

การฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อเยียวยาความทุกข์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

Deep Listening to Remedy Suffering following Buddhist Psychology Path

กัญกร คำพรรณ¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง² และ สุวัฒน์ รักขันโท³

Received: July 28, 2021
Revised: October 15, 2021
Accepted: October 16, 2021

Kanyakorn Khamphan, Siriwat Srikrueadong and Suwatsan Ragkhanto
(rutjaya_khamphan@yahoo.com, siriwatmcu@gmail.com
and noonsuwat@gmail.com)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) นำเสนอให้เห็นถึงความสำคัญของการฟังอย่างลึกซึ้งต่อการเยียวยาความทุกข์ และ 2) นำเสนอหลักพุทธธรรม ได้แก่ กัลยาณมิตรธรรม 7 สังคหัตถ์ 4 พรหมวิหาร 4 และสติสัมปชัญญะและแนวคิดทางจิตวิทยา ได้แก่ ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้ฟังที่มีหัวใจเมตตากรุณา การฟังอย่างลึกซึ้งหรือการฟังด้วยหัวใจเมตตากรุณา เป็นการฟังอย่างมีสมาธิเพื่อเชื่อมโยงให้สามารถรับรู้และเข้าถึงสภาวะภายในจิตใจของคู่สนทนาด้านอารมณ์ ความคิดและความรู้สึก เป็นการฟังอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่มีอคติ ไม่ขัดแย้ง ไม่ตัดสินและมีส่วนร่วมในความรู้สึกนั้น ในขณะที่เล่าเรื่องราวคำพูดที่สอดแทรกผ่านอารมณ์และความรู้สึกจะช่วยให้ผู้พูดได้เรียบเรียงและคิดทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ ทำให้มองเห็นและเข้าใจสาเหตุของปัญหา มีมุมมองต่อปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแตกต่างไปจากเดิม ทำให้สามารถแก้ปัญหาและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ผู้ฟังที่มีหัวใจเมตตากรุณาจะช่วยให้คู่สนทนา รู้สึกปลอดภัยและผ่อนคลายความตึงเครียด ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวหรือถูกทอดทิ้งให้เผชิญปัญหาเพียงลำพัง การฟังอย่างลึกซึ้งช่วยให้คู่สนทนาได้คลี่คลายความทุกข์ มีสติสัมปชัญญะและมีกำลังใจในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อปลดปล่อยความทุกข์ของตนได้

คำสำคัญ: การฟังอย่างลึกซึ้ง, การเยียวยา, ความทุกข์, หลักพุทธจิตวิทยา

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Ph.D. (Buddhist Psychology), Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2,3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

The objectives of this academic article are 1) to present the importance of Deep Listening in the healing of suffering and 2) to present Buddhism's doctrines, namely, Kalyanamitta-Dharma 7 (Qualities of a good friend), Sangahavatthu 4 (Bases of service), Brahmavihara 4 (Holy Abidings), and Sati-Sampajanna (Mindfulness and Awareness). Moreover, Psychological Concepts strengthen the ability of the listener with a compassionate heart to understand the feelings of others. Deep Listening or listening with a compassionated heart is a concentration listening to recognize and understand the interlocutor's emotional state of mind, thoughts, and feelings. It is unconditionally listening, without prejudice, without conflict, without judgment, and participates in that feeling. During the conversation, an emotional speech helps the speaker organize and reflect feelings through their stories and possibly make them see a thing clearly and understand the cause of the problem, having a different perspective on the problem or incident. It makes them able to solve problems and make decisions on their own. A listener who is full of a compassionate heart will help the interlocutor feel safe and relieve tension, not feeling unattended or left to face problems alone. Deep Listening would help the interlocutor relief from suffering and replaced with awareness and encouragement to bravely face problems and overcome obstacles to relieve suffering.

Keywords : Deep Listening, Remedy, Suffering, Buddhist Psychology

บทนำ

ความทุกข์ หมายถึง ปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์ เป็นสาเหตุให้เกิดการบีบคั้นกดดันขัดแย้งทางจิตใจหรือเรียกว่า ความรู้สึกทุกข์ ความทุกข์มีอยู่ทั่วไปแก่ทุกคนและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ มนุษย์เป็นสัตว์สังคมอาศัยอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน มิได้ใช้ชีวิตอยู่เพียงลำพัง ดังนั้น เมื่อมีความทุกข์ที่อัดอั้นอยู่ภายในใจ จึงปรารถนาที่จะมีใครสัก

คนที่ไว้วางใจรับฟังปัญหาความทุกข์ของตนอย่างใส่ใจและเข้าใจ แต่ด้วยภาระหน้าที่ความรับผิดชอบทำให้บุคคลใกล้ชิดมีเวลาพูดคุยกันน้อยลง จนกลายเป็นความความสัมพันธ์ที่เปราะบาง หรือ พูดคุยแต่ไม่ได้รับฟังอย่างตั้งใจ หรือ รับฟังแล้วตัดสินด้วยความคิด หรือ ประสบการณ์ของตน หรือกล่าวโทษตำหนิ ทำให้ความทุกข์ไม่ได้ปลดปล่อยแต่กลับซ้ำเติมให้มีความทุกข์เพิ่มขึ้น ประกอบกับความฟุ้งซ่าน คับแค้นใจและคิดว่าตนเองโดดเดี่ยวลำพังไม่มีใครเข้าใจ อีกทั้งไม่สามารถระบายความทุกข์กับใครได้ ความทุกข์ที่วนเวียนไม่มีทางออกก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความท้อแท้ นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าเพราะคิดว่าถ้าไม่มีตนอยู่ปัญหาทุกอย่างก็คงจะจบลงทำให้ไม่เห็นคุณค่าในการมีชีวิตอยู่ และนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด

องค์การอนามัยโลก (WHO) คาดว่าในแต่ละปีจะมีคน "ฆ่าตัวตาย" สำเร็จมากกว่า 1 ล้านคน เมื่อคิดเฉลี่ยต่อเวลา พบว่า มีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จ 1 คน ทุก ๆ 40 วินาที ประชากรกว่า 800,000 คน เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายทุกปี ปัญหาฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่ง ที่ทำให้ผู้คนเสียชีวิตก่อนวันอันควรและในแต่ละครั้งที่มีการฆ่าตัวตายสำเร็จ พบว่า เคยมีความพยายามฆ่าตัวตายมาแล้วมากกว่า 20 ครั้ง การฆ่าตัวตายติด 10 อันดับแรกของสาเหตุการตายของประชากรโลก ผู้ทำร้ายตนเองมีจำนวนมากกว่าผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จประมาณ 10-20 เท่า จากการศึกษา พบว่า ผู้ทำร้ายตนเองจะมีโอกาสทำซ้ำและจะประสบความสำเร็จได้ โดยมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสำเร็จในระยะหนึ่งปีหลังการทำร้ายตนเองครั้งแรกเพิ่มขึ้นเป็น 100 เท่า เมื่อเทียบกับประชากรทั่วไปและร้อยละ 10 ของผู้ทำร้ายตนเอง จะจบชีวิตลงด้วยการฆ่าตัวตายในเวลาต่อมา (กรมสุขภาพจิต, 2563)

