

به نام مبداء هستی

« پیشگفتار »

سلام به همه
نوید هشتم ۱۹ ساله و عاشق کتاب.
من هر هفته یک کتاب مهمونتون میکنم. حتما به وبلاگ من سر بزنین و
بهترین کتاب ها رو دانلود کنین.

www.navidpdf.blogfa.com

و

www.navidebook.blogfa.com

اگه یک روز خدای نکرده وبلاگ ها به هر دلیل بسته شد بهم مستقیما
زنگ بزنین تا آدرس جدید رو بهتون بدم. خلاصه در خدمتم ...
مشتاق دوستی با هرچی آدم بافرهنگ و بامعرفت هستم.

در ضمن شما دوست عزیز اگه کتاب یا متن باارزشی داری میتونی اونو
به کتابخونه من هدیه کنی تا به اسم خودت تو وبلاگ بذارم.

برای اینکار متنو آپلود کن و آدرسشو با پیام کوتاه برام بفرست.

۰۹۳۵۷۲۹۸۷۴۷

با تشکر، نوید

« آموزش گفتار »

« پل تراکو »

ضرورت داشتن بیانی قاطع و روشن

« نخست کسب اعتماد به نفس

در اینجا منظور ما تربیت تعداد بیشماری سخنران حرفه ای نیست بلکه به تمام کسانی که مایلند از گفتاری ساده، روشن و روان برخوردار باشند راه و رسم آنرا نشان می دهیم. درحالیکه عده کمی همیشه برای سخنرانی آمادگی دارند افراد بسیاری حتی برای برآوردن نیازهای روزمره زندگی از سهولت بیانی کافی و لازم برخوردار نیستند. از این گروه عده ای کم و بیش با ضعف اندیشه و کمبود واژه ها یا درک ناقص از ساختار جمله ها مواجهند و برخی دیگر فقط دچار عدم اعتماد به نفس هستند. درواقع کوچکترین تأثیرپذیری هر قدر هم ناچیز باشد برای مختل کردن و حتی فلج کردن سهولت بیان کافی است و حضور فردی بیگانه یا شرایطی دست و پاگیر میتواند موجب تأثیرپذیری شخص شود. درمیان روشهای آموزشی مختلف اثری نیافته ام که جوابگوی نگرانیها و مشغولیت های ذهنی متعدد اشخاص باشد. این کتاب این هدف را دنبال می کند که بتوانیم با آرامش خاطر در برابر هر مخاطبی با آرامش و بدون خویشتن داری، هرچه می خواهیم با دقت و تمام و کمال و درست بازگو کنیم. باید جرئت کنیم و حرف بزنیم- اما بموقع- حتی اگر احساس کنیم نمی توانیم ماهرانه از عهده آن برآیم و از آنجا که "اندیشه خاستگاه عمل را بوجود می آورد" از امروز این عبارت را با عزم راسخ و چندین بار در روز تکرار کنید: "من جرئت حرف زدن خواهم داشت"

۲- چگونه بروشنی و بادقت سخن بگوییم؟

کسی که بتواند به آسانی افکارش را بیان کند در قدم نخست احساس برتری میکند. از کودکانی که درس ها را از بر می خوانند و در امتحان های شفاهی شرکت می کنند تا بزرگسالانی که بنابر شرایط مختلف مدام ملزم به برقراری ارتباطات لفظی هستند همه به آزادی کامل بیان برای ابراز دانش و خواسته های خویش یا بدست آوردن نهایت بهره وری از شایستگی های خود نیاز دارند. اما نفوذ مستقیم کلام (تأثیری که می گذارد و قدرت متقاعدکننده اش) به وضوح و دقتش بستگی دارد. فقط جرئت حرف زدن داشتن کافی نیست. بلکه باید بتوانیم منظور خود را بدرستی بفهمانیم و در چند کلمه توضیحات لازم را بدهیم و بی آنکه به اصل موضوع چیزی اضافه یا از آن کم کنیم اطلاعات و دستورها را دقیق و روشن بگونه ای نقل کنیم و در اختیار مخاطب بگذاریم که بی درنگ به اندیشه اصلی ما پی ببرد. مدیر یک شرکت باید برای سمتی که بدون متصدی است کسی را برگزیند. او در نشریه ای آگهی کوچکی میدهد و داوطلب های زیادی خود را معرفی می کنند. اگر ارزش ها و معرف داوطلب ها یکسان باشد کدامیک موفق خواهد شد؟ کسی که جواب های قاطع، صریح، بجا و دقیقش با شرایط گزینش (حذف یا انتخاب) کارفرما سازگار باشد و به بهترین شکل رضایت او را جلب کند.

در بسیاری از برخوردهای کوچک روزمره (در اداره ها، پستخانه، بانک یا حتی هنگام خریدی پیش پا افتاده) صراحت و روشنی کلام مانع بروز گرفتاری و کدورت و موجب صرفه جویی در وقت میشود. پزشکان می گویند که تعداد بیشماری از بیماران چون نمی توانند نشانه های بیماری خود را بروشنی بیان کنند، امکان تشخیص صحیح و دقیق را از بین میبرند. در جریان دادرسی یا خطابه دفاعیه وکیل ها حضور یابید. به تمام ایرادهای نامرتب و نامفهوم سخن گفتن پی خواهید برد. پس از همین امروز تصمیم بگیرید تا شیوه بیان خود را به کمال مطلوب برسانید.

