

การฟังอย่างลึกซึ้ง

Deep Listening



อ. วัลภา ฐานกาญจน์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

การฟังอย่างลึกซึ้ง

Deep Listening

คำนำ

คนทั่วไปมักให้ความสำคัญกับการพูด และพยายามฝึกฝนเรื่องทักษะการพูด

จะเห็นว่ามีหลักสูตรเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะการพูดเป็นจำนวนมาก แต่ไม่ค่อย

เห็นหลักสูตรที่เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะการฟัง โดยเฉพาะ

การฟังอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นทักษะที่มีความสำคัญยิ่งต่อการสร้าง

ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และการลดความขัดแย้งในสังคม อีกทั้งเป็นทักษะที่

จำเป็นในการแสวงหาความรู้ในตัวเอง ที่จะทำให้มีการถ่ายทอดออกมาได้อย่างสิ้น

ไหลพร่างพรั่ง ก็ด้วยประสิทธิภาพของการฟังอย่างลึกซึ้ง

วัลภา ฐาน์กาญจน์

กรกฎาคม 2563

สารบัญ

คำนำ

2

การฟังอย่างลึกซึ้งคืออะไร

4



การฟังอย่างลึกซึ้งต่างกับการฟังทั่วไปอย่างไร

4

การฝึกทักษะในการฟังอย่างลึกซึ้ง

5



การฟังอย่างลึกซึ้งมีประโยชน์อย่างไร

6



การฟังอย่างลึกซึ้งมีเทคนิคอย่างไร

7



การฟังอย่างลึกซึ้งคืออะไร

การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) คือการฟังสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เป็นการฟังที่ใส่ใจ ฟังผู้พูดอย่างแท้จริง เหมือนว่ามีแค่ผู้พูดอยู่ด้วยกับเราเท่านั้น เป็นการฟังโดยปราศจากการตัดสิน ฟังลึกกว่าแค่คำพูด ได้ยินในสิ่งที่ผู้พูดไม่ได้พูด เช่น ความรู้สึก อารมณ์ ความต้องการ คุณค่า ความเชื่อ เป็นต้น [1]

เป็นการฟังอย่างปล่อยวางจากความรู้เดิมๆ ที่รับรู้หรือเรียนมา แม้กระทั่งความรู้จักว่าผู้พูดมีนิสัยอย่างไรการคาดคะเนในสิ่งที่จะตามมา ทั้งนี้เพื่อให้เป็นการฟังที่ปราศจากอคติ และสมมติฐานทั้งหมด



การฟังอย่างลึกซึ้งต่างกับการฟังทั่วไปอย่างไร

โดยมากขณะที่เราฟังสิ่งต่างๆ เรามักจะมีจุดประสงค์ในการฟัง หรือบางครั้งเมื่อเราไม่
อยากฟังเราอาจไม่ได้ตั้งใจฟังใจเท่าที่ควร แต่กลับมีธรรมชาติและระบบอัตโนมัติของ
ตนเองที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ไม่ดี หรือการรับรู้ที่ผิดพลาดของแต่ละคนได้

การฝึกทักษะในการฟังอย่างลึกซึ้ง

1. รับรู้อาการทางกาย

ในขณะที่ฟัง ให้สังเกตความรู้สึกและสังเกตปฏิกิริยาของร่างกายไปด้วย โดยคอยตั้งคำถามเสมอๆ ว่าตอนนี้เรารู้สึกอย่างไรอยู่ ร่างกายของเรามีปฏิกิริยาตอบสนองกับคำพูดนั้นๆอย่างไร แลให้รู้สึกตัวแล้วก็ปล่อยให้จากนั้นก็กลับมาฟังต่อเทคนิคนี้จะทำให้เรากลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะได้มากที่สุด และไม่พลาดสาระสำคัญใดๆ ไปเลย

2. รับรู้อาการทางใจ

ยอมรับความรู้สึกและอารมณ์ในขณะนั้น เมื่อใดก็ตามที่มีใครพูดในสิ่งที่เราไม่ชอบใจ ไม่อยากได้ยิน หรือกระทั่งกดดันให้เราใจดีขึ้นมา สังเกตว่า หูจะปิด จะไม่ได้ยินเสียงพูดของเค้าแล้ว จะมีแต่เสียงโวยวายในหัวมากลบบท เราจะอยากโต้ตอบหรือขัดแย้งขึ้นมาทันที บางทีอาจถึงขนาดอยากลุกขึ้นไปบิบบค หรือลุกเดินหนีไปก็มี



