

รายงานสังคมมิตร ศิษย์ ครู ฝึกการพูดครั้งที่ 2490 ประจำวันที่ 19 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2566

★ **เปิดประชุม** โดยอุปนายกฝ่ายกิจกรรมพิเศษ **คุณสัมพันธ์ โยธกุลสิริ** : เปิดประชุมเวลา 15.00 น. วันนี้มีสมาชิกบางส่วนไปร่วมกิจกรรมของสโมสรฝึกพูดเชียงราย ช่วงนี้จังหวัดเชียงใหม่มีการจราจรคับคั่งมากเพราะมีกิจกรรมมากมาย เช่น การแข่งขันวอลเลย์บอลชายหาด งานรับน้องขึ้นดอยของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และงานอื่น ๆ ทำให้มีรถจำนวนมาก อีกทั้งช่วงนี้อากาศดีมากและเริ่มหนาวแล้ว จึงมีคนมาเที่ยวที่เชียงใหม่กันมาก และเข้าวันนี้ได้ชมการประกวด Miss Univers มีการตอบคำถามฉับพลันของผู้เข้าประกวด ผู้พูดเห็นว่าตัวแทนของประเทศไทยตอบคำถามได้ดีมาก เป็นตัวอย่างของการตอบคำถามแบบฉับพลันที่ดี

★ **พิธีกร** โดย **คุณสุกัญญา เนียมลาภเนื่อง** : หลังจากทักทายสมาชิกที่เข้าร่วมประชุม กล่าวถึงความเป็นมาของสโมสรฯ ก่อตั้งเมื่อ พ.ศ.2518 ผู้พูดเป็นสมาชิกหลังสโมสรฯ ก่อตั้ง 9 ปี จนถึงปัจจุบัน จากการฝึกฝนการฟัง การคิดและการพูดใน สโมสรทำให้นำไปใช้ในการปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทในที่ทำงาน การฝึกพูดของสโมสร แบบเตรียมตัว โดยมีคู่มือการฝึกที่มีทั้งหมด 15 บท รวมถึงการฝึกพูดแบบอื่น ๆ เช่น การเล่าเรื่องซ้ำชั้น หรือสาระดี ๆ การวิจารณ์ การรายงานภาษา การเป็นพิธีกร การฝึกพูดแบบฉับพลัน ถ้วยรางวัลสำหรับผู้พูดดีเด่น การปรับในกรณีมี คำฟุ่มเฟือย จากนั้นดำเนินการประชุมตามวาระ

★ **ประธานฝึกการพูดแบบฉับพลัน** โดย **ดร.กรศิริ ธัมมาวุฒิกุล** : การพูดเป็นการสื่อสารที่สำคัญยิ่งที่จะส่งต่อจากผู้พูด ไปสู่ผู้ฟัง แจกกติกาเวลาการตอบฉับพลัน 2 นาที +/- 30 วินาที และสัญญาณไฟเขียว เหลือง และแดง และการตอบให้ ตรงประเด็นคำถาม การให้คะแนนในใบ Popular vote และรางวัลถ้วยแก้วสำหรับผู้ตอบคำถามได้ดีเยี่ยม

คำถามที่ 1 “ปัจจุบันมีข่าวสารทางพุทธศาสนาเชิงลบมากมาย ท่านจะมีวิธีการอย่างไร ในการเทศน์ให้แก่พระ - สามเณรเพื่อป้องกันเหตุการณ์เหล่านั้น ?” ผู้ตอบ **พระนพกร ทรัพย์ราชันย์** : วินัยของพระสงฆ์เกิดขึ้นจากพระรูปแรกมี พฤติกรรมไม่เหมาะสมในสายตาชาวบ้าน การเทศน์จึงช่วยได้ในการที่จะบอกว่าแบบใดควรทำหรือไม่ และพระที่มาบวช จะทราบเช่นเดียวกันว่าอะไรควรหรือไม่ หากทำแล้วจะได้ผลกระทบอย่างไร สิ่งสำคัญอีกประการคือตัวของผู้เทศน์ต้อง เป็นตัวอย่างที่ดีให้เห็นด้วย เรียกว่าเป็น “อวจนกริยา”(หมายถึง การกระทำที่ไม่ต้องบอกกล่าว) ดังนั้น หากผู้ฟังทำตาม ก็เป็นเรื่องที่ดี แต่หากไม่ทำตามก็เป็นเรื่องที่คุณนั้นจะต้องรับผลที่เกิดขึ้น

