

การพัฒนาศิลปะการพูดในที่ชุมชนด้วยหลักพุทธจิตวิทยา “พลัง5”
DEVELOPING THE ART OF SPEAKING IN COMMUNITY
WITH BUDDHIST PSYCHOLOGY POWER 5

Received : October 28, 2018

Revised : November 26, 2018

Accepted : December 30, 2018

พรรณทิพา ชเนศน์

pantipa chanate

บทคัดย่อ

การสื่อสารที่สำคัญระหว่างมนุษย์ด้วยกันที่สำคัญที่สุด คือการสื่อสารด้วยการพูด ที่มีการสื่อสารผ่านทั้งกายวาจาใจ บุคคลที่มีความสามารถในการพูดที่ฟังแล้วน่าสนใจ มีพลังดึงดูดในการให้ผู้รับฟังสนใจ เข้าใจ และการนำไปใช้ตรงตามจุดประสงค์ เป็นการพูดที่มีประสิทธิภาพซึ่งจำเป็นต้องมีการฝึกฝนพัฒนาให้กายใจมี พลังที่เข้มแข็งให้เกิดความเชื่อมั่นในการพูด โดยเฉพาะการพูดในที่ชุมชนที่ต้องการความเข้มแข็งในการพูด หลักธรรมที่เหมาะสมในการฝึกพัฒนากำลังใจคือ พละ5 อันได้แก่ สัทธา (ความเชื่อ) , วิริยะ (ความเพียร) , สติ (ความระลึกได้) , สมาธิ (ความตั้งมั่นของจิต) และปัญญา (ความรู้ทั่วชัด) และการเรียนรู้ทักษะวิธีการพูด หลักการเตรียมตัวในการพูด หลักการฝึกการแสดงออกทางภาษากาย และแนวทางการพัฒนาวิธีการพูดในที่ชุมชนที่เป็นการเตรียมทั้งกายและใจ ที่มีพื้นฐานในการฝึกฝนให้เกิดการมั่นใจในการฝึกฝนเพื่อการพัฒนา

คำสำคัญ : การพูด, ทักษะการพูด, พละ5, พุทธจิตวิทยา

Abstract

The communication is the most important way that human communicate to each other through body language, speech and heart. A person who can speak the interested topic, voice, content and having some attractive power to drive the listener's interest. It is high efficient speech which need high force to do. So the suitable principle of Dhamma's is power 5 to promote and support power of mind, and practice skin of with knowledge of speech and basic preparation of speech. The final step, it integrates the Buddhist psychology to develop the speech. This way will help people to develop into the sustainable way.

Keywords: Speech, Skill of Speech, Power 5, Buddhist Psychology

บทนำ

การพูดมีความสำคัญมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล จวบจนเข้าสู่ปัจจุบันยังมีความสำคัญมาก ๆ ต่อสังคมมนุษย์ แม้ในปัจจุบัน การสื่อสารจะก้าวหน้าไปมาก มนุษย์สามารถติดต่อสื่อสารกันได้หลากหลายวิธี แต่การพูดก็ยังเป็นวิธีที่มนุษย์นิยมใช้ในการสื่อสารกันมากที่สุด ทั้งนี้เพราะการพูดเป็นการสื่อสารที่ก่อให้เกิดความเข้าใจกันได้ง่ายกว่าการสื่อสารแบบอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็น การอ่าน การเขียน การแสดงท่าทาง หรือการใช้สื่อต่าง ๆ แต่ในความเป็นจริง ผู้ที่พูดได้มิใช่ว่าจะประสบความสำเร็จในการพูดเสมอไป ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัว และการทำงาน มักเป็นผู้ที่พูดที่มีความสามารถในการพูดเพื่อการโน้มน้าวใจและน่าสนใจมากกว่า ผู้ที่ไม่ได้มีทักษะในการพูด เพราะการได้เรียนรู้ เข้าใจ เข้าถึง ในหลักการพูดได้ฝึกฝนจนเกิดความรู้ความชำนาญ และมีการใคร่ครวญพิจารณาก่อนการพูด พร้อมอาศัยศิลปะในการพูด ซึ่งเป็นการพัฒนาตนเองในการเรียนรู้และ อาจมีพรสวรรค์ของแต่ละบุคคลที่บุคลิกภาพผู้ฟังก็จะเกิดความเชื่อถือ คล้อยตาม ปฏิบัติตาม เพราะผู้พูด สามารถพูดได้อย่างมีสาระ เนื้อหา และแฝงด้วยความสนุกสนานสนใจ สอดคล้องกับ (วัชร ฤทธิรงค์, 2554 : 55) กล่าวว่า ผู้พูดที่ต้องการประสบความสำเร็จในการพูดจึงควรได้รับการฝึกทักษะการพูดให้เกิดความรู้ ความชำนาญ สามารถพูดโน้มน้าวจิตใจผู้ฟังให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธา และคล้อยตามเจตนารมณ์ของผู้พูดได้ซึ่งสอดคล้องกับ (ศุภวรรณ มอญเพ็ชร, 2557 : 137) กล่าวว่า “การพูดคือ การใช้ศิลป์ และศาสตร์ ในการสื่อสารแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก เพื่อชนะใจผู้ฟังด้วยเหตุผล เพื่อให้ผู้ฟังปฏิบัติ และคล้อยตามความประสงค์ของผู้พูด ทำให้การพูดนั้นบรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ” “การพูด เป็นการสื่อสารที่สำคัญ และจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทั้งนี้เพราะ การพูดสื่อความหมายได้รวดเร็ว และเข้าใจง่าย มีอาชีพหลายอาชีพที่ต้องอาศัยการพูดเป็นสำคัญ เช่น นักประชาสัมพันธ์ นักการเมือง นักธุรกิจ พิธีกร ครูอาจารย์ หน่วยงานราชการ พนักงานขาย และผู้นำชุมชน ดังนั้นจึงจำเป็นที่ทุกคนจะต้องศึกษาหาความรู้ หมั่นฝึกฝนเพื่อให้การพูดของตนสัมฤทธิ์ผล สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

