

บทที่ 6

การเสนอเรื่องพูดบนเวที

(The Delivery of a Speech)

1. การฝึกซ้อมพูด (Rehearsal)

เมื่อผู้พูดได้เขียนและจัดเรื่องพูดตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องด้านการใช้ภาษาเรียบร้อยแล้ว ผู้พูดก็อ่านต้นฉบับบทพูดไปมาประมาณ 3-4 เทียวจนจำเนื้อเรื่องได้

การพูดในที่ประชุมชนทั่วไป (เช่นการบรรยาย การอภิปราย การปาฐกถา) จะไม่นิยมนำต้นฉบับขึ้นไปบนเวทีพูดด้วย ดังนั้นผู้พูดจะต้องจำเรื่องทั้งหมด ในกรณีที่การพูดนั้นต้องใช้เวลานาน (ประมาณ 50 นาที) ผู้พูดอาจจำเรื่องได้ไม่หมด หรืออาจลืมเนื้อหาตอนใดตอนหนึ่งไป ดังนั้นการพูดในที่ประชุมชนแบบสากลจึงนิยมใช้บัตรเปล่า ๆ (Card) ขนาด 5x3 นิ้ว จดเฉพาะหัวข้อ (Headings) ที่จะพูดไว้ แล้วใส่ไว้ในกระเป๋าเสื้อนอก (สำหรับชาย) หรือในกระเป๋าทือ (สำหรับสตรี) เมื่อขึ้นเวทีพูดก็นำออกมาดูหัวข้อที่จะต้องพูดต่อไป

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 วิธีคือการฝึกซ้อมพูดหน้ากระจก และการฝึกซ้อมพูดกับผู้ที่คุ้นเคย

1.1 วิธีฝึกซ้อมพูดหน้ากระจก ผู้พูดจะยืนอยู่ข้างหลังเก้าอี้ และหันหน้าเข้าหากกระจก เมื่อพร้อมแล้วก็เริ่มพูดเสียงดัง ๆ พร้อมทั้งแสดงท่าทางไปด้วย ในขณะที่พูดตาก็มองกระจก

แล้วสังเกตบุคลิกและการแสดงท่าทางของตน ถ้าท่าทางยังไม่ดีก็ควรแก้ไขใหม่จนกว่าจะเหมาะสม ในการซ้อมพูดนี้ ผู้พูดควรตั้งใจฟังการพูดของตนเองว่าได้ออกเสียงชัดเจนและถูกต้องหรือไม่ เช่น การออกเสียง /ร/ /ล/ /คว/ ฯลฯ ถ้าข้อความไม่ดี หรือการแสดงท่าทางไม่เหมาะสม ก็ควรที่จะแก้ไขใหม่ หรือแสดงท่าทางใหม่

1.2 **วิธีฝึกซ้อมพูดกับคนคุ้นเคย** การฝึกซ้อมพูดหน้ากระจกเป็นเพียงการฝึกฝนเบื้องต้น ที่ผู้พูดต้องการดูข้อบกพร่องของตนเอง (และแก้ไข) ขั้นต่อไปคือการยืนพูดต่อหน้าคนคุ้นเคย เช่น เพื่อน ๆ หรือญาติพี่น้องในครอบครัว วิธีนี้จะช่วยให้ผู้พูดกำจัดความอาย-เคอะเขิน ไปทีละน้อย ๆ พร้อมทั้งช่วยให้รู้จักควบคุมตัวเองอีกด้วย ทั้งนี้หมายความว่าผู้พูดจะต้องพูดเสียงดัง ๆ พูดให้ดีที่สุด แสดงท่าทางให้ดีที่สุด และพูดให้มีชีวิตจิตใจและเป็นธรรมชาติ ในขณะที่ซ้อมพูดนี้พยายามหลีกเลี่ยงการหัวเราะ หรือการแสดงท่าทางยถากรรม (เช่น แกะศีรษะ, เซ็ดจมูก บิดมือ ฯลฯ) แต่ควรมองผู้ฟังให้ทั่ว และแสดงออกอย่างเต็มที่ เมื่อพูดเสร็จควรถามผู้คุ้นเคยถึงข้อบกพร่องของตนเอง

