

## บทที่ ๓ การพัฒนาทักษะการฟัง

การฟังเป็นทักษะที่เกี่ยวข้องกับการรับสาร ในชีวิตประจำวันมนุษย์ใช้ทักษะการฟังมากกว่าทักษะอื่น ๆ ในอดีตมนุษย์ถ่ายทอดความรู้ผ่านการพูด และการฟังมากกว่าการอ่าน เนื่องจากภาษาพูดเกิดขึ้นก่อนภาษาเขียน อีกทั้งการศึกษาภาษาเขียนยังไม่แพร่หลาย และวิทยาการด้านการพิมพ์ ยังไม่เจริญเหมือนในปัจจุบัน ความรู้ด้านต่าง ๆ จึงถ่ายทอดด้วยการพูดให้อีกผู้หนึ่งฟังแล้วบันทึกไว้ในสมอง แล้วถ่ายทอดให้ผู้อื่นต่อ ๆ กันไปเรื่อย ๆ

การฟังกับการได้ยินแตกต่างกัน เมื่อมีเสียงผ่านหูเราอาจรับรู้เรื่องหรือไม่ก็ได้ เช่น ขณะฟังอาจารย์พูด เราอาจได้ยินเสียงจากที่อื่น แต่ไม่ทราบว่าเป็นเรื่องอะไร เช่นนี้เรียกว่าการได้ยิน ในขณะที่การฟังนั้น ต้องประกอบด้วยความตั้งใจ ความคิด สติปัญญาของผู้ฟัง และสามารถจับใจความสำคัญของเรื่องที่ฟังได้

### ความหมายของการฟัง

การฟังมีความสำคัญต่อมนุษย์ไม่น้อยไปกว่าทักษะอื่น ๆ ผู้ที่ฟังมากย่อมมีความรู้มาก มีผู้ให้ความหมายของการฟังเอาไว้หลายความหมาย ดังนี้

นภดล จันทรเพ็ญ (๒๕๓๙ : ๓๔) กล่าวว่า การฟัง หมายถึง การที่มนุษย์ได้ยินเรื่องราวโดยผ่านประสาทสัมผัสทางหู อาจเข้าใจหรือไม่เข้าใจก็ได้ ถ้าเรื่องราวที่ฟังเป็นเรื่องที่สื่อความหมายได้ และมนุษย์สามารถนำไปคิดหรือปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ก็กล่าวได้ว่าเป็นกระบวนการฟังที่สมบูรณ์

สนิท สัตโยภาส (๒๕๔๒ : ๑๒) กล่าวว่า การฟัง หมายถึง การที่เราได้ยินเสียงของถ้อยคำ พร้อมทั้งติดตามเรื่องราวที่ได้ยินจนเกิดความเข้าใจและสามารถจับใจความสำคัญแล้วนำไป ไตร่ตรองได้

จากความหมายข้างต้นอาจกล่าวได้ว่า การฟัง หมายถึง การที่มนุษย์ได้ยินถ้อยคำโดยผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ แล้วเกิดความเข้าใจจนสามารถจับใจความได้

การฟังเป็นกระบวนการรับสารเช่นเดียวกับกระบวนการอ่าน คือ การอ่านเป็นการแปลความหมายของตัวอักษร ส่วนการฟังเป็นการแปลความหมายของคำพูด ดังที่ ประทีป วาทิกทินกร (๒๕๒๕ : ๓๖) กล่าวว่า การอ่านกับการฟังเป็นกระบวนการที่คล้ายคลึงกัน คือ การรับรู้เรื่องราวเพื่อจะให้เกิดความจำ ความเข้าใจ และความคิด การอ่านเป็นความหมายของการแปลตัวอักษร ส่วนการฟังเป็นการแปลความหมายของการพูด

### ลำดับขั้นของการฟัง

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กล่าวถึงลำดับขั้นของการฟังไว้ดังนี้

๑. **ขั้นได้ยิน** เป็นการรับฟังเสียง ซึ่งอาจผ่านไปจากความสนใจก็ได้ เพราะเพียงได้ยินเท่านั้น
๒. **ขั้นแยก** เป็นการแยกเสียง แยกพยางค์ โดยใช้ความสามารถของผู้ฟัง ซึ่งอาจจะนำมาโยงเข้ากับประสบการณ์เดิมที่เคยรับฟังมาแล้วว่าเสียงที่ได้ยินเป็นเสียงอะไร ได้ใจความอย่างไร แยกแยะได้ถูกต้อง
๓. **ขั้นยอมรับ** เป็นขั้นที่ผู้ฟังยอมรับว่าข้อความที่ได้ยินสื่อความหมายในการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารซึ่งกันและกัน

๔. **ขั้นตีความ** เป็นขั้นที่ผู้ฟังแปลความหมายของเสียงหรือตีความหมายของสิ่งที่ได้ฟัง
๕. **ขั้นเข้าใจ** เป็นขั้นที่ผู้ฟังสามารถเข้าใจความหมายของเรื่อง และสามารถจับใจความสำคัญของเรื่องได้ โดยอาศัยความรู้ความคิดและประสบการณ์เดิมของผู้ฟัง ถ้ามีประสบการณ์มากจะเข้าใจได้ง่ายและรวดเร็ว
๖. **ขั้นเชื่อ** เป็นขั้นที่ผู้ฟังสามารถตัดสินใจได้ว่า เรื่องที่ได้ฟังนั้นมีความน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด เป็นความจริงและยอมรับได้หรือไม่ นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

## จุดมุ่งหมายของการฟัง

๑. **การฟังเพื่อความเพลิดเพลิน** เป็นการฟังที่ไม่ต้องอาศัยสมาธิมากนัก เป็นการฟังเพื่อ ผ่อนคลายอารมณ์ เช่น การฟังเรื่องเบาสมอง ฟังดนตรี ฟังเพลง ฟังบทกวี ฟังนิทาน เรื่องที่ฟังควรเป็นเรื่องที่ตลก เพื่อสร้างความสดชื่นและความเพลิดเพลินให้แก่จิตใจเรา