นายแพทย์ จุมภฏ พรหมสีดา รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต ชี้แจงว่า นับตั้งแต่สถานการณ์ระบาดของโรคโควิด-19 ในประเทศไทย ตลอดปี 2563 อัตราการฆ่าตัวตายของคนไทยเพิ่มขึ้นจากปี 2562 คือจาก 6.64 (ประมาณ 4,400 ราย) เป็น 7.35 (ประมาณ 4,800 ราย) ต่อประชากร 1 แสนคน หากสถานการณ์แพร่ระบาดยืดเยื้อยาวนาน จะทำให้มีจำนวนผู้เปราะบางทางเศรษฐกิจ ทางสังคมและทางจิตใจเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ (กรมสุขภาพจิต, 2564) ผู้ที่มีความทุกข์จะมีภาวะขาดสมดุลทางอารมณ์และจิตใจหากมีเหตุการณ์หรือปัจจัยบางอย่างเข้ามากระตุ้นอาจจะตัดสินใจฆ่าตัวตายได้ ตามจริงแล้วมนุษย์ทุกคนวางแผนชีวิตของตนเอง ไม่มีใครอยากตาย เป้าหมายของคนที่ฆ่าตัวตายไม่ใช่เพื่อต้องการตาย แต่ต้องการหยุดการรับรู้ความทุกข์ใจจากปัญหาที่เผชิญอยู่ เขาต้องการทางออกเพื่อที่จะได้ไม่ต้องรับรู้อะไรอีกต่อไป เขาอยากมีคนที่เขาสามารถระบายความทุกข์ใจให้ฟังได้ ดังนั้น การช่วยเหลือคนที่คิดจะฆ่าตัวตายคือการรับฟังเขาด้วยหัวใจและความรู้สึกไม่ใช่การรับฟังด้วยสมองหรือเหตุผลเพียงอย่างเดียว (กรมสุขภาพจิต, 2562)

การฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นการฟังด้วยหัวใจเมตตากรุณา ฟังอย่างตั้งใจเพื่อเชื่อมโยงความรู้สึกระหว่างกันให้รับรู้ถึงความรู้สึกเสมือนว่าตนประสบปัญหานั้น ทำให้สามารถเข้าใจถึงอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการของผู้พูด ฟังโดยปราศจากการตัดสินถูกผิดและไม่กล่าวโทษหรือตำหนิ ทำให้ผู้พูดรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวความทุกข์ของตน ดังที่ ท่านติช นัท ฮันห์ กล่าวว่า การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการฟังที่จะช่วยปลดปล่อยความทุกข์จากใจของผู้อื่นได้ หรือจะเรียกว่าการฟังด้วยความเมตตาก็ได้ เธอจะฟังด้วยวัตถุประสงค์เดียวก็คือช่วยให้เขาได้ปลดปล่อยทุกสิ่งจากหัวใจจนหมดสิ้น ด้วยเธอตระหนักว่ากำลังช่วยเหลือเขาเหล่านั้นให้คลายความทุกข์ลง ถึงแม้ว่าพวกเขาจะพูดหรือคิดในมุมมองที่เต็มไปด้วยความเห็นผิด หรือด้วยความระทมขมขื่นก็ตาม เธอก็ยังสามารถฟังต่อไปด้วยจิตแห่งความเมตตาได้ เพราะเธอรู้ว่าการฟังด้วยจิตแห่งความเมตตา เธอกำลังมอบโอกาสให้พวกเขา บรรเทาความทุกข์ลงได้ หากเธอต้องการที่จะช่วยแก้ไขมุมมองความคิดของพวกเขา ให้เธอ รอในโอกาสต่อไป แต่ในช่วงเวลาขณะนี้ เธอเพียงมอบการฟังอย่างลึกซึ้งและช่วยให้เขา บรรเทาทุกข์ลง เพียงไม่กี่นาทีชั่วโมงจะนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงและการเยียวยา (ทีมงาน Learning Hub Thailand, 2561)

แต่ในความเป็นจริงคนเราส่วนใหญ่มักจะรีบห้ามปรามหรือรีบให้คำแนะนำแก่คนที่มีความทุกข์ใจทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้ฟังเขาเล่าเรื่องราวความทุกข์ใจของเขาทั้งหมดให้เราฟังก่อน การแก้ปัญหาส่วนตัวตาย สิ่งสำคัญ คือ กำลังใจจากคนรอบข้างที่ต้องรับฟังคนมีความทุกข์อย่างเข้าใจ พยายามชี้ให้เห็นว่าการที่เขาใช้ชีวิตอยู่ เขาสามารถทำอะไรได้อีกหลายอย่างแล้ววันข้างหน้าชีวิตเขาอาจดีขึ้น ทำให้คนที่มีความทุกข์รู้สึกว่าตัวเองไม่ถูกทอดทิ้ง ให้เขารับรู้ว่ามีคนห่วงใย (กรมสุขภาพจิต, 2562) จากสาเหตุที่กล่าวมาข้างต้น ผู้เขียนเล็งเห็นว่าการเยียวยาเพื่อคลี่คลายความทุกข์ด้วยการฟังอย่างลึกซึ้งนั้น ผู้ฟังมีส่วนสำคัญที่สุดที่จะช่วยคลี่คลายบรรเทาความทุกข์ของคู่สนทนาได้ ดังนั้น การฟังอย่างลึกซึ้งหรือการฟังด้วยหัวใจเมตตากรุณาจะมีประสิทธิภาพได้นั้น ผู้ฟังจะต้องมีหัวใจเมตตากรุณาเต็มใจช่วยเหลือและปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขและหลุดพ้นจากความทุกข์

บทความเรื่องการฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อเยียวยาความทุกข์ตามหลักพุทธจิตวิทยา ผู้เขียนมุ่งเน้นเพื่อให้เห็นความสำคัญของการฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อเยียวยาความทุกข์ เพราะการฟังอย่างลึกซึ้งไม่ได้จำเพาะเจาะจงว่าจะต้องเกิดขึ้นแต่เฉพาะการบำบัดโดยจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาเท่านั้น แต่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในชีวิตประจำวัน เพื่อให้การฟังอย่างลึกซึ้ง

มีประสิทธิภาพผู้เขียนได้นำเสนอหลักพุทธธรรมและแนวคิดทางจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการเป็นผู้ฟังที่มีหัวใจเมตตากรุณา เพราะจุดมุ่งหมายของการฟังอย่างลึกซึ้ง คือ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ขณะที่คู่สนทนาได้เล่าเรื่องราวออกไปคำพูดที่สอดแทรกความรู้สึกจะช่วยให้ความตึงเครียดทางอารมณ์ลดลงและการที่คู่สนทนารับรู้ได้ถึงความปลอดภัย ความเอาใจใส่ ความห่วงใยจะทำให้ความรู้สึกที่เคยจมดิ่งอยู่กับความทุกข์ถูกปลดปล่อย เมื่อความทุกข์คลี่คลายลง ผู้พูดจะสามารถทบทวนเรื่องราวและมองเห็นสาเหตุของความทุกข์และมีแนวทางแก้ไขปัญหาเพื่อดับทุกข์ได้ในที่สุด

ความทุกข์ในบริบทพุทธธรรม

ความทุกข์ เป็นเรื่องบิบบัณชีวิตจิตใจ มีอยู่ทั่วไปแก่ทุกคน ทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ดับได้ ไม่เป็นของเที่ยงแท้แน่นอนที่จะต้องคงอยู่ตลอดไป การดับทุกข์ หรือการแก้ปัญหา นั้น มิใช่ทำได้ด้วยการหลบเลี่ยงปัญหา หรือปิดตาไม่มองทุกข์ ตรงข้ามต้องใช้วิธีรับรู้สัมผัสเผชิญหน้า เพื่อรู้เท่าทันจะได้แก้ไขกำจัดได้ เอาปัญญาไปแก้ไขจัดการ คือ การทำความเข้าใจสภาวะของทุกข์หรือปัญหานั้น เพราะทุกข์ดับที่ตัวมันเองไม่ได้ ต้องแก้ที่เหตุของมันสามารถจำแนกลักษณะของทุกข์ในบริบทของพุทธธรรมได้ดังนี้

“ทุกข์” ปรากฏในหมวดธรรมสำคัญ 3 หมวด ได้แก่

1) ทุกขเวทนา หมายถึง ทุกข์ในเวทนา 3 คือ ทุกข์ สุข อทุกขมสุข หรือ อุเบกขา เวทนา 5 คือ ทุกข์ สุข โทมนัส โสมนัส และอุเบกขา เป็นความรู้สึกทุกข์ ได้แก่ อาการสับสนเนื่องจากทุกข์ในไตรลักษณ์

2) ทุกขลักษณะ หมายถึง ทุกข์ในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกข์ อนัตตา เป็นภาวะที่ไม่คงตัว คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เพราะมีความบีบคั้นกดดันขัดแย้งที่เกิดจากความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลาย

3) ทุกขอริยสัจ หมายถึง ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค สภาวะที่เป็นทุกข์ในไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นที่ตั้งที่อาศัยที่ก่อเกิดเป็นปัญหาขึ้นแก่มนุษย์ เป็นทุกข์เกี่ยวกับเบญจขันธ์

ความทุกข์ส่วนใหญ่เป็นทุกข์ในอริยสัจ เพราะเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับคน เป็นปัญหาที่จะต้องแก้ไข เป็นสิ่งที่ควรคำนึงเพื่อปลดปล่อยเสียด้วยการปฏิบัติ ส่วนทุกข์ที่ครอบคลุมความทั้งหมดอย่างในไตรลักษณ์ ท่านแสดงไว้แต่พอเป็นหลัก เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ

เท่าทันตามความเป็นจริง ดังนั้น สารสำคัญของอริยสัจข้อที่ 1 คือ รับรู้ความจริงเกี่ยวกับทุกข์ตามที่เป็นอยู่และมองดูรู้จักชีวิต รู้จักโลกตามความเป็นจริง “ทุกข์” ในอริยสัจ 4 จำแนกได้ดังนี้

1) ขาติ ความเกิดเป็นทุกข์ เพราะเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ต่าง ๆ อเนกประการ แบ่งออกเป็น

ก. คัพโภกกันตมูลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการเกิดอยู่ในครรภ์ อยู่ในที่อันแสนจะคับแคบอึดอัด มีดื้ออึดด้วยสิ่งน่ารังเกียจ ดุจนอนในของเน่าหรือในน้ำคร่ำ

ข. คัพภปริหรณมูลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการบริหารครรภ์ มารดาจะขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว ลูกนั่ง เดินวิ่งแรงหรือเบา กินดื่มของร้อนเย็นเปรี้ยวเผ็ด เป็นต้น มีผลกระทบต่อเด็กในครรภ์ทั้งสิ้น

ค. คัพภวิปตติมูลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการวิบัติของครรภ์ เช่น ท้องนอกมดลูก เด็กตายในครรภ์ต้องผ่าตัดออก เป็นต้น

ง. วิชายนมูลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการคลอด ทั้งถูกกระทุ้งกระทบพลิกหัน ทั้งถูกกดถูกบีบถูกอัดกว่าจะผ่านช่องอันแสนแคบออกมาได้ เจ็บปวดแสนสาหัส

จ. พหิณิกขมนมูลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการออกมาภายนอก เด็กแรกคลอดมีร่างกายและผิวดำคล้ำแดงอมน้ำเหลือง อกสัมผัสจะต้องเช็ดล้างแสนเจ็บแสบ

ฉ. อัตตูปัฏกมมูลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการทำตัวเอง เช่น ฆ่าตัวตาย ประพฤติวัตรบำเพ็ญตบะทรมาณตน โกรธเคืองเขาแล้วไม่กินข้าว หรือทำร้ายตัวเอง

ช. ปรุปิกกมมูลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากคนอื่นทำให้ เช่น ถูกฆ่า ถูกจองจำ ถูกทำร้าย

2) ขรา ความแก่ ทำให้อวัยวะทั้งหลายย่อหย่อนอ่อนแอ อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้น ทำหน้าที่บกพร่องผิดเพี้ยน กำลังวังชาเสื่อมถอย หมดความแคล่วคล่องว่องไว ผิวพรรณไม่งดงามผ่องใส หนังเหี่ยวเหี่ยว ความจำและเลื่อนไหลเสื่อมอำนาจและความเป็นเสรีทั้งภายนอกและภายในเกิดทุกข์กายและทุกข์ใจได้มาก

3) มรณะ ความตาย ยามจะสิ้นชีพ เคยทำชั่วไว้ ก็เป็นนิमितของบาปกรรม มีคนหรือของรักก็ต้องพลัดพรากจากไป ส่วนประกอบในร่างกายก็พากันหยุดทำหน้าที่ ทุกข์ทางกายก็อาจมีมาก จะทำอะไรจะแก้ไขอะไรก็ทำไม่ได้แก้ไขไม่ได้

4) โสกะ ความเศร้าโศก ได้แก่ ความแค้นใจ เช่น เมื่อสูญเสียญาติ เป็นต้น

5) ปริเทวะ ความคร่ำครวญ ร่ำไร ได้แก่ บ่นเพ้อต่าง ๆ เช่น เมื่อสูญเสียญาติ เป็นต้น

- 6) ทุกข์ ความทุกข์กาย ได้แก่ เจ็บปวด เช่น กายบาดเจ็บ ถูกบีบคั้น เป็นโรค เป็นต้น
 - 7) โทมนัส ความทุกข์ใจ ได้แก่ เจ็บปวดรวดร้าวใจ ที่ทำให้ร้องไห้ ตีอกชกหัว ลงดิน เชือดตัวเอง กินยาพิษ ผูกคอตาย เป็นต้น
 - 8) อุปายาส ความคับแค้น หรือสิ้นหวัง ได้แก่ เราร้อนทอดถอนใจ ในเมื่อความ โศกเศร้าเพิ่มทวี เป็นต้น
 - 9) อัปปียสัมปโยค การประสบคนหรือสิ่งซึ่งไม่เป็นที่รัก เช่น ต้องพบต้องเกี่ยวข้องกับคนที่ไม่ชอบหรือชิงชัง เป็นต้น
 - 10) ปิยวิปโยค การพลัดพรากจากคนหรือสิ่งอันเป็นที่รัก เช่น จากญาติ จากคนรัก สูญเสียทรัพย์สิน
 - 11) อิจฉิตาลาภ การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา คือ ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สมหวัง
 - 12) อุปาทานขันธ ขันธทั้งห้าซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน กล่าวคือ ทุกข์ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น เป็นทุกข์ของอุปาทานขันธทั้ง 5 เมื่อว่าโดยสรุป หรือโดยรวบยอด ก็คือ อุปาทานขันธ 5 เป็นทุกข์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2562) อุปาทานขันธ คือ ขันธอันเป็นที่ตั้งที่ยึดถือของอุปาทาน มี 5 องค์ประกอบ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ
- สรุปได้ว่า ความทุกข์ที่มนุษย์ประสบมี 2 ประเภท ดังนี้
- 1) กายิกทุกข์หรือทุกข์ทางกาย เป็นสภาวะทุกข์หรือทุกข์ประจำที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ได้แก่ ชาติ (ความตระหนักถึงความมีตัวตนว่ามี “ตัวเรา”) จึงนำมาซึ่งความทุกข์ อีก 10 ประการ คือ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ประสบสิ่งที่ไม่รักใคร่ การพลัดพรากจากสิ่ง ที่รักใคร่และการปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น
 - 2) เจตสิกทุกข์หรือทุกข์ทางใจ เป็นปณิณณกทุกข์หรือทุกข์จรที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว ชั่วคราวไม่สม่ำเสมอ เกิดจากสภาวะจิตใจไม่สามารถทนต่อเหตุภายนอกที่มากระทบได้ ระดับความทุกข์แต่ละบุคคลจะแตกต่างกันตามระดับความยึดมั่น (อุปาทาน) ทำให้เกิดโสกะ (ความเศร้าโศกเสียใจ ห่อเหี่ยวใจ) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ รำพัน) ทุกข์ (ความอึดอัด ทรมาน) โทมนัส (ตรอมใจ ซอกซำใจ) และอุปายาส (กลัดกลุ้มใจ สับสนหาทางออกไม่พบ คับแค้นใจ) ซึ่งมีสาเหตุจากประสบสิ่งที่ไม่รักใคร่ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักใคร่และการปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่ง นั้น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561 และ ตะวัน วาทกิจ, 2557)

กล่าวได้ว่า ทุกข์ทางกายทำให้เกิดทุกข์ทางใจและทุกข์ทางใจทำให้เกิดทุกข์ทางกาย ได้เช่นเดียวกัน เช่น สภาวะจิตใจที่ไม่สามารถอดทนต่อเหตุภายนอกที่มากระทบได้ ทำให้มี

