

บุคลิกและท่าทาง

ความพอใจซึ่งผู้ฟังมีต่อผู้พูดมิได้เกิดจากการได้ยินได้ฟังการพูดแต่เพียงอย่างเดียว หากยังเลยมรวมไปกระทั่งบุคลิกภาพ อากัปกริยา และท่าทางของผู้พูดด้วย

สำหรับผู้พูดที่ประสบปัญหาเกี่ยวกับบุคลิกภาพและท่าทางประกอบการพูด จงมีความเชื่อมั่นได้ว่าท่านจะสามารถปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องประการนี้ไปได้อย่างราบรื่นและไม่ยากนัก

การพัฒนาบุคลิกภาพและท่าทางประกอบการพูดดังจะได้กล่าวต่อไปนี้ ถือเป็นหลักของความเหมาะสมเป็นสำคัญ และมีได้หมายความว่าผู้พูดจะต้องพยายามใช้ท่าทางประกอบการพูดให้มากมายจนเกินความจำเป็น

หลักการพัฒนา

สำเนียงส่อภาษา กิริยาส่อสกุล เพราะฉะนั้น คนส่วนใหญ่จึงมักวินิจฉัยอุปนิสัยใจคของผู้ซึ่งตนพบเห็นโดยพิจารณานุคลิกภาพและอากัปกริยาที่อื่น ทั้ง ๆ ที่การวินิจฉัยดังกล่าวอาจจะถูกจับตามองโดยบุคคลรอบข้างอยู่ตลอดเวลา จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม ดังนั้น ผู้พูดที่ดีจึงควรฉวยโอกาสนี้ใช้บุคลิกภาพและท่าทางอันเหมาะสมสร้างคะแนนนิยมขึ้นมาให้ได้

1. การแต่งกาย

มนุษย์ทุกผู้ทุกนามย่อมมีความพึงพอใจในผู้ที่มีบุคลิกภาพดีจำเริญใจ ดังนั้นผู้พูดที่ดีย่อมต้องพยายามรักษาบุคลิกภาพอันดีงามและเหมาะสมกับกาลเทศะไว้ด้วยความระมัดระวัง มีความสุภาพเรียบร้อยในการแต่งกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า อย่าให้ข้อบกพร่องเล็กน้อยมาทำลายความเชื่อถือซึ่งผู้ฟังมีต่อผู้พูดได้

การแต่งกายให้เหมาะสมกับกาลเทศะเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งสำหรับผู้พูดที่ดี เพราะฉะนั้นจึงควรวิเคราะห์ผู้ฟังและสิ่งแวดล้อมให้ดีเสียก่อนการพูดทุกครั้ง เพื่อจะได้สามารถเลือกแต่งกายไปในทางที่จะทำให้ผู้พูดเป็นกันเองและอยู่ใกล้ชิดกับฐานะของผู้ฟังที่สุด

การแต่งกายวิจิตรพิสดารจนเกินไปโดยเฉพาะในหมู่ผู้พูดสตรี นอกจากจะทำให้ไม่
เป็นกันเองกับผู้ฟังแล้ว ยังอาจเบนความสนใจของผู้ฟังจากการพูดไปสู่เครื่องแต่งกายของผู้พูด
ได้ ทำให้ผู้พูดไม่ประสบความสำเร็จในด้านการพูด แต่ไปประสบความสำเร็จในด้านเครื่อง
แต่งกายงามแทน

2. การวางท่า

เมื่อผู้พูดอยู่บนเวที สายตาทุกคู่ของผู้ฟังจะจ้องเขม็งมายังผู้พูดเป็นทางเดียว เพราะ
ฉะนั้น ไม่ว่าผู้พูดจะวางท่าดีเลวเพียงใด ต่างก็อยู่ในสายตาของผู้ฟังทั้งสิ้น

การวางท่าที่ถูกต้องและเป็นธรรมชาติจะช่วยให้ผู้ฟังมีความรู้สึกในทางที่ดีต่อผู้พูด
ช่วยให้ผู้พูดมีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น และยังจะช่วยให้การเปล่งเสียงของผู้พูดเป็นไป
อย่างมีสมรรถภาพ