คำถามที่ 2 “ท่านมีวิธีการสื่อสารอย่างไรให้คนรอบข้างซึมซับกับคำว่า “อ่อนน้อมถ่อมตน” ?” ผู้ตอบ **คุณปราณี วิริยะสุธี** : การอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นกิริยาที่ทุกคนควรมี และเมื่อไปที่ใดก็จะได้รับการต้อนรับและเป็นที่รักของ ทุกคน ผู้พูดให้ความเคารพอย่างจริงใจและให้เกียรติทุกคนรอบข้างไม่ว่าเขาเหล่านั้นจะเป็นใครก็ตาม และได้อบรมบุตร ของตนเองด้วย ซึ่งที่ผ่านมาเมื่อใคร ๆ เห็นบุตรของผู้พูดต่างก็ให้ความเอ็นดูและรักในความอ่อนน้อมถ่อมตนนั้นด้วย การที่เราให้เกียรติผู้อื่น ผู้อื่นก็จะให้เกียรติเราเช่นเดียวกัน

คำถามที่ 3 “ในฐานะที่ท่านเป็นคนเชียงใหม่ ท่านมีวิธีการประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างแรงจูงใจให้คนต่างจังหวัดมา ท่องเที่ยวงานไม้ดอกไม้ประดับของจังหวัดเชียงใหม่อย่างไร ?” ผู้ตอบ **คุณโปรงนภา อัครชินเรศ** : เชียงใหม่เป็นถิ่นไทย งาม เป็นเมืองที่มีธรรมชาติ ต้นไม้และไม้ดอกงดงามมากโดยเฉพาะในช่วงหน้าหนาว การประชาสัมพันธ์ง่ายมากเพราะเรา มีต้นทุนที่ดีอยู่แล้ว เพราะถ้าพูดถึงเชียงใหม่ ใคร ๆ ก็คิดถึงดอกไม้งาม เอื้องเหนือ แนะนำการใช้สื่อออนไลน์ เช่น ดึงดอก

(Tik Tok) เพื่อประชาสัมพันธ์สถานที่ที่สวยงามน่าท่องเที่ยว บรรยายถึงจุดเด่นต่าง ๆ ที่น่าสนใจและเชิญชวนให้มาเที่ยว งานไม้ดอกไม้ประดับนั้นนอกจากดอกไม้ที่สวยงามแล้ว ยังมีฝีมือเชิงช่างศิลป์ที่งดงามในขบวนแห่อีกด้วย

คำถามที่ 4 “จากที่ท่านทำงานที่ร้านแว่นตา ท่านใช้วิธีการอย่างไรในการบริการลูกค้าด้วยหัวใจ?” ผู้ตอบ **คุณอรวรรณ ขอนรัก** : ผู้พูดให้บริการจากใจ โดยตอบคำถามโดยตรงไปตรงมาตามข้อเท็จจริงและจริงใจ แนะนำสาเหตุ และบอกวิธีการแก้ไขปัญหา โดยจะพบปัญหาสายตาในคนทุกช่วงอายุ เช่น ในผู้ที่อายุ 40 ปีขึ้นไป จะมีค่าสายตายาว ผู้พูดจะบอกสาเหตุของสายตายาว ให้คำแนะนำเกี่ยวกับชนิดเลนส์ที่เลือก รวมถึงหากมีต้อเนื้อ ต้อลม ต้อกระจก จะให้คำแนะนำวิธีการรักษาด้วย