ความคิดที่จะทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตาย ถ้าบุคคลผู้นั้นไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจที่จะสามารถปรับความคิดและปรับอารมณ์ให้อยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้ ว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ดังนั้น การที่ผู้มีความทุกข์ได้พูดระบายความรู้สึกออกมา คำพูดที่สอดแทรกความรู้สึกออกไปด้วยจะช่วยทำให้ความตึงเครียดทางอารมณ์ลดลง

แนวคิดเกี่ยวกับการฟังอย่างลึกซึ้ง

ความหมายของการฟังอย่างลึกซึ้ง

เดวิด โบห์ม (David Bohm) อธิบายว่า วิธีการสนทนาแบบมนุษย์สัมพันธ์สมนุษย์และการเปลี่ยนวิธีคิดด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง (David Bohm Dialogue) มีใช้การพูดคุยเพื่อแสวงหาคำตอบสุดท้าย แต่เป็นการคิดร่วมกันเพื่อแสวงหาปัญญาญาณ (intuitive knowledge) การสื่อสารจากใจถึงใจอาจเกิดขึ้นได้ด้วยการโต้เถียงว่าใครผิดใครถูก แต่ได้มาด้วยการเปิดตัวเองรับฟังเสียงของผู้อื่นเพื่อให้เสียงเข้าไปอยู่ในตัวเอง เหมือนน้ำที่ไหลถ่ายเทเข้าหากัน เพื่อเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ละทิ้งสิ่งที่แต่ละคนยึด ฝ่าข้ามพรมแดนแห่งตัวตนไปพร้อม ๆ กัน เพื่อกลับสู่ความเป็นหนึ่งเดียวกัน อยู่ด้วยการอย่างสมานฉันท์

การฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นองค์ประกอบหนึ่งของหลักปฏิบัติ David Bohm Dialogue เป็นการเปิดใจรับฟัง ปลอ่ยให้ความคิดทุกความคิดเข้ามาอยู่ในตัวเราโดยไม่ต่อต้าน ไม่มีการตัดสินผิดถูก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคุณภาพ เกิดความหมายใหม่ร่วมกัน (shared meaning) พร้อมกับการยกระดับของปัญญา (intuition) สามารถมองปัญหาหรือปรากฏการณ์ด้วยสายตาใหม่และอาจจะพบทางออก เป็นการเปิดใจรับฟังอย่างไม่มีเงื่อนไข ฟังให้ได้ยินโดยไม่มีการสรุป ไม่มีการตัดสินคุณค่าของสิ่งที่ได้ฟัง แต่ฟังให้ได้ยินทั้งเสียงของตนเองและเสียงของผู้อื่น ในขณะที่เราพูดเราก็จะได้ยินเสียงตนเอง การได้ยินเสียงตนเองทำให้เกิดสติ ตรวจสอบความถูกต้องของสิ่งที่ตนพูดออกไปด้วยตนเอง (self-reflection) ว่าสิ่งที่ตนพูดออกไปนั้นถูกหรือผิด ควรจะแก้ไขหรือไม่อย่างไร เพราะฉะนั้น “การได้ยิน” ทั้งเสียงของตนเองและเสียงของผู้อื่นจึงมีความสำคัญมากต่อกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ เพราะจะทำให้เกิดการประเมิน ตรวจสอบและการขัดเกลาพฤติกรรมการแสดงออกทางวาจาของคนอย่างเป็นอัตโนมัติ (โสฬส ศิริไสย์, 2548)

นักวิชาการได้อธิบายความหมายของการฟังอย่างลึกซึ้ง ดังนี้

วรภัทร์ ภูเจริญ (2552) อธิบายว่า การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการฟังแบบองค์รวม ฟังแบบไม่มีอคติ ไม่ลำเอียง ฟังแบบจิตว่าง มีสติกำกับ เป็นการฟังแบบ Proactive คือ ไม่รีบร้อนสวนกลับ ไม่รีบร้อนตัดสิน ไม่รีบร้อนพิพากษา

มนต์ชัย พินิจจิตรสมุทร (2552) อธิบายว่า การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการฟังอย่างตั้งใจ เต็มเปี่ยม เป็นการยกระดับสมาธิที่มีอยู่ในขณะนั้นมาไว้ที่การฟังเป็นหลักเพียงอย่างเดียว กล่าวได้ว่าสมาธิเรื่องอื่นไม่มี มีแต่เพียงการฟังเท่านั้น

สรุปได้ว่า การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) เป็นการฟังอย่างมีสมาธิ ฟังด้วยหัวใจเปิดรับปราศจากการตัดสินตามความคิด ประสบการณ์และความเชื่อของผู้ฟัง การฟังอย่างลึกซึ้งไม่ได้เป็นการฟังเพื่อค้นหาคำตอบ ไม่ตัดสิน แต่เป็นการฟังเพื่อรับรู้อารมณ์ ความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด ดังนั้น การฟังอย่างลึกซึ้งจะช่วยสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีความทุกข์ในการเล่าเรื่องราวของตน ทำให้ผู้พูดรู้สึกผ่อนคลายและรับรู้ได้ว่ามีคนใส่ใจพร้อมที่จะสละเวลารับฟังปัญหาของตน มอบความรักและปรารถนาดีให้กับตน จะทำให้ผู้มีความทุกข์ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวและสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

ทฤษฎีตัวยู (Theory U) กับการฟังอย่างลึกซึ้ง

อ็อตโต ชาเมอร์ (Otto Scharmer, 2007) ศาสตราจารย์ด้านเศรษฐศาสตร์และการจัดการจากประเทศสหพันธรัฐเยอรมัน ผู้ก่อตั้งสถาบันให้คำปรึกษาและฝึกอบรมเกี่ยวกับการสร้างผู้นำในองค์กรภาครัฐและเอกชน ได้นำเสนอทฤษฎีตัวยู (Theory U) โดยมีหลักการว่า กระบวนการคิดของคนเราส่วนใหญ่จะคิดเร็ว ตัดสินเร็ว เพราะทุกคนต้องการความรวดเร็วในการคิดและมีปฏิกิริยาตอบสนองให้รวดเร็วที่สุด ดังนั้น จุดมุ่งหมายของทฤษฎีตัวยูต้องการให้เราคิดอย่างถี่ถ้วนมากขึ้น (วิชาน ฐานะวุฑฒิ, 2009)

อ็อตโต ชาเมอร์ แบ่งระดับการฟังเป็น 4 ระดับ ดังนี้ (วนิดา ผาระนัต, 2558)

1. การฟังแบบน้ำเต็มแก้ว (Listening is downloading) เป็นการแสดงออกโดยการโต้ตอบว่าสิ่งที่ได้ฟังเป็นสิ่งที่รู้แล้ว จึงนำเอาความรู้เดิมมาใช้ในการตัดสินใจทันทีทันใด เป็นการฟังในระดับที่เรายึดความคิดของตนเองเป็นหลัก การฟังในระดับนี้ จะตัดสินจากความเชื่อ ความคิด ทัศนคติและประสบการณ์เดิมของตนมาตัดสิน

2. การฟังแบบเอะใจ (Object-focused or factual listening) เป็นการรับฟังว่าสิ่งที่ยินมาไม่ตรงกับสิ่งที่รู้มาก่อน จะสนใจรับฟังเฉพาะประเด็นที่แตกต่างจากที่ตนเองเคยรู้มาเท่านั้น โดยจะไม่รับฟังแล้วคิดด้วยมุมมองความเชื่อของตน แต่จะปรับเปลี่ยนเป็นการรับฟังเนื้อหา ข้อมูลและเหตุผลของผู้พูดเป็นหลักโดยไม่เปรียบเทียบกับความคิดหรือความเชื่อเดิมของตน

