได้รับการฝึกอบรมจากสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

ไทย นำโดย อาจารย์สุรินทร์ รณเกียรติ ซึ่งได้สละเวลาอันมีค่าของท่าน มาร่วมเคี้ยวหมากฝรั่ง และร่วมทุกข์ ร่วมสุขกับอาสาสมัครกว่าร้อยชีวิตตลอดสามสี่เดือนที่ผ่านมา อาสาสมัครที่เข้ามาร่วมงานมาด้วยใจ เพราะไม่มีค่าตอบแทน ยกเว้นเพียงค่าพาหนะเดินทาง ต้องแบ่งเวลาจากงานประจำ และยังต้องถูกเรียกร้องที่จะต้องเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเพื่อปรับปรุงทักษะในการให้คำปรึกษาทุกวันอาทิตย์ ตลอดสามเดือน ซึ่งผลงานที่เกิดขึ้นได้พิสูจน์ให้เห็นถึงความตั้งใจ และ “จิตสาธารณะ” ของพลเมืองไทยที่มองเห็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชน เป็นภารกิจร่วมกันของคนในสังคม

องค์กรแพธ ซึ่งเชื่อมั่นในการเปิดโอกาสให้ทุกคนในสังคมได้กล้าเปิดใจสื่อสารเรื่องเพศกันอย่างสร้างสรรค์ ขอขอบคุณอาสาสมัครทุกท่านที่ร่วมกันทำให้ศูนย์บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ของโครงการฯ เดินทางมาถึงจุดหมายที่วางไว้ การดำเนินงานจะไม่ลุล่วงไปได้ดีเช่นนี้ หากเราไม่ได้ คุณแสงจันทร์ เมธาตระกูล และทีมงานจากคณะกรรมการองค์กรพัฒนาเอกชนด้านเอดส์ ซึ่งทำหน้าที่ดูแลและสนับสนุนการทำงานของอาสาสมัครเป็นอย่างดีเยี่ยมมาเป็นผู้รับผิดชอบดำเนินการในเวลากว่าห้าเดือนของกิจกรรมนี้

แม้ศูนย์ปรึกษาทางโทรศัพท์ **คุยเปิดใจ รักปลอดภัย** จะสิ้นสุดลงแล้ว แต่แน่นอนว่า เชื้อไฟแห่งความเข้าใจ ที่เห็นเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ และสุขภาวะ ที่พวกเราได้ช่วยกันก่อไว้ จะยังคงไม่มอดไปจากสังคมง่ายๆ และบทเรียนจากการทำงานร่วมกันในระยะสั้นๆ นี้จะนำพาให้เกิดก้าวที่ยิ่งใหญ่กว่าเดิม ตามมาในอีกไม่นาน หวังว่าทุกท่านที่ได้มีส่วนร่วม และผู้ที่สนใจ จะร่วมกันนำประสบการณ์ที่อาสาสมัครให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ ของโครงการ **คุยเปิดใจ รักปลอดภัย** ได้พบ และนำมาแบ่งปันไว้ในหนังสือเล่มนี้ ไปสื่อสารให้คนรอบข้างท่าน กล้าเปิดใจคุยเพื่อให้เกิดความรักที่ปลอดภัยยิ่งขึ้น เพื่อช่วยกันสร้างภูมิคุ้มกันให้เยาวชนไทยที่กำลังจะเติบโตให้กลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของประเทศชาติ

ขอบคุณสำหรับน้ำใจ และความเสียสละของมิตรร่วมทาง

การบริการปรึกษาทางโทรศัพท์  
เพื่อส่งเสริมการสื่อสารระหว่างเยาวชน  
และผู้ปกครองในเรื่องเพศ  
อันเป็นส่วนหนึ่งของโครงการรณรงค์ประชาสัมพันธ์

## คุยเปิดใจ รักปลอดภัย

### ความเป็นมา

สิ่งที่ได้เกิดความร่วมมือของภาคีด้านการป้องกันเอดส์ ภายใต้งบประมาณของกองทุนโลกเพื่อเอดส์ วัณโรค มาลาเรีย ที่ประเทศไทย ได้รับการสนับสนุน ในรอบที่ ๑ เป็นระยะเวลา ๕ ปี (๒๕๔๗-๒๕๕๑) โดยมีกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เป็นผู้บริหารกองทุนฯ และมีองค์กรภาคีด้านการป้องกันที่ทำงานร่วมกัน คือ สำนักโรคเอดส์ กระทรวงสาธารณสุข, สมาคมแนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอดส์, คณะกรรมการองค์การพัฒนาเอกชนต้านเอดส์ และองค์การแพธ (PATH) เพื่อดำเนินโครงการสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องเอดส์และเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยแก่เยาวชนกลุ่มเป้าหมาย อายุ ๑๕-๒๔ ปี ทั่วประเทศ

นอกจากนั้น ภาคีความร่วมมือดังกล่าวยังได้ร่วมกับบริษัทตัวแทนโฆษณาประชาสัมพันธ์ ได้แก่ บริษัทโอกิวิวัน เวิลด์วาย จำกัด, เจ ดับบลิว ที พับบลิค รีเลชันส์, มายด์แชร์ และบริษัท เทเลไตรีค เทเลคอมเมอร์ซ (ประเทศไทย) จำกัด ได้ดำเนินการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ทางสื่อต่างๆ ภายใต้โครงการ **คุยเปิดใจ รักปลอดภัย** เพื่อกระตุ้นความสนใจและความตระหนักต่อการสื่อสารเรื่องเพศ และเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยระหว่างผู้ใหญ่กับเยาวชน อันจะนำไปสู่การป้องกันเอดส์ในกลุ่มเยาวชน

โครงการ **คุยเปิดใจ รักปลอดภัย** ได้เริ่มเผยแพร่ภาพยนตร์โฆษณาทางโทรทัศน์ตั้งแต่กลางเดือนตุลาคม ถึงธันวาคม ๒๕๔๘

รวมถึง สปอตวิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ พร้อมกิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์  
ต่างๆ ทั้งนี้ สื่อและกิจกรรมข้างต้นมุ่งให้กลุ่มเป้าหมาย คือ พ่อแม่  
ผู้ปกครองและเยาวชนโทรศัพท์มายัง “ศูนย์บริการปรึกษาทาง  
โทรศัพท์” (Call Center) เพื่อขอรับคู่มือ “คุยเปิดใจ รักปลอดภัย” และ/  
หรือพูดคุยปรึกษากับอาสาสมัครให้บริการปรึกษา เพื่อค้นหาปัญหา  
และแนวทางการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างผู้ใหญ่กับเยาวชน

## วัตถุประสงค์การจัดบริการ อาสาสมัครให้คำปรึกษา

๑. เพื่อสนับสนุนการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้เข้าถึงประชากร  
เป้าหมายมากยิ่งขึ้น
๒. เพื่อจัดบริการปรึกษาเบื้องต้นที่เหมาะสม และสอดคล้องกับ  
ปัญหาการสื่อสารระหว่างผู้ใหญ่กับเยาวชนในด้านวิถีชีวิตและ  
สุขภาพทางเพศของเยาวชน
๓. เพื่อส่งเสริมและพัฒนาบุคลากรที่สนใจเป็นอาสาสมัครให้  
บริการปรึกษาเรื่องเพศ

## แนวทางการดำเนินงาน

คณะกรรมการองค์การพัฒนาเอกชนด้านเอดส์ (กพอ) ร่วมกับ  
สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทยและโครงการปริญญาโทจิตวิทยา  
ให้การปรึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ซึ่งเป็น  
ผู้ให้การสนับสนุนทางวิชาการ ทั้งนี้การสนับสนุนงบประมาณ รวมทั้ง  
วิชาการ มาจากองค์การแพธ (PATH) ภายใต้โครงการ Teenpath  
โดยกิจกรรมนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของการรณรงค์ **คุยเปิดใจ รัก  
ปลอดภัย** สนับสนุนโดยกองทุนโลกเพื่อการแก้ไขปัญหาเอดส์  
มาลาเรีย และวัณโรค ผ่านทางกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข  
การรณรงค์ดังกล่าวมีเป้าหมายเพื่อสร้างบรรยากาศทางสังคม ให้เกิด

การสื่อสารเรื่องเพศ อันจะนำไปสู่เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย มีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้โทรเข้ามาขอรับคู่มือ และบริการให้คำปรึกษา โดย กพอ. จะเป็นผู้ดำเนินการในการจัดหาฝึกอบรมอาสาสมัคร และบริหารงานบริการให้คำปรึกษายด่วน (Call Center) ขอรับคู่มือพ่อแม่ และขอคำปรึกษาในการสื่อสารกับลูกเรื่องเพศ ตั้งแต่วันที่ ๒๖ กันยายน จนถึงวันที่ ๒๕ ธันวาคม เวลา ๑๕.๐๐-๑๘.๐๐ น. และ ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. ทุกวัน โดยตั้งเป้าให้มีอาสาสมัคร ผู้รับโทรศัพท์ ๘๐-๑๐๐ คน ที่จะหมุนเวียนกันรับโทรศัพท์ตลอดช่วงเวลาดังกล่าว

ทั้งนี้ กพอ. ได้ร่วมกับสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย ดำเนินการ ดังต่อไปนี้

๑. ดำเนินการรับสมัคร และ รวบรวมบุคคลที่สนใจเป็นอาสาสมัครให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ (กรกฎาคม-สิงหาคม)

๒. เตรียมการ และจัดอบรมบุคคลที่สนใจเป็นอาสาสมัคร โดยแบ่งเป็น ๓ รุ่น (สิงหาคม-ตุลาคม)

๓. ติดต่อและรวบรวมกลุ่มนักจิตวิทยาคลินิก และผู้ให้บริการปรึกษามืออาชีพ เพื่อการส่งต่อ กรณีปัญหาซับซ้อนและต้องการความช่วยเหลือต่อเนื่อง/เร่งด่วน (สิงหาคม-กันยายน)

๔. ติดต่อหน่วยงาน/องค์กรที่ให้บริการปรึกษาที่เกี่ยวข้อง และจัดประชุมหน่วยงานบริการ เพื่อร่วมเป็นเครือข่ายบริการต่อเนื่องจาก Call Center กรณีจำเป็น (กันยายน)

๕. ติดต่ออาสาสมัครที่ผ่านการอบรม และประสานงานกับอาสาสมัครในการลงเวรรับโทรศัพท์รายวัน รวมทั้งการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นระหว่างการให้บริการ พร้อมร่วมดูแลระบบบริการโทรศัพท์ให้ราบรื่น (ตุลาคม-ธันวาคม)

๖. รวบรวม ประมวลผลข้อมูลการให้บริการปรึกษาที่ดำเนินการใน Call Center ตลอดช่วงที่เปิดบริการ ตั้งแต่ ตุลาคม ถึง ธันวาคม

๗. จัดประชุมสรุปงาน และจัดทำรายงานแก่องค์กรแพช รวมทั้งจัดทำเอกสารเผยแพร่ผลการดำเนินงานแก่ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย เพื่อเป็นข้อมูลและบทเรียนเชิงประสบการณ์ของการจัดบริการครั้งนี้

# สรุปผลการดำเนินงาน

## ศูนย์บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ (Call Center)

ระยะเวลา สิงหาคม-ธันวาคม ๒๕๕๘

ศูนย์บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ เป็นกิจกรรมสนับสนุนการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ทางสื่อมวลชนภายใต้โครงการ คุยกเปิดใจ รักรปลอดภัย โดยจัดบริการปรึกษาเบื้องต้นเพื่อค้นหาปัญหาและแนวทางการสื่อสารระหว่างผู้ใหญ่กับเยาวชนที่เหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีชีวิตทางเพศของเยาวชนในปัจจุบัน อันจะนำไปสู่การป้องกันเอ็ดสียในกลุ่มเยาวชนต่อไป การดำเนินงานของศูนย์ฯ สรุปผลได้ดังต่อไปนี้

### การคัดเลือกอาสาสมัคร

โครงการฯ ได้ตั้งเป้าหมายด้านจำนวนอาสาสมัคร (อสม.) ไว้ประมาณ ๘๐ - ๑๐๐ คน โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกหรือคุณสมบัติเบื้องต้นของบุคคลที่สนใจเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครให้การปรึกษาโครงการฯ ไว้ ได้แก่ สามารถลงเวรปฏิบัติงานอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง ตลอด ๓ เดือน และเป็นผู้ที่มีประสบการณ์การให้บริการปรึกษาหรือกำลังศึกษาระดับปริญญาโทหรือจบการศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัย และเปิดใจกว้างเรื่องเพศ

ผลการประกาศรับสมัคร ปรากฏว่า มีผู้ผ่านการคัดเลือกเข้าร่วมโครงการจำนวน ๑๒๓ คน จากผู้สมัครประมาณ ๑๕๐ กว่าคน ประกอบด้วยนักศึกษาระดับปริญญาโทจากมหาวิทยาลัยต่างๆ ได้แก่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร รวมทั้งผู้ทำงานให้บริการปรึกษาจากหน่วยงานภาครัฐและองค์กรพัฒนาเอกชนต่างๆ

## การพัฒนาทักษะให้การศึกษา

ก่อนศูนย์บริการ เปิดดำเนินการโครงการฯ ได้จัดให้มีการอบรมผู้ผ่านการคัดเลือกเป็นอาสาสมัครเพื่อเตรียมความพร้อมในด้านทักษะการสื่อสารเรื่องเพศและการให้บริการปรึกษา โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษาและเพศศึกษา

ทั้งนี้ การอบรมได้จัดแบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็น ๓ รุ่น ๆ ละ ๓๕ - ๔๐ คน ขอบเขตเนื้อหาการอบรมเน้นการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับทัศนคติต่อเรื่องเพศ ความหลากหลายทางเพศ ปัญหาทางเพศของวัยรุ่น การฝึกทักษะตั้งคำถาม การฟังอย่างเอาใจใส่ การไต่ร่องหรือชั่งน้ำหนัก การทวน หรือสรุป และการสะท้อนกลับรวมทั้ง การดำเนินการให้บริการปรึกษาอย่างเป็นขั้นตอน

ในระหว่างการปฏิบัติงาน อาสาสมัครต้องเข้าร่วมการประชุมเพื่อพัฒนาทักษะ หรือ Case Conference ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญจากสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทยทุกสัปดาห์

นอกจากนี้ อาสาสมัครต้องยังต้องรับการอบรมเพื่อใช้เครื่องมือการรับโทรศัพท์ และโปรแกรมการบันทึกข้อมูลการให้บริการด้วยระบบคอมพิวเตอร์ที่บริษัท เทเลไคเร็ค เทเลคอมเมิร์ซ (ประเทศไทย) จำกัด

## การปฏิบัติงาน

ศูนย์บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ ได้ให้บริการระหว่างวันที่ ๓ ตุลาคม - ๒๗ ธันวาคม ๒๕๔๘ (รวม ๘๖ วัน โดยศูนย์ฯ ได้ขยายเวลาบริการอีก ๒ วัน จากที่ประชาสัมพันธ์ไว้เดิม คือ ๒๕ ธ.ค. เพื่อบริการแก่ผู้สนใจที่เพิ่งทราบข้อมูล) โดยจัดแบ่งเวลาการปฏิบัติงานอาสาสมัคร ไว้เป็น ๒ กะ คือ กะแรก เวลา ๑๕.๐๐-๑๘.๐๐ น. และ กะสอง เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. มีอาสาสมัครจำนวน ๘-๑๐ คน เข้ามาปฏิบัติงานที่ศูนย์ฯต่อหนึ่งกะ โดยสรุปความถี่ในการปฏิบัติงานเฉลี่ยของอสม.คือ ๒-๓ กะ ต่อคนต่อสัปดาห์

## การให้การปรึกษาระบบและขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

### สรุปผลการให้บริการปรึกษา

จำนวนสายที่เข้ามาทั้งหมด	๑๕,๖๘๑ สาย
จำนวนสายที่รับได้ทั้งหมด	๑๓,๔๕๔ สาย
- ขอรับคู่มือ	๙,๐๖๗ สาย
- ขอรับคู่มือและการปรึกษา	๒,๑๙๓ สาย
- อื่นๆ (สายหลุดก่อน, ขอข้อมูล Sex phone)	๒,๑๙๔ สาย
จำนวนสายเข้าโดยเฉลี่ยต่อวัน คือ (ต่ำสุด ๒๗ สาย และสูงสุด ๓๓๖ สาย)	๑๘๒ สาย

จำนวนอาสาสมัครที่ปฏิบัติงานทั้งหมด	๖๘ คน
- ผู้ที่รับสายได้มากที่สุด (๒ คน)	๑๑๑ สาย
- ผู้ที่รับสายได้น้อยที่สุด	๑ สาย
- อาสาสมัครแต่ละคนรับสายโดยเฉลี่ย	๓๒ สายๆ ละ ๒๐-๓๐ นาที

### ข้อมูลเกี่ยวกับผู้โทรศัพท์ขอรับบริการปรึกษา

ภาพรวมของผู้ที่โทร.เข้ามาทั้งหมด คิดเป็นเพศหญิง ๗๑% (๘,๐๑๕ สาย) เพศชาย ๒๙% (๓,๖๖๕ สาย) โดยผู้ที่โทร.เข้ามาเป็น “พ่อแม่ และผู้ใหญ่ที่ดูแลเด็ก/วัยรุ่น” คิดเป็น ๖๘% (๗,๖๐๓ สาย) เป็น “วัยรุ่น” ๒๕% (๒,๗๘๑ สาย) และเป็นบุคคลอื่น ได้แก่ ครูอาจารย์ เพื่อน หรือคนทำงานกับวัยรุ่น จำนวน ๘% (๘๗๖ สาย)

ช่วงอายุของผู้โทร.เข้ามา เป็นกลุ่มผู้ที่มีอายุระหว่าง ๒๖-๔๕ ปี มากที่สุด คิดเป็น ๖๑% (๖,๘๓๗ สาย) เพื่อขอปรึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่น ที่มีอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี โดยเป็นปัญหาของวัยรุ่นเพศหญิงมากกว่า เพศชาย

จำนวนสายของผู้โทร.เข้ามาจากต่างจังหวัดสูงสุดคิดเป็น ๕๐% (๕,๖๔๖ สาย) จากกรุงเทพฯ ๓๘% (๔,๓๐๒ สาย) และจากปริมณฑล ๑๒% (๑,๓๑๒ สาย) จำนวนสายโทรศัพท์ที่มีสูงสุดในช่วงเวลา ๑๕.๐๐-๑๙.๐๐ น.