๒. **การฟังเพื่อให้เกิดแรงบันดาลใจ** เป็นการฟังเรื่องต่าง ๆ ที่สร้างสรรค์ ทำให้เกิดแรงบันดาลใจที่ดี ในการปฏิบัติแก่ผู้ฟัง เช่น การฟังโอวาทต่าง ๆ การยกย่องสรรเสริญเกียรติคุณหรือคุณงามความดีของบุคคล ที่เสียสละแก่สังคมส่วนรวม ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้ฟังเกิดแรงบันดาลใจที่ดี หรือมีกำลังใจที่จะกระทำต่อไป

๓. **การฟังเพื่อหาข่าวสารข้อมูล** เป็นการฟังเพื่อแสวงหาความรู้และขยายความรู้ของเราให้กว้างขวางออกไป ในชีวิตของคนเราจำเป็นต้องรับรู้ข่าวสารที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวเราอยู่ตลอดเวลา เพื่อประโยชน์ทั้งในการทำงานและการเรียน การฟังข่าวสารอยู่เสมอจะช่วยให้เราเป็นผู้มีความรู้ ทันสมัย และพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา

๔. **การฟังเพื่อความรู้อ** เป็นการฟังเพื่อพัฒนาสติปัญญา การฟังเพื่อความรู้อผู้ฟังต้องสมาธิ ในการฟัง เข้าใจวัตถุประสงค์ของผู้พูด และเข้าใจวัตถุประสงค์ในการฟังของตนเอง รวมไปถึงสามารถจับใจความสำคัญของเรื่องที่ฟังได้

๕. **การฟังเพื่อประเมินผลและวิจารณ์** ในปัจจุบันเราฟังสารจากสื่อต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะ เป็นวิทยุ โทรทัศน์ โฆษณาต่าง ๆ เป็นต้น การฟังประเภทนี้ ผู้ฟังต้องไตร่ตรองว่าเรื่องที่ฟังน่าเชื่อถือหรือไม่ ไม่ควรด่วนเชื่อ เพราะบางครั้งสารที่เราได้ฟังอาจเป็นการจูงใจให้เราคล้อยตามโดยมีจุดมุ่งหมายที่ไม่ดีแฝงอยู่ก็ได้

## ประเภทของการฟัง

การฟังมีหลายประเภท ดังต่อไปนี้

๑. **การฟังเพื่อจับใจความ** เป็นการฟังเพื่อจับสาระสำคัญของสารที่ได้ฟัง การฟังประเภทนี้มีประโยชน์กับนักเรียน นักศึกษา เพราะจะทำให้สามารถจับประเด็นสำคัญของเนื้อหาในบทเรียนได้ หลักการฟังเพื่อจับใจความสำคัญมีหลักดังต่อไปนี้

๑.๑ ควรเข้าใจความหมายของคำหรือข้อความ เนื่องจากคำหรือข้อความที่ปรากฏใน เนื้อหา นั้นอาจไม่ได้มีความหมายตรงตามที่ได้ยินเสมอไป ความหมายที่แท้จริงของคำหรือข้อความอาจแฝงอยู่ในสีหน้า แววตา ท่าทาง และน้ำเสียงของผู้พูด หรืออาจเป็นคำเปรียบหรือคำภาษาถิ่น ดังนั้นผู้ฟังควรหาความรู้ หากไม่ทราบจะทำให้ฟังสารที่ได้รับมาไม่เข้าใจ ทำให้การฟังครั้งนั้น ไม่สัมฤทธิ์ผล

๑.๒ สามารถบอกเนื้อหาของสารฟังในครั้งนั้น ๆ ได้ว่า ใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อใด อย่างไร

๑.๓ พิจารณาเหตุผล เพื่อหาความเป็นไปได้ของเรื่องที่ฟังว่า เหมาะสม น่าเชื่อถือ มีคุณค่าเพียงใด ทั้งนี้ต้องอาศัยการวิเคราะห์เพื่อตัดสินใจ

๑.๔ สามารถแยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็นของผู้พูด การฟังแต่ละครั้ง โดยเฉพาะ การฟังโฆษณาสินค้า การฟังข่าว หรือการฟังหาเสียงนั้น เนื้อเรื่องที่ฟังอาจมีทั้งความรู้ ข้อเท็จจริงและความคิดเห็นส่วนบุคคลของผู้พูด ผู้ฟังต้องพิจารณาว่าส่วนใดคือ ข้อเท็จจริง ส่วนใดเป็นข้อคิดเห็น

๑.๕ ควรจดบันทึกทุกครั้งเมื่อมีการฟัง โดยเฉพาะประเด็นสำคัญ เพราะผู้ฟังสามารถนำสิ่งที่ จดไว้ไปใช้ในการอ้างอิงได้

## ตัวอย่างการฟังเพื่อจับใจความ

### ศิลาจารึก

ในสมัยโบราณไม่มีกระดาษมาทำสมุดหรือหนังสืออย่างเดี๋ยวนี้ คนโบราณจึงต้องจารึกข้อความที่ ต้องการจะสื่อความหมายลงไปบนศิลาหรือหิน เพื่อจะได้เก็บสิ่งที่เขียนไว้ให้อยู่ได้นาน ๆ สิ่งที่จะจารึกนั้นอาจจะ เป็นภาพคน สัตว์ ต้นไม้ บ้านเรือนหรือลายเส้นที่บอกให้รู้เหตุการณ์ต่าง ๆ แทนตัวหนังสือ บางครั้งก็สลักเป็น อักษรโบราณเล่าเรื่องที่ต้องการถ่ายทอดสู่ผู้อื่นหรือคนรุ่นหลัง

เราถือว่าศิลาจารึกเป็นเอกสารโบราณอย่างหนึ่งที่คนโบราณสร้างขึ้น เพื่อถ่ายทอดเรื่องราวด้วย ลายเส้นหรือภาพเป็นสื่อแทนคำบอกเล่า ทำให้เราได้เรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตในช่วงเวลาที่มีการจารึกศิลานั้น ๆ เช่น ศิลาจารึกของพ่อขุนรามคำแหงมหาราช ในสมัยสุโขทัยเป็นเมืองหลวง ที่ตั้งอยู่ในพิพิธภัณฑสถาน แห่งชาติ เป็นต้น

