

Xem ngay loạt giải pháp phát triển khả năng kỹ năng lắng nghe sâu

Bạn có thời điểm nào lắng nghe một ai đó từ tận đáy lòng chưa? Bài viết sau đây sẽ giúp bạn hiểu được lắng nghe sâu là gì và các cách để cải thiện khả năng này

1. Khả năng lắng nghe sâu là gì

Lắng nghe sâu được định nghĩa là trong khi mình lắng nghe người đó trình bày mình chỉ lắng nghe thôi.

Mình lắng nghe người khác mà không đưa ra bất kì quan điểm nào. Nếu bạn sở hữu kỹ năng lắng nghe như vậy, bạn sẽ nhận thức được rằng bạn có khả năng biết luôn được những gì mà người khác không nói ra.

Với tôi lắng nghe như vậy là một biện pháp thiết lập cầu nối và gắn kết yêu thương, sự thấu cảm. Và nó cũng là một phần không thể thiếu nếu bạn muốn [cải thiện kỹ năng giao tiếp, ứng xử](#) của mình.



Lắng nghe sâu không phán xét hay áp đặt quan điểm

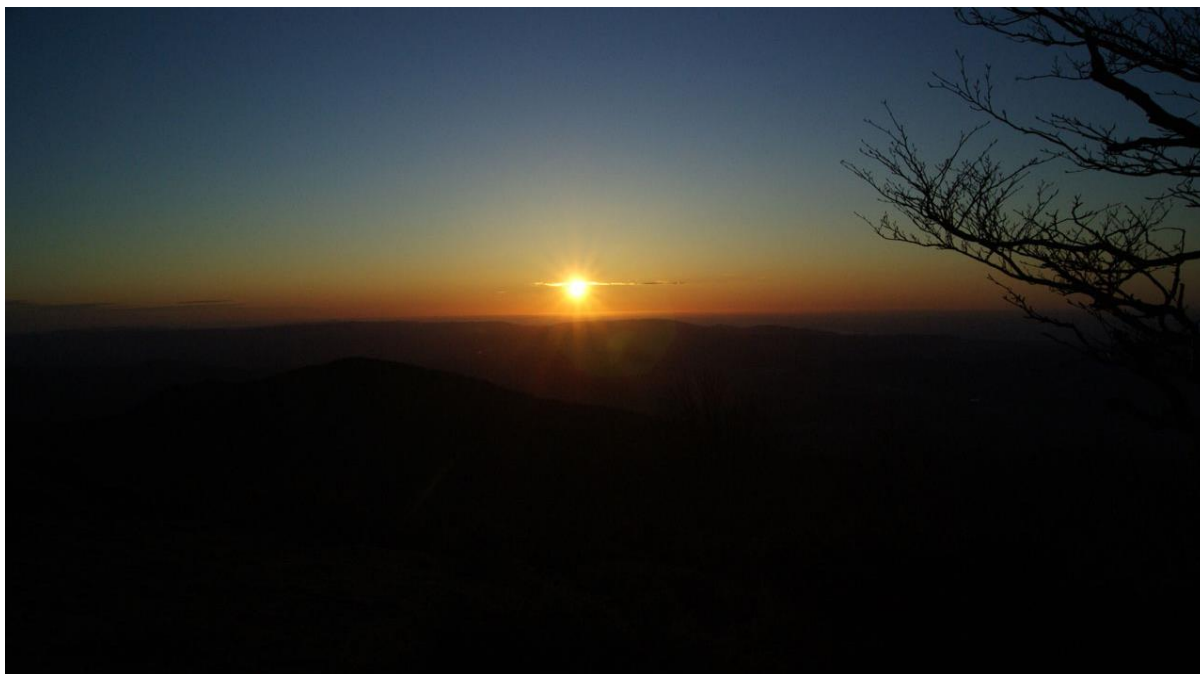
2. Giải pháp cải thiện kỹ năng lắng nghe sâu

Trong mỗi chúng ta ai cũng mong muốn rằng những điều mình nói ra sẽ được người khác lắng nghe, tôn trọng. Nếu chúng ta khao khát điều đó thì tại sao mình lại không chia sẻ điều đấy cho những người xung quanh.

những khi trong cuộc sống không phải lúc nào cũng thuận buồm xuôi gió, có những lúc ta gặp khó khăn, thử thách. Có những lúc ta phải đương đầu những trở ngại của cuộc đời. Những lúc ấy ta thật sự cần lắm những người bạn có khả năng lắng nghe.

Ta muốn đến người đó, xin người đó lời khuyên. Ta kể hết cho người đó nghe những điều ta đang còn nặng nề trong lòng.

Thì thoảng người bạn đó không hề cho ta chỉ dẫn gì cả, tuy vậy người bạn đó của ta thật sự có hiện diện và thông cảm cho suy nghĩ của ta.



Hãy lắng nghe từ tận đáy lòng, toàn tâm toàn ý đặt vào những chia sẻ của người khác

Người bạn đó lắng nghe những gì ta nói ra một cách chân thành và cảm thông. Người bạn đó sẽ nhìn ta với đôi mắt bao dung và một nụ cười nhẹ trên môi. Chỉ cần chừng đó thôi mà bao khó khăn trong tâm hồn được giải quyết. Và ta nhận thức chỉ cần ta thật sự lắng nghe sâu với tất cả sự chú ý của mình thì đã làm cho người khác giảm bớt rất nhiều đau khổ rồi.

Có thể vì việc lắng nghe sâu thiết yếu hơn nói nên tạo hóa đã ban cho loài người đến hai cái tai và chỉ có một cái miệng.