۳- چگونه در بحث و مجادله مقاوم و مسلط باشیم؟

برخورداری از شهامت، صراحت و دقت در جهت حفظ مواضع و نقطه نظرها در مشاجرات و مباحثه های اجتناب ناپذیر بی آنکه اجازه دهیم تسلیم یا مشوش شویم، چاشنی زندگی روزمره ماست. من انسانهای شریف و آبرومندی را دیده ام که بدرستی از محق بودن خویش اطمینان دارند اما فقط به علت آگاهی از ضعف بیانشان بجای اینکه واکنشی نشان دهند منفعلانه اجازه میدهند مغلوب واقع شوند. چنین احساس ضعفی گاه ناملايمات دیگری را نیز به همراه دارد. میتواند به عصبانیت یا حتی خشم بیانجامد. یکباره خونسردی خود را از دست میدهم و یک مخالفت معمولی به خصومت های بی ثمری کشیده میشود. آیا بهتر نیست حتی در صورت داشتن عقیده های کاملاً مخالف بتوانیم با جملات مودبانه و سنجیده تبادل نظر کنیم؟ و بی توجه به اهمیت موضوع مورد نظر کاملاً به اندیشه ها و بیان خود مسلط باشیم؟ به این منظور باید خود را عادت دهیم تا معنی دقیق واژه ها را دریابیم و مفهومان را در قالب جملات روشنی بیان کنیم.

۴- چگونه مخاطبان را جذب کنیم؟

براستی این خواستی بحق است که در هر گفتگویی بخواهیم به شیوه ای آبرومند و جذاب شرکت جوییم. عده ای اگر موافقی را که تاثیرپذیری بر سر راهشان می گذارد رها کنند باز براحتی از عهده آن بر نمی آیند. اگر مسئله ای را در حضورشان مطرح کنیم انگیزشی در آنها ایجاد نمی کند تا حتی تغییر موردنظرشان را بیان کنند. اگر اندیشه ای به ذهنشان خطور کند نمی دانند چگونه آن را بدرستی بیان کنند یا شرح و بسطش دهند. چنانچه بخواهند درباره آنچه دیده یا شنیده اند یا نمایشی، فیلم یا کتابی و ... صحبت کنند اگر رشته کلام را بدست گیرند فقط توجه کوتاه و مختصری به آنها معطوف میشود. چرا که گزارششان بی روح و عاری از وضوح و روشنی است. دانش و آگاهی آنها به اندازه ای محدود و ناقص است که بی وقفه مجبور میشوند درباره دو یا سه موضوعی صحبت کنند که شناخت دارند و بدین ترتیب مهر یکنواختی بر آنها زده میشود. معذب بودنشان باعث میشود از ذوق و باریک بینی لازم به منظور تطبیق دادن خود با دیگری و فرارگرفتن در حد او برخوردار نشوند و نتوانند بینش انتقادی خود را معتدل و شور و هیجانشان را با محیط یا شخص مخاطب سازگار کنند. زمانی که در طلب همدلی یا جلب توجه کسی هستند چون معاشرت با آنها کسل کننده است بسختی از عهده اجام آن برمی آیند. برعکس افراد خوش برخورد و شیرین سخن پیوسته به محبوبیت و بویژه جذابیت خود می افزایند. ثمره داشتن بیانی گیرا و جذاب همچون هنر یافتن واژه های دلپذیر و مناسب هر فرد، توجهی ظریف و توافقی ماهرانه است که در قدم اول به دوستی و همدلی می انجامد. حتی بدترین نقطه ضعف های جسمی کسانی که با جذابیت صحبت می کنند پوشیده می ماند. هر قدر فردی ناخوشایند باشد، فقط به کمک نیروی جاذبه بیان و با پرورش صد، تلفظ واژگان و ذهن خود می تواند موردپسند، توجه و ستایش قرار گیرد. زندگی اجتماعی (شرکت در جمع دوستان، دید و بازدیدها، ضیافت ها و ...) ایجاب می کند که از تمام توانایی های گفتاری برخوردار باشیم. در غیر این صورت بجای اینکه از آن لذت ببریم احساس ناراحتی و خواری می کنیم تا آنجا که احساس می کنیم مایلیم از انظار پنهان شویم. بدین ترتیب فرصت ایجاد مناسبات و بدست آوردن یاران یا همکارانی را که ممکن بود بسیار مفید باشند از دست می دهیم. همچنین از جمع آوری اطلاعات زیاد و سودمندی محرو میشویم که در حین دیدن و شنیدن می توانستیم بدست آوریم. چقدر می توانیم بیاموزیم حتی اگر با ساده ترین افراد بتوانیم گفتگو کنیم!

۵- تاثیر خوب گذاشتن

هنگام برخورد با افراد نخستین صحبت های ما بی درنگ برداشت ذهنی او را نسبت به ما تعیین میکند. شخصی که روی سخنانمان با اوست هر قدر هم نظر نامساعدی نسبت به ما داشته باشد باز در برابر شیوه بیانی صریح و قاطع، بی تفاوت نمی ماند. گمان نمی کنم مبالغه آمیز باشد اگر بگویم از چنین بیانی توجه، اعتماد و حتی لطف و خیرخواهی زاده میشود. بطور مثال کسی که مسئولیت اداره کارکنان را برعهده دارد اگر با زیردستان رفتاری محترمانه در پیش گیرد وجهه ای می یابد که مولد نظم بهتری است. بدین ترتیب می توانیم بگویم تسلط بر گفتار در هر حرفه یا طبقه اجتماعی بر توانایی های شخص می افزاید. اگر از هرجا

که می گذریم یادگار خوبی برجای بگذاریم به مثابه یک برگ برنده باارزش است. پس بی آنکه ذره ای از عقیده یا آزادی خود چشم پوشیم شایسته است به کمک باریک بینی خود و طرز بیان صحیح اختلاف های جزئی را بیان کنیم. این کار ممکن است مانع بروز رنجش شود. آیا می توانید بی آنکه کدورتی ایجاد کنید از برآوردن خواهشی سرباز زنید، پیشنهادی را رد کنید یا بطور دوستانه ای در برابر سماجت ها و اصرارها مقاومت کنید؟ سراسر زندگی به موقعیت های بسیار حساس برمی خوریم که رفع آنها بدون دردسر و گرفتاری با اطمینان از اینکه تاثیری عالی بجا گذاشته ایم بسیار اهمیت دارد.