วิธีจารึก ก็คือ การใช้เหล็กแหลมตอกสลักให้เป็นร่องลึกลงไปใ้เนื้อวัตถุ เหล็กที่ใช้จารึก เรียกว่า เหล็กสกัดหรือเหล็กจารหรืออาจเป็นอย่างอื่นที่มีลักษณะแข็งและคม เนื่องจากการจารึกบนแผ่นหรือแท่ง ศิลา เราจึงเรียกว่า ศิลาจารึก

(สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนเล่มที่ ๑๖, น. ๘๖ -๘๗)

### ใจความสำคัญ

คนโบราณจารึกข้อความลงบนศิลาจารึกเนื่องจากไม่มีกระดาษเพื่อจดบันทึกเหมือนปัจจุบัน โดยสิ่งที่ นำมาจารึกอาจเป็นภาพหรืออักษรก็ได้ ศิลาจารึกถือเป็นเอกสารโบราณที่คนโบราณสร้างขึ้น เพื่อถ่ายทอด เรื่องราวในช่วงเวลาที่มีการจารึก วิธีการจารึกคือใช้เหล็กแหลม ที่เรียกว่าเหล็กสกัดหรือเหล็กจาร หรือวัตถุที่มี ลักษณะแข็งและคมชนิดอื่น ตอกสลักให้เป็นร่องลึกลงไปใ้เนื้อวัตถุ เนื่องจากการจารึกบนแผ่นหรือแท่ง ศิลา เราจึงเรียกว่า ศิลาจารึก

**๒. การฟังเพื่อระเืองปัญหา** การฟังเพื่อระเืองปัญหาเป็นการฟังที่ก่อให้เกิดความคิดสติปัญญา พัฒนาความรู้ของผู้ฟัง รวมทั้งยกระดับจิตใจของผู้ฟังให้สูงขึ้น การฟังประเภทนี้ เช่นการฟังธรรมะ ข้อแนะนำ สั่งสอน ทำให้ผู้ฟังสามารถนำความรู้หรือข้อคิดที่ได้ไปใช้กับตนเองและสังคม

หลักการฟังเพื่อระเืองปัญหา มีดังนี้

๒.๑ ผู้ฟังควรฟังเรื่องนั้น ๆ อย่างตั้งใจจนจบเรื่อง แล้วสรุปประเด็นสำคัญ ๆ ให้ได้

๒.๒ การฟังเพื่อระเืองปัญหาเป็นการฟังเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ดังนั้น ควรมีการจดบันทึก ทุก ครั้ง โดยเฉพาะข้อความสำคัญ

๒.๓ เมื่อฟังแล้วผู้ฟังสามารถนำเนื้อหาสาระที่ได้มาเป็นข้อคิด นำไปใช้กับตนเองและสังคม

๒.๔ หากคำศัพท์ใดที่ไม่เข้าใจความหมาย ผู้ฟังควรค้นคว้าเพิ่มเติม

๒.๕ ผู้ฟังสามารถวิเคราะห์ได้ว่าตอนใดเป็นข้อเท็จจริง และตอนใดเป็นความคิดเห็นของผู้พูด

## ตัวอย่างการฟังเพื่อระบือองปัญหา

### การเรียนรู้มีสองแบบ

หนึ่ง คือ การเรียนรู้ในระบบ โดยการเรียนจนจบมหาวิทยาลัยในสาขาใดสาขาหนึ่ง

สอง คือ การเรียนรู้แบบครูพักลักจำ เรียนตามที่ตัวเองสนใจคลังโคล้หลงไหล หรือเรียนตามพรสวรรค์ของตัวเอง

สองอย่างนี้เรียกว่าการเรียนรู้เหมือนกันถ้าพิจารณาให้ดี ๆ จะเห็นว่าบิล เกตส์ ลาออกจากมหาวิทยาลัย แต่เขาไปเรียนรู้โลกของคอมพิวเตอร์ หรือ สตีฟ จ๊อบส์ ก็ลาออกจากมหาวิทยาลัย และไปเรียนรู้โลกของคอมพิวเตอร์เช่นกัน แต่ไม่ได้หมายความว่าพวกเขาทอดทิ้งการเรียนรู้ แต่เขายังเรียนรู้หนักขึ้น มากขึ้นกว่า คนทั่วไปด้วยซ้ำ ฉะนั้นคนที่มองว่าคนที่ไม่ต้องเรียนมหาวิทยาลัยก็ประสบความสำเร็จได้นั้น ถือเป็นความคิดที่ตื้นเขิน

ต้องมองว่าคนเหล่านี้ที่ลาออกจากมหาวิทยาลัยแล้วประสบความสำเร็จได้ไม่ใช่เพราะเขาไม่เรียนรู้อย่างตรงกันข้าม เขากลับเรียนรู้อย่างหนักหนาสาหัสที่สุดแต่เพราะเขาค้นพบตัวเองและไปเรียนรู้ในอีกรูปแบบหนึ่งที่เขารัก เขาชอบ เขาหลงไหล เขาจึงประสบความสำเร็จ

กลับไปดูประวัติของบิล เกตส์ เขาฝึกเขียนโปรแกรมที่โรงเรียนตั้งแต่เที่ยงคืนถึงเช้า ฝึกแทบล้มประดาตาย ในที่สุดก็ไปเรียนฮาร์วาร์ดและตั้งบริษัทกับเพื่อน ฝึกแก้ปัญหา ฝึกทำโจทย์ และทำบริษัท กว่าเขาจะประสบความสำเร็จก็ผ่านการลองผิดลองถูกมาแล้วตั้งเท่าไร แต่ที่จริงเขาเรียนรู้ตลอดเวลาแต่เป็นการเรียนรู้นอกมหาวิทยาลัยเท่านั้นเอง