เมื่อถึงจุดนี้ให้ติดตามความอัดอั้นขัดเคืองใจที่เกิดขึ้นนั้นไป แล้วมองลึกเข้าไปให้ถึงที่มาของอารมณ์ในขณะนั้น เริ่มตั้งคำถามกับตนเองว่า อะไรคือสิ่งที่เราไม่ชอบ อะไรที่ขัดกับคุณค่าในใจของเรา มันทำให้เรารู้สึกอย่างไร

ให้ยอมรับในความรู้สึกนั้น แล้วจงเผชิญหน้ากับความแตกต่าง ด้วยการบอกกับตนเองว่า เราจะค้นหาสาเหตุของความไม่พอใจนี้ว่ามีที่มาจากอะไร เพื่อพัฒนาทักษะการฟังของเราให้สามารถฟังต่อไปได้ทั้งหมดโดยไม่มีเงื่อนไข

การฟังอย่างลึกซึ่งมีประโยชน์อย่างไร

- ทำให้เราสามารถช่วยคนที่อยู่ข้างหน้าเรากำลังมีความทุกข์ หรือมีปัญหา โดยสามารถทำได้ง่ายที่สุดและไม่ต้องใช้อุปกรณ์อะไร
- ช่วยสร้างพื้นที่ปลอดภัย พื้นที่ที่เอื้อเพื่อการเปิดเผย เล่าเรื่องราวได้ลึกซึ้ง และเข้าใจ ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี และการเรียนรู้ได้
- เป็นสิ่งที่สำคัญในยุคที่เต็มไปด้วยการสื่อสารออนไลน์มาก ไม่ว่าจะมีความสำคัญทางด้านการมีความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ครอบครัว หรือ ความสำคัญในการสื่อสาร ทำงานร่วมกัน ภาวะความเป็นผู้นำ จนถึง ความสำคัญเชิงจิตวิญญาณ



- เป็นทักษะที่ถูกใช้ในหลากหลายมิติตั้งแต่เรื่องความสัมพันธ์ การเยียวยา การบำบัด การเรียนรู้ จิตวิญญาณ การเจริญสติ ธุรกิจ หรือชุมชนและความขัดแย้ง แต่สิ่งเหล่านี้มีจุดร่วมกันคือการฟังสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และดำรงอยู่เต็มที่ ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

การฟังอย่างลึกซึ่งมีเทคนิคอย่างไร

สิ่งสำคัญของการฟังอย่างลึกซึ่งคือการฝึกปฏิบัติ

เราจะไม่พยายามเข้าไปควบคุมความคิดและอารมณ์ของตนเอง เมื่อเราได้ยินสิ่งที่เราคิดว่าไม่ถูกต้อง หรือเชื่อว่าไม่ถูกต้อง เรายังคงเท่าทันว่าสิ่งเหล่านี้เป็นการตัดสินและกรอบความเชื่อของเรา เพียงแค่เท่าทันเสียงที่เกิดขึ้นภายใน เท่าทันการแสดงออกของเราในลำดับถัดมา และปล่อยความคิดหรือการตัดสินเหล่านั้นไป และอยู่กับการฟังคนที่อยู่ข้างหน้า



เตรียมพร้อมร่างกาย

เพื่อที่จะฝึกปฏิบัติการฟังอย่างลึกซึ่ง ในช่วงเริ่มต้นควรเป็นช่วงเวลาที่เราได้มีจิตใจที่เปิดกว้าง มีความพร้อม และได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เนื่องจากการฟังอย่างลึกซึ่งเองนั้นอาศัยความใส่ใจ และพลังกายในการรับฟังเช่นกัน หากร่างกายไม่พร้อมอาจทำให้เหนื่อยล้าทางใจ หงุดหงิด หรือนำพาความใส่ใจไปที่ความเจ็บป่วยของตนเองแทน

