



جادویی

مهارت دوم: خوش صحبت بودن

روز دوم



جادویی

www.parisanasri.com

سلام

همراه خوب و عزیز من

روز دوم اقدامات رو برای رسیدن به شخصیت قوی رو به شما تبریک می‌گم.

درس دیروزمون مهارت مهم خوب گوش کردن بود.

و خوب قطعاً تو تونستی در این زمینه با زیرکی بیشتری اقدام به تغییر کنی:

می‌دونستی: ژاکلین کندی یکی از جذاب‌ترین زنان دنیا به حساب می‌آمد؛ زیرا مهارت اینکه شنونده‌ای استثنایی باشد را در خود رشد داده بود. نحوه‌ی نگاه این زن به چشم‌های دیگران، توجه او به تک‌تک کلمات گوینده و انتقال این احساس به آنها که مهم هستند زبانزد بود.

هیچ چیز خوشایندتر از این نیست که کسی مشتاقانه به حرف‌های شما گوش بدهد؛ زیرا این احساس را به شما می‌دهد که تنها آدم مهم روی زمین هستید.

میریم سراغ روز دوم...

می‌دونی که برای اینکه بتونیم به هدف اصلی خودمون در برنامه ۷ جادویی برسیم باید قدم به قدم و هر روز براساس برنامه و موضوع مهم اون روز حرکت کنیم.

امروز درس دوم و دومین تمرین ما در رسیدن به شخصیت قوی مهارتی به نام «خوش صحبت بودن» با دقت مطلب رو بخون و بعد همراه من تمرین‌ها رو انجام بده.

۷ روز با ۷ تمرین

و امروز تمرین روز دوم

فقط قولمون یادت نره که باید به انجام تمرین‌ها متعهد باشی...

بریم سراغ دومین مهارتی که ما رو قدرتمند می‌کنه و شخصیت توانمندی از ما می‌سازه...



جادویی

www.parisanasri.com

خوش صحبت باشید

این مورد به میزان مطالعه و دانسته‌های شما مربوط است. زمانی که اندوخته‌ی بیشتری برای شریک شدن با جمع کسب کردید نوبت به آموختن نحوه‌ی به اشتراک گذاشتن آن با دیگران می‌رسد. هیچکس نمی‌تواند درباره‌ی تمام موضوعات بداند، بنابراین شریک شدن دانسته‌هایتان با دیگران به روابط شما تازگی می‌دهد.

راز افرادی که در ارتباط برقرار کردن مهارت دارند، چیست؟ همه چیز به رساندن پیام مربوط است.

مدیران کسب‌وکار به ارتباطات اهمیت زیادی می‌دهند. اگر می‌خواهید ارتباطات مؤثری برقرار کنید، تسلط بر آنچه لازم است بگویید و چگونگی بیان آن، فاکتورهای مهمی هستند. هرچند یکی از عناصر ارتباط کلامی معمولاً اهمیت بیش‌تری دارد، شیوه‌ی صحبت کردن، فن بیان و سخنرانی چیزهایی نیستند که این روزها مد شده باشد! برخلاف تصور بعضی‌ها که فکر می‌کنند چند سالی بیشتر نیست که آدم‌ها برای به کرسی نشاندن حرفشان خوب صحبت کردن را آموخته‌اند، اهمیت نفوذ کلام از همان روزهای اول که بشر به توانایی حرف زدن دست یافت، احساس شد.

هرچند سخنرانی به همان سرعت به مفهومی که امروز می‌شناسیم تبدیل نشد. اولین کتابی که با جزئیات درمورد سخنرانی و آموزش آن پرداخته است به ۴۵۰۰ سال پیش برمی‌گردد. البته بیشتر تکنیک‌هایی که امروزه در مورد هنر نفوذ کلام و قانع کردن دیگران می‌دانیم به ارسطو، فیلسوف یونانی قرن سوم پیش از میلاد برمی‌گردد.

نکته‌ی جالب در آموزش‌های ارسطو این است که تاریخ انقضای آنها نگذشته است و سخنرانان معروفی مانند جان اف کندی و مارتین لوتر کینگ هم از تکنیک‌های مشابهی برای افزایش نفوذ کلام خود استفاده می‌کرده‌اند و این نکات هنوز هم این روزها کاربرد دارند و قدیمی نشده‌اند.