เหตุผลที่ต้องการรับบริการปรึกษา คือ มีบุตรหลานเป็นวัยรุ่น ๖๒% (๔,๐๔๘ สาย) รองลงมาคือ สนใจและเตรียมตัวเป็นผู้ปกครองวัยรุ่น ๑๙% (๑,๒๖๔ สาย) และต้องการเรียนรู้เอง ๑๗% (๑,๑๓๐ สาย)

หัวข้อการขอรับบริการปรึกษาจัดแบ่งเป็นหมวดได้ ดังนี้ ปรึกษาเรื่องเพศของตนเองคิดเป็น ๒๗% พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น/ความสัมพันธ์เชิงเพศของวัยรุ่น/พฤติกรรมอื่นๆ ของวัยรุ่นและความสัมพันธ์ในครอบครัวรวมกัน คิดเป็น ๔๘% ปรึกษาเรื่องเอชไอวี/เอดส์ ๓% และเรื่องอื่นๆ ๒๒%

ภาพรวมระบบบริการปรึกษาของอาสาสมัคร พบว่า อสม.ที่สามารถให้บริการปรึกษาและยุติบริการได้โดยไม่ต้องส่งต่อคิดเป็น ๖๓% (๑,๓๙๑ สาย) อสม.ได้ส่งต่อหน่วยงานเครือข่าย ๙% (๒๐๗) และกรณีปัญหาซับซ้อน ได้ส่งต่อผู้เชี่ยวชาญ ๖% (๑๒๓ สาย) โดยมีเพียง ๑% (๑๒๖ สาย) ที่ได้โทร.กลับมารับบริการเป็นครั้งที่ ๒ มีจำนวนสายที่ผู้โทร.วางสายก่อนจบบริการ คิดเป็น ๗% (๑๕๗ สาย) และจำนวนสายที่ไม่สามารถรับได้ (โอนแล้วสายหลุด/สายเต็ม) คิดเป็น ๑๔% (๒,๒๒๗ สาย)

จากการสอบถามผู้โทร.เข้ามาที่ศูนย์ฯ พบว่า ๘๒% ของผู้โทร. (๙,๒๖๖ สาย) ทราบข่าวจากโฆษณาทางโทรทัศน์ รองลงมา คือ จากนิตยสารสิ่งพิมพ์ คิดเป็น ๘% (๙๑๔ สาย) ข่าวหนังสือพิมพ์ ๓% (๓๒๘ สาย) และโฆษณาทางวิทยุ ๒% (๑๙๔ สาย)

## สรุปประเด็นและเนื้อหาการให้การปรึกษา

ปัญหาและความวิตกกังวลของผู้ปกครองต่อพฤติกรรมและความสัมพันธ์ในเชิงเพศของวัยรุ่นอันดับต้นๆ ได้แก่ การมีแฟนและมีเพศสัมพันธ์ของบุตรหลาน ซึ่งอายุต่ำสุดของการมีเพศสัมพันธ์ที่ได้ยินระหว่างบริการฯ คือ ๑๒ ปี

ปัญหารองลงมาคือ พบบุตรหลานมีความสนใจเรื่องเพศ เช่น ดูวีซีดี/หนัง/การ์ตูนโป๊ ท่องเว็บไซต์ลามก คุยกับเพื่อนทางโทรศัพท์นาน พบยาคุม/ถุงยางในห้อง การแสดงออกของพฤติกรรมทางเพศ เช่น ชักถาม สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นต้น และความเบี่ยงเบนทางเพศ เป็นทอม เกย์ มีแฟนเพศเดียวกัน นอกจากนี้ เป็นพฤติกรรมอื่นของวัยรุ่น เช่น ก้าวร้าว หนีเรียน คบเพื่อนไม่น่าไว้วางใจ ลูกเปลี่ยนไปไม่สนิทเหมือนเดิม โดยส่วนใหญ่ของผู้ขอรับการปรึกษาไม่ทราบว่าจะพูดคุยกับวัยรุ่นอย่างไร และแก้ไขปัญหามาได้อย่างไร

ปัญหาของวัยรุ่น อันดับแรก คือ การมีเพศสัมพันธ์แล้วไม่มั่นใจวิธีการป้องกัน โดยวัยรุ่นเพศหญิงจะกังวลเรื่องการตั้งท้อง ความสัมพันธ์กับแฟนไม่ดี กำลังถูกบอกเลิก ส่วนเพศชายกังวลเรื่องการติดเชื้อเอชไอวี และส่วนใหญ่ต้องการทราบวิธีการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย การทำให้ผู้หญิงมีความสุข รองลงมาคือ ต้องการบอกพ่อแม่ว่ามีแฟนแล้ว อยากให้ยอมรับแฟนของตนเอง การมีความสนใจเพศเดียวกัน ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ไม่ดี ทะเลาะกัน เรื่องเพื่อน เรื่องการเรียน ไม่ยอมรับตนเองหรือแฟน เป็นต้น

ข้อมูลจากการปรึกษาแก่ผู้โทร.วัยรุ่นพบว่า ส่วนใหญ่ใช้วิธีการป้องกันโดยการกินยาคุมฉุกเฉิน และการนับระยะปลอดภัย (หน้าเจ็ดหลังเจ็ดของช่วงมีประจำเดือน) นอกจากนี้ ยังพบปัญหาเรื่องการมีเพศสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลใกล้ชิด เช่น พ่อแม่กับลูก พี่กับน้อง เป็นต้น

ปัญหาอื่นๆ เช่น มีความต้องการทางเพศ วิธีและเทคนิคการมีเพศสัมพันธ์ให้มีความสุข สอบถามวิธีการคุมกำเนิด สงสัยอาการ ติดโรคทางเพศสัมพันธ์ มีเพศสัมพันธ์กับหลายคนกลัวติดเชื้อเอชไอวี

## ข้อเสนอแนะสำหรับการกำบานในอนาคต

การจัดระบบทำงานโดยอาสาสมัคร มีข้อดีคือ ทำให้เกิดความร่วมมือจากหลากหลายสาขางานและสามารถคัดเลือกผู้ที่มีประสบการณ์ในการศึกษาในระดับหนึ่ง แต่อุปสรรคที่พบคือเวลาปฏิบัติงาน ซึ่งอาสาสมัครส่วนใหญ่มีงานประจำ ทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะและการลงเวรปฏิบัติงานไม่ต่อเนื่อง

การบันทึกข้อมูลโดยใช้ระบบคอมพิวเตอร์ ควรมีการจัดฝึกอบรมมากกว่า ๑ ครั้ง เนื่องจากระยะเวลาโครงการมีจำกัด ทำให้การฝึกอบรมสำหรับอาสาสมัครที่มีพื้นฐานการใช้เทคโนโลยีที่แตกต่างกันไม่สามารถดำเนินการได้เต็มที่ ส่งผลให้เกิดการติดขัด ไม่คล่องตัวในระยะแรกของการทำงาน

การสะท้อนประสบการณ์เรียนรู้จากอาสาสมัครพบว่า วิธีการร่วมประชุม Case Conference เป็นการพัฒนาทักษะที่ได้ผล และทำให้อาสาสมัครเกิดความเข้าใจต่อกระบวนการให้บริการศึกษามีแนวคิดกว้างขึ้น รวมทั้งยังทำให้อาสาสมัครแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนจุดเด่นจุดด้อยของบริการศึกษาแต่ละกรณี และมีโอกาสเรียนรู้ร่วมกัน

การขยายผลการดำเนินงานและพัฒนาระบบบริการศึกษาเพื่อตอบสนองกับปัญหาเรื่องเพศของเยาวชน เช่น การพัฒนาประสิทธิภาพบริการศึกษาของหน่วยงาน รูปแบบบริการศึกษาที่มุ่งเน้นการค้นหาและเข้าใจปัญหาที่แท้จริง และให้ผู้รับการศึกษามีโอกาสตัดสินใจด้วยตนเอง

# สิ่งที่ได้จากโครงการ คุยเปิดใจ รักรปลอดภัย

พ.ศ. สุรินทร์ รมเกียรติ

นายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

โครงการเปิดสายให้การปรึกษา คุยเปิดใจ รักรปลอดภัย ให้กับผู้ปกครอง ผู้เป็นพ่อแม่ สามารถโทรศัพท์เข้ามาพูดคุยปรึกษาเกี่ยวกับความกังวลในเรื่องพฤติกรรมทางเพศของบุตรหลาน เพื่อให้มีความเข้าใจต่อกัน สามารถพูดคุยกับบุตรหลานในเรื่องที่ละเอียดอ่อน ด้วยท่าทีที่เข้าใจกันให้เกิดการดูแลตนเอง ได้มีพัฒนาการที่เหมาะสม ทำให้ครอบครัวเข้มแข็ง มีสัมพันธภาพที่ดีนั้น เป็นโครงการทดลองที่มีคุณค่า มีสิ่งดีน่าเรียนรู้หลายด้าน

## ในด้านของผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับการให้การปรึกษา

อาสาสมัครที่เข้ามาทำงานโครงการนี้ มาจากหลายองค์กร หลายสถาบัน มีพื้นฐานร่วมกัน คือ ทำงานเกี่ยวกับการให้การปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับ เรื่อง AIDS เรื่องเพศ และการให้การปรึกษาทางจิตวิทยา

การมีโครงการเช่นนี้ ทำให้ผู้ที่ทำงานด้านนี้มาเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติงาน เพิ่มพูนองค์ความรู้และ ทักษะในการให้การปรึกษาอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ผมในฐานะที่ให้การอบรมผู้ที่ทำงานด้าน AIDS Counseling ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของประเทศ ได้เห็นพัฒนาการที่เกิดขึ้นในผู้ที่ทำงานด้านนี้ มีจำนวนบุคลากรมากขึ้นที่มีความตั้งใจที่ดีที่จะช่วยเหลือ ในการให้การปรึกษากับผู้คนในสังคมที่ต้องการความรู้ความเข้าใจ สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

การทำหน้าที่สำคัญ เช่นนี้ ต้องได้รับการสนับสนุน ฝึกฝน อบรมอย่างต่อเนื่อง มีการ Supervision อย่างใกล้ชิด จนมีความสามารถในการใช้ทักษะและกระบวนการได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีมาตรฐานในการปฏิบัติงานในการให้การปรึกษา

การทำกรอบรม และการมี Case Conference ทุกสัปดาห์ ส่งผลที่ดี ช่วยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องโครงการมีความเข้าใจ กระบวนการ รู้จักใช้ทักษะที่ดี และเห็นถึงความแตกต่างในการใช้หลักการปรึกษากับการพูดคุยโดยทั่วไป

สิ่งที่เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในผู้ปฏิบัติงาน คือ ความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ ต้องการฝึกฝนให้มีความสามารถและมีความชำนาญให้มากขึ้น

จากการสังเกตทักษะที่สำคัญ คือ การให้ความใส่ใจ สนใจที่จะเข้าใจผู้มาปรึกษา การฟังอย่างใส่ใจ การฟังเป็นการฟังอย่างไม่ตัดสิน มีความไวในการรับรู้ว่าจะฟังอะไรและอย่างไรก็เป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝน

หลายคนมีความก้าวหน้าขึ้น โดยเฉพาะเข้าใจหลักการว่า ไม่ใช่มุ่งสอน หรือการให้ข้อมูล หรือให้กำลังใจ แต่เป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน นำไปสู่ความเข้าใจ และเกิดแนวทางในการเปลี่ยนแปลงในการปฏิบัติที่ชัดเจนขึ้น

ผู้ปฏิบัติงานมีความรู้สึกที่ดี มีกำลังใจ จากการปฏิบัติงาน เพราะผู้ที่ปรึกษามีความรู้สึกที่ดีต่อการได้พูดคุยกับผู้เข้าใจตน มีผู้รับบริการโทรมาบอกผมว่า พอใจกับการบริการที่ได้รับมาก

ในการเปิดฟังการปฏิบัติงาน บาง Case แสดงความพอใจที่ผู้ปรึกษาเข้าใจ ความรู้สึกปัญหาของตน ผู้รับการปรึกษาเลยสนใจอยากรู้จักอาสาสมัคร เรียนอะไร และ เกิดความสนใจอยากจะเรียนทางด้านการปรึกษาด้วย

### ในด้านของผู้รับบริการปรึกษา

สิ่งที่เรียนรู้จากการเปิดสายให้กับผู้ที่สนใจต้องการปรึกษา ปรากฏว่า มีสายที่ต้องการปรึกษา ทั้งจากผู้ปกครอง ที่เป็นทั้งพ่อแม่ ป้า พี่ชาย พี่สาว และในฐานะเพื่อน ปัญหาที่ปรึกษา เป็นเรื่องพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยงและน่าเป็นห่วง มีลูกสาว ลูกชาย ที่หนีออกจากบ้านเป็นประจำ มีคู่นอนที่ไม่ซ้ำหน้า มีการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และวัยเรียน

ที่น่าสนใจก็คือ มีผู้ที่เป็นวัยรุ่นโทรเข้ามาปรึกษา จำนวนไม่น้อยที่ต้องการปรึกษาปัญหา ต้องการให้พ่อแม่ เข้าใจตนเอง ต้องการปรึกษาเรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์ เรื่องการคบเพื่อน การช่วยเหลือเพื่อน เป็นต้น

### นอกจากนี้ปัญหาเรื่อง ความผิดพลาดในความรักก็มีหลายหลายเช่นกัน

ผู้ที่โทรศัพท์เข้ามาปรึกษาล้วน ต้องการให้บริการมีอยู่ตลอดเวลา หลายสายมีให้ การปรึกษาพูดคุยต่อเนื่องและมีผู้รับบริการแจ้งว่า ได้พูดคุยผู้ปกครอง ที่อยู่ในโรงเรียนเดียวกับบุตรหลานของตนว่า ได้ใช้บริการนี้ แล้วมีความพอใจกับการให้การปรึกษาที่ได้รับ จากอาสาสมัคร

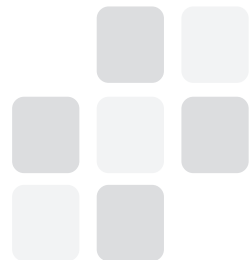
จากจำนวนของผู้ที่ต้องการการปรึกษา และลักษณะปัญหาที่ต้องการปรึกษา เรียกร้อง ต้องการการบริการเช่นนี้ ไม่จำกัดเฉพาะเป็นผู้ปกครองเท่านั้น แต่ในมีความต้องการในทุกวัย ต้องการบริการปรึกษาที่สามารถจะปรึกษาปัญหาชีวิตได้ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานด้านจิตวิทยาการให้การปรึกษา ทางด้านจิตวิทยาคลินิก ทางด้านสุขภาพจิต จึงควรพิจารณาดำเนินการให้บริการโดยสร้างความพร้อมทั้งบุคลากร และช่องทางในการให้บริการกับคนในสังคม พร้อมจะให้บริการกับคนในสังคมโดยเร็ว เห็นได้ชัดเจนจากการตอบรับของการใช้บริการและความพึงพอใจที่มีต่อโครงการนี้

ทั้งนี้ต้องขอขอบคุณทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องที่ทำให้โครงการนี้เกิดขึ้นและคงช่วยกันทำให้เกิดขึ้นต่อไปนะครับ

## เปิดใจ | อาสาสมัคร

ส่วนหนึ่งของเสียงสะท้อนการเรียนรู้ ความคิดเห็นต่อ ปัญหาและสิ่งที่เกิดขึ้น รวมทั้ง ความรู้สึกอันเกิดจากการทำงาน ร่วมกัน ภายใต้การทำงานเป็นอาสาสมัครให้การศึกษาเบื้องต้น แก่เยาวชน พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก สำหรับการสื่อสาร เรื่องเพศ การทำความเข้าใจกับปัญหา และวิธีการแก้ไขปัญหา ทางเพศของวัยรุ่น

เหล่าอาสาสมัครโครงการ คุยุเปิดใจ รักปลอดภัย คิด และมีประสบการณ์อย่างไร ติดตามจากงานเขียนเปิดใจของพวกเขา





เนอ, วรรณประภา พันธรัักษ์

## การสื่อสารเรื่องเพศก็ต้องเป็นการสื่อสารในทางบวก...

ISA เห็นประกาศโครงการทางอินเทอร์เน็ตในเว็บของ teenpath เราก็เรียนมาทางนี้แหละ เลยสนใจมากๆ และต้องการมีประสบการณ์ในเรื่องการให้คำปรึกษาด้วย ตอนนั้นคิดแค่นั้นจริงๆ เราตั้งใจมากที่มีโอกาสเข้ามาในโครงการ แต่ก็ลุ้นๆ เพราะเห็นเขาบอกกันว่าถ้าทำได้ไม่ดี ก็จะไม่ได้รับโทรศัพท์

วันแรกที่เราไปอบรมประหม่านิดหน่อย เพราะเราไปคนเดียวเลย แต่ละคนที่นั่งอยู่ในห้องก็ดูเป็นผู้ใหญ่และภูมิฐานจังเลย “เราจะเข้าไปทักเขาอย่างไรบ้าง แล้วเขาจะคุยกับเราไหมบ้าง” คิดในใจ แต่เพียงแค่วันเดียวเราก็ได้รู้จักคนทั้งหมดในห้อง เรารู้สึกดีและชอบกิจกรรมสนทนาการจริงๆ ที่ทำให้เราทุกคนได้รู้จักและเป็นมิตรที่ดีต่อกัน วันที่สองมาถึง เหมือนเข้ามาผัดห้อง อะไรเนี่ย วันนี้ทำไมเครียดจัง พอตั้งสติได้ก็ต้องยอมรับ ก็เรามาทำงานนี้น่า ไม่ได้มาเที่ยวจะได้สนุก เห็นอาจารย์สุรินทร์ในแวบแรกไม่ดูนะ แต่ทำไมสอนไปสอนมาเรารู้สึกว่าอาจารย์ดูเหมือนกัน แถมมีการบ้านอีกต่างหาก วันที่สาม แบบว่าเครียดเหมือนวันที่สองเลย แต่เครียดน้อยหน่อย และวันที่สี่เลิกเร็วกว่าทุกวันเพราะเป็นวันสุดท้ายแล้ว และมีการบ้าน แต่ละคนก็คงพยายามทำการบ้านให้ดีที่สุด เพราะพวกเราคิดว่าการบ้านนี้แหละที่จะเป็นตัวตัดสินพวกเราว่า เราจะได้เข้าโครงการเพื่อรับโทรศัพท์ต่อไปหรือไม่

เราก็ซ่อมเขียนบท (เขียนหลายรอบมากๆ แก่แล้วแก่อีก เพื่อต้องการให้งานออกมาดีที่สุด) ทำการบ้านอย่างเต็มที่ที่สุด จ้าง (วาน) เพื่อนมาช่วยพูดเป็นคนมารับคำปรึกษา เสร็จแล้วดีใจจังเลย มีเทปไปส่งอาจารย์แล้ว เราเดินไปส่งที่ path เองเลยนะ ใจก็อยากไปเห็นพี่ๆ ที่เราเคยเห็นในวันแรก และก็อยากรู้ว่าเขาทำงานกันอย่างไร ดูท่าทางมีความสุขกันทุกคนเลย และดูใจดีมากๆ ด้วย แต่ผิดหวัง เราไม่เจอใครเลย กลับมาบ้านรอฟังคำตัดสิน และแล้วเหมือนเสียงจากสวรรค์ ก็โทร.มาบอกให้เราเข้าไปอบรมการใช้เครื่องมือ ขั้นตอนยุ่งยากเหมือนกันนะ แต่คิดว่าอีกหน่อยก็คงชำนาญขึ้นเองล่ะ กลับมาบ้านก็มาซ่อมพิมพ์ดีดเพิ่มอีกนิดหน่อย จะได้พิมพ์ได้เร็วๆ พุดไปพิมพ์ไป โห...เก่งชะมัดเลยเรา

ไปรับโทรศัพท์วันแรก ตื่นเต้นมากๆ เราจะให้คำปรึกษาเขาได้ไหม เขาจะมาปรึกษาเรื่องอะไรน่า พอไปนั่งตรงนั้นก็คิดในใจว่า “มาเลย เข้ามาเลย” (เพราะเราซ่อมพิมพ์มาแล้ว) แต่ก็ไม่เป็นอย่างที่คิด เพราะ.....เจียบ.....มาก..... กลับบ้านโดยงงๆ ว่า ทำไมถึงเจียบจังล่ะ ระหว่างนี้เราเลยมีหนังสือเป็นเพื่อน และคุยกับเพื่อนๆ ที่มารับโทรศัพท์ด้วยกัน เราคิดว่าถือเป็นโอกาสที่ดีนะ ได้มารู้จักกันก็ตอนนั้นแหละ ทุกคนดูมีประสบการณ์ที่น่าสนใจกันทั้งนั้นเลย ไม่ว่าจะมาเป็นจากประวัติของเขา และจากตำแหน่งหน้าที่การงานที่เขาทำอยู่ ทำให้เราเปิดโลกทัศน์ได้มากจริงๆ

และแล้วสายแรกที่เราได้รับก็มาถึง เป็นเรื่องของเด็กที่กำลังตั้งท้องและต้องการที่ปรึกษาเพราะว่าเขาปรึกษาที่บ้านไม่ได้เลย เคนนี่เราพยายามช่วยเขาอย่างเต็มที่ แต่เราก็งงไม่ค่อยมั่นใจเท่าไรว่าที่เราทำไปมันดีหรือยัง และจะช่วยเขาได้แค่ไหน แต่เมื่อเราได้มีโอกาสไปเล่าเคนนี่ให้เพื่อนๆ ฟังหน้าห้องในวันอาทิตย์ที่เราทุกคนไป conference ที่ธรรมศาสตร์ เสียงตอบรับจากพี่ๆ ว่าเราทำได้ดี ทำให้เรารู้สึกมั่นใจและมีกำลังใจมากเลย อย่างน้อยก็ทำให้เรารู้ว่าเราก็สามารถช่วยคนที่มึบปัญหาทุกข์ใจได้เหมือนกันนะ

เสียงโทรศัพท์ก็เริ่มดังถี่ขึ้นทุกวัน จนเรียกได้ว่าดังตลอดเวลา เมื่อวันที่โครงการของเราได้ออกสปอตโฆษณาทีวี และรายการ “เรื่อง

# เคยรับสายคุณแม่ที่โทร.เข้ามาปรึกษาว่า จะเริ่มคุยเพื่อเตือนลูกอย่างไรในเรื่องการคบเพื่อน เพราะตนเองไม่เคยพูดคุยกับลูกแบบนี้มาก่อน

เล่าเรื่องนี้” วันนั้นพวกเราทุกคนมีงานทำอย่างอลหม่าน ใครที่อยู่ใกล้ๆ ก็ตามมาช่วยกันคนละไม้คนละมือ (เราเองก็เป็นหนึ่งในนั้นที่ตามไปช่วย) ทุกคนจึงได้ทำหน้าที่อย่างเต็มที่มาก รู้สึกเหนื่อยไปตามๆ กัน แต่อย่างน้อยวันนั้นเราก็สามารถคลายกังวลให้กับคนจำนวนมาก และก็รู้ว่ามีคนจำนวนไม่น้อยเลยที่มีปัญหา จากวันแรกที่เข้าไปรับโทรศัพท์ จนถึงวันสุดท้าย มีความรู้สึกที่เวลาผ่านไปเร็วมาก และก็รู้สึกว่าเป็นการใช้เวลาอย่างเป็นประโยชน์และมีค่ามากที่สุดในชีวิตตัวเองมีประโยชน์ เพราะว่าเวลาที่เราไปรับโทรศัพท์ให้คำปรึกษาก็เหมือนกับว่าเราได้ช่วยบุคคลอื่นที่กำลังกังวล ให้เขาได้คลายกังวลลง

จากที่ได้รับฟังปัญหาและได้ให้คำปรึกษา ทำให้เรารู้ว่าสังคมของเราล้วนมีสิ่งที่ไม่ดีที่พร้อมจะมอมเมาเยาวชนของชาติอยู่ตลอดเวลา ความรู้ ความคิดและเจตคติของเด็กเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ถ้าเขามีความรู้และเจตคติที่ดีเขาก็จะคิดได้และรู้ว่าอะไรเป็นอะไร และสิ่งใดทำไปแล้วจะส่งผลอย่างไรต่อเขา ครอบครัวเขาจะคิดอย่างไรหากเขาทำเรื่องที่ไม่สมควรลงไป การที่เด็กและเยาวชนจะคิดได้ และมีเจตคติที่ดีและถูกต้อง ครอบครัวและเยาวชนจะเข้าใจกันก็ต้องอาศัยการสื่อสาร ซึ่งควรจะมีการสื่อสารในทุกเรื่อง ไม่ใช่เฉพาะแต่เรื่องเพศ

