

รายงานสังคมนิตร์ ศิษย์ ครู ฝึกการพูดครั้งที่ 2493 ประจำวันที่ 10 เดือนธันวาคม พ.ศ.2566

★ **เปิดประชุม** โดยนายกสโมสรฯ **คุณศศิวิมล ศรีถาวร** : เปิดประชุมเวลา 15.04 น. มีเหตุการณ์หลายอย่างเกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมา รวมถึงการสูญเสียคู่ชีวิตอันเป็นที่รักของ รศ.ทัศนาศลัตถะนันท์ ที่ปรึกษาภคิตติมศักดิ์ของสโมสรฯ และวันนี้สโมสรฯ จะร่วมเป็นเจ้าภาพในการสวดพระอภิธรรม อีกทั้งเพื่อนสมาชิกได้ร่วมทำบุญเพื่ออุทิศส่วนกุศลซึ่งจะนำไปมอบให้แก่ครอบครัวของผู้วายชนม์ในวันเดียวกันนี้ สโมสรฯ เป็นสังคมของมิตร ศิษย์ ครู ที่มีความรักและเอื้ออาทรต่อกัน ขอแสดงความเสียใจกับ รศ.ทัศนาศลัตถะนันท์ และครอบครัวอย่างสุดซึ้ง และนายกสโมสรฯ แจ้งเรื่องการจัดอบรมของสโมสรฯ ให้แก่เทศบาลเมืองแกนพัฒนาในครั้งแรกที่ผ่านมา ได้รับเสียงตอบรับที่ดีและชื่นชมวิทยากรมาก ซึ่งจะมีจัดการอบรมครั้งต่อไปอีก รวมทั้งหมด 19 ครั้ง

★ **พิธีกร** โดย **คุณธมกร คล้ายทิพย์** : สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ เวลา และขอบขอบคุณสมาชิกที่นำเวลาคุณภาพของตนเอง มาร่วมประชุมสโมสรฯ ในวันนี้ สโมสรฯ ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 1 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2518 จากคณะบุคคลหลากหลายอาชีพ ที่นำโดย อ.ไมตรี ชาติบุรุษ มีแรงบันดาลใจจากการฝึกพูดแบบสากล วัตถุประสงค์เพื่อเป็นศูนย์กลางฝึกพูดในที่ชุมชน ให้มีทักษะการพูด ฝึกการเป็นผู้นำชุมชน ส่งเสริมให้มีความคิดสร้างสรรค์และพร้อมที่จะเสียสละตนเองเพื่อช่วยเหลือสังคมและประเทศชาติต่อไป คำขวัญ “เพื่อการฟัง การคิด และการพูดที่ดีกว่า” แนะนำธงและตราสโมสรฯ หลักสูตรการพูดแบบเตรียมตัวมี 3 ระดับ ระดับละ 5 บท คือระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง ซึ่งมีรายละเอียดใน “คู่มือฝึกพูด” และการพูดแบบฉับพลันเพื่อฝึกฝนในการฟังและใช้ไหวพริบตอบคำถามให้ตรงประเด็น จากนั้นดำเนินการประชุมตามวาระ

★ **ประธานฝึกการพูดแบบฉับพลัน** โดย **คุณนิตยา ว่องกลกิจศิลป์** : การพูดแบบฉับพลันเป็นการพูดที่ไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน ผู้พูดจะต้องใช้ไหวพริบของตนเอง รวมถึงประสบการณ์ในเรื่องนั้นๆ สโมสรฯ มีวัตถุประสงค์การฝึกพูดแบบฉับพลันเพื่อ 1) รู้จักฟัง จับประเด็นได้ 2) รู้จักคิดอย่างมีระบบ และฉับพลัน และ 3) สามารถถ่ายทอดความคิดและความรู้ ออกมาเป็นคำพูดให้ผู้ฟังเข้าใจได้ ในเวลาที่กำหนด แจกกติกาเวลาและสัญญาณไฟ การให้คะแนนของผู้ฟังในใบ popular vote และรางวัลเป็นการปรบมือ หรือถ้วยแก้ว

