

การฝึกปฏิบัติการฟังอย่างลึกซึ้งกับผู้ปกครองเด็กพิเศษ: การศึกษาตนเองของผู้วิจัย

ชนาวุฒิ ปัญญาวัฒนากุล^{1*}, หิมาวรรณ รักแต่จาม² และ เพริศพรรณ แดนศิลป์³

1 นักศึกษาปริญญาโท, หลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา, มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม

2 อาจารย์, ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา, มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม

3 อาจารย์, ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา, มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม

คำสำคัญ :

การฟังอย่างลึกซึ้ง 1, จิตตปัญญาศึกษา 2, นักบำบัดพลอร์ไทม์ 3

ผู้รับผิดชอบบทความ* :

ชนาวุฒิ ปัญญาวัฒนากุล
หลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา,
มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม
Email: cnw.punya@gmail.com

Received: 28 April 2024

Accepted: 30 April 2024

Published: 1 May 2024

ที่มา ความสำคัญ และวัตถุประสงค์: ผู้วิจัยเป็นนักบำบัดพลอร์ไทม์ทำงานกระตุ้นพัฒนาการเด็กพิเศษอุปสรรคในการทำงาน ทำให้ผู้วิจัยรู้ สึกเหน้อย ลำ และกดดัน จึงหาทางออก โดยเข้ามาเรียนในหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา ที่ได้ฝึกฝนการฟังอย่างลึกซึ้ง ตามแนวทางของท่านติช นัท ฮันห์ และค้นพบว่า เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เข้าใจตนเอง และผู้ปกครองเด็กพิเศษมากขึ้น ซึ่งการ ถ่ายทอดประสบการณ์นี้จะเป็นประโยชน์ต่อนักบำบัดและผู้สนใจ งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ของผู้วิจัยจากการฝึกปฏิบัติการฟังอย่างลึกซึ้งกับผู้ปกครองเด็กพิเศษ

วิธีการวิจัย: งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลจากบันทึกสะท้อนการเรียนรู้ บันทึกส่วนตัว และบันทึกความทรงจำ นำข้อมูลที่ได้อาภิเคราะห์อ่านซ้ำเพื่อสืบค้นประเด็นสำคัญ และนำเสนอผ่านเรื่องเล่าประสบการณ์ของผู้วิจัย

ผลการศึกษา: เรื่องราวของ “ผม” ซึ่งแทนตัวผู้วิจัย นำเสนอดังนี้ 1. ฟัง (ไม่) เป็น ผู้วิจัยไม่สามารถรับฟังใครได้แม้กระทั่งตนเอง

2. การสะท้อนกับการฝึกฟังระยะแรก การสังเกต และทบทวนตนเองทำให้เริ่มได้ยินเสียงของตนเอง 3. สังเกต “ความคิด” ที่ปรากฏเป็นเสียงในหัว ผู้วิจัยเริ่มสังเกตเสียงความคิดระหว่างรับฟังคนตรงหน้า 4. อยู่ด้วยใจที่ว่าง การรู้เท่าทันเสียงของตนเอง และปล่อยวางความคิด ทำให้ได้ยินเสียงคนตรงหน้าชัดมากขึ้น และ 5. เปลี่ยนเป็นความเข้าใจ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้ปกครอง

สรุป: ประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการฟังอย่างลึกซึ้งของผู้วิจัย แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ 1.ตัดขาดจากตนเอง ไม่ได้ยินเสียงใครสักคน 2. เชื่อมโยงกับตนเอง สะท้อน ทบทวน สังเกต และรับฟังเสียงของตนเอง 3. เชื่อมโยงกับผู้อื่น รับฟังผู้อื่น เกิดความเข้าใจและส่งผลต่อตนเองและผู้อื่น

Deep Listening Practice with Parents of Special Needs Children: A Researcher's Self-Study

Chanawut Punyawattanakul^{1*}, Himapan Ruktaengam² and Proetphan Daensilp³

1 Student, M.A. (Contemplative Education), Mahidol University, Nakhon Pathom

2 Lecturer, Contemplative Education Center, Mahidol University, Nakhon Pathom

3 Lecturer, Contemplative Education Center, Mahidol University, Nakhon Pathom

Keyword :

Deep listening 1,
Contemplative Education
2, Floortime therapist 3

Corresponding* :

Chanawut Punyawattanakul
M.A. (Contemplative
Education), Mahidol University,
Nakhon Pathom
Email:
cnw.punya@gmail.com

Received: 28 April 2024
Accepted: 30 April 2024
Published: 1 May 2024

Introduction: The researcher, a practitioner of floortime therapy for children with special needs, faced challenges in work, resulting in exhaustion and stress. To address this issue, the researcher joined the Contemplative Education program, where deep listening inspired by Thich Nhat Hanh has been polished. After practicing with parents, deep listening has emerged as a researcher's tool for self-understanding and understanding parents, which is crucial for being a therapist. The researcher's experience applying deep listening to work benefits the therapist and those interested in this topic. This study aimed to investigate the researcher's experience with deep listening techniques when working with parents of special needs children.

Methods: This qualitative study collected data from reflective learning logs, personal journals, and memory logs. Data was analyzed through repeated readings to identify key themes and presented through the researcher's narrative.

Results: The researcher's story, represented by "I," unfolded as follows: 1. Listening (Not) Being: The researcher initially struggled to listen to anyone, including themselves; 2. Reflection and Early Listening Practice: Observation and self-reflection enabled the researcher to begin hearing their voice; 3. Noticing "Thoughts" as Inner Voices: The researcher became aware of thought during conversations; 4. Presence with an Empty Mind: Recognizing and letting go of one's thoughts allowed the researcher to hear others clearly; and

5. Transformation into Understanding: Changes occurred in both the researcher and the parents.

Conclusion: The researcher's deep listening practice unfolded in three phases: 1. Disconnection from Self; 2. Connection with Self; and 3. Connection with Others.

บทนำ

ผู้วิจัยเป็นนักบำบัดพลอริทึม ซึ่งพลอริทึม (DIR/Floortime) คือช่วงเวลาพิเศษที่ผู้เลี้ยงดูลงมาร่วมเล่นกับเด็ก โดยให้เด็กเป็นผู้นำในการเล่น มีจุดมุ่งหมายชัดเจนเพื่อกระตุ้นพัฒนาการ ภายใต้สัมพันธภาพที่อบอุ่นและปลอดภัย หน้าที่ของผู้วิจัยคือการประเมินพัฒนาการเด็ก และให้คำแนะนำผู้ปกครองเพื่อนำพลอริทึมไปใช้กับลูก เมื่อผู้วิจัยทำงานไประยะหนึ่งกลับพบว่า ผู้วิจัยไม่สามารถสอนผู้ปกครองให้สามารถทำพลอริทึมได้ตามที่แนะนำ ทั้งที่ผู้วิจัยพยายามอธิบาย และแนะนำอย่างเต็มที่แล้ว ส่งผลให้พัฒนาการของเด็กไม่ดีขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกเหนื่อยล้า เครียด ก่อแค้น และกดดัน ยิ่งไปกว่านั้น ยังรู้สึกโทษตัวเองที่มีความสามารถไม่เพียงพอ ไม่สามารถช่วยเหลือเด็กได้