>> Mời bạn xem thêm: [Biểu hiện của người EQ thấp cần khắc phục ngay](#)

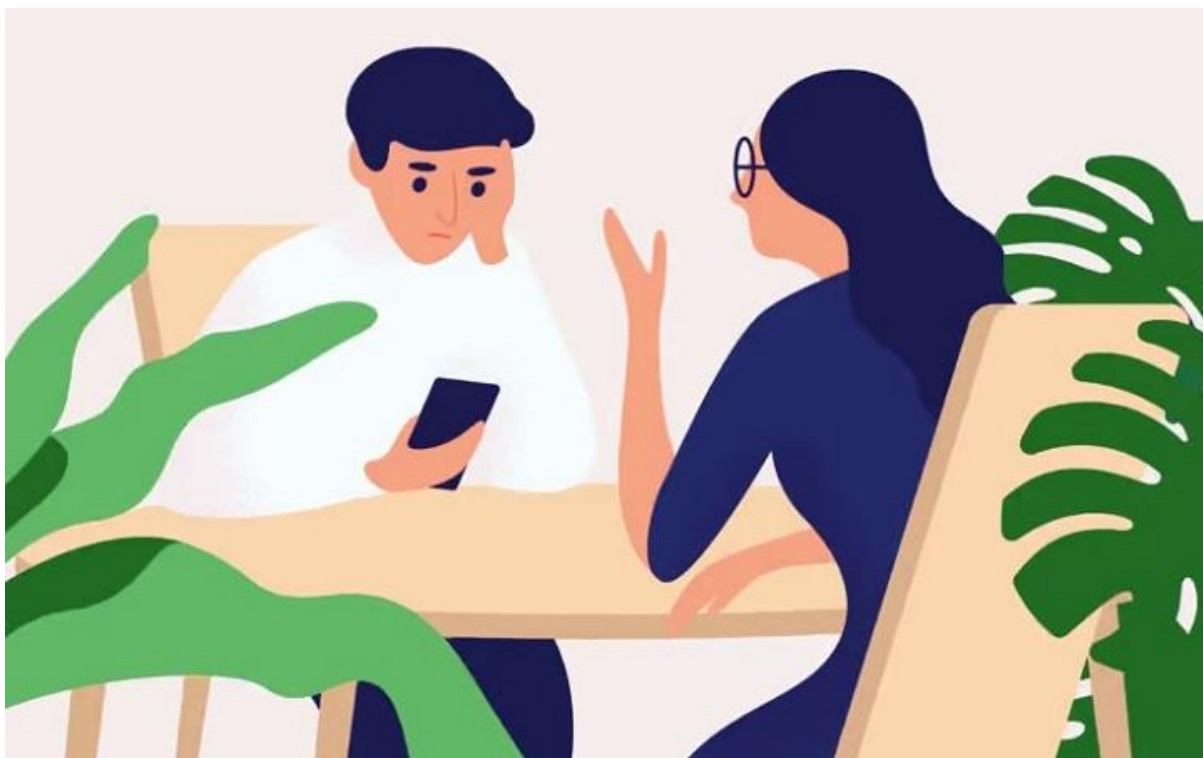
3. Rèn luyện lắng nghe sâu mang lại lợi ích gì?

Trong khi lắng nghe người khác kể cũng chính là mình cũng lắng nghe luôn những lời nói thì thâm đến từ chính bên trong tâm tư của mình. Lắng nghe người kia và lắng nghe chính mình sẽ cho mình rất nhiều cơ hội để xây dựng tuệ giác và mở ra những cánh cửa của thông cảm.

Vì khi mình thật sự lắng nghe như vậy mình sẽ có cơ hội thấu rõ được chính mình nhiều hơn và cũng nắm bắt được người kia sâu hơn. hiểu được người kia càng sâu thì sẽ yêu người ấy càng nhiều. Mình không những yêu thương những khả năng, điểm tốt của người đó mà mình còn thương yêu luôn được những trở ngại của người đó, mình thương luôn được những khuyết điểm của người đó.

Mình hiểu được rằng những khó khăn mà người ấy gây ra cho những người xung quanh, thật ra họ không hề mong muốn. Nhưng vì người đó có quá nhiều hiểu sai về nhau chưa được giải

quyết, vì tuổi thơ của người đó có quá nhiều đau khổ hoặc vì người đó sống trong quyền lực và tiền bạc nên mới có tính cách “Ta nói mọi người phải tuân theo”



Lắng nghe sâu giúp ta cảm thông và đồng cảm với người khác hơn

Quyền lực càng cao, tiền tài càng nhiều mà ta không biết được ta là ai, khi ta không thể nắm quyền kiểm soát được những cảm xúc của bản thân, khi ta không biết rằng ở sâu khấu cuộc đời này ta chỉ là những người diễn viên mà thù lao chúng ta nhận được chính là ba nghiệp (ý nghiệp, khẩu nghiệp, thân nghiệp) mà mình đang gieo hằng ngày.

cho đi thương yêu sẽ nhận được tình yêu. Lắng nghe sâu là một hình thức chia sẻ sự yêu thương chân thành nhất. Nếu bạn thực hiện được những điều này là bạn đã có thể giúp [thay đổi bản thân](#) trở thành một người bao dung và đồng cảm hơn trong cuộc sống.

Bài viết được tham khảo từ website của LCV (một trong những đơn vị hàng đầu trong lĩnh vực Khai vấn và đào tạo Thông Minh Cảm Xúc): <https://lcv.com.vn/lang-nghe-sau>