۶- نفوذ کردن در دیگران

توانایی نفوذ در فکر و وضعیت روحی اطرافیان بسیار مطلوب است. می توانیم با تشویق، انگیزش یا سرزنشی، تاثیر بیانشان را متزلزل کنیم. اگر ظاهرمان متقاعدکننده باشد و از قاعده هایی پیروی کنیم نزدیکان راحت تر به حرفمان گوش فرامیدهند. چه بسا بیانی ناشیانه موجب شود لطیف ترین احساسات و صمیمی ترین عاطفه هایمان نادیده گرفته شوند یا دیگران به اندازه کافی ارزشی برایشان قائل نشوند. با بردباری، آرامش و ثبات قدم بخوبی میتوان بر دیگران تاثیر گذاشت و اختلافات را حل کرد. اما برخورداری از این خصلت ها مستلزم داشتن تسلط بر خویشتن و اعتماد به نفس است.

۷- چگونه در حضور جمع قدرتمندانه سخن بگوییم؟

اجبار سخن گفتن در جمع های کم و بیش کثیر فقط برای افراد باتجربه پیش نمی آید. هرکسی ممکن است حتی صرفا به عنوان شاهد به دادگاه احضار شود و این یکی از هزاران وضعیتی است که در آن مزیت آرامش، ایجاز و روشنی بیان به نیکی آشکار میشود. در اکثر حرفه ها ناگزیر باید گزارشی را بازگو کنیم، به نمایندگی از گروهی صحبت کنیم، در انجمن نظریه ای را ارائه دهیم، رویدادی یا طرحی اجرایی را شرح دهیم و ... در هر انجمن یا اجتماع ساده هیچکس نمی تواند مدعی داشتن نقش موثری شود مگر بر پشتوانه قدرت بیانی پرورش یافته و مطمئن متکی باشد. در واقع هر قدر هم کم به موضوعی تسلط داشته باشیم اگر بتوانیم آرامش خود را حفظ کنیم به همان راحتی که برای گروهی کوچک صحبت می کنیم می توانیم در برابر هزاران نفر نیز سخن بگوییم. پس از آنکه کمی عادت کردیم سخنرانی بزودی به یک بازی تبدیل میشود. به یک تمرین عالی برای دقت، هماهنگی اندیشه ها و مهار خویشتن. بجز سخنرانی همیشه گفتگوهای کوتاهی در زندگی روزمره پیش می آید که بهیچ وجه نمی توانیم از بیانشان طفره رویم، وانگهی دیگر هیچکس نباید در چنین مواقعی معذب و هراسان شود. حتی کسانی که هرگز در جمع کلامی نگفته اند با به کارگیری رهنمودهایی که عنوان میشود می توانند در هر موقعیتی بی درنگ رشته کلام را بدست گیرند.

نخستین تمرین های بازآموزی

۱- بر خودجوشی کلامتان تسلط یابید

پیش از آنکه به بررسی و تمرین روش های گوناگونی بپردازیم که به شیوایی و رسایی کلام کمک می کنند می توانید از همین لحظه به سرعت شیوه بیانی کنونی خود را بهبود بخشید. نخست باید خردمندانه بکوشید اختیار آنچه را به زبان می آورید بدست گیرید. برای آنکه بتوانید مطابق میلان صحبت کنید در ابتدا تمامی نموده های کلامی خود را به اراده تان واگذار کنید:

به این منظور مراقب و مقید باشید تا هر انگیزشی برای بیانی خودجوش را سرکوب کنید، یعنی حرف هایی که همه ما هنگامی که دستخوش احساسات و انگیزش ها می شویم به زبان می رانیم و آمادگی می یابیم تا به یاهه گویی خودجوشانه ای تن دهیم. نباید حیران و شگفت زده شویم. باید از اصطلاحات باب روز که وسوسه می شویم در هر موردی بکار بریم، خودداری کنیم و از هرگونه زیاده گویی که ناشی از هیجان یا خیال پردازی است بپرهیزیم. "هنگامی که احساس می کنید نیازی به حرف زدن نیست خود را ملزم به گفتن ندانید" و مراقب باشید "فقط نکات مهم را بازگو کنید" اگر با آدم پرحرفی سر و کار دارید اجازه ندهید وقتتان را تلف کند. با متانت و آرامش صحبت کنید. حتی اگر با لحن تندى مورد خطاب قرار گرفتید صدایتان را بلند نکنید و واکنشی تند و نسنجیده نشان ندهید. شما تا همینجا پیشرفت شایان توجهی حاصل کرده اید. چرا که این تلاش برای مهار خویشتن به شما اجازه میدهد تا مراقب باشید هیچ کلام ناخواسته و نامعقولی را به زبان نیاورید. این تلاش بازدارنده هر قدر هم عجیب به نظر آید اعتماد به نفس شما را به سرعت افزایش میدهد، سه تا چهار روز کافی است تا به آن پی ببرید.

به علاوه مزیت بزرگی است چنانچه بتوانید از هرآنچه که دستگاه های غیرارادی شما را مختل می کند بپرهیزید: مثل خوردن خوراکیهای محرک بیش از اندازه (الکل، شکر، قهوه، چای و مواد گوشتی) از همنشینی با افراد ناآرام و عصبی و بحث های بی فایده دوری کنید. بکوشید همیشه خود را در حالت روحی آرام، متمرکز و هشیار حفظ کنید. شما هر قدر هم کمرو باشید باز دوستان نزدیکی دارید که در کنارشان احساس ناراحتی و خجالت نمی کنید. سعی کنید با همین نزدیکان احساسات خود را در میان بگذارید، واژه های دلخواهتان را انتخاب کنید و جمله هایتان را با دقت بسازید. از بیان جمله های نسنجیده که ناخواسته به زبان می آیند خودداری کنید. در صورت نیاز عبارت سنجیده و بدون اشتباه دستوری دیگری را جایگزین آن کنید. مطمئن شوید که هر جمله بیان می کنید بطور دقیق بیانگر تفکر شماست و از منظور و مقصود شما فراتر نمیرود یا آنرا تحریف نمی کند. بکوشید قبل از سخن گفتن تاثیر احتمالی کلامتان و برداشت حاصله از مفهوم آن را ارزیابی کنید. ممکن است در روزهای نخست این همه در نظرتان دشوار و حتی کسل کننده باشد. در واقع هربار بخواهیم عادت سنجیده ای را جایگزین عادتی ناخواسته کنیم همین وضع پیش می آید. به امید اینکه دورنمای پیشرفت و نتیجه سعادت بار آن لحظه ای از ذهنتان دور نشود و این تلاش را سهل و آسان بدانید.