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นทำให้ผู้วิจัยพยายามค้นหาทางออก ผู้วิจัยได้เข้ามาเรียนที่ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นการศึกษาที่มุ่งพัฒนาจากภายในด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่นุ่มลงสู่ใจอย่างไคร่ครวญ เพื่อทำให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เกิดความรักและความเมตตา¹ โดยกระบวนการเรียนรู้แรกบนเส้นทาง จิตตปัญญาศึกษา คือ “การฟังอย่างลึกซึ้ง” ผู้วิจัยได้ฝึกปฏิบัติการฟังอย่างลึกซึ้งตามแนวทางของท่านติช นัท อัมห์ นิกบวชชาวเวียดนาม พระมหาเถรนิคายเซน ในโครงการ True Love และโครงการอาสาสนทนาด้วยหัวใจ ซึ่งเป็นโครงการในหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยเลือกฝึกฝนกับผู้ปกครองเด็กพิเศษ โดยคาดหวังว่าเครื่องมือนี้จะเป็นแนวทางในการทำงานให้กับผู้วิจัยได้

การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) ในนิยามของท่านติช นัท อัมห์ คือ การภาวนารูปแบบหนึ่ง เช่นเดียวกับการเดิน นั่ง ภาวนา และหายใจอย่างมีสติ ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถบ่มเพาะความสงบเย็น ความตระหนักรู้ และความกรุณา เพื่อที่จะสามารถนั่งรับฟังผู้อื่นได้ โดยสตินั้นหมายถึง การตระหนักรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอยู่เสมอ² ผู้ฟังจะต้องรักษาความตั้งใจ ในการรับฟังผู้อื่น และมีสติเตือนตนเองอยู่เสมอว่า เราจะได้รับ ฟัง ด้วย จุดประสงค์ หนึ่ง เดียว คือ ช่วย ให้ ผู้พูดปลดปล่อยใจให้ว่าง และบรรเทาความเจ็บปวด⁴

ในขณะที่ เราฟัง เรา จะ ไม่พูดอะไรทั้งสิ้น เราหายใจเข้าลึก ๆ พร้อมเปิดใจรับฟังอย่างแท้จริง³ เปิดโอกาสให้ผู้พูดกล่าวทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ใจ สนับสนุนให้เขาบอกทุกอย่างทุกอย่างที่อยู่ในใจออกมาให้หมด เราจะไม่มีขัดหรือพยายามแก้ไขคำพูดของเขาในเวลานั้น การมีสติจะทำให้เราสามารถรับฟังผู้อื่นต่อไปได้ แม้คำพูดของเขานั้นจะเจ็บปวดด้วยการรับรู้ที่ผิด เราก็จะรับฟังด้วยความเมตตา และกรุณาทั้งหมดที่เรามีในหัวใจของเรา โดยไม่มีความขุ่นเคืองกับคำพูดใด ๆ ที่เขากล่าว เราจะอดทนรอ และหาโอกาสที่เหมาะสมในภายหลัง เพื่อให้ข้อมูลที่จะช่วยให้เขาแก้ไขการรับรู้ที่ผิด จนในที่สุดเขาจะเป็นอิสระจากการยึดมั่นในการรับรู้ที่ผิดทั้งปวง⁴

นอกจากนั้น ท่านติชนัทอัมห์ ยังได้กล่าว ถึงการฟังอย่างลึกซึ้งในมุมมองของผู้รับฟังว่าความสามารถในการรับฟังผู้อื่นนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถที่เราจะรับฟังตนเองได้ด้วยความสามารถ ดั่งนั้น เราจำเป็นต้องฝึกปฏิบัติกับตนเอง อยู่กับลมหายใจแต่ละลมหายใจ สร้างความเบิกบาน สบายใจ และความสงบสุขภายในกายและใจ ให้สามารถเปิดพื้นที่ว่างภายในใจของเราได้ เพื่อจะทำให้เราได้รับฟังผู้อื่นได้อย่างแท้จริง 5 ซึ่งการรับฟังอย่างไม่ตัดสินยังเปิดโอกาสให้เราได้ค้นพบและแก้ไขการรับรู้ที่ผิดของเราเองด้วยเช่นกัน⁴

ดั่งนั้น ด้วยบทบาทการทำงานในอาชีพนักบำบัดพลอริทึม ที่ต้องดูแลเด็กพิเศษและผู้ปกครองผู้วิจัยตระหนักดีว่า การฝึกฝนทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งนอกจากจะเป็นเครื่องมือที่สามารถช่วยให้ผู้ปกครองบรรเทาความทุกข์ได้แล้วยังเป็นสะพานเชื่อมให้ผู้วิจัยเข้าใจความคิดความรู้สึกความต้องการของพวกเขาได้มากขึ้นอีกด้วยดังที่สตาจ์คฤพลได้กล่าวว่าการเปิดพื้นที่ให้มีการแสดงออกและรับฟังถึงความรู้สึกนึกคิด ประสบการณ์ เรื่องราวภายในของแต่ละคนเป็นหนทางในการดูแลผู้ป่วยทั้งนี้ การฝึกฝนทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง ให้ สามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกความต้องการที่แท้จริงและการรับมือเยียวยาอารมณ์ความรู้สึกของทั้งตนเองและผู้อื่นเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝน⁶ เช่นเดียวกับศรีธนภัสร์ แมนสุมิตรชัย และคณะที่ได้กล่าวเอาไว้ว่าการใช้การฟังอย่างลึกซึ้งเข้ามาในการรักษาจะช่วยให้บุคลากรทางการแพทย์เกิดความเข้าใจในมุมมองของผู้ป่วยมากขึ้น ผู้ป่วยเมื่อเกิดความรู้สึกเชื่อมต่อกับบุคลากรทางการแพทย์ ก็จะแสดง ความกังวลใจ หรือความไม่สบายใจที่มีออกมาอย่างตรงไปตรงมาไม่ปิดบัง หรือบิดเบือน ซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยมีสภาวะทางใจที่ดีขึ้นไต่บทย่อยนี้เป็นส่วนหนึ่งในงานวิจัยเรื่อง “ชีวิตและงานบนเส้นทางจิตตปัญญาศึกษา : งานวิจัยเรื่องเล่าของนักบำบัด พล อริทึม คนหนึ่ง ” ซึ่งผู้วิจัยได้สืบค้นและ ทบทวนประสบการณ์ของตนเอง พบว่าการฟังอย่างลึกซึ้งเป็นหนึ่งในเครื่องมือ ที่ผู้วิจัยใช้ในการฝึกฝนตนเองประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการฟังอย่างลึกซึ้งกับผู้ปกครองเด็กพิเศษจึงเปรียบเสมือนบทเรียนอันล้ำค่าที่ผู้วิจัยได้รับ การถ่ายทอดเรื่องราวประสบการณ์ของผู้วิจัยอาจเป็นแรงบันดาลใจและเป็นประโยชน์ต่อนักบำบัดหรือบุคลากรด้านสุขภาพที่มีความสนใจในการพัฒนาตนเอง ทั้งยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานกับผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

คำถามการวิจัย

ประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติการฟังอย่างลึกซึ้งกับผู้ปกครองเด็กพิเศษของผู้วิจัยเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาประสบการณ์ของผู้วิจัยจากการฝึกปฏิบัติการฟังอย่างลึกซึ้งกับผู้ปกครองเด็กพิเศษ

วิธีการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจาก 3 แหล่งข้อมูล ดังนี้ 1.บันทึกสะท้อนการเรียนรู้ (Reflection) หลังการฝึกปฏิบัติการฟังอย่างลึกซึ้งกับผู้ปกครองเด็กพิเศษ ในโครงการ True Love จำนวน 7 ครั้ง และโครงการอาสาสนทนากับหัวใจ จำนวน 9 ครั้ง รวม 16 ครั้ง ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2561 ถึงเดือนพฤศจิกายน 2562 ซึ่งเป็นบันทึกประสบการณ์ มุมมองความคิด ความรู้สึกของผู้วิจัยตลอดกระบวนการฝึกปฏิบัติที่ได้จากการสังเกตตนเองของผู้วิจัยขณะการรับฟังอย่างลึกซึ้ง รวมทั้งการสังเกต รับรู้ความคิด ความรู้สึก ความคาดหวังของผู้ปกครองเด็กพิเศษที่เข้าร่วมโครงการ 2.บันทึกส่วนตัว (Journal) เป็นบันทึกที่ได้จากการเขียนบันทึกประจำวัน ตลอดการเรียนรู้ในหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา 3.บันทึกความทรงจำ (Memoir) เป็นบันทึกที่ได้จากการเขียนเล่าเรื่องราวประสบการณ์ในอดีตของผู้วิจัย นอกจากนั้น การได้รับคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการหลังการฝึกปฏิบัติ ทำให้ผู้วิจัยสามารถสังเกต ทบทวน สะท้อนตนเองได้อย่างละเอียดมากยิ่งขึ้น และยิ่งไปกว่านั้น การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองเด็กพิเศษในงานวิจัยครั้งนี้ นำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีค่า ไม่เพียงแต่สำหรับงานวิจัยนี้เท่านั้น แต่ยังเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีคุณค่าสำหรับผู้วิจัยอีกด้วย ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้อ่านซ้ำ ข้อมูลอย่างตั้งใจ และเขียนทบทวนประสบการณ์จากมุมมองของนักวิจัยเพื่อสืบค้นประเด็นสำคัญ ข้อมูลที่ได้นี้จึงเป็นการมองย้อนกลับไปทบทวนประสบการณ์ของตนเอง หลังจากนั้น ผู้วิจัยจึงนำเสนอผลการวิจัยผ่านเรื่องเล่า ซึ่งเรื่องเล่านี้เป็นวิธีที่เหมาะสมกับการศึกษาความซับซ้อนของชีวิต 8 และจะทำให้ผู้อ่านสัมผัสถึงประสบการณ์ของผู้วิจัยได้อย่างลึกซึ้งที่สุด โดยงานวิจัยนี้ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการกำกับดูแลจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน (Institution Review Board) เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัยในบทความนี้ ผู้วิจัยได้ใช้สรรพนามว่า “ผม” แทนตัวผู้วิจัย เพื่อให้สามารถถ่ายทอดประสบการณ์ของผู้วิจัยได้อย่างราบรื่นที่สุด ซึ่งจะช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจเรื่องราวผ่าน “เสียง” ของผู้วิจัย และใช้นามสมมติแทนชื่อบุคคลที่เกี่ยวข้องในการนำเสนอบทความทั้งหมด โดยแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

1. ฟัง (ไม่) เป็น
2. การสะท้อนกับการฝึกฟังระยะแรก
3. สังเกต “ความคิด” ที่ปรากฏเป็นเสียงในหัว
4. อยู่ด้วยใจที่ว่าง
5. เปลี่ยนเป็นความเข้าใจ

1. ฟัง (ไม่) เป็น

เมื่อกลับมาทบทวนตนเอง ผมมีความคาดหวังกับตนเองที่จะช่วยเหลือพ่อแม่ผู้ปกครองเด็กพิเศษให้ได้ ผมเห็นพวกเขาส่วนใหญ่มีความสุข ทำให้ไม่สามารถลงมือเล่นกับลูกได้อย่างมีความสุข ผมคิดอย่างน้อยๆ ถ้าเด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ผู้ปกครองก็อาจจะมีสุขมากขึ้นตามมา ผมจึงพยายามลงมือเล่นกับเด็กให้ได้มากที่สุด แต่ถึงอย่างไรผู้ปกครองก็ยังคงเป็นคนที่สำคัญที่สุดสำหรับเด็กอยู่ดี ดังนั้น เป้าหมายในการทำงานของผมตอนนี้คือ ผู้ปกครอง และผมเห็นว่าการเดินทางที่ผมจะสามารถช่วยเหลือพวกเขาได้ นั่นก็คือ “การฟังอย่างลึกซึ้ง” ผมเริ่มต้นฝึกฝนการฟังอย่างลึกซึ้งผ่านโครงการ True Love ที่ผมเลือกจะใช้การฟังอย่างลึกซึ้งกับผู้ปกครองเด็กพิเศษ ตอนนั้นความเข้าใจเดียวที่ผมมีเกี่ยวกับการฟัง คือ ต้องมี “สติ” อยู่กับปัจจุบันขณะ นั่งรับฟังเรื่องราวของคนตรงหน้าอย่างตั้งใจ และในขณะที่เขาพูด ยังไม่ต้องถาม หรือแนะนำอะไรเขาในช่วงแรก เพื่อช่วยให้เขาได้บรรเทาความทุกข์ ซึ่งในโครงการ True Love ผมมีความมุ่งมั่นตั้งใจ ทั้งเขียนแผนโครงการ ทำโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ เขียนกำหนดการต่าง ๆ เตรียมไว้ เพราะหวังว่าการรับฟังของผมครั้งนี้ จะสามารถช่วยเหลือพวกเขาได้ ผมมีภาพในหัวเกี่ยวกับการฟังในอุดมคติว่า จะต้องเป็นไปตามกำหนดการที่ผมวางไว้ ทุกคนจะพูดพอประมาณ และรับฟังเรื่องราวของกันและกันอย่างสงบ แต่การฝึกฝนในครั้งแรกไม่มีอะไรเป็นไปตามจินตภาพอันสวยงามของผม แม้แต่น้อย สถานการณ์ในห้องรับฟังนั้น ผมกลับควบคุมอะไรไม่ได้เลย “เวลาผ่านไปเรื่อย ๆ ความคิดที่จะต้องทำตามแผนก็เข้ามา ยิ่งเวลาผ่านไปมากขึ้นเท่าไร ผมเริ่มมีความกังวลว่า คุณแม่อีกท่านจะได้อะไรไหม เพราะว่ามีโอกาสให้คุณแม่พูดแค่ช่วงสั้น ๆ อาอี๊ก็กลับมาพูดอีกครั้งนึงแล้ว”

“สิ่งที่ทำไปเมื่อสามชั่วโมงที่ผ่านมาดีแล้วหรือยัง มีความกังวล ความไม่แน่ใจว่า ผู้ปกครองทั้งสองท่านกลับไปแล้วจะรู้สึกอย่างไร พวกเขาจะงงไหม ว่าวันนี้มาทำอะไร มีความกังวลลวกกับคำถามหลายอย่างที่เข้ามา เราจะทำอย่างไรดี?” (บันทึกสะท้อนการเรียนรู้, 9

ตุลาคม 2561)

ผมพยายามทำตามแผนที่ผมเตรียมมา ไม่ได้สนใจว่าคนตรงหน้าจะเล่าเรื่องราวอะไร ทำไปตามความคาดหวังของตนเองล้วน ๆ สุดท้ายผมก็ไม่ได้ยินเสียงของผู้ปกครองเลยสักคนผมจมอยู่กับความรู้สึกแย่ ผิดหวัง และกล่าวโทษตนเองที่ทำทุกอย่างล้มเหลว เหลือเพียงแต่เสียงของความทุกข์ที่กำลังร้องตะโกนอยู่ภายในใจ โดยที่ผมไม่รู้ตัวเลยด้วยซ้ำ และผมก็ไม่สามารถห้ามเสียงเหล่านั้นได้

2. การสะท้อนกับการฝึกฟังระยะแรก

แม้จะผ่านการฝึกฝนมาแล้ว 2-3 ครั้ง แต่ความรู้สึกว่า “ผมยังทำได้ไม่ดีพอ ทำไม่ทำแบบนั้น ทำไม่ทำแบบนี้” (บันทึกสะท้อนการเรียนรู้, 24 ตุลาคม 2561) ยังคงวนเวียนอยู่ในใจ ซึ่งหลังจากการฝึกฝนในแต่ละครั้ง

