



รายงานสังคมมิตร ศิษย์ ครู ฝึกการพูดครั้งที่ 2543 ประจำวันที่ 1 เดือนธันวาคม พ.ศ.2567

- ★ **เปิดประชุม** เวลา 15.05 น. โดยนายกสโมสรฯ ศ.คลินิก ทพ.วิรัช พัฒนาการณ์: นายกฯ กล่าวว่าวันนี้มีการประชุมคณะกรรมการสโมสรฯ เรื่องการสัมมนาวิชาการวันที่ 14-15 เดือนธันวาคมที่จะถึงนี้ ที่ห้องประชุมโรงแรมฝืนหวาน อ.ลำพูน หัวข้อสัมมนาเป็นการจัดหลักสูตร 5 บทฝึกพูดใหม่ เป็นหลักสูตรพิเศษเพื่อยกระดับการฝึกการพูดในสโมสรฯ เพิ่มเติมจากฝึกการพูด 15 บท ตามที่ปรากฏใน “คู่มือนักพูด” ทำให้สมาชิกฯ มีศักยภาพการพูดมากขึ้น
- ★ **พิธีกร** โดย ดร.ชญาณ์นันท์ อัศวธรรมานนท์: ผู้พูดกล่าวว่าท่าทางหายจากสโมสรฯ ไประยะหนึ่ง มาครั้งนี้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตรงตราสัญลักษณ์สโมสรฯ ที่บอกถึงความหมายและคุณค่าของการฟัง การคิดและการพูด ทำให้รู้สึกชื่นใจ ผู้พูดอธิบายความหมายของตราสัญลักษณ์แก่ผู้ฟัง การประชุมแต่ละสัปดาห์มีการฝึกการพูดแบบฉบับพลัน การฝึกการพูดแบบเตรียมตัว และการฝึกเป็นผู้ประเมินการฝึกการพูด อุปกรณ์บนแท่นพูด ได้แก่ รางวัลในการพูดทั้งถ้วยแก้ว และถ้วยไม้สัก ค้อนสำหรับเปิดประชุม และเจ้าจ้อสำหรับปรับผู้พูดที่ใช้คำฟุ่มเฟือย จากนั้นดำเนินการประชุมตามวาระ
- ★ **ประธานฝึกการพูดแบบฉบับพลัน** โดย คุณธัญวรัตน์ มณีพรรณ: การตอบคำถามฉบับพลันเป็นการฝึกการพูดของผู้พูดที่ไม่ได้เตรียมตัวล่วงหน้ามาก่อน คำตอบมาจากประสบการณ์ต่าง ๆ ต้องใช้ศิลปะในการตอบ และทุกคนมีโอกาที่จะได้พูดฉบับพลันในชีวิตประจำวัน เช่น กล่าวต้อนรับในโอกาสต่าง ๆ หรือกล่าวในงานพิธีการต่าง ๆ เป็นต้น แจกกติกาเวลาและสัญญาณไฟ 2 นาที +/- 30 วินาที ใบ Popular vote สำหรับผู้ฟังในการลงคะแนนให้ผู้ตอบที่คิดว่า ตอบได้ประทับใจ พร้อมกำหนดรางวัลปรบมือหรือถ้วยแก้ว

คำถามที่ 1 “ในความคิดเห็นของท่าน ควรให้มีนกพิราบที่ประตูท่าแพต่อไปหรือไม่? อย่างไร?” ผู้ตอบ **คุณกรณิการ์ แสงอำพันธ์:** ความสวยงามและประทับใจเป็นสิ่งดึงดูดใจให้คนมาท่องเที่ยว ที่ไหน ๆ ก็มีคนพิราบ แต่นกพิราบที่ประตูท่าแพทำให้นักท่องเที่ยวประทับใจและถ่ายรูปสวย ๆ แม้จะเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค หากเรามีการดูแลความสะอาดและแนะนำการป้องกันแล้ว นักท่องเที่ยวจะเป็นผู้ตัดสินใจเองว่าจะถ่ายรูปด้วยอยู่หรือไม่ แต่สิ่งที่น่ากลัวกว่านกพิราบคือกลุ่มมาเฟียที่ประตูท่าแพที่ไม่ให้เราถ่ายรูปนั่นเอง ควรต้องกำจัดเพื่อไม่ให้ภาพพจน์เชียงใหม่เสียหาย

