

การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากงานประจำสู่งานวิจัย (R2R) ครั้งที่ 8

“R2R สร้างสรรค์ สู่การเปลี่ยนแปลง”

วันพุธที่ 22 กรกฎาคม 2558

ณ ชั้น 2 อาคารศูนย์การประชุมอิมแพ็ค ฟอรั่ม เมืองทองธานี

บรรยายพิเศษ เรื่อง " Deep Listening มหัศจรรย์แห่งการฟังอย่างลึกซึ้ง”

เวลา 11.00 – 12.00 น. ห้อง Grand Diamond Ballroom

ชลิตา มิ่งขวัญ

สังกัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

วิทยากร ดร.ประพนธ์ ผาสุขยิต มุลนิธิสถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม

ยุคสมัยในปัจจุบัน ผู้คนให้ความสนใจสิ่งรอบตัวน้อยลง ซึ่งจากงานวิจัยแห่งหนึ่งในปี 2000 พบว่า Attention span หรือความสนใจจดจ่อ ของมนุษย์เท่ากับ 12 วินาที และในปี 2012 ได้ทำวิจัยซ้ำในเรื่องเดียวกัน พบว่า ความสนใจจดจ่อของมนุษย์ลดลง เหลือเพียง 8 วินาที ทั้งนี้น้อยกว่าปลาทองที่มีความสนใจอยู่ที่ 9 วินาที

ดร.ประพนธ์ แบ่งการฟัง ออกเป็น 3 ระดับ คือ Hearing, Listening และ Deep listening

Hearing เป็นการได้ยินผ่านหู โดยบังเอิญ (accidental) ไม่ได้สนใจ หรือตั้งใจฟัง (involuntary) กล่าวคือ ได้ยินเสียงเพลง แต่ก็ไม่รู้ว่าเพลงอะไร หรือมีเนื้อหาว่าอย่างไร

Listening เป็นการได้ยินผ่านหู โดย ฟังอย่างจดจ่อ (Focused) สมัครงใจ (Voluntary) และ จงใจ (Intentional) กล่าวคือ ระหว่างเดินได้ยินเสียงเพลง มีความรู้สึกสนใจ หยุดฟัง หรือพยายามคิดว่าเนื้อเพลงเป็นอย่างไร ชื่อเพลงอะไร

Deep listening เป็นการฟังอย่างรู้ตัวทั่วพร้อม มีความตั้งใจ และใส่ใจในการฟัง

การฟังทั่วไป เป็นการฟังแบบผิวเผิน เพื่อจับใจความ ซึ่งมักจะ “ฟังไปตัดสินใจไป” คิดวิเคราะห์ว่าสิ่งใดเห็นด้วย สิ่งใดไม่เห็นด้วย ในบางครั้งผู้พูดอาจยังพูดไม่จบ ทำให้พลาดโอกาสที่จะได้รับฟังเรื่องราวหรือข้อมูลที่มากขึ้นจากตัวผู้พูด ซึ่งการพูดบางครั้งอาจทำให้ผู้พูดเกิดไอเดีย หรือความคิดระหว่างพูด จนสามารถนำไปแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้เอง

Deep listening เป็นการฟังเพื่อเชื่อมโยง ไม่ใช่การฟังเพื่อแก้ปัญหา หรือฟังเพื่อที่จะได้คำตอบ คำแนะนำ แต่ต้องฟังให้ได้ยินเสียงข้างใน (inner voice) ซึ่งเสียงข้างใน อาจเป็นเสียงจากความคิด ที่กำลังตัดสินใจ ผู้พูด เพราะเสียงเหล่านี้ไม่สามารถทำให้หายไป แต่การที่รับรู้ได้ถึงเสียงนั้น แสดงให้เห็นว่า สักวันหนึ่งเสียงจะค่อย ๆ หายไป และจะสามารถฟังด้วยใจ ได้อย่างแท้จริง ในการบรรยายครั้งนี้ ได้รับฟังวิดีโอจาก Frank Ostaseski, Founder Metta Institute ซึ่งกล่าวว่า การฟังที่ดีจะต้องใช้ความคิด หัวใจ และกาย เพื่อให้เกิดการรับรู้ที่ลึกซึ้ง และไม่ผิดพลาด

Deep listening เป็นการฟังอย่างตั้งใจ ไม่มีผิดถูก ไม่มีการวิเคราะห์ หรือตัดสินในตัวผู้พูด ถือเป็นสิ่ง
มหัศจรรย์ต่อผู้พูดและผู้ฟัง เพราะการบรรยายในแบบเดิมนั้นจะเน้นแต่ผู้พูด แต่การ Deep listening นั้น จะ
เน้นรวมถึงผู้ฟังด้วย ทั้งนี้ Deep listening เกิดจากจิตวิญญาณ ที่ผู้ฟังต้องเปิดใจ และเรียนรู้ด้วยตนเอง