(สวสดี บรรเทาสุข, 2557 : 137) ได้กล่าวว่า การพูด คือ การแสดงความคิดเห็นความต้องการ และความรู้สึกของบุคคลไปยังผู้อื่น (จินดา งามสุทธิ 2531 : 1) ได้ให้ความหมายของการพูดไว้ว่า การพูด คือการเปล่งเสียงอารมณ์ออกมาเป็นคำพูด เพื่อติดต่อสื่อสารให้เข้าใจกันระหว่างผู้พูดและผู้ฟัง หรือการพูด คือ การสื่อความหมายแบบหนึ่งซึ่งเรียกว่า “Oral Communication” เป็นการสื่อความหมายโดยใช้ภาษา เสียง กริยา ท่าทางต่าง ๆ เพื่อถ่ายทอดความรู้สึกของผู้พูดให้แก่ผู้ฟังให้ได้ผลตามความมุ่งหมายของผู้พูด จากความหมายของการพูดดังกล่าวสรุปได้ว่า การพูด คือ การถ่ายทอดความคิดความรู้ความเข้าใจ อารมณ์และความรู้สึกของผู้พูดให้แก่ผู้ฟังได้ให้ผลตามความมุ่งหมายของผู้พูด

ความสำคัญของการพูด มีผู้แสดงทรรศนะไว้ดังนี้ (สวสดี บรรเทาสุข, 2537: 3) กล่าวว่า ในประวัติศาสตร์ของมนุษยทุกเผ่าพันธุ์ที่มีภาษาใช้ ได้ยกย่องความสำคัญของการพูดไว้ประดุจ “สิ่งทิพย์” ที่สามารถบันดาลให้เกิดความมหัศจรรย์ทั้งในทางเลวและทางเลิศขึ้นได้เสมอมาทุกยุคทุกสมัยโดยไม่มีข้อยกเว้นใด ๆ ทั้งสิ้น (วิรัช ลภิตตกุล, 2526: 2) ให้ความสำคัญของการพูดไว้ว่าพฤติกรรม การพูดของมนุษย์มีความสำคัญต่อชีวิตประจำวันและชีวิตการทำงานของเรา ทั้งนี้เพราะมนุษย์ยังคงต้องใช้การพูดในการสื่อสารอยู่เสมอ และใช้คำพูดเป็นสื่อสารกับบุคคล (Personal Media) และเป็นวิธีทางหนึ่งในการถ่ายทอดชักนำเอาความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนออกตีแผ่ แสดงให้ผู้อื่นได้รับทราบและเข้าใจ จาก

ความสำคัญของการพูด หรือจากงานวิจัย (นพรัตน์ ใจกาษา, 2555: 16-17) ได้กล่าวไว้ว่า การพูดมีความสำคัญต่อมนุษย์ทุกคน ทุกอาชีพ เพราะมนุษย์ต้องใช้การพูดถ่ายทอดความรู้ ความรู้สึก อารมณ์ต่าง ๆ เพื่อสร้างความเข้าใจอันดีต่อกันรวมทั้งการพูดยังช่วยเสริมสร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับชีวิตเป็นพื้นฐานในการสร้างความเชื่อมั่นความศรัทธาในระหว่างบุคคลได้อีกด้วย

การพูดในที่ชุมชน คือการพูดในที่สาธารณะ มีผู้ฟังเป็นจำนวนมาก ผู้พูดจำเป็นต้องสนใจในปฏิกิริยาตอบสนองผู้ฟัง ทั้งเป็นวัจนภาษาและอวัจนภาษา การพูดต่อหน้าชุมชนเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้พูดได้แสดงความสามารถเฉพาะตัวในการสื่อสาร ที่ใช้ทุกส่วนของร่างกายในการสื่อสารออกมา ให้ผู้อื่นสนใจ รับรู้คล้อยตามสิ่งที่ได้ยิน และพร้อมที่จะนำมาปฏิบัติใช้ เห็นด้วยกับสิ่งที่ได้รับฟัง คำพูดจึงเป็นทั้งศาสตร์ และศิลป์ ไม่จำเป็นต้องอาศัยพรสวรรค์เสมอไปแต่สามารถพูดได้ เพราะการศึกษาเรียนรู้ เข้าใจ เข้าถึง และการพัฒนาตามหลัก สัทธิธรรม ๓ ปรีชา ประโยชน์ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เป็นกระบวนการวิวิธวิทยาเชิงพุทธที่ทำให้การเรียนรู้ การฝึกฝน และการคิดใคร่ครวญ เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนในการพูดในที่สาธารณะ ที่จะสามารถโน้มน้าว จิตใจและพฤติกรรมของผู้ฟังได้ ดังนั้นการฝึกพูดในที่ประชุมชน จึงเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ดีในการฝึกฝนพัฒนาทักษะทางกาย วาจา ใจ เป็นอีกวิธีหนึ่งในการปรับปรุงบุคลิกภาพทั้งภายในและภายนอกเพื่อการเป็นนักพูดที่ดี

รูปแบบการพูดในที่ชุมชนแบ่งออกเป็นแบบใหญ่ ๆ ได้ 4 แบบ ดังนี้

- 1.พูดแบบท่องจำ เตรียมเรื่องพูดอย่างมีคุณค่า สารจะต้องเหมาะสม แล้วจำเรื่องพูดให้ได้ เวลาพูดให้เป็นธรรมชาติ มีลีลาจังหวะถ่ายทอดออกมาทุกตัวอักษร
- 2.พูดแบบมีต้นฉบับ พูดไปอ่านไป จากต้นร่างที่เตรียมมาอย่างดีแล้ว แต่ไม่ใช่กัมหนากัมตาอ่าน เพราะไม่ใช่ผลดีสำหรับผู้พูด
3. พูดจากความเข้าใจ เตรียมเรื่องพูดไว้ล่วงหน้า ถ่ายทอดสารจากความรู้ความเข้าใจของตนเอง มีต้นฉบับ เฉพาะหัวข้อสำคัญเท่านั้น เช่น การพูด , สนทนา, อภิปราย , สัมภาษณ์
4. พูดแบบกะทันหัน พูดโดยไม่มีโอกาสเตรียมตัวเลย ซึ่งผู้พูดต้องใช้ปฏิภาณไหวพริบในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เมื่อทราบว่าจะตนเองต้องได้พูด ต้องเตรียมลำดับความคิด และนำเสนออย่างฉับพลัน การพูดทั้ง 4 แบบนี้ เป็นวิธีการนำเสนอสารต่อผู้ฟัง ผู้พูดจะใช้วิธีใดขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมาย เพื่ออะไร เนื้อหาสาระ โอกาส และสถานการณ์