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

2. การขึ้นเวทีพูด

ปกติแล้วการขึ้นเวทีพูดมักปฏิบัติกันดังนี้ เมื่อถึงเวลาพูด ประธานหรือพิธีกรจะกล่าวแนะนำผู้พูด แล้วเชิญผู้พูดขึ้นพูด ผู้พูดจะลุกขึ้นแล้วเดินไปยังที่ยืนพูด ในขณะที่เดินไปนั้นไม่ต้องทำ ความเคารพผู้ใดทั้งสิ้น เมื่อถึงที่ยืนพูดแล้วให้ยืนในลักษณะที่สง่า (ดูบทที่ว่าด้วยการยืน) และจงอย่าพูดทันที แต่รอให้เสียงปรบมือซาลง (ใช้เวลาประมาณ 2-3 วินาที) แล้วจึงเริ่มพูดด้วยการหันหน้าไปทางประธานพร้อมทั้งก้มศีรษะเล็กน้อย แล้วพูดว่า “ท่านประธาน” จากนั้นจึงหันหน้าไปทางผู้ฟัง แล้วพูดว่า “และท่านผู้มีเกียรติทั้งหลาย กระผมรู้สึกยินดี และเป็นเกียรติ...” จากนั้นจึงต่อด้วยข้อความที่เป็นคำนำ และเนื้อเรื่องและสรุปตามลำดับ เมื่อพูดตอนที่เป็นบทสรุปเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้พูดควรหยุดประมาณ 1-2 วินาที แล้วจึงก้มศีรษะพร้อมกับพูดว่า “ขอบคุณ” หรือ “สวัสดี” แล้วจึงเดินลงจากเวที

ในขณะที่ยืนบนเวทีนั้นควรยืนให้สง่างาม แสดงสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส (Pleasant face) และเป็นกันเองกับผู้ฟัง พยายามให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย (relax) ในนาทีแรกที่เริ่มพูดนั้นควรพูด

ซ้ำ ๆ ซึ่งจะช่วยให้คลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อได้ หลังจากนาที่แรกแล้วจึงพูดในอัตราปกติ ในขณะที่พูดนั้นผู้พูดจะต้องมองผู้ฟังพร้อมทั้งแสดงท่าทางประกอบด้วยการแสดงท่าทางจะช่วยลดความตึงเครียดได้บ้าง และจะทำให้การพูดนั้นเป็นธรรมชาติยิ่งขึ้น

ขณะที่กำลังพูดอยู่นั้น ผู้พูดจะต้องพยายามให้การพูดของตนเป็นธรรมชาติที่สุด (complete spontaneity) ควรระวังอย่าให้การพูดนั้นเป็นแบบท่องจำมาพูด หรือพูดตะกุกตะกักเหมือนคนติดอ่าง จงพยายามหลีกเลี่ยงการขึ้นต้นแต่ละครั้งด้วยคำว่า เอ่อ...อ้อ...อืม... ฯลฯ

นอกจากนี้แล้ว ยังมีข้อแนะนำบางประการเกี่ยวกับการขึ้นเวทีพูดดังต่อไปนี้

2.1 หลังจากการกล่าวปฏิสันถารกับผู้ฟังแล้ว ผู้พูดจะต้องไม่ออกตัวหรือขอโทษใด ๆ ที่แสดงถึงข้อบกพร่องของตนเอง เช่นกล่าวว่า “ข้าพเจ้าต้องขอโทษด้วยถ้าข้าพเจ้าพูดไม่ดีในวันนี้ เพราะข้าพเจ้ามีเวลาเตรียมตัวน้อย” หรือ “ข้าพเจ้าต้องขออภัยด้วย ถ้าการพูดของข้าพเจ้าผิดพลาดไปเพราะข้าพเจ้ามิใช่ นักพูด” หรือ “ข้าพเจ้าขอออกตัวก่อนว่าข้าพเจ้าไม่สันทัดในหัวข้อเรื่องที่จะพูดในวันนี้” หรือ “คลื่นขอออกตัวก่อนว่าคลื่นเพิ่งจะพูดในที่นี้มาก ๆ เช่นนี้เป็นครั้งแรก รู้สึกขาสั่นไปหมด ถ้ามีอะไรบกพร่องก็ขออภัยด้วยค่ะ” ฯลฯ