خودداری از بروز انگیزش ها برابرست با حس داشتن یک "واحد" نیروی روانی در خود. پس اگر چند روز دیگر تلاش خود را ادامه دهید می توانید آمادگی بیشتری برای شجاعانه صحبت کردن در خود حس کنید. از همین لحظه تصمیم بگیرید دیگر هیچوقت در مواقعی که برای جسور بودن احساس تردید و دودلی می کنید خود را پنهان نکنید. چگونه بر این احساس بازدارنده که ما را هراسان می کند چیره شویم؟ با مرور ذهنی پی در پی هرچه که می خواهید شجاعانه بازگو کنید. این اندیشه را ملکه ذهن خود کنید: "کوچکترین خطری شما را تهدید نمی کند و می توانید با مخاطب خود صحبت کنید" با خود تکرار کنید. در ابتدا تجسم کنید چگونه می خواهید نظرتان را بازگو کنید. از پیش مصمم باشید. چنانچه مورد اعتراض قرار گرفتید آرامش خود را حفظ کنید و سرسختانه روی نظرتان پافشاری کنید. برای یک هفته این تمرین ها را هر روز انجام دهید. در بحث های مختلف شرکت جویید و نظر خود را بدون تردید بیان کنید. این نکته بسیار مهم است هنگامی که برای نخستین بار با وجود دردسر ها و تردیدهایتان موفق شدید از آن به بعد برایتان آسان خواهد شد.

۲- قاطعانه برخورد کنید

حتی کم جرئت ترین افراد هم شجاعتی نهفته دارند، همچنان که افراد کمرو جسارتی بالقوه. به همین دلیل است که می بینیم شخص مورد ناگهان رفتاری قاطع در پیش می گیرد و بجای اینکه تسلیم شود مقاومت میکند، جسور میشود و حتی از مرز بیباکی کسانی که او را بچشم ضعیف یا کمرو نگاه می کردند نیز فراتر میرود. همیشه سعی کنید رفتاری قاطع و مشخص در پیش گیرید.

الف) خودتلقینی

خودتلقینی هنگام سخن گفتن برای کسب اعتماد به نفس نقش بسزایی دارد. هیچکس از توانایی بالقوه و نیروی روانی بی بهره نیست. با خودتلقینی این نیروها را فعال و آنها را به

خصوصیتی پویا تبدیل کنیم. در زمینه موردنظر ما دو شیوه خود تلقینی از همه موثرترند که یکی از آنها عبارتست از دادن دستورهای بلند به خویش با صدای بلند. در این حال شخص میتواند مطابق میلش قدم بزند و سر و دست خود را هنگام گفتن تکان بدهد یا روی یک صندلی راحتی در نهایت آسایش استراحت کند و زیرلب زمزمه کند. هرکسی می تواند شیوه خاص خود را پیدا کند. در صورتی که نتوانیم با صدای بلند به خود تلقین کنیم می توانیم با تکرار عبارتها در ذهن به نتیجه برسیم. اما ترجیح دارد که صدای خود را بشنویم و در حد توان تمام شور و حرارت خود را بکار گیریم. اما در مورد عبارت ها هرکس باید به میل خود و با توجه به نیازهایش آنها را ترکیب کند. برای راهنمایی چند نمونه را ذکر می کنیم:

-من دیگر خجالت نمی کشم و هنگام صحبت کردن عصبی نمیشوم. من در هر موقعیتی کاملاً راحت خواهم بود.

-اراده من راسخ است، من می توانم و میخواهم با همه با لحنی مطمئن حرف بزنم.

-من در همه جا و با همه کس براحتی صحبت می کنم.

-مخاطب من در هر مقام اجتماعی که باشد من در برابرش روبین تنم، و در هر جمعی راحت هستم.

-من کاملاً به احساساتم مسلط هستم.

-شیوه بیان من هر روز روان تر و روشن تر میشود.

شما می توانید هر عبارت را در یکی از روزهای هفته تمرین کنید و بدین ترتیب بطور متناوب عبارت های موردنظران را تکرار کنید. مدت زمان هر جلسه در ابتدا پنج دقیقه و بعد حداکثر نیم ساعت است. با کوچکترین نشانه خستگی تمرین را متوقف و عبارت را پس از مدتی با شور و هیجان بیان می کنیم.

(ب) نگاه شما

حالت های روانی بی درنگ در چهره شخص منعکس میشوند. بکوشید به نگاه خود حالتی آرام، قاطع و مصمم بدهید تا چشم های شما حالت روحی فردی مطمئن و البته عاری از دشمنی و تهاجم را بیان کند. بدون شک و تردید به صورت شخصی که با او در حال صحبتید بنگرید. مرکز دامنه دید خود را در بالای بینی او میان دو چشمش در نظر بگیرید. مراقب باشید هنگام صحبت کردن حالت مبارزه طلب یا گستاخ نداشته باشید و درعوض کمی لحن محافظه کارانه و سنجیده بکار ببرید. سعی کنید تا حد امکان کمتر پلک زنید و حالت چهره تان خونسرد و آرام باشد. همچنین می توانید در جلسه های نخست به محض اینکه با این شیوه به فردی خیره شدید در ذهن با خود بگویید: " من به کسی اجازه نمیدهم بر من تاثیر بگذارد" به عبارت دیگر بدون اینکه خود را در مقابل شخص دیگر دست کم بگیرید یا تمرکز خود را از دست بدهید، آرام و قاطع به شخص نگاه کنید و حرفتان را بدون تردید بیان کنید. همین که صحبت شما به پایان آمد و نوبت به شنیدن رسید ارتباط دیداری را قطع کنید تا بتوانید راحت تر تمرکز و برای جواب خود طرح ریزی کنید.