คำถามที่ 2 “ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับกลุ่มบุคคลที่ร่วมลงทุนกับ “หมอบุญ” และ ถูกหลอกในครั้งนี?” ผู้ตอบ **คุณอนุ เลิศวิราม:** ผู้พูดรู้สึกเสียใจด้วยและเห็นใจนักลงทุนที่มีเงินเก็บเหล่านี้ เหมือนเป็นกรรมที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ เสียทรัพย์จากความไว้วางใจผู้ที่เห็นว่าน่าเชื่อถือและมีเกียรติ ผู้ที่ลงทุนล้วนอยากให้เงินที่มีอยู่เกิดดอกออกผลมากกว่าการไปฝากธนาคาร ส่วนใหญ่เกิดกับผู้ที่เกษียณแล้ว ซึ่งต้องดำเนินคดีอย่างหนักเพื่อไม่ให้เป็นแบบอย่างต่อไป ดังนั้น ต้องให้ความรู้เกี่ยวกับการลงทุนแก่ประชาชนและการระมัดระวังตนเองในการลงทุนด้วย

คำถามที่ 3 “ท่านมีเคล็ดลัษณะอะไรในการสร้างสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว?” ผู้ตอบ **คุณลัดดา อัครานุรักษ์:** ผู้พูดกล่าวว่าไม่มีเคล็ดลัษณะอะไรมากมาย เพียงแค่ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันและลำดับความสำคัญในสิ่งที่ทำอยู่ในแต่ละช่วงเวลา ณ วันที่มีอายุมากขึ้นได้เกษียณจากงานที่ทำอยู่ ดำเนินชีวิตโดยยึดความสบายและพอใจเป็นหลัก เลือกรับในสิ่งที่ชอบ ทำหน้าที่ของตนเอง ณ เวลานั้น ๆ ให้ดีที่สุด ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

คำถามที่ 4 “ท่านยกย่องใครเป็นบุคคลต้นแบบในการเป็นผู้ “ปิดทองหลังพระ”?” ผู้ตอบ รศ. ดร.นันทนิ เสถียรศักดิ์พงษ์: บุคคลต้นแบบมีหลากหลายนิยามทั้งที่เรารักและเคารพ ผู้พูดประทับใจ “มหาตมะ คานธี” ที่คิดว่าเป็นต้นแบบที่ดีในการใช้ชีวิต ครั้งหนึ่งที่ท่านเดินทางโดยรถไฟแล้วรองเท้าหลุดตกไปข้างล่างหนึ่งข้าง มีคนเก็บได้ ท่านได้ยกรองเท้าอีกข้างหนึ่งลงไปให้เพื่อให้คนนั้นได้ใช้ประโยชน์ได้ ผู้พูดคิดว่าเป็นการเสียสละที่คาดไม่ถึง และในชีวิตคนเราทำหรือแบ่งปันเพื่อคนอื่นบ้างได้ไหมเพื่อให้เขามีความสุขโดยที่ไม่จำเป็นต้องบอกให้ใครรู้