หลักการพูดต่อที่ชุมชน (วัชร ใจคำ, 2558: 58) กล่าวถึง หลักการพูดต่อที่ชุมชน ไว้ดังนี้การพูดต่อที่ชุมชน เป็นการพูดที่มีผู้ฟังเป็นจำนวนมาก ผู้ฟังตั้งความหวังไว้ว่าจะได้รับความรู้ เนื้อหา ความเข้าใจที่มากขึ้น รวมถึงสารที่มีประโยชน์ต่อการมาฟัง ดังนั้นการพูดที่ดีที่สามารถถ่ายทอดสื่อสารความเข้าใจให้ตรงกันตามประเด็น และการพูดจากความเข้าใจที่มีการทบทวนเรียบเรียงแล้ว จะทำให้พูดได้อย่างชัดเจน มีพลังการพูดที่สูง สามารถดึงดูดความสนใจจากผู้ฟังได้สูง และทำให้เกิดการนำไปใช้ประโยชน์ในแง่ของผู้นำ

ประโยชน์จากการฟัง ผู้พูดจึงต้องมีการเตรียมตัวเป็นอย่างดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก และมีหลักการหรือกฎเกณฑ์เพื่อยึดเป็นแนวปฏิบัติ ผู้พูดจะพูดให้ได้ผลดีต้องศึกษาหลักการ และนำไปปฏิบัติอย่างจริงจัง

หลักสำคัญในการเตรียมการพูดอย่างมีประสิทธิภาพ มีดังต่อไปนี้

1. การเลือกเรื่องที่จะพูด การเตรียมการพูดนั้นต้องเริ่มตั้งแต่เลือกเรื่องที่จะพูด และจะต้องเลือกเรื่องที่เหมาะสมกับผู้ฟัง เหมาะกับโอกาส และเหมาะสมกับสถานที่ นอกจากนี้ การเลือกเรื่องที่จะพูดควรเป็นเรื่องที่น่าสนใจ และมีประโยชน์แก่ผู้ฟัง โดยไม่ทำให้ผู้ฟังต้องผิดหวัง และที่สำคัญอย่างยิ่ง คือผู้พูดไม่ควรเลือกหัวข้อเรื่องซึ่งตนเองไม่มีความถนัด หรือไม่มีความรู้ความชำนาญเพียงพอ เพราะจะทำให้การพูดนั้นอาจจะล้มเหลวได้ หลักการง่าย ๆ สำหรับการเลือกเรื่องที่จะพูด คือ ต้องถามตัวเองก่อนว่าทำไมถึงเลือกเรื่องนี้ เราพูดได้ดีหรือไม่ และสมควรจะใช้วิธีพูดแบบไหน เมื่อตอบคำถามได้ เราจะสามารถเตรียมตัวได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. การวิเคราะห์ผู้ฟัง ผู้ฟังเป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่ผู้พูดจะละเลยไม่ได้ เพราะการวิเคราะห์ผู้ฟังจะช่วยให้ผู้พูดทราบถึงเงื่อนไขต่าง ๆ เช่น อายุ เพศ ความสนใจ อาชีพ ฯลฯ ปัจจัยความแตกต่างเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้พูดจะต้องศึกษา และวิเคราะห์เพื่อให้การพูดในแต่ละครั้งประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย

3. การตั้งจุดมุ่งหมาย และวัตถุประสงค์ในการพูดให้ชัดเจน การพูดที่ไร้จุดประสงค์หรือจุดมุ่งหมายอาจกลายเป็นการพูดที่เพ้อเจ้อไร้สาระ หาประโยชน์ไม่ได้ จุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์อาจแตกต่างกันตามความประสงค์ของผู้พูด ซึ่งผู้พูดต้องวิเคราะห์ และหาวิธีการพูดที่แตกต่างกันไปตามจุดประสงค์นั้น ๆ แต่โดยส่วนใหญ่แล้วการพูดทั่วไปจะมีจุดมุ่งหมายอยู่ สามประการ คือ การพูดเพื่อให้ความรู้ การพูดเพื่อ โน้มน้าวชักจูงใจ และการพูดเพื่อความเพลิดเพลิน จรรโลงใจ ฉะนั้น เมื่อทราบถึงจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์แล้ว ผู้พูดจะต้องพูดให้ตรงกับวัตถุประสงค์นั้นด้วย เพื่อให้การพูดนั้นสัมฤทธิ์ผลมากยิ่งขึ้น

4. การค้นคว้ารวบรวมเนื้อหาที่จะนำมาพูด หลังจากที่ได้เลือกเรื่องที่จะพูด วิเคราะห์ผู้ฟัง และตั้งจุดมุ่งหมายในเรื่องที่จะพูดแล้ว สิ่งที่คุณควรทำคือ การค้นคว้าหาความรู้ รวบรวมข้อคิดเห็น ข้อมูล ข่าวสาร ข้อเท็จจริง และสถิติต่าง ๆ เพื่อนำมาจัดลำดับให้เหมาะสมแก่การนำไปเสนอให้แก่ผู้ฟัง ซึ่งการค้นคว้าหาความรู้นี้อาจทำได้โดยการค้นคว้าจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ มากมาย ได้แก่ จากความรู้ และประสบการณ์ของตัวผู้พูดเอง การจากสนทนาพูดคุย และสัมภาษณ์ จากห้องสมุด และจากสื่อต่าง ๆ เป็นต้น

5. การจัดระเบียบเรียบเรียงเรื่องที่พูด การแบ่งเรื่องที่จะพูดอาจแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วนใหญ่ ๆ มีแนวทางหรือหลักการ ดังต่อไปนี้