สิ่งที่สะท้อนใจคือ เคยรับสายคุณแม่ที่โทร.เข้ามาปรึกษาว่าจะเริ่มคุยเพื่อเตือนลูกอย่างไรในเรื่องการคบเพื่อน เพราะตนเองไม่เคยพูดคุยกับลูกแบบนี้มาก่อน เนื่องจากคุณแม่รักลูกมาก พยายามหาเงินและทำงานทุกอย่าง เพื่อให้ลูกสบายและไม่ลำบากเหมือนตนเอง แต่ครอบครัวนี้ไม่เคยมีการสื่อสารต่อกัน ส่วนลูกก็ไม่เคยได้รับรู้ว่าแม่รักและเป็นห่วงเขาขนาดไหน กลายเป็นปัญหาที่ใหญ่ของ

ครอบครัวเพราะความไม่เข้าใจกัน ทั้งที่ปัญหาทั้งหมดที่เกิดขึ้นสามารถแก้ไขให้ทุเลาเบาบางได้ถ้ามีการสื่อสาร แต่คุณแม่ไม่ทราบแม้วิธีที่จะเข้าไปพูดกับลูกของตัวเองแท้ๆ ไปแสดงให้ลูกเห็นว่าแม่เป็นห่วงและรักลูกขนาดไหน นั่นเป็นเพราะว่าครอบครัวนี้ไม่เคยมีการสื่อสารต่อกันมาก่อน

และเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ยึดติดกับความคิดความเชื่อของตนเองแบบเดิมๆ ไม่เปิดใจกว้าง ไม่พยายามเข้าใจ หรืออาจจะเอาลูกหลานไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น โดยไม่ได้ถามถึงความรู้สึกและความคิดเห็นของลูกหลานของตนเองเลย ส่งผลให้เด็กเกิดความเครียดและพยายามหลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งอาจจะทำให้เกิดปัญหาอื่นตามมา

จากการที่ได้มาโครงการนี้ และที่ได้มาสัมผัส พบเห็นปัญหาที่หลากหลาย ทำให้ได้แง่คิดกับตัวเองว่า ถ้าในอนาคตตัวเรามีครอบครัวและมีลูกหลาน เราจะไม่ละเลยที่จะสื่อสารกับลูก เพราะรู้ว่าการสื่อสารสำคัญมากๆ ในการเลี้ยงลูก หากขาดการสื่อสาร ปัญหาจะตามมา เราจะคุยกับลูกในทุกเรื่อง เป็นเหมือนเพื่อนคุยที่เขาสวมรองเท้าเข้ามาคุย ปรึกษาเราได้ทุกเมื่อ เราควรจะต้องมีเวลาให้ครอบครัวและลูกเพื่อที่จะคุยกัน เพราะดีกว่าที่เราจะเลือกไปปรึกษาคนอื่น ซึ่งเราไม่ทราบว่าเขาจะเป็นห่วงและหวังดีกับลูกเราจริงหรือไม่ และผู้ปกครองไม่ควรตำหนิความคิดเห็นของเขา และจะไม่ใช้วิธีห้ามหรือสั่งให้ทำ แต่จะถามความคิดเห็นเขาหากเขาจะทำอะไร ว่าเขามีความคิดเห็นอย่างไร จะพยายามให้เวลากับเขาให้มากที่สุดและจะอยู่ข้างเขาตลอดเวลา

ถ้าในอนาคตตัวเรามีครอบครัว และมีลูกหลาน  
เราจะไม่ละเลยที่จะสื่อสารกับลูก เพราะรู้ว่  
การสื่อสารสำคัญมากๆ ในการเลี้ยงลูก

สิ่งที่ได้รับจากการเข้าโครงการมีมากมาย ไม่ว่าจะมิตรภาพดี ๆ จากเพื่อน ๆ พี่ ๆ ในโครงการ ทุกคนน่ารักและมีความเป็นกันเอง ยินดีที่จะช่วยเหลือกันและกันตลอด สถานที่ทำงานที่มีบรรยากาศเป็นกันเอง พี่สายไหมที่เหน็ดเหนื่อยจากงานมากมาย แต่พี่เขายังคงใจเย็น และใจดีตลอดเวลา ท่านอาจารย์สุรินทร์ที่เมตตาพวกเราทุกคน ถึงอาจารย์จะเหนื่อยแต่ก็พยายามสอนเพื่อให้เราได้ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด ความจริงใจของอาจารย์ที่ปรารถนา และยินดีที่จะช่วยเหลือทุกคนที่ต้องการคำปรึกษา หรือแม้ตัวของเราเองผู้ที่มีหน้าที่ให้คำปรึกษา (บางครั้งผู้ที่ให้คำปรึกษาก็ต้องการที่จะรับคำปรึกษาเหมือนกันนะ)

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง คือรู้สึกว่าคุณเองเป็นผู้รับฟังที่ดีขึ้น รู้สึกว่าใจเย็นขึ้น ไม่มองและตัดสินคนจากภายนอก แต่จะพยายามทำความเข้าใจว่าเพราะอะไรเขาจึงทำเช่นนั้น คิดว่าแต่ละบุคคลต้องมีเหตุผลในการกระทำของตัวเองอยู่แล้ว แต่จะพยายามมองให้ลึกลงไปว่า สิ่งที่เขาทำมันเกิดมาจากอะไร เพราะอะไรเขาจึงทำเช่นนั้น ยอมรับและเคารพในการตัดสินใจของแต่ละบุคคล ไม่ก้าวท้าวหรือตัดสินใจอะไรแทนบุคคลอื่น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดนี้ ถ้าตัวเองไม่ได้มายืนตรงจุดนี้ ไม่ได้มาสัมผัสกับเรื่องจริงชีวิตจริงแบบนี้ ตัวเราเองคงไม่มีเจตคติที่เปลี่ยนไปอย่างนี้ก็ได้

สุดท้ายตัวเองก็ได้แง่คิดว่า “การสื่อสารเรื่องง่าย ๆ ที่ไม่ต้องเสียเงินเลยแม้แต่บาทเดียว สามารถช่วยให้ครอบครัวและสังคมดีขึ้นได้ แต่ทำไม...ใคร ๆ จึงไม่ค่อยให้ความสนใจเท่าไร การสื่อสารเรื่องเพศ ก็ต้องเป็นการสื่อสารในทางบวกด้วย ถึงจะช่วยให้เกิดผลดี ถ้าทางหน่วยงานของรัฐบาลหรือเอกชนให้ความสำคัญ ช่วยกันณรงค์หรือให้ความรู้แก่ผู้ปกครองและเยาวชนในเรื่องนี้ น่าจะช่วยแก้ปัญหาใหญ่หลวงของประเทศชาติได้บ้าง”

## ครึ่งหนึ่งของชีวิต...

ตอนแรกมีเพื่อนมาชวนเข้าร่วมโครงการคุยเปิดใจ รักปลอดภัย เพื่อให้การปรึกษาทางโทรศัพท์ และไม่ได้บอกว่าเป็นการปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องอะไร แต่เราคิดเองในใจว่า เราเรียนทางด้านนี้มา ก็น่าจะพอทำได้ เลยสมัครเข้าร่วมโครงการ และได้รู้ว่าเป็นการให้คำปรึกษาเรื่องเพศ รู้สึกหนักใจขึ้นมาทันที เพราะไม่ค่อยรู้ และคิดเพียงว่า เรื่องเพศก็คือเรื่องการมีเพศสัมพันธ์โรคติดต่ออะไรแบบนั้น แต่พอเข้าร่วมอบรมและทำงานมากขึ้น มุมมองใหม่ๆ จึงเกิดขึ้น ได้รับความรู้ดีกว่า ยังมีคนอีกจำนวนมากต้องการความช่วยเหลือในเรื่องเพศ หลายคนไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้เลย เหมือนเราในตอนแรกๆ ที่คิดว่าเพศเป็นกิจกรรมทางเพศสัมพันธ์เท่านั้น น่าอาย ไม่ควรพูดคุยกัน มีวัยรุ่นจำนวนมากที่กำลังมีปัญหา และหมกมุ่นกับเรื่องเพศสัมพันธ์เกิดปัญหาตามมา เช่น การท้องในวัยเรียน การติดโรค ปัญหาครอบครัว ฯลฯ ซึ่งวัยรุ่นที่มีปัญหาในเรื่องนี้ ส่วนมากขาดคนชี้แนะ มีความรู้ความเข้าใจไม่ถูกต้อง ขาดความรักความอบอุ่นจากครอบครัว เป็นเรื่องที่น่าเศร้าสำหรับสังคมไทย

เราเองรู้สึกดีใจว่า อย่างน้อยก็สามารถช่วยให้คนที่โทรมาขอรับคำปรึกษา ได้เกิดเห็นมุมมองอีกมุมมองหนึ่ง หรือมองเห็นอนาคตของตนเองมากขึ้น ได้คิดทบทวนว่า เรื่องเพศไม่ใช่เรื่องการมีเพศสัมพันธ์เพียงอย่างเดียว แต่มันรวมถึงการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น บทบาทหน้าที่ของตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ความสัมพันธ์และการสื่อสารภายในครอบครัว เป็นต้น เราอยากให้เราทุกคนในสังคมช่วยเหลือกัน เพื่อปัญหาพวกนี้จะได้ลดน้อยลง โดยเฉพาะคนที่มีความรักและมีลูก อยากให้สื่อสารพูดคุยกันมากขึ้น ให้ความรักความอบอุ่นในครอบครัว เพราะจะเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้อย่างหนึ่ง และอย่าลืมคำที่ว่า คุยเปิดใจ รักปลอดภัย

ได้คิดทบทวน  
ว่าเรื่องเพศ  
ไม่ใช่เรื่องการ  
มีเพศสัมพันธ์  
เพียงอย่างเดียว  
แต่มันรวมถึง  
การรับผิดชอบ  
ต่อตนเองและผู้อื่น

## ผมว่า การให้คำปรึกษาดีกว่ายานอนหลับ.....

ปัจจุบันผมปฏิบัติงานบริการสุขภาพ และให้การปรึกษาด้านสุขภาพจิต รู้สึกชอบการให้การปรึกษา เนื่องจากจะทำให้เขาได้คิดแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง และมีผู้ให้บริการปรึกษา (Counselor) เป็นผู้ช่วยค้นหาปัญหาที่แท้จริง และผมว่า การให้คำปรึกษาดีกว่ายานอนหลับ เพราะได้ปรึกษากันก็สบายใจอีกส่วนหนึ่งคือผมอยากรู้ว่า แต่ละคนที่เข้ามามีแนวคิดและมีกลไกการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร สำหรับเรื่องเพศ มีความสำคัญเพราะเกี่ยวข้องกับวัย และครอบครัว จึงเป็นเรื่องที่ควรจะพูดคุยกัน และมีสายโทร.เข้ามาปรึกษาเรื่องนี้เยอะมาก

การให้คำปรึกษาผู้ป่วยทางจิตกับผู้มารับบริการที่ปกติต่างกัน เทคนิคการให้คำปรึกษา เช่น การใช้ถ้อยคำ การรับฟังและสรุปประเด็น การทำให้ Client ได้มองเห็นปัญหาและแนวทางการแก้ไขอย่างเป็นรูปธรรม การเคารพในความรู้ และการศึกษาของ Client โดยไม่ตัดสิน และไม่ติตแนะนำมากเกินไป เดิมผมเป็นพยาบาลส่วนใหญ่ต้องให้ความรู้ซึ่งเป็นคำแนะนำมากกว่า พอได้เข้าอบรมและทำงานตรงนี้ มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ผมรู้จักรับฟังมากขึ้น สรุปประเด็นสำคัญของปัญหา โดยมีการสะท้อนความรู้สึกแทรกเข้าไปทำให้ Client รู้ว่า เรารับฟังและสนใจในปัญหาที่เกิดขึ้น คุยปัญหาเป็นรูปธรรมมากขึ้น สิ่งที่ Client ต้องการจัดการกับปัญหานั้น มีความเป็นไปได้ มีอันตรายกับ Client หรือไม่ ทำให้ Client คิดพิจารณา แต่การให้คำปรึกษาครั้งเดียวไม่เพียงพอ ต้องนัดหรือติดตามผลด้วย

ผมมีสิ่งประทับใจเกิดขึ้นคือ การมีเพื่อนใหม่ และรู้ว่าตนเองมีมุมมองกว้างขึ้น ผมประทับใจอาจารย์สุรินทร์ ที่ทำให้ผมได้รู้ว่า การพูดถึงปัญหาและให้ Client ได้คิดและมองอย่างเป็นรูปธรรมเป็นอย่างไร รู้สึกทั้งมาก และที่สำคัญทำให้ผมคิดอยากเรียนต่อและเป็นลูกศิษย์อาจารย์ และผมชอบการให้คำปรึกษาแม้ว่าต้องเดินทางจากบางบัวทองมาจับโทรศัพท์ที่สีลม แต่ผมมีความสุขทุกครั้งที่ได้มา

สิ่งที่ผมผิดหวังคือ โครงการนี้เป็นโครงการที่ดีมากควรจะมีต่อ และช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาพัฒนาตนเองได้ดีมาก และเพื่อนที่เรียนปริญญาโทจบแล้ว แต่ไม่ได้ทำงานตรงกับที่เรียนมา ทั้งที่เขามีศักยภาพและทำเรื่องที่เป็นประโยชน์ได้มาก การทำหน้าที่ให้การปรึกษาทำให้ผมรู้ว่าผู้ปกครองส่วนมากก็มีปัญหาในการสื่อสารเรื่องเพศ กลัวชี้โพรงให้กระรอก ทำให้เด็กรู้เร็วเกินไปหรือเปล่า ไม่แน่ใจว่าจะพูดดีไหม ก็ไม่รู้ว่าจะถามใคร พอได้โทรมาเราทำให้เขาประเมินได้เองว่า ควรจะพูดหรือไม่ และถ้าพูดก็ควรพูดกันอย่างไรปกติไม่ตำหนิกัน ส่วนวัยรุ่นนักรักชาน น่าตกใจมากที่มีเพศสัมพันธ์ และกินยาคุมฉุกเฉินเป็นเรื่องปกติ โดยไม่คิดคำนึงถึงอันตรายที่จะตามมา การรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเองโดยเฉพาะผู้หญิงแทบไม่มีเหลือเลย ผมรู้สึกว่า ทุกคนแสวงหาความสุขของตัวเองโดยไร้เหตุผล ตัวเองไม่พอใจก็เรียกร้อง ชิมเซรัว ประชดประทัง น่าเห็นใจเด็กทุกวันนี้จริง ต้องพยายามเข้าช่วยเหลือให้ได้มากที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ครับ

โครงการนี้เป็นโครงการที่ดีมากควรจะมีต่อ  
และช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาพัฒนาตนเองได้ดีมาก

## ประสบกการณที่ฉฉนเป็นอาสาสมัครให้คำปรักษาเรื่งเพศ

มีหลายเหตุผลที่ทำให้ฉฉนอยากสมัครเป็นอาสาสมัครของโครงการ คุยเป็ดไอ รัศปลอดกัษ เหตุผลธรรมดากั ขอหนึ่งคือ ฉฉนคึดว่า พอมีเวลาหลังเลิกงานและวันหยุด อยากใช้เวลานั้นให้เป็นประโยชน์ทั้งสำหรับตนเองและคนอื่น (สร้างภาพนะ) เหตุผลที่สอง เพราะคำว่า “ให้คำปรักษา” ตอนแรกฉฉนคึดว่า ไร้อะไร! ก็ให้คำปรักษาเพื่อนฝูงอยู่ทุกั วัน มันจะยากอะไร... ไม่ต้องเตาเลยที่ผ่านมาผิดจากหลักวิชาการทุกัประการ ทั้งตัดสินให้เขา ทั้งโน้มน้าวให้เขาลองทำตามวิธีที่ฉฉนคึดว่ามันจะดี สิ่งที่ผ่านมาฉฉนคึดอย่างเตียวเลยว่ฉฉนได้ช่วยเขาแล้ว แต่ไม่รู้หรือกัว่ามันผิด (ขอโทษนะเพื่อน ตอนนีรู้แล้วละ...นี่ไงพัฒนาการของฉฉน)

แต่เหตุผลที่สำคัญจริงั คือ ฉฉนจะมีโอกาสได้พูด “เรื่งเพศ” อันนี้ไม่ได้ล้อเล่นนะ ใครๆ ก็บอกว่คนไทยไม่พูดเรื่งเพศกันแต่เอ๊ะ!! ตอนที่รวมกลุ่มกับเพื่อนสนิท เราคุยเรื่งอะไรกันนะที่หัวเราะกันเป็นบ้าเป็นหลัง ก็ไม่ใช่เรื่งเดอรต์ดีใจัก เรื่งลามกหรือเรื่งเพศนี้หรือหรือ แต่ลองกลับมานึกั ดูอีกที ตอนฉฉนเป็นวัยรุ่น ทำไมพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ไม่ยอมพูดกับฉฉนเรื่งเพศ พอถามก็ถูกหาวว่เป็นเด็กทะเล้งข้างละ แก่แดดข้างละ แล้วก็มีคำตอบที่เป็นคำตอบสามัญประจำบ้าน “ถึงเวลากัรู้เองนั่นแหละ” แล้วมันเมื่อไรละ... ที่เกรีนมาทั้งหมดยังไม่ใช่คำตอบสุดท้ายของฉฉนนะ คำตอบสุดท้ายของฉฉนก็คือ ฉฉนเห็นด้วยกับโครงการนี้มากถึงมากที่สุด ว่เราต้องหาทางช่วยให้ผู้ปกครองพูดเรื่งเพศกับลูกหลานของตัวเองให้ได้ ถ้าไม่อยากแก้ปัญหาคัที่ตามมาจากความไม่เข้าใจเรื่งเพศของวัยรุ่น เราต้องช่วยกันล้อมคอกก่อนว้วจะหาย

## ฉันเปลี่ยนตัวเองจากการเป็นผู้เสนอความคิดเห็นของคนอื่น ให้กับคนที่บอกคำปรึกษาในทันที เป็นการช่วยให้เรามองเห็น ทางเลือกในการแก้ปัญหาโดยที่ให้เราเป็นผู้ตัดสินใจเอง

เมื่อฉันเข้ามาเป็นอาสาสมัคร ต้องอบรมหลักสูตรระยะสั้น แต่ฉันยืนยันได้เลยว่าฉันได้รับความรู้เพิ่มขึ้นมากมาย ฉันเปลี่ยนตัวเองจากการเป็นผู้เสนอความคิดเห็นของคนอื่นให้กับคนที่ขอคำปรึกษาในทันที เป็นการช่วยให้เรามองเห็นทางเลือกในการแก้ปัญหาโดยที่ให้เราเป็นผู้ตัดสินใจเอง ฉันไม่พยายามยึดเยียดข้อมูลให้กับเขามากเกินไป แต่เป็นผู้ฟังที่ดี ฉันรู้จักวิเคราะห์จนถึงแก่นของปัญหาของเขา จากเมื่อก่อนที่ฉันจับได้แต่เพียงเปลือกของปัญหา ฉันสามารถช่วยให้เขาคิดได้รอบด้านมากขึ้น แทนที่จะเพียงป้อนประโลมใจให้เขาแค่สบายใจขึ้น และฉันยังได้นำทักษะเหล่านี้นี้ติดตัวไปใช้ในชีวิตประจำวันด้วย

อาจจะพูดได้ว่าสิ่งเดียวที่ฉันผิดหวัง คือ บางครั้งฉันไม่สามารถไปปรับโทรศัพท์ตามตารางที่กำหนดได้ เพราะงานประจำที่ฉันทำอยู่ วันอาทิตย์ที่อาจารย์ให้โอกาสเรามาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ที่สุด เราได้เรียนรู้จากเพื่อนได้ฟังสิ่งที่อาจารย์ให้ข้อเสนอแนะ แต่ยากมากสำหรับฉันที่จะสามารถเข้าร่วมการสัมมนาทุกกลุ่มได้ทุกครั้ง ฉันเห็นว่าสิ่งนี้เป็นจุดอ่อนของคนทำงานประจำแล้วมาเป็นอาสาสมัครของโครงการ เช่นนั้น ส่วนเรื่องประทับใจนั้นมีมากกว่าหลายเท่า การได้รับคำชมจากผู้ขอคำปรึกษาก็เป็นกำลังใจให้ฉันรู้สึกอยากทำหน้าที่นี้ต่อไป ฉันจะขอยกตัวอย่าง ผู้ขอคำปรึกษารายหนึ่งเป็นผู้หญิงสาวโสดอายุ ๕๘ ปีมีธุรกิจครอบครัว ทำงานอยู่ที่บ้าน โทร.เข้ามาเพื่อขอคำปรึกษาเรื่องหลานสาวที่ตนเองเลี้ยงมาแต่เล็ก ๆ เล่าว่าหลานเป็นเด็กว่านอนสอนง่าย ความประพฤติดี เรียนดีจบถึงปริญญาโท จนกระทั่งตอนนี้หลานสาวอายุ ๓๐ ปีเกิดไปชอบพอกับนักศึกษาหญิงที่รับมาฝึกงานที่บ้าน นักศึกษาคนนี้เป็นทอมฐานะยากจน จึงกลัวจะมาหลอกหลานสาว และพยายามกีดกันแต่