اما اصلاً چرا باید نفوذ کلام بیاموزیم؟

حداقل به این ۳ دلیل هرکسی باید تا حدی با فنون سخنرانی و نفوذ کلام آشنایی داشته باشد:

۱. تقریباً هر کسی در زندگی‌اش در شرایطی قرار می‌گیرد که باید برای جمعی صحبت کند، بخواهد از عقایدش دفاع کند یا لازم باشد کسی را متقاعد کند. پس بهتر است خودمان را برای آن روز آماده کنیم.
۲. کارمندان با هر سمتی که داشته باشند، براساس توانایی سخنرانی در جمع و مهارت‌های ارتباطی به عنوان یکی از مهمترین مهارت‌هایی که باید کسب کنند رتبه بندی می‌شوند و پیشرفت می‌کنند.
۳. نفوذ کلام و توانایی متقاعد کردن دیگران با هر موقعیت اجتماعی که داشته باشید می‌تواند در کار شما، در زندگی‌تان یا حتی در دنیا تغییرات بزرگی ایجاد کند.

همه‌ی ما تا به حال با افرادی سر و کار داشته‌ایم که صدای‌شان خیلی گوش‌خراش، نازک یا مصنوعی بوده است. صحبت کردن بعضی افراد آنقدر ناخوشایند است که پیام گفته‌شده را کاملاً خراب می‌کند. شما در چند قدم می‌توانید کیفیت، لحن، حالت بیان و صدای‌تان را بهتر کنید. فقط به دانستن چند فوت‌وفن ساده و تمرین آنها نیاز دارید. از فرصت استفاده کنید تا صدای‌تان، توانایی متقاعد کردن افراد و تعهدتان به متنی که می‌خوانید را تقویت کنید. این یعنی کسب‌وکار و میزان رضایت مشتری‌های‌تان ارتقا می‌یابد و خدمات شما را بیشتر به دیگران توصیه می‌کنند. حتی با اینکار می‌توانید سخنرانی حیرت‌انگیزی داشته باشید.



جادویی

www.parisanasri.com

خوب دقیقاً مثل روز قبل ازتون می‌خوام که به این موارد دقت کنید و سعی به اجرا در طول امروز کنید و اینکه در نهایت در پایان روز خودتون رو مورد سنجش قرار بدید؟

حتماً در طی روز دقت کنید که چقدر روزهای قبل ناآگاهانه با عدم رعایت یا ندانستن این نکته‌ها، فرصت‌های مناسب رو از دست دادید؟

فراموش نکنید تک تک این موارد برای خانواده، دوستان، فرزندان و همکاران به شکل‌های مختلف و براساس حریم و مرزهای مختلف قابل اجراست.

امروز تصمیم بگیرید که نسبت به گذشته تان:

۱. شمرده‌تر صحبت کنید.
۲. با اعتماد به نفس صحبت کنید. (تست اعتماد به نفس در سایت پریسا نصری)
۳. به چیزی که می‌گویید اعتقاد داشته باشید.
۴. خودپرستی را کنار بگذارید.
۵. با صدای تان با ملایمت رفتار کنید.
۶. حواس تان به وضع نشستن یا ایستادن تان باشد.
۷. مراقب زیر و بم صدای تان باشید.
۸. خودتان را آماده کنید.
۹. تمرین کنید.



جادویی

www.parisanasri.com

حالا ببینیم این اصول به چه معناست و منظور من از اجرای این اصول انجام چه مواردی ست؟

۱. شمرده تر صحبت کنید.

با هر صدا و سرعتی که صحبت می کنید، «وضوح» کلید موفقیت تان است. شنونده باید قادر باشد تمام کلمات را بشنود، بنابراین هر عبارت مبهمی می تواند این وضوح را از بین ببرد. درست صحبت کردن را با تلفظ و ادای صحیح کلمات تمرین کنید. کیتی شوارتز، مدیر شرکت دورام، در کارگاهی که با موضوع بهبود مهارت سخنرانی و تقویت فن بیان برای کسب و کار در کالیفرنیا، شمالی برگزار شد، به نکته‌ی مهمی اشاره کرده است: «یکی از کارهایی که می توانید انجام دهید تا وضوح کلام تان را بیشتر کنید، کم کردن سرعت است.»

