อาการประหม่า

ถึงแม้ว่าอาการประหม่าจะเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่กลัว และเห็นว่าเป็นอุปสรรคอันสำคัญยิ่งต่อการก้าวไปสู่ความสำเร็จในการพูดต่อที่ชุมนุมชน แต่อาการประหม่าก็เป็นความรู้สึกตามปกติของมนุษย์เราเช่นเดียวกับความรู้สึกอย่างอื่น ๆ เป็นความรู้สึกที่เราต้องเผชิญในหลาย ๆ โอกาสของชีวิต สำหรับการพูดต่อที่ชุมนุมชนนั้น อาการประหม่ามิได้เป็นผลเสียเสมอไป ความรู้สึกประหม่าตื่นเต้นที่ผู้พูดสามารถควบคุมได้และมีไม่มากจนเกินไป จะช่วยสร้างความกระตือรือร้นและชีวิตชีวาให้กับการพูด ทั้งยังจะทำให้ผู้พูดมีความรู้สึกรับผิดชอบต่อผู้ฟังมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

ผลเสียของอาการประหม่า

อาการประหม่าที่มีมากจนเกินไปและผู้พูดไม่สามารถควบคุมได้อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อการพูด ตั้งแต่บุคลิกของผู้พูด ไปจนกระทั่งความสำเร็จของการพูดในครั้งนั้น ๆ ผู้พูดที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และพลุ่งพล่านไปด้วยความรู้สึกตื่นเต้นตกประหม่า มักจะมีการแสดงออกที่ผิด ๆ อากัปกิริยางก ๆ เงิ่น ๆ ปากสั่นคอสั่นจนเห็นได้ชัด เสียงสั่นพร่า และมือไม้อยู่ไม่สุข เป็นต้น ผู้พูดบางคนถึงขนาดพูดไปถอดกระดุมไปด้วย ในขณะที่บางคนก็ยุ่งวุ่นวายอยู่กับซิปกางเกง ทั้งหมดนี้เป็นเพราะอาการประหม่า

นอกจากนั้น อาการประหม่าที่มีมากจนเกินไปยังอาจมีส่วนทำให้สมองมึนชาเสียประสิทธิภาพในการสั่งงาน จนพูดผิดพูดถูก หายหกตกหล่นหรือวกไปวนมา ทำให้การพูดในครั้งนั้นต้องประสบกับความล้มเหลวไปอย่างน่าเสียดาย

อาการประหม่าเกิดจากอะไร

เกิดจากการขาดประสบการณ์ด้านการพูดต่อที่ชุมนุมชน ไม่เคยปรากฏตัวขึ้นพูดต่อหน้าคนฟังเป็นจำนวนมาก ๆ ตื่นเต้นเพราะความที่ไม่คุ้น เกรงว่าจะทำอะไรผิดพลาดหรือทำได้ไม่ดีพอ การขาดประสบการณ์เป็นสาเหตุแห่งอาการประหม่าที่พบมากที่สุดสำหรับการพูดต่อที่

ชุมนุมชน ซึ่งก็เหมือนกับอาการประหม่าในเรื่องอื่น ๆ เช่น อาการประหม่าของเด็กนักเรียนที่ต้องเข้าพบครูใหญ่เป็นครั้งแรก ความตื่นเต้นของเด็กบ้านนอกที่เพิ่งจะเคยพูดโทรศัพท์หรือข้ามถนนในกรุงเทพฯ ความรู้สึกพรั่นพรึงของชายหนุ่มที่มีนัดเป็นครั้งแรกกับคนที่ตนรัก เป็นความรู้สึกธรรมดา ๆ ซึ่งทุกคนเคยประสบกันมาแล้วทั้งนั้น

