

## บทที่ 4

### การปรับปรุงตัวผู้พูด

โดยเหตุที่ในการพูดนั้น ผู้พูดจะต้องแสดงออกถึงบุคลิกภาพซึ่งรวมทั้งการใช้ภาษา, น้ำเสียง, การยืน, การแต่งกาย การใช้สายตา ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นเสมือนเครื่องมือสื่อความหมายไปสู่ผู้ฟัง ดังนั้นผู้พูดจะต้องรู้จักปรับปรุงให้รู้จักใช้เครื่องมือสื่อความหมายเหล่านั้นให้มีประสิทธิภาพดังจะได้กล่าวต่อไปนี้

1. การใช้ภาษา ผู้พูดจะต้องรู้จักการใช้ภาษาพูดให้ถูกต้องกับความนิยมของกลุ่มชนในสังคม นอกจากภาษาจะเป็นเครื่องมือสื่อความหมายแล้ว ยังเป็นเครื่องแสดงถึงรสนิยมที่ดีงามของผู้พูดอีกด้วย ในการเป็นผู้พูดที่ดีนั้น ไม่จำเป็นที่ผู้พูดจะต้องใช้ศัพท์แปลก ๆ หรือผูกประโยคสลับซับซ้อน แต่ผู้พูดควรใช้ถ้อยคำที่มีความหมาย ประโยคจะต้องสั้นและเข้าใจง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาครูควรจะต้องรู้จักเลือกใช้คำที่กระชับรัด ง่ายแก่การเข้าใจของนักเรียนมาอธิบายในชั้น ไม่ใช่เอาคำที่ยากมาอธิบายให้เด็กฟัง และควรจะใช้ภาษาให้ถูกหลักภาษาไทยด้วย ความจริงแล้วเด็กจะเรียนสิ่งต่าง ๆ ด้วยการลอกเลียนแบบ (imitate) ถ้าครูพูดในห้องเรียนด้วยภาษาที่ไม่สุภาพและหยาบแล้วเด็กก็จะจำไปใช้ อาจจะยึดข้อแนะนำต่อไปนี้เป็นหลักเกณฑ์ในการใช้ภาษา

1.1 ผู้พูดควรใช้ภาษาให้เหมาะแก่บุคคล สถานที่ และโอกาสโดยคำนึงถึงพื้นฐานของผู้ฟัง ยกตัวอย่าง เช่น เมื่อครูเล่าเรื่องบางแสนให้เด็กนักเรียนฟัง ครูจะต้องใช้ภาษาอีกแบบหนึ่ง ที่ต่างจากภาษาที่ครูใช้เล่าเรื่องเดียวกันนี้ให้เพื่อนฟัง และเมื่อพูดกับพระหรือพระบรมวงศานุวงศ์ ก็จะใช้ภาษาต่างกันไป โดยใช้ภาษาที่ใช้พูดกับพระหรือราชาศัพท์

1.2 ภาษาที่ใช้ นั้น ควรจะเป็นภาษาพูดที่สุภาพ ที่นิยมใช้ในการสนทนา (Conversational Style) ที่สุภาพ มิใช่ภาษาเขียน หรือภาษาราชการ เหตุที่ต้องใช้ภาษาที่มีลักษณะทางที่ลีลาของการพูดหรือการสนทนา ก็เพราะว่า ในการพูดนั้น ผู้พูดจะต้องแสดงความคิดให้พรึ่้งพรู่ออกมาอย่างรวดเร็ว เพื่อจะได้ไม่เป็นที่รำคาญแก่ผู้ฟัง เพราะธรรมชาติของการพูดนั้น เมื่อพูดแล้วก็สิ้นสุดกันไป ไม่อาจจะเรียกให้กลับคืนมาได้ ดังนั้นวิธีการอื่นใดในการพูดจึงไม่ดีไปกว่า วิธีการสนทนา ซึ่งเป็นวิธีที่สะดวกและง่ายแก่การเข้าใจ

1.3 ในการใช้ภาษาพูดนั้น ควรจะใช้คำง่าย ๆ ประโยคเรียบและสั้น โดยทั่วไปแล้วสั้นกว่าประโยคในภาษาเขียน ในแต่ละประโยคไม่ควรจะมีคำสันธานเชื่อมประโยคมากกว่า 1 คำ (เช่นคำว่า ซึ่ง, เพราะฉะนั้น ฯลฯ)

1.4 ผู้พูดควรจะใช้บุรุษสรรพนามให้บ่อยครั้งกว่าการใช้ภาษาเขียนธรรมดา เพราะบุรุษสรรพนามนั้น จะช่วยให้ผู้พูดกับผู้ฟังได้มีโอกาสติดต่อสื่อสารกันได้อย่างใกล้ชิด และตรงไปตรงมา เป็นกันเองได้มากที่สุด