(ج) ظاهر شما

مجموعه شخصیت شما باید چنان آراسته باشد که در همان گام نخست احساس اعتماد به نفستان را القا کند:

پوشاک مناسب و برازنده، حذف حرکات اضافی سر و دستیا حالت های عصبی ناخواسته، حالت بدن صاف، بدون خمیدگی یا سختی و کشیدگی عضلانی، رفتاری متین و موقر. همچنین مراقب باشید هیچ چیز نظم تنفسی شما را برهم نزنند و اگر برحسب اتفاق احساس ناراحتی می کنید چندین بار عمیق نفس بکشید.

(د) پافشاری

همین که طی چند روز یا چند هفته به تمرین نکات یاد شده پرداختید قدم بعدی را بردارید و کلامتان را چون وسیله ای برای نفوذ در دیگری تلقی کنید. سرسختی و پافشاری خود را ابراز کنید. در صورت لزوم از عقیده خود دفاع کنید یا تلاش کنید عقیده دیگری را تغییر دهید. این مراحل را چندین بار به شکل های گوناگون تکرار کنید. تمام دلایل موجود را با آرامش و نزاکت اما با لحنی حاکی از ایمان و اعتقاد مطرح کنید.

هیچگاه در برابر حریف ابراز خشم نکنید و به او نشان دهید که مطمئن هستید بزودی تغییر عقیده خواهد داد. هنگامی که دیگر دلیل موجهی باقی نماند گفتگو را خاتمه دهید و سپس بیاندیشید چرا مورد اعتراض قرار گرفتید و دلایل دیگری برای دفاع جستجو کنید. در این لحظه

برتری یافتن در بحث چندان مهم نیست، نکته اصلی این است که اعتمادتان را به توانایی خود برای "پایداری" در سخنرانی در جمع تقویت کرده اید.

پس از آنکه از مجموعه خودتلقینی های قبلی تما نتیجه های موردنظرتان حاصل شد، خودتلقینی های زیر را بکار ببرید تا گرایشی برای تاثیر بر دیگران در خود بوجود آورید.
- من مصمم هستم قدرت متقاعدکنندگی کلامم را پرورش دهم.
- من از برخورد با افرادی که به بانفوذ بودن و داشتن اعتماد به نفس مشهورند لذت می برم.
- من در مقابل همه احساس قدرت و اطمینان خاطر میکنم.
- من به تمام گفته هایم در نهایت آزادی اندیشیده ام و بروشنی آنها را ادا میکنم.
- من با همه دلیرانه حرف میزنم و این همه را تحت تاثیر قرار میدهد.
- من در مقابل رفتار تهدیدآمیز خودپسندان، افراد پریشان و برانگیخته و بی اختیار آرامش کامل خود را حفظ می کنم.
من از روی تجربه اطمینان دارم که چنین خودتلقینی ها نه تنها برای خود کسانی که آنها را مرتب تکرار می کنند موثر واقع میشود بلکه بر اشخاصی که با این افراد سر و کار دارند نیز تاثیر می گذارد(ارتباط روانی)

۳- درست جمله سازی کنید

برای آنکه دیگران براحتی منظور شما را دریابند و بتوانید بروشنی آن را بیان کنید بی وقفه از هر گرایشی که موجب فراموشی اصل اولیه جمله سازی میشود پرهیز کنید. یعنی جملاتتان را کامل و بدون نقص بیان کنید و آنها را از ناقص و نیمه کاره نگذارید تا وقتی که آنها را بیان می کنید بی درنگ برای همه قابل فهم باشد. همچنان که روزنامه می خوانید در ذهنتان موضوعات روز را تفسیر کنید. اگر بتازگی مطالعه فصلی از رمان را تمام کرده اید محتوای داستان و رویدادهای ناگهانی آنرا برای خود خلاصه کنید، دقیقاً همانطور که اگر می خواستید برای یک جمع صدنفری شرح دهید. سپس اندیشه و مفهومی را که به شما القا کرده یادداشت کنید. با یادداشت کردن افکارتان می توانید به افکارتان نظم ببخشید. نهایت تلاشتان را بکار گیرید تا تمام افکارتان را در قالب جملات کامل و بی نقص بریزید و آنها را یادداشت نمایید.

در طی روز چنانچه شاهد صحنه ای جالب توجه و غیرعادی هستید، در یک روایت کوتاه، بسیار مرتب و روشن آنرا نقل کنید. این کار نه تنها مهارت های گفتاری شما را پرورش میدهد بلکه موجب افزایش دقت، تقویت حافظه و در نتیجه هشیارتان میشود. این تمرین را می توانیم بشکل های گوناگون انجام دهیم و چه بهتر آنکه با این تمرین آن را کامل کنیم:

شب هنگام پیش از خواب، اتفاق ها و حالت های خود را مو به مو یادداشت کنیم و هر نوع اتفاقی را که بخاطر می آوریم با جمله های درست بنویسیم. پس از آن به کارها و برنامه هایی که برای روز بعد در نظر داریم بیندیشیم و بروشنی برنامه فردا را مشخص کنیم. چنانچه به بیان جمله های درست و کوتاه عادت کرده باشید، زمانی که گفتگویی سرگیرد که درباره اش شناخت ندارید یا سوالی مطرح شود که از پیش برایش آمادگش ذهنی ندارید دیگر مشوش نخواهید شد. برای نمونه شما اینطور جواب خواهید داد:

"این موضوع کاملاً برای من تازگی دارد" یا

"چنین پیشنهادی را پیش بینی نمی کردم" یا

"من درباره این مسئله شناخت کافی ندارم" یا جملات مشابه.