เกิดจากการขาดความรู้ที่ผู้พูดพึงมี ขาดเนื้อหาที่จะนำมาถ่ายทอดให้กับผู้ฟังอย่างพอเพียง ไม่มั่นใจว่าผู้ฟังจะรู้สึกอย่างไรต่อเรา หวั่นเกรงไปว่าการพูดของเราจะทำลายเวลาของผู้อื่นไปโดยเปล่าประโยชน์หรือได้รับข้อมูลที่ไม่แม่นไปจากเรา ทำให้การพูดในครั้งนั้นต้องประสบกับความล้มเหลว

เกิดจากความไม่พร้อม ไม่ได้เตรียมมา หรือเตรียมมาไม่ดีพอ ทำให้ไม่เชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนั้น อาการประหม่ายังอาจเกิดจากความไม่พร้อมของสภาพจิตใจของผู้พูดเองอีกด้วย เช่น เวลาที่มีปัญหาหนัก ๆ ในเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับการพูดจนเกิดความกังวลใจ เป็นต้น

เกิดจากสิ่งแวดล้อมเป็นอุปสรรค ต้องไปพูดในสถานที่ซึ่งไม่คุ้นเคยมาก่อน ผู้ฟังมีจำนวนมากเป็นพิเศษ หรือต้องไปพูดในกลุ่มผู้ฟังที่มีวุฒิหรืออาวุโสสูงกว่าตัวผู้พูด บางครั้งการถูกรบกวนจากข้อขัดข้องทางเทคนิคโดยกะทันหัน และการถูกรบกวนจากผู้ฟัง เช่น ถูกโห่ฮา หรือถูกตะโกนแทรกอยู่ตลอดเวลา ก็อาจจะเป็นต้นเหตุทำให้ผู้พูดเกิดอาการประหม่าได้เช่นกัน

จงเชื่อมั่นในตนเอง

ถ้าผู้พูดเลือกพูดในเรื่องที่ตนมีความสนใจและตั้งใจจะพูดเป็นพิเศษ มีความรู้สึกอย่างแรงกล้าต้องการตีแผ่หรือถ่ายทอดเรื่อง ๆ นั้นไปสู่ผู้ฟัง ผู้พูดก็จะรู้สึกผูกพันมุ่งมั่นอยู่กับการพูดในเรื่องดังกล่าวจนสามารถคลายความรู้สึกที่ตื่นเต้นลงไปได้ จงยอมรับว่า อาการประหม่าเป็นความรู้สึกปกติของผู้พูดทุกคนไม่ว่าจะเคยมีประสบการณ์ในด้านการพูดต่อที่ชุมนุมชนมามากมายปานใดก็ตาม

อย่างไรก็ตาม ถ้าพบว่าอาการประหม่ามีมากจนเกินไปและจะเป็นอุปสรรคต่อการพูด จงรวบรวมพลังใจความเชื่อมั่นเข้าไปเผชิญกับมัน ไม่จำเป็นที่เราจะต้องขจัดอาการประหม่าจนหมดไปโดยสิ้นเชิง แต่จงควบคุมมันให้อยู่ในแนวทางที่จะเอื้อประโยชน์ในทางอ้อมให้กับการพูด โดยมุ่งความสนใจและความคิดทั้งมวลไปยังเรื่องราวที่เรากำลังจะพูด เมื่อนั้นแทนที่จะเป็นโทษไปเสียทีเดียว อาการประหม่าก็จะเพิ่มความตื่นเต้นกระฉับกระเฉงให้กับอากัปกิริยาและลีลาการพูดของเรา ในขณะเดียวกันก็จะเพิ่มพลังผลักดันไปในเรื่องราวที่กำลังจะถูกถ่ายทอดไป

ยังผู้ฟังด้วย ทำให้เกิดความพรั่งพรูในการพูด และแน่นอนที่สุด เมื่อการพูดพรั่งพรูออกไปแล้ว อาการประหม่าก็ไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวอีกต่อไป