★ **ผู้ประเมินการฝึกการพูดแบบฉับพลัน** โดย ภก.กรกฎ ทิพย์รัตน์: ประธานฝึกการพูดแบบฉับพลันแต่งกายดี การพูดสั้นไหลพร่าพรู คำถามฉับพลันในวันนี้มีหลากหลายเรื่อง ชี้แจงวัตถุประสงค์และกติกาครบถ้วน แนะนำเพิ่มเติม ในการทักพระสงฆ์ใช้คำว่า “พระคุณเจ้าที่เคารพ” และการชี้แจงกติกาให้กระชับขึ้น สำหรับการถามคำถาม แนะนำให้ถามครั้งแรกและทวนครั้งที่สองก่อนจึงเอ่ยชื่อผู้ที่ต้องการให้มาตอบ เพื่อผู้ฟังและผู้ตอบจะได้มีสมาธิในการฟังว่าถามอะไร ผู้ฟังทุกท่านได้ฝึกคิดตอบคำถามไปด้วย สำหรับผู้ตอบทุกท่านมีทักษะพื้นฐานดีมาก ทักที่ประชุมถูกต้อง สามารถตอบคำถามได้ดี มีเพียงบางท่านที่มีคำนำไม่ชัด บางท่านตอบคำถามไม่ตรงประเด็นนัก แต่โดยรวมแล้วทุกท่านได้ทำหน้าที่ได้ครบถ้วน

★ **3 นาที แห่งความหรรษา นำพาความสุข** เรื่อง “ข้าวดี หรือข้าวร้าย” โดย คุณนิธิตา ว่องกลกิจศิลป์: มีสามีภรรยา คู่หนึ่งอยู่กันมาหลายปี ความสัมพันธ์ไม่เหมือนเมื่อครั้งเป็นข้าวใหม่ปลามัน วันหนึ่ง หลังอาหารเย็น ต่างคนต่างอยู่หน้าจอ มือถือ สามีได้พูดขึ้นว่า “คุณ..วันนี้ผมไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลมา มีข้าวร้ายและข้าวดี คุณอยากฟังข้าวไหนก่อน” ภรรยาตอบขณะที่ตายังจ้องที่มือถือ “ข้าวไหนก่อนก็ได้” สามีบอกว่า “หมอบอกว่าผมเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย..” ภรรยาได้ยินดังนั้น แหวตามีประกายขึ้นมาวูบหนึ่ง รีบเงยหน้าขึ้นมาแล้วถาม “แล้วข้าวร้ายล่ะ..” สามี “อ้าว..ที่ผมบอกคุณเมื่อก็ไม่ใช่ข้าวร้ายหรือ..” ภรรยารีบปรับสีหน้าแล้วบอก “ล้อเล่น..ล้อเล่นค่ะคุณ..!!!”

★ **ปฏิคมแนะนำผู้มาเยือน** โดย คุณดรุณี วงศ์รัตนธรรม: วันนี้มีผู้มาเยือนสโมสรรฯ ได้แก่

1. คุณจตุเดือน พรหมปัญญา แม่บ้านและว่าที่ผู้นำชุมชน มาตามคำเชิญของ พ.ต.ท.สุนทร บุญปรีดา
2. คุณกัลยกร มะหิงษา พยาบาลที่โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ มาตามคำเชิญของ คุณอัมภวรรณ ใจเปีย
3. คุณอัญญาภรณ์ กลิ่นสุทโร มาตามคำเชิญของ ดร.ชญานันท์ อัครธรรมานนท์
4. และผู้มาเยือนจาก มจร. ผ่านระบบ ZOOM ตามคำเชิญของ ดร.ชญานันท์ อัครธรรมานนท์

สโมสรรฝึกการพูดแห่งลานนาไทย เชียงใหม่ ขอขอบคุณและขอต้อนรับทุกท่านด้วยความยินดี

พักการประชุม ตีมน้ำ ชา กาแฟ พูดคุยตามอัธยาศัย (15 นาที) ขอขอบคุณผู้สนับสนุนอาหารว่างทุกท่าน