คำถามที่ 1 “ผัดกะเพราของไทยได้รับรางวัลอาหารจัดผัดที่ดีที่สุดในโลก ของปี 2023 ท่านคิดว่าเพราะเหตุใดผัดกะเพราจึงสามารถคว้ารางวัลนี้มาได้ ?” ผู้ตอบ **คุณปราณี วิริยะสุธี** : ผัดกะเพราเป็นเมนูยอดนิยมเพราะมีเครื่องเทศที่ถูกปากทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ มีโปรตีนเป็นสารอาหารที่มีคุณค่า ทำได้ง่ายโดยใช้ลวกพริก กระเทียม พริกไทย และอาจเพิ่มหัวหอมแดงลงไปด้วยจะทำให้รสกลมกล่อม เติมน้ำปลาเล็กน้อยลงในเนื้อสัตว์ก่อนผัดเพื่อชูรสให้อร่อยยิ่งขึ้น จะได้เมนูแสนอร่อยที่ใคร ๆ ก็ชอบ แม้บางครั้งจะบอกว่าเป็นเมนูสิ้นคิดก็ตาม

คำถามที่ 2 “ท่านจะสนับสนุนบุตรหลานของท่านให้เรียนสายสามัญหรือสายอาชีพ ? เพราะเหตุใด ?” ผู้ตอบ **รศ. ดร.นันทณี เสถียรศักดิ์พงษ์** : ปลูกเรือนต้องตามใจผู้อยู่ ผู้พูดจะให้ข้อมูลแก่ผู้เรียนและสนับสนุนให้ผู้เรียนเป็นผู้ตัดสินใจเลือกเอง เพราะแต่ละคนมีสติปัญญา ความสามารถ ทักษะที่ไม่เท่ากัน เช่นเดียวกับนิ้วมือแต่ละนิ้วของเราที่ไม่เท่ากัน จิตวิทยาในการเลี้ยงดูบุตรหลานต้องทำให้เขามีความสุขที่สุดในฐานะของคน ๆ หนึ่งและทำสิ่งที่ดีงามโดยไม่คาดหวังว่าเขาจะต้องกตัญญูตอบแทน แล้วสิ่งดี ๆ จะตามมาเอง

คำถามที่ 3 “จากข่าวในเรื่อง “หมูเถื่อน” และ “เนื้อวัวเถื่อน” ในฐานะผู้บริโภคที่จำเป็นต้องบริโภคเนื้อสัตว์ สถานการณ์ดังกล่าวมีผลกระทบต่อท่านหรือไม่ ? เพราะเหตุใด ?” ผู้ตอบ **คุณจ่านงค์ อุดเต็น** : .คิดว่าไม่กระทบ แต่

ผู้ที่ได้รับผลกระทบน่าจะเป็นผู้ประกอบการค้าปลีกหรือรายย่อย เพราะส่วนตัวไม่ได้บริโภคเนื้อสัตว์ทั้ง 2 อย่างบ่อย และซื้อจากร้านจำหน่ายที่อยู่ใกล้บ้าน และรู้สึกเป็นห่วงในกรณีที่เนื้อสัตว์เหล่านี้ปนเปื้อนเชื้อโรค ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพผู้บริโภค และมีผลต่อการปั่นราคาในตลาด ทำให้กระทบเป็นวงกว้าง

คำถามที่ 4 “ท่านเห็นด้วยหรือไม่ ที่มีผู้เสนอให้จัดประเพณีสงกรานต์ตลอดเดือนเมษายนของปี พ.ศ.2567 ? เพราะเหตุใด ?” ผู้ตอบ **ทพญ.กอบกุล พัฒนาการณ์** : ผู้พูดไม่เห็นด้วยเลยหากจะจัดทั้งเดือน เพราะคิดว่ามีมากเกินไป แต่เห็นด้วยที่จะจัดให้มีประเพณีสงกรานต์เหมือนทุก ๆ ปีที่ผ่านมา เนื่องจากเรายังมีภาระที่ต้องทำงาน จะต้องมากังวลว่าหากออกนอกสถานที่เราจะถูกสาดน้ำหรือเปล่านั้น และการที่มีกิจกรรมทุกวันทำให้ความสนุกสนานลดลงไป อีกทั้งทำให้ความสำคัญที่แท้จริงของประเพณีอาจลดลงไปด้วย

