

บทที่ 4
**การเสนอเรื่องพูดบนเวที (The Delivery
of a Speech)**

บทที่ 4

การเสนอเรื่องพูดบนเวที (The Delivery of a Speech)

1. การฝึกซ้อมพูด (Rehearsal)

เมื่อผู้พูดได้เขียนและจัดเรื่องพูดตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องด้านการใช้ภาษาเรียบร้อยแล้ว ผู้พูดก็อ่านต้นฉบับบทพูดไปมาประมาณ 3 - 4 เที่ยวจนจำเนื้อเรื่องได้

การพูดในที่ประชุมชนทั่วไป (เช่นการบรรยาย การอภิปราย การปาฐกถา) จะไม่นิยมนำต้นฉบับขึ้นไปบนเวทีพูดด้วย ดังนั้นผู้พูดจะต้องจำเรื่องทั้งหมด ในกรณีที่มีการพูดนั้นต้องใช้เวลาานาน (ประมาณ 50 นาที) ผู้พูดอาจจำเรื่องได้ไม่หมด หรืออาจลืมเนื้อหาตอนใดตอนหนึ่งไป ดังนั้นการพูดในที่ประชุมชนแบบสากลจึงนิยมใช้บัตรเปล่า ๆ (Card) ขนาด 5 X 3 นิ้ว จดเฉพาะหัวข้อ (Headings) ที่จะพูดไว้ แล้วใส่ไว้ในกระเป๋าเสื้อนอก (สำหรับชาย) หรือในกระเป๋าถือ (สำหรับสตรี) เมื่อขึ้นเวทีพูดก็นำออกมาพูดหัวข้อที่จะต้องพูดต่อไป

ลักษณะของบัตรเมื่อจดเฉพาะหัวข้อแล้วจะมีลักษณะดังนี้

(เรื่อง) ปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบัน

— คำนำ

— สาเหตุของปัญหา :

(1) ปัญหาในครอบครัว - พ่อแม่แยกกันอยู่ ความยากจน —

(2) สื่อมวลชนนำไป - น.ส.พ., ภาพยนตร์, หนังสือเรีงรมย์
โทรทัศน์, วิทยุ

(3) สถานเรีงรมย์ - อาบ - อบ - นวด, โรงแรม, nightclub, coffee
- shop ฯลฯ

— สรุป ----

เมื่อผู้พูดเตรียมพร้อมทั้งด้านบุคลิกภาพ และด้านการจัดเรื่องพูดแล้ว ผู้พูดก็ฝึกซ้อมพูด วิธีฝึกซ้อมพูดอาจทำได้ 2 วิธีคือการซ้อมพูดหน้ากระจก และการฝึกซ้อมพูดกับผู้ที่คุ้นเคย

1.1 วิธีฝึกซ้อมพูดหน้ากระจก ผู้พูดจะยืนอยู่ข้างหลังเก้าอี้ และหันหน้าเข้าหากระจก เมื่อพร้อมแล้วก็เริ่มพูดเสียงดัง ๆ พร้อมทั้งแสดงท่าทางไปด้วย ในขณะที่พูดตาก็มองกระจก แล้วสังเกตบุคลิกและการแสดงท่าทางของตน ถ้าท่าทางยังไม่ดีก็ควรแก้ไขใหม่จนกว่าจะเหมาะสม ในการซ้อมพูดนี้ ผู้พูดควรตั้งใจฟังการพูดของตนเองว่าได้ออกเสียงชัดเจนและถูกต้องหรือไม่ เช่น การออกเสียง /ร/ /ล/ /คว/ ฯลฯ ถ้าข้อความไม่ดี หรือการแสดงท่าทางไม่เหมาะสม ก็ควรที่จะแก้ไขใหม่ หรือแสดงท่าทางใหม่

1.2 วิธีฝึกซ้อมกับคนคุ้นเคย การฝึกซ้อมพูดหน้ากระจกเป็นเพียงการฝึกฝนเบื้องต้น ที่ผู้พูดต้องการดูข้อบกพร่องของตนเอง (และแก้ไข) ขั้นต่อไปคือการยืนพูดต่อหน้าคนคุ้นเคย เช่น เพื่อน ๆ หรือญาติพี่น้องในครอบครัว วิธีนี้จะช่วยให้ผู้พูดกำจัดความอาย – เคอะเขินไปทีละน้อย ๆ พร้อมทั้งช่วยให้รู้จักควบคุมตัวเองอีกด้วย ทั้งนี้หมายความว่าผู้พูดจะต้องพูดเสียงดัง ๆ พูดให้ดีที่สุด แสดงท่าทางให้ดีที่สุด และพูดให้มีชีวิตจิตใจและเป็นธรรมชาติ ในขณะที่ซ้อมพูดนี้พยายามหลีกเลี่ยงการหัวเราะ หรือการแสดงท่าทางยถากรรม (เช่น เกาศีรษะ, เชิดจมูก บิดมือ ฯลฯ) แต่ควรมองผู้ฟังให้ทั่ว และแสดงออกอย่างเต็มที่ เมื่อพูดเสร็จควรถามผู้คุ้นเคยถึงข้อบกพร่องของตนเอง