همچنین اگر در حضور شما درباره امور یا دانشی و رای آگاهی شما صحبت می کنند، در همان لحظه آنچه را که می آموزید، خلاصه کنید. هر قدر روشن تر شرح دهید مسلماً حافظه شما نیز بهتر ضبط خواهد کرد. در فرصت بعد شما هم می توانید بنوبه خود درباره موضوع مورد بحث اظهار نظر کنید.

در تمام این موارد، هنوز بهتر است نگران زیبایی و ظرافت جمله ها نباشیم. ما هنوز در مرحله دستیابی به اعتماد به نفس و روشنی کلام هستیم. همچنین باید عبارت های پرلاف و گزاف، لفظ قلم حرف زدن، واژه های نامتداول و هر اصطلاحی را که براستی جا نیفتاده است کنار بگذاریم.

۴- شنونده خوبی باشید

کودکی که در میان فرهیختگان پرورش یافته از همان آغاز بدرستی زبان می‌گشاید. او ناخودآگاه از اطرافیان خود تقلید می‌کند و گفتار او بازتاب محیطش است. همه ما تحت تاثیر سخنان اطرافیان هستیم. دهان ما از آنچه گوشمان می‌شنود پیروی میکند. از این پدیده خودبخودی نهایت استفاده را بکنید و به کسانی که قدرت بیان خوبی دارند بدقت گوش فرادهید. بدنبال فرصت باشید تا از این راه حافظه شنیداری خود را تربیت کنید. به همین منظور شرکت در همایش‌ها، جلسه‌های سخنرانی، نمایش کمدهی و تراژدی برجسته ادبی، موعظه‌ها، خطابه‌های دفاعیه، سخنرانی‌های تلویزیون و ... بسیار عالی است. بی‌آنکه درصدد حفظ یا تجزیه و تحلیل کردن مفهوم شنیده‌هایتان باشید منفعلانه ضبط کنید و ناهشیاری شما سایر کارها را انجام میدهد.

پس از آنکه سخنرانی چندین شخصیت را شنیدیم کمابیش می‌توانیم قاطعانه از گروه خاصی از سخنرانی‌ها یا شیوه بیان مشخصی پیروی کنیم. این گرایش نشانگر وجود وجه تشابه بین شما و آن شیوه خاص بیان است و شما احساس می‌کنید برایتان آسان تر و خوشایندتر است.

۵- به معنی دقیق واژه‌ها دقت کنید

برای آنکه بتوانید بدرستی فکر خود را بیان کنید لازم است از دو سرچشمه مهم برخوردار باشید:

- در اختیار داشتن دامنه وسیعی از واژگان
- دانستن معنی درست و دقیق هر واژه تا بتوانید آگاهانه آنها را در جای مناسب بکار ببرید.

برای مثال بیشتر اوقات می‌شنوید که می‌گویند:

"امروز حالم بی‌اندازه خوب است" یا "این هنرپیشه بی‌اندازه خوب بازی میکند" ... در صورتی که شایسته است قید "فوق العاده" را جانشین "بی‌اندازه" کنیم. شما هم به کمک فرهنگ لغت می‌توانید به معنی دقیق واژه‌ها پی ببرید.

بنابراین هیچگاه تا از معنی دقیق واژه‌ای مطمئن نشدید آنها را بیان نکنید. هنگام مطالعه زیر هریک از این واژه‌ها را خط بکشید یا اگر شنیدید آنها یادداشت کنید و بیشتر از واژه نامه کمک بگیرید.

چنانچه به کلمه‌ای توجه کافی کنیم جایگاه آن را در حافظه قویتر کرده ایم. شکل ترسیمی و بعد توازن صوتی هر واژه را بخوبی ملاحظه کنید. مفهوم و محتوای هر واژه را مجسم کنید. در پایان چندین جمله را که در آنها این کلمه‌ها در جای درستشان قرار دارند در نظر آورید. ممکن است در ابتدا این کار کوچک را ناخوشایند پندارید، اما طولی نمی‌کشد که به آن علاقه مند میشوید و بتدریج جذاب تر و آسان تر میشود. همین که به راز صدها عبارت متداول پی بردید دیگر عبارتی پیدا نمی‌کنید که برایتان ناشناخته باشد.

۶- خویشتن شناسی

اساس هر پیشرفت شخصی عبارتست از نوعی خودبازبینی. به کمک کارنامه‌ای که امکان شناخت کمبودهایمان را میسر میکند می‌توانیم آنها را خیلی زود جبران کنیم. یک یا دوبار در ماه پیشرفت‌های حاصله و همچنین مواردی را که برای تحقق یافتن باقی می‌ماند ارزیابی کنید. امکانات گفتاری خود را بدقت بررسی کنید، هنگام صحبت کردن به سخنان خود گوش کنید و نقاط ضعف خود را یادداشت کنید. فهرستی که در ادامه می‌آید شما را در این آزمون راهنمایی میکند:

الف) تاثیرپذیری

تاکنون دیده ایم که چگونه می‌توانیم با تاثیرپذیری مبارزه کنیم. اگر بشدت گرفتار این اختلال هستید به کمک نرمش‌های سبک و ساده تنفس عمیق خود را میسر و به کمک پیاده روی و تغذیه مناسب جریان خونتان را تنظیم کنید.