★ **รายการฝึกการพูดแบบเตรียมตัว:** มีผู้ฝึกขึ้นบทเตรียมตัว 1 ท่าน

♡ **บทที่ 1 การแนะนำตนเอง** โดย คุณประกายมาศ เลิศวิราม: ผู้พูดกล่าวว่าตนเองเป็นคน Introvert และที่มาสโมสรรฯ วันนี้เพราะคุณพ่อที่เป็นสมาชิกสโมสรรฯ พูดโน้มน้าว ตนเองได้ทำทนายและให้คำมั่นว่าจะมาฝึกการพูด มีชื่อเล่น “ถึงถึง” เกิดและเติบโตที่จังหวัดเชียงใหม่ เรียนจบชั้นมัธยมศึกษาจากโรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย และปริญญาตรีสาขาวิทยาศาสตร์ เกียรตินิยมอันดับ 1 จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และเป็นนักเรียนทุนปริญญาโทจากประเทศไต้หวัน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับบิดา-มารดา เป็นบุตรสาวคนโตและมีน้องชาย 2 คน บิดาเป็นชาวสวน มารดาเป็นแม่บ้าน ผู้พูดเคยทำงานบริษัทเอกชนก่อนที่จะมารับราชการซึ่งเป็นความหวังของบิดามารดาโดยเป็นนักวิชาการพาณิชย์ สังกัดกรมการค้าระหว่างประเทศ ผู้พูดเป็นผู้ที่รับผิดชอบและใส่ใจกับทุกเรื่อง และคิดว่าชีวิตมีความหวังเสมอ **ผู้ประเมินเฉพาะตัว** โดย คุณเผ่าพงษ์ วิสิทธิ์

♡ **บทที่ 3 การจัดลำดับขั้นตอนของสุนทรพจน์** เรื่อง “คนดีตายก่อน” โดย **คุณสุรเดช คำปิ่น**: ผู้พูดถามผู้ฟังในห้องประชุมว่า ใครเป็นคนดีบ้าง? ในสังคมนี้มีทั้งคนดีและคนไม่ดี และคนดีจะเอาตัวรอดจากคนไม่ดีได้อย่างไร โดยผู้พูดแบ่งปัน 2 วิธีเอาตัวรอด ได้แก่ 1) เรียนรู้ที่จะปฏิเสธเป็น และสามารถทำได้บ่อย ๆ หลาย ๆ ครั้ง เช่น มีคนชวนลงทุนหรือยืมเงิน เราสามารถตอบว่า ขอคิดดูก่อน หรือพຽນนี้ให้คำตอบ เป็นต้น 2) มีสติ โดยไม่โลภ ไม่หลงเชื่อง่าย ไม่โกรธ ทำให้มีเวลาทบทวนตนเองที่จะตอบและเอาตัวรอดจากคนไม่ดีที่จะมาหลอกเราได้ แม้เราไม่อาจเลือกชีวิตเราได้ทุกอย่าง แต่เราเลือกที่จะเป็นคนดีที่ซื่อสัตย์และตรงไปตรงมาที่จะนำพาให้ชีวิตเราให้รุ่งเรืองยิ่ง ๆ ขึ้นได้ **ผู้ประเมินเฉพาะตัวโดย รศ. ดร.นันทณี เสถียรศักดิ์พงษ์**

♡ **บทที่ 7 การพูดโน้มน้าว** เรื่อง “มาออกกำลังกายกันเถอะ” โดย **คุณอัมภวรรณ ใจเปีย**: พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “อโรคยา ปรมาลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ซึ่งเป็นที่ปรารถนาของทุกคน สุขภาพดีไม่ได้มาเพราะโชคช่วย เราต้องดูแลตนเองให้ถูกต้องรวมถึงการออกกำลังกายด้วย การไม่ออกกำลังกายจะมีผลให้ไขมันพอกพูนในร่างกาย เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง ความดันเลือดสูง โรคหัวใจ เป็นต้น แต่ถ้าหากออกกำลังกายไม่ทั่วด้วยวิธีใดล้วนทำให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ปอดและหัวใจทำงานได้ดีขึ้น การนอนหลับ-ขับถ่ายดีขึ้น ไม่เป็นโรคต่าง ๆ แนะนำวิธีออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ไม่รุนแรงแต่ต่อเนื่องและเหมาะสมกับวัย ผู้พูดสาธิตและชวนสมาชิกฯ ออกกำลังกายประกอบเพลงจากคลิป์วิดีโอด้วย **ผู้ประเมินเฉพาะตัวโดย รศ. ดร.บุญลือ เผือกผ่อง**