การฝึกซ้อมบ่อย ๆ จะช่วยให้ผู้ฟังผู้พูดจำเนื้อเรื่องได้ และแสดงท่าทางได้ไม่เคอะเขิน เมื่อผู้พูดประสงค์ที่จะได้ทักษะในด้านนี้ ก็จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกซ้อมบ่อย ๆ เพราะยิ่งฝึกซ้อมมากเท่าไร ก็จะยิ่งทำให้เป็นคนพูดคล่องขึ้นเท่านั้นดังคำกล่าวที่ว่า “Practice makes perfect” ดังนั้นก่อนที่ผู้พูดใหม่ ๆ (ที่มีประสบการณ์ในการพูดน้อย) จะขึ้นเวทีพูด จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะมีการฝึกซ้อมมาก่อนไม่น้อยกว่าสิบ ๆ ครั้ง

2. การขึ้นเวทีพูด

ปกติแล้วการขึ้นเวทีพูดมักปฏิบัติกันดังนี้ เมื่อถึงเวลาพูด เลขานุการหรือพิธีกรจะกล่าวแนะนำผู้พูด แล้วเชิญผู้พูดขึ้นพูด ผู้พูดจะลุกขึ้นแล้วเดินไปยังที่ยืนพูด ในขณะที่เดินไปนั้น ไม่ต้องทำความเคารพผู้ใดทั้งสิ้น เมื่อถึงที่ยืนพูดแล้วให้ยืนในลักษณะที่สง่า (ดูบทที่ว่าด้วยการยืน) และจงอย่าพูดทันที แต่รอให้เสียงปรบมือซาลง (ใช้เวลาประมาณ 2 - 3 วินาที)

แล้วจึงเริ่มพูดด้วยการหันหน้าไปทางประธานพร้อมทั้งก้มศีรษะเล็กน้อย แล้วพูดว่า “ท่านประธาน” จากนั้น จึงหันหน้าไปทางผู้ฟัง แล้วพูดว่า “และท่านผู้ที่มีเกียรติทั้งหลาย กระผม รู้สึกยินดี และเป็นเกียรติ ฯ” จากนั้นจึงต่อด้วยข้อความที่เป็นคำนำ และเนื้อเรื่องและสรุปตามลำดับ เมื่อพูดตอนที่เป็นบทสรุปเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้พูดควรหยุดประมาณ 1-2 วินาที แล้วจึงก้มศีรษะพร้อมกับพูดว่า “ขอบคุณ” หรือ “สวัสดิ” แล้วจึงเดินลงจากเวที

ในขณะที่ยืนบนเวทีนั้นควรยืนให้สง่างาม แสดงสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส (Pleasant face) และเป็นกันเองกับผู้ฟัง พยายามให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย (relax) ในนาทีแรกที่เริ่มพูดนั้น ควรพูดช้า ๆ ซึ่งจะช่วยให้คลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อได้ หลังจากนาทีแรกแล้วจึงพูดในอัตราปกติ ในขณะที่พูดนั้นผู้พูดจะต้องมองผู้ฟังพร้อมทั้งแสดงท่าทางประกอบด้วยการแสดงท่าทางจะช่วยลดความตึงตันได้บ้าง และจะทำให้การพูดนั้นเป็นธรรมชาติยิ่งขึ้น

ขณะที่กำลังพูดอยู่นั้น ผู้พูดจะต้องพยายามให้การพูดของตนในธรรมชาติที่สุด (Complete spontaneity) ควรระวังอย่าให้การพูดนั้นเป็นแบบท่องจำมาพูด หรือพูดตะกุกตะกักเหมือนคนติดอ่าง จงพยายามหลีกเลี่ยงการขึ้นต้นแต่ละครั้งด้วยคำว่า เอ่อ...อ้อ...อืม... ฯลฯ นอกจากนี้แล้ว ยังมีข้อแนะนำบางประการเกี่ยวกับการขึ้นเวทีพูดดังต่อไปนี้

2.1 หลังจากการกล่าวปฏิสันถารกับผู้ฟังแล้ว ผู้พูดจะต้องไม่ออกตัวหรือขอโทษใด ๆ ที่แสดงถึงข้อบกพร่องของตนเอง เช่นกล่าวว่า “ข้าพเจ้าต้องขอโทษด้วยถ้าข้าพเจ้าพูดไม่ดีในวันนี้ เพราะข้าพเจ้ามีเวลาเตรียมตัวน้อย” หรือ “ข้าพเจ้าต้องขออภัยด้วย ถ้าการพูดของข้าพเจ้าผิดพลาดไป เพราะข้าพเจ้ามีไข่นักพูด” หรือ “ข้าพเจ้าขอออกตัวก่อนว่าข้าพเจ้าไม่สันทัดในหัวข้อเรื่องที่จะพูดในวันนี้” หรือ “ดิฉันขอออกตัวก่อนว่าดิฉันเพิ่งจะพูดในที่มีคนมาก ๆ เช่นนี้เป็นครั้งแรก รู้สึกขาสั่น ไปหมด ถ้ามีอะไรบกพร่องก็ขออภัยด้วยค่ะ” ฯลฯ

ถึงแม้ว่าการพูดเช่นนี้จะเป็นการแสดงถึงความสุภาพ ถ่อมตนของผู้พูดก็ตาม ผู้พูดไม่ควรจะพูดเพราะเป็นการแสดงว่าผู้พูดไม่มีความสามารถ และความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้ผู้ฟังหมดความสนใจที่จะรับฟัง และความศรัทธาที่มีต่อผู้พูดก็ลดน้อยไปด้วย

2.2 ควรหลีกเลี่ยงการกระแอมกระไอก่อนพูด หรือใช้มือเคาะไมโครโฟน หรือพูดว่า “ฮัลโหล ฯ”