เปิดการรับรู้ของตนเอง

เปิดการรับรู้ (awareness) ของตนเองคือการเปิดรับสิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นจากประสาทสัมผัสของเรา รวมทั้งความคิดกับความรู้สึกด้วยเช่นกัน การเปิดรับการรับรู้สิ่งเหล่านี้จะช่วยทำให้เราสังเกตสิ่งนี้อาจไม่ได้ใส่ใจ หรือไม่ให้ความสำคัญมากในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเมื่ออยู่กับคนที่เราต้องใช้เวลาด้วยกันเป็นประจำ

เพิ่มความสนใจ อยากรู้ อยากเห็น

ความอยากรู้ อยากเห็นเป็นสิ่งที่ง่าย ๆ ที่ช่วยทำให้เราก้าวข้ามกำแพงบางอย่างได้ เช่นอคติ โดยความอยากรู้ อยากเห็นที่มักจะเป็นประโยชน์อาจเกิดขึ้นตอนที่เกิดความขุ่นเคืองใจ ความไม่เห็นด้วย ในเรื่องที่คุณไม่ตรงกับสิ่งที่เราคิด หรือเชื่อ โดยมากในสถานการณ์นั้นเรามักจะคิดว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่ความจริง และความจริงคือสิ่งที่เรากำลังคิด และสิ่งที่เรากำลังเชื่อ เราสามารถถามเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้พูดได้อธิบายเพิ่มเติม และทำความเข้าใจว่า อะไรที่ทำให้เขามีความจริงที่แตกต่างกับเราได้

รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้า (ฟังด้วยสติ)

การรับรู้สิ่งที่อยู่ตรงหน้า สามารถทำได้โดยการฟังสิ่งอื่นนอกจากคำพูดที่เขาพูด ซึ่งธรรมชาติของบางคนอาจพูดในสิ่งที่ไม่ตรงกับใจของตนเอง เมื่อเราฝึกสังเกต การรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้ามากขึ้น เราอาจเห็นความเป็นไปได้ใหม่ระหว่างการฟัง และเข้าใจคนที่อยู่ข้างหน้าเราได้มากขึ้น โดยเราสามารถรับรู้สิ่งต่างๆ ในเบื้องต้นได้ดังนี้

- สายตา สังเกตสายตาของผู้พูดว่าเป็นอย่างไร ช่วงเวลาไหนที่มองขึ้นหรือลง
- ท่าทางหรือภาษากาย เช่น ภาษามือ หรือ nonverbal communication อื่นๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการพูดคุย บางคนอาจพูดด้วยการกัดเล็บ หรือขยับมือ เขย่าขาระหว่างการพูดคุยไปด้วย
- น้ำเสียง น้ำเสียงที่พูดอาจสื่อได้ว่าเป็นอย่างไร ขณะพูดพูดด้วยน้ำเสียงหนักแน่น โมโห หรือประศดประชัน บางครั้งอาจน้ำเสียงและเนื้อหาที่พูดอาจไม่ได้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน
- เนื้อหาที่พูด พูดเกี่ยวกับเรื่องอะไร ชุดคำที่ใช้สื่อความหมายอย่างไร บางครั้งชุดคำที่ใช้อาจมีความหมายไม่ตรงกับความเข้าใจของเรา หรือเนื้อหาที่พูดอาจมีลักษณะการพูดซ้ำๆ วนเวียนอยู่กับเรื่องบางเรื่อง ความกังวลบางอย่าง หรือสื่อความหมายบางอย่างมากกว่าสิ่งที่ได้พูดออกไป
- การแสดงออกของใบหน้า การยิ้ม การขมวดคิ้ว การมองไปข้างๆ ก้มหน้า เป็นการแสดงออกที่ช่วยทำให้เราได้เข้าใจมากขึ้น และเข้าใจถึงที่คนที่อยู่ข้างหน้าเราต้องการพูดมากขึ้น

DL Technique

แม้ว่าเราจะได้เปิดการรับรู้สิ่งที่อยู่ตรงหน้า แต่นั่นไม่ได้ความหมายความว่าสิ่งที่เขาแสดงออกจะเป็นจริงตามที่เราคิด ตัวอย่างเช่นการแสดงออกของใบหน้าด้วยการก้มหน้าอาจเกิดจากความเศร้า ความสุข ความไม่พอใจ ความอาย หรือสิ่งต่างๆ ได้หลายสิ่ง ดังนั้นในการฝึกฟังอย่างลึกซึ้งเราเพียงแค่ว่ารับรู้ว่าคุณที่พูดกำลังก้มหน้าอยู่ โดยไม่ตัดสินว่าคุณมีความรู้สึกแบบที่เราคิดว่าเป็นจริง หรือใช้ทฤษฎีมาอธิบายการเคลื่อนไหวของลูกตา ใบหน้า หรือท่าทางภาษากาย