คำถามที่ 5 “ท่ามกลางเรื่องวุ่นวายต่าง ๆ ที่กระทบเข้ามารอบด้าน ท่านวางแผนชีวิตอย่างไรในแต่ละวันเพื่อให้ อยู่อย่างมีความสุข?” ผู้ตอบ **คุณนิตยา ว่องกลกิจศิลป์** : มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มีการสื่อสารกันด้วยวิธีต่าง ๆ ยิ่งในปัจจุบันมีวิวัฒนาการด้านเทคโนโลยีมากขึ้น ผู้พูดเลือกการเสพสื่อที่ไม่ทำให้รู้สึกหดหู่เศร้าหมอง ไม่จำเป็นต้องรู้ทุกเรื่อง เลือกที่จะมีความสุขกับสิ่งรอบตัว ที่สำคัญต้องรู้จักตนเอง เลือกดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง โดยการรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน และทำสิ่งที่อยากทำ เราสามารถเลือกรูปแบบการดำเนินชีวิตได้ด้วยตัวเอง

★ **ผู้ประเมินฝึการพูดแบบฉับพลัน** โดย **อ.ภาณุพงษ์ ไชยวรรณ** : ประธานฝึการพูดแบบฉับพลันมีพัฒนาการใน สโมสรฯดีมาก มีความอดทนที่เป็นต้นแบบที่ดี การปรากฏกายและบุคลิกภาพดีมาก มีความมั่นใจ แจ่มกติกาศัดเจน แนะนำเพิ่มเติมควรเลือกผู้ตอบที่ไม่ได้ทำหน้าที่ (หากมี) เพิ่มการแจ้งเหตุผลและความสำคัญของการพูดแบบฉับพลันให้ มากขึ้น คำถามวันนี้เกี่ยวกับความรู้สึกและสังคมเป็นส่วนใหญ่ การเกริ่นนำบางคำถามยาวไป ควรกระชับเพื่อให้คำถาม ชัดเจนขึ้น ผู้ตอบทุกท่านตอบได้ตรงประเด็นคำถาม แนะนำเพิ่มเติมผู้ตอบบางท่านในการอธิบายถึงผลกระทบที่ได้รับให้ ชัดเจนขึ้น

★ **5 นาที มีสาระดี ๆ มาฝาก** เรื่อง “ถุงมือไม่ได้มีดีแค่ป้องกันเชื้อโรค” โดย **คุณปรานี วิริยะสุธี** : ถุงมือที่เราใช้ นอกจากป้องกันเชื้อโรคแล้ว ยังสามารถใช้ประโยชน์อื่น ๆ ได้อีก วันนี้จะนำมาแบ่งปันให้สมาชิกได้ทราบสัก 3 ตัวอย่าง ได้แก่ 1) ปัญหาเล็บนิ้วหัวแม่มือที่แกะผลลอกกองมักจะดำและล้างออกยาก ให้นำถุงมือมาตัดปลายส่วนที่เป็นนิ้วแล้วสวม เข้าที่นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง ก็จะสามารถแกะผลลอกกองได้โดยที่นิ้วมือไม่ดำแล้ว 2) ในกรณีที่มีบาดแผลที่นิ้วมือ แม้จะทำ แผลแล้ว แต่เมื่อจำเป็นต้องล้างมือ บาดแผลนั้นจะเปียกน้ำและอาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้ เช่นเดียวกัน คือตัดถุงมือแล้ว สวมเข้าไปที่นิ้วโดยให้ถุงมือยาวคลุมแผล เพียงเท่านี้บาดแผลที่นิ้วมือก็จะไม่เปียกน้ำ และ 3) นำน้ำแข็งมาใส่ในถุงมือแล้ว มัดปลายเปิดให้แน่น เพื่อใช้ประคบเย็นกรณีที่มีรอยฟกช้ำหรือบวม ซึ่งใช้ได้ดีกว่าการใช้ผ้าขนหนูห่อน้ำแข็งประคบ เพราะ ผ้าขนหนูจะเปียกและทำให้เราไม่สุขสบาย แต่หากใช้ถุงมือแทนจะไม่มีกลิ่นออกมาให้เห็นเลย