2.3 ในขณะที่พูด ถ้าผู้ฟังแสดงความพอใจด้วยการหัวเราะหรือปรบมือก็ตาม ผู้พูดควรจะหยุดพูด เมื่อเสียงนั้น ๆ ซาลงจึงพูดต่อไป

2.4 ในขณะที่พูดอยู่นั้น ถ้าตามองไปพบผู้ที่รู้จักคุ้นเคยผู้พูดควรแสดงอาการปกติ อย่ายิ้มตอบ หรือหัวเราะ แต่ถ้าเกิดความรู้สึกเกือเขิน –อาย ก็ควรมองผ่านไปยังผู้ฟังที่ตนไม่รู้จักเสีย

2.5 เมื่อพูดจนจบเรื่องแล้ว อย่าได้พูดขอภัยในความบกพร่องใด ๆ ทั้งสิ้น

2.6 พยายามมองผู้ฟังให้ทั่วถึงกัน และอย่าหยุดที่จุดใดจุดหนึ่งนานเกินควร พยายามนึกถึงกฎที่ว่า “ปากพูด ตามอง มือแสดง” ไว้

2.7 อย่าเอาข้อศอก หรือแขนท้าวโตะ สำหรับพูด

2.8 ผู้พูดไม่จำเป็นที่จะต้องใช้มือประกอบเรื่องที่พูดทุกประโยคแต่ควรแสดงท่าทางประกอบทุกหัวข้อเรื่องที่พูด และในประโยคที่ต้องการเน้นให้ผู้ฟังเข้าใจ หรือคล้อยตาม

2.9 พยายามให้เสียงที่พูดนั้นมีลักษณะเหมือนเสียงที่พูดคุยกันอย่างมีชีวิตชีวา (alive) อาจจบประโยคด้วยคำว่า “ค่ะ” หรือ “ครับ”

เมื่อผู้ฟังพูดมาหลาย ๆ ประโยคแล้ว และจะขึ้นต้นประโยคใหม่ก็ควรใช้วลีต่อไปนี้ เชื่อมประโยค อย่างไรก็ตาม, อย่างไรก็ตาม, ด้วยเหตุนี้, ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาแล้ว, ท่านผู้ฟังครับ, โปรดจำไว้ว่า, ผมคิดว่า ฯลฯ หลังจากทีพูดวลีเหล่านี้แล้วผู้พูดควรหยุด (pause) นิดหนึ่งแล้วจึงพูดต่อไปเช่น

“ท่านผู้ฟังครับ (หยุดนิดหนึ่ง) ผมใคร่ขอฝากไว้ว่า ถ้าเราเก่งแรงแรงขี้ดีแล้วไซ้ จะร้องเพลงชาติไทยให้ใครฟัง”

2.10 ในบางครั้งการตื่นเวทีจะทำให้ผู้พูดลืมเรื่องที่เตรียมมาพูด ในกรณีเช่นนี้ผู้พูดอย่าหยุดนึก หรือมองเพดานเพราะจะยิ่งทำให้ตื้ออึดใจ และเสียกำลังใจ แต่ควรคิดหาเนื้อหาอย่างอื่นเข้ามาแทรก ถ้าคิดไม่ทันและไม่สามารถจะหาเนื้อหาอย่างอื่นเข้ามาแทนได้ ก็ควรข้ามไปพูดหัวข้อตอนใหม่ โดยเริ่มต้นพูดว่า “ต่อไปเราจะมาดูในด้านอื่นบ้าง” หรือ “เอาละครับ เราจะเลยมาพูดถึงเรื่อง....นะครับ” ฯลฯ จากนั้นก็พูดหัวข้อตอนต่อไปให้ดีที่สุด

3. วิธีแก้ความตื่นเวที (Stage Fright Problems)

ความกังวล (Nervous Tension) และการตื่นเวทีเป็นอาการปกติของผู้ที่จะขึ้นเวทีพูด หรือการอยู่ต่อหน้าคนมาก ๆ สำหรับผู้พูดที่เจเนเวทีก็จะตื่นแต่เล็กน้อย ส่วนผู้พูดที่มีประสบการณ์น้อยหรือยังไม่เคยขึ้นเวทีพูดย่อมจะตื่นแต่เนิ่นมาก

วิธีแก้ความกังวลและการตื่นเวทีประการแรกที่สุดก็คือ ผู้พูดจะต้องตระเตรียมเรื่องพูด และซ้อมพูดอย่างดี ถ้าเตรียมสองประการนี้ไม่ดีก็เท่ากับประสบความล้มเหลวก่อนขึ้นเวที

เสียแล้ว เมื่อเตรียมสองประการดังกล่าวมาดีแล้ว ผู้พูดจะต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง ให้กำลังใจแก่ตนเองว่าจะต้องพูดให้ดีที่สุด แสดงท่าทางให้ดีที่สุด ฯลฯ อย่างไรก็ตาม บางครั้งผู้พูดก็ยังคงเกิดความกลัว และประหม่าอีกดังนั้นจึงขอแนะนำข้อปฏิบัติเพิ่มเติมดังนี้

3.1 ขณะที่นั่งรอเพื่อขึ้นพูดนั้น ถ้ารู้ตัวว่าเกิดความกังวลและตื่นเต้นมาก ให้หายใจเข้าปอดลึก ๆ แล้วผ่อนคลายใจออกช้า ๆ ควรทำประมาณ 4-5 ครั้ง