ผมมักจะเข้าไปขอคำปรึกษาจากอาจารย์ สิ่งที่ได้รับกลับมาไม่ใช่คำตอบสำเร็จรูป แต่เป็นคำถามที่กระตุ้นให้ผมกลับมาทบทวน และสะท้อนการเรียนรู้ของตนเอง

ครั้งหนึ่ง อาจารย์เปรียบเสียงที่เกิดขึ้นในใจผมเหมือนกับ “เสียงใจ” และถามว่า ถ้ามันเข้ามาปล้นบ้าน “ผมควรจะเปิดประตูให้มัน หรือจะมิดำกับมันอย่างไร” (บันทึกสะท้อนการเรียนรู้, 24 ตุลาคม 2561) ผมเหมือนถูกปลุกให้ตื่นขึ้นจากความหลับใหล และเข้าใจทันทีว่า เสียงใจเหล่านี้คือตัวการที่ทำให้ผมรู้สึกทุกข์ ผมต้องเริ่มสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ทั้งความคิด ความรู้สึก เพื่อให้หลุดออกจากวงจรอัตโนมัติของตนเองเสียที

และการเขียนบันทึกสะท้อนการเรียนรู้ในแต่ละครั้งของการฝึกฝน เปรียบเสมือนกระจกสะท้อนให้ผมเห็นตนเองชัดขึ้น ผมเห็นเสียงใจเกิดขึ้นซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ผ่านสิ่งที่ผมเขียนอยู่เป็นประจำว่า ยังทำได้ไม่ดี ยังทำไม่ได้ตามแผน อยากทำโครงการนี้ให้สำเร็จ อยากฟังผู้ปกครองให้ได้ อยากช่วยพวกเขาให้ดีขึ้น เต็มไปด้วยความอยากมากมาย บันทึกเหล่านี้ทำให้ผมเข้าใจว่า เสียงใจล้วนเกิดจากความคาดหวัง ความต้องการของผมทั้งสิ้น ตลอดเวลาที่ผ่านไป ผมมัวแต่อยู่กับแผนที่เตรียมเอาไว้ จนไม่สามารถรับฟังผู้ปกครอง หรือคนตรงหน้าได้

นอกจากนี้ การเขียนบันทึกสะท้อนการเรียนรู้ยังช่วยให้ผมได้ทบทวนการทำงานที่ผ่าน ของตนเองผมได้เห็นความกลัวของตนเอง ในช่วงที่ ผมไม่สามารถช่วยให้เด็กมีพัฒนาการดีขึ้น ได้ผมกลัวผู้ปกครองจะมองว่าผมไม่มีความสามารถยิ่ง เก่ง ไม่พอ ทำให้ ผม กอดดัน ผู้ปกครอง ให้สามารถทำฟลอริทิม ได้ แต่ความจริงแล้ว ภายใต้อาณัติเหล่านั้นลึก ๆ ผม กลัวตนเอง จะไม่ประสบความสำเร็จ ไม่ได้เป็นนักบำบัดมือหนึ่งแบบที่วาดฝันไว้

“กลัวว่าผู้ปกครองจะไม่ได้ประโยชน์อะไร เป็นความกลัวที่คล้ายกับการทำงานพัฒนาการเด็ก ที่พอเราทำเด็กคนเดิมซ้ำ ๆ แล้วไม่เห็นพัฒนาการที่ดีขึ้น ผมจะกลัวว่าพวกเขาจะเสียประโยชน์” (บันทึกสะท้อนการเรียนรู้, 7 พฤศจิกายน 2561)

การเห็นความคิดแบบเดิมซ้ำ ๆ ที่วนเข้ามา ทำให้ผมยอมรับ

สิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเองยอมรับฟังเสียงทุกเสียงของตนเองและอยู่กับมันอย่างตรงไปตรงมาซึ่งการสังเกต ทบทวน และสะท้อนตนเอง ทำให้ผมเริ่มตั้งหลักได้ และเป็นจุดเริ่มต้นของการรับฟัง “ความทุกข์” ทั้งของตนเองและผู้อื่น

3. สังเกต “ความคิด” ที่ปรากฏเป็นเสียงในหัว

หลังจากผมเข้าใจเสียงใจทั้งหมดที่เกิดขึ้นแล้วว่ามันคืออะไร และรู้ว่ามันส่งผลอย่างไรกับผมในระหว่างการฟังอย่างลึกซึ้ง ผมก็เริ่มฝึกสังเกตความคิดที่เกิดขึ้นในหัวของผมขณะกำลังรับฟังคนตรงหน้า ซึ่งการสังเกตนี้จำเป็นต้องใช้ “สติ” ในการรู้เท่าทันเสียงที่เกิดขึ้นจากเดิมที่ผมไม่รู้ตัวขณะรับฟังคนตรงหน้า และจมอยู่กับเสียงความทุกข์ของตนเองในช่วงแรก ผมเฝ้าสังเกตเสียงภายในตนเอง จนเริ่มได้ยินเสียงความคิดที่เกิดขึ้นในหัวของผม “เราฟังไปแล้ว!” “อาอีจะพูดยาวไหม เราจะต้องหาช่องยังงี้” (บันทึกสะท้อนการเรียนรู้, 30 ตุลาคม 2561) การเฝ้าสังเกตเสียงความคิดบ่อย ๆ ทำให้ผมได้ยินเสียงข้างในของตนเองมากขึ้น และยังทำให้ผมมีสติในการรับฟังคนตรงหน้ามากขึ้นด้วย

ความคิดที่ปรากฏเป็นทั้ง เสียงความรู้สึก ความคาดหวัง ความกลัว ความกังวล รวมถึงเสียงตัดสินตนเอง “อยากจะประเมินสิ่งที่ตัวเองทำ ว่าดีหรือไม่ดี” (บันทึกสะท้อนการเรียนรู้, 14 พฤศจิกายน 2561) หรือตัดสินผู้อื่น และอีกมากมายที่ตั้งขึ้นไม่หยุด นอกจากเสียงเหล่านี้ ยังมีเสียงเตือนที่คอยพาให้ผมกลับมาจากเสียงใจได้ นั่นก็คือ เสียงความคิดที่เข้ามาเตือนสติให้ผมรู้ว่าตอนนี้เสียงของใครสำคัญที่สุด

“ไม่เป็นไร เราอยู่กับเรื่องราวที่แต่ละคนเล่าดีกว่า” (บันทึกสะท้อนการเรียนรู้, 30 ตุลาคม 2561)

เมื่อรู้ว่าใจของผมไม่ได้อยู่ในปัจจุบันขณะกับคนตรงหน้า ผมเรียกสติคืนกลับมา ด้วยการรับรู้ร่างกายและลมหายใจ ผมพยายามสุดลมหายใจเข้าปอดให้ลึกที่สุด และปล่อยให้ลมหายใจออกช้า ๆ รับรู้ความรู้สึกของตัวเองที่กำลังนั่งอยู่กับคนตรงหน้า พร้อมกับรับรู้เสียงของคนตรงหน้าที่ดังเข้ามาในหูทั้งสองข้างของผม

แม้ว่าการสังเกตของผมในช่วงแรก อาจจะกั้นบ้าง ไม่กั้นบ้าง บางครั้งก็ล่องไป หรือหลงไปกับความคิด แต่ทุกครั้งที่มีสติเข้ามาเตือน ผมก็จะกลับมาตั้งสติ และจดจ่ออยู่กับเสียงของคนตรงหน้า การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งในชีวิตประจำวัน ทำให้เสียงของผมเบาลง และเริ่มได้ยินเสียงของคนตรงหน้าดังขึ้นมาเรื่อย ๆ