ฟังด้วยภาษากาย ระหว่างที่ฟัง เราพยักหน้าเป็นระยะๆ ให้รู้ว่าเราฟังเขาอยู่ เขาก็จะเปิดใจที่จะพูดเพิ่มขึ้น

เท่าทันเสียงตัดสินของตนเอง

ขณะที่มีความคิดใดๆ เกิดขึ้น ให้เรารับรู้และเท่าทันความคิด เสียงที่เกิดขึ้นภายใน โดยไม่ไปตัดสินทั้งผู้พูดว่าเป็นความคิดที่ถูกหรือผิด และโดยมากจะเกิดกับเราซึ่งเชื่อว่าสิ่งที่เรากำลังคิดเป็นความจริง สิ่งที่คุณพูดไม่ใช่ความจริง แต่สิ่งที่ยากคือการเท่าทันความเชื่อของตนเองว่าสิ่งที่เราเห็นว่าเป็นความจริง แต่อาจไม่ใช่ความจริงก็ได้ อาจเป็นเพียงความเชื่อตามการรับรู้ของเราก็ได้

ดังนั้นระหว่างการรับฟังอย่างลึกซึ้ง เราจะฝึกปฏิบัติเพื่อเท่าทันเสียงตัดสินต่างๆ ของตนเอง ความแบ่งแยกเป็นขั้วเช่น ถูกผิด ดีเลว ควรไม่ควร จริงไม่จริง ด้วยเช่นกัน

ปล่อยความคิดหรือเสียงที่เกิดขึ้นภายใน

ปล่อยความคิดหรือเสียงที่เกิดขึ้นภายใน คือการกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ เพราะเป็นธรรมดาที่เรามักจะเผลอไปคิดถึงเรื่องต่างๆ ตามสิ่งที่ได้ฟัง อารมณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อเราฟังสิ่งเหล่านั้นแล้ว เราเผลอไปคิดตามให้เรากลับมาอยู่ที่การตั้งใจฟังอีกครั้งหนึ่ง โดยวางความคิดที่เกิดขึ้นไว้ข้างๆ ก่อน

บางครั้งการปล่อยความคิดหรือเสียงที่เกิดขึ้นภายในอาจไม่ได้เกิดจากการฟังคนที่อยู่ข้างหน้าพูดเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการปล่อยวางความคิดที่เกิดจากการพูดคุยกันภายในระหว่างตัวเราด้วยเช่นกัน

ไม่พูดแทรกและไม่พูดต่อทันที

การฝึกไม่พูดแทรกและไม่พูดต่อทันทีเป็นการฝึกฝนที่ง่ายที่สุด และรู้ตัวได้เร็ว เมื่อเรากำลังจะพูดแทรก และรู้ทันให้หยุดและกลับไปฟังต่อ บางครั้งบทสนทนาอาจทำให้เราอยากพูดออกไปทันทีทันใด โดยอาจมีความคิดลวกให้เราเชื่อว่า หากไม่พูดออกไปตอนนี้ไม่ได้ ให้เราเท่าทันความอยากพูดของตนเอง ไม่พูดแทรก

นอกจากนี้ยังแนะนำว่าไม่ควรจะพูดต่อทันทีที่ผู้พูดพูดจบ เพราะหลายครั้งการหยุดพูดอาจเป็นเพียงการต้องการเวลาเพื่อรวบรวมความคิดในการพูดต่อ โดยหากเรามีสิ่งที่ต้องการพูดบ้างอาจลองนับ 1-10 ในใจช้าๆ ก่อนที่จะพูดสิ่งที่เราอยากสื่อสารหรือคำถามที่เราอยากถามออกไป

เท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเอง

สิ่งสำคัญอีกหนึ่งสิ่งคือการเท่าทันความรู้สึกของตนเอง โดยเฉพาะการรับฟังเพื่อเยียวยา หรือการฟังเพื่อบรรเทาความทุกข์ของคนที่อยู่ข้างหน้า อาจมีเรื่องราวที่ทำให้เราเกิดความสั่นสะเทือนภายใน ให้เราเท่าทันความรู้สึกเหล่านั้น และค่อยๆ ตระหนักรู้ อารมณ์ที่เกิดขึ้นภายใน