3.2 เมื่อเริ่มพูด ถ้ารู้สึกว่เสียงสั่นและยังมีความประหม่ามากให้พูดช้า ๆ แสดงสีหน้ายิ้มแย้มพร้อมทั้งแสดงท่าทางประกอบพูด พยายามหลีกเลี่ยงการพูดเร็ว

3.3 พยายามบังคับใจตนเองว่าไม่มีอะไรน่ากลัว พยายามคิดว่าผู้ฟังที่จ้องมองตานั้น เขามองด้วยความศรัทธาให้กำลังใจ

3.4 ก่อนขึ้นเวทีพูด ผู้พูดควรจืดน้ำ หรือเดินไปมา นึกถึงเรื่องตลก ๆ หรือครวญเพลงเบา ๆ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อคลายความตึงเครียดลง

3.5 ควรหลีกเลี่ยงการแต่งกาย (รวมทั้งเครื่องชั้นในและรองเท้า) ที่ตึง รัด และเป็นอุปสรรคต่อการพูดเช่นคอเสื้อคับ ผูกเนคไทแน่นเกินไป รองเท้ากัด ฯลฯ

3.6 อย่าตั้งใจพูดเกินไป เพราะการตั้งใจเกินไปอาจก่อให้เกิดความตึงเครียด และทำให้พูดได้ไม่ดีเช่นเดียวกับการเล่นกีฬา

3.7 พยายามทำตนให้สบาย ๆ เป็นธรรมชาติ (Relax and natural) และเป็นตัวของตัวเอง ความกังวลและความตื่นเวทีจะค่อย ๆ ลดน้อยลงก็ต่อเมื่อผู้พูดมีการเตรียมเรื่อง และฝึกซ้อมพูดดีพร้อมทั้งมีความเชื่อมั่นในตัวเองด้วย สำหรับความกลัวต่าง ๆ นั้นอาจแก้ไขด้วยการถามตนเองว่ากลัวอะไร ทำไมจึงต้องกลัว และประการสำคัญผู้พูดควรยอมรับความจริงที่ว่าตัวผู้พูดนั่นเอง ที่ทำให้ทุกอย่างน่ากลัว น่าวิตกมากขึ้น ฉะนั้นวิธีที่ดีที่สุดก็คือ ขจัดความกลัว ความกังวลทั้งหลายของตนให้หมดไป แล้วเตรียมเรื่องพูดให้พร้อม ซ้อมพูดบ่อย ๆ (เป็นสิบ ๆ ครั้ง) สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง รู้จักควบคุมตัวเอง ตลอดจนจูนากลวิธีต่าง ๆ ที่ได้ศึกษามาไปใช้โดยตั้งเป้าหมายไว้ว่า ตนเองจะต้องประสบความสำเร็จในการขึ้นเวทีพูดไม่ว่าจะต้องแก้ไขหรือปรับปรุงตัวเองอีกกี่ครั้งก็ตาม

หมายเหตุ

สำหรับผู้ที่มีอาชีพเป็นครู ควรระลึกว่าครูคือผู้พูดนักเรียนคือผู้ฟัง ดังนั้นครูจึงควรเตรียมตัวให้พร้อมและดีก่อนที่จะไปพูด (สอน)

ชีวิตความเป็นจริงในห้องเรียนนั้น ครูจะเป็นผู้พูดเกือบตลอดเวลา และนักเรียนจะต้องเป็นผู้ฟังเสมอ บางครั้งนักเรียนก็ยังไม่พร้อมที่จะฟัง ดังนั้นก่อนที่ครูจะเริ่มลงมือสอน ครูควรสร้างความพร้อมให้นักเรียน ที่ต้องทำเช่นนี้ก็เพราะว่า ในการสอนนั้น ครูคือผู้ให้ ส่วนนักเรียน คือผู้รับถ้าผู้ให้ความพร้อมที่จะให้ ส่วนผู้รับยังไม่พร้อม การสอนนั้นก็จะไม่เกิดผลอะไรขึ้นเลย ฉะนั้น ครูจึงควรคำนึงถึงความจริงข้อนี้ไว้ให้มาก เมื่อนักเรียนยังเล่นยังชน ง่วงนอน คุย หรือทำงานอย่างอื่นอยู่ ครูไม่ควรลงมือสอนทันที แต่ควรสร้างความพร้อมให้กับเด็กด้วยการเล่าเรื่องตลก ขบขัน ซึ่งในขณะที่เดียวกันก็เท่ากับเป็นการเรียกความสนใจจากเด็กให้มาสนใจตัวครูนั่นเอง เมื่อครูเห็นว่านักเรียนพร้อมแล้วจึงเปลี่ยนจากเรื่องตลก ขบขัน มาสู่บทเรียนที่ได้เตรียมเอาไว้

แบบฝึกหัดบทที่ 4

จงเลือกเรื่องต่อไปนี้เพียงเรื่องเดียว แล้วเขียนเรื่องที่เลือกให้มีแบบฟอร์ม คำปฏิสันถาร คำนำ เนื้อเรื่อง และการสรุปอย่างสมบูรณ์ เพื่อเตรียมไปพูดให้นักศึกษามหาวิทยาลัยราม-คำแหงฟัง (ใช้เวลา 10 นาที)

1. “เฮโรอีน - ยาเสพติดให้โทษ”
2. “ภัยบนท้องถนนที่จะเกิดกับท่าน”
3. “กีฬา กีฬา คือยาวิเศษ”
4. “การแต่งกายของนักศึกษาในปัจจุบัน”
5. “การปลูกต้นไม้ชาย”
6. “มหาวิทยาลัยเปิดในทรวงศ์ของข้าพเจ้า”
7. “รณรงค์กับความปลอดภัย”

“ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น”

“Impossible is a word only to be found in the dictionary of fools”

(คำว่า “ไปไม่ได้” เป็นคำที่มีอยู่ในพจนานุกรมของคนโง่เท่านั้น)

นโปเลียน

(เอกสารอ่านประกอบ)

ปาฐกถา

ของพลตรี หลวงวิจิตรวาทการ

เรื่อง “สมบัติของนักพูด”

แสดงทางวิทยุกระจายเสียง

วันอาทิตย์ที่ 23 สิงหาคม พ.ศ. 2474

ท่านผู้ฟังทั้งหลาย

ข้าพเจ้าขอเริ่มปาฐกถาด้วยการขอภัยว่า ข้อความที่ข้าพเจ้าจะกล่าวต่อไปในวันนี้เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับตัวของข้าพเจ้าเองทั้งหมด การพูดถึงตัวเองเป็นของไม่ดีเพราะเป็นการยกตัวอวดตัวอะไรต่าง ๆ แต่ถ้าหากข้าพเจ้าจะไม่พูดถึงเรื่องของตัวเองในวันนี้ ปาฐกถาเรื่อง “สมบัติของนักพูด” ก็จะไม่เป็นปาฐกถาขึ้นได้ เพราะข้าพเจ้าไม่เคยได้เรียนวิชาการพูดจากโรงเรียนใด และไม่ได้ศึกษาตำรับตำราจริงจังในเรื่องนี้ เรื่องที่ข้าพเจ้าจะนำมากล่าวได้ในวันนี้ ก็มีแต่เคยได้ประสบได้เคยใช้และฝึกฝนตนเองมาเท่านั้น

มีคนหลายคนกล่าวว่า ข้าพเจ้าพูดเก่ง ข้าพเจ้าเองไม่เคยนึกว่าตัวพูดเก่งจริงดังเขาว่า แต่เมื่อทางราชการได้ยอมรับในข้อนี้ ถึงกับให้ราชทินนามแก่ข้าพเจ้าว่า “วิจิตรวาทการ” ซึ่งแปลว่าพูดเก่ง พูดเพราะ ดังนี้แล้วข้าพเจ้าเองต้องชวนช่วยในวิชาการพูดให้มีติดตัวไว้บ้างเพื่อให้สมกับราชทินนาม ในเวลานี้ข้าพเจ้าจะพูดเก่งสักเพียงไร ข้าพเจ้าไม่ทราบ แต่ข้าพเจ้าทราบอยู่เพียงอย่างเดียว และบอกท่านได้อย่างแน่นอนอย่างเดียวว่า ข้าพเจ้าไม่ได้เป็นคนพูดเก่งมาแต่เดิม ตรงกันข้ามธรรมชาติกลับขัดขวางการพูดของข้าพเจ้าไว้แต่เดิมด้วย โดยข้าพเจ้าเป็นอ่างมาแต่กำเนิด และเป็นอ่างมากด้วย บิดามารดาได้พยายามแก้ไขมาแต่เล็กแต่น้อยก็ไม่สำเร็จ จนกระทั่งถึงเวลาที่ข้าพเจ้าแก้ไขตัวเองได้ ความเป็นอ่างจึงได้ลดน้อยลง และลงท้ายก็รู้ว่าการติดอ่างเกี่ยวกับเส้นประสาทมากกว่าอย่างอื่น เวลาใดเส้นประสาทของข้าพเจ้าสงบและมั่นคง รู้สึกเป็นนายตัวเองอย่างแท้จริงแล้วในเวลานั้นข้าพเจ้าพูดไม่ติดอ่างเลยสักคำเดียว แต่ถ้าเกิดมีความประหม่าขึ้นมาเมื่อไร ข้าพเจ้าก็พูดติดอ่างขึ้นทันที และพอเริ่มติดอ่างก็รู้สึกกระดาก ความกระดากอันนี้ยิ่งทำให้ติดอ่างมากขึ้น อีกประการหนึ่งถ้าหากว่าในเวลาพูดพยายามทำถ้อยคำให้หนักแน่น พูดเป็นจังหวะเป็นตอนโดยสม่ำเสมอไปแล้วก็ไม่ได้ติดอ่าง พอไปพูดซ้ำบ้างเร็วบ้างหรือคิดจะรีบเร่งอะไรเข้าแล้วก็ติดอ่างทันที ฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงใช้วิธีแก้ต่าง 2

ประการคือ 1 พยายามทำให้พูดหนักแน่นเป็นจังหวะสม่ำเสมอ และ 2 พยายามเป็นนายตัวเอง และมีดวงจิตเป็นสมาธิแน่วแน่อยู่เสมอ ไม่ว่าจะในเวลาพูดกับใคร สองประการนี้เป็นยาวนานดี ที่สุดที่แก้อ่างของข้าพเจ้าเกือบหาย นี่เป็นเรื่องส่วนตัวของข้าพเจ้าเรื่องหนึ่งที่ข้าพเจ้านำมาบรรยาย และท่านผู้ฟังจะเห็นว่าถึงแม้จะเป็นเรื่องส่วนตัวของข้าพเจ้า ก็ไม่ไร้ประโยชน์สำหรับผู้ฟังเสียทีเดียว ถ้าบรรดาท่านผู้ฟังมีใครติดอ่างอยู่บ้าง ข้าพเจ้าขอแนะนำให้ใช้วิธี 2 ประการ ที่กล่าวมาข้างต้น ซึ่งข้าพเจ้าเห็นเป็นยาวนานประเสริฐสุดสำหรับแก้อ่างติดอ่าง และต่อไปนี้ ข้าพเจ้าจะพูดถึงสมบัติของนักพูดต่อไป