★ **3 นาทีแห่งความหรรษานำพาความสุข** เรื่อง “3 สม..” โดย **คุณโปร่งงภา อัครชินเรศ** : 1) “**สมบัติ**” เป็นนักเรียน ชั้น ป.6 วันนีมาโรงเรียนสาย คุณครูจึงเรียกไปถาม “สมบัติ..ทำไมวันนี้มาสาย?” สมบัติจึงตอบว่า “วันนี้ ลุงข้างบ้านทำ เงินหายไป 500 บาทครับ” คุณครูพูดว่า “อ้อ..แล้วเธอจึงอยู่ช่วยเขาหาเงินหรือ?” สมบัติตอบทันทีว่า “ไม่..ไม่..ไม่ใช่ครับ ..ผมยื่นเหยียบแบงค์ 500 ไว้..รอลุงกลับบ้านไปก่อน..!!!” 2) “**สมศรี**” ไปงานคืนสู่เหย้าของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ที่เพื่อน หลึงร่วมคณะไม่กี่คนที่ได้แต่งงาน สมศรีบอกเพื่อนว่า “ปีที่แล้วนะ สามีนั่นยังเป็นแค่รองสารวัตรอยู่เลย” เพื่อน ๆ อิจฉาสมศรี แต่ก็ถามว่า “แล้วปีนี้ล่ะ?” สมศรีตอบ “ปีนี้เป็นผู้กำกับการฯแล้ว” เพื่อน ๆ ตกตะลึงในความก้าวหน้าอย่าง

รวดเร็วของสามีสมศรี ได้แต่ถามว่า “แล้วทำไมได้เลื่อนยศเร็วขนาดนี้ล่ะ ?” สมศรีตอบอย่างภาคภูมิใจ “ ไม่ใช่จ๊ะ..ปีนี้ฉันหาสามีได้ใหม่อีกคน...!!!” และ 3) “**สมควร**” ไปสมัครงานตำแหน่ง รมภ.ที่บริษัทแห่งหนึ่ง ผู้จัดการฯระบุดูคุณสมบัติว่า จะต้องมินิสัยช่างสงสัย ตื่นตัวตลอดเวลา เด็ดขาด ไร้ความปราณี พร้อมใจทุ่ม ประสาทหูเป็นเยี่ยม และมีสัญชาตญาณของเพชรฆาต สมควรได้ฟังแล้วเริ่มถอยหลังและเก็บกระเป๋า.. ผู้จัดการจึงถามว่า “เป็นอย่างไร..คุณสมบัติไม่ครบหรือ ?” สมควรรีบตอบ “อ้อ..ไม่ใช่ครับ ผมจะไปตามเมียผมมาสมัครครับ..!!!”

★ **ปฏิคมแนะนำผู้มาเยือน** โดย **คุณอรพรรณ ขอนรัก** : วันนี้ไม่มีผู้มาเยือนสโมสรฯ

พักการประชุม ตื่นน้ำ ชา กาแฟ พุดคุยตามอัธยาศัย (15 นาที) ขอขอบคุณผู้สนับสนุนอาหารว่างทุกท่าน

★ **บรรยายพิเศษ** เรื่อง “**อภินิหารแห่งมูมมอง**” โดย **ภก.กรกฎ ทิพย์รัตน์** : ผู้บรรยายเริ่มด้วยการทำกิจกรรม โดยให้ผู้ฟังประเมินมูมมองของตนเอง ผ่านข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ และให้คะแนนในแบบประเมินดังกล่าวทั้งของตนเองและผู้อื่น กำหนดคะแนนตั้งแต่ 0 - 10 ในแต่ละข้อ จากนั้นรวมคะแนนแล้วหาค่าเฉลี่ยออกมา โดยหากคะแนนเฉลี่ยมากกว่า 7 แปลผล “คะแนนสูง” และต่ำกว่า 7 แปลผล “คะแนนต่ำ” และทั้ง 2 กลุ่มต้องมีคะแนนต่างกันมากกว่า 3 จึงจะถือว่าต่างกลุ่มกัน จากคะแนนที่ได้ทำให้แบ่งคนได้ 4 ประเภท ได้แก่ 1) ฉันท้อย - เธอก็ต้อย 2) ฉันท้อย - แต่เธอดี 3) ฉันทดี - แต่เธอต้อย และ 4) ฉันทดี - เธอก็ตดี และอธิบายเพิ่มเติมว่าคนแต่ละประเภทนี้มีลักษณะเด่น - ลักษณะด้อยอย่างไรบ้าง รวมถึงคำแนะนำเมื่อพบคนแต่ละประเภทดังกล่าว