افراد وقتی نگران هستند یا درباره‌ی آنچه می گویند تردید دارند، تمایل دارند سریع صحبت کنند. همچنین او می گوید: «شمرده صحبت کردن نه تنها فهم شنونده را از صحبت‌های شما تقویت می کند، بلکه باعث می شود مطمئن و آرام به نظر برسید.» معیاری خوب وجود دارد تا کیفیت سرعت صحبت تان را ارزیابی کنید، فرض کنید که شماره تلفنی را می خوانید، فردی که گوشش با شماست، باید بتواند آن را یادداشت کند. برای تمرین سرعت گفتار، رشته‌ی بلندی از اعداد را بخوانید و حین انجام این کار آنها را در هوا یادداشت کنید. این تکنیک برای رسیدن به ضرب آهنگی عالی است و اینگونه می توانید نفوذ کلام داشته باشید.

۲. با اعتماد به نفس صحبت کنید.

«... سلام به همگی... اسم من، ... امینه.»

متأسفانه باید بگویم کسی به ادامه‌ی این سخنرانی گوش نمی کند. این مثال نشان می دهد که چگونه نداشتن اعتماد به نفس به همه چیز لطمه می زند، مخصوصاً به صدای تان.

احساس کنید حرفی که می زنید، متعلق به خودتان است. با تمام اعتماد به نفسی که در دنیا وجود دارد، صحبت کنید. فرض کنید می خواهید با کاراته بازی، تعدادی بلوک محکم را بشکنید. اندکی تردید باعث می شود به جای بلوک‌ها دست‌های شما بشکنند.

۳. به چیزی که می گوئید اعتقاد داشته باشید

نکته‌ی قبل در مورد اعتماد به نفس موقع صحبت کردن بود و این نکته در مورد ارتباطی است که شما با موضوعی که در مورد آن صحبت می کنید برقرار کرده اید: باید خودتان چیزی که می گوئید را باور داشته باشید.

وقتی با اشیاق صحبت می کنید، مردم تفاوت را حس می کنند. شاید این نکته، بسیار لطیف و کمی نامحسوس باشد اما در حقیقت وقتی در متن تان طنین انداز شود، صدای تان قابل باور تر و متقاعد کننده تر به نظر خواهد رسید و این یکی از راه‌های تقویت قدرت بیان است.



جادویی

www.parisanasri.com

۴. خودپرستی را کنار بگذارید.

مایک تایسون می گوید: «باید در زندگی فروتن باشید، اگر فروتن نباشید، زندگی شما را فروتن می کند.» برای تقویت این مورد می توانید خودتان را با افرادی احاطه کنید که بهتر از شما هستند. می توانید از هم جواری با آنها درس های زیادی یاد بگیرید که از روش های دیگر، آموختن این درس ها امکان پذیر نیست و مهارت تان را ارتقا دهید. در کلاس ها و کارگاه هایی شرکت کنید که از افرادی تشکیل شده است که در حرفه شان از شما بهتر هستند. به تجربیات شان گوش کنید، ممکن است سخت باشد اما قطعاً به بهتر شدن تان کمک می کند.

۵. با صدای تان با ملایمت رفتار کنید.

برخلاف یک نوازنده ی گیتار، پیانو یا طبل، هنگام سخنرانی، ابزار کار شما بدن تان است. ببینید چطور نوازنده های حرفه ای از آلات موسیقی شان نگهداری می کنند. با وسواس آن را تمیز، از آن محافظت، قطعات شکسته اش را تعمیر و در جای خوب و راحتی از آن نگهداری می کنند. شما چطور با ابزار کارتتان رفتار می کنید؟ برای نگهداری، مراقبت و حفاظت از طراوتش چه کارهایی انجام می دهید؟

برای حفاظت از صدای تان این نکات را رعایت کنید:

نفس عمیق بکشید و با استفاده از الگوهای تنفسی مناسب، گام اول را در این راه محکم بردارید. حتماً با فواید نوشیدن آب آشنا هستید. زیاد آب بنوشید. «سیراب نگه داشتن بدن به کیفیت صدای تان کمک بسیاری می کند.» اگر در طول روز قهوه، نوشابه یا نوشیدنی های الکی بنوشید، ممکن است تارهای صوتی تان رطوبت لازم برای تولید بهترین صدای ممکن را نداشته باشند. همچنین او می گوید: «تارهای صوتی باید انعطاف پذیری خوبی باشند، چون با سرعت زیادی می لرزند.» تارهای صوتی زنان به طور متوسط ۲۰۰ بار در ثانیه می لرزند، این عدد برای مردان حدود ۱۲۰ بار در ثانیه است. با هر وعده ی غذایی، آب بنوشید. یک بطری کوچک آب را پر کنید و مرتب از آن کم کم بنوشید. شاید این مقدار آب زیاد به نظر برسد اما باید بدانید اغلب مردم کم تر از حد مورد نیازشان آب می نوشند.

از فریاد زدن پرهیز کنید. شوارتز می گوید: «عاشق فریاد زدن برای تشویق تیم مورد علاقه تان هستید؟ باید بگویم قطعاً این کار برای تارهای صوتی تان خوب نیست.» فریاد زدن می تواند باعث کشیده شدن آنها شود و صحبت کردن را برای تان مشکل کند. در بدترین حالت، فریاد زدن می تواند به گره های صوتی و برآمدگی تارهای صوتی منجر شود. حداقل ۷ ساعت در شب بخوابید. یک صدای خسته، بد به نظر خواهد رسید. همچنین خستگی برای صدای تان مضر است.



جادویی

www.parisanasri.com

۶. حواس تان به وضع نشستن یا ایستادن باشد.

طرز نشستن یا ایستادن هم می تواند سخنرانی شما را تحت تأثیر قرار بدهد. صاف ایستادن یا نشستن به شما اجازه می دهد به خوبی نفس بکشید و صدای تان قدرت نفوذ بیشتری داشته باشد. کمی تکان دادن سر هم می تواند مفید باشد. اگر چانه تان را بالا ببرید و سرتان را کمی کج کنید، می توانید طنین صدای تان را کم کنید و در نتیجه صدای تان شفاف تر به گوش برسد. «اگر شانه های تان به هم نزدیک باشد و به سمت سرتان قوز داشته باشد، بخش بزرگی از قدرت بالقوه ی صدای خود را از دست می دهید.»

۷. مراقب زیر و بم صدای تان باشید

«معمولاً صداهایی با شیب زیاد یا خیلی زیر، به دلیل اضطراب یا عدم اطمینان گوینده به وجود می آیند.» استفاده از شیب صحیح صدا به شما کمک می کند ارتباطات بهتری برقرار کنید. می توانید بهترین اوج صدای تان را با گفتن «آ-ها» پیدا کنید (همان عبارتی که به جای «بله» در جواب یک دوست می گویند). اعتقاد دارد که اوج صدای تان در هنگام صحبت کردن باید با «آ» همخوانی داشته باشد.

۸. خودتان را آماده کنید.

شاید باورتان نشود اما یک قهرمان دوی سرعت المپیک، قبل از اینکه سعی کند رکورد دنیا را جابه جا کند، حداقل ۳ ساعت را صرف گرم کردن تمام اعضای بدنش می کند. راستش را بخواهید من به جایی رسیده ام که قبل از پیاده روی حتما باید بدنم را گرم کنم، وگرنه عضلات پشت پایم به شدت درد می گیرند.

داشتن آمادگی یک ضرورت است. برای تقویت قدرت بیان تان هر روز صبح را با گرم کردن صدای تان شروع کنید. عضلات صورت تان را بکشید. برنامه های تان را به ترتیب اجرا کنید. یکی از تمرین هایی که برای گرم کردن تارهای صوتی می توانید انجام دهید ارتعاش لب ها با عبور هوا از بین آنهاست (برای آشنایی با این تمرین ویدئوهای Lip Roll را در اینترنت جستجو کنید). ماهیچه های گردن تان را شل کنید. تمرین های تنفسی تان را انجام دهید. حتی اگر زمانی برای گرم کردن صدای تان صرف نمی کنید، هر روز صبح ۵ دقیقه را به آماده کردن صدای تان اختصاص دهید. این تکنیک برای صدای تان به طور شگفت انگیزی خوب و برای سلامتی تان مفید است. اگر هنوز فکر می کنید این ترفند احمقانه است، توجه داشته باشید «سلین دیون» که سال ها در زمینه ی خوانندگی تجربه دارد و در کارش بسیار موفق است هنوز هم، هر روز صبح را با این تمرین های پایه ای آغاز می کند.