از سوی دیگر منطقی باشید. آیا فکر اینکه آرامشتان می‌تواند به تاثیرپذیری و نوع احساساتان در حضور فلان یا بهمان شخص بستگی داشته باشد، هشیارتان را برآشفته نخواهد کرد؟ آیا

می پذیرید در مقابل سرو صدا، رفتاری طعنه آمیز، کنایه ها، نگاه های متکبرانه، خشمناک یا تمسخرآمیز، حساس و زودرنج باشید؟ بسیارخوب، شما می توانید در برابر این همه بی تفاوت بمانید بشرط اینکه خوب در ذهن خود حک کنید که از روزی که رو در روی تمام این برخوردها با آرامشی قاطع بایستید، دیری نمی پاید که توجه و اهمیت بیشتری به شما ابراز می کنند و شما را راحت می گذارند. شما نمی توانید این آرامش را یک شبه بدست آورید، اما کاری که امروز می توانید انجام دهید این است که صورت ظاهری آنرا به خود تحمیل کنید. مردی را در ذهن خود مجسم کنید که از خشم سرخ شده، فریاد میزند، چشمهایش را براق میکند، داد و فریاد میکند و مشیت بر میز می کوبد. این فرد چون نمی تواند بر خودش مسلط باشد، بنظرتان مسخره خواهد آمد. در جامعه از چنین افرادی که باعث شرمساریتان میشوند و از این کار لذت میبرند بپرهیزید و به خود بگویید که حماقت با آنها عجین شده است. چرا که به ظاهر چیزی بجز این دستاویزهای بی ارزش، برای جلب توجه در اختیار ندارند. انسان ممتاز جامعه همواره از رنجاندن دیگران می پرهیزد بخصوص اگر احساس کند که شخصی از جواب دادن و دفاع کردن از خویش عاجز است.

ب) زودرنجی

فرد زودرنج همین که تصور کند از میان آنچه به او می گویند انتقادی بجا یا نایجا به او نسبت داده شده، دگرگون میشود و به این ترتیب عدم اعتماد به نفس و نگرانی مفرطی را ابراز خواهد کرد که از مورد تصدیق قرار نگرفتن ناشی میشود. انسان میانه رو که یقین دارد سزاوار احترامی درخور خویش است، در حد متعادلی از انتقادهای نگران میشود. اگر موردی پیش آید بیطرفانه اشتباهش را می پذیرد چرا که به هیچوجه ادعای کمال نمی کند. پس زودرنجی-که همیشه با مقداری عصبانیت نیز همراه است- بطور کلی بر وجود اعتقاد(گاهی نادرست) به احساس حقارت و نگرانی از مخفی نگه داشتن آن گواهی میدهد. فرض کنید به یک قهرمان ورزشی بگوییم که ضعیف و رنجور است یا فردی را که آشکارا فعال است تنبل بخوانیم ... هر دو این داورها را مسخره خواهند یافت، به آن اهمیت نخواهند داد و از ته دل به آن خواهند خندید.

به یقین چنانچه بشنویم درباره ما بد داور کرده اند متأسف خواهیم شد. اما باید بدانیم که گاهی ذهنی درخشان و ممتاز هم ممکن است دچار اشتباه شود و به ناحق داور کند. نباید توقع داشته باشیم که همه بتوانند در حق ما نهایت عدل و انصاف را بجا آورند. بنابراین با حفظ آرامش پذیرای داورها باشیم و بنا بر سازگاری و انطباقی که با واقعیات دارند به آنها اهمیت دهیم. زودرنجی بیش از حد به یقین مانع حرف زدن میشود و آرامش، خونسردی و حضور ذهنمان را بر هم میزند. از سوی دیگر فرساینده واقعی دستگاه عصبی بشمار می آید. پس لازم است هرچه زودتر بر این ضعف چیره شویم.

ج) نبود نظر و اندیشه

نبود نظر و اندیشه عامل سکوت افرادی است که نمی توانند داوطلبانه در بحث و گفتگو شرکت کنند. کم سواد، کندذهنی، تخیل ضعیف از علل آن بشمار می آیند. با مطالعه فصل سوم کتاب حاضر همه می توانند به جبران این کاستی ها برآیند. اما از همین حالا این تمرین بسیار ساده به تنهایی نتیجه های خوبی به بار می آورد:

دانش شما هرقدر محدود باشد، به یقین چیزی برای پرکردن یک گفتگو دارد یا دست کم بشما امکان شرکت در بحث را میدهد. پس موضوعی را انتخاب کنید که درباره اش اطلاعات کم و بیش گسترده ای دارید و به سوالات زیر بطور کتبی جواب دهید:

-من درباره این موضوع چه میدانم؟

-چرا و چقدر اهمیت دارد؟

-مورد توجه کدام گروه از افراد قرار می گیرد؟

-چگونه می توانم درباره اش بیشتر بدانم؟

-چیزی را فراموش نکرده ام؟

درباره هر سوال بدقت بیاندیشید، تحقیق کنید و در حافظه تان جستجو کنید. در نتیجه سیلی از اندیشه ها جاری میشوند و نرمش مکانیزم های مغزی خود را حس خواهید کرد.

د) صدای ضعیف یا بسیار زیر

برای رفع این مشکل همه چیز به تلاش و پشتکار شخص بستگی دارد. در ابتدا بکوشید که طنین آوایتان را به آهنگی متوسط برسانید. تمرین آواز نیز در این زمینه بسیارعالی است.

ه) تلفظ نامشخص
پیش از بکارگیری تمرینات خاصی که کمی بعد توصیه خواهیم کرد، به آرامی صحبت کنید و به دقت تمام حروف بی صدا را تلفظ کنید. فراموش نکنید که هرتلاشی در راه تکمیل قدرت بیانتان از طریق پایداری ارادی، به شکلی غیرمستقیم اعتماد به نفستان را تقویت خواهد کرد.

۷- اکنون آموخته هایتان را بکار گیرید.