3. การฟังด้วยความเข้าใจ (Empathic listening) เป็นการฟังที่ผู้ฟังมีโอกาสร่วมสนทนาและรับรู้ความจริงในแง่มุมอื่น ๆ ที่ไม่เคยรู้มาก่อน รวมทั้ง ความสำเร็จในการเปิดใจสามารถรับเอาความรู้สึกของคนอื่นมาเป็นความรู้สึกของตนเอง สามารถที่จะรับรู้ (Sensing) ความเชื่อมโยงด้วยตนเอง เช่น มีความรู้สึกหรืออารมณ์ร่วมไปกับผู้พูด ยอมรับและเข้าใจซึ่งกันและกัน การฟังในระดับนี้ จะช่วยให้ผู้พูดและผู้ฟังมีความเข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจกันและมีความรู้สึกปลอดภัยในการพูดคุย

4. การฟังด้วยปัญญา (Generative listening หรือ Listening from the emerging field of the future) เป็นการฟังด้วยปัญญาที่เจริญงอกงามอยู่ภายในและจิตใจที่ถูกยกระดับฟังอย่างพินิจพิจารณา รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการสนทนา เช่น ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น สิ่งที่ต้องพูดต้องการสื่อสาร อารมณ์และความรู้สึกของผู้พูด ณ ปัจจุบันขณะ

การฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อเยียวยาความทุกข์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยา หมายถึง การศึกษาวิเคราะห์จิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัญหาคือทุกข์ เพื่อให้เข้าใจสภาพที่แท้จริงของชีวิต เข้าถึงสาเหตุของปัญหา เข้าใจถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต รู้วิธีการและรู้วิธีปฏิบัติเพื่อเผชิญปัญหา ไม่ถูกบีบคั้นโดยปัญหา ไม่ทำให้เกิดความหดหู่ ท้อแท้ แต่กระตุ้นให้สู้และเผชิญกับปัญหา คือ ทุกข์ อย่างองอาจและทรงง (ภานุวงศ์ และ มิน ชอง ซิน, 2549)

ท่านดิช นัท ฮันท์ พระมหาเถระแห่งพุทธศาสนาเถรวาทกล่าวว่า “การฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นการฟังที่จะช่วยปลดปล่อยความทุกข์จากใจของผู้อื่นได้ หรือจะเรียกว่าการฟังด้วยความเมตตาก็ได้ เธอจะฟังด้วยวัตถุประสงค์เดียวก็คือช่วยให้พวกเขาได้ปลดปล่อยทุกข์จากหัวใจจนหมดสิ้น ด้วยเธอตระหนักว่ากำลังช่วยเหลือเขาเหล่านั้นให้คลายความทุกข์ลง ถึงแม้ว่าพวกเขาจะพูดหรือคิดในมุมมองที่เต็มไปด้วยความเห็นผิด หรือด้วยความระทมขมขื่นก็ตาม เธอก็ยังสามารถฟังต่อไปด้วยจิตแห่งความเมตตาได้ เพราะเธอรู้ว่าการฟังด้วยจิตแห่งความเมตตา เธอกำลังมอบโอกาสให้พวกเขาบรรเทาความทุกข์ลงได้ หากเธอต้องการที่จะช่วยแก้ไขมุมมองความคิดของพวกเขา ให้เธอรอในโอกาสต่อไป แต่ในช่วงเวลาขณะนี้ เธอเพียงมอบการฟังอย่างลึกซึ้ง และช่วยให้เขาบรรเทาทุกข์ลง เพียงไม่เกินหนึ่งชั่วโมงจะนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงและการเยียวยา” (ทีมงาน Learning Hub Thailand, 2561)

จากคำพูดของท่านดิช นัท ฮันท์ สามารถสรุปได้ว่า การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการฟังเพื่อเยียวยาความทุกข์ตามหลักพุทธจิตวิทยา เพราะการฟังอย่างลึกซึ้งเป็นมรรควิธีดับทุกข์ทางสังคม เช่นเดียวกับพระไพศาล วิสาโล (2558) อธิบายว่า ถ้าเราใช้หัวใจฟัง เราจะรับรู้ความรู้สึกว่าเขากำลังมีความทุกข์ สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาในใจเราคือความเห็นใจ ความเมตตา กรุณา ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้เขียนจึงสรุปนิยามความหมายของการฟังอย่างลึกซึ้งว่า เป็นการฟังด้วยหัวใจที่มีความเมตตา กรุณา ยอมรับและเข้าใจความรู้สึกของผู้พูด เพื่อให้ความทุกข์ได้รับการบรรเทา เมื่อความทุกข์คลี่คลายลง ผู้พูดจะมีสติ จะสามารถพิจารณาเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาความทุกข์ของตนเองและหาแนวทางแก้ไขปัญหาเพื่อดับทุกข์ได้ในที่สุด

ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งตามหลักพุทธจิตวิทยา

ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง ประกอบด้วย

1. รับรู้อาการทางกาย หมายถึง ในขณะที่ฟังผู้พูดเล่าเรื่องราว ผู้ฟังต้องสังเกตความรู้สึกและปฏิกิริยาร่างกายตนเองว่าตอบสนองต่อคำพูดนั้นอย่างไร ผู้ฟังต้องมีสติและสมาธิ คือ การรู้สึกตัวและอยู่กับปัจจุบันขณะ
2. รับรู้อาการทางใจ หมายถึง การยอมรับความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองในขณะนั้น เมื่อใดก็ตามที่ผู้พูดพูดในสิ่งที่ตนเองไม่ชอบใจ ไม่อยากได้ยิน สมองจะสั่งการให้ได้ตอบหรือขัดแย้งหรือหลีกเลี่ยงหนีทันที เมื่อสถานการณ์ดำเนินมาถึงจุดนี้ ให้ตั้งคำถามกับตนเองว่า อะไรคือสิ่งที่ตนไม่ชอบ ตนรู้สึกอย่างไร เพียงรับรู้ความรู้สึกและยอมรับความรู้สึกนั้น แล้วยอมรับความแตกต่างอย่างไม่มีเงื่อนไข (วัลภา ฐานกาญจน์, 2563) ไม่รับฟังแล้วคิดด้วยมุมมองความเชื่อของตน แต่จะปรับเปลี่ยนเป็นการรับฟังเนื้อหา ข้อมูลและเหตุผลของผู้พูดเป็นหลัก โดยไม่เปรียบเทียบกับความคิดหรือความเชื่อเดิมของตนและฟังต่อไปด้วยความเข้าใจเพื่อให้ผู้พูดมีความรู้สึกปลอดภัยในการพูดคุยนและสามารถเล่าเรื่องราวระบายความทุกข์ต่อไปได้ เป็นการรู้เท่าทันปฏิกิริยาในใจของผู้ฟังเพื่อที่จะเข้าใจผู้พูด

เทคนิคการฟังอย่างลึกซึ้งตามหลักพุทธจิตวิทยา

ท่านดิช นัท ฮันท์ ได้เสนอแนะว่าเทคนิคการฟังอย่างลึกซึ้ง ทำได้โดย

1. ตั้งสติให้มั่นคงรับฟังอย่างเปิดใจและรักษาความรักไว้เสมอ

2. ฟังอย่างสงบ ไม่รีบโต้แย้ง อธิบายหรือพูดขัดจังหวะแม้คำพูดของอีกฝ่ายจะเต็มไปด้วยความเข้าใจผิด ควรปล่อยให้เขาได้ระบายความทุกข์ก่อน ซึ่งสิ่งนี้จะทำให้เราได้รับรู้ประสบการณ์ภายในของบุคคลนั้นเพิ่มขึ้นด้วย จนเมื่ออีกฝ่ายสงบลง มีสติมากขึ้น

3. ค่อยชี้แจงเหตุผลและความจริง (จินห์จุฑา ชัยเสนา ดาลลาส, 2558)

การฟังอย่างลึกซึ้งตามหลักพุทธจิตวิทยานั้น ผู้ฟังจะต้องมีหัวใจเมตตา กรุณา และมีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น (Empathy) จึงจะทำให้การฟังอย่างลึกซึ้งมีประสิทธิภาพและสามารถเยียวยาความทุกข์ของผู้อื่นได้ ดังนั้น การเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งด้วยหัวใจเมตตา กรุณา จำเป็นจะต้องประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมและแนวคิดทางจิตวิทยาร่วมกัน ดังนี้