★ **ผู้ประเมินฝึการพูดแบบฉับพลัน** โดย **อ.เสน่ห์ คำวิจิตร** : ประธานการฝึกพูดแบบฉับพลันมีการเตรียมตัวมาดี แจ่มชัด ประสงค์ชัดเจน คำถามมีประโยชน์และมีสาระ แนะนำเพิ่มเติม สิ่งที่ต้องการคือประเด็นคำถาม จึงไม่ต้องยึดเยื้อในการอธิบายซึ่งทำให้ลดความน่าสนใจและความน่าตื่นเต้นของคำถามลงไป ทำให้มีโอกาสผิดพลาดมากขึ้น การถามเป็นการฝึกสมาธิของผู้ฟังจึงควรถามคำถามเพียงรอบเดียว ผู้ตอบทุกท่านใช้เวลาได้ดี การปรากฏกายดี ตอบได้ตรงประเด็น และมีประโยชน์ต่อผู้ฟัง แนะนำเพิ่มเติม สำหรับผู้ตอบบางท่านให้ตอบคำถามได้เลยไม่ต้องพูดประเด็นอื่นก่อน ผู้ประเมินกล่าวเสริมว่า การถามคำถามฉับพลันนั้นเมื่อถามแล้วต้องสร้างมิตรภาพ ดังนั้น การตั้งคำถามควรให้ผู้ตอบตอบได้ ไม่ควรถามเพื่อลองภูมิหรือเพราะทราบคำตอบมาก่อน

★ **5 นาที มีสาระดี ๆ มาฝาก** เรื่อง “ที่มาของซูชิ” โดย **คุณธันวรัตน์ มณีพรรณ** : *อิริชชัยมาเสะ..* เมื่อกกล่าวถึงซูชิ เรามักจะเข้าใจว่ามีต้นกำเนิดมาจากญี่ปุ่น แต่แท้จริงเริ่มที่เอเชียตะวันออกเฉียงใต้บริเวณไทย ลาวและพม่า เมื่อประมาณ 2,000 กว่าปีมาแล้ว จากนั้นแผ่ขยายวัฒนธรรมไปที่จีนและต่อไปยังญี่ปุ่น การทำซูชิเป็นภูมิปัญญาของเกษตรกรที่ต้องการถนอมอาหาร โดยนำปลาที่หาได้มาหมักกับข้าวและเกลือเพื่อให้เกิด *แบคทีเรียแลคติก* ซึ่งก็คือปลาหมักของไทยนั่นเอง คล้ายกับ *นาเรซูชิ* ของญี่ปุ่นที่ใช้เวลาหมักนานหลายเดือน ต่อมา *นามะนาเรซูชิ* ที่ใช้เวลาในการหมักลดลง และพัฒนาสูตรมาเรื่อย ๆ จนเป็น *ทาโกะซูชิ* ที่ลดระยะเวลาลงเหลือเพียงครึ่งวัน โดยใช้ข้าวหมักกับน้ำส้มสายชูและใช้ปลาโปะบนข้าวแล้วตัดเป็นคำ ๆ จากนั้นมีผู้คิดสูตร *นิริกิซูชิ* ขึ้นโดยนำข้าวหมักกับน้ำส้มสายชูและปั้นเป็นคำเล็ก ๆ โปะด้วยเนื้อสัตว์ที่ชอบดังที่เราเห็นในปัจจุบัน ซูชิจึงมีวิวัฒนาการที่ผ่านการสั่งสมประสบการณ์ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมอันยาวนาน ในวันนี้ ผู้พูดยังได้นำขนมที่มีหน้าตาคล้ายซูชิ และชาชงหอม ๆ มาให้สมาชิกได้ลิ้มลองอีกด้วย