ลักษณะของการวางท่าที่ดีคือการยืนตามสบาย ไม่ต้องเกร็ง สามารถเปลี่ยนอิริยาบถ
ตามธรรมชาติซึ่งจะไม่ทำให้บุคลิกภาพของผู้พูดเสีย ปล่อยน้ำหนักตัวลงบนฝ่าเท้าทั้งสองข้าง
ซึ่งวางแยกกันเล็กน้อย ปล่อยมือทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัวหรือวางลงบนแท่นพูด

อย่าพยายามเอามือยึดกับไมโครโฟนหรือเท้าแท่นพูดจนร่างโน้มลง ทำให้ขาดความ
สง่าผ่าเผย และพยายามอย่าเอามือไพล่หลังหรือเอามือกุมไว้ข้างหน้าซึ่งจะทำให้ไม่น่าดู และ
รู้สึกว่าผู้พูดวางตัวสูงกว่าหรือต่ำกว่าผู้ฟังจนเกินไป

3. อากัปกริยา

การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นธรรมชาติเป็นสิ่งปกติธรรมดาของผู้พูดที่ดี ผู้พูดย่อมมี
ความอิสระในการที่จะเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไปตามอารมณ์ความรู้สึกโดยธรรมชาติ
ได้ การเอียงคอ เอียงตัว ยกไหล่ การเดิน ฯลฯ เหล่านี้ล้วนเป็นอากัปกริยาซึ่งผู้พูดย่อมกระทำ
ได้แม้ไม่มีความหมายใด ๆ แฝงอยู่เลย เพราะเป็นการช่วยให้การพูดเป็นธรรมชาติขึ้น และ
เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้พูดได้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางสรีระของตนในขณะที่พูดด้วย

อย่างไรก็ตาม อากัปกริยาบางอย่างก็ควรมีการระมัดระวังและละเว้น กล่าวคือ
การล้วง แคะ แกะ หาว โยก ค้อน กะพริบ เป็นต้น ซึ่งเป็นลักษณะอาการอันไม่น่าดูใน
ขณะปรากฏตัวต่อหน้าที่ชุมนุมชน

นอกจากนั้น ควรระวังอย่าแสดงอากัปกริยาใดซ้ำซากจนเป็นนิสัยให้ผู้ฟังสังเกตเห็นได้
เพราะหากอากัปกริยาใดมีบ่อยเกินไปจนผู้ฟังจับได้ จะทำให้เกิดความรู้สึกขัดตาและเป็นผลเสีย

ต่อการพูด

4. สีหน้าและสายตา

สิ่งที่ถ่ายทอดความรู้สึกจากน้ำใสใจจริงของผู้พูดไปสู่ผู้ฟังได้ดีที่สุด คือ สีหน้าและสายตา โดยทั่วไป การยิ้มแย้มแจ่มใสแต่พอสมควรตามความเหมาะสมเป็นลักษณะของการพูด ซึ่งต้องการปลูกสร้างความเป็นกันเอง แต่ในบางครั้งผู้พูดต้องเปลี่ยนความรู้สึกทางสีหน้าให้เป็นไปตามสาระของการพูดด้วย บางครั้งต้องมีความจริงจัง บางครั้งมีความร่าเริงยินดี บางครั้งมีความโศกเศร้ารันทด หรือบางครั้งมีความไม่พึงพอใจ เป็นต้น ทั้งนี้ขอให้ยึดหลักของความเป็นธรรมชาติและความจริงใจ อย่าพยายามแสร้งดีสีหน้า ทั้ง ๆ ที่ในส่วนลึกของจิตใจไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย จะทำให้ผู้ฟังรู้ได้ทันทีว่าผู้พูดไม่มีความจริงใจ และผู้ฟังจะขาดความเชื่อถือในตัวผู้พูดไป