5.1 คำนำหรือการเริ่มต้นเรื่อง เป็นสิ่งที่เกริ่นนำเพื่อให้ผู้ฟังเกิดความสนใจ และมีความกระตือรือร้นที่จะฟังด้วยความตั้งใจ นอกจากนี้คำนำควรบอกถึงประโยชน์ของผู้ฟังที่จะได้รับ สำหรับคำนำนั้นควรเป็นใจความที่กะทัดรัด และเร้าความสนใจ อาจใช้ การถามคำถาม คำคม สุภาษิต ฯลฯ เพื่อเป็นตัวดึงดูดความสนใจ คำนำที่ดีควรใช้เวลาพูดประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์ของเวลาพูดทั้งหมด

5.2 เนื้อเรื่องหรือตัวเรื่อง เป็นสาระสำคัญของเรื่อง ผู้พูดควรแบ่งเนื้อเรื่องให้ชัดเจน มีใจความหลัก มีส่วนขยายความให้ใจความหลักเด่นชัดยิ่งขึ้น ผู้พูดจะต้องเรียงลำดับจากเรื่องง่ายไปหายาก ต้องพูดตรงตามข้อเท็จจริง และอาจมีตัวอย่างประกอบด้วยก็ได้ เนื้อเรื่องเป็นส่วนที่ผู้พูดควรใช้เวลาประมาณ 85 เปอร์เซ็นต์ ของการพูดทั้งหมด

5.3 สรุปเป็นการทิ้งท้ายหรือปิดท้ายเรื่องที่พูด การสรุปจบควรลงท้ายด้วยการเน้น ย้ำ ทบทวนประเด็นที่สำคัญ และทำให้ประทับใจผู้ฟัง ส่วนสรุปนี้ผู้พูดควรใช้เวลาประมาณ 5 เปอร์เซ็นต์ ของการพูดทั้งหมด

6. การฝึกซ้อมก่อนพูดจริง การฝึกซ้อมจะทำให้ผู้พูดเกิดความพร้อม และความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้คุ้นเคยกับเนื้อหาที่จะนำมาพูดยิ่งขึ้น ซึ่งทำให้ผู้พูดสามารถประมาณ ความยาวให้พอดีกับเวลาที่กำหนดไว้ได้

7. การนำเสนอ คือการพูดที่ผู้พูดพูดออกไปตามที่เตรียมไว้เป็นอย่างดี การนำเสนอควร ทำตามกระบวนการที่ได้ซักซ้อม และเตรียมพร้อมไว้ก่อนแล้ว อย่าวิตกกังวล หรือประหม่าตื่นเต้น จนเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความสับสนได้นอกจากนี้ ผู้พูดยังควรสร้างบรรยากาศในการพูดให้น่าสนใจ ดังนี้คือ

7.1 การใช้ถ้อยคำภาษา ผู้พูดต้องเลือกใช้ถ้อยคำอย่างมีศิลปะ คือ ใช้ถ้อยคำที่ทำให้ผู้ฟัง ชื่นชอบ มีความรู้สึกไปในทางที่ดี ควรหลีกเลี่ยงถ้อยคำที่รุนแรง และมีความหมายในเชิงลบ ต้องใช้ ถ้อยคำสุภาพ กระชับ สละสลวย มีความหมายชัดเจน ไม่กำกวมหรือคลุมเครือ ตลอดจนต้องรู้จัก เลือกใช้ถ้อยคำให้เหมาะสมกับบุคคล เวลา และโอกาส ไม่ควรใช้ศัพท์สำนวนที่ยาก ๆ หรือใช้คำ ภาษาอังกฤษต่างประเทศ ถ้าจำเป็นต้องใช้ควรขออนุญาตผู้ฟัง และอธิบายความหมายให้เข้าใจ นอกจากนี้ยัง ต้องหลีกเลี่ยงการใช้คำขยะซึ่งคำ “ขยะ” หมายถึง คำที่ใช้ซ้ำกันบ่อย ๆ และเป็นคำที่ไม่เพิ่มความหมาย ให้แก่เนื้อความ เช่น นะคะ นะครับ เอ้อ อ้า เนี่ย เป็นต้น

7.2 การใช้สายตา และท่าทางประกอบการพูด ผู้พูดต้องใช้สายตาตามองผู้ฟังให้ทั่วถึง เพราะสายตาเป็นเครื่องสื่อความเข้าใจ และขณะพูดต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายบ้างตามสมควร พร้อมทั้งใช้มือ แขน ประกอบการพูด เพราะจะช่วยให้คำพูดมีน้ำหนัก และผู้ฟังเห็นภาพพจน์ชัดเจนขึ้น และ ความหมาย มิฉะนั้นผู้ฟังอาจเข้าใจผิด หรือสงสัยได้

7.3 การใช้น้ำเสียง ผู้พูดต้องใช้น้ำเสียงอย่างเป็นธรรมชาติ มีน้ำเสียงนุ่มนวล มีจังหวะ ของการพูดพอดี ไม่ช้า หรือเร็วจนเกินไป พยายามปรับน้ำเสียงให้เข้ากับความหมาย และใช้เสียงให้ได้ ยืนอย่างทั่วถึง

7.4 การสร้างอารมณ์ขัน ผู้พูดต้องมีสีหน้าสดชื่น ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีอารมณ์ร่าเริง ไม่เคร่ง ขรึม หรือเคร่งเครียด พยายามสอดแทรกถ้อยคำเบา ๆ ฟังสบาย ๆ คลายความเครียด ก่อให้เกิดความ สนุกสนาน ครื้นเครง หรือใช้ถ้อยคำกระเצה่าแหย่ เพื่อให้เกิดความตลกขบขัน ผู้ฟังจะได้มีชีวิตชีวาเกิด ความเพลิดเพลินในการฟัง ผู้พูดพึงหลีกเลี่ยงการใช้ถ้อยคำที่หยาบคาย และหยาบโผน

8. การวิเคราะห์ประเมินผล เมื่อพูดเสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว ควรมีการวิเคราะห์ และ ประเมินผลทุกครั้งเพื่อให้ทราบว่าการพูดของเราเป็นอย่างไร พูดได้ดีเพียงไร ซึ่งต้องประเมินด้วยใจเป็น กลาง เพื่อหาทางปรับปรุงการพูดให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