★ **3 นาทีแห่งความหรรษานำพาความสุข** เรื่อง “2 ครอบครัว” โดย **คุณโปร่งนภา อัครชินเรศ** : ครอบครัวที่ 1 ที่โรงพยาบาล ขณะที่ภรรยาออกรอคอยอยู่บนเตียงมีท่าทางกระสับกระส่ายจับมือสามีที่นั่งอยู่ข้างเตียง “พี่ขา..พี่ขา.. น้องกลัวจังเลย..” สามีถาม “กลัวอะไร..ไม่ต้องกลัวหรอก..” ภรรยาบอก “กลัวสิคะ..น้องทำศัลยกรรมมาเยอะมากเลย กลัวจังเลย ว่า ลูกออกมาหน้าตาจะเหมือนใคร..” สามีตอบ “ฮือ..พี่ก็กลัวเหมือนกัน..” ภรรยาถาม “พี่ทำอะไรมาคะ..” สามีตอบเสียงเรียบ “. . . ทำหมัน..!!!” .. ครอบครัวที่ 2 ลูกอายุ 6 ขวบ เรียนอยู่ชั้นประถมปีที่ 1 ครูให้การบ้านมา จึงบอกแม่ “แม่ครับ..แม่ครับ..สอนเลขคณิตคิดในใจหน่อยครับ” แม่ตอบ “แม่ไม่ว่าง..เดี๋ยวก่อน..” ลูกจึงหันไปถามพ่อ “พ่อครับ..พ่อครับ..สอนเลขคณิตคิดในใจหน่อยครับ” พ่อแม่ได้ยินก็โกรธ พูดเสียงดัง “ไม่ต้องไปถามพ่อแถมหรอก พ่อแคะ คณิตในใจไม่เป็น คิดเป็นแต่..คิดนอกใจ..!!!”

★ **ปกิคมแนะนำผู้มาเยือน** โดย **คุณปราณี วิริยะสุธี** : วันนี้มีผู้มาเยือนสโมสรฯ จำนวน 1 ท่าน

1. **คุณสุพจน์ สล่าปิ่น** เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มาตามคำเชิญของ **คุณจ่านงค์ อุดเต็น** และสมัครเป็นสมาชิกสโมสรฯในวันนี้ด้วย

สโมสรฝึกการพูดแห่งลานนาไทย เชียงใหม่ ขอขอบคุณและต้อนรับท่านด้วยความยินดียิ่ง

...พักการประชุม ตีมน้ำ ชา กาแฟ พูดคุยตามอัธยาศัย (15 นาที) ขอขอบคุณผู้สนับสนุนอาหารว่างทุกท่าน

★ **รายการฝึกพูดแบบเตรียมตัว** – มีผู้ฝึกชั้นบท 1 ท่าน

♡ **บทที่ 3 การจัดลำดับขั้นตอนสุนทรพจน์** เรื่อง “การคลายความเครียด” โดย **คุณธีราพร ปู่คำ** : ความเครียด เป็นเป็นภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ ลำบากใจและคับข้องใจ รวมถึงความสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่เป็นสาเหตุของความเครียด หากมีความเครียดระดับน้อยสามารถแก้ไขและนำมาเป็นแรงผลักดันให้กับตนเองได้ วิธีการคลายความเครียด ได้แก่ 1) การหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย 2) การฝึกสมาธิเพื่อให้ใจสงบ 3) การบำบัดโดยการทำสิ่งที่ชอบ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง 4) การยิ้มและการหัวเราะ และ 5) การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองจะช่วยให้หลับสบายและสมองหลั่งสารเอ็นโดรฟินซึ่งทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายด้วย หลังจากที่ได้ฝึกไปสักระยะแล้ว จะรู้สึกได้ว่ามีจิตใจที่สงบขึ้น สบายใจและสุขภาพจิตดีขึ้น ความเครียดที่มีก็จะลดลงไปได้ **ผู้ประเมินเฉพาะตัวโดย คุณเผ่าพงษ์ วิสิทธิ์**

