



# การฟังอย่างลึกซึ้ง Deep Listening

วิไลภา ฐาน์กาญจน์

ศูนย์อาสาสมัคร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

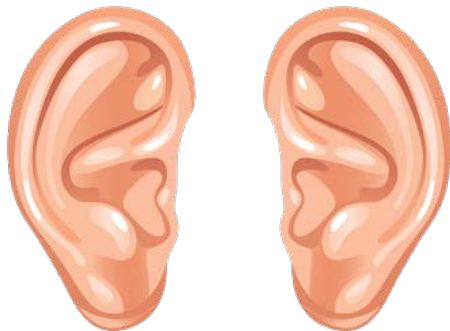
# ความแตกต่างของการฟังและการได้ยิน

## การได้ยิน

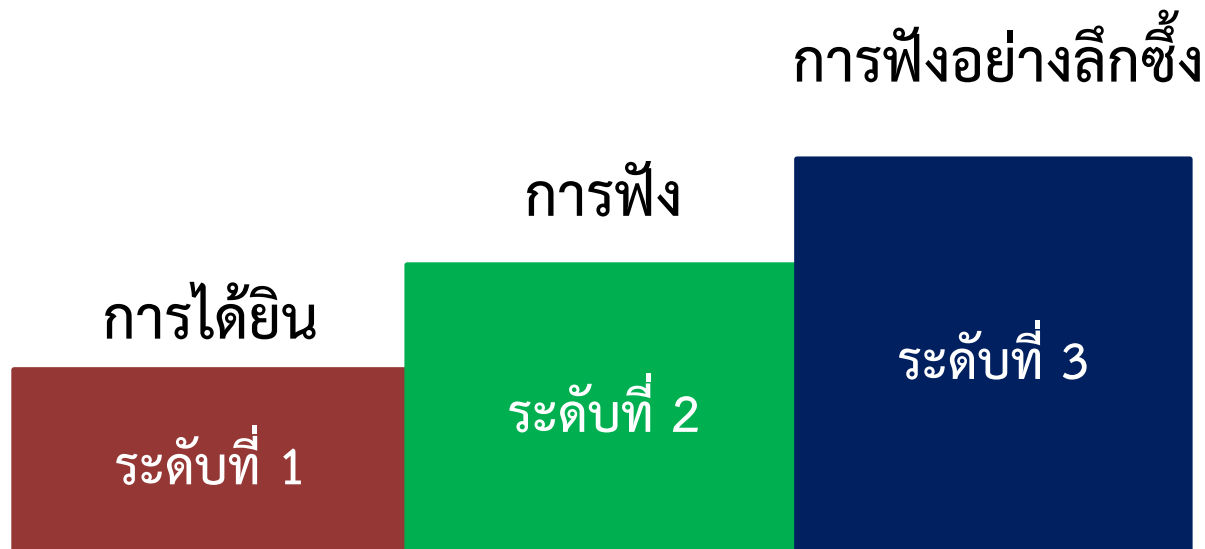
- ไม่ได้ใส่ใจ
- ไม่สมัครใจ
- ไม่ได้ใช้ความพยายาม

## การฟัง

- ใจจดใจจ่อ
- สมัครใจ
- ใช้ความพยายาม



# การฟังมี 3 ระดับ



# การฟังอย่างลึกซึ้ง...



# การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)



คือการฟังสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เป็นการฟังที่ใส่ใจฟังผู้พูดอย่างแท้จริง เหมือนว่ามีแค่ผู้พูดอยู่ด้วยกับเราเท่านั้น เป็นการฟังโดยปราศจากการตัดสิน ฟังลึกกว่าแค่คำพูด ได้ยินในสิ่งที่ผู้พูดไม่ได้พูด เช่น ความรู้สึก อารมณ์ ความต้องการ คุณค่า ความเชื่อ

# การฟังอย่างลึกซึ้งต่างกับการฟังทั่วไปอย่างไร



# การฝึกทักษะในการฟังอย่างลึกซึ้ง

รับรู้อาการทางกาย



รับรู้อาการทางใจ



# การฟังอย่างลึกซึ่งมีประโยชน์อย่างไร



- ทำให้เราสามารถช่วยคนที่อยู่ข้างหน้าเราที่กำลังมีความทุกข์ หรือมีปัญหา
- ช่วยสร้างพื้นที่ปลอดภัย
- สร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว คนรอบข้าง



# การฟังอย่างลึกซึ้งมีประโยชน์อย่างไร

- ใช้ในการสื่อสาร ทำงานร่วมกัน ภาวะความเป็นผู้นำ จนถึง ความสำคัญเชิงจิตวิญญาณ
- เป็นทักษะที่ถูกใช้ในหลากหลายมิติตั้งแต่เรื่องความสัมพันธ์ การ เยียวยา การบำบัด การเรียนรู้ การเจริญสติ ธุรกิจ หรือชุมชน และความขัดแย้ง



# การฟังอย่างลึกซึ้งมีเทคนิคอย่างไร

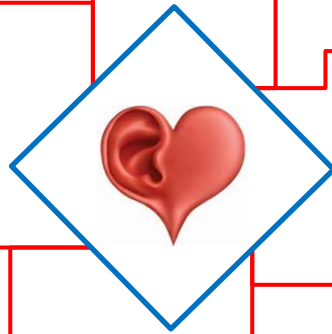
รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้า

เพิ่มความสนใจ

อยากรู้อยากเห็น

เปิดการรับรู้ของตนเอง

เตรียมพร้อมร่างกาย



เท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเอง

ไม่พูดแทรกและไม่พูดต่อทันที

ปล่อยความคิดหรือ  
เสียงที่เกิดขึ้นภายใน

เท่าทันเสียงตัดสินของตนเอง

# เตรียมพร้อมร่างกาย



# เปิดการรับรู้ของตนเอง



# เพิ่มความสนใจ อยากรู้ อยากเห็น



# รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้า (ฟังด้วยสติ)



# เท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเอง



# ไม่พูดแทรกและไม่พูดต่อทันที





# ปล่อยความคิดหรือเสียงที่เกิดขึ้นภายใน



# เท่าทันเสียงตัดสินของตนเอง





## ข้อควรระวัง

- รู้สึกทุกข์ร่วมไปกับคนที่อยู่ข้างหน้าจนมากเกินไป
- จมไปกับความคิดหรือความรู้สึกด้านลบมากเกินไป
- มีภาวะซึมเศร้า

# The Chinese Character For “Listening”