วิชานักพูดเป็นศิลปะอันสำคัญอันหนึ่งและผู้ที่เป็่นนักพูดก็ต้องนับว่าเป็นผู้มีศิลปะอันประเสริฐอันหนึ่งเหมือนกัน นักพูดเป็นบุคคลจำพวกหนึ่ง ซึ่งทำให้โลกนี้เป็นที่รื่นรมย์ นักพูดที่ดี ๆ ย่อมสามารถจะดับทุกข์และให้ความสุขแก่คนทั้งหลายโดยการปลุกหรือปลอบหัวใจ ด้วยคำพูดอันฉลาดของเขา การที่นักพูดเป็นที่พอใจของคนทั้งหลายนั้น ก็เพราะเหตุว่าเขาได้ใช้คำพูดของเขาเป็นเครื่องทำความสุขความรื่นรมย์ให้แก่บุคคล อันที่จริงคนเราที่เกิดมาในโลก เราจะเห็นโลกเป็นที่สว่างหรือมืดมนก็สุดแต่หัวใจของเราเป็นประมาณ คนที่มีใจสว่างอยู่เสมอก็ย่อมจะเห็นโลกเป็นที่สว่าง คนที่ใจขุ่นมัวอยู่เสมอ ก็จะเห็นโลกเป็นที่มืด แต่ในขณะที่หัวใจของเรากำลังขุ่นมัวหรือท้อถอยหมดมานะอยู่อย่างนี้ คำพูดของนักพูดที่ดี ๆ ย่อมจะเป็นยาอันประเสริฐสำหรับชะโลมหัวใจ พระพุทธเจ้าเป็นนักพูดที่ประเสริฐสุดคนหนึ่ง ของโลก ใครจะเศร้าโศก ทุกข์ร้อนขุ่นหมองอย่างไร ถ้าได้เข้าไปถึงพระองค์แล้ว ความโศก ทุกข์ร้อนและขุ่นหมองนั้นก็พลันหายและความสุขความสบายก็จะมีขึ้นมาแทนที่ เพราะเหตุนี้วิชานักพูดจึงเป็นศิลปะอันสำคัญและมีประโยชน์อย่างยิ่งอันหนึ่งของโลก

แต่ทว่าไม่ว่าวิชาการใด ๆ ย่อมเป็นเหมือนอาวุธที่เราจะนำไปใช้ได้ทั้งในทางดีและทางชั่ว วิชานักพูดก็เช่นเดียวกัน ถ้าผู้เป็นเจ้าของวิชานี้ นำเอาไปใช้ในทางไม่ดีก็อาจเป็นผลร้ายได้มาก ลิ่นของมนุษย์ย่อมมีอำนาจยิ่งกว่าอาวุธใด ๆ ท่านผู้ฟังทุก ๆ คนคงเคยอ่านนิทานอีสป เพราะเป็นหนังสือที่ใช้ในโรงเรียน อีสปนั้นขึ้นเดิมก็ไปเป็นทาสคนหนึ่งและที่รอดจากทาสขึ้นมาได้ ก็เพราะความเป็นนักพูดของตัวเอง และเรื่องราวที่เป็นจริงในส่วนตัวของอีสปนั้นยิ่งงดงามไปเสียยิ่งกว่าเรื่องนิยายที่อีสปปั้นขึ้น การกระทำของอีสปเองเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่าลิ่นเป็นของดีเลวเพียงไร ในระหว่างที่อีสปเป็นทาสเขาอยู่ นายใช้ให้ไปหาซื้อของที่ดีทีสุด มาให้นายรับประทาน อีสปซื้อลิ่นโคมาให้นายทุกวัน จนนายประหลาดใจ ถามอีสปเห็นลิ่นโคดีพิเศษอย่างไร จึงได้ซื้อมาให้นายกินทุกวัน อีสปก็อธิบายว่า อันธรรมดาว่าลิ่นย่อมเป็นของ

ประเสริฐสุด เราชักกันก็เพราะลึน เราช่วยเหลือก็อกุลกันก็เพราะลึน ลึนเป็นสิ่งที่มีความหมายสำหรับเชื่อมความสัมพันธ์และทำให้โลกนี้เป็นที่รื่นรมย์ ด้วยเหตุนี้ลึนจึงเป็นของดีที่สุด เมื่อนายได้ฟังคำอธิบายของอีสปดงนี้ก็เลยสั่งใหม่ ว่าตั้งแต่บัดนี้ต้องไปซื้อของที่เลวที่สุดมาให้ขายรับประทาน ท่านลองทายดูทีหรือว่าคราวนี้อีสปซื้ออะไรมา อีสปไม่ได้ซื้อของอื่น อีสปซื้อลึนโคมาอีก ครั้นนายถามก็อธิบายว่าอะไรในโลกจะเลวไปกว่าลึนเป็นไม่มี คนเราเกลียดชังกันก็เพราะลึน ทะเลาะวิวาทตีรันฟันแทงกันก็เพราะลึน เกิดศึกสงครามก็เพราะลึน ได้รับความทุกข์ทรมานอะไรต่าง ๆ ก็เพราะลึน และด้วยเหตุนี้เองลึนจึงเป็นของเลวที่สุด คำอธิบายของอีสปดงว่านี้ เราย่อมจะเห็นจริงด้วยทุกประการ