♡ **บทที่ 10 การพูดปลุกใจ** เรื่อง “ชีวิตต้องมีเป้าหมาย” โดย **คุณกานต์นลิต วงศ์โพธิ์ขุ่ม**: คำกล่าว “เรือต้องมีเข็มทิศ ชีวิตต้องมีเป้าหมาย” นั้นเป็นสัจธรรม การวางแผนเป้าหมายต้องเป็นที่สมองมองเห็นเพื่อ 1) กำหนดทิศทางของเป้าหมาย 2) กำหนดระยะเวลาของเป้าหมายเพื่อเตรียมตัว 3) ดึงศักยภาพของเราออกมา และ 4) ทำให้เรามีจินตนาการ หากไม่มีเป้าหมายจะไม่ค่อยประสบความสำเร็จ และเหตุที่เราไม่ตั้งเป้าหมายเพราะเราไม่กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองออกจากโซนสบาย (comfort zone) ที่เคยชิน และไม่รู้ว่าจะตั้งเป้าหมายไปทำไม สิ่งที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายคือการทุ่มเทให้เต็มที่กับเป้าหมายนั้น “การมีเป้าหมายเหมือนมีเข็มทิศ ชีวิตจะไม่หลงทาง” **ผู้ประเมินเฉพาะตัวโดย อ.ภาณุพงศ์ ไชยวรรณ**

★ **ผู้ประเมินทั่วไป** โดย **อ.สถิตย์ ผลทิพย์**: ผู้พูดบทที่ 10 มีทักษะพื้นฐาน ความมั่นใจและเตรียมตัวดี แต่งกายเหมาะสม ทักที่ประชุมถูกต้อง มีโครงสร้างการพูดครบ แต่การพูดเป็นการโน้มน้าวรวมกับการพูดให้กระจ่างชัดมากกว่า ขาดการทำให้ผู้ฟังรู้สึกอีกheim ทั้งนี้ ในการพูดปลุกใจต้องชี้ให้เห็นถึงปัญหาว่าทำไมต้องตั้งเป้าหมาย และสภาพผู้ฟังเลื่อนลอยไม่มีเป้าหมาย หรือเริ่มใช้ชีวิตแบบขาดทักษะอะไรบางอย่าง จึงต้องมาปลุกใจให้อยากที่จะตั้งเป้าหมาย ผู้พูดบทที่ 7 แต่งกายเรียบร้อย มั่นใจ ทักที่ประชุมถูกต้อง การพูดมีเนื้อเรื่องเหมาะสม แนะนำเพิ่มเติม การยกตัวอย่างต้องให้เหมาะสมกับเรื่องที่พูด ผู้พูดบทที่ 3 มีความกระตือรือร้น เนื้อหาน่าสนใจมีประโยชน์ มีตัวอย่างประกอบ ผู้ฟังมีส่วนร่วม และมีอารมณ์ขัน แต่ชื่อเรื่องและเนื้อหาไม่สอดคล้องกัน อาจเขียนบทพูดก่อนแล้วตั้งชื่อเรื่องที่หลัง แนะนำเพิ่มเติม การทักที่ประชุมให้ทักผู้ที่เกี่ยวข้องให้ขึ้นพูดก่อน และการพูดควรบอกหัวข้อก่อนอธิบายเนื้อหาตามมา เพิ่มการสรุปให้มากและชัดเจนขึ้น ผู้พูดบทที่ 1 มีความมั่นใจมากและเตรียมตัวดี แนะนำตนเองให้สมาชิกได้รู้จักพอสมควร แนะนำเพิ่มเติม พูดให้ช้าลง ขณะพูดควรสบตาผู้ฟังให้ทั่วถึง ไม่ก้มหน้าดูโทรศัพท์มือถือมากเกินไป ไม่พูดเชิงลบเมื่อเอ่ยถึงตนเอง และไม่กล่าวคำว่า “สวัสดิ” เมื่อพูดจบ นายกสิโมสรฯ เปิดประชุมและแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าขณะรอจัดเตรียมสถานที่โดยการพูดคุยเรื่องต่าง ๆ นับเป็นตัวอย่างที่ดีและใช้เวลาเหมาะสม ชื่นชมพิธีกรที่มีการใช้คำ-สำนวนโวหารได้สละสลวย เสียงดังฟังชัด มีการอุปมาอุปไมยให้เห็นภาพ และทำหน้าที่ได้สมบูรณ์แบบ ให้ความสำคัญกับผู้ร่วมประชุมทั้งในห้องประชุมและผ่านระบบชุม ผู้พูดรายการ 3 นาที พรรษาฯ ในวันนี้ จังหวะการพูด “สับมุข” ทำให้ผู้ฟังไม่ค่อยหัวเราะ ปฏิคมทำหน้าที่ได้ดี กล่าวต้อนรับและให้ความสำคัญผู้มาเยือนทั้งในห้องประชุมและระบบชุมด้วยรอยยิ้มและน้ำเสียงที่ดี