แนวหลักการพูดโดยทั่วไปที่เน้นการฝึกฝนทางกาย

การเตรียมตัวเตรียมใจในการพูด ซึ่งในหลักการสำคัญที่สุดคือการฝึกฝนทางใจให้มีความ เชื่อมั่น ลดความประหม่าที่เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การพูดไม่ประสบความสำเร็จตามที่ต้องการหรือ

เป้าหมายที่วางไว้ เมื่อมาศึกษาถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นในสาเหตุจริง ๆ ที่เกิดขึ้น ตามหลักสำคัญของ พระพุทธศาสนาที่เรียกว่า”อริยสัจ4 “ ธรรมะแห่งความจริงอันประเสริฐ (ปัญญา ใช้บางยางและคณะ, 2555: 90) ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรค มรรค ดังนั้นเริ่มต้นจะต้องหาสาเหตุจริง ๆ ว่าทำไมจึงเกิดอาการ ประหม่าไม่เชื่อมั่นในการพูดในที่สาธารณะ จะพบว่าส่วนใหญ่เกิดจากเกิดจากความไม่ศรัทธาใน ความสามารถของตนเอง การเตรียมการมาไม่ดี การกังวลเรื่องของการพูดว่าจะไม่ดีพอผู้ฟังไม่สนใจ

จากที่กล่าวมาเบื้องต้นคือ สาเหตุของทุกข์ นั่นคือสมุทัย นั่นจึงมาเรียบเรียงหาวิธีการในการ แก้ไขปัญหาคือการหามรรค วิธีการดับทุกข์หรือที่ เรียกกันว่า นิโรคของความประหม่า ซึ่งโดยพื้นฐาน เกิดจากการขาดความไม่มั่นใจ ความกังวลว่าจะพูดได้ไม่ดี ผู้ฟังไม่สนใจ เป็นต้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าวิธีการที่ จะเรียกความเชื่อมั่นคือการต้องมีความศรัทธาในความสามารถของตนเอง เลิกกังวลความคิดที่คิดว่าจะ พูดดีพอเพียงหรือไม่ ขอให้คิดไว้ว่าเป็นการพูดแล้วเรามีความสุขในการพูดในการบอกกล่าวผู้อื่นให้มีองค์ ความรู้เพิ่มมากขึ้น

ดังตัวอย่างของท่าน “ อาจารย์พรหมหรือพระวิสุทธิสังวรเถร เป็นชาวอังกฤษ เป็นลูกศิษย์ ของหลวงปู่ชา ก่อนจะไปก่อตั้งวัดป่าโพธิ์ญาณใกล้เมืองเพิร์ธ ที่ประเทศออสเตรเลีย ที่มีความประหม่า และกลัวมาก ที่ต้องเทศน์ต่อหน้าคน 300 คนครั้งหนึ่งอาตมาจำได้ว่า อีกห้านาทีก่อนที่อาตมาจะขึ้น บรรยายธรรม ความกลัวก็เข้ามาครอบงำอาตมา อาตมาไม่ได้เตรียมการบรรยายไว้ล่วงหน้า และยังมีไม่ ออกว่าจะพูดเรื่องอะไรดี ผู้ฟังกว่าสามร้อยคนที่นั่งรออยู่ในห้องประชุมล้วนคาดหวังว่าจะได้รับแรง บันดาลใจ พวกเขาอดสงสัยตลอดเวลาช่วงเย็นมาฟังอาตมาบรรยายธรรม อาตมาเริ่มคิดวุ่นวายใจว่า “แล้วถ้าเราคิดไม่ออกว่าจะพูดอะไรเล่า? แล้วถ้าเราพูดผิดพลาดเล่า? แล้วถ้าเราแสดงอะไรไม่เข้าท่า ออกไปละ?” ความกลัวทั้งหมดเริ่มจากความคิดว่า “แล้วถ้า” ก่อนที่จะต่อยด้วยอะไร ๆ อาตมากำลัง คาดการณ์อนาคต แถมยังเป็นไปทางลบ อาตมาช่างคิดผิด อาตมารู้ทฤษฎีทุกอย่างแต่มั่นมาใช้งานไม่ได้ ในเวลานี้ ความกลัวแล่นพล่าน อาตมากำลังตกที่นั่งลำบาก เย็นนั้นอาตมาใช้กลยุทธ์ที่พระเจ้าเรียกว่า “กุศโลบาย” ทำให้อาตมาเอาชนะความกลัวได้ และใช้ได้ผลเสมอตั้งแต่นั้นมาอาตมาตกลงใจว่า มันไม่ สำคัญว่าผู้ฟังจะเพลิดเพลินพอใจกับการบรรยายธรรมของอาตมาหรือไม่ ขออาตมามีความสุขและ เพลิดเพลินในการแสดงธรรมอาตมาเล่าเรื่องขบขันต่าง ๆ (พระวิสุทธิสังวรเถร, 2557: 20-21) เป็น ตัวอย่างการใช้ความสัทธา วิริยะ สติ และปัญญา มาใช้ในการพูดนั่นคือการเอาหลักธรรมอันเป็นกำลัง เรียกว่า “พละ5”

พละ 5 เป็นหลักธรรมอันเป็นกำลัง(ปัญญา ใช้บางยางและคณะ, 2555: 110) อันมี รายละเอียดดังนี้ คือการใช้หลักธรรมหลักสำคัญคือ พละ 5 (ธรรมอันเป็นกำลัง power)

1. สัทธา (ความเชื่อ - confidence) สัทธา ความเชื่อ คือเชื่อความตรัสรู้ของพระตถาคต พุทธเจ้าว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเป็นพระอรหันต์หมดจดจากกิเลสจริง ได้ตรัสรู้โดยชอบด้วยพระองค์ เอง ทรงถึงพร้อมด้วยความรู้และความประพฤติดีจริง เป็นผู้เสด็จมาเสด็จไปดีจริง ทรงรู้แจ้งโลกจริง ทรง เป็นสารถิผู้ฝึกคนยอดเยี่ยมจริง ทรงเป็นศาสดาของพวกเทวดาและมนุษย์จริง ทรงเป็นผู้รู้จริง ทรงเป็นผู้ มีพระมหากรุณาแจกธรรมจริง

