

Healing from Deep Listening

เรียบเรียงโดย นาฬิกาทราย

“ความเหงาที่น่ากลัวที่สุด คือการอยู่ท่ามกลางผู้คน แต่ยังไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ภาวะนี้เพิ่มความเสี่ยงตายก่อนวัย เทียบเท่ากับบุหรี่วันละ 15 มวน” “เดือนการฟังแห่งชาติ อยากให้ทุกคนฟังด้วยหู คุยด้วยใจ ไม่ตัดสิน เพราะความทุกข์ของคนเราไม่เท่ากัน” Cr. นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์ ผู้จัดการกองทุน สสส.

“ความเหงา ไม่เลือกเพศ-อายุ-สถานะ เราทุกคนช่วยเหลือคนที่เราห่วงใยได้ด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง” Cr. ดร.สรยุทธ รัตนพจนารถ ผู้อำนวยการร่วมธนาคารจิตอาสา

ช่วง 2-3 เดือนที่ผ่านมา ในสังคมได้มีการพูดถึงเรื่องของพิษภัยของความเหงาซึ่งจะกัดกร่อน ทำร้ายสุขภาพคนไทยอย่างช้า ๆ โดยไม่รู้ตัว เพื่อน ๆ รู้มั๊ยคะว่า ความเหงาทำร้ายเราได้แค่ไหน ความเหงาเป็นอารมณ์หนึ่งที่เราสร้างความทุกข์รบกวนในคนเรา โดยเป็นความรู้สึกว่าตัวเองนั้นแยกออกจากสังคม เป็นภาวะความรู้สึกทุกขใจที่เกิดจากการรับรู้ว่า ขาดการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ไม่ใช่เพียงแค่การอยู่คนเดียว แต่เป็นความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพของความสัมพันธ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังทำให้เกิดความรู้สึกขาดการเชื่อมโยงซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ทั้งทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าวิตกกังวลและเพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจหลอดเลือดสมองในสมองและอาจจะส่งผลต่อสมองในระยะยาวได้

ปัจจุบันทั่วโลกกำลังเผชิญปัญหาของสุขภาพจิต รวมถึงความเหงาด้วย WHO ออกมาเตือนว่า ความเหงากำลังเป็นภัยคุกคามด้านสุขภาพ แม้แต่ในวงการทันตแพทย์ก็มีการพูดถึงเรื่องนี้ โดยเฉพาะในคณะทันตแพทยศาสตร์อย่างต่อเนื่องผ่านแคมเปญโรงเรียนทันตแพทย์สร้างสุข เพราะปัจจัยสร้างความทุกข์ในการเรียนการสอนมีความซับซ้อน ทั้งที่อาจจะมาจากปัจจัยพื้นฐานทางครอบครัว, บรรยากาศในการเรียนการสอน, ความพร้อมด้านการเงิน-สุขภาพ อาจจะส่งผลต่อการเกิดความเครียดเรื้อรังจนนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ทั้งนิสิตนักศึกษาและหรืออาจารย์ผู้สอนได้

วันนี้จึงอยากหยิบยกเรื่องนี้มาคุยกันในข่าวสารฉบับสุดท้าย “ฟังด้วยหู คุยด้วยใจ” เป็นการรับฟังเพื่อการเยียวยาถือเป็นนิมิตหมายใหม่ที่ดี ปีนี้ได้จัดขึ้นเป็นปีที่ 2 เพื่อกระตุ้นเตือน สร้างความตระหนักรู้และดูแลกัน สร้างพื้นที่ให้ปลอดภัยในสังคมไทย เพราะเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมา สสส.ได้ชวนคนไทยมาฝึกฟังด้วยหัวใจผ่านกิจกรรม “เดือนการฟังแห่งชาติ” (National Month of Listening) มีภาคประชาสังคมและประชาชนให้ความสนใจอย่างมาก มีการจัดกิจกรรมต่างๆขึ้น เพื่อส่งเสริมทักษะการรับฟังและความเข้าใจซึ่งกันและกันในสังคม แคมเปญนี้คือ “ทุกปัญหาดีขึ้นได้ด้วยการฟัง” โดยมีกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดทั้งเดือนเพื่อกระตุ้นให้คนเห็นความสำคัญของการรับฟัง

“เดือนการฟังแห่งชาติ”

อยากให้ทุกคน
ฟังด้วยหู คุยด้วยใจ ไม่ตัดสิน
เพราะความทุกข์
ของคนเราไม่เท่ากัน

นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์
ผู้จัดการกองทุน สสส.