ถึงแม้ว่าการพูดเช่นนี้จะเป็นการแสดงถึงความสุภาพ ถ่อมตัวของผู้พูดก็ตาม ผู้พูดไม่ควรจะพูดเพราะเป็นการแสดงว่าผู้พูดไม่มีความสามารถ และความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้ผู้ฟังหมดความสนใจที่จะรับฟัง และความศรัทธาที่มีต่อผู้พูดก็ลดน้อยไปด้วย

2.2 ควรหลีกเลี่ยงการกระแอมกระไอก่อนพูด หรือใช้มือเคาะไมโครโฟน หรือพูดว่า “ฮัลโหล ๆ”

2.3 ในขณะที่พูด ถ้าผู้ฟังแสดงความพอใจด้วยการหัวเราะหรือปรบมือก็ตาม ผู้พูดควรจะหยุดพูด เมื่อเสียงนั้น ๆ ซาลงจึงพูดต่อไป

2.4 ในขณะที่พูดอยู่นั้น ถ้าตามองไปพบผู้ที่รู้จักคุ้นเคยผู้พูดควรแสดงอาการปกติอย่ายิ้มตอบ หรือหัวเราะ แต่ถ้าเกิดความรู้สึกเกือเขิน-อาย ก็ควรมองผ่านไปยังผู้ฟังที่ตนไม่รู้จักเสีย

2.5 เมื่อพูดจนจบเรื่องแล้ว อย่า ได้พูดขออภัยในความบกพร่องใด ๆ ทั้งสิ้น

2.6 พยายามมองผู้ฟังให้ทั่วถึงกัน และอย่าหยุดที่จุดใดจุดหนึ่งนานเกินควร พยายามนึกถึงกฎที่ว่า “ปากพูด ตามอง มือแสดง” ไว้

2.7 อย่าเอาข้อศอก หรือแขนท้าวโต๊ะ สำหรับพูด

2.8 ผู้พูดไม่จำเป็นที่จะต้องใช้มือประกอบเรื่องที่พูดทุกประโยคแต่ควรแสดงท่าทางประกอบทุกหัวข้อเรื่องที่พูด และในประโยคที่ต้องการเน้นให้ผู้ฟังเข้าใจ หรือคล้อยตาม

2.9 พยายามให้เสียงที่พูดนั้นมีลักษณะเหมือนเสียงที่พูดคุยกันอย่างมีชีวิตชีวา (alive)

อาจจบประโยคด้วยคำว่า “คะ” หรือ “ครับ”

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

“ท่านผู้ฟังครับ (หยุดนิดหนึ่ง) ผมใคร่ขอฝากไว้ว่า ถ้าเราเก่งแ่งดีแล้วไซ้ จะร้องเพลงชาติไทยให้ใครฟัง”

2.10 ในบางครั้งการตื่นเวทีจะทำให้ผู้พูดลืมเรื่องที่เตรียมมาพูด ในกรณีเช่นนี้ผู้พูดอย่าหยุดนึก หรือมองเพดานเพราะจะยิ่งทำให้อดอัดใจ และเสียกำลังใจ แต่ควรคิดหาเนื้อหาอย่างอื่นเข้ามาแทรก ถ้าคิดไม่ทันและไม่สามารถจะหาเนื้อหาอย่างอื่นเข้ามาแทนได้ ก็ควรข้ามไปพูดหัวข้อตอนใหม่ โดยเริ่มต้นพูดว่า “ต่อไปเราจะมาคุยในด้านอื่นบ้าง” หรือ “เอาละครับเราจะเลยมาพูดถึงเรื่อง... นะครับ” ฯลฯ จากนั้นก็พูดหัวข้อตอนต่อไปให้ดีที่สุด

3. วิธีแก้ความตื่นเวที (Stage Fright Problems)

ความกังวล (Nervous Tension) และการตื่นเวทีเป็นอาการปกติของผู้ที่จะขึ้นเวทีพูดหรือการอยู่ต่อหน้าคนมาก ๆ สำหรับผู้พูดที่เจเนเวทีก็ตื่นตื้นน้อย ส่วนผู้พูดที่มีประสบการณ์น้อยหรือยังไม่เคยขึ้นเวทีพูดย่อมจะตื่นตื้นมาก