www.parisanasri.com

۹. تمرین کنید

برای تقویت قدرت بیان باید تمرین کنید. با اینکه دیگران بارها و بارها اهمیت تمرین کردن را برای نتیجه دادن کارها توضیح داده‌اند، ما هم در مورد آن صحبت می‌کنیم. بهترین هنرمندان دوبله می‌توانند هزاران کلمه را بدون ارتکاب اشتباه بیان کنند، اما برای به دست آوردن این مهارت، سال‌ها زمان لازم است. تمرین باعث از بین بردن نواقص می‌شود و صدای پیاپی‌ها از این راه به موفقیت می‌رسند.

خیلی زود روی غلتک می‌افتید و خواندن و گفتارتان به هم پیوسته و بدون اشتباه می‌شود. به این ترتیب در وقت تان صرفه جویی، در کارت‌تان پیشرفت و از مهارت تان سود کسب می‌کنید و قدرت نفوذ کلام تان را بالا می‌برید.

۱۰. آرام باشید

شاید این آخرین نکته باشد اما مهم‌ترین مسئله است. چرا؟ چون اگر تازه کار هستید، هر یک از سخنرانی‌ها یا آزمون‌ها می‌تواند برای تان به آخرین شان هم تبدیل شود. پس همه چیز به این چند دقیقه یا حتی چند ثانیه بستگی دارد و این موضوع می‌تواند شما را نگران کند. عمیق نفس بکشید و لبخندی بزنید (که می‌توانید صدایش را از طریق بلندگو بشنوید). به توانایی‌های خودتان اعتماد داشته باشید و بدانید فرقی ندارد چه اتفاقی می‌افتد، مهم این است که شما به بهترین شکل تلاش کرده‌اید.

امیدواریم با خواندن این متن یاد گرفته باشید که چطور مهارت‌های گفتاری و فن بیان مان را ارتقا دهیم.



www.parisanasri.com

چطور صدایمان را در صحبت جذاب تر کنیم؟

صدای هر فرد منحصر به خود او است. لهجه از موقعیت جغرافیایی خبر می‌دهد. نشانه‌هایی از حالات روحی در آهنگ صدا و جان کلام نهفته و مانند ظاهر، گویای شخصیت فرد است، مثلا عزت نفس پایین با ایجاد تردید در صدا، خود را نشان می‌دهد. فرد خجالتی صدای آرامی دارد، حال آنکه تسلط بر آهنگ صدا و شفافیت کلام از نشانه‌های افراد با اعتمادبه‌نفس است. در این مقاله یاد می‌گیریم که چطور از صدایمان برای جذاب‌تر صحبت کردن استفاده کنیم.

منظور از کلام گیرا و موثر، مفهوم قدیمی سخنوری نیست، بلکه با اعتمادبه‌نفس و شفاف در جمع سخن گفتن است، که هم‌زمان بر روی شخصیت شما نیز اثر می‌گذارد.

عوامل لازم برای داشتن کلام موثر:

- لهجه
- تمایل برای بیان مطلب
- تاثیر نفس بر روی صدا و کلام
- تولید آوا

لهجه

لهجه‌های منطقه‌ای و بومی جنبه‌ی مثبتی دارند و بخشی از شخصیت فرد محسوب می‌شوند. به تدریج، در طی سالیان، با مهاجرت افراد و قرارگیری در معرض رسانه‌ها، لهجه‌ها دارند از بین می‌روند. این امر از جهاتی تأسف‌برانگیز است چرا که لهجه‌ها به صدا بعد و تمایز می‌بخشند و بر فردیت هر شخص تاکید دارند.