การบังคับจิตใจไม่ให้ยุ่งวุ่นวายกับเรื่องอื่น โดยมุ่งมั่นอยู่แต่เพียงในประเด็นที่จะพูด จึงเป็นวิธีควบคุมอาการประหม่าที่ดีที่สุด ถ้าจำเป็น ผู้พูดอาจช่วยลดอาการประหม่าด้วยการผ่อนลมหายใจยาว ๆ หรือเริ่มทำความคุ้นเคยกับกลุ่มผู้ฟังด้วยการกวาดตามองผู้ฟังให้ทั่ว ๆ ตั้งแต่ก่อนขึ้นพูด จะพบว่าผู้ฟังไม่ได้น่ากลัวสำหรับเราเลย เป็นคน มีเลือดเนื้อเหมือน ๆ กับเรานี่เอง

ในกรณีที่ยังรู้สึกประหม่าเมื่อเริ่มพูด และต้องการลดอาการประหม่าลง ให้พยายามเปล่งเสียงดัง ๆ และพูดให้เร็วคล่องแคล่วเข้าไว้ แต่อย่าพูดดังหรือเร็วเกินไปจนผู้ฟังจับความไม่ได้

พึงระลึกเสมอว่า การเอาชนะความประหม่าจำต้องอาศัยการเลือกเรื่องที่จะพูดให้ดี ควรเป็นเรื่องที่ต้องการพูดที่สุด รู้ดีที่สุด มีการเตรียมตัว เตรียมใจให้พร้อม ผู้พูดต้องทุ่มเทความคิดและจิตใจให้กับเรื่องที่พูดโดยไม่ไปพะวักพะวงกับเรื่องอื่น ๆ จนฟุ้งซ่าน และที่สำคัญที่สุด ต้องหมั่นฝึกฝน ศึกษา และหาประสบการณ์ในด้านการพูดต่อที่ชุมนุมชน รวมทั้งฝึกซ้อมบ่อย ๆ ก่อนการพูดทุกครั้ง

เนื้อหา

เนื้อหาเป็นองค์ประกอบอันสำคัญยิ่งสำหรับการพูดต่อที่ชุมนุมชนในแต่ละครั้ง การพูดจะประสบความสำเร็จบรรลุประโยชน์หรือไม่ส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับเนื้อหาของการพูดเป็นสำคัญ ฉะนั้น ก่อนการพูดทุกครั้ง ผู้พูดควรกำหนดเป้าหมายของการพูดให้เด่นชัด แล้วพยายามเลือกสรรวัตถุดิบซึ่งมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์และมีน้ำหนักในการสนับสนุนเป้าหมายของการพูดนำมาเรียบเรียงเป็นเนื้อหาของการพูดในครั้งนั้น ๆ

เนื้อหาของการพูดมักประกอบด้วยอะไรบ้าง

1. **ความเห็น** ผู้พูดที่ดีควรต้องมีความเห็นเป็นของตนเอง ความเห็นที่จะบอกได้ว่าเรื่องนั้นเรื่องนี้ควรจะเป็นอย่างไรกันแน่ ความเห็นที่จะบอกว่าอะไรถูกอะไรผิด หรือความเห็นที่จะบอกว่าอะไรดีกว่าหรือเลวกว่า เป็นต้น ความเห็นจะเกิดขึ้นได้จำต้องผ่านการใคร่ครวญขบคิดมาแล้วเป็นอย่างดี นำข้อมูลทุกประการมาประมวลเข้าด้วยกัน นึกถึงเหตุผลจนเกิดเป็นความเห็นของตนเองขึ้น เพราะฉะนั้น ผู้พูดที่ดีทุกคนจะต้องมีความเชื่อมั่นตนเองในการแสดงความคิดเห็น กล้าที่จะวิเคราะห์วินิจฉัยไตร่ตรองหาข้อยุติของเรื่องราวต่าง ๆ ความเห็นของคน ๆ หนึ่งจะเหมือนหรือไม่เหมือนกับความเห็นของคนอื่น ๆ ก็ได้ แต่จะต้องเป็นความเห็นที่ตนเองมีความเชื่อมั่นว่าถูกต้อง