“มูมมอง” เป็นการเลือกมองในบางมุมในสถานการณ์ต่าง ๆ ส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง มูมมองที่มีต่อตนเองจะส่งผลต่อพฤติกรรมและบุคลิกภาพตนเอง ในขณะที่มูมมองต่อผู้อื่นจะส่งผลให้ผู้อื่นมีลักษณะเช่นนั้นจริง (หากเราเป็นผู้มีอิทธิพลต่อเขาคอนนั้น) เรียกว่า **Pygmalion Effect** พร้อมยกตัวอย่างประสบการณ์จากบุคคลและสถานการณ์ใกล้ตัวที่ผ่านมา จึงเป็น “**อภินิหารแห่งมูมมอง**” อย่างแท้จริง และ**วิธีการที่ดีที่สุดที่จะเปลี่ยนคนอื่นก็คือ การเปลี่ยนมูมมองของเรา** นั่นเอง

★ **ผู้ประเมินทั่วไป** โดย **รศ.ทัศนาศลัตถะนันท์** : วันนี้คิดถึงคำกล่าว “Small is beautiful” หรือ “จิ๋วแต่แจ๋ว” แม้ว่าจะมีสมาชิกมาไม่มากนัก แต่รายการวันนี้ล้วนน่าสนใจและมีประโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบรรยายพิเศษ ซึ่งเป็นบรรยายที่ให้ผู้ฟังมีส่วนร่วมและคิดไปพร้อม ๆ กัน แล้วจึงอธิบายตามพร้อมนำเสนอด้วยสไลด์ให้เห็นและเข้าใจชัดเจน ผู้บรรยายมีวิธีการนำเสนอ น้ำเสียงและลีลาน่าติดตามตลอด ใช้ภาษาเข้าใจง่ายรวมทั้งการอุปมาอุปไมย มีตัวอย่างที่ดีประกอบการบรรยาย มีประโยชน์อย่างยิ่ง สำหรับผู้ทำหน้าที่เปิดการประชุมบุคลิกและการแต่งกายเหมาะสม เล่าถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดี พิธีกรปรากฏกายดี มีการเชื่อมโยงจากผู้เปิดการประชุม แนะนำสโมสรและผู้จะขึ้นพูดแต่ละรายการ รวมถึงการแก้ไขข้อมูลที่สมาชิกอาจเข้าใจผิดกันมาให้ถูกต้อง แนะนำเพิ่มเติมควรพูดบางประเด็นลดลงแม้ว่าจะเป็นเรื่องที่ตลกสนุก ผู้พูดรายการ 5 นาที มีสาระฯมีบุคลิกที่ดี ภาษากายและน้ำเสียงดีมากและมีสิ่งของประกอบ ทำให้เข้าใจชัดเจน ผู้พูดรายการ 3 นาที ธรรมดาฯ มีวิธีการเล่า “3 สม..” ให้หัวเราะได้ทุกสม..มีการใช้เสียงดีมาก

★ **ผู้รายงานการใช้ภาษา** โดย **รศ.ทัศนาศลัตถะนันท์** : มีการใช้ภาษาที่ฟังยาก เช่น “เราจะบริหารสถานการณ์ความเป็นอยู่ของเราอย่างไรบ้าง” และ “เราจะวางแผนชีวิตในแต่ละวันให้อยู่อย่างมีความสุขได้อย่างไร” (ควรปรับให้เข้าใจง่ายเป็น..เราจะทำอย่างไรให้ชีวิตมีความสุข) “จะเป็นใครไปได้อย่างไร..” (ควรเป็น..จะเป็นใครไปไม่ได้เลย นอกจาก..)