1.5 อย่าใช้ถ้อยคำ วลี (เช่น นอกจากนั้น, แล้วก็, จะเห็นได้ว่า ฯลฯ) หรือข้อความเดียวกันบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ซาก ๆ เพราะจะทำให้ผู้ฟังเกิดความเบื่อหน่ายและไม่สนใจฟัง

1.6 ควรใช้คำพูดที่ก่อให้เกิดอารมณ์ หรือเห็นภาพพจน์ คำพูดเช่นนี้ จะทำให้ผู้ฟังเข้าใจง่าย ไม่ต้องเสียเวลาคิด เช่น

“เมืองไทยเรานี้ อุดมสมบูรณ์ดี ในน้ำมีปลาในนามีข้าว”

“ในสระแห่งหนึ่ง ไม่มีผู้จะกว้างใหญ่นัก เวลาลมพัด น้ำในสระเป็นละลอกคลื่นน้อย ๆ”

“น้ำใสไหลเย็นเห็นตัวปลา”

“การพูดที่ดี ย่อมก่อให้เกิดความสามัคคี การพูดที่ไม่ดีย่อมก่อให้เกิดความ  
ขุ่นเคืองแตกแยกความสามัคคี”

“ตัวสั้นนั่งงกตกประหม่า”

“บรรยากาศในคืนนั้นเงียบสงบ”

2. น้ำเสียง น้ำเสียงในการพูดมีส่วนสำคัญอย่างมาก ในการส่งความหมายจากผู้พูดไปยังผู้ฟัง น้ำเสียงที่พูดนั้นอาจจะแสดงให้เห็นถึงความสุขภาพ หรือความไม่สุขภาพในตัวผู้พูดได้เป็นอย่างดี และเสียงของคนเราย่อมเปลี่ยนแปลงได้ นั้นหมายความว่า เราอาจจะปรับปรุงเสียงให้ดีขึ้นได้ถ้าเสียงไม่ดี การสื่อความหมายก็ขาดประสิทธิภาพไป ถ้าเสียงดีก็ทำให้การสื่อความหมายได้ผล เสียงที่ดีควรมีลักษณะดังนี้

2.1 เสียงที่พูดควรจะมีความดังพอสมควร ความเร็ว, กำลังและหางเสียงจะต้องมีความสมดุลย์กัน คือไม่เร็ว, รัว หรือช้าเกินไป ไม่ดังหรือเบาเกินไป ไม่ลากหางเสียงให้ยาวจนเกินไป หรือห้วนจนเกินไป เสียงนั้นจะต้องมีความชัดเจนพอเหมาะ เวลาออกเสียงถ้อยคำ จะต้องให้ถูกต้องตามความนิยมของสังคม

2.2 เสียงที่พูด ต้องเป็นเสียงที่แจ่มใส นุ่มนวลชวนฟัง ทำให้ผู้ฟังรู้สึกนิยมชมชอบ และนับถือในตัวผู้พูด โดยปกติแล้วน้ำเสียงของผู้พูดสามารถที่จะบอกถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้พูดได้ดี ถ้าหากผู้พูดรู้สึกยินดีที่จะพูด เสียงที่พูดนั้นจะสะท้อนทัศนคติและความรู้สึกออกมาให้เห็นเสมอ ดังนั้นในขณะที่พูด ผู้พูดควรแสดงถึงความเคารพที่ผู้พูดมีต่อผู้ฟังโดยทางเสียงด้วย  
เสน่ห์ของน้ำเสียงควรอยู่ที่การเพิ่มคำว่า “คะ” “นะคะ” “ครับ” “นะครับ” ที่ท้ายประโยคด้วย

2.3 เสียงที่พูดนั้น จะต้องให้เข้ากับกาละ และเทศะ นั่นก็คือ ต้องปรับให้เหมาะสมกับโอกาส ปริมาณ สถานที่ และองค์ประกอบของผู้ฟัง ต้องปรับให้เหมาะสมทั้งกับอารมณ์ของผู้ฟัง และกับความมุ่งหมายของผู้พูดเองด้วย ถ้าหากในสถานที่นั้น ๆ เป็นสถานที่เงียบสงบ ผู้พูดควรลดระดับเสียงให้เบาลง ถ้าสถานที่นั้นมีเสียงรบกวนอยู่ภายนอกผู้พูดต้องพูดดังขึ้นกว่าเดิม นอกจากนี้ผู้พูดควรคำนึงถึงความยาก-ง่าย ของเรื่องที่จะพูดอีกด้วย ถ้าหากว่าเรื่องที่พูดนั้นเป็นหลักการทางวิชาการหรือวิทยาศาสตร์ ผู้พูดจะต้องพูดให้ช้าลง ถ้าเรื่องที่พูดเป็นเรื่องสนุก เบาสมอง และเข้าใจง่าย ผู้พูดควรพูดให้เร็วขึ้น ถ้าเป็นเรื่องเศร้า ควรพูดเสียงเศร้า ถ้าเป็นเรื่องตื่นเต้น ควรพูดให้เสียงดังและตื่นเต้นด้วย ตามปกติแล้ว อัตราการพูดที่เหมาะสม คือการพูดในอัตรา 120-180 คำต่อนาที