ดังนั้น ถ้าคุณค้นพบตัวเองเป็นอย่างดีแล้ว ได้ลองผิดลองถูกจนมั่นใจว่าจะเลี้ยงดูตัวเอง ได้เหมือน สตีฟ จ๊อบส์ ก็ลาออกมาเถอะ แต่ถ้าคุณยังไม่ค้นพบตัวเอง แล้วยังตัดจริตออกจากมหาวิทยาลัย เพราะเข้าใจว่าเท่ คงไม่ใช่ความคิดที่ถูกต้องนัก ออกมาอย่างนี้มีแววที่จะอดตายมากกว่าประสบความสำเร็จ ทางที่ดีคือ ถ้าคุณยังไม่ค้นพบตัวเอง ควรเรียนให้จบมหาวิทยาลัยในสาขาใดสาขาหนึ่งจะดีที่สุด

สังเกตว่าคนที่ลาออกจากมหาวิทยาลัยส่วนหนึ่งเพราะเขาไม่หยุดทำในสิ่งที่เขารัก ดูจากกรณีบิล เกตส์ ลาออกจากมหาวิทยาลัยตอนเทอมสองเพราะตอนนั้นเขาเขียนโปรแกรมเป็นแล้ว จนคนต้องมาซื้อโปรแกรมจากเขาจากนั้นเขาออกมาเรียนรู้ด้วยการตั้งบริษัทกับเพื่อน เรียกว่ามีหลักประกันอยู่แล้ว เขาก็กล้าออกมา หรือ สตีฟ จ๊อบส์ ก็เหมือนกัน ตอนเขาลาออกจากมหาวิทยาลัยนั้น เขาก็รู้จักคอมพิวเตอร์เรียบร้อยแล้ว

ดังนั้นคนที่จะออกจากมหาวิทยาลัยควรจะมื่อะไรอยู่ในมือสักอย่าง ถ้าคุณยังไม่ค้นพบตัวเอง งานการก็ไม่มีความเป็นเลิศในตัวเองก็ไม่มีสักอย่างแล้วลาออกมา แสดงว่าคุณออกมาเพื่อที่จะ ตกงานล้วน ๆ ออกมาเพื่อจะหมดอนาคต

(เอาയി่งงิดกับชีวิต, น.๓๘-๔๐)

## ใจความสำคัญ

การเรียนรู้มีสองแบบ คือ การเรียนรู้ในระบบ โดยการเรียนจนจบมหาวิทยาลัยในสาขาใดสาขาหนึ่ง และการเรียนรู้แบบครูปักหลักจำ เรียนตามที่ตัวเองสนใจคลั่งไคล้หลงใหล หรือเรียนตามพรสวรรค์ของตัวเอง

สติฟ จ็อบส์ และบิล เกตส์ เป็นประเภทที่ ๒ เขาทั้งคู่ออกจากมหาวิทยาลัยเพื่อเรียนรู้เรื่องคอมพิวเตอร์ด้วยตนเอง ดังนั้นคนที่จะออกจากมหาวิทยาลัยควรมีความรู้ความสามารถสักอย่าง หากเรายังไม่ค้นพบตัวเอง ไม่มีงานรองรับ การออกจากมหาวิทยาลัยขณะที่ยังเรียนไม่จบจะทำให้หมดอนาคต

**๓. การฟังเพื่อประเทืองอารมณ์** เป็นการฟังเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน คลายความเครียด ฟังแล้วเกิดความสุขใจ เพราะในชีวิตประจำวันของคนเราต้องพบเจอกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย ทำให้จิตใจเกิดความเครียด วิตกกังวล อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกายตามมา ก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บขึ้นแก่ร่างกาย ทำให้ต้องสูญเสียทรัพย์สินเงินทองในการรักษาเมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้วจึงต้องมีการผ่อนคลายเพื่อให้เกิดความสุขใจ เช่นการ ฟังเพลง ดนตรี นิทาน กวีนิพนธ์ ตลก เป็นต้น นอกจากนี้ การฟังเพื่อประเทืองอารมณ์อาจก่อให้เกิดแนวคิดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ฟัง สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

หลักการฟังเพื่อประเทืองอารมณ์ มีดังต่อไปนี้

- ๓.๑ หาเนื้อหาที่ฟังเป็นเรื่องตลกขำขัน ไม่ควรใช้คำหยาบคาย หรือนำผู้ฟังไปในทางเสื่อม
- ๓.๒ การฟังเพื่อประเทืองอารมณ์ เป็นการฟังเพื่อความสบายใจ ดังนั้นเมื่อฟังแล้วจะทำให้ผู้ฟังมีอารมณ์แจ่มใส จิตใจไม่เศร้าหมอง หรือคลายความหมกมุ่นครุ่นคิดในเรื่องต่าง ๆ
- ๓.๓ ผู้ฟังสามารถนำข้อคิดที่ได้จากการฟังไปใช้กับการดำเนินชีวิตได้ เพราะบางครั้งเรื่องราวที่เราได้ฟังอาจมีข้อคิดที่ดี ที่สามารถนำไปใช้กับการดำเนินชีวิตได้

## ตัวอย่างการฟังเพื่อประเทืองอารมณ์

### เพลง ร่มสีเทา

ศิลปิน วัชราวลี

ฉันเฝ้าถามความสุขอยู่ที่ไหน ชายที่เขาเดินผ่านฉันเข้ามา  
บอกกับฉันขอร่มสักคัน แต่ว่าที่มือเขาก็มีหนึ่งคัน ก็แปลกใจ ท่ามกลางหยดฝนโปรยปราย  
เขาก็ถามฉันว่าอยากสุขไหม ลองหุ้มนมในมือสักพักหนึ่ง  
และเงยหน้ามองวันเวลา มองหยดน้ำที่มันกระหน่ำตา ยังเปียกอยู่ใช่ไหม หรือไม่มีฝน