2. วิริยะ (ความเพียร - energy; effort)คือมีความแกล้วกล้า เพื่อละอกุศล เพื่อทำกุศล มีกำลังบากบั่นมั่น ไม่ทอดธุระในกุศล

3. สติ (ความระลึกได้ - mindfulness) คือมีสติ, ประกอบด้วยสติ, อันเป็นเครื่องรักษาตนอัน ตี้ง เป็นผู้ระลึกถึงการที่ได้ทำคำที่เคยพูดไว้แม้เวลานี้ก็ยังระลึกได้

4. สมาธิ (ความตั้งจิตมั่น - concentration) ความตั้งใจมั่น คือเจริญสมาธิ 4 กล่าวคือคุมจิต ให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว สงบสงัดจากนิวรณ์ 5 ก็กามฉันทะเป็นต้น ทำองค์ 5 แห่งปฐมฌานให้เกิดขึ้น ละวิตกวิจารณ์เสียเข้าหุติฌาน ละปิติเสียเข้าตติยฌาน ละสุขเสียกลายเป็นอุเบกขา กับเอกัคคตา เข้า จตุตถฌาน

5. ปัญญา (ความรู้ทั่วชัด - wisdom; understanding) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2545: 228) คือรู้ทั่วถึงความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งสังขารทั้งหลายทั้งปวง และรู้ถึงความสิ้นทุกข์ โดยชอบ รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ 4 มีทุกขสัจเป็นต้น

พละหมวดีนี้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจ ให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรงพละคือธรรมอันเป็นกำลัง แยกออกได้เป็น 5 อากาโร คือ สัทธา ความเชื่อ วิริยะ ความเพียร สติ สมาธิ และปัญญา สัทธานั้นเป็นมูล สำคัญในการดำเนินการ กล่าวคือเราต้องมีความสัทธาในความสามารถของตนเองซึ่งก็คือการมีความ เชื่อมั่นในตัวเอง ในการทำกิจการต่าง ๆ วิริยะคือความเพียรหรือความบากบั่นนั้นเป็นกำลังในการปฏิบัติ ธรรม เพราะถ้าขาดความบากบั่นเสียแล้ว ความสำเร็จก็จะไม่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นกิจการใด ๆ สติคือ ความระลึกได้มีความระลึกได้ในสิ่งที่บำเพ็ญอยู่ เป็นเครื่องต่อสู้กับสติสัมโมสา คือความหลงสติ ส่วน สมาธินั้นได้แก่การตั้งจิตมั่นในการศึกษาพิจารณาธรรม ที่สำคัญที่สุดก็คือ อริยสัจ 4 และปัญญาคือความรู้ จริตตามความเป็นจริงก็เป็นกำลังอีกประการหนึ่ง กำลังทั้ง 5 นี้ ต้องใช้ด้วยกันและประกอบกันทุกทาง แต่ที่เป็นอุปการะแก่กันมากก็คือ สัทธาและปัญญา เพราะสัทธาที่ขาดปัญญานั้นอาจเป็นความเชื่อที่ เลื่อนลอยไม่แข็งแรง หรือเป็นเชื่อในสิ่งที่ผิดต่าง ๆ ก็ได้ สมาธิต้องประกอบด้วยวิริยะคือความเพียร มิฉะนั้นก็ไม่อาจต่อสู้กับจิตตวิกเขปะ คือความฟุ้งซ่านของจิตได้ ส่วนสตินั้นเป็นกำลังอันใหญ่ต้องมีอยู่ ทั่วไป หรือพูดได้ว่าต้องใช้สติพร้อมกับการใช้กำลังทุกอย่าง พละ คือธรรมเป็นกำลัง 5 อย่าง

ธรรมะที่สำคัญของพละ 5 เริ่มต้นที่ มีสัทธา เพราะสัทธา เป็นใหญ่ในการเชื่อ วิริยะ เป็นใหญ่ ในการพากเพียร สติ เป็นใหญ่ในการระลึก สมาธิ เป็นใหญ่ในการตั้งจิตให้มั่น ปัญญา เป็นใหญ่ในการ รอบรู้ ไม่ต้องอาศัยซึ่งกันและกันต่างฝ่ายต่างก็ทำเฉพาะหน้าที่ของตน ธรรมทั้ง 5 เหล่านี้ชื่อว่า พลังกาย ใจ คือเป็นกำลังใจ เมื่อเกิดมีในบุคคลใด บุคคลนั้นสามารถต่อต้านข้าศึกภายในได้ อันข้าศึกภายในได้แก่ ธรรมอันเป็นส่วนชั่วที่เป็นปฏิปักษ์ต่อพลังภายใน 5 นั้นเอง คือ

1. อสัทธิยะ ความไม่เชื่อ เป็นปฏิปักษ์ต่อสัทธา.
2. โกสัชชะ ความเกียจคร้าน เป็นปฏิปักษ์ต่อวิริยะ.
3. สติสัมโมสา ความหลงลืมสติ เป็นปฏิปักษ์ต่อสติ.
4. จิตตวิกเขปะ ความฟุ้งซ่านของจิต เป็นปฏิปักษ์ต่อสมาธิ.
5. ทุปปัญญา ความรู้ชั่วหรือวิชาความรู้ที่ไม่รู้ เป็นปฏิปักษ์ต่อ

ปัญญา ธรรมมีสัทธา เป็นต้น อธรรมะ มีอสัทธิยะ เป็นต้น เมื่อเกิดขึ้นในจิตผู้ใด ก็ต้องทำ สงครามกัน ฝ่ายใดมีกำลังมาก ฝ่ายนั้นก็ชนะได้ครองจิตผู้นั้น

พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) เป็นวิชาการที่วิเคราะห์กระบวนการของร่างกาย และจิต อย่างละเอียดที่มี เป็นการเข้าใจหลักของธรรมชาติที่มีการเชื่อมสัมพันธ์ภายใน อย่างใกล้ชิด และ

