

เรียนรู้..การพูดการจาให้เป็นสง่าราศีแก่ชีวิตตนเอง

นำเสนอเมื่อ : 3 เม.ย. 2552

****พูดจาดีจะเป็นศรีแก่ตัว

การพูดเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งของคนเรา เป็นภาพพจน์อุปนิสัยใจคอ จึงไม่อาจพูดจาเรื่อยเปื่อย ไร้จุดหมาย ไร้การระมัดระวังได้

ผมคิดว่า.....คนโบราณเคยเตือนสติในเรื่องการพูดจาเอาไว้ให้จำกันได้ง่ายๆ ว่า
“พูดดีเป็นศรีแก่ตัว พูดชั่วอัปราชัย” หลายคนมาแผลงเป็น “พูดดีเป็นศรีแก่ปาก
พูดมากปากจะมีสี”

จะยึดคำกล่าวไหนก็ได้ นะครับ เพราะหัวใจสำคัญอยู่ที่การ **“พูดให้ดี”**

ทำไมต้องพูดให้ดี...เพราะการพูดให้ดีนั้น ฟังแล้ว **“เข้าหู”** ชวนฟัง
ชวนให้คล้อยตาม ชวนให้รู้สึกประทับใจ และก่อให้เกิดสิ่งดีๆ
ตามมาได้อีกมากมายการพูดเป็นเรื่องสำคัญในชีวิตคะ เพราะตลอดทั้งชีวิต
เราต้องอาศัยการพูดเป็นการสื่อสารที่สำคัญ พูดไม่เป็น พูดไม่เขาหูคน
สื่อสารไม่สัมฤทธิ์ผล วกไปวนมา หาประเด็นไม่ได้ ทาทางชีวิตจะย่ำแย่ ดังนั้น
มาเรียนรู้การพูดการจาให้เป็นสง่าราศีแก่ชีวิตดีกว่าครับ

1.คนจะพูดดีได้ต้องเริ่มจากคิดดี

ไม่มีประโยชน์ที่เราจะเริ่มต้นจากการคิดร้าย
แม้กับคนที่เราไม่ถูกชะตาด้วยที่สุด ก็ไม่มีเหตุผลอะไรที่เราจะต้องพูดจาไม่ดีกับเขา
การคิดดีถือเป็นเรื่องพื้นฐานของมนุษย์ เป็นพื้นฐานของจิตใจที่ดีงาม ใครก็ตามที่รู้จักคิดดี
เขาก็จะเห็นแง่มุมของโลก ของชีวิต ของตนเอง และของผู้อื่น
เมื่อเห็นแง่มุมหรือแง่ดีของสิ่งต่างๆ เขาก็ยอมมีทัศนคติที่ดี มีท่าทีที่ดี
และเมื่อต้องพูดจาเสวนากัน เขาก็ยอมพูดจาดี การพูดจาดี
ไม่เพียงแต่สะท้อนการให้เกียรติและเคารพในตัวผู้อื่น
แต่ยังสะท้อนการให้เกียรติและเคารพตนเองอีกด้วย คนจะพูดจาดีได้
ต้องได้รับการอบรมมาดี อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ผมขอย้ำอีกครั้งว่า บุคลิกภาพดีๆ
เริ่มต้นที่ครอบครัว การพูดจาดีก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ต้องเริ่มจากในบ้าน
พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างของคนที่ดีๆ ต่อกัน ต้องเป็นผู้ชี้แนะคุณค่าของการพูดดี
พูดดีในที่นี้หมายความว่าอะไร หมายความว่าพูดเพราะ พูดคำสุภาพ มีน้ำเสียงที่สุภาพ
มีหางเสียงครับ คะ จะ จะ เพื่อแสดงความมีมารยาท มีไมตรีจิต ไม่พูดคำหยาบ ไม่ใส่ร้าย
ไม่ตะคอกตะเบ็งใส่กัน ไม่ประชดประชัน ไม่โกหกพกลม
คนจะพูดดีเช่นนี้ใครจะคิดร้ายอยู่ในใจไม่ได้แน่นอน
เพราะความร้ายกาจในใจจะเผยมาทางคำพูด น้ำเสียง แววตา หรือท่าทีขณะที่พูดได้
จึงจำเป็นต้องฝึกตนให้เป็นคนคิดดี