ไม่สำเร็จ หลานสาวหนีออกจากบ้านไปอยู่กับทอม อยากขอ  
คำปรึกษาว่า ทำอย่างไรจะให้หลานสาวเลิกคบกับทอมแล้ว  
กลับมาอยู่บ้าน

ฉันใช้เวลาประมาณ ๒๐ นาทีในการให้คำปรึกษาวิเคราะห์  
ปัญหาทัศนคติของคนในครอบครัวเรื่องการรักเพศเดียวกันว่าทำไม  
เป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ ชวนให้เขาเห็นความหลากหลายทางเพศ  
ที่มีอยู่ในสังคม และลองให้เขานึกทบทวนดูว่า การที่เขาไม่  
สามารถยอมรับพฤติกรรมของหลาน จนกระทั่งหลานหนีออก  
จากบ้านไปส่งผลอะไรให้กับครอบครัวบ้าง ให้สมมติสถานการณ์  
ซึ่งน้ำหนักกว่า ถ้าเราให้โอกาสหลานเลือกใช้ชีวิตตามที่เขาต้องการ  
เห็นหลานสาวอยู่ในสายตา อย่างไหนที่จะทำให้ผู้ขอคำปรึกษาและ  
คนในครอบครัวสบายใจมากกว่ากัน จนในที่สุดผู้ขอคำปรึกษาเห็น  
แนวทางการแก้ปัญหาของเขาได้ด้วยตนเอง เขาคิดว่าจะให้  
ญาติคนที่หลานติดต่อหลังหนีออกจากบ้านไป พาหลานกลับไปอยู่  
บ้านเช่าแห่งหนึ่งที่ครอบครัวจะสามารถรับรู้ข่าวสารของหลานได้  
และจะปล่อยให้หลานใช้ชีวิตที่เขาต้องการ เพราะเชื่อว่าไม่นาน  
เขาอาจจะเลิกกันไปเอง

ก่อนวางสายโทรศัพท์คุณอาคนนี้ก็กล่าวว่า “ความจริงฉันก็ไม่  
น่าเข้มงวดกับเขามากเกินไป ชีวิตของเขา นี่ถ้าเป็นเรื่องของ  
คนอื่น ฉันก็ไม่รู้สิอะอะไร พอมาเป็นเรื่องของตัวเองมันทุกข์ใจ  
มากจริงๆ” และขอบอกขอบใจที่ช่วยให้เขาสามารถคลี่คลายปัญหา  
ได้อย่างน้อยก็ในระดับหนึ่ง ความภูมิใจของฉัน คือการได้ช่วย  
ให้คุณอามีทัศนคติเรื่องความหลากหลายทางเพศเปลี่ยนไปในทางที่  
ดีขึ้น และเกิดการยอมรับในเรื่องเพศของหลาน

# หลายคนก็โทร.เข้ามาเพราะไม่รู้จะพูดเรื่องนี้กับใครได้ ไม่รู้จะเริ่มคุยอย่างไร ไม่รู้ว่าจะไวใจได้หรือเปล่า

ฉันสรุปในใจเองว่า ปัญหาเรื่องเพศ ความสัมพันธ์ เป็น ปัญหาของคนทุกเพศ ทุกวัย แต่ที่สำคัญเมื่อเกิดปัญหาแล้วคนในสังคมขาดที่พึ่ง หลายคนก็โทร.เข้ามาเพราะไม่รู้จะพูดเรื่องนี้กับใครได้ ไม่รู้จะเริ่มคุยอย่างไร ไม่รู้ว่าจะไวใจได้หรือเปล่า เล่าแล้วจะหัวเราะไหม น่าอายหรือเปล่า เป็นเรื่องผิดปกติหรือเปล่า พ่อแม่ไม่รู้จะพูดกับลูกอย่างไรเมื่อเห็นลูกนั่งกอดกับแฟนอยู่ในบ้าน ได้แต่คิดปอบใจตัวเองว่าลูกมันก็คงแค่นั่งกอดกัน ยังไม่มีอะไรมั่ง ก็ลูกยังเด็กอยู่นี่นา อยากพูดกับลูกก็กลัวจะพูดว่าอะไร กลัวลูกโกรธ ส่วนลูกก็อยากเล่าเรื่องความรัก ความสัมพันธ์ เรื่องแฟนก็เช่นกันไม่รู้จะเริ่มอย่างไร พ่อแม่จะรับได้ไหม ทำไมพ่อแม่ถึงไม่เข้าใจว่ามีแฟนเป็นเรื่องธรรมดาของหนุ่มสาว เรื่องต่างๆ เหล่านี้ฟังดูเหมือนเป็นเรื่องธรรมดาๆ ไม่น่ามีปัญหา แต่ถ้ามันเป็นเรื่องของตนเองมันก็จะไม่ง่ายอย่างที่คิด ฉะนั้นจึงมั่นใจว่าโครงการนี้เป็นโครงการที่มีส่วนช่วยเติมเต็มช่องว่างของความต้องการให้คนในสังคมได้ในระดับหนึ่ง

มูลนิธิ, นรมนตรี มหาศิริมงคล

## การเรียนรู้ของคนเราผ่านการใช้ชีวิต....

ตอนแรกที่เห็นชื่อโครงการอาสาสมัครก็ตกใจ เพราะว่าเป็นเรื่องเดียวกับหัวข้อวิทยานิพนธ์ของเราเลย เราค้นคว้าหาข้อมูลเยอะมากเกี่ยวกับหัวข้อการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่กับลูก ซึ่งก็ทำให้เราอยากจะทำแลกเปลี่ยนข้อมูล รวมทั้งอยากรู้ว่า สถานการณ์การพูดคุยสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัวชาวไทยเป็นอย่างไร และข้อมูลเรื่องการสื่อสารแบบนี้ในประเทศไทยไม่มีเลย หามาหลายปีแล้ว จนเลิกหาไปแล้ว ข้อมูลที่ได้มามีแต่หนังสือแปลของครอบครัวฝรั่ง วัฒนธรรมฝรั่ง ซึ่งเราก็จินตนาการไม่ออกว่าในครอบครัวไทย เงื่อนไขแบบบ้านเรา จะทำให้ปัญหา และอุปสรรค ออกมาในคำพูดแบบไหนกันแน่

พ่อได้รับโทรศัพท์ที่ โอ้โฮ ขอบอกว่าได้ข้อมูลเยอะจริงๆ ค่ะ  
ข้อเท็จจริงทุกอย่างออกมาจากพ่อแม่จริงๆ และเด็กตัวเป็นๆ ที่  
เราได้คุยด้วย ทำให้เราได้เรียนรู้คนละครูปแบบกับการอ่านหนังสือ  
และค้นคว้าจากงานวิจัย ซึ่งอันนี้จะเป็นผลของการที่เราได้ทำ  
Counseling ในขณะที่พูดคุย ทำให้เราเองก็ได้เรียนรู้ไปพร้อมๆ  
กับพ่อแม่ และเด็กวัยรุ่น

สิ่งที่ได้ค้นพบที่ถือว่าดีสุดๆ ก็คือ การได้ค้นพบตัวเองว่าเรา  
สามารถช่วยคนอื่นได้ค่ะ เพราะว่าเคยไม่ชอบการ Counseling  
มากๆ ถึงวิชาที่ใครก็จะเครียด ต้องมาประชุม ร่วมแลกเปลี่ยน  
และโดนวิจารณ์ต่างๆ ทำให้เรารู้สึกว่า เราไม่สามารถเป็นผู้ให้  
คำปรึกษาได้ เราไม่มั่นใจว่าจะสามารถช่วยคนอื่นได้ แต่พ่อได้เข้า  
ร่วมเป็นอาสาสมัคร ความรู้สึกไม่ดีที่เคยมี ก็หายไปเลย เราได้  
ช่วยคนอื่นจริงๆ เราสามารถทำประโยชน์ต่อคนอื่นได้ มีความ  
มั่นใจ และเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาของผู้คนหลายๆ แบบ ซึ่งไม่ได้  
หาโอกาสแบบนี้ได้ง่ายๆ ที่จะได้ช่วยคนอื่น และเราได้พัฒนา  
ตนเองไปพร้อมๆ กันในขณะ counseling

มีเรื่องที่เราไม่ค่อยชอบใจก็มีบ้าง บางทีการให้คำปรึกษา  
ผิดพลาดไปบ้าง ซึ่งก็เป็นเพราะว่าเราฝึกมาไม่พอ หรือบางที  
เราเครียดมาก ก็จะไม่ค่อยดี นอกจากนี้ บังเอิญเจอเคสที่ทำให้เรารู้  
ว่าเป็นจุดอ่อนของเรา และเรามีอคติเรื่องนั้นมากจนไม่สามารถ  
ให้การช่วยเหลือใดๆ กับเคสได้ ก็เป็นสิ่งที่เราได้เรียนรู้เพิ่มเติม  
สำหรับตัวเองเช่นกัน การทำงานก็ทำให้เราได้เรียนรู้ตนเองไป  
ในทุกๆ วันเลย

ปัญหาของการสื่อสารของพ่อแม่ลูกเท่าที่เห็น เป็นเพราะ  
การขาดความรู้ และขาดการเรียนรู้ด้วย คนไทยส่วนใหญ่ไม่รู้จัก  
การเรียนรู้ และขาดการค้นหาความรู้ พอมีปัญหาที่ไม่ยอมเรียนรู้  
ไม่มีการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ หรือไม่เรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งที่ปัญหา  
ให้ถูกวิธี ก็จะมีปัญหาไปไม่รู้จบ การเรียนรู้ของคนเราผ่านการใช้  
ชีวิต อันนี้สำคัญมากนะค่ะ เพราะคนส่วนใหญ่ ใช้ชีวิตเพื่อให้พ้น

ไปเฉยๆ โดยไม่ค้นหาความหมาย ไม่เรียนรู้ ไม่มีเป้าหมาย หรือบางทีเพราะไม่ทราบเป้าหมายที่แท้ของตนเอง จึงไม่สามารถใช้ชีวิตให้มีประสิทธิภาพได้ ทำให้เกิดความทุกข์ โดยไม่สามารถหาทางออกได้ พอคิดไปว่าทำไมคนไทยถึงขาดการเรียนรู้ ก็ได้คำตอบง่ายๆ คำตอบเดียวที่ชัดเจนว่าเป็นเพราะระบบการศึกษาไทย (เริ่มเข้าสู่การเมืองแล้ว) หากเรายังคงให้บริการคำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง เราจะพบคนที่ไม่ยอมเรียนรู้อะไร ที่เป็นผลของระบบการศึกษาไทย และต้องทำความเข้าใจต่อการศึกษาไทยไปพร้อมๆ กับปรับการให้คำปรึกษาให้เข้ากับรูปแบบการเรียนรู้ของคนไทยด้วย

มีอีกอย่างที่เป็นอุปสรรคที่เจอบ่อยๆ ก็คือ ค่านิยมเรื่องเพศที่ทำให้คนหลงทางไปเยอะมาก เรื่องหลายเรื่อง ปัญหาอยู่ที่ค่านิยมที่ยึดเอาไว้ ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวางลง การศึกษาที่ดีน่าจะช่วยแก้ปัญหานี้ได้เช่นกัน ปัญหาเรื่องเพศจะได้ลดลง และลดภาระของ Counsellor ลงได้มาก

ศศิธร, ไพรัตน์ สุธีรานุพงศ์

## สังคมไทย ไม่คุยเรื่องเพศกันอย่างเปิดเผย

ปัญหาเรื่องเพศของเด็กและเยาวชน ถือเป็นปัญหาที่รุนแรงไม่น้อยไปกว่าปัญหายาเสพติด การที่เรารับเอาวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามา โดยไม่ได้ไตร่ตรองให้สอดคล้องเหมาะสมกับสังคมและวิถีชีวิตของเรา รวมถึง การมีโลกที่ไร้พรมแดน และสื่อที่กระตุ้นให้วัยรุ่นสนใจใคร่รู้ในเรื่องเพศ ทำให้การปกปิดหรือการห้ามปรามในเรื่องเพศเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ประกอบกับวัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็น และมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องเพศค่อนข้างมาก จึงทำให้วัยรุ่นมีความสนใจในเรื่องเพศมากขึ้น แต่เนื่องจากในสังคมไทยเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ไม่สามารถพูดคุยกันได้อย่างเปิดเผย โดยเฉพาะการพูดคุยกับผู้ใหญ่ จึงทำให้วัยรุ่นขาดที่ปรึกษา ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ที่ดูแลวัยรุ่นจึงควรพูด

## การกระตุ้นให้เกิดการสื่อสารในเรื่องเพศ ระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่น จะช่วยให้วัยรุ่น มีที่ปรึกษาในเรื่องที่เกี่ยวกับเพศ

คุยกับวัยรุ่น เพื่อให้เขารู้สึกว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่สามารถพูด  
คุยกันในครอบครัวได้ ทำให้เขารู้สึกว่าเขามีที่ปรึกษา โดยการพูด  
คุยต้องมีขอบเขตที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล เน้นการพูดที่แสดงถึง  
ความห่วงใย การรับฟังความคิดเห็น มิใช่การบ่นว่า สั่งสอน  
ตำหนิ หรือตักเตือน ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นเกิดการต่อต้านและคิด  
ว่าผู้ใหญ่ไม่เข้าใจ อาจนำไปสู่ปัญหาต่างๆ ได้

ดิฉันจึงคิดว่าการกระตุ้นให้เกิดการสื่อสารในเรื่องเพศระหว่าง  
ผู้ใหญ่กับวัยรุ่น จะช่วยให้วัยรุ่นมีที่ปรึกษาในเรื่องที่เกี่ยวกับเพศ  
และสามารถลดปริมาณการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนลงได้ รวมถึง  
ช่วยป้องกันผลกระทบต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ได้  
เช่น การตั้งครรภ์ การติดโรค ดังนั้น เมื่อดิฉันได้ทราบข่าวเกี่ยว  
กับโครงการคุยเปิดใจรักปลอดภัย ดิฉันจึงมีความสนใจที่จะเข้า  
ร่วมเป็นอาสาสมัคร และเนื่องจากดิฉันจบปริญญาโททางด้าน  
จิตวิทยาการศึกษามาโดยตรง จึงอยากจะใช้ความรู้ความ  
สามารถในสาขาวิชานี้ให้เป็นประโยชน์ และเพื่อพัฒนาทักษะ  
กระบวนการให้การปรึกษาของตนเองให้ดียิ่งขึ้น ดิฉันจึงตัดสินใจ  
เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครของโครงการ ซึ่งทำให้ดิฉันได้ความรู้  
ต่างๆ มากมาย ได้ฝึกฝนการให้การปรึกษาอย่างถูกต้องตาม  
ทฤษฎีและกระบวนการ

และสิ่งที่ดิฉันคิดว่าสำคัญที่สุดที่ทำให้ตนเองได้พัฒนาอย่าง  
แท้จริงคือ การทำ Case Conference โดยมีที่ปรึกษาเป็นผู้ที่  
เชี่ยวชาญทางด้านนี้โดยตรง เพราะทำให้ดิฉันได้ทราบข้อ  
บกพร่องของตนเองในการให้การปรึกษา ได้มุมมองใหม่ๆ ได้  
แนวทางในการให้การปรึกษาในแต่ละ Case และได้พัฒนา

กระบวนการคิดของตนเอง ดิฉันจึงอยากขอบคุณอาจารย์สุรินทร์ ธรณเกียรติ ไว้ ณ ที่นี้ด้วย นอกจากนี้ ดิฉันยังได้รับทราบข้อมูล ต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศในสังคมปัจจุบัน ซึ่งทำให้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการสื่อสารในเรื่องเพศมากยิ่งขึ้น และจากการเข้ามาเป็นอาสาสมัครทำให้ดิฉันได้เพื่อนใหม่มากมาย ได้แลกเปลี่ยน ข้อมูลความรู้ในด้านต่างๆ และได้เห็นถึงความเอื้อเฟื้อ ความมีน้ำใจไมตรีต่อกัน ซึ่งทำให้ดิฉันประทับใจมาก และคิดว่าเพื่อนๆ ก็คงคิดเช่นเดียวกัน ดิฉันจึงอยากขอบคุณทุกน้ำใจและทุกความหวังดีที่มีให้กันตลอดโครงการ รวมถึงขอบคุณคุณสายไหมที่คอยดูแลและประสานงานต่างๆ ให้กับพวกเราอย่างดีเยี่ยม และสุดท้ายที่ขาดไม่ได้คือขอขอบคุณผู้ที่ทำให้เกิดโครงการคุ้ยเปิดใจ รักปลอดภัยขึ้น และหวังว่าในอนาคตจะมีโครงการดีๆ เช่นนี้ อีก...ขอบคุณค่ะ

มุก, ดารานี พฤกษาชีว:

## ถ้าเพียงทะเลายกำแพงความรู้สึกเหล่านั้นลงได้ ก็จะนำไปสู่การพูดคุยที่เปิดใจกัน

การที่ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการเป็นอาสาสมัครนั้น เพราะต้องการมีประสบการณ์ทางด้านกาให้การปรึกษาทางโทรศัพท์ ประกอบกับเรียนจบปริญญาโทจิตวิทยาการปรึกษา และได้รับการชักชวนจากอาจารย์ (ผศ.สุรินทร์ ธรณเกียรติ) ว่ามีโครงการที่ต้องการอาสาสมัคร เพื่อทำงานให้การปรึกษา

เมื่อมีโอกาสเข้ามาทำงาน ก็ได้เรียนรู้เพิ่มขึ้นในเรื่องของ ความรู้เรื่องเพศที่ถูกต้องจากการได้รับการฝึกอบรมก่อนการลงมือปฏิบัติหน้าที่จริง ได้รับทราบถึงข้อมูลที่เกิดขึ้นจริงเกี่ยวกับเรื่องเพศของวัยรุ่นในปัจจุบัน การสื่อสารเรื่องเพศระหว่างผู้ปกครอง

และวัยรุ่น ซึ่งพบว่า ค่านิยมและทัศนคติของวัยรุ่นได้เปลี่ยนแปลงไปจากเมื่อก่อนอย่างมาก โดยที่ค่านิยม และทัศนคติของพ่อแม่ผู้ปกครองส่วนใหญ่่นั้นยังเป็นเหมือนเดิม จึงเกิดความขัดแย้งกันขึ้น มีทั้งผู้ปกครองที่เข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของวัยรุ่นก็เกิดความเป็นห่วงและวิตกกังวลว่า จะเกิดปัญหาทางเพศต่างๆ กับบุตรหลาน จึงต้องการสื่อสารรวมถึงให้ความช่วยเหลือแต่ไม่รู้ว่า จะเริ่มต้นพูดอย่างไร และสื่อสารกันอย่างไรให้เกิดความเข้าใจและป้องกัน แก้ไขปัญหาทางเพศที่อาจเกิดขึ้น เพราะไม่เคยเริ่มต้นพูดถึงเรื่องเพศกับบุตรหลานเลย มีทั้งผู้ปกครองที่ยอมรับไม่ได้กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีทัศนคติไม่ติดต่อเรื่องเพศและพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น แต่ก็มีความเป็นห่วงบุตรหลานของตน และต้องการหาวิธีพูดคุยที่ไม่ทำให้เกิดการทะเลาะกันเสียก่อน

รวมทั้ง พ่อแม่ที่มีลูกอยู่ในวัยเด็กและต้องการที่จะเริ่มพูดคุยเรื่องเพศกับลูกตั้งแต่นั้นๆ เพื่อว่าต่อไปเมื่อโตแล้วจะได้ไม่เขินอายกัน และพูดคุยกันได้ทุกเรื่อง ส่วนวัยรุ่นที่โทร.เข้ามารับการปรึกษา ส่วนใหญ่ต้องการทราบถึงวิธีการที่มีเพศสัมพันธ์อย่างไรให้ปลอดภัย ไม่ตั้งครรภ์ มีเพศสัมพันธ์ไปแล้วจะตั้งครรภ์หรือไม่ จะติดเอดส์ไหม ขณะนี้เพื่อนทุกคนมีเพศสัมพันธ์แล้ว และตนเองนั้นยังไม่มีและถูกเพื่อนล้อ หากจะไปมีเพศสัมพันธ์จะต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง ตอนนี้กำลังจะใจอ่อนยอมมีเพศสัมพันธ์กับแฟนแล้วจะทำอย่างไรดี ตอนนี้ตั้งครรภ์ได้ ๒ เดือนแล้วจะทำอย่างไรดีขย ซึ่งเป็นการถามจากวัยรุ่นทั้งชายหญิงตั้งแต่อายุ ๑๒ ปีขึ้นมา ซึ่งคำถามเหล่านี้วัยรุ่นเองไม่กล้าพูดคุย หรือถามกับพ่อแม่ผู้ปกครองรวมถึงผู้ใหญ่ในครอบครัวของตนเอง แต่มัก

ค่านิยมและทัศนคติของวัยรุ่นได้เปลี่ยนแปลงไป  
จากเมื่อก่อนอย่างมาก โดยที่ค่านิยม และทัศนคติ  
ของพ่อแม่ผู้ปกครองส่วนใหญ่่นั้นยังเป็นเหมือนเดิม