ข้อควรระวัง

การฟังอย่างลึกซึ้งไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องรู้สึกทุกข์ร่วมไปกับคนที่อยู่ข้างหน้าจนเรากินจะรับไหว เพียงแต่เราสามารถเข้าใจและเลือกที่จะดูแลตัวเองไม่ให้จมไปกับความคิดหรือความรู้สึกด้านลบมากเกินไป นอกจากนี้หากเราฟังต่อไม่ไหว หากการฟังสิ่งเหล่านั้นเป็นอันตรายต่อตัวเราเอง หรือเราไม่ได้อยู่ในสภาวะที่จะสามารถฟังเรื่องบางเรื่องได้เช่นขณะที่เรามีภาวะซึมเศร้า เราควรจะดูแลตัวเองเพื่อดูแลคนที่อยู่ข้างหน้าได้ดีขึ้นด้วยเช่นกัน

เอกสารอ้างอิง

[1] ภญ.ฉันทพร จารุไพศาล, การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening), สืบค้น <https://www.workwithpassiontraining.com/> สืบค้นเมื่อ 3 มิย. 63

[2] ชุมชนแห่งการฟัง, การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) ตอนที่ 1, <http://dialogue-oasis.blogspot.com/2014/03/deep-listening-1.html> สืบค้น 9 มิถุนายน 2563

[3] Urbinner, <https://www.urbiner.com/> สืบค้นเมื่อ 9 มิถุนายน 2563

ประวัติผู้แต่ง

วัลภา ฐาน์กาญจน์ ปัจจุบัน ดำรงตำแหน่ง ผู้ประสานงาน ศูนย์อาสา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หน่วยบัณฑิตอาสา ชั้น 6 อาคารบริหาร
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

การศึกษา

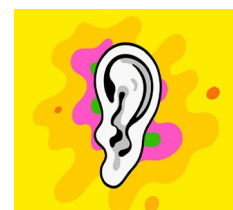
- พ.ศ. 2523 วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาขาการพยาบาล) เกียรตินิยมอันดับ 2
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- พ.ศ. 2523 ประกาศนียบัตรพยาบาลผดุงครรภ์ ชั้น 1
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- พ.ศ. 2528 นิติศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- พ.ศ. 2540 พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่)
คณะแพทยศาสตร์รามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- พ.ศ. 2552 ประกาศนียบัตร ครู โยคะเพื่อสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

รางวัลที่ได้รับ

- พ.ศ. 2532 ข้าราชการดีเด่น คณะแพทยศาสตร์
- พ.ศ. 2544 พยาบาลดีเด่น สาขาบริหารการบริการพยาบาล
สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยฯ สาขาภาคใต้
- พ.ศ. 2545 ศิษย์เก่าที่สร้างชื่อเสียงให้กับคณะพยาบาลศาสตร์ใน
วาระครบรอบ 40 ปี

การทำงานด้านสังคม

อาสาสมัครอาคารเอ็นสิระดูแลผู้ป่วยมะเร็งและญาติ



ประวัติผู้แต่ง ประวัติการทำงาน

- พ.ศ.2523 พยาบาลประจำการหออภิบาลผู้ป่วย (ไอ ซี ยู) รพ. สงขลา นครินทร์
- พ.ศ. 2533 รักษาการหัวหน้าหอผู้ป่วยอุบัติเหตุ รพ. สงขลานครินทร์
- พ.ศ.ห้ 2547-2534หัวหน้าหอผู้ป่วยไฟไหม้น้ำร้อนลวก รพ. สงขลานครินทร์
- พ.ศ.2562-2547 ผู้จัดการแผนงานพัฒนา สถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้
- พ.ศ.2562-2547 ผู้จัดการโครงการบัณฑิตอาสาสามมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- พ.ศ.2557-2553 หัวหน้าโครงการเยาวชนจิตอาสา
- พ.ศ.ปัจจุบัน-2562 ผู้ประสานงาน ศูนย์อาสาสามมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



วัลภา ฐาน์กาญจน์

ศูนย์อาสาสามมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

คณะคณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์