หลักพุทธธรรมที่สนับสนุนการเป็นผู้ฟังที่มีหัวใจเมตตา กรุณา ซึ่งประกอบด้วย

กัลยาณมิตรธรรม 7

กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทางที่เหมาะสม มีองค์ประกอบ 7 ประการดังนี้

1. ปิโย (น่ารัก) คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม

2. ครุ (น่าเคารพ) คือ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย

3. ภาวนีโย (น่าเจริญใจ) คือ เป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่องควรเอาเป็นเยี่ยงอย่าง

4. วตฺตา จ (รู้จักพูดให้ได้ผล) คือ พูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

5. วจนฺทฺขโม (ทนต่อถ้อยคำ) คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามและคำวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ อดทนฟังได้ ไม่เบื่อหน่าย ไม่ฉุนเฉียว

6. คมภีรฺณจ กถํ กตฺตา (แถลงเรื่องกล้าลึกได้) คือ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจได้

7. โน จฏฺฐาเน นิโยชเย (ไม่ชักนำไปในอสุภาน) คือ ไม่ชักจูงไปทางที่เสื่อมเสียหรือเหลวไหลไม่สมควร

สังคหวัตถุ 4

สังคหวัตถุ 4 เป็นหลักการสงเคราะห์ หรือการยึดเหนี่ยวน้ำใจคน เป็นหลักธรรมสำหรับการแสดงน้ำใจต่อกันระหว่างคนทั่วไป สามารถนำมาใช้ร่วมกับหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 เพราะพระพุทธศาสนาสอนให้คนทั้งหลายเป็นมิตรต่อกัน หรือปฏิบัติต่อกันฉันท์มิตร มีองค์ประกอบ 4 ประการ ดังนี้

1. ทาน คือ การให้ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละ การแบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ตลอดจนถึงให้ความรู้และการแนะนำสั่งสอน เช่น การสละเวลาว่างฟังเรื่องราวความทุกข์ของผู้พูด รวมถึงการให้คำแนะนำในทางที่เป็นกุศลเมื่อผู้พูดต้องการ

2. ปิยวาจา คือ การพูดจาด้วยถ้อยคำสุภาพไพเราะอ่อนหวานสมานสามัคคี ให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือ ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยินดี

3. อตถจริยา คือ การชวนช่วยช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ความสุขสบายส่วนตัว เช่น ให้ความช่วยเหลือผู้พูดโดยไม่หวังดูดยาย เป็นต้น

4. สมานัตตตา คือ การทำตนเสมอต้นเสมอปลาย วางตนเหมาะสมแก่ฐานะและภาวะบุคคล เสมอในสุขทุกข์โดยรวมรับรู้ร่วมแก้ไข เช่น วางตัวเสมอต้นเสมอปลายเพื่อให้ผู้พูดรู้สึกปลอดภัยและสามารถเล่าเรื่องราวระบายนความทุกข์ได้เมื่อต้องการ เป็นต้น

พรหมวิหาร 4

หลักพรหมวิหาร 4 เป็นหลักความประพฤติที่ประเสริฐและบริสุทธิ์ ธรรมที่กำกับความประพฤติให้เป็นไปโดยชอบถูกต้อง ถูกทำนองคลองธรรม ผู้ใดมีพรหมวิหาร ย่อมทำให้ผู้นั้นประพฤติปฏิบัติเกื้อกูลผู้อื่นด้วยสังคหวัตถุ มีองค์ประกอบ 4 ประการ ดังนี้

1. เมตตา คือ ความปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุข มีจิตแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ทำให้ไม่มีอคติต่อความผิดพลาดของผู้อื่น

2. กรุณา คือ ความสงสาร ปรารถนาอยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ เห็นอกเห็นใจช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของผู้อื่น ทำให้ไม่กล่าวโทษหรือตำหนิผู้อื่น

3. มุทิตา คือ การยินดีเมื่อเขาได้ดีมีสุขและหลุดพ้นจากความทุกข์

4. อุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลางต่อความทุกข์ที่ผู้อื่นได้รับด้วยจิตใจที่ปราศจากอคติ หลักพรหมวิหาร 4 จะเชื่อมโยงให้ผู้ฟังมีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) ได้เป็นอย่างดี เพราะมูทิตาและอุเบกขา คือ การได้ช่วยเหลือ การได้รับฟัง การให้คำปรึกษาอย่างเข้าอกเข้าใจโดยปราศจากอคติจะทำให้รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างที่เป็นเช่นนั้นจริง ๆ เพราะความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) ทำให้มนุษย์ยังรู้สึกตัวเองยังมีคุณค่าที่จะต่อสู้เพื่อตนเองและคนรอบข้างต่อไป (ดิลก ถือกกล้า, 2564)

สติสัมปชัญญะ

สติสัมปชัญญะ หมายถึง ความระลึกได้ ความหวนระลึก การรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอทั้งในขณะคิด ขณะพูด หรือในขณะที่กำลังกระทำ ด้วยความระลึกรู้ในขณะนั้น ๆ ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมีให้ความคิดหรือการกระทำนั้น ๆ ตกอยู่ภายใต้ความประมาท สติสัมปชัญญะเป็นหลักธรรมที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกัน จำแนกเป็น 2 องค์ประกอบ ดังนี้ (พระอธิการประกาศสิทธิ์ สุจิณฺโณ (กลิ่นชื่น), 2561)

1. สติ หมายถึง ความระลึกนึกคิดในกิริยาอาการที่ตนกระทำอยู่ เป็นธรรมที่คอยควบคุมเหนี่ยวรั้งจิตใจให้คิดดี พูดดี และทำดี สติจะกำหนดรู้ที่กำลังจะทำอะไรที่เป็นกุศลจิต เช่น มีสติจดจ่ออยู่กับผู้พูดและเรื่องราวการสนทนา เพื่อได้รับรู้อารมณ์ ความรู้สึกและความคิดของผู้พูดที่นอกเหนือจากคำพูด เป็นต้น

2. สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อมในกิริยาอาการต่าง ๆ ขณะปัจจุบัน อารมณ์ พิจารณาอย่างมีวิจาร์ณญาณว่าสมควรจะกระทำหรือไม่ เช่น แสดงพฤติกรรมให้ผู้พูดรับรู้ได้ว่าตนกำลังรับฟังเรื่องราวของเขาอย่างตั้งใจ การให้คำแนะนำต่อเมื่อถูกกาลเทศะ หรือผู้พูดขอคำปรึกษา เป็นต้น

ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy)

เนื่องจากการฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นการฟังที่ไม่ตัดสินผู้อื่นด้วยความคิดของตน แต่เป็นการฟังเพื่อรับรู้ข้อมูลและเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด เจตนาของผู้พูด เพื่อให้ผู้พูดได้ระบายความทุกข์ที่อัดอั้นออกมา ช่วยทำให้คู่สนทนามีความเข้าใจเห็นอกเห็นใจกัน (Empathy) และผู้พูดรู้สึกปลอดภัยในการพูดคุยกถึงเรื่องราวที่เปราะบางต่อความรู้สึก ดังนั้นผู้ฟังจึงเปรียบเสมือนผู้ให้คำปรึกษา แนวคิดและทฤษฎีที่สามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้เพื่อ