แต่อย่างไรก็ดี ข้าพเจ้าเชื่อว่าท่านผู้ฟังทั้งหลายล้วนมีศีลธรรมจรรยาดีทั่วกันทุกคน ถ้าหากว่าท่านเป็นนักพูด ท่านคงจะไม่ใช้คำพูดซึ่งเป็นอาวุธสำคัญอันหนึ่งของท่านในทางที่ผิด ท่านคงจะใช้ศิลปะอันนั้นเพื่อความดีความงามแก่ตัวท่านเองและแก่ผู้อื่น ฉะนั้นต่อไปนี้ข้าพเจ้าจึงใคร่จะขอแนะนำวิธีที่จะฝึกฝนในการเป็นนักพูดที่ดี แต่ข้าพเจ้าก็กำลังพยายามที่จะเป็นนักพูดที่ดี เพราะหน้าที่ราชการในทางการทูตของข้าพเจ้าในกระทรวงการต่างประเทศบังคับอยู่อย่างนั้น วิธีการต่อไปนี้เป็นวิธีที่ข้าพเจ้าใช้ฝึกฝนตนเอง และเห็นว่าเป็นประโยชน์

ในประการที่ 1 เราควรทำตัวของเราให้รู้เหตุการณ์ทันสมัยอยู่เสมอ การที่จะทำให้ทราบเหตุการณ์ทันสมัยอยู่เสมอานั้น เราจะต้องอ่านหนังสือพิมพ์รายวันฉบับที่ดี ๆ อย่างน้อยวันละฉบับ ให้ทราบเหตุการณ์ต่าง ๆ ไว้ อย่าให้เหตุการณ์สำคัญของบ้านเมืองหรือของโลกผ่านพ้นเราไปโดยที่เราไม่รู้ ข้อนี้เป็นอุปกรณ์สำคัญที่จะทำให้เราพูดเก่ง ให้เรามีเรื่องสนทนาให้เราพ้นจากความเป็นผู้หูปาตาเถื่อน และให้เราเป็นคนทันสมัยอยู่เสมอ

ในประการที่ 2 เราควรพยายามท่องจำสุภาษิตหรือคำพังเพยไว้ให้มาก ๆ เพราะสุภาษิตนั้นกว่าจะเป็นสุภาษิตขึ้นมาได้ ผู้ตั้งสุภาษิตต้องคิดแล้วคิดอีก และพยายามเอาข้อความที่กว้างขวางที่สุดมารวมไว้เป็นประโยคที่มีถ้อยคำที่น้อยที่สุด ฉะนั้นสุภาษิตต่าง ๆ จึงมีถ้อยคำไพเราะ สละสลวยอยู่เสมอผู้ที่จำสุภาษิตได้มาก ย่อมจะมีคำพูดสละสลวยดี และมีหลักความคิดอยู่ในใจมากพอที่จะยกเอามาช่วยคำพูดได้เสมอ

ในประการที่ 3 เวลาอ่านหนังสือต่าง ๆ ที่แต่งดี ๆ นั้น ถ้าพบถ้อยคำคมคายเข้าในทีใดควรจดจำไว้ หรือจดไว้ในสมุดแห่งหนึ่ง หรือ ขีด เข้าไว้ในเล่มหนังสือที่อ่านนั่นเอง ถ้าหนังสือนั้นเป็นหนังสือที่แต่งดีจริงแล้ว ย่อมจะมีถ้อยคำที่คมคายอยู่มากทีเดียว และถ้าเราจำได้มาก ๆ ก็จะเป็นประโยชน์ที่สุด ไม่ใช่ที่เราจะเอาคำพูดเหล่านั้นมาพูดตามอย่างเขาไป

ที่จริงการจำ คำพูดที่คมคาย ไว้ได้ย่อมทำให้เราเกิดมีความคิด หากำพูดที่คมคายของเราใหม่ บางที่เราอาจหาได้ดียิ่งกว่าเดิม หนังสือในภาษาไทยเราที่นับว่ามีคำพูดที่คมคายอยู่มากนั้น ก็ เรื่องร้อยแก้วของ น.ม.ส. ซึ่งข้าพเจ้าเองเขียนแบบไว้มาก ในเวลาเริ่มหัดแต่งหนังสือในภาษาอังกฤษ ข้าพเจ้าไม่ได้อ่านหนังสือมากพอที่จะทราบว่าใครเป็นเอก แต่ในภาษาฝรั่งเศสหนังสือของบัลซัคเป็นแต่หนังสืออ่านเล่น แต่เติมไปด้วยข้อความและถ้อยคำที่คมคาย ผู้ที่อ่านภาษาฝรั่งเศสได้ ถ้าอยากหัดเป็นนักพูด ควรอ่านหนังสือของบัลซัคให้มาก สำหรับในประเทศฝรั่งเศสนั้น พวกทนายความก็ต้องอ่านหนังสือของบัลซัคเสมอ และหนังสือของบัลซัคซึ่งเป็นแต่หนังสืออ่านเล่นชนิดโนเวลล์นั้น เขาถือกันว่าเป็นตำรานักพูดอย่างดีที่สุดทีเดียว