\*บนท้องฟ้าไม่มีอะไรแน่นอน ถ้ามองจากตรงนี้ เดียวก็มีดีแล้วก็มีสว่าง  
อาจจะมีฝนก่อนเป็นพายุ หรือลมลอยปลิวอยู่แค่นั้น  
สุขที่เคยเดินทางตามหามานาน ไม่ได้ไกลที่ไหน อยู่แค่นี้เอง  
ยิ้มฉันยิ้มมากกว่าทุกครั้ง สุขที่ฉันตามหามาแสนนาน  
อยู่ตรงนี้แค่เพียงเข้าใจ อย่าไปยึดถือมันและกอดไว้ ก็แค่ร่มเท่านั้น เท่านั้น

( \* )

บนท้องฟ้าไม่มีอะไรแน่นอน ถ้ามองจากตรงนี้ เดียวก็มีดี แล้วก็มีสว่าง  
อาจจะมีฝนก่อนเป็นพายุ หรือลมลอยปลิวอยู่แค่นั้น  
สุขที่เคยเดินทางตามหามานาน ไม่ได้ไกลที่ไหน  
อย่าไปยึด อย่าไปถือ อย่าไปเอามากอดไว้ ก็จะไม่เสียใจ

ตลอดชีวิตต้องผ่านการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าใคร จะทุกข์จะสุขแค่ไหน ก็อยู่ที่จะมอง

( ฉันเห็นเธอลือรุ่มผ่านมา เต็มไปด้วยร่องรอยและคราบน้ำตา )

( ฉันได้เห็นแล้วมันปวดใจ ไม่ใช่เพียงแค่เธอที่ทุกข์ )

( ฉันก็เป็นเหมือนเธอ เธอได้ยินไหม อยากขอให้เธอลงโยนร่มที่ถือเอาไว้หนัก )

( โยนมันออกไป )

( วัชราวรี, ร่มสีเทา )

เพลงร่มสีเทานอกจากฟังเพื่อความบันเทิงแล้ว ยังมีข้อคิดที่แฝงอยู่คือการปล่อยวางความทุกข์ โดยเปรียบเสมือนกับความทุกข์ เมื่อเราวางร่มลงก็คือการปล่อยวาง ความทุกข์อยู่กับเรา ไม่นาน เช่นเดียวกับลมพายุที่เมื่อผ่านเข้ามาไม่นานก็จะผ่านไป

จะเห็นได้ว่าเพลงนอกจากฟังเพื่อความบันเทิง และประเทืองอารมณ์แล้ว ยังอาจแฝงแง่คิด ที่เราสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตของเราได้อีกด้วย ดังเช่นเพลงร่มสีเทา ของวัชราวรี ดังที่ได้ยกตัวอย่างเอาไว้ข้างต้น

## การพัฒนาทักษะการฟัง

การฟังมีความสำคัญและจำเป็นในการดำเนินชีวิต การจะเป็นผู้ฟังที่ดีไม่ได้หมายถึงการได้ยินชัดเจน และฟังจนจบเรื่อง เพราะนั่นเป็นเพียงขั้นตอนแรกของการฟังเท่านั้น การเป็นผู้ฟังที่ดีจะต้องเข้าใจสิ่งที่ได้ยินซึ่งต้องอาศัยปัจจัยสนับสนุนหลายปัจจัยร่วมกัน (จุไรรัตน์ ลักษณะศิริ และวีรวัดณ์ อินทรพร; ๒๕๕๖: ๑๐๘)

**๑. สนใจฟัง** การสนใจฟังข้อความหรือเรื่องราว การสนใจฟังข้อความหรือเรื่องราวทั้งในวงสนทนา การบรรยายหรืออื่น ๆ เป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะเมื่อเราหวังที่จะเข้าใจหรือได้ประโยชน์จากเรื่องที่ฟัง การฟังแต่ละครั้งจึงควรฝึกสมาธิให้จดจ่อกับเรื่องที่ฟัง พยายามมุ่งความสนใจไปในเรื่องที่กำลังฟัง โดยไม่มีเรื่องอื่น ๆ มารบกวนความคิด เพราะการปล่อยให้ความคิดเรื่องอื่นเข้ามาปะปนเรื่องที่กำลังฟัง ย่อมไม่ได้ประโยชน์ตามที่กำหนดจุดมุ่งหมายไว้

**๒. ช่างสังเกต** ขณะฟังควรสังเกต อวัจนภาษา ของผู้พูดเพราะการสื่อสารนั้นไม่ได้มี แต่วัจนภาษาเท่านั้น หากเป็นการฟังจากบุคคลโดยตรง เราควรสังเกตกิริยาท่าทาง สายตา สีหน้า น้ำเสียงของผู้พูด หรือถ้าเป็นการฟังโดยผ่านสื่ออื่น ๆ อาจต้องสังเกตการใช้เสียง เช่น เสียงหนัก เสียงเบา เสียงสูง เสียงต่ำ เสียงแหลม เสียงตะกอน เสียงกระซิบเป็นต้น และการใช้น้ำเสียง เช่น น้ำเสียงสดใส น้ำเสียงเกรี้ยวกราด น้ำเสียงท้อแท้ น้ำเสียงประชดประชัน เป็นต้น การสังเกต อวัจนภาษานี้จะช่วยให้เข้าใจความคิดและวัตถุประสงค์ของผู้พูดได้ชัดเจนมากขึ้น

**๓. เปิดใจกว้าง** ผู้ฟังที่ดีควรเปิดใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยพยายามตัดอคติที่มีต่อผู้พูดและเรื่องที่ฟัง แม้จะไม่เห็นด้วยหรือไม่ชอบ ก็ควรฟังให้จบเรื่องโดยยังคงความสนใจ ที่จะฟังไว้ให้ได้ ด้วยการพยายามวางใจเป็นกลาง และทำความเข้าใจความคิดของผู้พูดเพื่อนำมาพิจารณาแยกแยะภายหลัง การฟังเรื่องราวทุกเรื่องด้วยใจเปิดกว้างเป็นการให้โอกาสตนเองได้เรียนรู้เรื่องราวที่หลากหลายทั้งที่รู้แล้วและยังไม่มีรู้ ทั้งที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย เพื่อจะได้พัฒนาตนเอง ในด้านการคิดพิจารณาด้วย