แนวทางการเรียนรู้ความจริงผ่าน หลักธรรมที่เป็นอมฤตธรรม อริยสัจ๔ ที่สัมพันธ์กันกับการรู้จักทุกข์ เหตุของปัญหาต่าง ๆ และหนทางแนวทางในการออกจากทุกข์จากปัญหาอย่างยั่งยืน เพื่อการพัฒนาใน ทักษะ ที่ต้องการปรับปรุงพัฒนาตนเอง ให้เกิดทัศนคติใหม่ในการแสดงออกในพฤติกรรมที่ไม่คุ้นเคย ให้เกิดความชำนาญในการแสดงออกตามพฤติกรรมใหม่จนเกิดเป็นนิสัยเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ตามหลักอริยสัจ 4 (วคิน อินทสระ, 2548: 14) ได้กล่าวถึงความรู้เรื่องอริยสัจ 4 ว่า เป็นหลักเหตุผลที่ พิสูจน์ได้ด้วยตนเองอย่างแท้จริง มีมรรค 8 เป็นแนวทางดำเนินชีวิตที่ละเอียดอ่อนและสูงเสี่ยม มีหลัก กรรมและการเวียนว่ายตายเกิดเป็นเรื่องราวสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ตนเอง กล้าเผชิญความจริงอย่างห้าว หายและอดทน และทำให้รู้ถึงสาเหตุของทุกข์ อันนำไปสู่การค้นหาวិธีการที่จะทำให้พ้นทุกข์ของชีวิตคือ นิโรธ และปฏิบัติตามวิธีการดังกล่าวอย่างมั่นคงตามหลักพุทธธรรม อันเป็นประโยชน์ในการประยุกต์ หลักธรรมมาใช้ในการพัฒนาตนเองและสังคม

แนวทางการพัฒนาการพูดในที่ชุมชน

1. การสร้างความเชื่อมั่นที่ดีในตนเอง จิตใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวง่าย ควรมีการให้ รายละเอียดความรู้ความชำนาญของตัวในเรื่องตัวเองเพื่อเพิ่มความศรัทธาของผู้ฟังและความเชื่อมั่น ของตัวผู้พูดเอง และเป็นแรงผลักดันให้ผู้พูดต้องมีการเพียรพยายามศึกษาหาข้อมูลในการเตรียมตัวการ พูด

2. การมีสติ ระลึกตัวทั้งพร้อม และมีจิตใจจดจ่ออยู่กับการพูดเรื่องที่ตนเองมีความเชี่ยวชาญ และจดจ่อกับเนื้อหาที่ได้เตรียมมาโดยไม่สนใจสิ่งอื่น ๆ ความประหม่าก็จะหายไป โดยให้คิดว่ากำลังจะ เริ่มการพูด ไม่เอาแต่ใจจดจ่อแต่เฉพาะตนเอง

3. การเชื่อมสัมพันธภาพกับผู้ฟัง โดยให้แสดงออกตั้งแต่เริ่มขึ้นเวทีให้กลมกลืนกับผู้ฟังและ สภาพแวดล้อม การทำสมาธิให้มีใจจดจ่อกับผู้ฟัง จะทำให้ผู้ฟังจะสามารถรับรู้ถึงพลังดังกล่าว เป็นการ เชื่อมโยงใจเข้าหากันเป็นหนึ่งเดียวกัน

4. ฝึกพื้นฐานของการมีบุคลิกภาพที่ดี สุภาพ สำรวม รู้จักมีวิจารณ์ญาณ การควร การไม่ควร รู้จักกาละ เทศะ รู้จักบุคคล รู้จักสถานที่ รู้จักเคารพในความเป็นบุคคลของผู้อื่นอยู่เสมอ ไม่ละเมิด ล่วงเกิน ล่วงล้ำ ก้าวถ่าง ทำให้ผู้ฟังมีความรู้สึกมีความสุขใจ เปิดใจที่จะฟังโดยไม่รู้สึกอึดอัดหรือไม่ พอใจ

5. การเตรียมตัวศึกษาค้นคว้าจนเป็นผู้เชี่ยวชาญในสิ่งที่พูด จะทำให้รู้แจ้งจริงในสิ่ง นั้น ๆ มีความรู้ความสามารถในสิ่งนั้นอย่างแท้จริง ก็คือปัญญา ทำให้เรามีความมั่นใจเกิดขึ้น ความ ประหม่าจะหายไป

6. การมีจิตใจที่ดี มีความสุขในการให้กับผู้อื่น มีความรู้สึกอยากให้องค์ความรู้แก่ผู้อื่นเพื่อ อันเป็นประโยชน์ หรือความสุขทั้งกายและใจ ของผู้ฟัง ก็จะทำให้จิตใจเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขและรู้สึก ถึงความมีคุณค่าในตัวเอง ซึ่งเป็นไปตาม Maslow (Maslow, 1970: 69-80) ได้กฎของ มาสโลว์ ทฤษฎี ลำดับขั้นตอนของความต้องการ (Hierarchy of Needs) ในขั้นของ (Social Needs) เป็นสิ่งจูงใจที่ สำคัญต่อการเกิดพฤติกรรม ต้องการให้สังคมยอมรับตนเองเข้าเป็นสมาชิก ต้องการความเป็นมิตร ความ

รักจาก เพื่อนร่วมงาน และมี ความต้องการมีฐานะ (Esteem Needs) มีความอยากเด่นในสังคม มีชื่อเสียงอยากให้ บุคคลยกย่องสรรเสริญตนเอง อยากมีความอิสระเสรีภาพ

หลักวิธีการฝึกพูดโดยทั่วไปเมื่อมีการใส่หลักธรรมะ “พละ5 “ จะช่วยทำให้การฝึกได้ดีมี ประสิทธิภาพมากขึ้น และเป็นหลักสำคัญที่บุคคลากรผู้มีความชำนาญในการฝึกได้กล่าวไว้เป็นในทาง เดียวกันดังนี้ (ทินวัฒน์ มฤคพิทักษ์, 2537: 7) และ (อรรพรรณ ปิลันธน์โอวาท, 2540: 59) ได้กล่าว สอดคล้องกันว่า การพูดที่มีประสิทธิภาพต้องอาศัยการเรียนรู้ และการฝึกฝนจากประสบการณ์และ หลักเกณฑ์จนสามารถพูดได้ดีมีประสิทธิภาพส่วนการฝึกพูดในโอกาสต่าง ๆ (ประสงค์ ราชณสุข, 2528: 119-127) ได้กล่าวเอาไว้ว่า แนวทางการฝึกพูดที่สำคัญ มี 5 ขั้นตอน ดังนี้ต่อไปนี้