2.4 เสียงพูดที่ดีจะต้องไม่เป็นเสียงเดียวเนือย ๆ (monotonous sound) ตลอดไปการพูดย่อมมีสูงต่ำ เน้นหนัก เบา อย่างที่เราพูดคุยสนทนากันอย่างมีชีวิตชีวา ผู้ที่มีเสียงสูงเกินไป ควรจะลดเสียงให้ต่ำลง เพราะเสียงสูงหรือพูดเร็วเกินไปจะทำให้ผู้ฟังเกิดความตึงเครียดและเหนื่อยส่วนผู้ที่มีเสียงต่ำมากหรือพูดช้ามาก ก็ควรจะพูดให้มีเสียงสูงขึ้น เพราะเสียงที่ต่ำมากหรือพูดช้ามากมักจะเป็นบ่อเกิดแห่งความเบื่อหน่ายและว่าง ส่วนผู้ที่มีเสียงขึ้นจุ่มกเช่นตัว/ห/นั้น ควรจะแก้ไขปรับปรุงเสียงด้วยการเอาแปร่งสีฟันกดโคนลิ้นประมาณ 3-5 ครั้ง (ทุก ๆ เช้า) แล้วออกเสียงคำที่มีเสียงขึ้นจุ่มก (เช่น เหงื่อไหล, โหยหิว, ทางเหนือ)

2.5 ต้องออกเสียงให้ถูกต้องชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพูดข้อความหรือคำที่มีอักษรควบกล้ำ เช่น /ร/, /ล/, /กว/, /ทร/, /คว/, /ขว/ และระวังอย่าพูดให้เสียง /ห/ ขึ้นจุ่มก วิธีแก้การพูดติดอ่าง ทำได้ดังนี้

1. พยายามพูด ให้หนักแน่นเป็นจังหวะสม่ำเสมอ

2. พยายามบังคับตัวเอง และตั้งใจที่จะแก้การติดอ่างอย่างจริงจัง เวลาพูดกับใคร ก็ตั้งใจพูดให้ดี เมื่อตั้งใจแล้วก็พูดไปส่งออกไปทันที

วิธีแก้การพูดเสียง /คว/ ไม่ชัด

ผู้ที่ออกเสียง /คว/ เป็นเสียง /ฟ/ เช่น “ความดี” พูดเป็น “ฟามดี” แก้ไขได้ด้วยการหากลุ่มคำที่มีตัว /คว/ ไว้ประมาณ 20-30 คำแล้วอ้าปากกว้าง ๆ พูดคำเหล่านั้นให้ชัดเจน ครั้งแรกออกเสียงช้า ๆ ต่อไปเร็วขึ้น ๆ (วันละประมาณ 20 เที้ยว) เมื่อดีขึ้นแล้วก็อ่านออกเสียงดัง ๆ จากบทความ หรือนวนิยาย หรือเรื่องอะไรก็ได้ ในขบวนการฝึกทั้งหมดนี้ ควรจะมีเพื่อน หรือบุคคลใกล้เคียงคอยฟัง และแก้ไขให้ด้วย

การแก้ไขเหล่านี้จะไม่เป็นผลถ้าผู้ฝึกขาดความอดทน และความพยายาม

๒๒ ๒๓๒๒	”	๒๒ ๒๓๒๒
นะคะ	”	นะฮะ
เหมือน	”	เหมียน

2.8 ผู้พูดควรพูดให้ถูกต้องตามสำนวนที่แสดงว่าผู้พูดมีการศึกษาพอสมควรเช่น

“เมื่อเข้าไปในวัดก็จะเห็นพระพุทธรูปตั้งอยู่เรียงราย...”	เป็น	ประดิษฐานอยู่เรียงราย
“สุนัขของดิฉันจะมา กลอดเกลี้ย ตลอดเวลา...”	เป็น	เคล้าเคลีย ตลอดเวลา
“เอาพริกไปเผาจน ไหม้ดำ”	เป็น	จนเกรียม
“กระดิ่งจะโยกไปมาฟังดูไพเราะจับใจ”	เป็น	จะสั่น
“ตอนเย็นผมก็จะเอาน้ำราดผักที่ปลุกไว้”	เป็น	รดผัก
“เมื่อเข้าไปในร้านขายของ ดิฉันก็เดินดู ของอะไร ๆ อย่างใจแหละ”	เป็น	ดิฉันก็เดินดู สินค้าค่ะ
“เมื่อเกรียมดีแล้ว ก็พลิกไข่ไปมาสองสามที”	เป็น	แล้วก็ กลับไข่ไปมาสองสาม
	ครั้ง	
“บิศา ของดิฉัน...”	เป็น	คุณพ่อ
“เพื่อนผมก็ ช่างฝอยเป็นบ้า”	เป็น	ช่างพูดเหลือเกิน





