2. พูดถูกกาลเทศะ

ไม่ใช่ตลอดเวลาหรือจนกระทั่ง ที่คนเราจะพูดได้ ต้องมีบางบางขณะที่เราหยุดพูด เพื่อเป็นผู้ฟังคนอื่นพูดบ้าง คนบางคนถูกตั้งข้อสังเกตว่า **“มีเงาะปากมาพูด”** คือพูดๆๆๆ ฟังไม่เป็น ไม่เปิดโอกาสให้คนอื่นพูด ทำตัวเป็นผู้รู้ไปหมดทุกเรื่อง จึงพูดอยู่ตลอดเวลา คนแบบนี้หาร่ำคาญ จริงไหมครับ อย่าทำตัวหาร่ำคาญ ด้วยการพูดจาไม่หยุดไม่หย่อน ไม่ดูวาระและโอกาส คนพูดเป็นจะรู้ว่าโอกาสไหนควรพูด โอกาสไหนควรฟัง และโอกาสไหนควรวางเฉย คนที่รู้จักพูดเขาจะดูสถานที่ และเลือกวิธีพูดจาให้เหมาะสมกับผู้ฟังและสถานที่ ผู้ฟังที่อาวุโสกว่าเรา เราต้องพูดด้วยท่าทีและน้ำเสียงอย่างหนึ่ง เป็นเพื่อนกันก็พูดอย่างหนึ่ง เป็นน้องเป็นน้องเราก็ต้องพูดอีกแบบหนึ่ง พูดในที่ประชุมจะเหมือนพูดในกลุ่มเพื่อนไม่ได้ พูดคุยกับเพื่อนก็อย่าทำตัวนาเบือเหมือนบรรยายวิชาการ การปรับตัวหรือพลิกแพลงตามสถานการณ์ที่ต่างกันไปแล้วนี้ เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเรียนรู้ หลักการพูดให้ถูกกาลเทศะทำได้ง่ายๆ คือ ดูว่าเราต้องพูดในหัวข้อไหน เรื่องอะไร พูดที่ไหน ใครฟัง ผู้ฟังก็คน ฟังกันในที่เปิดเผย หรือในห้องจำกัด พูดสั้นหรือพูดยาว จริงจังหรือกันเอง ใครอ่านสถานการณ์ออก เตรียมตัวพร้อม ก็สามารถพูดจาได้น่าจดจำตามวาระและโอกาสนั้นๆ ได้เสมอ

3. พูดมีเนื้อหาสาระ

ห้ามพูดเรื่อยเปื่อย ไม่ว่าจะคุยกันกับเพื่อน ผู้ร่วมงาน พ่อแม่ หรือพูดในที่ประชุมหรือที่สาธารณะ ก็ต้องมีเป้าหมายในการพูด พูดอย่างมีสาระ มีขอบเขตชัดเจนว่าต้องการสื่อสารเรื่องอะไร หรือต้องการจะบอกกับผู้ฟังว่าอะไร

4. พูดจาให้หน้าฟัง

น้ำเสียงที่กังวานแจ่มใส ดังพอประมาณ พูดจาจะฉานชัดเจน จะดึงดูดความสนใจจากผู้ฟังได้มาก การพูดในบางครั้งต้องพูดปากเปล่า แต่บ่อยครั้งก็ต้องพูดผ่านไมโครโฟน หากมีโอกาสฝึกฝนเรื่องการใช้เสียงอย่างเหมาะสมทั้งแบบปากเปล่าและผ่านไมโครโฟนได้ก็ควรทำ เพราะการพูดผ่านไมโครโฟนนั้น ต้องมีระยะไกลไกลระหว่างปากกับไมโครโฟนที่พอเหมาะ เสียงจึงจะชัดเจน ไม่มีเสียงเสียดแทรกจนผู้ฟังรู้สึกไม่สบายหูหรือรำคาญ

ในการพูดนั้น ควรมีการเน้นจังหวะและเว้นจังหวะ เพื่อให้เกิดความน่าสนใจ ชวนติดตาม ควรฝึกลมหายใจระหว่างการพูด อย่าให้ติดขัด ดูเหมือนหอบเหนื่อย หรือกักลมหายใจจนผู้ฟังเห็นแล้วอึดอัด หรือรู้สึกเหนื่อยแทน การออกเสียงอักขระ ร เรือ ล ลิง และคำควบกล้ำต้องชัดเจน ลองฝึกอ่านออกเสียง หรือพูดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งในทาบแล้วเปิดฟังบ่อยๆ จะพบขอบกพรองและแก้ไขได้ง่าย

5. พูดให้เกิดความรู้สึกร่วม

วิธีการง่ายๆ คือ สบตากับผู้ฟังอย่างทั่วถึง ตั้งคำถามในขณะที่พูดแล้วค่อยๆ อธิบายเพื่อนำไปสู่คำตอบ สอบถามผู้ฟังบางในบางหัวข้อต่างๆ

หรือเป็นเรื่องของประสบการณ์ เป็นเรื่องของความคิดเห็นที่ไม่ใช่เรื่อง
ซึ่งเมื่อตอบแล้วอาจถูกหรือผิด ผู้พูดจำเป็นต้องรู้พื้นฐานภูมิของผู้ฟังบาง
เพื่อพูดในภาษาที่เขาเข้าใจ บางครั้งการพูดด้วยสำเนียงท้องถิ่นก็ทำให้ผู้ฟังรู้สึกดี
รู้สึกเป็นกันเอง อย่าพูดไทยผสมกับภาษาต่างประเทศโดยไม่อธิบาย
เลือกใช้ภาษาต่างประเทศสุเทาที่จำเป็นเท่านั้น
และยกตัวอย่างที่คาดว่าผู้ฟังน่าจะมีประสบการณ์ร่วม อย่ายกตัวอย่างไกลตัว

การพูดเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งของคนเรา เป็นภาพพจน์อุปนิสัยใจคอ
จึงไม่อาจพูดจาเรื่อยเปื่อย ไร้อุดมคติ ไร้อารมณ์ระมัดระวังได้

การพูดนำมาซึ่งมิตรและศัตรู แต่ก็นั่นแหละ เราเลือกได้นี่ครับ
ว่าจะพูดให้ใครเพื่อน หรือพูดให้ใครศัตรู การพูดทำให้คนเราดูดี หรือดูแย่ได้ทั้งนั้น
อยู่ที่ว่าเราจะเลือกอะไร

อย่างไรก็อย่าลืมนะครับ..ตามคำที่ว่า คิดก่อนทำ ทำหลังคิด
คิดแล้วทำ.....นำมาฝากอ่านเล่นๆไม่เครียดนะครับ