สำหรับการใช้สายตานั้น มีผู้เคยกล่าวว่า หากต้องการรู้ว่าผู้พูดมีความจริงใจอย่างไร ให้มองดวงตาของผู้พูด เพราะฉะนั้น ผู้พูดที่ดีและมีความจริงใจจะต้องเผยดวงตาแก่ผู้ฟัง มองผู้ฟังให้ทั่วถึง เพื่อให้สนใจที่จะติดตามฟังการพูดโดยตลอด เพราะนอกจากการมองผู้ฟังเป็นการแสดงให้เห็นว่าผู้พูดมีความจริงใจแล้ว ยังแสดงว่าผู้พูดมีความสนใจและไม่ทอดทิ้งผู้ฟังด้วย

5. การใช้มือประกอบการพูด

ผู้พูดที่ฉลาดมักสามารถใช้มือให้เป็นประโยชน์ต่อการพูดได้เป็นอย่างดี ในขณะที่ผู้พูดซึ่งไม่คุ้นเคยกับการใช้มือประกอบการพูดต้องพลาดโอกาสอันดีนี้ไปอย่างน่าเสียดาย

จุดมุ่งหมายของการใช้มือประกอบการพูด อาจแบ่งเป็น 2 ประการ คือ

ก. **เพื่อขยายความ** ในกรณีต้องการให้ผู้ฟังมีความกระจ่างในเนื้อหาที่ตนพูดยิ่งขึ้น หรือสามารถนึกภาพของสิ่งที่ตนกำลังกล่าวได้อย่างง่าย ๆ ผู้พูดก็อาจใช้มือประกอบการในการชี้แจง เช่น การบอกถึงทิศทาง จำนวน ขนาด และรูปร่าง เป็นต้น

ข. **เพื่อเพิ่มน้ำหนักให้กับคำพูด** บางครั้งผู้พูดอาจไม่ต้องการขยายความ เพราะคำพูดนั้นกระจ่างต่อผู้ฟังพอแล้ว แต่เพื่อเป็นการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก หรือความหนักแน่นของคำพูด ผู้พูดก็อาจยกมือประกอบการพูดในลักษณะต่าง ๆ กันตามธรรมชาติ และเนื้อหาในตอนนั้น ๆ ได้ การยกมือในบางครั้งของผู้พูดอาจจะไม่เกี่ยว หรือมิได้แสดงความหมายใกล้เคียงกับคำพูดที่พูดเลย แต่ก็มีใช้ข้อห้าม เพราะอารมณ์ความรู้สึกในส่วนลึกได้บังการประสาทให้ทำตาม เช่น การฟาดมือขึ้นลง เป็นต้น

เกี่ยวกับการใช้มือประกอบการพูด มีข้อระวังบางประการ คือ อย่าใช้ท่าทางใด บ่อยซ้ำซาก อย่าพยายามชี้ผู้ฟังเพราะเป็นท่าทางอันไม่สุภาพ อย่าแสดงท่าทางซึ่งไม่จำเป็น กล่าวคือ ไม่แสดงท่าทางในตอนซึ่งคำพูดชัดเจนอยู่แล้วและไม่ต้องการการเน้นแต่อย่างไร

นอกจากนั้น ควรระวังจังหวะในการยกมือประกอบการพูดให้ราบรื่นพอดีกับคำพูด หรือก่อนคำพูดเล็กน้อย อย่าแสดงท่าทางภายหลังที่เปล่งคำพูดอันเกี่ยวข้องออกไปแล้วเป็นอันขาด

การใช้มือประกอบการพูดในบางครั้งควรต้องพิจารณาสถานที่ จำนวน และประเภทของผู้ฟังประกอบด้วย เช่น การพูดในที่ ๆ คนฟังเป็นหมื่น จะยกมือประกอบการพูดให้ยิ่งใหญ่ มโหฬารอย่างไรก็ได้ แต่การพูดในที่ ๆ มีคนฟังเพียงสามสิบคน ผู้พูดย่อมแสดงท่าทางให้ยิ่งใหญ่ขนาดนั้นไม่ได้ เพราะจะทำให้เกิดความรู้สึกขัดเขินขึ้นอย่างมาก