ถามหรือพูดคุยกับเพื่อนที่สนิท คำตอบที่ได้ก็มาจากบุคคลที่มีพื้นฐานความรู้ใกล้เคียงกัน มีมุมมองที่คล้ายกัน แล้วจะมีความแตกต่างจากการคิดด้วยตนเองแค่ไหน และบางครั้ง (ซึ่งก็เป็นส่วนใหญ่) คำตอบที่ได้ก็มักผิดด้วย เช่นเรื่องเกี่ยวกับการนับวันปลดอภัยของการมีรอบเดือน การกินยาคุมกำเนิด การมีเพศสัมพันธ์แบบหลังภายนอกแล้วจะไม่ตั้งครรภ์ เป็นต้น ซึ่งพบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศอีกมาก และความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่นั้นก็สามารถนำไปสู่พฤติกรรมที่จะเป็นปัญหาต่อตนเอง ครอบครัวยุ และสังคมต่อไปได้

ในการปฏิบัติงานในครั้ง นี้ ได้พบข้อมูลที่สะท้อนปัญหาสังคมในปัจจุบันของวัยรุ่นด้านเพศอย่างชัดเจน มีหลายสายที่คิดว่าให้การปรึกษาแล้วประสบความสำเร็จ และก็มีอีกไม่น้อยที่คิดว่ายังทำได้ไม่ดีพอ สายที่คิดว่าทำได้ดีนั้น เมื่อวางสายก็รู้สึกยินดีและอึ้งใจไปกับเขาด้วย ที่เขาเข้าใจเรื่องราวที่เกิดขึ้นชัดเจนขึ้น และมีแนวทางและมีความตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะนำไปปฏิบัติจริงๆ ส่วนสายที่คิดว่ายังทำได้ไม่ดีนั้นบางสายในตอนแรกคิดว่าทำได้ดีแล้ว เมื่อมาเข้าร่วมการประชุมกับอาจารย์ (Case Conference) ก็พบว่าสิ่งที่ทำไปนั้นยังไม่เหมาะสม อาจารย์ได้เปิดมุมมองในแง่ที่เรายังไม่เห็น แล้วก็ทำไปแล้วด้วยมุมมองที่จำกัด การที่มีผู้เชี่ยวชาญมาวิเคราะห์การให้การปรึกษาให้ฟัง เป็นการเปิดโลกทัศน์และมุมมองให้กว้างขึ้น รวมถึงมีแนวทางในการให้การปรึกษาที่ชัดเจนขึ้น แม้ว่าจะเรียนมาแล้ว แต่ประสบการณ์และความชำนาญก็เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้และเพิ่มเติมต่อไปอย่างไม่มีวันหยุด

การสื่อสารกับบุตรหลานเรื่องเพศอย่างเปิดใจกันทั้ง ๒ ฝ่ายระหว่างผู้ปกครองและบุตรหลานเป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นทั้งเกราะป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น และเป็นการช่วยกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นไปแล้ว รวมทั้ง เป็นการส่งเสริมความ

มีหลายสายที่คิดว่า  
ให้การปรึกษาแล้ว  
ประสบความสำเร็จ  
และก็มีอีกไม่น้อย

ที่คิดว่ายังทำได้ไม่ดีพอ สายที่คิดว่าทำได้ดีนั้น  
เมื่อวางสายก็รู้สึกยินดีและอึ้งใจไปกับเขาด้วย

สัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัวให้แน่นขึ้น เพราะเมื่อปัญหาเกิดขึ้นวัยรุ่นต้องการที่พึ่ง เพียงมีใครสักคนที่รับฟังเขา และให้คำปรึกษา คอยชี้แนะแนวทางให้แก่เขา และคนที่เขาต้องการพูดคุยและรับคำปรึกษาด้วยมากที่สุดก็คือคนในครอบครัว แต่มีบางอย่างทำให้เกิดความกังวลและกลัว ไม่กล้าพูดคุยด้วย ถ้าเพียงทะเลาะก้าแ่งความรู้สึกเหล่านั้นลงได้ ก็จะนำไปสู่การพูดคุยกัน และการพูดคุยที่เปิดใจกัน เข้าใจกัน และไม่ประเมินว่าเขาทำผิด ก็จะทำให้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามมาลดลงได้

แอด, ณัฐริกษ์ อนุภัทร

## เรื่องเพศในกลุ่มเยาวชน สังคมรับรู้แต่ไม่ยอมรับ....

การทำหน้าที่ให้การปรึกษาทางโทรศัพท์ ทำให้รับรู้ถึงความ เป็นไปในสังคมอีกด้านหนึ่ง ด้านที่ยังไม่ค่อยถูกเปิดเผย หรือเป็น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว แต่ผู้คนทั่วไปยังไม่อยากยอมรับว่าเกิด เหตุการณ์เหล่านั้นขึ้น

เรื่องเพศในกลุ่มเยาวชน สังคมรับรู้แต่ไม่ยอมรับ พ่อแม่ ผู้ปกครองหลายคนอาจปฏิเสธว่า ยังไม่น่าจะเกิดขึ้นกับลูกหลานที่ ภายใต้การดูแลของตนเอง เมื่อเยาวชนรู้ว่าผู้ปกครองไม่ยอมรับ เวลาเกิดปัญหาขึ้นมา เขาก็จะปกปิด และแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง แบบไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดผลเสียทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น กรณี ของเด็กหญิงชั้น ม. ๑ ปรึกษาว่า มีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียน ชายชั้น ม. ๒ เป็นการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกกับคนแรกในชีวิต เพราะเขารบเร้าบ่อยๆ และเมื่อมีครั้งแรกก็มีครั้งต่อมาเรื่อยๆ เพราะเขาข่มขู่ว่า ถ้าไม่ยอมเขาจะไปบอกที่บ้าน และที่โรงเรียนว่า น้องเสียตัวให้เขาแล้ว บางครั้งเขาไม่สวมถุงยางอนามัย ก็จำใจ ต้องมีอะไรกับเขา เมื่อตั้งท้องก็ต้องขโมยเงินเพื่อไปทำแท้ง

เมื่อเยาวชนรู้ว่าผู้ปกครองไม่ยอมรับ  
เวลาเกิดปัญหาขึ้นมา เขาก็จะปกปิด  
และแก้ไขปัญหาด้วยตนเองแบบไม่ถูกต้อง

ปัจจุบันเป็นยุคของข้อมูลข่าวสาร เด็กๆ รับรู้ข้อมูลมากมาย จากสื่อ แต่ไม่มีผู้ให้ข้อมูลข่าวสารคนใด บอกกับเด็กๆ ว่า ข้อมูลเหล่านั้นแต่ละชุดแต่ละเรื่องมีข้อดีข้อเสียอย่างไร หากมีข้อเสียต้องคิดระวังหรือแก้ไขอย่างไร การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ในสังคม ไม่สามารถสำเร็จได้ ถ้าไม่เริ่มต้นกันใหม่ ตั้งแต่การพูด ถึงความพร้อมของคนวัยหนุ่มสาวกับการตั้งครรรภ์ การให้เวลา อบรมพูดคุยกับเด็กๆ เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ว่าอะไรควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ และหากเกิดปัญหาขึ้น เด็กๆ ควรจะเลือก ปรึกษากับพ่อแม่ ผู้ปกครองของพวกเขาด้วย

วัย, มนตรี ทัพปิศริ

## ที่สำคัญทำให้เข้าใจความคิดของวัยรุ่นเพิ่มขึ้นกว่าเดิม....

ผมสนใจเรื่องการเปิดศูนย์ Call Center เพื่อพูดคุยเรื่องเพศ จึงสมัครเข้าร่วมโครงการผ่านมูลนิธิเข้าถึงเอดส์ (ACCESS) เพราะ เห็นว่าสังคมไทยยังมองว่าเป็นสิ่งน่าอายที่จะพูดออกมา แล้วทำให้เกิดผลกระทบ เช่น พ่อแม่ไม่ยอมรับหรือเข้าใจพฤติกรรมที่ ลูกทำ และการปรึกษาทางโทรศัพท์จะทำให้ผู้พูดสามารถเปิดใจคุย ได้เต็มที่ เพราะไม่เห็นหน้ากัน

เมื่อเข้าร่วมอบรม ตอนแรกผมรู้สึกท้อแท้ คิดว่าอาจจะทำ ไม่ได้ แต่พอลงมือปฏิบัติจริง ผมเห็นตนเองค่อยๆ พัฒนา ขึ้นเรื่อยๆ ได้แนวคิดเรื่องเพศ เทคนิค วิธีการใหม่ๆ จากอาจารย์ ผมคิดว่าการให้การปรึกษาของผมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น รู้จักการจับประเด็นปัญหาที่ชัดเจนขึ้น ทำความเข้าใจกับผู้รับ คำปรึกษาว่าเขากำลังกังวลเรื่องอะไรกันแน่ จะได้แก้ไขได้ถูกต้อง

ตอนแรกผมรู้สึกท้อแท้

คิดว่าอาจจะทำไม่ได้

แต่พอลงมือปฏิบัติจริง

ผมเห็นตนเองค่อยๆ พัฒนาขึ้นเรื่อยๆ

เป็นผู้รับฟังมากขึ้น รู้จักไตร่ตรองในปัญหามากขึ้น ไม่ด่วนสรุป และที่สำคัญทำให้เข้าใจความคิดของวัยรุ่นเพิ่มขึ้นกว่าเดิม เช่น กรณีที่แม่โทร.มาปรึกษาเรื่องลูกชาย ซึ่งแม่ไม่เข้าใจว่าทำไมลูกตนเองก้าวร้าว ชอบคุยโทรศัพท์นาน คบเพื่อน ไปนอกบ้าน เล่น computer ทั้งที่แม่ให้ทุกอย่างที่ลูกต้องการ การพูดคุยกันของเราทำให้แม่สามารถคุยกับลูกได้ แล้วลูกก็เริ่มยิ้มให้ โดยแม่บอกมาในช่วงท้ายโครงการว่า เข้าใจความรู้สึกของลูกมากขึ้น เรื่องนี้ทำให้ผมเกิดกำลังใจในการทำงานมากขึ้น และรู้ว่าต้องพัฒนาตนเองต่อไป การทำงานผ่านไปเดือนกว่าๆ ทำให้ผมค้นพบปัญหาว่า Client ส่วนใหญ่มีปัญหาในการสื่อสารกับลูกเพราะอารมณ์ร้อน ยัดเยียดทัศนคติของตนเองให้ลูก ใช้คำพูดแบบสั่งสอน อายที่จะพูดเรื่องเพศ และกลัวสูญเสีย แต่ทุกรายก็รู้สึกดีขึ้นหลังคุยจบ และชมว่าโครงการนี้ดี เพราะเขาได้ ๑. สามารถคุยได้ทุกเรื่อง ๒. ทำให้รู้ข้อมูลมากขึ้น ๓. มีทัศนคติหรือแนวคิดใหม่มากขึ้น บางรายบอกว่าโทร.มาแล้วได้เกิดความคิดมากกว่าพาลูกไปพบจิตแพทย์ ๔. ได้รู้แนวทางที่จะคุยกับลูกมากขึ้น

ผมดีใจที่ได้เข้าร่วมโครงการนี้ และมีประสบการณ์ชีวิต ได้รับความรู้ ได้เพื่อนใหม่ ถ้ามีโอกาสข้างหน้าเราคงมีโอกาสร่วมงานกันอีก และผมจะไม่หยุดนิ่ง จะพัฒนาการให้การปรึกษาของผมไปเรื่อยๆ เพื่อใช้ในสายงานที่ผมทำเพื่อช่วยคลายความวิตกกังวลของคน ยินดีมากที่ได้ร่วมงานกับทุกคน และโดยเฉพาะอาจารย์สุรินทร์ รัตนเกียรติ ขอขอบคุณครั้งที่ให้โอกาส

# การทำงานครั้งนี้ ได้เรียนรู้ถึงปัญหา ที่คาดไม่ถึงว่าจะมีความรุนแรงและหลากหลาย และเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย

นุ้ย, กษมา ทอมบลิบ

## สิ่งที่ประทับใจมากที่สุดคือ เพื่อนร่วมงาน...

ดิฉันเริ่มจากทราบข่าวจากเพื่อน ซึ่งตอนแรกไม่ทราบว่าเป็นการให้คำปรึกษาเรื่องเพศ ซึ่งคิดว่าตนเองไม่ถนัด อาจจะไม่ทำ เมื่อได้อบรมและฝึกทักษะการให้คำปรึกษา ประกอบกับทราบถึงวัตถุประสงค์ของโครงการ ก็คิดว่าน่าจะลองทำดู เพราะอย่างน้อยไม่ว่าผู้รับคำปรึกษาจะมีปัญหา หรือความกังวลใจเรื่องใดก็ตาม ถ้าเรารู้จักใช้กระบวนการและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ถูกต้อง ก็จะสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลายความกังวลใจและเห็นถึงแนวทางการแก้ปัญหาได้ และยังได้มีส่วนช่วยรับฟังความทุกข์ใจของผู้อื่นได้บ้าง ซึ่งก็เป็นสิ่งที่สามารถช่วยเหลือสังคม ตัวดิฉันเองก็ไม่เคยมีโอกาเข้าไปมีส่วนช่วยเหลือคนในสังคมได้หลากหลายกลุ่มขนาดนี้ ไม่ว่าจะเป็นทั้งเด็กและผู้ใหญ่ คนจากหลายจังหวัด นับว่าเป็นโอกาสที่ดีและเป็นเหตุผลในการเข้ามาทำงานที่โครงการนี้

การทำงานครั้งนี้ ได้เรียนรู้ถึงปัญหาที่คาดไม่ถึงว่าจะมีความรุนแรงและหลากหลาย และเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย ได้รู้จักเพื่อน ๆ จากหลายหน่วยงานทำงานที่ให้ความช่วยเหลือคนในสังคม ซึ่งตัวเองไม่เคยรู้จักว่ามีหน่วยงานเหล่านี้มาก่อน การเรียนรู้และทำความเข้าใจกับกระบวนการให้คำปรึกษาที่ถูกต้อง และเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาลึกซึ้งมากขึ้น และทำให้ตนเองรู้จักการใช้ทักษะแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าเมื่อต้องช่วยเหลือผู้อื่นอีกด้วย

ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น คือ ตนเองมั่นใจในความรู้ และทักษะในการให้คำปรึกษามากขึ้น รู้สึกเต็มใจในการรับฟังปัญหาของผู้อื่น และเต็มใจที่จะเข้าไปช่วยเหลือ และที่สำคัญคือ

มีเพื่อนๆ พี่ๆ ที่น่ารักมากขึ้นกว่าเดิม สิ่งที่น่าประทับใจมากที่สุดคือ เพื่อนร่วมงานไม่ว่าจะเป็นเพื่อนอาสาสมัครให้คำปรึกษา และน้อง agent แต่ละคนมีความน่ารัก มีน้ำใจ และพร้อมให้ความช่วยเหลือกันและกันตลอดเวลา รวมถึง ท่านอาจารย์สุรินทร์ ที่ให้ความรู้อย่างมากมายในการให้คำปรึกษา และสุดท้ายประทับใจผู้ประสานงานโครงการ ที่คอยให้ความช่วยเหลือเรื่องตารางการทำงาน และพร้อมที่จะรับฟังปัญหาของอาสาสมัครทุกท่าน และหาทางช่วยแก้ไขปัญหาให้ได้อย่างดีที่สุด

คิดว่าปัญหาเรื่องเพศของเยาวชนที่เกิดขึ้นสามารถแก้ไขได้ไม่มากนักน้อย แต่วิธีที่ควรทำคือการเข้าไปพูดคุยกันเพื่อรับฟัง และพูดคุยกันถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ดิฉันเชื่อว่าถ้าปราศจากการพูดคุยกันแล้วไม่มีทาง ที่ปัญหาจะสามารถคลี่คลายไปได้ ถึงแม้จะแก้ไขได้แต่โอกาสที่ปัญหาเหล่านี้จะกลับมาอีก ก็สามรถมีได้ตลอดเพราะเราไม่ได้เริ่มที่การพูดคุยสื่อสารกันเพื่อความเข้าใจกัน



ลำสิ ศิริระพุก

## การตั้งประเด็นคำถามต้องมีเป้าหมายไม่ใช่ถามไปเรื่อย ๆ....

ตอนเข้ารับการอบรมรู้สึกกดดันและเครียดบ้าง เพราะความตั้งใจสูงกับอาสาสมัครมาก โดยส่วนตัวแล้วเดิมก็มีความมั่นใจอยู่ เพราะทำงานด้านนี้อยู่แล้ว แต่การอบรมกับอาจารย์เป็นอีกมุมหนึ่งเลย แนวทางการให้การปรึกษาของอาจารย์จะเน้นการเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึก และปัญหาที่แท้จริงว่าคืออะไร และกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาคิดด้วยตนเองว่า จะเลือกทำอย่างไร โดยชวนคุยทางเลื้อก เปิดโอกาสและช่องว่างให้เขาคิด และหาข้อสรุปด้วยตนเองมากกว่าการเน้นให้ข้อมูลเพียงอย่างเดียว

แนวทางการให้การปรึกษาบอบอาจารย์  
จะเน้นการเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึก  
และปัญหาที่แท้จริงว่าคืออะไร

การเป็นอาสาสมัครทำให้เรียนรู้ได้มาก มีเพื่อนรุ่นน้องที่น่ารัก  
กันทุกคน จะช่วยเหลือแนะนำบางอย่างที่ตนเองทำได้ไม่คล่อง  
เช่น การใช้คอมพิวเตอร์ การใช้ทักษะการให้การปรึกษาที่ไม่ต้อง  
เน้นการให้ข้อมูล การรับรู้ความรู้สึกต่างๆ ด้วยมุมมองที่กว้างขึ้น  
และการตั้งประเด็นคำถามต้องมีเป้าหมายไม่ใช่ถามไปเรื่อย ๆ ถือว่า  
ตนเองโชคดีมากที่มาเป็นอาสาสมัคร และได้นำความรู้ความเข้าใจ  
ที่เกิดขึ้นไปปรับใช้กับงานที่ทำได้เยอะมาก

จากประสบการณ์ให้การปรึกษาเรื่องการสื่อสารเรื่องเพศ  
ระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ พบว่ามุมมองเรื่องนี้ยังมีน้อย เพราะ  
เป็นการสั่งสมในสังคมไทยที่มองว่าเรื่องนี้ไม่ควรเปิดเผย เมื่อโต  
ขึ้นก็จะรู้เอง แต่เด็กสมัยนี้ยังไม่ทันโตก็มีเพศสัมพันธ์ และเรื่องที่  
ไม่น่าจะมีขึ้นในสังคม เช่น พี่น้องได้เสียกัน พ่อมีอะไรกับลูกของ  
ตนเอง หรือการตั้งครรภ์ในวัยเรียน และการสื่อสารเรื่องเพศ  
สำหรับคนชนชั้นกลางอาจมีการพูดคุยกัน แต่คนชั้นล่างหรือคนใน  
ชุมชนแออัดอาจจะพูดคุยกันน้อย โดยเฉพาะหากพ่อแม่ไม่รู้ว่า  
จะพูดคุยอย่างไร เพราะขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการสื่อสาร  
จึงรู้สึกเสียดยดจริตที่โครงการยุติลง เพราะอย่างน้อยก็เป็นอีกช่องทาง  
หนึ่งที่ให้กับพ่อแม่และวัยรุ่นได้โทร.เข้ามาปรึกษา

แพรอ เอ็มมอนด์

## ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขึ้น กระจ่างขึ้น...

รู้สึกดีใจมากค่ะที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมโครงการดีๆ อย่างนี้  
โครงการที่จะช่วยให้ครอบครัวมีการสื่อสารในเรื่องเพศได้มากขึ้น  
ในฐานะที่ฉันเป็นอาสาสมัครให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์เรื่องเอดส์  
ซึ่งมีกลุ่มเป้าหมาย คือ กลุ่มผู้มีความเสี่ยง มีความวิตกกังวลว่า  
จะติดเชื้อ และกลุ่มผู้ติดเชื้อ การให้คำปรึกษาที่ผ่านมาจะเน้น  
ในเชิงของการให้ข้อมูลความรู้ร่วมกับการ support อารมณ์  
ซึ่งช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น ดังนั้น การได้

## หากได้มีการปรึกษาหรือได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว คนใกล้ชิด ก็น่าจะช่วยลดปัญหา ผ่อนหนักเป็นเบาลงได้

เข้าร่วมการอบรมทักษะการให้คำปรึกษาจากอาจารย์สุรินทร์ ประกอบการทำ case conference เพิ่มเติม ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขึ้น กระจำขึ้น การได้ลงมือปฏิบัติงานจริง และได้เรียนรู้ case ร่วมกันกับเพื่อนอาสาสมัคร ทำให้มองเห็นสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมที่หลากหลาย บางกรณีดูไม่น่าเป็นไปได้ บางกรณีก่อให้เกิดอารมณ์ร่วม เป็นต้น ซึ่งดิฉันได้คิดจากประสบการณ์ตรงนี้ว่า ก่อนหน้าที่ปัญหาต่างๆ ตัวอย่างเช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลาสมควร กังวลเรื่องการตั้งครรภ์ เรื่องเอดส์ ฯลฯ จะเกิดขึ้น หากได้มีการปรึกษาหรือได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว คนใกล้ชิดก็น่าจะช่วยลดปัญหาผ่อนหนักเป็นเบาได้ แต่ในความเป็นจริง ผู้ที่มีปัญหากลับต้องอยู่กับความคิดกับความรู้สึกของตนเองเพียงลำพัง การหันหน้าจับเข่าคุยกันในประเด็นเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ยาก แต่ไม่ได้หมายความว่าทำไม่ได้ อย่างน้อยเวลานี้คงมีผู้ปกครองหรือเด็กวัยรุ่นส่วนหนึ่งที่ได้อ่านคู่มือ หรือได้รับคำปรึกษา เริ่มมองเห็นแนวทางการพูดคุยสื่อสาร และเริ่มต้นที่จะพูดคุยในเรื่องเพศกันมากขึ้น