★ ผลฝึกการพูดประจำสัปดาห์

♡ ผู้ตอบคำถามฉับพลันดีเด่น: รางวัลปรบมือ พร้อมรับ POPULAR VOTE CARD: คุณลัดดา อัครานุรักษ์

♡ ผู้ฝึกการพูดแบบเตรียมตัว

บทที่	ผู้ฝึกการพูด	ผลการฝึก	หมายเหตุ
1	คุณประกายมาศ เลิศวิราม	ผ่าน	-
3	คุณสุรเดช คำปัน	ผ่าน	-
7	คุณอัมภวรรณ ใจเปี้ย	ผ่าน	-
10	คุณกานต์นลิต วงศ์โพธิ์ชุ่ม	กรรมการขอฟังใหม่	เนื้อหาไม่สอดคล้องกับบท

♡ ผู้ประเมินเฉพาะตัวดีเด่น: -

★ ผู้รายงานคำพุ่มเพ็ญ โดย คุณดรุณี วงศ์รัตนธรรม

★ ผู้รายงานการใช้เวลา โดย คุณหอม อาณาจักรทองคำ

★ ข้อคิดคำคมประจำสัปดาห์นี้: -

★ ปิดประชุม: เวลา 18.00 น.

★ เรียบเรียง / รายงาน โดย คุณนิตยา ว่องกลกิจศิลป์

****ขอขอบคุณผู้ทำหน้าที่ และผู้เข้าร่วมการประชุมทุก ๆ ท่าน****

★ ศ.คลินิก ทพ.วิรัช พัฒนาการณ์ แจ้ง

- เชิญชวนให้สมาชิกฯ ทุกท่านร่วมงานสัมมนาวิชาการและฉลองปีใหม่ของสโมสรฯ ในวันที่ 14-15 เดือน ธันวาคม พ.ศ.2567 โดยจะจัดที่โรงแรม (พัก 1 คืน) ในอำเภอสี จังหวัดลำพูน แจ้งความประสงค์ร่วมงานได้ที่เลขาฯ

- เชิญชวนสมาชิกทำหน้าที่ในการประชุมสัปดาห์หน้า วันอาทิตย์ที่ 8 เดือนธันวาคม พ.ศ.2567 สามารถสมัครผ่านเว็บไซต์ของสโมสรฯ หรือแจ้งที่เลขาฯ ได้

★ ขอเชิญชวน มิตร ศิษย์ ครู ทุกท่าน

♡ สามารถเข้าไปกด Like กดแชร์ กดติดตามข่าวสารและรูปของทางสโมสรได้ทางเพจ Facebook ของ สโมสรฝึกการพูดแห่งลานนาไทย เชียงใหม่ ได้ที่ www.facebook.com/lannapublicspeakingclub

♡ และเข้าเยี่ยมชมติดตามข่าวสาร ข้อมูล รูปภาพ และรายการฝึกการพูดประจำสัปดาห์ได้ที่เว็บไซต์อย่างเป็นทางการของสโมสรฯ <https://lannathaispeakingclub.com>