**๔. หมั่นฝึกฝน** พยายามฝึกฟังเรื่องให้หลากหลาย ไม่จำกัดประเภทและขอบเขตเนื้อหา เช่น บทสนทนา ข่าว บทความ ปาฐกถา การอภิปราย โต้วาทิ นิทาน เรื่องเล่า เป็นต้น ในช่วงเริ่มต้นของการฝึกฝนอาจเลือกฟังเรื่องสั้น ๆ ก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความยาวของเรื่องขึ้น ขณะที่ฟังควรฟังด้วยความสนใจและตั้งใจ

พยายามจดจำส่วนที่สำคัญ และทดสอบความเข้าใจเรื่องที่ฟังด้วยการนำส่วนสำคัญที่ จำไว้มาเล่าต่อ โดยสังเกตผู้ฟังเรื่องที่เรากล่าวว่าเราสามารถรับรู้และเข้าใจเรื่องที่เรากล่าว ได้หรือไม่ การฝึกฝนดังกล่าวนี้ควรหมั่นทำอย่างต่อเนื่อง ทักษะการฟังจึงจะค่อย ๆ พัฒนาขึ้น

**๕. จดบันทึก** เมื่อมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนว่าต้องการได้ประโยชน์จากการฟัง โดยเฉพาะการฟังเพื่อแสวงหาข้อมูลและความรู้ ควรใช้หลักการคิดไปจดไป เพราะเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยสร้างสมาธิ ด้วยเหตุที่สมอง สายตา และมือทำงานประสานกันอย่างสม่ำเสมอ เมื่อฟังแล้วควรคิดเรียบเรียงถ้อยคำ ให้กระชับแล้วจึงจดแบบสรุปเฉพาะส่วนที่สำคัญ เพื่อช่วยเตือนความจำ ไม่ควรฟังแล้วจดตาม ทุกคำพูด เพราะอาจจดไม่ทัน ด้วยเหตุที่อัตราการพูดย่อมเร็วกว่าการเขียน และเมื่อกลับมาอ่านก็ไม่เข้าใจ เนื่องจากข้อความที่จดไม่มี ความต่อเนื่อง และที่สำคัญคือไม่ได้คิดตามเรื่องที่ฟัง มุ่งมั่นแต่จะจด ซึ่งในท้ายที่สุดแล้วก็จะไม่ได้ประโยชน์จากการฟังตามที่คาดหวัง

## หลักการจดบันทึกจากการฟัง

การจดบันทึกจากการฟังจะช่วยให้ผู้ฟังสามารถจดจำและทำความเข้าใจเนื้อหาที่ฟังได้มากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังสามารถนำมาอ่านทบทวนภายหลังจากการฟังแล้วได้อีกด้วย ซึ่งหลักของการจดบันทึกจากการฟัง มีดังนี้

**๑. การเตรียมตัวก่อนฟังการบรรยาย** ผู้ฟังการบรรยายควรหาข้อมูลมาก่อนล่วงหน้าเกี่ยวกับผู้พูด เพื่อจะได้ทราบแนวคิดของผู้พูด และหาความรู้เกี่ยวกับหัวข้อในการบรรยายเพื่อจะได้ฟังการบรรยายได้เข้าใจมากยิ่งขึ้น หากผู้ฟังการบรรยายมีเอกสารประกอบการบรรยายควรอ่านมาก่อนล่วงหน้า

### ๒. การฟังและจดบันทึกขณะฟังการบรรยาย

๒.๑ ควรตั้งใจฟังการเกริ่นนำ เพื่อจะได้ทราบถึงจุดมุ่งหมายของผู้บรรยาย ตลอดจนขอบเขตของการบรรยายในครั้งนั้น ๆ

๒.๒ หากมีเอกสารประกอบการบรรยายให้ใช้เอกสารประกอบการบรรยายให้เป็นประโยชน์ อาจจดเนื้อหาที่อยู่นอกเหนือจากเอกสารประกอบการบรรยายเพิ่มเติมลงในเอกสาร และดูเอกสารประกอบการบรรยายเพื่อประกอบการฟังเสมอ

๒.๓ หากการบรรยายมีการใช้ กระดานหรือจอภาพประกอบการบรรยาย ให้ดู ที่กระดานหรือจอภาพ และจดหัวข้อและคำสำคัญ

๒.๔ การจดบันทึกจากการฟัง ผู้ฟังควรจดตามความเข้าใจของตนเอง อาจใช้เทคนิคในการจดของตนเอง เช่น การใช้อักษรย่อ เลขข้อ สัญลักษณ์ สี ภาพ เป็นต้น และหากมีเวลาเหลือควรจดตัวอย่างด้วย

๒.๕ ควรจับเค้าโครงการบรรยาย และสังเกตว่าตอนไหนที่ผู้บรรยายให้ความสำคัญ

๒.๖ หากจดบันทึกเรื่องใดไม่ทันให้ข้ามไปก่อน จากนั้นจึงถามผู้บรรยายหรือผู้เข้าร่วมการบรรยายคนอื่นภายหลัง

**๓. การปฏิบัติตนหลังฟังการบรรยาย** ควรทบทวนหลังฟังการบรรยายทันที หากมีเวลาให้นำเอกสารที่จดบันทึกจากการบรรยายมาเขียนใหม่ และใส่ใจทบทวนอย่างสม่ำเสมอ

หลักการปฏิบัติตนในการจดบันทึกจากการฟังดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น หากผู้ฟังคนใดปฏิบัติตามครบทุกขั้นตอน ก็จะทำให้ผู้ฟังคนนั้นเป็นผู้ประสบความสำเร็จในการฟัง