★ **เล่าสู่กันฟัง** เรื่อง “การครอบงำทางจิตใจ : Gaslighting” โดย **คุณศุภัญญา เนียมลากเนื่อง** : การครอบงำทางจิตใจ เริ่มถูกกล่าวถึงตั้งแต่ปี พ.ศ.2473 เป็นการใช้อภัยคำเพื่อครอบงำจนผู้ถูกครอบงำรู้สึกว่าคุณคือศัตรู – ความเป็นมนุษย์ด้อยลง ผู้ครอบงำ หรือ Gaslighter เป็นผู้ที่ทำให้เห็นเรื่องใหญ่ของใครบางคนกลายเป็นเรื่องเล็ก เช่น การผ่าตัดไม่เจ็บหรือเป็นต้น นอกจากนี้อาจใช้จุดอ่อนของผู้ถูกครอบงำมาต่อรอง เช่น ทำไปเถอะเพื่อ.. โดยผู้ถูกครอบงำจะถูกต้อนให้อยู่ในมุมที่หนีหรือสู้ไม่ได้ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกทำให้เป็นคนหงุดหงิดง่าย และเป็นไปได้อาจส่งผลกระทบต่อพยาธิสภาพทางกาย บางอย่าง เช่น โรคนิ่วหรือโรคหัวใจ หรือภูมิแพ้ ข้อสังเกตว่าเป็นผู้ถูกครอบงำหรือไม่ ได้แก่ รู้สึกว่ามีอาการโกหกเกิดขึ้น ถูกเอ่ยถึงจุดอ่อนของเราบ่อยครั้ง ผู้ครอบงำพูดอย่างทำอย่าง เช่น มีคำชมสลับคำตำหนิเสมอ ๆ รู้สึกความมั่นคงภายในสั่นคลอน เป็นต้น เราทุกคนล้วนเป็นได้ทั้งผู้ครอบงำและถูกครอบงำ สิ่งที่จะช่วยให้เราไม่อยู่ในภาวะนี้คือ มีความเมตตา คิดเสมอว่า คำพูดของเรานั้นควรเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และการมีกัลยาณมิตรที่จะสะท้อนสิ่งที่จริงใจอย่างจริงใจและเรา ยอมรับได้

★ **ผู้รายงานการใช้ภาษา** โดย **คุณกรรณิการ์ แสงอำพันธ์** : การพูดในที่ชุมชนต้องใช้ภาษาที่ถูกต้อง สุภาพ และเหมาะสม การพูดบนแท่นพูดจะต้องพูดแบบสุนทรพจน์ วันนี้มีการใช้คำที่ค้ำกันในคราวเดียว เช่น “มาสโมสรฯ สม่่าเสมอถ้ามีโอกาส” (ควรเป็น..มาสโมสรฯเมื่อมีโอกาส) การใช้คำไม่ถูกต้อง เช่น ถ้วยแก้วใบนี้จะเป็นของท่าน(ผู้ฟัง).. (ควรเป็น..ถ้วยแก้วใบนี้จะเป็นของผู้ที่ท่านผู้ฟังลงชื่อให้..) การใช้คำไม่ชัดเจน เช่น มูลค่าสีพันล้านอะไรสักอย่าง (ควรเป็น..มูลค่ามหาศาล) เป็นสมาชิกไม่นานแต่ก็ผ่านมาหลายบท (ตัดออกได้) การใช้คำที่ไม่สุภาพ เช่น ถ้าไม่มีผู้มาเยือนก็เอาสั้น ๆ (ควรเป็น..ถ้าไม่มีผู้มาเยือนก็แนะนำสั้น ๆ) คำพูดที่ออกเสียงเพี้ยนไป เช่น คับคองใจ (ต้องเป็น..คับข้องใจ) การใช้คำนำหน้าชื่อเมื่อเชิญผู้ขึ้นพูดควรใช้ “คุณ หรือตำแหน่ง” แทนคำว่า “พี่” มีคำพูดที่น่าฟัง “การพูดที่สร้างมิตรภาพ”