بکار بستن آموزش های این فصل برای شروع بهبودی محسوس، کافی است. اگر خواستار پیشرفتی سریع هستید نکات مهمی که تاکنون از مطالب این کتاب یادداشت نموده اید بارها و بارها بخوانید. تمام نکات را بدرستی رعایت کنید و بخصوص از هیچ فرصتی برای بکارگیری آنها غافل نشوید.
بیاد داشته باشید هرچیز گفتنی است. به شرط اینکه واژه های ساده، بی کنایه و ظریف را انتخاب کنیمو لحنی آرام و مثبت برگزینیم. هیچ کس در دنیا نباید این حس را در شما برانگیزد که از صحبت کردن با او می هراسید. با در نظر گرفتن تمام باریک بینی های لازم، قاطعانه و جسورانه صحبت کنید. چندی نخواهد گذشت که با وجود حساسیت و شکنندگی امروزتان، روبین تن خواهید شد.

توانایی های فکری شما

« اندیشه ها، دانش

در جامعه همیشه افرادی که فرهیخته اند لزوما سخنوران درخشانی نیستند. موضوعات معمولی اشتیاق آنها را برای صحبت کردن برنمی انگیزند. درعین حال وقتی خود را در میان جمعی می یابند که از لحاظ سطح فرهنگی با هم یکسانند نسبت به بحث حساس میشوند و خودشان نیز بسیار خوش صحبت و جالب میشوند.
ما همه اندکی به این دانشمندان شبیه هستیم. اما فقط وقتی به موضوعی که در مقابلمان مطرح شده تسلط داریم، حرفی برای گفتن پیدا می کنیم. هرکس بی آنکه مدعی معرفتی جهانی باشد باید پیش از هرچیز درصدد گسترش افق فکری اش برآید تا بتواند معلوماتی درباره تمام زمینه هایی که در دسترس ذهن انسانی است کسب کند. مستند کردن حافظه، داوری بر پایه مشاهده، مقایسه و تفکر باید از اهداف نخستین کسی باشد که میخواهد در جمع صحبت کند.
سپس باید به این توانایی ها که صرفا فکری هستند توانایی های جدلی لازم را اضافه کنیم تا بتوانیم همیشه واژه ها و عبارت هایی را بیابیم که به روشنی بیانگر تفکر ما هستند. در این میان برخورداری از دایره واژگانی گسترده نیز بسیار مهم است.

« فواید مطالعه

همه می توانند در سطوح مختلف علم و دانش از امکانات دیدن، خواندن و اندیشیدن برخوردار شوند. با بکارگیری روش های زیر بهره بیشتری از مطالعه خواهیم گرفت و بسیاری از مکانیزم های پدیدآورنده اندیشه ها را بکار خواهیم انداخت:
-بی شک هنگام مطالعه هنر نوع کتابی به کنایه ها و اشاره هایی درباره برخی از موضوعات بر می خورید که از آنها شناختی ندارید یا شناخت کمی دارید. این کنایه ها و اشاره ها را یادداشت کنید و راجع به هرکدام از آنها مطالبی گردآوری کنید. اطلاعاتی شفاهی یا کتابهای مکمل دیگری را جستجو کنید که می توانند شما را در این زمینه ها روشن کنند. سعی کنید

همیشه دفترچه یادداشتی به همراه خود داشته باشید که واژه‌ها و عبارت‌های نا آشنا را یادداشت نمایید. می‌توانید از دفترچه تلفن همراه خود استفاده کنید.

- شما در دستان خود کتاب نویسنده‌ای را دارید که از نظریه‌ای حمایت می‌کند و عقیده‌ای درباره فلان یا بهمان موضوع دارد. همین که به پایان کتاب رسیدید شرح مختصری از عقاید و نظریات نویسنده و عقاید خود را فراهم کنید. به کمک این کار می‌توانید به عقاید خود پی ببرید و به برداشت شخصی خود برسید.

- اعمال شخصیت‌های یک رمان را نقد کنید. مثلاً با خود بگویید که اگر یک شخصیت داستان، کاری متفاوت از آن کاری که نویسنده برای او تعیین کرده انجام میداد چه اتفاقاتی می افتاد و این موضوع چه تاثیری بر پایان داستان می گذاشت.

هر اثر ادبی حتی کوچک و کم اهمیت اگر با این شیوه تجزیه و تحلیل شود نقش موثری در باروری فکری شما خواهد داشت و کنجکاوی و اشتیاق مغرط به کسب دانش را در شما برمی انگیزد و شما را در راه آشنایی با سایر قلمروهای دانش و آگاهی که هم اکنون برایتان بیگانه اند، هدایت خواهند کرد. همین که مسئله‌ای توجهتان را جلب کرد در ابتدا به بررسی ابعاد عمومی آن بپردازید. سپس به تدریج وارد جزئیات آن شوید، بدین ترتیب خود را آماده می‌کنید تا عمیقاً بنیاد و اساس این قلمرو را درک کنید. این همه در آینده به شما این امکان را میدهد تا در مورد موضوع یادشده با جذابیت و گیرایی به بحث و گفتگو بپردازید.

... تا اینجا بسیاری از نکات مهم درباره چگونگی سخن گفتن را آموختیم. با نکته برداری از مطالب این کتاب و تمرین مداوم می‌توانید قدرت بیانتان را افزایش دهید.

تا اینجا کتاب در مورد کلیات آموزش گفتار بود. باقی کتاب بحث‌های تخصصی درباره گفتار است. مجموعه کتابهای روانشناسی "پل ژاگو" را می‌توانید از هر کتابفروشی با قیمت مناسب تهیه نمایید.

در زیر عناوین منتشر شده از این نویسنده می‌آید. حتما تهیه کنید و از مطالب آن نهایت استفاده را ببرید:

- ۱- آموزش گفتار
- ۲- قدرت خودتلقینی
- ۳- غلبه بر کمرویی
- ۴- تاثیر از فاصله
- ۵- چگونه بر خود مسلط شویم
- ۶- قدرت اراده

« پایان

کتاب‌های قابل نصب در گوشی موبایل:

www.navidebook.blogfa.com

کتاب‌های الکترونیکی برای کامپیوتر:

www.navidpdf.blogfa.com