สนับสนุนการฟังอย่างลึกซึ้งและส่งเสริมความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) คือ ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางการบำบัดรักษา (Client-Centered) ของ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ (Rogers, 1967) ซึ่งโรเจอร์ (Roger, 1951) อธิบายว่า ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หมายถึง การรับรู้และเข้าใจถึงสภาวะภายในของบุคคลอื่นทั้งด้านอารมณ์ ความรู้สึก รวมทั้งว่าอยู่หรือเป็นบุคคลนั้นเอง นอกจากนี้ อีแกน (Egan, 1986) อธิบายเพิ่มเติมว่า ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น หมายถึง ความสามารถที่เข้าถึงและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และมีส่วนร่วมในความรู้สึกนั้น ผลของความรู้สึกสามารถแสดงออกให้เห็นได้โดยพฤติกรรมที่แสดงออกด้วยภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง แนวคิดของโรเจอร์เชื่อว่าทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางการบำบัดรักษา ไม่ได้เป็นการชี้นำหรือทำให้ปัญหากระจ่างขึ้นสำหรับผู้รับคำปรึกษา แต่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาคิดทบทวนภายในตนเอง ยอมรับตนเอง และเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่นและกลายเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น สำหรับโรเจอร์ให้ความสำคัญกับหัวใจมากกว่าสมองในการให้คำปรึกษา โดยเชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้มีเหตุผล มีความสามารถในการแก้ปัญหา และสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อให้เป็นคนโดยสมบูรณ์ และพร้อมที่จะดำเนินชีวิตร่วมกันในอันที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ แต่การที่มนุษย์ปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมนั้น เนื่องจากมีความจำเป็นต้องป้องกันตนเองให้อยู่รอด และเชื่อว่าปัญหาที่สร้างความทุกข์ของบุคคล เกิดจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างสิ่งที่บุคคลต้องการและสิ่งที่บุคคลเป็นอยู่

ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางการบำบัดรักษา (Client-Centered) เน้นการสร้างสัมพันธภาพของบุคคล โดยการช่วยเหลือผ่านสัมพันธภาพของผู้ให้คำปรึกษาด้วยความเอาใจใส่ เข้าใจและมีความจริงใจ การรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพ (Intensive Listening) และสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นจริงใจ รับฟังเรื่องราวโดยไม่มีเงื่อนไขและไม่ตัดสิน (ชวลรัตน์ บุรณากาญจน์, 2556) ผู้รับคำปรึกษามีอิสระที่จะระบายความไม่สบายใจและสามารถพิจารณาทำความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะทำให้เกิดบรรยากาศทางจิตใจที่เหมาะสมซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดพลังในการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

จากทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางการบำบัดรักษา (Client-Centered) ของ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ สรุปได้ว่าความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) เป็นการรับรู้และเข้าใจถึงสภาวะภายในจิตใจของบุคคลอื่นทั้งด้านอารมณ์ ความคิดและความรู้สึก

โดยการเชื่อมโยงความรู้สึกของผู้ฟังกับผู้พูดโดยฟังอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ตัดสิน และมีส่วนร่วมในความรู้สึกนั้น ในขณะที่เล่าเรื่องราวถือได้ว่าการสนทนากับตนเองฟังเสียงของตนเองจะช่วยให้ผู้พูดได้คิดทบทวน เมื่อพิจารณาปัญหาอย่างมีวิจารณญาณจะเข้าใจและยอมรับตนเอง รวมทั้งยอมรับผู้อื่น สามารถแก้ปัญหาและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน จะทำให้การสนทนาเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ทำให้ผู้พูดบรรเทาและปลดปล่อยความทุกข์ และมีกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ลักษณะของผู้ฟังที่มีหัวใจเมตตากรุณา

การฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นทักษะที่ถูกใช้ในหลากหลายมิติตั้งแต่เรื่องความสัมพันธ์ การเยียวยาและการบำบัดความทุกข์ ผู้ฟังมีส่วนสำคัญที่จะทำให้การฟังอย่างลึกซึ้งสามารถเยียวยาความทุกข์ได้ จากหลักพุทธธรรมและแนวคิดทางจิตวิทยาที่กล่าวอ้างข้างต้น ผู้เขียนสรุปลักษณะของผู้ฟังที่มีหัวใจเมตตากรุณา ดังนี้

1. ความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อสร้างความไว้วางใจและน่าเชื่อถือ ความเป็นมิตรเพื่อให้ผู้ที่มีความทุกข์อยากเข้ามาปรึกษา เมื่อรับฟังผู้อื่นระบายความทุกข์ ก็ต้องเป็นที่ปรึกษาที่ดี รู้จักกาลเทศะ พร้อมทั้งจะเป็นที่ปรึกษา อดทนรับฟังอย่างใจเย็น ไม่แสดงท่าทีเบื่อหน่าย อารมณ์เสียและเมื่อต้องให้คำปรึกษา คำปลอบโยน หรือการให้กำลังใจ ก็ต้องพูดด้วยคำพูดที่เป็นกุศล หรือถ้ายังไม่ถึงกาลที่ต้องพูดก็รับฟังด้วยอวัจนภาษาที่บ่งบอกถึงความเมตตากรุณา กัลยาณมิตรเป็นผู้สร้างศรัทธาให้เกิดกุศลจิตชักนำไปในทางที่ดี

2. มีสังกตวัตถุ 4 คือ การสละเวลาเพื่อรับฟังเรื่องราวอย่างเต็มที่ การให้คำแนะนำที่เป็นกุศล การพูดจาด้วยถ้อยคำสุภาพนุ่มนวลแสดงออกถึงความเป็นมิตร วางตัวเสมอต้นเสมอปลายเพื่อให้ผู้พูดรู้สึกปลอดภัยและสามารถเล่าเรื่องราวระบายความทุกข์ได้เมื่อต้องการ เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขช่วยเหลือเกื้อกูล

3. มีพรหมวิหาร 4 คือ มีความรักความปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุขและหลุดพ้นจากความทุกข์ วางใจเป็นกลางต่อความทุกข์ที่เขาประสบและเปิดใจรับฟังโดยการไม่ตัดสินผู้พูดจากความคิดหรือประสบการณ์ของผู้ฟัง ไม่ได้มองเขาในมุมมองจากประสบการณ์ของเรา ทำให้ไม่มีอคติปิดกั้นและสามารถเข้าใจสิ่งที่ผู้พูดต้องการสื่อออกมามากกว่าเนื้อหา คำพูดคืออารมณ์ ความรู้สึกและความคิดของผู้พูด ณ ขณะนั้น และยินดีเมื่อเขาหลุดพ้นจากความทุกข์

4. มีสติสัมปชัญญะในการฟัง มีใจจดจ่อรับฟังอย่างตั้งใจ ไม่วอกแวก เหม่อลอย เพื่อจะได้เข้าใจความคิด ความรู้สึก ความต้องการและพฤติกรรมของผู้พูด การมีสติสัมปชัญญะทำให้ผู้ฟังสามารถใช้ความคิดพิจารณาด้วยเหตุผลว่า ผู้พูดต้องการจะสื่อความหมายอย่างไร รู้จักกาลเทศะว่ากาลใดควรพูดหรือเงียบ เมื่อถึงเวลาที่พูดควรพูดเพื่อให้ผู้พูดเกิดกุศลจิต ถ้ายังไม่ถึงกาลต้องพูดจะแสดงออกทางอวัจนภาษาเชิงบวก ผู้ฟังที่ดีจะต้องฟังให้ครบทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ 1) การฟังด้วยหู คือ การรับฟังเรื่องราว 2) การฟังด้วยตา คือ การสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออก และ 3) การฟังด้วยใจ คือ การสังเกตอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกและความต้องการ ที่ไม่ได้แสดงออกทางคำพูด ทำให้สามารถฟังเสียงตนเองและฟังเสียงของคู่สนทนาได้ดี

5. มีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) เชื่อมโยงความรู้สึกกับผู้พูดเสมือนหนึ่งว่าเป็นคนเดียวกัน แต่วางใจเป็นอุเบกขาไม่จมดิ่งไปกับความทุกข์ของผู้พูด ไม่ตัดสินว่าสิ่งที่ผู้พูดคิดผิดหรือถูก ชั่วหรือดีโดยมองจากมุมมองความคิดหรือประสบการณ์ของตนเอง อุปมาได้ว่า “มองเขาในสิ่งที่เขาเป็น ไม่มองเขาในสิ่งที่เราเห็น”