★ ผู้ประเมินทั่วไป โดย รศ. ดร.บุญลือ เผือกผ่อง : เรื่องเล่าสู่กันฟังวันนี้ น่าสนใจมาก ทำให้ผู้ฟังได้คิดต่อว่าจะเป็นอย่างไรรึ แนะนำเพิ่มเติม ผู้พูดควรเพิ่มระดับเสียงให้สูงขึ้นเพราะพลังเสียงมีความสำคัญ การพูดเสียงเบาต่อหน้าชุมชน แสดงถึงการขาดความมั่นใจ และหากมีการยกตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมจะเข้าใจมากขึ้น ผู้พูดบทยี่ 3 การแต่งกายเรียบร้อย มีความตั้งใจ เริ่มพูดทักที่ประชุมถูกต้อง น้ำเสียงดี สามารถถ่ายทอดวิธีการคลายเครียดได้ แนะนำเพิ่มเติม เพิ่มการเตรียมตัวและซ้อมพูดให้มากขึ้น เพิ่มการทักที่ประชุมเป็นระยะๆ และการกวาดสายตาให้ผู้ฟัง อย่าเตรียมโน้ตเพื่ออ่านขณะพูด รวมทั้งเนื้อหาการพูดควรบอกที่มาของความเครียดด้วย สำหรับนายกสโมสรฯ เปิดประชุมได้ดีมาก ทำให้ทราบว่าสมาชิกมีโอกาสไปทำกิจกรรมให้แก่งานข้างนอก พิธีกรมีพัฒนาการดีมาก มีจังหวะการพูดที่สุขุมและสม่ำเสมอขึ้น และสรรหา - เรียบเรียงคำพูดได้น่าฟังมากในการเป็นพิธีกร คำถามในรายการฝึกการพูดแบบฉับพลันให้ความรู้แก่ผู้ฟังไปด้วย ชื่นชมผู้รายงานการใช้ภาษาที่รายงานได้ชัดเจนและบอกสิ่งที่ต้องปรับปรุง

★ ผลฝึกการพูดประจำสัปดาห์

♡ ผู้ตอบคำถามฉับพลันดีเด่น : ราชวัลลภสมบัติ พร้อมรับ POPULAR VOTE CARD : รศ. ดร.นันทณี เสถียรศักดิ์พงษ์

♡ ผู้ฝึกพูดแบบเตรียมตัว

<u>บทที่</u>	<u>ผู้ฝึกพูด</u>	<u>ผลการฝึก</u>	<u>หมายเหตุ</u>
3	คุณธีรพร ปู่คำ	ผ่าน	-

♡ ผู้ประเมินเฉพาะตัวดีเด่น : -

★ ผู้รายงานคำฟุ่มเฟือย โดย คุณสุทัศน์ ไชยพรหมมา

★ ผู้รายงานการใช้เวลา โดย คุณภาณุมา กิตติวรรณ

★ ข้อคิดคำคมประจำสัปดาห์นี้ : “กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญ โปรดมอบให้กัน..ได้ไหม ?”

★ ปิดประชุม เวลา 17.45 น.

★ เรียบเรียง / รายงาน โดย คุณนิศยา ว่องกลกิจศิลป์

*****ขอขอบคุณผู้ทำหน้าที่ และผู้เข้าร่วมการประชุมทุกท่าน*****

ข่าว และประชาสัมพันธ์

★ คุณศศิวิมล ศรีถาวร แจ้งว่า วันที่ 22 เดือนธันวาคม พ.ศ.2566 นี้ สโมสรฯ ได้รับเชิญจากเทศบาลตำบลหนองหอย ให้จัดการอบรมแก่ผู้สูงอายุเรื่อง “สูงวัยอย่างมีความสุข” ขอเชิญสมาชิกฯ เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน

★ ขอเชิญชวนมิตร ศิษย์ ครู และกัลยาณมิตรทุกท่านเข้าไป กด Like กดแชร์ กดติดตามข่าวสาร รูปภาพและ กิจกรรมของสโมสรฯ ได้ทางเพจเฟซบุ๊ก www.facebook.com/lannapublicspeakingclub

และเข้าเยี่ยมชมติดตามข่าวสาร ข้อมูล รูปภาพ และรายการฝึกการพูดประจำสัปดาห์ ได้ที่เว็บไซต์อย่างเป็นทางการของสโมสรฯ <http://lannathaispeakingclub.com>