10 | คุยกับจิตอาสา อสส

## เรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่นโดยไม่เอาค่านิยมของตัวเองมาตัดสิน..

เมื่อข้าพเจ้าได้ยินเรื่องโครงการนี้จากเพื่อนก็คิดว่าตัวเองมีความสามารถในการให้การปรึกษาเพราะเรียนจบมาทางจิตวิทยา จึงตัดสินใจเป็นอาสาสมัครในโครงการนี้ เพราะนอกจากจะได้ใช้ความสามารถแล้วยังได้ฝึกฝนการให้การปรึกษาด้วย ตอนที่เข้ารับการอบรมเป็นเวลา ๒ อาทิตย์ มีหลายครั้งที่ข้าพเจ้าคิดที่จะไม่ไป เพราะทำงานเหนื่อย แล้วยังไม่ได้หยุดวันเสาร์-อาทิตย์อีก แต่ในเมื่อตัดสินใจทำแล้ว ก็ต้องทำให้สำเร็จ

เมื่อข้าพเจ้าเริ่มทำงานได้รับโทรศัพท์เคสต่างๆ การพูดคุยปรึกษาเรื่องเคสจากเพื่อนอาสาสมัครคนอื่น และการประชุมทุกวันอาทิตย์ ทำให้ข้าพเจ้าพัฒนาทักษะต่างๆ ทั้งการฟัง การทวน การถาม และที่สำคัญคือการสรุป ทำให้ได้ทราบถึงสิ่งที่พูดคุยกัน ตัวเขาได้ตระหนักอะไรบ้าง หรือจะกลับไปทำอะไร รวมทั้งยังได้ทราบความคิดเขาว่าเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ เพราะกระบวนการให้การปรึกษาสำคัญคือการทำให้เขาได้คิดไปด้วยตนเอง จากการรับโทรศัพท์ทำให้ข้าพเจ้าได้พัฒนาทักษะการให้คำปรึกษา เพราะได้เคสที่มากและหลากหลายกว่าตอนที่เรียน และทำให้เราเกิดข้อตระหนักต่างๆ ถึงการให้บริการ โดยเฉพาะการคิดให้รอบด้านมากที่สุด เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหาจากการให้การปรึกษา ข้าพเจ้าจะนำไปปรึกษากับอาจารย์สุรินทร์ ซึ่งอาจารย์ก็จะให้ความเห็นในมุมมองอื่น ที่ข้าพเจ้านึกไม่ถึง และทำให้การให้การปรึกษาประสบความสำเร็จได้

นอกจากนี้ ยังทำให้ข้าพเจ้ามีมุมมองที่กว้างขึ้นในการดำเนินชีวิต เรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่นโดยไม่เอาค่านิยมของตัวเองมาตัดสิน นอกจากนี้ ข้าพเจ้ายังได้รู้จักกับเพื่อนๆ พี่ๆ มากมายที่มาจากองค์กรต่างกันแต่มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน ทำให้ประทับใจที่ยังมีคนอีกกลุ่มที่ยังห่วงใยสังคมไทย และปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคมส่วนรวม และอาจารย์ก็เป็นอาจารย์ที่ข้าพเจ้าเคารพนับถือ ท่านคอยชี้แนะกระบวนการให้การปรึกษาของข้าพเจ้าอยู่เสมอด้วยการให้การปรึกษายังทำให้ข้าพเจ้าได้ทราบความรู้สึกนึกคิดของทั้งฝ่ายผู้ปกครองและเด็กวัยรุ่น และทำให้ทราบปัญหาของเยาวชนที่น่าเป็นห่วง ซึ่งจริงๆ แล้วยังมีวัยรุ่นมากมาย ต้องการผู้ที่เขาจะสามารถปรึกษาในเรื่องต่างๆ ได้ พวกเขาต้องการจะคุยกับพ่อแม่ผู้ปกครองหรือครูแต่ก็ไม่กล้า เพราะกลัวถูกตำหนิ แต่พวก

มีวิธีรุ่นมากมาย

ต้องการผู้ที่เขาจะสามารถปรึกษาในเรื่องต่างๆ ได้

เขาก็รู้ว่าการปรึกษากับเพื่อนก็ไม่ใช่ว่าจะได้คำตอบที่ดี ดังนั้น พวกเขาจึงต้องการหน่วยงานที่จะให้คำปรึกษากับเขาอย่างเข้าใจ และสบายใจที่จะพูดคุยด้วย สิ่งที่สำคัญคือ ทำอย่างไร จึงจะทำให้ผู้ปกครองเปิดใจพูดคุยกับวัยรุ่น และทำความเข้าใจพวกเขาให้มากขึ้น หากวัยรุ่นและผู้ปกครองสามารถพูดคุยกันได้มากกว่านี้ ก็จะทำให้ปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับวัยรุ่นลดลง และข้าพเจ้า รู้สึกคุ้มค่าที่ได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของโครงการนี้ หากข้าพเจ้า ตัดสินใจถอนตัวไปตั้งแต่ตอนอบรม ข้าพเจ้าคงพลาดสิ่งดีๆ หลายอย่างไป

บิน, อภิรักษ์ อภิภัทรชัยโชติ

## คุณรู้ไหมว่าคุณเกิดมาเพื่ออะไร หรือเพื่อใคร

วันนี้ผมมีความสุขมากครับ ชีวิตผมที่แต่ก่อนเคยคิดว่าไร้คุณค่าและซ้ำซาก ซ้ำแล้ว ไม่กล้าแม้กระทั่งจะแสดงความรักกับผู้อื่น

เมื่อตอนผมอายุ ๑๙ ปี ผมป่วยไม่สบายมาก ผมถูกส่งตัวเข้าไปนอนอยู่ที่โรงพยาบาล โดยไม่ทราบสาเหตุว่าเกิดจากอะไร ปากของผมภายในและมาก ผมเจ็บและทรมานมาก ผมอ้าปากและมองดูในกระจก ผมตกใจที่เห็นปากของผม มีน้ำหนองเต็มปาก เหมือนที่เคยเห็นในหนังสือของขวัญเรื่อง The X-files ขณะนั้นผมกำลังศึกษาอยู่ที่ประเทศออสเตรเลีย เมืองเมลเบิร์น ผมอาศัยอยู่กับเพื่อนสนิทชื่อเจอร์มี เขาเป็นคนพาผมไปส่งโรงพยาบาล เขาเป็นคนดีมาก เขาคงสงสัยว่าเห็นผมเป็นนักเรียนนอก มาอยู่ตัวคนเดียวในเมืองเมลเบิร์น ไม่มีญาติพี่น้องอยู่ด้วยกัน เท่าที่ผมจำได้ ผมหลับไปสักพักพอตื่นขึ้นมาก็เจอหมอ ซึ่งพยายามซักถามผมว่าเกิดอะไรขึ้น ไปทำอะไรมา และหาสาเหตุของอาการนี้ ผมก็ตอบไปด้วยอาการที่เจ็บมาก ๆ ทุกครั้งที่ขยับปาก มีอยู่คำถามหนึ่งที่ทำให้ผมถึงกับสะดุ้งและกลัว คือหมอ

ถามผมว่า ผมเป็นเอดส์รีเปล่า ผมตอบว่าไม่ ผมไม่รู้มาก่อนว่า  
อาการของคนเป็นเอดส์ คือเป็นแบบที่ผมเป็นอยู่ หมอบอกว่า  
คงต้องตรวจเลือดผม และต้องให้นอนต่ออีกหนึ่งคืนเพื่อรอดู  
อาการ และรอผลการตรวจเลือดด้วย

ผมไม่อยากจะเชื่อเลยว่าผมจะเป็นเอดส์ ผมระวังตัวเสมอ  
และไม่รู้จริงๆ ว่า จะติดเชื้อเอดส์มาจากใครที่ไหน เมื่อไร ตอนนั้น  
งมงาย รู้สึกว่ามันเป็นไปได้ และผมกลัว ตอนนั้น เจเรมี  
อยู่กับผมในห้องด้วย เขาเป็นคนเดียวที่ทราบถึงเหตุการณ์ทั้งหมด  
ที่เกิดขึ้น ผมบอกเขาว่า ไม่ต้องเป็นห่วงผมหรอก และปล่อยให้  
เขาไปทำงานตามปกติ เขาก็ยอมไป ในวันนั้นเพื่อนคนอื่นพากัน  
มาเยี่ยมผมมากมาย ทุกคนต่างก็เป็นห่วงอย่างที่เจเรมีห่วงผม  
ผมสัมผัสได้ถึงความรักที่ทุกคนมีให้ผม ผมก็รักทุกคน

คืนนั้นทั้งคืนผมนอนไม่หลับ มันเป็นคืนที่ทรมานทั้งกาย  
และใจที่สุดในชีวิตผม ผมเครียดมาก ผมนอนคิดทั้งคืนว่าจะ  
ทำอย่างไร ถ้าผลตรวจเลือดเป็นบวก ผมจะได้เรียนต่อมัธยม  
จะบอกกับแม่และพี่สาวผมยังไง นอนคิดไปคิดมาจนใกล้สว่างแล้ว  
ผมจึงยอมขอยานอนหลับจากนางพยาบาล เพื่อให้ผมหลับได้ใน  
คืนนั้น

เช้าวันรุ่งขึ้น ผมตื่นขึ้นมาตอนสายๆ ผมได้กินอาหารเช้า  
มันช่างเป็นอาหารเช้าที่ไม่อร่อยเอาเสียเลย ไม่อยากจะกินหรือ  
ทำอะไรเลยตอนนั้น จิตใจมันคิดไปถึงแต่ผลตรวจเลือด มันเป็น  
ช่วงเช้าที่ยาวนานเหลือเกิน

เที่ยงกว่าๆ หมอคนเดิมเข้ามาพร้อมกับผลตรวจเลือด หมอ  
พูดอะไรไม่รู้ พิมพ์ ยืดยาว น่าเบื่อ ผมไม่ได้ตั้งใจฟังที่หมอพูด  
พยักหน้าอย่างเดียว แต่นั่นคือคำปรึกษาที่ผมควรจะได้รับก่อนที่จะ  
ทราบถึงผลตรวจ หมอบอกว่าผลตรวจเลือดของผมเป็นลบ  
ผมโล่งอกสุดชีวิต น้ำตาผมเริ่มไหลออกมาอีกครั้ง ผมบอกตัวเอง

ในวันนั้นว่าจะระวังตัวมากขึ้น รักษาตัวเองให้ดีที่สุด ผมโทรหาเพื่อนทุกคนที่มาเยี่ยมผม ให้เขาทราบถึงข่าวดีนี้ และบอกทุกคนว่าผมรักเขา ณ วินาทีนั้นผมรู้เลยว่า มีหลายคนมากที่หมอยากบอกรักเขา ผมเริ่มเห็นคุณค่าของชีวิตขึ้นมาทันที

จากวันนั้น เวลาที่ผ่านมาเป็น ๑๐ ปีแล้ว ผมไม่ได้บอกใคร แม้กระทั่งแม่และพี่สาวผม ไม่มีใครรู้เรื่องนี้มาก่อน ผมกลับมาอยู่เมืองไทยได้ ๖ ปีแล้ว ผมมีเพื่อนที่กรุงเทพฯ เยอะแยะ แต่ไม่มีใครทราบเรื่องนี้มาก่อนผมไม่กลัว ไม่อาย ไม่จำเป็นต้องปกปิดอะไรอีกต่อไปแล้ว ผมอยากเล่าเรื่องนี้ให้เพื่อนและทุกคนฟังเอาไว้เป็นเครื่องเตือนใจให้รักตัวเองมากๆ และชื่นชมในคุณค่าของชีวิตที่เกิดขึ้นมา และรักคนรอบข้างมากๆ ด้วย

ผมเข้ามาเป็นอาสาสมัครขององค์กรบางกอกเรนโบว์ และผู้ให้การปรึกษาทางโทรศัพท์กับโครงการคุยเปิดใจ รักปลอดภัย ก็เพราะเหตุนี้ ทุกๆ สายที่โทรเข้ามาขอคำปรึกษา เหมือนเป็นการเตือนสติผมเช่นกัน มีพ่อคนหนึ่งอายุ ๔๘ ปี โทรมาขอคำปรึกษา เขาบอกว่ามีลูกชาย อายุ ๑๓ ปี ไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายอายุ ๒๕ ปี มาแล้วหลายครั้ง เขาทราบเรื่องมาก่อนแล้วจากลูก เขากังวลว่าลูกชายจะเป็นเกย์ ผมคุยกับเขาจนเขาตระหนักอะไรบางสิ่งบางอย่างที่ไม่เคยนึกถึงมาก่อน คือเขาปล่อยให้ลูกไปมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่น โดยไม่สวมถุงยางอนามัย ลูกเขายังเด็กมาก ไร้เดียงสา และไม่รู้อะไรเลย เขาเริ่มเป็นห่วงลูกชายกลัวว่าลูกอาจจะติดเชื้อเอชไอวี เขาบอกว่าเขารักลูกมาก ไม่อยากให้ลูกติดเชื้อเอชไอวี เขาขอตกลงกับผมว่าจะคุยกับลูกชายถึงความ เป็นห่วงของเขา และป้องกันไม่ไห้เขามีอันตรายใดๆ ต่อไป

คนที่โทรเข้ามาขอคำปรึกษามีหลายคน ที่เกิดเรื่องราวคล้ายกันกับพ่อคนนี้ หรือคล้ายกันกับประสบการณ์ของผม พวกเราทุกคนสามารถช่วยเหลือกันได้ เพียงแค่แบ่งปัน และพร้อมจะเป็นผู้ให้อยู่เสมอ ให้ความรักกับคนที่เรารัก และเพื่อนมนุษย์ทุกคน

## ใจจดจ่อกับการฟัง มีความยืดหยุ่นมากขึ้น

ความคาดหวังจากการที่อยากมาเป็นอาสาสมัคร คือ การทำงานช่วยสังคมคะ อยากเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือครั้งนี้ ยิ่งเห็นตามหน้าหนังสือพิมพ์เห็นสภาพสังคม ครอบครัวที่มีปัญหาเรื่องนี้มานาน แต่ยังไม่ค่อยมีใครลงมือปฏิบัติ มีแต่ช่วยรณรงค์ ออกมาบอกสถิติ แต่ไม่มีใครลงมือช่วยเหลือให้คำปรึกษากับพ่อแม่ หรือวัยรุ่นที่เขามีปัญหา รู้ละว่ามันไม่ดี มันมีปัญหา แต่ไม่มีทางออกว่าจะทำยังไงดีคิดว่าการทำตรงนี้จะช่วยคนอื่นได้ และมีอีกเหตุผลหนึ่ง คือเป็นการตอบสนองตัวเอง เป็นการทำฝันของตัวเองให้เป็นจริง เพราะเป็นอีกหนึ่งฝันที่อยากทำหน้าที่ให้คำปรึกษาคะ

สิ่งที่ได้เรียนรู้ และเกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง คือ ทำให้เป็นคนที่ได้รับฟังมากขึ้น ใจจดจ่อกับการฟัง มีความยืดหยุ่นมากขึ้น ไม่สร้างกรอบให้กับผู้รับคำปรึกษา ทำให้เห็นแง่มุมมุมมองต่างๆ ที่บางที่เราคิดว่าดีอยู่แล้ว แต่เมื่อได้ยินได้ฟังมุมมองคนอื่นแล้วทำให้รู้ว่า ความคิดเราไม่ได้ดีที่สุดใน

และได้เรียนรู้ เทคนิคกระบวนการต่างๆ ที่อาจารย์พยายามจะสอดแทรก ให้ซึมเข้าไปจากตรงนี้ทำให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น ทำให้เราคิดมากขึ้น ทำอะไรแต่ละอย่างจะถามตัวเองว่า เราคิดอะไร เรารู้สึกยังไง จะเอากระบวนการต่างๆ ที่ได้รับมาถามตัวเองมากขึ้น ได้คิด ได้พิจารณาอะไรมากขึ้น คิดได้มากขึ้น เข้าใจตัวเองมากขึ้น

ไม่ค่อยมีใครลงมือปฏิบัติ มีแต่ช่วยรณรงค์  
ออกมาบอกสถิติ แต่ไม่มีใครลงมือช่วยเหลือ  
ให้คำปรึกษากับพ่อแม่ หรือวัยรุ่นที่เขามีปัญหา

ถึงวันนี้รู้สึกเสียดายที่หมดโอกาสทำหน้าที่แล้ว บางครั้งรับสายโทรศัพท์แล้วยังอยากทำให้ดีกว่านี้ อยากช่วยผู้รับคำปรึกษาให้ดีกว่านี้ อยากช่วยเขาให้ช่วยแก้ปัญหาให้ได้ แต่ก็ทราบว่ามันเป็นไปได้เพราะเรายังไม่สามารถทำได้ถึงระดับนั้น แต่ขอบพระคุณอาจารย์ ซึ่งดีมาก พยายามสอนให้เราทุกคนมีกระบวนการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาอย่างเต็มที่

สำหรับเพื่อนๆ ที่รับโทรศัพท์ทุกคน มีความเป็นตัวของตัวเองมาก น่ารักทุกคน และตั้งใจที่ได้รู้จักทุกคนเลย

และมีสิ่งหนึ่งคือ อยากให้ครอบครัว มีการสื่อสารกันมากขึ้น ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องเพศ ทุกๆ เรื่องค่ะ ควรหันหน้าคุยกัน และอยากให้เป็นการคุยเพื่อสร้างสรรค์ คือการคุยกับวัยรุ่นควรมีความใส่ใจ และอยากให้การคุยเป็นการร่วมมือ ร่วมใจในการหาทางออกให้กับปัญหา อยากให้เด็กมีส่วนร่วมในการคิด การแก้ด้วย และบางอย่างที่พ่อแม่อยากให้ทำ อย่าเพิ่งเร่งบอกให้ลูกทำ แต่ควรถามเขาก่อนว่าเขาอยากทำอะไร แล้วค่อยบอกความต้องการของเรา เพราะเราให้เด็กออกความคิดก็ใช้ว่าเราต้องยอมรับในสิ่งที่เขาคิดเสมอไป เพียงแต่เราต้องมีคำตอบในการที่อยากให้เขาทำในสิ่งนั้นๆ ตามเรา

เชื่อเสมอว่าพ่อแม่ และลูก ต่างฝ่ายต่างก็มีความรักให้กัน แต่บ่อยครั้งที่ไม่เข้าใจในสิ่งที่อีกฝ่ายหนึ่งต้องการให้ทำ เพราะต่างฝ่ายต่างไม่เคยบอกเหตุผล ความรู้สึกของตนออกมา ทุกคนรับรู้เพียงแต่สิ่งที่แสดงออก พ่อแม่รักลูก แต่การสั่งสอน มีแต่คำตำหนิ ลูกหรือเด็กไม่เข้าใจหรอกว่า รักแต่ทำไมต้องตำหนิ หรือที่เรียกว่าความรัก เด็กก็ออกจากพ่อแม่ ไปหาเพื่อนเชื่อเพื่อนมากขึ้น เชื่อแฟนมากขึ้น ไปหาความอบอุ่นนอกบ้าน เพราะที่บ้านหาไม่เจอ

# ความทุกข์ของคนส่วนใหญ่เกิดขึ้นจาก ความไม่เข้าใจ และการไม่ยอมรับ ของบุคคลในครอบครัวหรือคนรอบข้าง

นักศึกษาป.โท อิตวิทยาการปรึกษา รุ่น ๙ ม.ธรรมศาสตร์

## ....เรารับฟัง เข้าใจและให้การยอมรับ

จากการที่ได้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครใน ศูนย์เปิดใจ รัก ปลอดภัย เป็นการพัฒนาความรู้และทักษะที่ได้ศึกษาจากห้องเรียน เพื่อนำมาใช้ในสถานการณ์จริงของสังคม พบว่าการสื่อสารเรื่องเพศเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับทุกคนเป็นอย่างมาก เพราะจากการพูดคุยกับคนที่โทร.เข้ามาใช้บริการจะเห็นได้ว่าความทุกข์ของคนส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากความไม่เข้าใจ และการไม่ยอมรับของบุคคลในครอบครัวหรือคนรอบข้าง ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ มากมาย เช่น การมีเพศสัมพันธ์โดยขาดความพร้อมทั้งทางวุฒิภาวะ จิตใจ และความรับผิดชอบที่จะเกิดขึ้นตามมา และเป็นผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ จึงทำให้รู้สึกดีที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือสังคมให้ดียิ่งขึ้น

จากโครงการ เราได้เรียนรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในสังคม ซึ่งบางครั้งมันก็เลวร้ายกว่าที่เราคิดไว้ ได้มีการพัฒนาความรู้ ทักษะ ได้เรียนรู้โลกทัศน์ที่กว้างขึ้น โดยผ่านประสบการณ์ของบุคคลที่โทร.เข้ามา (ขอบคุณมากค่ะ) ได้รู้ว่าการช่วยเหลือให้คนสามารถแก้ปัญหาได้นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะต้องอาศัยความรู้ ความสามารถ ทักษะ และประสบการณ์ในการปรึกษา และถึงแม้ว่าบางครั้งเราจะไม่สามารถช่วยพวกเขาเหล่านั้นแก้ปัญหาได้อย่างลุล่วง แต่อย่างน้อยพวกเขาก็มีส่วนช่วยเหลือให้พวกเขาารู้สึกดีขึ้นจากการที่เรารับฟัง เข้าใจและให้การยอมรับ

