

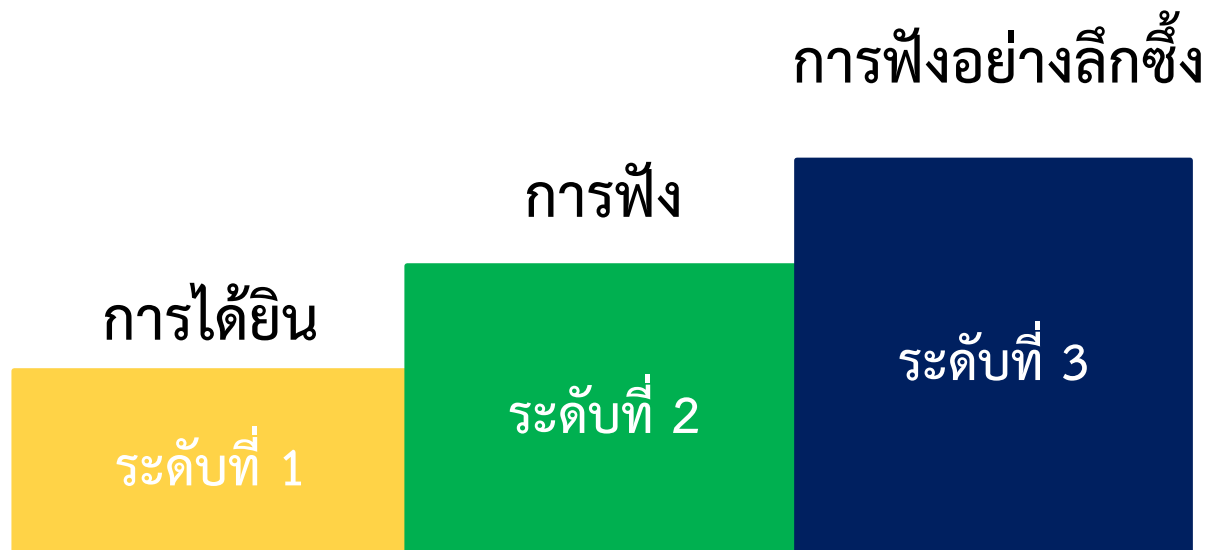


การฟังอย่างลึกซึ้ง Deep Listening

วิไลภา ฐาน์กาญจน์

ศูนย์อาสาสมัคร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

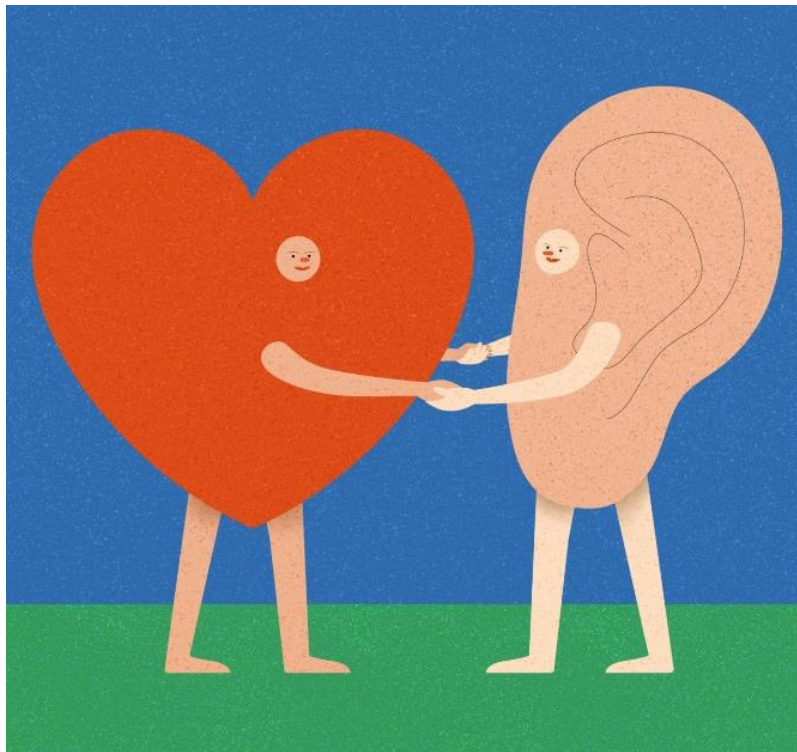
การฟังมี 3 ระดับ



การฟังอย่างลึกซึ้ง...



การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)



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

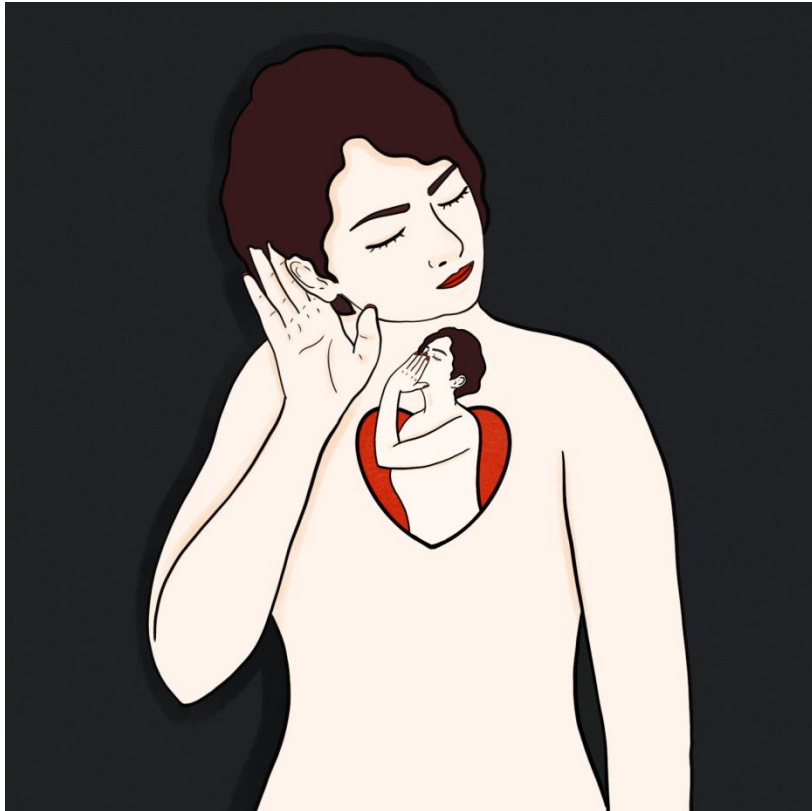
การฝึกทักษะในการฟังอย่างลึกซึ้ง

1

รับรู้อาการทางกาย



การฝึกทักษะในการฟังอย่างลึกซึ้ง



2

รับรู้อาการทางใจ

การฝึกทักษะในการฟังอย่างลึกซึ้ง

3

ใคร่ครวญกับตัวเอง



การฝึกทักษะในการฟังอย่างลึกซึ้ง



4

ทำการแยกแยะ

การฟังอย่างลึกซึ้งมีเทคนิคอย่างไร

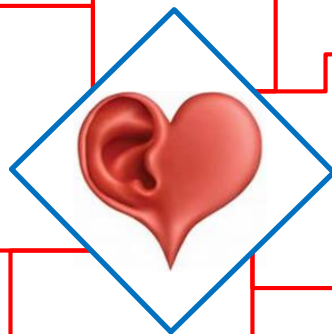
รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้า

เพิ่มความสนใจ

อยากรู้อยากเห็น

เปิดการรับรู้ของตนเอง

เตรียมพร้อมร่างกาย



เท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเอง

ไม่พูดแทรกและไม่พูดต่อทันที

ปล่อยความคิดหรือ
เสียงที่เกิดขึ้นภายใน

เท่าทันเสียงตัดสินของตนเอง

เตรียมพร้อมร่างกาย

พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่่ง่วงนอน ไม่รู้สึกอึดเกินไปหรือหิวอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม



เปิดการรับรู้ของตนเอง

เปิดการรับรู้ของตนเอง สังเกตสิ่งที่ปกติไม่ได้สังเกต ให้ความสำคัญกับประสาทสัมผัส



เพิ่มความสนใจ อยากรู้อยากเห็น

เพิ่มความอยากรู้อยากเห็นในใจ แต่ไม่จำเป็นต้องถามออกไปตลอดทุกครั้ง



รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้า (ฟังด้วยสติ)

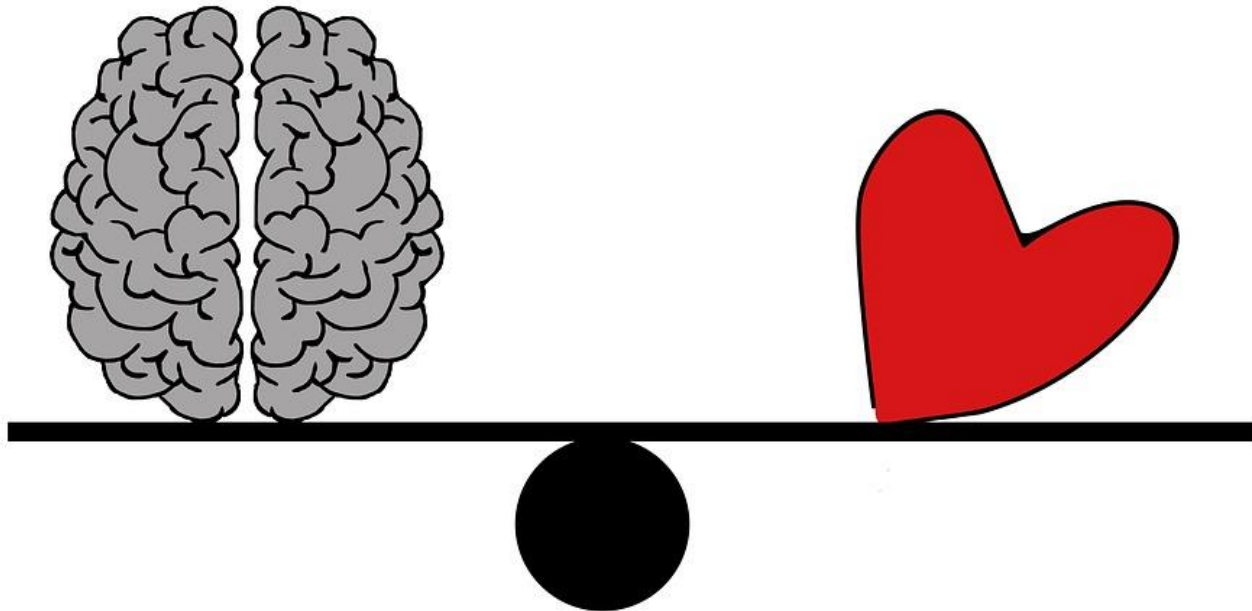
รับรู้สิ่งต่างๆ จากผู้พูดนอกเหนือจากเนื้อหาที่กำลังพูด