4. อยู่ด้วยใจที่ว่าง

หลังจากโครงการ True Love จบลง ทำให้ในการทำงานของ ผมกับผู้ปกครองเริ่มดีขึ้น ผมสามารถ อยู่รับฟังพวกเขาได้มากขึ้น และโครงการอาสาสนทนาด้วยหัวใจก็เป็นอีกหนึ่งโครงการหนึ่งที่ ผมได้ฝึกฝนการฟัง อย่างลึกซึ้ง ครึ่งนี้ ผมเริ่มฝึกฝนการอยู่กับ คนตรงหน้าด้วยใจที่ว่างจากความคิดมากขึ้น และผมเริ่มเห็นคุณภาพการฟังของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

การฝึกเฝ้าสังเกตเสียงความคิดของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ทำให้ผมค้นพบว่า ความคิดที่เข้ามาหาไม่ พ้นเรื่องราวในอดีตที่บางครั้งก็หยิบเอาภาพจำเดิม ๆ มาเปรียบ เทียบกับปัจจุบัน หรือไม่ก็หลงคิดถึงแต่ความคาดหวังของตนเอง ในอนาคตที่อยากให้เป็นแบบนั้นเป็นแบบนี้ เมื่อผมสามารถรู้เท่าทัน เสียงความคิดเหล่านี้บ่อย ๆ ก็ทำให้ผมได้เข้าใจว่า ความคิดเข้ามา และผ่านไปอยู่ตลอดเวลา เรื่องนั้นที่เรื่องนูนที่ เรื่องเดิมบ้างเรื่อง ใหม่บ้าง สลับสับเปลี่ยนกันไปเรื่อย ๆ เอาแน่เอาอนอะไรกับมันไม่ได้

ดังนั้น เสียงความคิดทั้งหมดเปรียบเสมือนโจรเข้ามาปล้นบ้าน ภายใต้อิทธิพล แล้วผมจะวิ่งตามจับโจร หรือเสียงโจรเหล่านั้นไปทำไม กัน ทำให้ผมไม่ปล่อยโจรเอาใจนอกร้าน ปิดประตู และรักษาบ้านที่ เป็น “ใจของผม” ให้ว่างพร้อมที่จะเปิดประตูให้กับคนตรงหน้า เมื่อ คิดได้ดังนี้ ผมจึงเริ่มฝึกปล่อยวางเสียงความคิดของตนเอง เลิก วิ่งตามความคิด ถึงแม้ว่ามันยังคงเกิดขึ้นอยู่ก็ตาม และกลับมามี สติอยู่กับปัจจุบันขณะ จดจ่ออยู่กับคนตรงหน้าด้วย ใจที่ว่าง เพื่อ รับฟังเสียงของพวกเขา

“การอยู่กับคนตรงหน้าควรจะเป็นใจที่ว่างจริง ๆ เพราะการอยู่ กับความคิดว่า จะต้องทำอะไร จะทำให้ตามเรื่องราวของคนตรง หน้าไม่ค่อยทัน” (บันทึกสะท้อนการเรียนรู้, 9 ตุลาคม 2562)

และยิ่งฝึกฝนบ่อยมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งทำให้ผมมีสติรู้เท่าทัน เสียงของตนเอง ปล่อยวางความคิด และกลับมาอยู่กับเสียงของ คนตรงหน้าได้เร็วมากขึ้นเท่านั้น จากใจที่เคยมีแต่ความทุกข์ ไม่ เหลือพื้นที่ว่างให้กับใคร ตอนนี้ความทุกข์ของผมได้จางหายไป เหลือพื้นที่ว่างภายในใจมากพอที่จะรับฟังความทุกข์ของคนตรง หน้า ทำให้ผมได้เข้าใจความคิด ความรู้สึก ความต้องการ และสามารถช่วยให้พวกเขาได้คลายจากความทุกข์

5. เปลี่ยนเป็นความเข้าใจ

ผมฝึกปฏิบัติการฟังอย่างลึกซึ้งไม่ใช่เพียงในโครงการเท่านั้น แต่มันคือการสังเกตตนเองอยู่ตลอดเวลาขณะที่กำลังสื่อสารกับผู้ อื่น ซึ่งบางวันผมก็สามารถรับฟังได้เป็นอย่างดี แต่ในบางวันก็ แทบจะไม่มีสติในการรับฟัง แต่ถึงอย่างไรคุณภาพการฟังของผม ก็คงไม่ถอยลงไปทีจุดเริ่มต้นเดิมอีกแล้ว มีแต่จะกลับมารับฟังคน ตรงหน้าได้ไวมากยิ่งขึ้นด้วยซ้ำ ผมเดินไปที่ละก้าวอย่างค่อยเป็น ค่อยไปจน เริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งในชีวิต และ การ ทำงานกับผู้ปกครอง

5.1 ชีวิตของผม

การรับฟังคนใกล้ตัว โดยเฉพาะคนในครอบครัวเป็น สิ่งที่ยากมากสำหรับผม ผมใช้เวลาานพอสมควรกว่า จะเริ่มนำการฟังอย่างลึกซึ้งมาฝึกฝนกับคนในครอบครัว ซึ่งต้องอาศัยทั้งความอดทน และความพยายาม โดยเฉพาะการรับฟังพ่อของผม ที่ความสัมพันธ์เรายัง ไม่ค่อยราบรื่นนัก ทำให้ผมอยากที่จะกลับมาดูแลความ สัมพันธ์นี้ของตนเอง

“เราไม่ค่อยได้พูดถึงป๊าเท่าไรหรอก อาจเพราะเคยทะเลาะ กันหลายครั้งมั้ง ก็รู้สึกไม่ค่อยสนิทกัน คือเราไม่ได้ โกรธอะไรเขาแล้ว แต่ก็ไม่รู้เหมือนกัน เขายังคิดอะไรอยู่ อีกไหม เราก็ไม่รู้จะบอกยังไง ช่วงนี้ก็เลยมีชวนเขาคุย บ้างนิดหน่อย” (บันทึกส่วนตัว , 27 ตุลาคม 2564)

ทุกครั้งที่อยู่ด้วยกัน ผมรู้สึกเหมือนมีกำแพงบาง ๆ กั้นอยู่ระหว่างผมกับพ่อเสมอ บางครั้งก็นั่งเฉย ๆ ต่างคนต่างทำอะไรของตัวเองไปหรือบางทีก็นั่งกันคน ละฟังของบ้านดูโทรทัศน์กันคนละเครื่องทำให้ผม ตัด สิ้นใจเป็นฝ่ายเริ่มเข้าหาพ่อมากขึ้น โดยการเข้าไปชวน เขาพูดคุย เพื่อว่าจะมีปฏิสัมพันธ์ หรือบทสนทนาระหว่างกันมากขึ้นซึ่งทำให้เขาเริ่มขยับเข้ามาใกล้ผมมาก ขึ้น) “ ช่วงนี้ป๊าก็มานั่งดูทีวีตอนเรามาบอยขึ้นนะ ไม่หนี ไปนั่งดูทีวีอีกฝั่งนึง ” (บันทึกส่วนตัว , 20 มกราคม 2565)

การชวนพูดคุยทำให้ผมได้รับฟังเขาไปด้วยเช่นกัน ไม่ว่าเขากำลังนั่งดูโทรทัศน์ หรือทำกิจวัตรประจำวันอื่น ๆ ผมก็สามารถเข้าไปพูดคุย และรับฟังเขาได้ โดย ไม่จำเป็นต้องนั่งเฉพาะในห้องเฉย ๆ เพื่อพูดคุยกัน เพียงอย่างเดียวทำให้ตอนนี้ผม “ เริ่มรู้สึกว่าเขาดูผ่อนคลายกับเรามากขึ้น ก่อนหน้านี้แบบว่าเกร็ง ๆ ไม่ค่อยคุยกับเรา ” (บันทึกส่วนตัว , 1 มีนาคม 2565) และช่วงเวลาสำคัญที่ทำให้รู้สึกเชื่อมโยงถึงกันมากที่สุด ก็คือ เมื่อพ่อต้องการความช่วยเหลือจากผมแล้วผมรีบ เข้าไปเพื่อรับฟังความต้องการ และตอบสนองเขา นั้น ทำให้ผมเริ่มเห็นรอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ จากเขาเวลาที่ เราได้อยู่ด้วยกัน