บทสรุป

การฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นการฟังที่สามารถช่วยเหลือคนตรงหน้าที่กำลังมีความทุกข์หรือมีปัญหาให้ได้ระบายความรู้สึกที่ตนอัดอั้นคับแค้นใจ เพราะบางครั้งความทุกข์หรือปัญหาอาจไม่ต้องการการแก้ไขหรือคำแนะนำใด ๆ เพียงแค่ต้องการมีผู้รับฟังเรื่องราวอย่างตั้งใจ เอาใจใส่ ไม่ตัดสินผิดถูกชั่วดี นอกจากนี้ การฟังอย่างลึกซึ้งทำให้เข้าถึงและเข้าใจความรู้สึกของคู่สนทนาและมีส่วนร่วมในความรู้สึกนั้นเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างคู่สนทนา ทำให้ผู้พูดรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจและสามารถเล่าเรื่องราวได้อย่างเปิดเผย ในขณะที่ผู้พูดเล่าเรื่องราวระบายความทุกข์จะได้คิดทบทวนภายในตนเองทำให้มีสติสามารถกระตุ้นสติปัญญาภายในตนให้เกิดการหยั่งรู้ขึ้นในใจ (Intuition) (สตาจค์ ศุภผล, 2560) เมื่อความเครียดผ่อนคลายลง ก็จะมีเหตุผลในการพิจารณาปัญหา มองเห็นแนวทางแก้ปัญหาและตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง อีกทั้ง การได้รับคำปลอบใจและกำลังใจจากคู่สนทนาจะเป็นการเติมพลังความเข้มแข็งทางอารมณ์และจิตใจให้ผู้มีความทุกข์เห็นคุณค่าชีวิตมีแรงจูงใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปและพร้อมที่จะเผชิญและแก้ไขปัญหาเพื่อคลี่คลายความทุกข์ได้ จึงกล่าวได้ว่าการฟัง

อย่างลึกซึ้งที่มีความจำเป็นและความสำคัญยิ่งต่อการเยียวยาความทุกข์และช่วยลดอัตราการฆ่าตัวตายในสังคมไทย เพราะการที่ผู้มีความทุกข์ได้ระบายความรู้สึกและได้รับความช่วยเหลือ การปลอบใจ ทำให้มีมุมมองต่อปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแตกต่างออกไปจากเดิม และเรียนรู้วิธีการจัดการกับความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้นได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย (กลุ่มงานพัฒนาวิชาการและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลจิตเวช นครสวรรค์, 2563) สิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้การเยียวยาความทุกข์ด้วยการฟังอย่างลึกซึ้งมีประสิทธิภาพ คือ การเป็นผู้ฟังที่มีหัวใจเมตตากรุณา

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2562). *จน-เครียด-ฆ่าตัวตาย วาระสังคมสำคัญที่ต้องพูดถึง*. สืบค้น 14 กันยายน 2564, จาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29900>
- “_____”. (2563). *10 กันยายน วันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก กับ 10 เรื่องที่ควรรู้!*. สืบค้น 14 กันยายน 2564, จาก <https://www.dmh.go.th/news-mh/view.asp?id=30428>
- “_____”. (2564). *“ฆ่าตัวตาย” (Suicide) บาดแผลที่รอการเยียวยา*. สืบค้น 14 กันยายน 2564, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31002>
- กลุ่มงานพัฒนาวิชาการและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์. (2563). *วิธีการจัดการกับความคิดอยาก “ฆ่าตัวตาย”*. สืบค้น 2 กรกฎาคม 2564, จาก <https://nph.go.th/?p=4877>
- จินห์จุฑา ชัยเสนา ดาลาส. (2558). *ความเข้าใจ: พลังเพื่อพัฒนาอาชีพพยาบาล. วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 10(1)*. สืบค้น 14 กันยายน 2564, จาก [https://he02.tci-thaijo.org/ file:///C:/Users/User/Downloads/3 9 4 9 1 - Article%20Text-90027-1-10-20150910%20\(4\).pdf](https://he02.tci-thaijo.org/file:///C:/Users/User/Downloads/3%209%204%209%201%20Article%20Text-90027-1-10-20150910%20(4).pdf)
- ชวัลรัตน์ บุรณากาญจน์. (2556). *ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางการบำบัดรักษาของ คาร์ล อาร์ โรเจอร์*. สืบค้น 2 กรกฎาคม 2564, จาก http://chwrbrnk.blogspot.com/2013/02/blog-post_8341.html
- ดิลก ถือกกล้า. (2564). *Empathy และพรหมวิหาร 4: ความเหมือนจากสองฝั่งโลก*. สืบค้น 14 กันยายน 2564, จาก <https://www.posttoday.com/economy/columnist/659400>

- ตะวัน วาทกิจ. (2557). ความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม. *วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่*, 15(1), 113-114.
- ทีมงานความสุขประเทศไทย. (2560). *Deep Listening: ฟังกันอย่างเมตตากรุณา*. สืบค้น 4 กันยายน 2564, จาก <https://www.happinessisthailand.com/2017/08/30/deep-listening/>
- พระอธิการประกาศิทธิ์ สุจินโณ (กลั่นชื่น). (2561). *ศึกษาสติสัมปชัญญะที่ปรากฏอยู่ในโพธิปักขิยธรรม ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา (ปริยญาณิพนธ์ปริยญาณหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พระไพศาล วิสาโล. (2558). *ฟังด้วยใจ*. สืบค้น 14 กันยายน 2564, จาก <http://jitwiwat.blogspot.com/2015/01/blog-post.html>
- ภานุวงศ์ และมิน ซอง ชิน. (2549). *เกินกว่าพรอยด์จะจินตนาการ*. กรุงเทพฯ: เคล็ดไทย.
- มนต์ชัย พินิจจิตรสมุทร, ดร. (2552). *Dialogue สุนทรียสนทนา : ศาสตร์แห่งการสร้างสรรค์สติปัญญา*. สมุทรปราการ: จงเจริญเทพารักษ์การพิมพ์.
- วนิดา ธาระนัต (2558). ทฤษฎีตัวยู (Theory U). *วารสารวิจัยเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, 2(4), 29-35.
- วรภัทร์ ภูเจริญ, ดร. (2552). *Dialogue คิดสู่ใจ ไหลเป็นปัญญา*. กรุงเทพฯ: สามลดดา.
- วิธาน ฐานะวุฒม์, นพ. (2009). *ทฤษฎีที่จะทำให้ชีวิตชัดเจน*. สืบค้น 14 กันยายน 2564, จาก <https://www.bloggang.com/mviewdiary.php?id=oddicer-pam&month=02-2010&date=27&group=13&gblog=1>
- วัลภา ฐาน์กาญจน์. (2563). *การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)*. สืบค้น 14 กันยายน 2564, จาก http://hsmi2.psu.ac.th/upload/forum/paper_1516_5f0ab2e81b82a5f0ab2.pdf
- สตางค์ ศุภผล (2560). *การประยุกต์ใช้จิตตปัญญาศึกษาในบริบทแพทยศาสตรศึกษา*. สืบค้น 14 กันยายน 2564, จาก <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/tmj/article/download/99404/77251/>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 41)*. กรุงเทพฯ: ผลิติมม์.
- “_____”. (2562). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย (พิมพ์ครั้งที่ 52)*. กรุงเทพฯ: ผลิติมม์.

- โสฬส ศิริไสย์. (2548). *Dialogue: วิธีการสนทนาแบบมนุษย์สัมพันธ์มนุษย์และการเปลี่ยนวิธีคิดด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง*. สืบค้น 19 กรกฎาคม 2564, จาก <https://dol.thaihealth.or.th/resourcecenter/sites/default/files/documents/withiikaarsnthnaaaebbmnusysamphasnmnusyaelakaar.pdf>
- Learning Hub Thailand. (2561). *Deep listening การฟังอย่างลึกซึ้งคืออะไร?*. สืบค้น 12 มิถุนายน 2564, จาก <https://learninghubthailand.com/deep-listening>
- Roger, C.R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Mifflin, Houghton: MI.
- “_____”. (1967). *Psychotherapy and Personality Change*. Chicago: University Press.