## ประโยชน์ของการฟัง

เมื่อได้ฝึกฝนการฟังจนสามารถจับสาระสำคัญของเรื่องที่ฟังได้นั้นจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะจะสามารถนำไปใช้ได้ในการสื่อสารทั้งเรื่องทั่วไปและเรื่องการเรียนรู้ และหากจะกล่าวว่าการฟังมีประโยชน์ด้านใดให้เห็นอย่างชัดเจนแล้ว อาจจำแนกได้ ๒ ด้าน คือเป็นประโยชน์ต่อตนเองและประโยชน์ต่อสังคม (ธิดา โมสิกรัตน์ และศรีสุตา จรียากุล, ๒๕๒๖: ๑๓๖ – ๑๓๘)

### ๑. ประโยชน์ต่อตนเอง

การฟังที่ดีทำให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์ต่าง ๆ ดังนี้

๑.๑ ข้อมูลข่าวสารความรู้ การฟังหลายประเภท เช่น การฟังบรรยาย การฟัง การอภิปราย และการฟังข่าวสารทางวิทยุ ทำให้ผู้ฟังรับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นความรู้เพิ่มพูนปัญญาของตน ทั้งนี้การฟังให้ได้รับข้อมูลความรู้นั้น ผู้ฟังต้องฟังอย่างตั้งใจ เข้าใจ และมีวิจารณญาณในการฟังด้วย ผู้ฟังจึงจะไม่ตกเป็นเหยื่อของข้อมูลข่าวสารในยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งมีข้อมูลมากมายทั้งที่เป็นจริงและเป็นเท็จ

๑.๒ ความเพลิดเพลิน นอกจากการฟังจะทำให้ได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้แล้ว การฟังยังก่อให้เกิดความเพลิดเพลินได้อีกด้วย เป็นต้นว่าการฟังรายการวิทยุที่ผู้จัดรายการพูดคุยเรื่องราวต่าง ๆ ที่มีทั้งสาระและความบันเทิง การฟังนิทาน ละครที่ทำให้เกิดความสะเทือนอารมณ์ ที่ทำให้ผู้ฟังลืมเรื่องราวของตนเองไปชั่วขณะหนึ่ง การฟังเพลงที่มีเนื้อร้องที่หลากหลายที่ทำให้ผู้ฟัง ได้ผ่อนคลาย รวมทั้งยังได้ฟังเสียงดนตรีที่ไพเราะเสนาะหูอีกด้วย

๑.๓ การเข้าสังคม การฟังที่ดีเป็นพฤติกรรมอันพึงปฏิบัติในการเข้าสังคมของผู้ได้ เชื่อว่ามีมารยาท ผู้ที่ไม่รู้จักผู้อื่นหรือฟังไม่เป็นย่อมไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ผู้ฟังจึงต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสังคมด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดีเพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของสังคม ผู้ฟังจะได้รับประโยชน์จากการฟังในการเข้าสังคมด้วยการให้เกียรติผู้พูด โดยอาจปรบมือให้หรือกล่าวชมเชยตามโอกาสอันควร รักษากริยาให้สงบเรียบร้อยขณะฟัง ไม่แสดงพฤติกรรมโต้ตอบรุนแรงหากได้ฟังสิ่งที่ไม่ชอบอารมณ์ และหากมีข้อสงสัยก็ควรจดจำไว้แล้วจึงถามด้วยถ้อยคำที่สุภาพในเวลาอันเหมาะสม

๑.๔ การพัฒนาทักษะการใช้ภาษาด้านอื่น การฟังที่ดีช่วยให้ผู้ฟังสามารถพัฒนาทักษะการใช้ภาษาด้านอื่น ๆ ของตน กล่าวคือ ในขณะที่ฟังนั้นผู้ฟังจะได้เรียนรู้กระบวนการและลักษณะการพูดที่ดีของผู้อื่น นับตั้งแต่ได้วิเคราะห์เลือกเรื่องของผู้พูด สังเกตบุคลิกภาพที่ดีของผู้พูด ตลอดจนได้ขยายวงศัพท์และเพิ่มพูนความสามารถในการใช้สำนวนภาษาจากการใช้ถ้อยคำสำนวนภาษาของผู้พูด ทำให้ผู้ฟังสามารถนำมาพัฒนาทักษะการพูดของตน เมื่อผู้ฟังมีความมั่นใจในตนเอง กล่าวพูด กล่าวคิด และกล่าวแสดงออกมากขึ้น ก็จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสมรรถภาพในการอ่านและการเขียนของตนเองอีกด้วย

๑.๕ การตัดสินใจ นอกจากความรู้จะทำให้ผู้ฟังองอาจแล้ว ยังเป็นพื้นฐานที่ทำให้ผู้ฟังเกิดสมรรถภาพทางความคิด สามารถประมวลและสังเคราะห์ความรู้ความคิดต่าง ๆ ที่ได้จากการฟังเพื่อใช้ในการตัดสินใจหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย พหูสูตหรือผู้มีความรู้เพราะได้สดับรับฟังหรือศึกษาเล่าเรียนมามาก (ราชบัณฑิตยสถาน: ๒๕๕) ย่อมได้เปรียบผู้อื่น เพราะสะสมข้อมูลความรู้และความคิดไว้มาก เมื่อกระทบกับสมรรถภาพทางความคิด จึงช่วยให้สามารถตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ดี

๑.๖ การประกอบอาชีพ ในสังคมปัจจุบันมีหลายอาชีพหรือหลายบทบาทหน้าที่ที่ต้องอาศัยสมรรถภาพในการฟังเป็นส่วนหนึ่งในการปฏิบัติงาน เช่น พนักงานรับโทรศัพท์ แพทย์ นักประชาสัมพันธ์



นักบิน เลขานุการ และดำเนินการอภิปราย บุคคลเหล่านี้ล้วนต้องใช้ทักษะการฟังในการจับสาระสำคัญเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการปฏิบัติงานให้ราบรื่นและบรรลุผลสำเร็จ