عادت کردن به آهنگ صدای خود، اهمیت زیادی دارد. برخی از افراد در محیط‌های خصوصی به ویژه خانه، راحت‌تر هستند چون لزومی ندارد خود را با عرف و انتظارات اجتماعی منطبق کنند، اما در محیط‌های عمومی چنین نیستند، چون عوامل مختلفی وجود دارند بر شیوه‌ی بیان و کلام‌شان اعمال قدرت می‌کنند.

در محیطی غیررسمی مثل خانه، صدای خود را ضبط کنید. برای عادت کردن به صدای خود به دقت به آن گوش کنید. قطعا متوجه برخی از جنبه‌های کلام خود می‌شوید که اثرگذاری پیام شما را کاهش می‌دهند. اغلب افراد صدای ضبط شده‌ی خود را دوست ندارند. همان‌طور که برخی، عکس‌های خود را نمی‌پسندند و از آن خجالت می‌کشند. بسیاری از ما به شنیدن صدای خود عادت نداریم و این احساس کاملا طبیعی است. مرحله‌ی اول «واقعا صدای من اینطوریه؟» را پشت سر بگذارید تا درک بهتری نسبت به صدای خود پیدا کنید.

وقتی آرام و راحت هستید، اعتمادبه‌نفس بیشتری دارید. بنابراین وقتی در خانه به صدای خود گوش می‌کنید، بیشتر متوجه می‌شوید که از نظر دیگران صدای تان چطور شنیده می‌شود. اگر چه دقیقا آنگونه که دیگران صدای شما را می‌شنوند، نمی‌توانید صدای خود را بشنوید، اما می‌توانید از تاثیر آن بر روی دیگران آگاه شوید. با درک حالت طبیعی صدای خود می‌توانید کنترل بیشتری روی آن داشته باشید.

افراد در زندگی روزمره‌ی خود از زبان غیررسمی استفاده می‌کنند اما همین که در موقعیت رسمی قرار می‌گیرند به صورت خودآگاه رسمی صحبت می‌کنند. به ویژه در مکان‌های عمومی و در مقابل افراد غریبه این امر به وضوح دیده می‌شود.

هر چه به صدای رسمی خود بیشتر عادت کنید، استفاده از آن در شرایط واقعی راحت‌تر است. از طرفی به هنگام گفت‌وگو، افراد تمایل دارند تا از عبارات کوتاه‌تری استفاده کنند. خواندن با صدای بلند به شما کمک می‌کند تا به رسایی صدای خود عادت کنید.



www.parisanasri.com

تمرینی برای افزایش مهارت در ایجاد کلام گیرا

تمرین کنید:

یک متن کوتاه را برای خواندن انتخاب کنید، مثلاً دو صفحه از یک کتاب. ابتدا آن را در سکوت مطالعه کنید، سپس با صدای معمولی خود، آن را بلند بخوانید. نگران لغزش و لکنت خود نباشید و به خواندن ادامه دهید. حال برای بار سوم آن را بخوانید، در صورت امکان صدای خود را ضبط کنید و موارد زیر را به خاطر داشته باشید:

سرعت خود را کم کنید: می‌خواهید متن را هرچه زودتر تمام کنید؛ این یک واکنش طبیعی است و البته باعث ایجاد لغزش در گفتار می‌شود. وقتی که عصبی هستید نیز ریتم کلام سریع می‌شود و فهم صحبت شما را مشکل می‌کند.

سر خود را بالا بگیرید: صورت را درون کتاب فرو نبرید و صدایتان نباید به سمت زمین باشد. کتاب را بالاتر نگه داشته و با صدای رسا مطلب را بخوانید.

گاهی مکث کنید: در پایان هر جمله و یا هر پاراگراف استراحت کوتاه دو تا سه ثانیه‌ای داشته باشید. مکث برای ایجاد تأکید موثر است.

هر مقدار می‌توانید این تمرین را انجام دهید. همه با انجام تمرینات ساده مانند تمرین بالا به صورت روزانه می‌توانند صدای خود را تقویت کنند. برای بهتر شدن باید نسبت به تمرینات متعهد باشید و مرتب روزی چند دقیقه آن را انجام دهید.





www.parisanasri.com

میزان سنجش و ارزیابی خود را از امروزتان بنویسید:

A series of horizontal dotted lines for writing.