ในประการที่ 4 ซึ่งเป็นประการที่สำคัญที่สุดได้แก่สมาธิ คือความคิดแน่วแน่อยู่ใน ถ้อยคำที่เราพูด และให้เรารู้สึกเป็นนายตัวเองเสมอ อย่าปล่อยให้มืออะไรมารบกวนได้ ข้าพเจ้า ได้เคยสังเกตตัวเองในเรื่องนี้มาก ในเวลาแสดงปาฐกถาในสำนักเรียนวัดมหาธาตุก็ดี ในสมาคมคณาจารย์สมาคมก็ดี ในที่ประชุมข้าราชการ และราษฎรตามหัวเมืองต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าผ่านไป และที่มีผู้ขอให้ข้าพเจ้าแสดงปาฐกถาก็ดี ในการแสดงเบื้องต้นทุก ๆ ครั้งมักมีอะไรมาทำให้ใจวอกแวกเช่นผู้ฟังยังไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย หรือมีคนฟังน้อยเกินไป หรือมีอะไรมารบกวน ในขณะที่เป็นอยู่เช่นนี้ ข้อความที่พูดไปก็เสียหมด ข้อความสำคัญที่ควรเอาใจใส่ก็ไม่มีใครเอาใจใส่ความบางข้อที่คิดไว้ว่าจะมีคนหัวเราะ ก็ไม่มีใครหัวเราะ คราวนี้ตนเองก็รู้สึกแค้น และท้อใจ พอความท้อและความท้อใจเกิดขึ้นก็ชักจะเหลวหมดทั้งอัน ต้องรวบรวมกำลังใจให้ดี ก่อนพอรู้สึกว่าเป็นนายตัวเองได้แน่นอนจริง ๆ แล้ว คราวนี้ก็สามารถทำอะไรได้ทุก ๆ อย่าง จะทำให้คนยิ้มหรือหัวเราะหรือตบมือเมื่อไรก็ได้ แต่ตราบใดที่หัวใจยังไม่แน่วแน่จริง ๆ และกำลังดวงจิตยังไม่บังเกิดยังเป็นนายตัวเองไม่ได้ หรือรู้สึกเกรงกลัวผู้ฟังอยู่แล้วให้มีเรื่องตีขบขันเท่าไรก็ไม่เป็นผล เอาดีไม่ได้เลยความจริงเป็นอยู่ดังนี้ ฉะนั้นจึงเห็นได้ว่า ดวงจิตที่แน่วแน่นั้น เป็นข้อสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักพูด

แต่นอกจากกำลังดวงจิตแล้ว เรายังต้องพยายามให้นำหน้าคำพูดของเราเมื่ออยู่เสมอ การพูดให้มีนำหน้านั้นคือจะต้องพูดให้ชัดถ้อยชัดคำ และรู้จักเน้นคำตรงที่ควรจะเน้น เสียงไม่เป็นของสำคัญเพราะคนที่มีเสียงไม่ดีเลยแต่เป็นนักพูดอย่างดีก็มีถมไป ข้อสำคัญอยู่ที่ว่า จะต้องพูดให้กระจ่างแจ้งทุกบทพยัญชนะอยู่เสมอ และควรพูดช้า ๆ ให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ กันไป มีอยู่บ้างบางแห่งที่ควรจะเร็วกว่าธรรมดา หรือควรจะช้ากว่าธรรมดา ข้อความที่ควรพูดให้เร็วกว่าธรรมดานั้นได้แก่ข้อความที่เป็นประโยคยาว และต้องพูดจนจบประโยค ผู้ฟัง

จึงจะเข้าใจถูกต้อง ประโยคเช่นนี้เราควรพูดให้เร็วกว่าธรรมดาได้เพราะถ้าพูดช้าไว้ ผู้ฟังอาจเข้าใจผิด หรืออีกอย่างหนึ่งข้อความที่เราต้องการให้ผู้ฟังรู้สึกตื่นตานั้นควรพูดให้เร็วเพราะถ้าพูดช้าความตื่นตานั้นก็จะไม่บังเกิด ส่วนคำพูดที่ควรพูดให้ช้ากว่าธรรมดานั้น คือตอนที่ เป็นคำพูดสั้น ๆ แต่กินความลึกซึ้งเช่น สุภาพ หรือถ้อยคำที่คมคายอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เราต้องการกล่าวให้ผู้ฟังของเราเอาใจใส่จริง ๆ

ยังเหลือข้อสำคัญอีกประการหนึ่ง คือท่าทาง มีคนโดยมากเข้าใจผิดไปว่า การออกท่าทางประกอบคำพูดให้มาก ๆ นั้น เป็นการดี แท้จริงการออกท่าทางมาก ๆ นั้นกลับจะทำให้คำพูดเสียไป ข้าพเจ้าเคยเข้าที่ประชุมนานาชาติครั้งใหญ่ ๆ มาก และสังเกตเห็นด้วยตาตนเองว่า นักพูดที่เก่งที่สุดนั้นเขามีท่าทางน้อยที่สุด เขาระวังตัวไม่ให้โยกโคลง จะมีการเคลื่อนไหวบ้างก็เล็กน้อยและการเคลื่อนไหวเหล่านั้น ก็มีอาการหนักแน่นอยู่ในตัวเสมอ

ข้าพเจ้าขอจบปาฐกถาเรื่อง “สมบัติของนักพูด” เพียงเท่านี้ ถ้าหากจะเป็นประโยชน์แก่ท่านบ้าง ข้าพเจ้าก็จะยินดี แต่ถ้าไม่เป็นประโยชน์อะไรเลยก็จะไม่เสียใจเพราะข้าพเจ้าได้ทำหน้าที่ของข้าพเจ้าบริบูรณ์แล้ว