2. **คำอธิบาย** ได้แก่ การชี้แจงความเป็นไปของเรื่องราวซึ่งไม่เกี่ยวกับความเห็นของผู้พูด ผู้พูดอยู่ในฐานะของผู้บอกเล่าเท่านั้น คำอธิบายที่ดีควรมีการเตรียมล่วงหน้าให้รัดกุมพอสมควรผู้ฟังจึงจะสามารถเข้าใจได้ง่าย โดยเสียเวลาในการพูดน้อยที่สุด ทั้งนี้ยกเว้นผู้พูดที่มีประสบการณ์หรือคุ้นเคยกับการอธิบายในเรื่องนั้นอยู่แล้ว

3. **เหตุผล** ลำพังความเห็นหรือคำอธิบายของผู้พูดเพียงอย่างเดียวย่อมไม่สามารถทำให้ผู้ฟังเชื่อถือและคล้อยตามได้ จำเป็นจะต้องมีเหตุผลสนับสนุนอยู่ด้วย และเหตุผลนั้นจะต้องเป็นเหตุผลที่ฟังขึ้น สามารถเข้าใจได้ง่ายในทันที ผู้ฟังไม่จำเป็นต้องย้อนกลับมาทบทวนแล้วทบทวนอีก

4. **ข้อเท็จจริงและตัวอย่าง** เป็นหลักที่ยอมรับอยู่ทั่วไปว่าการเอาข้อเท็จจริงหรือตัวอย่างยกเข้ามาประกอบการพูด จะทำให้การพูดเป็นจริงเป็นจังและมีรสชาติมากขึ้น ผู้ฟังสามารถมองเห็นภาพพจน์ของเรื่องราวได้อย่างชัดเจน

จะสังเกตได้ว่า ผู้พูดที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่มักจะต้องเป็นผู้ที่รอบรู้ในเรื่องราวต่าง ๆ รอบด้าน สามารถหยิบยกเรื่องที่แปลกใหม่และน่าสนใจมาเล่าให้ผู้ฟัง ๆ เพื่อสนับสนุนเรื่องที่นำมาพูด ยกตัวอย่างเช่น การเทศน์หรือการแสดงธรรมของพระภิกษุ พระที่เทศน์โดยหยิบยกเอาข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นใกล้ตัวของอุบาสกอุบาสิกามาเป็นตัวอย่าง เป็นอุทาหรณ์ มักจะประสบความสำเร็จมากกว่าพระที่เทศน์ตามพระคัมภีร์ หรือพระไตรปิฎกล้วน ๆ ซึ่งเป็นแต่เพียงการยกพระธรรมคำสั่งสอน ข้อบุญข้อบาปมาบอกกล่าวให้ฟังกัน ขาดรสชาติ ขาดความแปลกใหม่ ทำให้อุบาสกอุบาสิกาที่เป็นผู้ฟังขาดความกระตือรือร้นสนใจฟัง

ข้อเท็จจริงที่ถือเป็นตัวอย่างนั้น นอกจากจะเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หรืออาจเกิดขึ้น ยังเลยรวมไปถึงสถิติ ข้อมูล ตัวเลขต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่ยอมรับ อันอาจจะช่วยสนับสนุนให้เหตุผลของผู้พูดฟังหนักแน่นยิ่งขึ้นด้วย

5. **คำอ้างอิง** การพาดพิงไปถึงคำพูดหรือความเห็นของบุคคลสำคัญ ซึ่งผู้พูดเห็นว่าเป็นบุคคลที่ผู้ฟังยอมรับ หรือมีแนวโน้มว่าจะยอมรับ จะมีส่วนช่วยในการเพิ่มน้ำหนักให้กับการพูด เช่น คำสั่งสอนของศาสดาในศาสนาต่าง ๆ คำพูดของนักปราชญ์ หรือคำพังเพยสุภาษิต เป็นต้น อย่างไรก็ตาม คำอ้างอิงในการพูดแต่ละครั้งไม่ควรมีมากมายจนพร่ำเพรื่อ หรือไปบดบังความสำคัญของเนื้อหาส่วนอื่น ๆ เสียสิ้น ทั้งยังจะต้องมีการตรวจสอบมิให้ข้อความซึ่งนำมาอ้างผิดพลาดจนฟังแสลงหูเป็นอันขาด