วิธีแก้ความกังวลและการตื่นเวทีประการแรกที่สุดก็คือ ผู้พูดจะต้องเตรียมเรื่องพูดและซ้อมพูดอย่างดี ถ้าเตรียมสองประการนี้ไม่ดีก็เท่ากับประสบความล้มเหลวก่อนขึ้นเวทีเสียแล้วเมื่อเตรียมสองประการดังกล่าวมาดีแล้ว ผู้พูดจะต้องสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง ให้กำลังใจแก่ตนเองว่าจะต้องพูดให้ดีที่สุด แสดงท่าทางให้ดีที่สุด ฯลฯ อย่างไรก็ตาม บางครั้งผู้พูดก็ยังคงเกิดความกลัว และประหม่าอีกดังนั้นจึงขอแนะนำข้อปฏิบัติเพิ่มเติมดังนี้

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

3.2 เมื่อเริ่มพูด ถ้ารู้สึกว่เสียงสั่นและยังมีความประหม่ามากให้พูดช้า ๆ แสดงสีหน้ายิ้มแย้มพร้อมทั้งแสดงท่าทางประกอบพูด พยายามหลีกเลี่ยงการพูดเร็ว

3.3 พยายามบังคับใจตนเองว่าไม่มีอะไรน่ากลัว พยายามคิดว่าผู้ฟังที่จ้องมองตนนั้นขามองด้วยความศรัทธาให้กำลังใจ

3.4 ก่อนขึ้นเวทีพูด ผู้พูดควรจืดมน้ำ 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 ความกังวลและความตื่นแหวที่จะค่อย ๆ ลดน้อยลงก็ต่อเมื่อผู้พูดมีการเตรียมเรื่อง และฝึกซ้อมพูดดีพร้อมทั้งมีความเชื่อมั่นในตัวเองด้วย สำหรับความกลัวต่าง ๆ นั้นอาจแก้ไขด้วยการถามตนเองว่ากลัวอะไร ทำไมจึงต้องกลัว และประการสำคัญผู้พูดควรยอมรับความจริงที่ว่าตัวผู้พูดนั่นเอง ที่ทำให้ทุกอย่างน่ากลัว นำวิตกมากขึ้น ฉะนั้นวิธีที่ดีที่สุดก็คือ บริหารจัดการความกลัว ความกังวลทั้งหลายของตนให้หมดไป แล้วเตรียมเรื่องพูดให้พร้อม ซ้อมพูดบ่อย ๆ (เป็นสิบ ๆ ครั้ง) สร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง รู้จักควบคุมตัวเอง ตลอดจนนำกลวิธีต่าง ๆ ที่ได้ศึกษามาไปใช้โดยตั้งเป้าหมายไว้ว่า ตนเองจะต้องประสบความสำเร็จในการขึ้นแหวที่พูดไม่ว่าจะต้องแก้ไขหรือปรับปรุงตัวเองอีกกี่ครั้งก็ตาม

สรุป ผู้ที่จะขึ้นแหวที่ควรใช้หลักการในบทนี้เป็นแนวทางในการขึ้นแหวที่พูด และควรหมั่นฝึกซ้อมพูดจนเป็นธรรมชาติ ไม่ประหม่า ชัดเขิน เกร็ง หรือตึงเครียดเกินไป

แบบฝึกหัด

1. จงเตรียมเรื่องจากหัวข้อใดหัวข้อหนึ่งเพื่อพูดในโอกาสต่าง ๆ และฝึกซ้อมให้ดี แล้วเสนอเรื่องพูดบนเวที
2. จงฟังเพื่อน (หรือผู้พูดอื่น ๆ ก็ได้) ที่เสนอเรื่องพูดบนเวทีหรือหน้าชั้น แล้วพิจารณาว่า
 - ก. เนื้อหาตอนใดของเรื่องดี และดีอย่างไร
 - ข. การเสนอเรื่องบนเวทีนั้นมีข้อดี และข้อเสียอย่างไร