จากการที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการในระยะเวลา ๓ เดือนที่ผ่านมา พบว่ามีคนที่ต้องการการปรึกษาพูดคุย ในเรื่องที่สร้างความทุกข์เป็นจำนวนมาก อยากให้มีโอกาสโครงการแบบนี้เกิดขึ้นอีกอย่างถาวร เพื่อเป็นส่วนสำคัญในการช่วยเหลือสังคมต่อไป

## เรื่องไร้สาระ: แต่จริงแล้วสาระมันอยู่ข้างในที่เรามองข้ามไปนี่เอง

เหตุผลที่เราเข้ามาตรงนี้ เริ่มแรกทีเดียวก็ไม่คิดว่าจะเป็นการให้คำปรึกษาเรื่องเพศ คิดว่าน่าจะเป็นการอบรมเพื่อให้คำปรึกษาทั่วไป จึงอยากฝึกประสบการณ์ อยากสัมผัสเหตุการณ์ความรู้สึกของคนเมืองหลวงว่า แตกต่างจากความคิดของชาวบ้านนอกอย่างไร ลามาเรียนทั้งทีก็อยากได้อะไรนอกเหนือจากตำรากลับไปด้วย เป็นการหาประสบการณ์เพิ่มเติม แต่หลังจากวันที่อบรมการรับสายปรึกษาตั้งแต่ Case แรก จนถึงวันสุดท้าย คือวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๔๘ เรารับ Case เป็นคนสุดท้ายพอดี สิ่งที่ได้เรียนรู้เพิ่มขึ้น หรือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองคือ

**การเรียนรู้** การที่เราต้องทนนั่งฟังเรื่องคนอื่นต่างๆ ที่บางครั้งเรารู้สึกว่าเรื่องไม่เป็นเรื่อง หรือเรื่องไร้สาระ แต่จริงแล้วสาระมันอยู่ข้างในที่เรามองข้ามไปนี่เอง เราต้องเปิดใจให้กว้างรับรู้ให้ได้ว่าปัญหาจริงๆ เขาอยู่ตรงไหน หรือเขามีปัญหาหรือไม่ แต่พอฟังแล้วรู้สึกว่าจะจะมีปัญหาเอง เพราะอาจจับประเด็นไม่ได้ เริ่มอินไปกับเขา รู้สึกห้วนไหว จับต้นชนปลายไม่ถูก สุดท้ายเราเริ่มนิ่งและ เริ่มจับได้ว่าปัญหาของ Case คืออะไร เราจะช่วยอย่างไรต่างหากคือสิ่งที่เรามองเห็นชัดเจนขึ้น

**รับรู้ปัญหา** ในสังคมมีปัญหาหลายอย่างที่เรายังไม่รู้ และเมื่อรู้แล้ว เราในฐานะคนในสังคมคนหนึ่งจะช่วยบรรเทาปัญหาได้อย่างไร

**การได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์** แม้ว่าคนที่เราช่วยบางคนอาจช่วยได้ไม่มากก็น้อย บางคนก็ช่วยไม่ได้เลย แต่ก็รู้สึกภูมิใจที่ช่วยรับฟังและแผ่กระจายความรู้สึกของผู้ประสบปัญหาได้ แม้เพียงบางคนหรือเสี้ยวของสังคมก็ยังมี

บางครั้ง  
เรารู้สึกว่า  
เรื่องไม่เป็นเรื่อง  
หรือเรื่องไร้สาระ  
แต่พอฟังแล้ว  
รู้สึกว้า  
เราจะแก้ปัญหาเอง  
เพราะอาจ  
จับประเด็นไม่ได้

เด็กวัยรุ่นดึๆ  
ครอบครัวดึๆ  
มีเยอะ แต่เราไม่  
นำเสนอให้รับรู้  
หมอ แพทย์  
จิตแพทย์  
นักจิตวิทยา  
ทุกคนทำงาน  
แต่เราไม่เคย  
ประสานงาน

เรามีสิ่งที่ประทับใจกับผู้รับคำปรึกษา บางคนมองเราแค่ให้ความรู้เรื่องเพศอย่างเดียว (รู้สึกเสียใจมาก) แต่มีหลายคนพูดคุยกันแล้ว เขาอยากคุยสายกับเราต่อ เขาสบายใจ มีหนทางแก้ไข ปัญหาและทางออก อยากให้เราไปให้คำปรึกษาที่บ้าน ที่โรงเรียน หรือชุมชน (ความประทับใจเล็กๆ)

เมื่อร่วมบาน รู้จักเพื่อนหลากหลายองค์กร แม้เราไม่เคยรู้จักกันมาก่อน แต่ทุกคนที่มาที่นี่มีความรู้สึกเป็นอย่างเดียวกัน ยอมเสียสละ และจิตใจดี (มั้งๆๆ)

อาจารย์ เจอวันแรกไม่เข้าใจคอนเซ็ปต์อาจารย์ แต่วันนี้เริ่มเข้าใจแล้วว่าอาจารย์ต้องการอะไร (ไม่รู้เข้าใจถูกหรือเปล่า) ขอขอบคุณอาจารย์ที่ให้โอกาส ได้ฝึกฝนวิทยายุทธ์ (ศิษย์เส้าหลิน) เปิดโลกทัศน์การมองของเราให้กว้างขึ้น

พี่ๆ ใครงการ พี่สายไหม พี่อ้วน พี่แมว พี่น้อง และใครต่อใครที่มีโอกาสกล่าวถึงได้หมด ที่คอยอำนวยความสะดวกในเรื่องการจัดตาราง อำนวยความสะดวกต่างๆ รวมทั้งกำลังใจที่มากโข (ซึ่ง)

ปัญหาเรื่องเพศในยุคนี้ดูเหมือนจะมีมากเหลือเกิน หน่วยงานภาครัฐของเราที่ทำงานเยอะมากๆ แล้วปัญหามันมาได้ไง มันมายังไง ไหนว่าเราป้องกัน ทำไมถึงมีมากขนาดนี้ ยิ่งได้ร่วมโครงการยิ่งรู้ว่ามาก แต่ที่ว่ามามากจะไม่มีส่วนดีหรือ เด็กวัยรุ่นดึๆ ครอบครัวดึๆ มีเยอะ แต่เราไม่นำเสนอให้รับรู้ และหมอ แพทย์ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา ทุกคนทำงาน แต่เราไม่เคยประสานงาน หรือร่วมมือเป็นภาคีกันเลย ต่างคนต่างทำ แพทย์มีหน้าที่จ่ายยาไป เพราะบอกว่าไม่มีเวลา (ไม่รู้จริงหรือเปล่า) นักจิตวิทยาที่รับฟังปัญหา แต่ไม่บอกว่าปัญหาเขาคืออะไร เขาจะมีทางออกไหม และจะทำอะไร (ไม่รู้ฟังไปทำไม) NGO ก็ทำแบบเขาไป ไม่มีใครประเมินให้ อยากให้ทุกหน่วยทุกองค์กร

ประสานงานกันเป็นแนวทางเดียวกัน ร่วมมือกัน (ไม่รู้จะเป็นแค่ฝันหรือเปล่า)

ปัญหาที่พบจริงๆ จากผู้โทร.มาคือ พ่อแม่โทร.มาปรึกษาเรื่องลูกสาว อายุ ๑๓-๑๖ ปี เริ่มคบเพื่อนชาย คุยทาง Net ส่วนแม่จะพูดคุยเรื่องลูกชายอายุประมาณ ๑๐-๑๔ ปี กำลังเป็นหนุ่มไม่รู้จะพูดเรื่องเพศกับลูกอะไร อย่างไรดี ชายวัยรุ่นจะพูดคุยเรื่องอกหักรักคุณทำใจไม่ได้ ความต้องการทางเพศ ส่วนพ่อเดี่ยวหรือแม่เดี่ยว จะมีปัญหาเรื่องลูกรักเพศเดียวกัน เด็กวัยรุ่นผู้หญิงโทร.มาเรื่องการคบเพื่อนชาย เพื่อนชายขอมีอะไรด้วยจะทำอย่างไรดี จะปฏิเสธอย่างไร เด็กเขาไม่ต้องการไม่ดี แต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรและที่สำคัญขอทราบวิธีคุมกำเนิด การใช้ยาคุมฉุกเฉินมีมากเหลือเกินทั้งหญิงชาย ไม่จำกัดวัย ไม่กลัวการติดเอดส์ แต่กลัวท้อง อยากให้หน่วยงานที่รับผิดชอบเอาไปคิดต่ออีกที ว่าจะมีแนวทางทำอย่างไรดี

สุดท้าย เสียตายแทนบางคนที่เขาเริ่มมีที่พึ่งแล้วมันก็หายไปอีก เหมือนไม่มีเลยเพราะบางคนโทร.ไปปรึกษาหลายแห่งแล้วแต่ไม่ได้รับการรักษาอย่างจริงจัง

หาญ, หาญชัย มาคะสิระ

## การที่จะแก้ปัญหาของใครก็ตาม ควรขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ความนึกคิด ความเข้าใจของผู้นั้นเป็นสำคัญ

เรื่องเพศเป็นเรื่องละเอียดอ่อนในทุกสังคม โดยเฉพาะสังคมของชาวเอเชียรวมถึงประเทศไทยด้วย อาจพูดได้ว่า ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศมีให้เห็นในแทบทุกสังคม ในเอเชียปัญหาดังกล่าวมีมาช้านานแล้ว ไม่ว่าจะปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ความต้อยโอกาสของเพศที่อ่อนแอกว่า การไม่เคารพในสิทธิเสรีภาพของเพศหญิง ฯลฯ สาเหตุของปัญหามีหลายประการ เช่น การเอา رأดเอาเปรียบของเพศชายในทางสังคม การฉวยโอกาสในเรื่องความได้เปรียบในสรีระร่างกายของเพศชาย

## การที่จะแก้ปัญหาของใครก็ตาม

ควรขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ความนึกคิด

ความเข้าใจของผู้นั้นเป็นสำคัญ

กระทำการข่มเหงรังแกเพศหญิง จากสาเหตุดังกล่าว ปัญหาเรื่องเพศจึงถูกละเลยการแก้ไขมาโดยตลอด แต่มีพัฒนาการที่ดีขึ้นเรื่อยๆ จนถึงปัจจุบัน ที่มีการยอมรับว่าถึงเวลาแล้วที่จะต้องมีการสื่อสารระหว่างคนในสังคม เพื่อทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจและความเห็นใจระหว่างกัน นับว่าเป็นงานท้าทายความสามารถของอาสาสมัครเป็นอย่างมาก

เดิมที่ข้าพเจ้าเป็นอาสาสมัครให้คำปรึกษาเรื่องเอดส์ ของมูลนิธิเข้าถึงเอดส์อยู่ก่อนแล้ว เมื่อมาสมัครเป็นอาสาสมัครของโครงการคุยเปิดใจรักปลอดภัย คิดว่าคงให้คำปรึกษาได้ไม่ยาก แต่ครั้งนั้นได้รับการอบรมจากอาจารย์สุรินทร์แล้ว จึงได้ตระหนักว่าเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายเลย สิ่งที่ได้รับจากการอบรมในโครงการนี้ที่สำคัญที่สุดและมีคุณค่ามากๆ คือ การทำให้ข้าพเจ้าได้เข้าใจกระบวนการการให้คำปรึกษาที่ถูกต้อง มีความเข้าใจว่าการที่จะแก้ปัญหาของใครก็ตาม ควรขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ความนึกคิด ความเข้าใจของผู้นั้นเป็นสำคัญ

สิ่งที่ประทับใจจากการได้มาเป็นอาสาสมัคร รู้สึกรักและชื่นชมในความตั้งใจจริงของอาจารย์สุรินทร์มาก อาจารย์พูดเสมอว่าสังคมไทยปัจจุบันเป็นสังคมที่มีปัญหามาก แสดงให้เห็นถึงความห่วงใย และความตั้งใจที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการแก้ปัญหาสังคมของอาจารย์ ข้าพเจ้าคิดว่า การที่จะมีความเข้าใจระหว่างลูกกับพ่อแม่ได้นั้น ต้องมีการพูดคุยเพื่อทราบความนึกคิด และสร้างความเข้าใจระหว่างกัน แต่ฝ่ายต้องเปิดใจรับฟังซึ่งกันและกัน อันจะนำมาซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เมื่อมีการพูดคุยกันเกิดขึ้น แม้ในบางครั้งไม่อาจแก้ปัญหาได้ แต่อย่างน้อยที่สุดก็จะทำให้ปัญหาเบาบางลงและสามารถเป็นแนวทางที่จะแก้ปัญหาค่อยไป

## โครงการนี้จึงเป็นทางออกที่ดีให้กับทั้งผู้ปกครองและวัยรุ่น

การได้เข้ามามีส่วนร่วมเป็นอาสาสมัครในการให้คำปรึกษา เป็นความรู้สึกที่ดีอย่างมาก เพราะตัวเองรู้สึกว่าได้กลับมา พัฒนาทักษะการให้คำปรึกษาอีกครั้ง จากการอบรมก่อนลงไป ทำหน้าที่ และทุกสัปดาห์ของระยะเวลาในการให้บริการด้วย เพื่อ นำไปใช้ช่วยเหลือผู้ที่ต้องการรับคำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม มากยิ่งขึ้น

ถึงแม้ตามวัตถุประสงค์ของโครงการนี้จัดขึ้น เพื่อช่วยให้ ผู้ปกครองสามารถสื่อสารเรื่องเพศกับบุตรหลานได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นการป้องกันหรือเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเด็กและเยาวชนในเรื่องเพศ แต่ก็มีวัยรุ่นจำนวนมากที่สนใจโครงการนี้เช่นกัน พวกเขารู้สึกว่า 'ไม่รู้จะพูดคุยกับใครดี' หากจะคุยกับพ่อแม่อาจโดนดุได้ แต่หากจะ คุยกับเพื่อนก็ไม่แน่ใจว่าจะได้ความคิดที่เหมาะสม ถูกต้องหรือไม่ และบางคนก็มองว่าไม่ต้องการให้คนที่รู้จักรู้เรื่อง ดังนั้น โครงการนี้ จึงเป็นทางออกที่ดีให้กับทั้งผู้ปกครองและวัยรุ่น เพื่อเข้ามาปรึกษา พูดคุย ซึ่งจากการทำหน้าที่นี้ รู้สึกว่า คนในสังคมจำนวนมากมี ความต้องการที่จะหาใครสักคนเป็นเพื่อนพูดคุย เข้าใจความคิด ความรู้สึกที่เขาเป็นอยู่ รวมถึงช่วยหาทางออกที่เหมาะสมกับ ตัวเขา แล้วโครงการนี้ก็สามารถตอบสนองความต้องการได้

ท้ายนี้ในฐานะที่ตัวเองก็เป็นเยาวชนคนหนึ่ง ขอขอบคุณ มากๆ กับโครงการดีๆ ที่มีขึ้นเพื่อคนในสังคมของเรา

## ให้พลังในการดำเนินชีวิตต่อไป...

ประสบการณ์ที่ผมได้รับจากโครงการนี้มีมากมายหลาย

**ด้านความรู้** ผมได้รับความรู้เพิ่มเติมทั้งจากอาจารย์ ความรู้จากประสบการณ์ของเพื่อนร่วมงาน ทั้งระบบการทำงาน และแง่มุมต่างๆ ของสังคม ทำให้มีโลกทัศน์กว้างขึ้นเข้าใจ สังคมมากขึ้น ได้ใช้ความรู้ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ทำให้มี ประสบการณ์ในการทำงานมากขึ้น และได้เห็นประโยชน์ของ ความรู้ที่ได้เรียนมาชัดเจนขึ้น

**ด้านสังคม** ทำให้ได้เพื่อน ได้มีโอกาสสนทนาแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ที่มีคุณค่า (ขอขอบคุณทุกประสบการณ์) การมีน้ำใจ ช่วยเหลือกัน ได้รู้จักกลุ่มคนที่พร้อมจะช่วยจรรโลงสังคมให้มีความสร้างสรรค์ขึ้น (นายินดี)

**ด้านความรู้สึก** รู้สึกดี ที่ได้มีส่วนร่วมประสบการณ์กับกลุ่ม คนที่มีใจเป็นผู้ให้ ให้ความหวังดี ให้ความปรารถนาดี ให้ กำลังใจ ให้ความเข้าใจ ให้พลังในการดำเนินชีวิตต่อไป แม้จะ มากบ้างน้อยบ้างตามกำลังของแต่ละคน แต่นับว่าเป็นอารมณ์ ความรู้สึกที่มีค่า ที่ได้มอบให้กับสังคม ทำให้ผมได้รับรู้ถึงสิ่งดีๆ ที่ยังมีอยู่ในสังคม

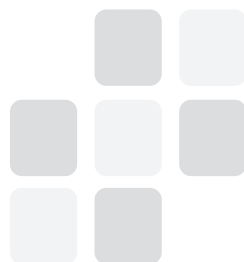
**ด้านข้อคิดเห็น** การมีจิตใจปรารถนาดี อยากช่วยเหลือ คนเป็นพื้นฐานนั้น นับเป็นสิ่งที่ดีมาก ส่วนวิธีการนั้นก็เป็นสิ่ง สำคัญเช่นกัน ผู้ที่มีเจตนาดี และวิธีการถูกต้องเหมาะสมนั้น ย่อมจะก่อให้เกิดประโยชน์ได้อย่างเต็มที่

ขอแสดงความชื่นชมยินดีกับผู้ที่คิดโครงการนี้ขึ้นมา นับเป็น โครงการที่ดีที่สร้างสรรค์ประโยชน์ต่อสังคม ก่อนจาก...ยินดีที่ได้รู้จักและขอขอบคุณกับทุกประสบการณ์ที่ได้รับจากเพื่อนผู้ร่วมงานกันสร้างสรรค์สังคมทุกท่านครับ.. ขอเจริญพร



## ทำเนียบ | อาสาสมัคร

ผู้ผ่านการอบรม  
และลงทะเบียนปฏิบัติหน้าที่  
ให้การปรึกษาทางโทรศัพท์  
โครงการศุขเป็ดใจ รักปลอดภัย



**พันตรีหญิงวรัญญา โลสุริยะ (ตึง)**

๔๑/๑๙๘ หมู่ ๓ หมู่บ้านแม่ไก่-ออเงิน  
ถนนสุขาภิบาล-คลองถนน แขวงคลองถนน  
เขตสายไหม กรุงเทพฯ ๑๐๒๒๐  
โทร. ๐ ๙๑๑๗ ๐๒๐๙  
e-mail: losuya@hotmail.com

**ลลิตทิพย์ จันทะยานี (นึ่ง)**

๓๙ ปุณณวิถี ๓๑ สุขุมวิท ๑๐๑  
บางจาก พระโขนง กรุงเทพฯ ๑๐๒๖๐  
โทร. ๐ ๙๑๒๕ ๕๐๑๕

**วินวิลาห์ มาเมือง (เมย์)**

๓๖๖ คัทลียาแมนชั่น ห้อง ๓๐๔ ซอย ๖๕  
ถนนรามคำแหง วังทองหลาง บางกะปิ  
กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐  
โทร. ๐ ๙๑๗๒ ๑๓๔๙  
ที่ทำงาน ๐ ๒๓๑๑๑๖๙๙๙  
e-mail: ning\_cokebear@hotmail.com

**พระมหาทิวา ทองคงอ่วม (เปิ้ล)**

วัดราชโอรสาราม บางค้อ จอมทอง กรุงเทพฯ  
โทร. ๐ ๒๕๙๓ ๙๙๔๑ กต ๐, ๐ ๔๐๙๒ ๖๑๓๔  
e-mail: seagreen\_8@hotmail.com

**ไพรัตน์ รุจิรานูปองศ์ (หญิง)**

๖๖ หมู่บ้านช็อคตรง ซอยพหลโยธิน ๕๒  
ถนนพหลโยธิน คลองถนน สายไหม กรุงเทพฯ  
โทร. ๐ ๙๙๙๒ ๔๙๔๓  
ที่ทำงาน ๐ ๒๕๗๙ ๙๖๐๖  
e-mail: rujiranupong\_p@yahoo.com

**ดาราดณี พุกเกษยาชีวะ (มุก)**

๙๒ กรุงเทพนนท์ ๗ ตำบลบางเขน  
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐  
โทร. ๐ ๑๙๑๒ ๐๖๙๐  
e-mail: mook\_pearl@hotmail.com

**โชติภา ชูมมุง (ลี)**

๔๓/๙๗ เพชรเกษม ๒๐ ปากคลอง  
ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐  
โทร. ๐ ๑๙๒๗ ๔๙๗๓

**เกษมา ทองขลิบ (นุ้ย)**

๑๐๔ ลาดพร้าว ๙๓ ตำบลวังทองหลาง  
อำเภอวังทองหลาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐  
โทร. ๐ ๑๖๙๖ ๔๖๐๕  
e-mail: nui\_aha2522@hotmail.com

**วัลย์ภรณ์ งามไควล์ (เล็ก)**

๔๒๘/๕-๑๑ หมู่ ๕ ถนนศรีนครินทร์  
ตำบลสำโรงเหนือ อำเภอเมือง  
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทร. ๐ ๙๙๑๔ ๕๓๕๐  
e-mail: Walailek@yahoo.com