แหล่งของวัตถุดิบ

อังคาร กัลยาณพงศ์ กวีเอกคนหนึ่งในยุคปัจจุบัน ได้เคยกล่าวไว้ในสมาคมฝึกการพูดแห่งประเทศไทยว่า "คนเราทุกคนมีธนาคารอยู่ในตัวเอง สำหรับเก็บรักษาสิ่งซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสติปัญญา สามารถเบิกเอาออกมาใช้เมื่อไรก็ได้ กี่ครั้งก็ได้ ไม่มีวันสูญสิ้น เพราะฉะนั้น เมื่อมีโอกาสได้ไปพบเห็นในสิ่งที่พิจารณาแล้วว่ามีคุณค่า ก็ควรเก็บรักษาเอาไว้ในธนาคารของตัวเอง อย่าปล่อยให้ผ่านเลยไป"

ในการพูดแต่ละครั้ง ปกติเราจะได้วัตถุดิบมาจากที่ใดบ้าง

1. **จากการศึกษา** เริ่มตั้งแต่การศึกษาในวัยเด็กขึ้นมาทีเดียว ความรู้ที่ร่ำเรียนมาสามารถเป็นวัตถุดิบได้ทั้งสิ้น ขึ้นอยู่กับว่าการพูดในครั้งนั้นเป็นการพูดในเรื่องอะไร และพูดกับ

ใคร อย่างไรก็ตาม การศึกษามิได้จบสิ้นแต่ในชั้นเรียน ผู้ซึ่งมีความศรัทธาต่อการเป็นผู้พูดที่ดีจำเป็นจะต้องหมั่นศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ คนที่มีวุฒิการศึกษาไม่สูง แต่เป็นผู้ใฝ่ใจในการหาความรู้ ก็อาจจะเป็นผู้พูดที่ดีพร้อมมูลไปด้วยวัตถุดิบได้เช่นกัน

2. **จากประสบการณ์** ประสบการณ์ของแต่ละคนย่อมไม่เหมือนกัน การนำเอาประสบการณ์มาเป็นวัตถุดิบของการพูดจึงมักทำให้การพูดฟังน่าสนใจ เพราะประสบการณ์ที่นำมากล่าวอ้างอิงถึงเป็นสิ่งแปลกใหม่สำหรับผู้ฟัง จะสังเกตเห็นได้ว่า ผู้ฟังจะพอใจฟังการพูดของผู้พูดที่มีประสบการณ์ในชีวิตหรือหน้าที่การงานมาก ๆ มากกว่าการพูดของผู้พูดที่เป็นนักวิชาการทรงภูมิความรู้ทว่าขาดประสบการณ์

3. **จากการอ่านพบ** การอ่านเป็นประโยชน์เสมอสำหรับทุก ๆ คน ไม่ว่าคนผู้นั้นมีความปรารถนาจะเป็นผู้พูดที่ดีหรือไม่ก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือ สารคดี นิยาย หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ฯลฯ ล้วนแล้วแต่เป็นประโยชน์ต่อการเพิ่มพูนวัตถุดิบสำหรับเราทั้งสิ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอ่านหนังสือพิมพ์รายวันเป็นประจำ จะทำให้ผู้พูดเป็นคนที่ก้าวทันโลกอยู่เสมอ มีข้อมูลที่ทันสมัยในการพูดทุก ๆ ครั้ง

4. **จากการฟัง** ไม่ว่าจะเป็นการฟังวิทยุ การฟังการพูดการบรรยายของผู้รู้ หรือการฟังในวงสนทนา ล้วนแล้วแต่มีส่วนในการเพิ่มพูนวัตถุดิบให้กับผู้พูดเป็นอย่างมาก เกร็ดความรู้ต่าง ๆ ซึ่งจะนำมาประกอบกับการพูด นอกจากจะได้จากประสบการณ์และการอ่านแล้ว ยังได้มาจากการฟังมากที่สุด