กับแม่ของผมเอง ผมพยายามตอบคำถามของแม่ ให้ได้มากที่สุดแม้ว่าจะเป็นถามคำถามเดิม ๆ ก็ตาม เพราะการฟังไม่ใช่รับรู้เพียงแต่เสียงเท่านั้น แต่เป็นการ รับฟังทั้งหมดของหัวใจเขา ทำให้ผมรับรู้ว่ามีอะไรจะ อยู่กับผม แต่ไม่รู้จะชวนคุยอะไร ผมใช้เวลาเพียงไม่นานก็เริ่ม “ รู้สึกว่าแม่กับป๊า ดูมีความสุขขึ้น . . . เราไป ก็ชวนคุยนู่นนี่ ” (บันทึกส่วนตัว , 9 มีนาคม 2565)

ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้เกิดขึ้นจากการที่ผมจะ ต้องพยายาม ไป เปลี่ยนแปลงใคร แต่เกิดขึ้นจากการ

“เปลี่ยนแปลงตนเอง” ของผม

“หลายคนบอกว่า เริ่มเปลี่ยนที่ตัวเรา แล้วคนรอบข้างจะเปลี่ยน วันนี้เราเข้าใจเลย มันเป็นแบบนั้นจริง ๆ เราไม่ต้องบอกให้ใครเปลี่ยนอะไร แต่เราเปลี่ยนแปลงตัวเอง แล้วเราเห็นคนอื่นเปลี่ยนจริง ๆ เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น” (บันทึกส่วนตัว , 16 พฤศจิกายน 2565)

สุดท้าย การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นเครื่องมือที่เข้ามาช่วยปลดล็อก และเชื่อมความสัมพันธ์ของผมกับครอบครัว เมื่อใจของผมมีพื้นที่ว่างมากพอให้เสียงของพวกเขามาเข้ามา ทำให้ในตอนนั้น ใจของผมเบาลง เข้าใจพวกเขามากขึ้น ใกล้ชิดกันมากขึ้น ผมเห็นพวกเขามีความสุข และนั่นก็ทำให้ผมรู้สึกมีความสุขทุกครั้งที่ได้อยู่ด้วยกัน

5.2 ผู้ปกครองที่อยู่ตรงหน้า

ช่วงท้ายของโครงการ True Love ผมเข้าไปเยี่ยมบ้านของคุณแม่ท่านหนึ่ง หลังจากที่ผมได้รับฟังปัญหาความสัมพันธ์ของเขา คุณแม่เองอยากให้คุณพ่อมาเข้าร่วมโครงการนี้ด้วยกัน แต่เขาไม่ยอมมา ผมจึงอยากช่วยเหลือเขา โดยเข้าไปที่บ้านเพื่อประเมินพัฒนาการเด็ก และให้คำแนะนำ เพื่อว่าผมจะได้ฝึกฝนการฟังอย่างลึกซึ้งกับการทำงานจริง ๆ

“คุณแม่อธิบายอย่างไบบ้างเวลาอยู่กับลูกครับ” ผมถาม

“เวลาอยู่กับลูก แม่ก็รู้สึกสบาย ๆ” คุณแม่ตอบ

คุณพ่อก็พูดสวนขึ้นมาในทันที “บางทีผมก็เห็นเขาเล่นโทรศัพท์อยู่ตลอด เวลาผมเล่น ผมก็รู้สึกผิด แต่คุณแม่เขาไม่รู้สึกผิด” (บันทึกสะท้อนการเรียนรู้, 14 พฤศจิกายน 2561)

วันนั้นผมได้แต่พยายามอยู่รับฟังพวกเขาไปพร้อมกับการสังเกตความกังวลของตนเอง ระหว่างที่พวกเขาเริ่มโต้ตอบกัน ผมหันไปเล่นกับเด็กบ้างเป็นบางจังหวะตามความเคยชิน เพื่อที่จะช่วยให้ตัวผมเองสงบได้ ในสถานการณ์แบบนี้ เมื่อหมดเวลาผมออกมาจากบ้านหลังนั้น ด้วยความรู้สึกดีที่อย่างน้อยก็ได้เข้าไปช่วยพวกเขา ถึงแม้ว่าจะยังไม่อะไรดีขึ้นก็ตาม

ผมได้กลับมารับฟังคุณแม่ท่านนี้อีกครั้งในโครงการอาสาสมัครด้วยหัวใจ และใช้การรับฟังในแบบที่ได้ฝึกฝนมาครั้งนี้ผมสามารถอยู่กับเขาด้วยใจที่ว่างมากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งทำให้ผมเห็นเขาสบายใจมากขึ้นจากการมีใครสักคนรับฟัง คุณแม่บอกกับผมว่า เขา “ ได้พูดในเรื่องที่อยากพูด โดยที่ไม่โดนตัดสินว่าถูกหรือผิด ไม่มีคำชี้แนะว่าควรทำอะไร ไม่ควรทำอะไร ซึ่งทำให้เขาสบายใจที่จะเล่า เพราะเรื่องบางเรื่องก็ไม่ใช่ทุกคนที่อยากจะฟัง” (บันทึกสะท้อนการเรียนรู้, 6 พฤศจิกายน 2562) ทำให้ในตอนนั้นเขาเปิดใจกับผมมากขึ้น แม้ว่าความสัมพันธ์ของเขายังคงคล้ายเดิมก็ตาม

หลังจากเสร็จสิ้นทุกโครงการ ผมมีโอกาสได้เข้าไปช่วยดูแลเขาที่บ้านบ้างเป็นครั้งคราว ผมจำได้ว่าช่วงหนึ่ง ผมมีความเห็นว่าเด็กน่าจะได้ออกไปโรงเรียนดูบ้าง เพื่อว่าจะทำให้ทุกอย่างดีขึ้น ทั้งกับตัวเด็กเอง และกับผู้ปกครอง แต่คุณพ่อยังไม่พร้อมเพราะความเป็นห่วงลูกมาก ๆ เขารับไม่ได้หากลูกถูก

มองว่าแตกต่างจากเด็กคนอื่น ๆ และไม่ยอมให้ลูกไปเป็นการให้กับใคร เขาไม่ยอมเหนื่อยกับเรื่องราวอะไรแบบนี้ ผมรู้สึก ว่างใจมากขึ้น และเคารพการตัดสินใจของเขา ที่ไม่ยอมให้ลูกไปโรงเรียน ผมบอกกับตนเองว่า “เขาไม่พร้อมจะรับอะไร เขาก็เลยเลือกที่จะให้เวลาเขาเนะ เขาอยากจะพักช่วงนี้ ต้องให้เวลาเขาพักไป” (บันทึกส่วนตัว , 28 พฤศจิกายน 2564)