**พระมหาปรกฤษณ์ พันธุ์งาม (กบ)**

๗ ถนนสมเด็จพระปิ่นเกล้า อรุณอมรินทร์  
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐  
โทร. ๐ ๖๕๒๘ ๔๗๙๐  
ที่ทำงาน ๐-๒๙๙๓ ๐๙๙๐  
e-mail <juniorphobia@yahoo.com>

**ศิริพร แซ่เทิน (เปิ้ล)**

๗๐/๕๐๙ ประชาชนิเวศน์ ๒ ถนนประชาชื่น  
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐  
โทร. ๐ ๑๔๒๐ ๙๒๖๖  
ที่ทำงาน ๐ ๒๕๒๑ ๗๑๒๕

**เกียรติศักดิ์ จังเจริญจิตต์กุล (บ๊ิก)**

๙๐/๒ หมู่ ๓ ซอยก้านน้มน้ำ ถนนเอกชัย  
บางขุนเทียน จอมทอง กรุงเทพฯ ๑๐๑๓๐  
โทร. ๐ ๙๑๒๐ ๙๔๕๒  
ที่ทำงาน ๐ ๒๕๑๕ ๖๙๗๕  
แฟกซ์ ๐ ๒๕๒๑ ๖๓๖๐  
e-mail: kiatisak@yahoo.com

**อรุณี ศิริสุข (เก๋)**

๑๙๘ ซอยบ้านทองหล่อ ถนนพรานนก  
แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย  
กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐  
โทร. ๐ ๖๓๐๗ ๑๙๙๖

**มาริษา วงษ์ศิริ (แอน)**

๑๐๐/๑๔๒ หมู่ ๕ แขวงบางไผ่ เขตบางแค  
กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐  
โทร. ๐ ๙๑๑๓ ๔๗๕๑  
e-mail <nuanne@hotmail.com>

### ขนานาถ ศรีวารี (ตาล)

ชอย ๓๗/๗ ถนนสวรรคตวิถี ตำบลปากน้ำโพ  
อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ ๖๐๐๐๐  
โทร.๐ ๖๒๐๕ ๕๕๕๔  
e-mail tan\_psycho@hotmail.com

### รัตติมา ศิริไพรัชชัย (นุก)

๙๗/๑๓๕ หมู่บ้านศรีบัณฑิต ๓  
ตำบลบางกรวย อำเภอบางกรวย  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๓๐  
โทร. ๐ ๑๒๔๒ ๔๘๔๘  
e-mail nuknan\_nuknan@hotmail.com

### กนกวรรณ ขุชาติไทย (หนก)

๑๔๘/๓ หมู่ ๓ ซอยสามัคคี  
ตำบลธรรมศาลา อำเภอเมืองนครปฐม  
จังหวัดนครปฐม ๗๓๐๐๐  
โทร. ๐ ๖๓๑๐ ๘๐๐๑, ๐ ๑๙๐๙ ๕๑๕๐  
บ้าน ๐ ๓๔๓๐ ๖๑๑๓  
ที่ทำงาน ๐ ๒๔๑๙ ๘๔๒๖  
e-mail <๔๘๐๖๐๓๐๒๕๒@std.tu.ac.th>

### ชูเกียรติ แก้วประเสริฐสุข (หมิน)

มูลนิธิส่งเสริมการพัฒนาศิลปะ ๑๐๐/๑๑  
เคหะคลองเตย คลองเตย กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐  
โทร. ๐ ๑๔๕๒ ๐๙๐๗  
ที่ทำงาน ๐ ๒๖๗๒ ๔๖๖๕  
e-mail <mintmintwad@yahoo.com>

### ธรรมรัตน์ ทับทิม (จิ้น)

๑๓๐/๓ ซอยตรอกเกลือ ถนนสุรวงศ์  
สี่พระยา บางรัก กรุงเทพฯ  
โทร.๐ ๔๑๖๓ ๙๕๖๖  
ที่ทำงาน ๐ ๒๖๗๒ ๔๖๖๕  
e-mail <jin1998@hotmail.com>

### เสริมศักดิ์ ขุนพล (เสริม)

๑๗ ซอยร่วมมิตรบ้านเช่า ถนนดินแดง  
สามเสนใน พญาไท กรุงเทพฯ  
โทร. ๐ ๖๓๓๘ ๕๔๗๖  
e-mail: khunpol@hotmail.com

### ธนาวุฒิ สิงเหม (หนึ่ง)

บ้านเลขที่ ๔ หมู่ ๓ ตำบลบางรักพัฒนา  
อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี  
โทร.๐ ๕๐๘๘ ๐๒๒๓  
e-mail: thanaopd@hotmail.com

### จาตุรงค์ จงอาษา (กอล์ฟ)

๒๖๖ ถนนเพชรบุรี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ  
โทร. ๐ ๙๑๖๙ ๖๘๖๙  
e-mail: yodathai@yahoo.com

### เบญจวรรณ เจียรสกุลธรรม (มด)

๒๗๐/๕๖ ซอยสมบูรณพัฒนา ๒  
ถนนประชาสงเคราะห์ ดินแดง  
กรุงเทพฯ ๑๐๓๒๐  
โทร. ๐ ๖๖๓๓ ๔๘๙๔,  
บ้าน ๐ ๒๒๗๕ ๓๘๙๑  
e-mail: modemada@hotmail.com

### ปราลป พรมล้วน (ปรา)

๖๓/๑ ถนนเจริญกรุง วัดพระยาไกร  
บางคอแหลม กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐  
โทร. ๐ ๒๖๘๘ ๘๕๐๔  
e-mail: parlop.p@student.netserv  
.chula.ac.th>

### วรารัตน์ อินทับทิม (ปิก)

๑๐๗/๔ หมู่ ๙ ตำบลบึงพระ อำเภอเมือง  
จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐  
โทร. ๐ ๑๘๕๕ ๐๑๔๐, ๐ ๖๖๘๐ ๓๑๐๑  
e-mail: fatty\_pookpik@hotmail.com

### อัศวิน อุดทาคำ (บอย)

๑๙๙ ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง  
เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐  
โทร. ๐ ๙๙๙๘ ๓๘๗๖  
e-mail: boyzth@hotmail.com

### ไอริส ทิลโพลท์ (ไอริส)

๔๖/๑๔ หมู่บ้านเมืองแก้ว อำเภอบางพลี  
จังหวัดสมุทรปราการ  
โทร. ๐ ๖๓๒๖ ๙๑๔๗  
e-mail: cooliris@hotmail.com

### สุพรรณณี ตั้งพรพิสิฐ (กรุง)

๗๒/๒๔ หมู่ ๒ หนองค้างพลู หนองแขม  
กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐  
โทร. ๐ ๖๗๖๒ ๖๓๑๒  
บ้าน ๐ ๒๔๒๐ ๓๕๑๐, ๐ ๒๔๒๐ ๕๓๓๐  
e-mail: ebuki2004@yahoo.com

### วรรณประภา พันธรักษ์ (เนส)

๕๙/๑๐๒ โครงการอารีเพลส สุขุมวิท ๒๖  
คลองตัน คลองเตย กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐  
โทร. ๐ ๑๕๕๕ ๙๔๒๒  
แฟกซ์ ๐ ๒๖๖๑ ๔๖๓๐  
e-mail: wpwp\_99@hotmail.com

### นิศาชล อุ่นจิตร์ (แบน)

องค์การหมอไร้พรมแดน ๕๒๒ หมู่บ้าน  
นครไทย ชอย ๑๔ ลาดพร้าว ๑๐๑/๑  
ถนนลาดพร้าว บางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐  
๐ ๗๕๐๐ ๗๑๖๑ ที่ทำงาน ๐ ๒๓๗๐ ๓๐๘๗  
e-mail: msfbthai@ksc.th.com

### ศรีสุมาลย์ ศาสตรสาระ (ก๊ก)

๕๘๘/๓ บางกอกพาร์ตเมนต์ ห้อง ๖๐๙  
ถนนเพชรบุรี ราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐  
โทร. ๐ ๑๓๗๖ ๗๓๓๓  
e-mail: srisuman@unescoykk.org

### นิกร ฉิมคง (อ้อ)

๕๙/๒๙ ถนนประดิพัทธ์ ชอย ๒๑ สามเสนใน  
พญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐  
โทร. ๐ ๙๐๓๙ ๑๙๑๘, ๐ ๒๖๑๘ ๓๒๒๑  
e-mail: bangkokrainbow@yahoo.com

### เอกราช เกตเวช (โอ)

๒๐๕/๑๑๔ หมู่บ้านชัยพฤกษ์ ชอย ๕/๖  
ถนนบางกรวย-ไทรน้อย ตำบลพิมลราช  
อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๑๐  
โทร. ๐ ๑๕๑๑๒๘๘๑,  
ที่ทำงาน ๐ ๒๖๔๐ ๑๑๑๑ ต่อ ๓๘๐๑, ๓๘๐๓  
e-mail: eakkarach\_ketwej@hotmail.com

### ธรรมณูญ สวัสดิ์วงศ์ (โก้)

๖๗๒/๑-๓ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน  
เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐  
โทร. ๐ ๑๙๐๑ ๖๕๖๒  
ที่ทำงาน ๐ ๒๖๑๖ ๖๙๔๘  
e-mail: thammanoon@hotmail.com

### ฐิตานนท์ แก้วมา (ต้นข้าว)

๒๑๒/๖๖๓ หมู่ ๕ ถนนวิภาวดีรังสิต  
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐  
โทร. ๐ ๙๗๗๘ ๘๔๔๒  
e-mail: titanon\_k@hotmail.com

### สมคิด นิ่มแสง (โจ)

๕๙/๒๙ ถนนประดิพัทธ์ ชอย ๒๑  
สามเสนใน พญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐  
โทร. ๐ ๖๖๐๗ ๑๐๖๙  
e-mail: joedesigne@yahoo.com

### กวี ศิริประสพโสธร (อืด)

๑๕๕๓/๑ ลาดพร้าว ๔๓ สามเสนนอก  
ห้วยขวาง กรุงเทพฯ  
โทร. ๐ ๑๘๓๒ ๔๓๘๗  
ที่ทำงาน ๐ ๒๖๖๔ ๔๑๑๗  
e-mail: kawee\_282000@yahoo.com

### อภิรักษ์ อภิจักรชัยโชติ (ปิ่น)

๔๒๕/๑๒๕ ถนนสาทรประดิษฐ์  
เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐  
โทร. ๐ ๖๓๒๓ ๒๗๓๔  
e-mail: misterapirak@yahoo.com

### วิชรศักดิ์ รัชชง (มิว)

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ  
กองนโยบายและวางแผนการวิจัย ๑๙๖  
ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐  
โทร. ๐ ๙๒๒๙ ๘๕๒๒, ๐ ๕๐๔๗ ๓๘๓๖  
ที่ทำงาน ๐ ๒๕๖๑ ๒๔๔๕ ต่อ ๔๖๑, ๕๓๑  
e-mail: mew2\_2002@hotmail.com

### สิทธเสริญ ไชลีอนาม (จุ่ม)

๘๒/๖ บางขุนนนท์ บางกอกน้อย  
กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐  
โทร. ๐ ๙๖๘๑ ๕๙๒๖  
ที่ทำงาน ๐ ๒๕๓๕ ๘๙๔๕

### ลือจรรยา สมนสวย (กระแต)

๑๓/๒๐ หอพักผัดไผ่ ห้อง ๒๐๒A  
ชอยเก็กงาม ๑ แขวงลาดกระบัง  
เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ ๑๐๕๒๐  
โทร. ๐ ๗๐๑๒ ๓๑๐๗  
e-mail: luechanya@hotmail.com

### อภิญญา ผ่านพินิจ

๑๖๔ ซ.ศาสนา ถ.พระราม ๖  
พญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐  
โทร. ๐ ๑๙๗๒ ๖๖๑๕  
e-mail: greenny3@yahoo.com

### ลาลี ศรีระพุก (ลาลี)

๓๗/๑๘ ซอยอมร ถนนเชื้อเพลิง  
แขวงชองนันทรี เขตยานนาวา  
กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐  
โทร. ๐ ๙๔๔๗ ๖๑๑๒  
e-mail: lee17@sanook.com

### ชนิสรา เผือกวัฒนนะ (แต่น)

๓๘/๒ หมู่ ๘ ถนนเฉลิมพระเกียรติ ร.๙  
แขวงประเวศ เขตประเวศ กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐  
โทร. ๐ ๑๓๔๑ ๕๓๑๐  
บ้าน ๐ ๒๗๔๒ ๓๗๑๔ กิด ๑  
e-mail: tanaccess@hotmail.com

### จิราพร แสงทองศรี (รัตน์)

๑๙๘/๑๕๔ เทิดไท้ ภาชีเจริญ  
กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐  
โทร. ๐ ๑๓๕๕ ๑๕๐๑

### มนตรี ตั้งศิริ (ชัย)

๔๐/๘๘ หมู่ ๒ ซอยเพชรเกษม ๑๑๖/๔  
ถนนเพชรเกษม หนองค้างพลู หนองแขม  
กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐  
โทร. ๐ ๑๕๕๐ ๔๖๐๗  
e-mail: mont\_06@hotmail.com

### ภกรพรรณ จันทร์เนตรตรี (ภา)

๑๖๖/๒ หมู่บ้านอนันต์ รุ่น ๑๘ ซอย  
รามอินทรา ๑๙ แขวงท่าแร้ง บางเขน  
กรุงเทพฯ ๑๐๒๒๐  
โทร. ๐ ๙๔๐๓ ๕๓๗๑

### อศิรา ยวนินมิ (เค)

๓๔๙/๑๓๙ โมโนเพลส รัชดาซอย ๓๒  
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐  
โทร. ๐ ๑๔๔๔ ๘๕๓๓  
e-mail: Yu\_akira@yahoo.com

### นัตถ์นันท์ อ่อนตา (นัต)

๘๔๘/๓ พีซีพีแมนชั่น ซ.ลุงหล่อป่าสง่า  
ถ.ลาดพร้าว๑๐๑ แขวงคลองจั่น  
เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐  
โทร. ๐ ๙๘๐๔ ๖๓๓๗  
e-mail: natty@aidsaccess.com

### หาญชัย มาคะสิระ (หาญ)

๓๗๔/๑๖๗ ถนนเพชรบุรี ๑๒  
แขวงเพชรบุรี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐  
โทร. ๐ ๙๑๖๓ ๘๙๖๖  
e-mail: HARN@aidaccess.com

### ณัฐรักษ์ ธนบัตร (แดง)

๑๒ ตรอกกวัดราชวรินทร์ ถนนสมเด็จพระเจ้า-  
ตากสิน ซอยสมเด็จพระเจ้าตากสิน ๒๑  
เขตธนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐  
โทร. ๐ ๑๙๒๐ ๙๒๐๗

### แพรว เอี่ยมน้อย (แพรว)

๓๐๔/๗๗ หมู่บ้านการเคหะบางบัว  
ถ.พหลโยธิน แขวงตลาดบางเขน  
เขตหลักสี่ กทม. ๑๐๒๑๐  
โทร. ๐ ๙๖๗๘ ๓๗๔๔,  
บ้าน ๐ ๒๕๖๑ ๑๔๓๘  
e-mail: praewe@yahoo.com

### ลวารี เพราพรธณ (ป้า)

๓๗๐ ซอยปรีดีพินมยงค์ ๔๒ แยก ๖  
คลองตัน วัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐  
โทร. ๐ ๙๑๒๗ ๒๔๙๓

### บันดล คำรังษี (ตล)

๕๒๒ นครไทย ๑๔ ลาดพร้าว ๑๐๑/๑  
แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ  
โทร. ๐ ๖๖๐๔ ๗๕๑๗ บ้าน ๐ ๒๓๗๐ ๓๐๘๗  
e-mail: bandon๒๕๑๗@yahoo.com

### กรรเพชร เจริญศรีเกษม (ก๊วน)

๖๖๕ สุขุมวิท ๗๑ คลองตัน  
วัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐  
โทร. ๐ ๑๙๓๒ ๖๗๖๖  
e-mail: htm\_k@yahoo.com

### อภิวรรต มลასานต์ (อู๋)

๓๕๓/๗ ซอยสวนมะลิ ๓  
ถนนหลวง ป้อมปราบ กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐  
โทร. ๐ ๖๐๒๔ ๐๕๑๗  
บ้าน ๐ ๒๖๒๑ ๕๗๙๐  
e-mail: spiderman-x-1981\_@hotmail.com

### วิรัชยา วงศาโรจน์ (จ๋ม)

๔๒/๓๓๘ หมู่เยาวพรรณ ซอย ๑๐  
บางสีทอง บางกรวย นนทบุรี ๑๑๑๓๐  
โทร. ๐ ๑๙๒๙ ๙๑๓๐  
บ้าน ๐ ๒๔๔๖ ๒๖๘๐  
e-mail: missyounaka@yahoo.com

### ทิพย์วิมล จรลี (แฉ่)

๘/๑๔ รามคำแหง ๓๒ หัวหมาก  
บางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐  
โทร. ๐ ๖๐๕๐ ๘๘๙๓  
ที่ทำงาน ๐ ๒๓๗๗ ๗๕๘๒,  
e-mail: tipwimon\_j@hotmail.com

### สุริยา บุตรพันธ์ (ตี๋)

มูลนิธิดวงประทีป ๓๔ ลีด ๖  
ถนนอาจณรงค์ แขวงคลองเตย  
เขตคลองเตย กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐  
โทร. ๐ ๙๖๐๑ ๙๒๖๔,  
๐-๒๖๗๑-๔๐๔๕-๘ ต่อ ๑๒๓  
e-mail: suriyab2000@yahoo.com

### ชลลดา ขวณิชชานนท์ (ธรรม)

๑๒/๒๗๙ การ์เด้นท์คอร์ต C๔๑๒  
ถนนเลียบบทางด่วน ราษฎร์บูรณะ  
กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐  
โทร. ๐ ๙๑๖๔ ๐๙๙๑  
e-mail: ay\_naht@hotmail.com

### ยศกร สิทธิศักดิ์ไพบลย์ (หมูกี้)

๑๑๘/๔๐ หมู่ ๔ ถนนร่มโพธิ์ อำเภอหนองบัว  
จังหวัดนครพนม ๔๘๑๘๐ และ ๖๗๔/๙  
หมู่บ้านยูริ ถนนประชากรราษฎร์บำเพ็ญ ๒๖  
แยก ๘ แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง  
กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐  
โทร. ๐ ๑๙๕๔ ๔๔๘๕ และ ๐ ๗๒๒๒ ๒๒๓๕  
e-mail: moo\_9994@hotmail.com

### ภัทรวรรณ อุจรัตน์ (ขุ้ย)

๔๐ ซอย ๓ หมู่บ้านสวนสน  
บางกะปิ กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐  
โทร. ๐ ๑๒๕๗ ๙๐๑๑  
บ้าน ๐ ๒๓๗๔ ๕๑๔๕  
e-mail: Pattarawanu@hotmail.com

### รุติกร เตรยาภรณ์ (ซัง)

๒๐/๔-๗ ถนนเจริญเมือง แขวงรองเมือง  
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐  
โทร. ๐ ๙๔๔๓ ๐๗๖๓, ๐ ๒๒๑๔ ๓๔๘๒  
e-mail: ttrayaporn@yahoo.com

### ละมัย มั่นคง (ไม้ม)

๒๑/๑๒ สยามคณพยาบาลแห่งประเทศไทย ซอย  
รางน้ำ เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐  
โทร. ๐ ๙๙๓๙ ๘๑๘๒  
e-mail: kungunang@hotmail.com

### สมถวิล เอี่ยมโก (อืด)

๑๐๑/๑ ต.บางคูเวียง อ.บางกรวย  
จ.นนทบุรี ๑๑๑๓๐  
โทร. ๐ ๑๙๙๖ ๖๒๙๔ , ๐ ๖๕๕๒ ๔๕๑๑  
e-mail: s\_iamko@yahoo.com

### ณัฐยา อ่ำศรีสุข (ตี๋)

๒๑ หมู่ ๑๙ แขวงมีนบุรี  
เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๕๑๐  
โทร. ๐ ๖๕๗๓ ๑๓๒๑

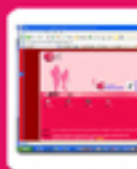
### นรมนต์ มหาศิริมงคล (มนต์)

๑๔๑๕ เจริญกรุง สีสม บางรัก  
กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐  
โทร. ๐ ๔๑๒๓ ๔๒๗๓  
บ้าน ๐ ๒๒๓๔ ๓๗๕๕  
e-mail: ped\_23@hotmail.com

### จรรยาณี ปานโต (ขวัญ)

สถาบันบำราศนราดูร ๑๒๖ ถนนติวานนท์ อำเภอ  
เมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐  
โทร. ๐ ๙๐๔๖ ๔๔๕๘, ๐ ๒๕๙๐ ๓๕๑๙  
e-mail: j\_pantoe@hotmail.com





#### สนับสนุนโดย

โครงการกองทุนโลกเพื่อแก้ไขปัญหาระบาดสี วัณโรคและมาลาเรีย  
สำนักโรคติดต่อ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

#### คณะทำงาน

โครงการก้าวอย่าง่างเข้าใจ องค์การแพช คณะกรรมการองค์การพัฒนาระดับสากล  
สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย สมาคมแนวร่วมภาคธุรกิจไทยด้านกัญชาและ  
บริษัทตัวแทนโฆษณาประชาสัมพันธ์