5. **จากการดู** ดูโทรทัศน์ ดูการสาธิต ดูการกระทำที่เกิดขึ้นจริง ๆ หรือแม้แต่การดูภาพยนตร์ตามโรงภาพยนตร์ ในบางครั้งก็อาจจะมีเรื่องราวบางอย่างที่ควรค่าแก่การจดจำและเก็บงำเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการพูด

6. **จากการค้นคว้าก่อนการพูด** เมื่อรู้แล้วว่าจะต้องพูดในเรื่องอะไร ควรอย่างยิ่งที่ผู้พูดจะต้องพยายามค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องที่จะต้องพูดให้มากที่สุดเท่าที่จำเป็นและมีความแม่นยำ การค้นคว้าอาจจะทำให้ผู้พูดได้พบกับวัตถุดิบใหม่ ๆ หรือความรู้ใหม่ ๆ ให้กับการพูด

ในการพูดแต่ละครั้ง ผู้พูดจะต้องพยายามใคร่ครวญขุดคุ้ยเอาวัตถุดิบที่ตนมีอยู่แล้วขึ้นมารวมกับวัตถุดิบที่ค้นคว้าตรวจสอบขึ้นใหม่เสียก่อน จะทำให้สามารถกำหนดแนวความคิดของตนเองในการพูดถึงเรื่องนั้น ๆ ได้อย่างรอบคอบ แน่ชัด แล้วจึงเลือกสรรเอาแต่วัตถุดิบที่สำคัญมีน้ำหนักมาเรียบเรียงเป็นเนื้อหาแท้ ๆ ของการพูด

ดร. ชารลด์ เรนนอลด์ บราวน์ คณบดีของมหาวิทยาลัยเยล ได้เคยกล่าวไว้ว่า "จงใคร่ครวญถึงใจความและเรื่องที่ท่านจะนำมาพูด ใคร่ครวญและทบทวนในสิ่งดังกล่าวตราบจนมันสุกงอมและเกิดผล สิ่งที่ท่านจะได้รับก็คือความคิดที่ดีงาม ซึ่งเจริญเติบโตขึ้นมาอย่างรวดเร็ว"

การเลือกสรรวัตถุดิบก่อนนำมาเรียบเรียงเป็นเนื้อหาแท้ ๆ ของการพูด มีข้อแนะนำประกอบการพิจารณาดังต่อไปนี้

- เลือกเรื่องที่มีอารมณ์อยากจะพูด
- เลือกเรื่องที่รู้จริงและแม่นยำ
- เลือกเรื่องที่เหมาะกับบุคลิกและอุปนิสัยของผู้พูด
- เลือกเรื่องให้เหมาะกับผู้ฟัง
- เลือกเรื่องให้เหมาะกับเวลา และโอกาส สิ่งแวดล้อม
- เลือกเรื่องที่สนับสนุนเป้าหมายของการพูด
- เลือกเรื่องที่แปลกใหม่ต่อการรับรู้ของผู้ฟัง

การตั้งชื่อเรื่อง

ชื่อเรื่องสำหรับการพูดต่อที่ชุมนุมชนในแต่ละครั้งอาจตั้งได้หลายแบบหลายวิธี อาจตั้งเป็นคำถาม ตั้งเป็นประโยคหรือวลีเสนาะหู ใช้คำคมสุภาษิต หรือบทกวีของบางท่าน หรือแม้แต่ตั้งเป็นคำหรือความธรรมดา

หลักสำคัญในการตั้งชื่อเรื่องมีอยู่ว่า ชื่อเรื่องต้องสามารถทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกสะดุดใจ สนใจที่จะฟัง โดยพอจะรู้ว่าผู้พูดจะพูดในเรื่องที่เกี่ยวกับอะไร