## ๒. ประโยชน์ต่อสังคม

นอกจากการฟังที่ดีจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ฟังแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อสังคมอีกด้วย กล่าวคือ หากทุกคนในสังคมเป็นผู้ฟังที่ดีและนำความรู้ที่ได้จากการฟังไปประยุกต์ใช้จนตนเองได้รับประโยชน์แล้ว สังคมก็จะได้รับประโยชน์ทางอ้อมไปด้วย เช่น การฟังบรรยายเรื่องการใช้รถใช้ถนนอย่างมีน้ำใจและถูกวินัยจราจร หากผู้ฟังทุกคนนำความรู้และข้อคิดที่ได้รับไปใช้ในวิถีชีวิตประจำวันของตน ปัญหาจราจร มลพิษทางอากาศและอุบัติเหตุบนท้องถนนก็จะลดลงอย่างเห็นได้ชัด สังคมก็จะได้รับประโยชน์ดังกล่าวไปด้วย ทำให้รัฐบาลลดค่าใช้จ่ายในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าวอันเกิดจากการใช้รถใช้ถนน และสามารถนำงบประมาณไปใช้เพื่อพัฒนาประเทศในด้านอื่น ๆ อย่างเต็มที่ต่อไป

การฟังเพื่อจรรโลงใจนับว่ามีประโยชน์ต่อสังคมเป็นอย่างมาก เป็นต้นว่า การฟังเทศนาตามหลักของศาสนาที่ตนนับถือ ซึ่งเป็นการฟังที่ช่วยจรรโลงใจให้ผู้มีจิตใจอ่อนโยน เมตตา สุขสงบ และเป็นประโยชน์ทางสร้างสรรค์อันก่อให้เกิดการให้อภัย การประนีประนอม และสันติภาพ

## มารยาทในการฟัง

การฟังแต่ละครั้ง ผู้ฟังควรมีมารยาทในการฟังเพื่อเป็นการให้เกียรติผู้พูด และเพื่อเป็นการ ให้เกียรติสถานที่และบุคคลอื่น มารยาทในการฟังมีดังนี้

๑. ให้เกียรติต้อนรับผู้พูด หรือผู้เป็นประธานด้วยการลุกขึ้นยืน รอให้ผู้พูด หรือผู้เป็นประธานนั่งลงก่อนแล้วจึงนั่งตาม

๒. ผู้ฟังควรตั้งใจฟังผู้พูดตลอดตั้งแต่ต้นจนจบเรื่อง เพื่อจับสาระสำคัญ และเพื่อเป็นการ ให้เกียรติผู้พูด

๓. ให้เกียรติผู้พูดด้วยการปรบมือ เมื่อมีการแนะนำผู้พูด หรือปรบมือแสดงการขอบคุณเมื่อพูดจบ

๔. ระหว่างที่การพูดกำลังดำเนินอยู่ ผู้ฟังควรรักษาความสงบและความเรียบร้อย เช่น ไม่ทำเสียงรบกวน ควรนั่งประจำที่ไม่ลุกขึ้นเดินเพ่นพ่านตามใจชอบ หากมีความจำเป็นต้องลุกจาก ที่นั่งควรคารวะเช่นกัน

๕. ไม่ทำความรบกวนอื่น ๆ เช่น สูบบุหรี่ รับประทานอาหาร หรือ โดยเฉพาะคุยกันเพราะ จะทำให้ฟังไม่รู้เรื่อง ผู้ฟังจะเสียประโยชน์ในการฟังครั้งนั้น ๆ

๖. สรรวมอากัปกิริยา เก็บความรู้สึก และยับยั้งปฏิกิริยาที่รุนแรงไว้ หากได้ฟังสิ่งที่ไม่ชอบอารมณ์

๗. หากมีข้อสงสัยควรจดหรือจำไว้ รอจนกว่าผู้พูดหรือผู้เป็นประธานจะให้โอกาสซักถาม จึงถามอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ไม่ควรพูดถามยืดเยื้อ นอกประเด็น

๘. ควรแต่งการให้สุภาพเรียบร้อย เหมาะสมกับกาลเทศะเพื่อเป็นการให้เกียรติผู้พูด

๙. ควรไปถึงก่อน สัก ๑๐-๑๕ นาที และควรนั่งแถวหน้าให้เต็มก่อน ถ้าไปไม่ทันเวลา ไม่ควรนั่งข้างหน้าเพราะจะเป็นเป้าสายตา อาจทำให้ผู้อื่นเสีย สมาธิในการฟัง

๑๐. หากเรื่องที่พูดเป็นเรื่องที่เราไม่เข้าใจ ควรหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ มาล่วงหน้าเพื่อในเวลาที่จะฟังจะได้เข้าใจได้ดีขึ้น

๑๑. หากผู้ฟังมีอคติต่อผู้พูด ควรสนใจเนื้อหาที่ฟัง ไม่ควรคิดไปก่อนที่จะฟังเนื้อหาทั้งหมด ไม่แสดงว่าตนเองรู้อยู่แล้ว

### สรุป

การฟังจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีผู้พูดให้ฟังโดยตรง หรือรับฟังเรื่องราวข่าวสารโดยผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุกระจายเสียง โทรทัศน์ โทรศัพท์ และดาวเทียม จะเป็นการฟังจากสิ่งใดก็ตาม ถ้าเป็นนักฟังที่ดีย่อมสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ไม่ยาก การฟังจึงให้ประโยชน์โดยตรงต่อตัวบุคคลทั้งให้ความเพลิดเพลิน ให้ความรู้ ข้อคิด เพิ่มพูนสติปัญญา และได้ศึกษาวิธีการพูดเพื่อนำไปปรับปรุงตนเองอีกด้วย

### แบบฝึกหัด

๑. การฟังกับการได้ยินมีความเหมือนหรือความแตกต่างกันอย่างไร จงอธิบาย
๒. ทำไมจึงกล่าวว่าการฟังมีกระบวนการรับสารคล้ายคลึงกับการอ่าน
๓. นักศึกษาคิดว่าการฟังประเภทใดสำคัญกับนักศึกษามากที่สุด เพราะเหตุใด จงอธิบาย