เท่าทันเสียงตัดสินของตนเอง

ได้ยินว่าตัวเองเห็นด้วยกับเรื่องอะไร ไม่เห็นด้วยกับเรื่องอะไร

มีความคิดเห็นอย่างไรกับเรื่องที่กำลังฟัง



ปล่อยความคิดหรือเสียงที่เกิดขึ้นภายใน

ไม่ห้ามความคิดเห็นของตนเอง



ไม่พูดแทรกและไม่พูดต่อทันที

ไม่พูดแทรกระหว่างการฟัง และเมื่อผู้พูดหยุด ไม่ควรพูดต่อทันที



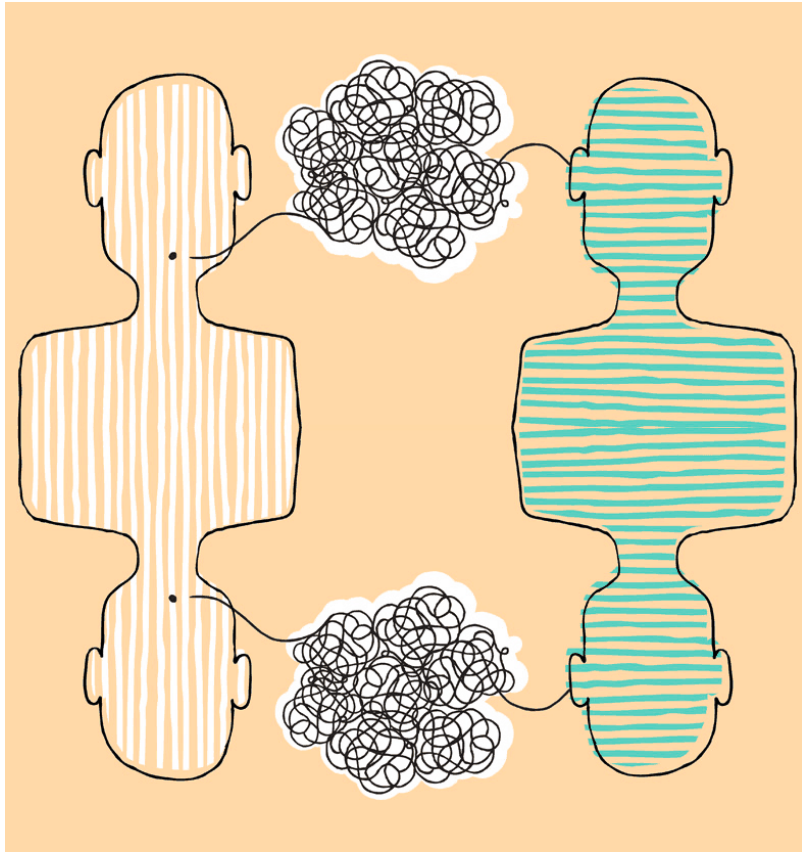
เท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเอง

รับรู้ความรู้สึกของตัวเองตอนที่ฟัง



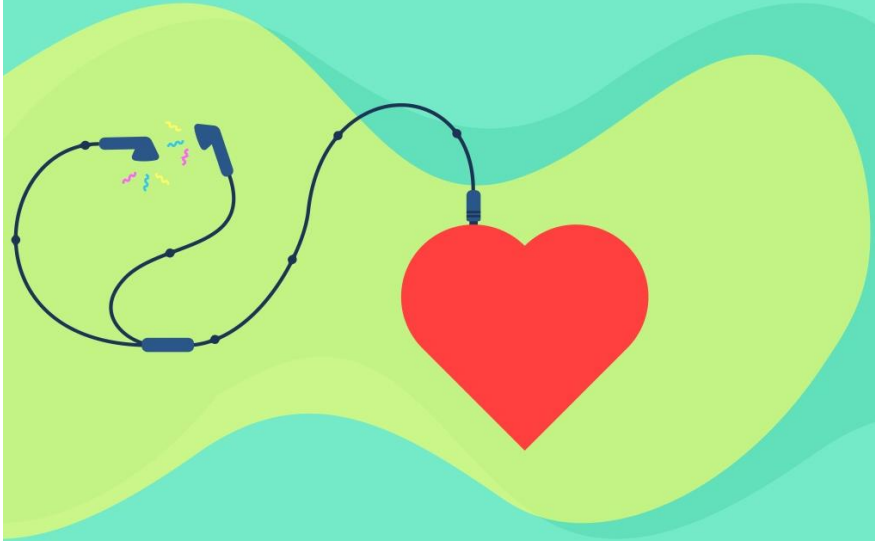
การฟังอย่างลึกซึ้ง

มีประโยชน์อย่างไร



- ทำให้เราสามารถช่วยคนที่อยู่ข้างหน้าเราที่กำลังมีความทุกข์หรือมีปัญหา
- ช่วยสร้างพื้นที่ปลอดภัย
- สร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว คนรอบข้าง

การฟังอย่างลึกซึ้ง มีประโยชน์อย่างไร



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

ข้อควรระวัง

- รู้สึกทุกข์ร่วมไปกับคนที่อยู่ข้างหน้าจนมากเกินไป
- จมไปกับความคิดหรือความรู้สึกด้านลบมากเกินไป
- มีภาวะซึมเศร้า



The Chinese Character For “Listening”