การแปลสำนวนต่างประเทศไม่ถูกต้อง เช่น ถ้าคุณได้ใส่รองเท้าของใคร (มาจาก If you were somebody's shoes) (หมายถึง..ถ้าคุณเป็น..) มีคำโพเราะ เช่น ผากไว้ในรอยจำ

★ ส่งท้ายก่อนปิดการประชุมด้วยความรู้ เรื่อง “อาการไอ” โดย **ภก.กรกฎ ทิพย์รัตน์** : จากที่มีสมาชิกสอบถามว่า ทำไมอาการไอไม่หายสักที อาการไอเป็นการสั่งจากสมองเมื่อมีสิ่งแปลกปลอมค้างอยู่ในคอจนกว่าสิ่งแปลกปลอมนั้นจะหายไป ส่วนใหญ่ที่ค้างอยู่ในคอคือ เสมหะ ซึ่งพบว่ามักจะพบมากตอนกลางคืนหรือตอนนอน เพราะเสมหะจะไหลย้อนจากปอดมาที่คอ เมื่อสมองรับรู้จึงสั่งให้ไอ วิธีการทำให้ไม่ไอโดยการใช้น้ำเย็นจิบเพื่อสั่งหยุดการทำงานของสมองเรื่องไอ แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยา อาการไอก็กลับมาเหมือนเดิมหากยังมีเสมหะอยู่ และอาจไอมากขึ้นเพราะมีการสะสมของเสมหะ ซึ่งส่วนใหญ่มาจากน้ำมูกที่ไหลลงคอ ยาที่แนะนำกลุ่มนี้คือยาลดน้ำมูก หากมีเสมหะในคอก็ควรไอขับออกมา อาจต้องใช้ยาขับเสมหะร่วมด้วยได้ในผู้ที่ไอเองได้ดีแต่จะทำให้ไอมากขึ้นได้ แต่หากไอขับเสมหะไม่เป็นแนะนำใช้ยาละลายเสมหะเพื่อลดความเหนียวของเสมหะซึ่งจะเห็นผลช้า และเหมาะกับเด็ก ๆ มากกว่า

★ **ผลฝึกการพูดประจำสัปดาห์**

♡ ผู้ตอบคำถามฉับพลันดีเด่น : รางวัลปรบมือ พร้อมรับ POPULAR VOTE CARD : **คุณนิตยา ว่องกลกิจศิลป์**

★ **ผู้รายงานคำพุ่มเพ็ญ** โดย **คุณขวัญตา ชัยวงศ์**

★ **ผู้รายงานการใช้เวลา** โดย **คุณนิตยา ว่องกลกิจศิลป์**

★ **ข้อคิดคำคมประจำสัปดาห์นี้** “จงพัฒนาตนเองให้มาก ๆ เพราะคุณคือทรัพย์สินที่มีค่ามากที่สุดสำหรับตัวคุณเอง”

★ **ปิดประชุม** เวลา 17.38 น.

★ **เรียบเรียง / รายงาน** โดย **คุณนิตยา ว่องกลกิจศิลป์**

*****ขอขอบคุณผู้ทำหน้าที่ และผู้เข้าร่วมการประชุมทุกๆท่าน*****

ข่าว และประชาสัมพันธ์

★ **คุณสัมพันธ์ โยธกุลสิริ** เชิญชวนสมาชิกร่วมงานคอนเสิร์ตการกุศลวันที่ 25 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2566 นี้ โดยสามารถจองรถได้ที่ร้าน 12 ห้วยแก้ว ซึ่งอยู่ฝั่งตรงข้ามกับโรงแรมเชียงใหม่ฮิลล์

★ ขอเชิญชวนมิตร ศิษย์ ครู และกัลยาณมิตรทุกท่านเข้าไป กด Like กดแชร์ กดติดตามข่าวสาร รูปภาพและ

กิจกรรมของสโมสรฯได้ทางเฟซบุ๊ก www.facebook.com/lannapublicspeakingclub

และเข้าเยี่ยมชมติดตามข่าวสาร ข้อมูล รูปภาพ และรายการฝึกการพูดประจำสัปดาห์ ได้ที่เว็บไซต์อย่างเป็นทางการของสโมสรฯ

<http://lannathaispeakingclub.com>