เพราะผมเข้าใจความต้องการ ความกังวลของเขา ผมจึงสามารถอดทนรอจนถึงวันที่เขาพร้อมได้

เวลาผ่านไปนานพอสมควร ในที่สุดคุณพ่อก็ยอมตัดสินใจให้เด็กได้ไปโรงเรียน ทุกอย่างก็เริ่มดีขึ้น ทั้งสองคนมีเวลาให้กับตนเอง ได้พักและผ่อนคลายในช่วงที่เด็กอยู่โรงเรียนกับคุณครู มีเวลาส่วนตัวไปทำกิจกรรมที่แต่ละคนชอบ ผมเริ่มเห็นพวกเขามีความสุข คุณพ่อเริ่มกลับมาใส่ใจดูแลความสัมพันธ์กับคุณแม่มากขึ้น พวกเขาหาเวลาไปเที่ยวด้วยกันบ้างเป็นครั้งคราวในระยะเวลาสั้น ๆ ซึ่งทำให้ความสัมพันธ์ทั้งสองกลับมาดีขึ้นทีละน้อย และเด็กก็เริ่มมีพัฒนาการที่ดีขึ้นตามมาล่าสุดคุณแม่บอกกับผมว่า “เด็กมีโอกาที่จะได้เลื่อนชั้นประถมแล้ว เขาดีใจมาก” (บันทึกความทรงจำ, 31 มกราคม 2567)

การดูแลเด็กพิเศษสักคนไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ผู้ปกครองเด็กพิเศษส่วนใหญ่แทบจะไม่มีเวลาได้ดูแลตนเอง เพราะต้องทำงานประจำ ส่วนเวลาที่เหลือก็ต้องดูแลลูกในทุกครั้งที่คุณแม่ท่านนี้มีความทุกข์ ผมก็จะได้รับข้อความจากเขาสิ่งที่ผมทำได้ก็คือรับฟังและอยู่กับเขาเท่าที่ผมจะสามารถทำได้ ผมรู้สึกขอบคุณที่เขามาเป็นครูให้ผมได้ฝึกรับฟัง และเข้ามาช่วยให้ผมไม่หยุดที่จะพัฒนาตนเอง ผมไม่ได้ต้องการอะไรจากเขา ไปมากกว่าการได้เห็นเขายังคงอยู่อย่างมีความสุข และดูแลลูกของเขาต่อไป สุดท้าย ผมเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนบนโลกใบนี้มีความสามารถในการรับฟังอย่างลึกซึ้ง ถ้าพวกเขาได้ลองกลับมาสังเกต และรับฟังเสียงภายในของตนเอง ส่วนผมยังคงต้องฝึกฝนต่อไป และจะร่วมเดินบนเส้นทางแห่งนี้เป็นไปพร้อม ๆ กับทุกคน

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นทักษะสำคัญที่เข้ามาเปลี่ยนแนวทางการทำงานของผู้วิจัยให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ผู้วิจัยจึงขออภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นพื้นฐานสำคัญของนักบำบัด

จากประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการฟังอย่างลึกซึ้งกับผู้ปกครองเด็กพิเศษของผู้วิจัย ผู้วิจัยพบว่าสิ่ง ที่ทำให้ผู้

วิจัยรับฟัง ผู้อื่นได้ อย่างลึกซึ้ง และ สามารถ นำไปใช้ได้ ทั้งใน ชีวิต และการทำงาน ของ ตนเองนั้น ก็ คือการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องซึ่งสอดคล้อง กับ ฐานันท์ แสนทวีสุข ที่ได้กล่าวว่า ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้สามารถใช้การรับฟังอย่างลึกซึ้งได้อย่างชำนาญยิ่งขึ้น นั่นก็คือ การฝึกฝนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อที่จะสามารถประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมกับบริบทต่าง ๆ ในชีวิต⁹ เช่นเดียวกับ ศรินทร์สา สมุติธัย และคณะ ที่ได้กล่าวว่า การฝึก การฟังอย่างลึกซึ้ง ให้สามารถรับมือกับปัญหา และอุปสรรคที่ อาจเกิดขึ้นได้ เมื่อลองฝึกปฏิบัติ ซึ่งก็ต้องอาศัยการฝึกฝน และ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้การฟังอย่างลึกซึ้ง ผลิตผลกลายเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของผู้ฟัง และเกิดผลจากการ ฟังอย่างลึกซึ้งต่อตนเอง และสังคมรอบตัวในที่สุด¹⁰ นอกจากนี้ การรับฟังอย่างลึกซึ้งยังทำให้ผู้วิจัยเข้าใจตนเอง และผู้ ปกครองเด็กพิเศษเพิ่มมากขึ้น นำมาซึ่งผลลัพธ์ของการมี สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้ปกครองเด็กพิเศษ และเกิด เป็นสัมพันธภาพที่ไว้วางใจ (Trusting Relationship) ซึ่งเป็น สัมพันธภาพของนักบำบัดที่ควร¹¹ เมื่อเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันแล้ว ผู้วิจัยสามารถเข้าใจผู้ปกครองได้มากขึ้น และมีความรู้สึก เติบโตขึ้นกับการช่วยเหลือพวกเขา ทำให้ผู้ปกครองได้รับการดูแล เอาใจใส่จากผู้วิจัย และผลลัพธ์ที่ตามมาคือ ผู้ปกครองมีสภาวะ ทางใจที่ดีขึ้น ดังที่ Ornish (1998) ได้กล่าวเอาไว้ว่า “การฟัง นำไปสู่การเข้าถึงใจ การเข้าถึงใจนำไปสู่ความกรุณา ความกรุณา เพิ่มพูนความใกล้ชิดสนิทสนม ความใกล้ชิดสนิทสนมคือการ เยียวยา”¹¹

ดังนั้น การฝึกฝนทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งอย่างสม่ำเสมอ เป็น พื้นฐาน สำคัญที่ช่วยให้นักบำบัดสามารถเข้าใจและสร้างสัมพันธ ์อันดีกับผู้ป่วยและผู้ดูแลส่งผลให้การบำบัดหรือการดูแล มีประ สทธิภาพมาก ยิ่ง ขึ้น

สรุปผลการวิจัย

การฟัง อย่างลึกซึ้ง คือ การกลับมา ฝึ่่า สังเกตภายในตน เองเพื่อให้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ทั้งเสียงความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ของตนเองซึ่ง อาจเรียก ได้ ว่า เป็นการเฝ้าดูตัวคิดหรือการรับฟังเสียงในหัวของเราในฐานะผู้สัง เกตการณ์และรับฟังอย่างเป็นกลาง ไม่ตำหนิหรือตัดสินเสียงที่ ได้ยิน¹²การสังเกตอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอในชีวิตประจำวันเช่นนี้ จะทำให้มีสติรู้เท่าทันตนเองมากขึ้น และสติจะทำให้ผู้ฝึกฝนมี คุณภาพในการรับฟังผู้อื่นที่เพิ่มมากขึ้นตามมา

ผู้วิจัยขอสรุปผลของประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการฟังอย่าง ลึกซึ้งกับผู้ปกครองเด็กพิเศษของผู้วิจัย โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ดัดขาดจากตนเอง ผู้วิจัยไม่สามารถรู้เท่าทัน ตนเอง จมอยู่กับความทุกข์ของตนเองโดยไม่รู้ตัว ทำให้ไม่ สามารถรับฟังใครได้ แม้กระทั่งตนเอง

ระยะที่ 2 เชื่อมโยงกับตนเอง เสียงสะท้อนจากอา จารณ์ และการเขียนบันทึกสะท้อนการเรียนรู้เพื่อทบทวนตนเอง ทำให้ผู้วิจัยเริ่มสังเกตเสียงของตนเองที่ ทำให้เกิดความทุกข์ การสังเกตทำให้ผู้วิจัยยอมรับ ความทุกข์ของตนเองได้มากขึ้น และพยายามสังเกต เสียงความคิดของตนเองในขณะที่ฝึกฝน ซึ่งอาจเท่าทัน บ้าง ไม่เท่าทันบ้างจนกระทั่ง สามารถเท่าทันเสียงของ ตนเองได้มากขึ้น และค้นพบว่า เสียงที่เข้ารอบกวนนั้น เป็นเสียงของอดีตและอนาคต เมื่อผู้วิจัยปล่อยวาง เสียงความคิดของตนเอง กลับมารับรู้ร่างกายและลม หายใจ จดจ่ออยู่กับการรับฟังคนตรงหน้า ทำให้ผู้วิจัย อยู่กับคนตรงหน้าด้วยใจที่ว่าง และเป็นปัจจุบันขณะ มากขึ้น