Listenian Class: เวิร์กช็อปการฟังด้วยหัวใจในหัวข้อที่หลากหลาย

Listenian Space: พื้นที่รับฟังในที่สาธารณะ เช่น ร้านกาแฟ สวนสาธารณะ เพื่อให้ผู้คนได้มารวมรับฟังกัน

E-Learning และเกมฝึกฟัง: แหล่งเรียนรู้ทักษะการฟังด้วยตนเองผ่านช่องทางออนไลน์

Listenian Card: การ์ดฟังสร้างสุข นวัตกรรมเครื่องมือสำหรับองค์กรต่างๆ เพื่อใช้ในการสร้างพื้นที่รับฟัง เครื่องมือเล็ก ๆ แต่ทรงพลังที่ชวนกันล้อมวงพูดคุย เปิดใจฟังเพื่อนเล่าเรื่อง แลกเปลี่ยนความรู้สึก ชวนฝึกการฟังที่จะทำให้คุณรู้ connect กันมากขึ้นกว่าเดิม โดยมีผู้จัดคือธนาคารจิตอาสาและความสุขประเทศไทย ผู้สนับสนุน: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และภาคีเครือข่ายอื่นๆ

ในฐานะประชาชนคนไทย น่าพอช่วยเหลือเพื่อนๆ หรือผู้คนใกล้ชิตอย่างไรได้บ้าง เราอาจจะไม่ต้องทำอะไรที่ยิ่งใหญ่เพียงแค่เปิดพื้นที่ปลอดภัยให้ใครบางคน ให้ได้ระบายทุกข์ ระบายความเครียดหรือแม้แต่พูดคุยในยามเศร้าเหงาไม่มีใคร โดยการเป็นผู้ฟังที่ดีมีหลักการและแนวทาง 3 ข้อ ดังนี้

1. คนข้างหน้าที่สำคัญที่สุด: ให้ใช้เวลา 100% กับคนตรงหน้า โฟกัสคนที่กำลังพูดคุยหรือกำลังเล่าเรื่องราวอยู่ตรงหน้า ไม่ออกแวกหากจำเป็นควรวางมือถือหรือกิจกรรมต่างๆที่อาจจะทำให้เราเสียสมาธิในการฟัง

2. เท่าทันกับความคิดในหัว: แคร่รับรู้แล้วกว้างไม่วิพากษ์วิจารณ์คนตรงหน้าในใจ

3. ใส่ใจความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาหรือข้อความถ้อยคำ: เพื่อจะได้รู้ถึงความรู้สึกว่าเขากำลังรู้สึกอย่างไรผ่านถ้อยคำที่เล่า สังเกตสีหน้าอาการทางร่างกายต่างๆ เพราะถ้อยคำอาจจะไม่สามารถสะท้อนความรู้สึกได้โดยตรง

แม้เราจะคุยกันทุกวัน แต่เรา “ฟังกันจริง ๆ” แค่ไหนกันนะ? เพราะ “การฟังที่เข้าใจ” คือพลังเล็ก ๆ ที่เปลี่ยนความสัมพันธ์ให้ดีขึ้นได้เสมอ แม้ว่าปัญหาที่ผู้เล่ากำลังเผชิญอยู่นั้นอาจจะยังไม่หายหรือยังไม่ได้หมดไป แต่เชื่อมั่นว่า ทุกปัญหาคิดขึ้นได้ด้วยการฟัง และการฟังคือทักษะสำคัญในยุคนี้และยุคต่อไปที่ AI ก็ยังไม่สามารถทดแทนได้ ซึ่งเพื่อนๆ สามารถที่จะเข้าไปดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <https://listen.happinessisthailand.com>