ขั้นตอนในการฝึกทักษะพื้นฐานทางการพูดมี 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. การทรงตัว (Posture) คือ ท่าทางการยืน การนั่ง ในขณะที่พูดจะต้องวางท่าทางอย่างไรให้ เหมาะสม สง่างาม
2. การใช้สายตา (Eye Contact) การใช้สายตาที่เหมาะสมและผู้พูดควรมองสบตาผู้ฟัง มอง ผู้ฟังอย่างทั่วถึง และใช้สายตาในขณะที่พูดให้เหมาะสมสอดคล้องกับเนื้อเรื่องที่พูด
3. การแสดงออกทางใบหน้า (Face Expression) การแสดงออกทางใบหน้าของผู้พูด คือ มี หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส แสดงถึงความพอใจที่ได้พูด และการแสดงสีหน้าของผู้พูดจะต้อง สอดคล้องกับ เนื้อเรื่องที่พูดและกิริยาท่าทาง
4. การแสดงท่าทาง (Gesture) ได้แก่ การเคลื่อนไหวลำดับ การใช้มือ แขน ไหล่ ศีรษะ เป็น ต้น ซึ่งเป็นสิ่งหนึ่งที่สร้างความสนใจ ดึงดูดผู้ฟัง ช่วยสื่อความหมายให้ดีขึ้นและช่วยผ่อนคลาย ความเครียดของผู้พูด การแสดงท่าทางที่เหมาะสมจะต้องทำให้สอดคล้องกับเรื่องที่พูดและเป็นธรรมชาติ
5. การใช้เสียงและน้ำเสียงในการพูด (Voice Tone) คือ ผู้พูดจะต้องรู้จักใช้เสียงและ น้ำเสียงในการพูดให้เหมาะสมกับเรื่องที่พูด ได้แก่ พูดเสียงดังพอเหมาะ จังหวะการพูดเหมาะสมไม่เร็ว หรือช้า พูดมีระดับเสียงสูง-ต่ำ น่าฟัง เหมาะกับเรื่อง พูดมีน้ำเสียงน่าฟัง และออกเสียงพูดได้ชัดเจน ถูกต้อง

ดังนั้นการพัฒนาศิลปะการพูดให้น่าสนใจ เป็นที่ประทับใจและชื่นชอบของผู้ฟัง จึงควรที่จะ พัฒนาหลักธรรม พละ5 ใส่เข้าไปในตั้งแต่ช่วงการเตรียมความพร้อม ช่วงการเริ่มต้นพูด ตลอดจนช่วงการ จบการพูด จะส่งผลให้การพูดมีประสิทธิภาพประสิทธิผลต่อผู้ฟัง และเป็นการเชื่อมโยงให้เกิดความชื่น ชมยอมรับจากสังคม อันเป็นจิตวิทยาพื้นฐานความต้องการของมนุษย์ตามหลักของมาสโลว์

สรุปได้ว่า เมื่อมีการบูรณาการเอาหลักความจริงของชีวิตที่มีเหตุปัจจัย ที่ส่งผลต่อกายและใจ ตามหลักพุทธจิตวิทยา ที่มีใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ดังนั้นการเสริมสร้างพลังให้จิตมีความเข้มแข็งมีกำลัง มาก โดยการใช้ พละ5 อันเป็นธรรมในการเสริมกำลังของจิตให้กล้าแข็ง ที่เริ่มจากสัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ในการเรียนรู้ เข้าใจ ประยุกต์ในทุกองค์ความรู้ที่มีอยู่ในผู้พูด ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในการพูด และเมื่อการเพิ่มกำลังของสติให้มาอยู่กับกายใจ ความมีสมาธิที่จดจ่อต่อผู้ฟังเท่านั้นจะมีมากขึ้น ตัด ความคิดกังวลความฟุ้งซ่านกังวลออกไป ปัญญาจะเกิดขึ้นอย่างยั่งยืน จะส่งผลต่อประสิทธิภาพการพูด ในที่สาธารณะให้มีความน่าสนใจ สามารถดึงดูดความสนใจของผู้ฟัง รวมทั้งมีเนื้อหาสาระ มีคุณค่าใน

การฟัง สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับแต่ละบุคคลได้ พร้อมทั้งมีความสุขเพลิดเพลินในการฟัง โดยใช้หลักการของพุทธจิตวิทยากับการพัฒนาศิลปะการพูดในที่ชุมชนด้วยหลักพละ 5

เอกสารอ้างอิง

- จินดา งามสุทธิ. (2531). *การพูด*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ โอ.เอส.พรินต์ติ้ง เฮาส์.
- ทินวัฒน์ มฤคพิทักษ์. (2537). *พูดได้-พูดเป็น*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ก้องหล้า.
- ปัญญา ใบบางยาง และคณะ. (2537). *ธรรมาธิบายหลักธรรมในพระไตรปิฎก*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- ประสงค์ ราชณสุข. (2528). *การพูดเพื่อประสิทธิผล*. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- พระวิสุทธิสังวรเถร. (2557). *วนม่วนชื่น ธรรมะบันเทิง*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิบ้านอารีย์.
- ศุภวรรณ มองเพชร. (2557). *ภาษาไทยเพื่ออาชีพ 2*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมอาชีพ.
- สวัสดิ์ บรรเทงสุข. (2537). *เทคนิคการพูด*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ฉับกระ.
- วิรัช ลภีรัตนกุล. (2526). *วาทนิเทศและวาทศิลป์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- วัชร เกิดคำ. (2554). *ทักษะภาษาไทยเพื่ออาชีพ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ พัฒนาวิชาการ.
- วศิน อินทสระ. (2548). *อริยสัจ 4*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา.
- อรวรรณ ปิณฑน์โอวาท. (2540). *การพูดเพื่อธุรกิจ*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพรัตน์ ใจกาษา. (2555). *การพัฒนาความสามารถด้านการพูดในโอกาสต่าง ๆ. รายงานวิจัยในชั้นเรียน*. วิทยาลัยเทคโนโลยีพายัพและบริหารธุรกิจ.