ระยะที่ 3 เชื่อมโยงกับผู้อื่น ผู้วิจัยนำการฝึกฝนไป ใช้ในชีวิตประจำวัน เยียวยาความสัมพันธ์ของตนเองกับ คนในครอบครัว ทำให้คนในครอบครัวของผู้วิจัย เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น รวมทั้งตัวผู้วิจัยเองด้วย และผู้วิจัยสามารถรับฟังผู้ปกครองเด็กพิเศษได้มากขึ้น ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน การรับฟังทำให้ผู้วิจัย เข้าใจ รับรู้ความรู้สึก ความต้องการของผู้ปกครองได้ มากขึ้น ส่งผลให้ผู้วิจัยสามารถให้คำแนะนำที่เหมาะสม กับความพร้อมของผู้ปกครองได้ และการรับฟังของผู้ วิจัยยังช่วยให้ผู้ปกครองมีความสบายใจ และมีความสุข ในการดำเนินชีวิต มากขึ้น สุดท้ายผู้วิจัยสามารถกลับ มาทำงานได้อย่างมีความสุขอีกครั้ง



ภาพแสดง ผลของประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการฟังอย่างลึกซึ้งกับผู้ปกครองเด็กพิเศษของผู้วิจัย

ข้อเสนอแนะ

สำหรับผู้ที่น่าสนใจงานวิจัยไปใช้ในการทำงาน และ ชีวิตประจำวัน

1. การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับบุคลากรสุขภาพ เพราะไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้ฝึกฝน พัฒนา และดูแลตนเองได้ดียิ่งขึ้น แต่ยังสา มารถนำไป ประยุกต์ใช้ในการทำงานกับ ผู้รับบริการ ได้อย่างมี ประสิทธิภาพมากขึ้นอีกด้วย

2. การฝึกสติ หรือการปฏิบัติภาวนาเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพการรับฟังของแต่ละบุคคล

3. การฟังอย่างลึกซึ้งสามารถฝึกปฏิบัติได้ทันที เมื่อมีการติดต่อสื่อสาร หรือพูดคุยกับผู้อื่น ทั้งในการทำงาน และในชีวิตประจำวัน

คำขอบคุณ

ความสำเร็จในการทำงานนี้ ประกอบด้วยผู้คนมากมายที่รายล้อมอยู่รอบตัวผู้วิจัย ทั้งที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรง และเป็นส่วนหนึ่งในประสบการณ์ของผู้วิจัย ล้วนเป็นแรงขับเคลื่อนให้งานนี้ประสบผลสำเร็จ ขอขอบพระคุณ อาจารย์หิมาพรรณ รักแตงาม และอาจารย์เพริศพรรณ แดนศิลป์ ในการเป็นที่ปรึกษาโครงการ True Love และโครงการอาสาสนทนากับหัวใจ รวมถึงผู้ปกครองเด็กพิเศษที่มาเข้าร่วมโครงการทุกท่าน

เอกสารอ้างอิง

1. แก้วตา นพณิจำรัสเลิศ. การฝึกกระตุ้นพัฒนาการตามแนวคิด DIR/ฟลอไรโด. ใน: ทิพวรรณ หรรษคุณาชัย, รวีวรรณ รุ่งไธวัลย์, ชาศรียา ธีรเนตร, อติศรีสุดา เพ็ญฟู, สุริยลักษณ์ สุจริตพงศ์, พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์, บรรณารักษ์. ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็กสำหรับเวชปฏิบัติทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: บียอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์; 2554. น. 247-259.
2. จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร. การวิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาในสถาบันอุดมศึกษาไทย. [อินเทอร์เน็ต] [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; [เข้าถึงเมื่อ 20 มี.ค. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/56047>
3. ติช นัท อันหิ. รักแท้: การฝึกปฏิบัติเพื่อหัวใจที่เบิกบาน. วัชรวรรณ ชัยวรศิลป์, ผู้แปล. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ธรรมะ; 2553.
4. ติช นัท อันหิ. สันติสุขทุกกลมหายใจ : วัตรปฏิบัติสำหรับคนไม่มีเวลา. จิตร ติณทเสถียร, ผู้แปล. กรุงเทพฯ: ปรินายด์ พับลิชชิ่ง; 2555.
5. ติช นัท อันหิ. ความเจียม : พลังแห่งความเจียมสงบในโลกที่เต็มไปด้วยเสียงรบกวน. ชวโรจน์ เกียรติคำพลา, ผู้แปล. กรุงเทพฯ: ปรินายด์ พับลิชชิ่ง; 2561.
6. สตาจค์ ศุภผล. การจัดการเรียนรู้ด้านจิตพิสัยในแพทยศาสตรศึกษาเพื่อผลิตแพทย์ที่ “เก่ง ดี มีสุขและมีหัวใจความเป็นมนุษย์” (ตอนที่1). วารสารระบบบริการปฐมภูมิและเวชศาสตร์ครอบครัว [อินเทอร์เน็ต]. พ.ศ.-ส.ศ. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 8 พ.ค. 2567];2(2): 13-22. เข้าถึงได้จาก: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/PCFM/issue/view/13713>
7. ศรัณภัสร์ แมนสุมิตรชัย, สิริรัก ศุภอมรกุล, สมชัย มโนพัฒนกุล, นัยนา บุรณชาติ. การฟังอย่างลึกซึ้งในการบริหารกานต

กรรมพร้อมมูล. SWU Dent J. [อินเทอร์เน็ต]. 2021 Nov. 30 [เข้าถึงเมื่อ 7 พ.ค. 2567];14(2): 91-104.

เข้าถึงได้จาก:

<https://ejournals.swu.ac.th/index.php/swudentj/article/view/12924>

8. นภากรณี หะวานนท์. วิธีการศึกษาเรื่องเล่า: จุดเปลี่ยนของการวิจัยทางด้านสังคมศาสตร์. วารสารสังคมลุ่มน้ำโขง [อินเทอร์เน็ต]. พ.ศ.-ส.ศ. 2552 [เข้าถึงเมื่อ 20 มี.ค. 2567];5(2): 1-22. เข้าถึงได้จาก:

[https://so03.tci-](https://so03.tci-thaijo.org/index.php/mekongjournal/article/view/6862)

[thaijo.org/index.php/mekongjournal/article/view/6862](https://so03.tci-thaijo.org/index.php/mekongjournal/article/view/6862)

9. ธานินทร์ แสนทวิสุข. การรับฟังอย่างลึกซึ้ง: ตัวช่วยยามที่ต้องจัดการชีวิต. วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาศักยภาพกำลังคน เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก [อินเทอร์เน็ต]. พ.ศ.-ส.ศ. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 7 พ.ค. 2567];1(2): 45-59. เข้าถึงได้จาก: https://so04.tci-thaijo.org/index.php/MPDIJ_EEC/article/view/253727

10. สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว. หลักสูตร Coaching พ่อแม่ ตามแนวทาง DIR/ฟลอไรโด [เอกสารประกอบการอบรม]. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2562.

11. ธีรวรรณ ธีระพงษ์. ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญหาต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ. [อินเทอร์เน็ต] [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; [เข้าถึงเมื่อ 7 พ.ค. 2567]. เข้าถึงได้จาก:

<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/39210>

12. เอ็กค์ฮาร์ท โทเล. พลังแห่งจิตปัจจุบัน: ทางสู่การตื่นรู้และเยียวยา. พรณี ชูจิรวรค์, ผู้แปล. นนทบุรี: โอไมกอด; 2557.