

چگونه سلیس و روان صحبت کنیم؟

عوامل گوناگونی از جمله اضطراب، اعتماد به نفس پایین، و ترس از صحبت کردن در مقابل جمع موجب ناموفق بودن افراد در صحبت کردن هستند. اما باید بدانیم فصاحت گفتار امری ذاتی نیست، بلکه هرکسی در هر سنی می‌تواند آن را بیاموزد.



عوامل گوناگونی از جمله اضطراب، اعتماد به نفس پایین، و ترس از صحبت کردن در مقابل جمع موجب ناموفق بودن افراد در صحبت کردن هستند. اما باید بدانیم فصاحت گفتار امری ذاتی نیست، بلکه هرکسی در هر سنی می‌تواند آن را بیاموزد. اگر ما نگران روان بودن گفتار خود هستیم، با مطالعه بیشتر، تمرین و تکرار یاد می‌گیریم که چگونه سلیس و روان صحبت کنیم.

از واژگان شفاف و مختصر بهره ببرید

به گزارش سلامت نیوز، آرمان نوشت: دایره وسیعی از لغات، لزوماً همیشه با دایره لغات قوی برابر نیست. وقتی از روان بودن گفتار صحبت می‌کنیم، منظورمان کم گفتن و گزیده گفتن است. بیان یک مطلب با استفاده از لغات بسیار، لزوماً سلیس و تر از یک توضیح واضح و ساده نیست. گمان نکنید که با به کار بردن کلمات اضافی، باهوش‌تر به نظر می‌رسید.

واژه‌هایی که با آنها آشنایی دارید

در یادگیری کلمات جدید بکوشید ولی زمانی که صحبت می‌کنید، از کلماتی که آموخته‌اید؛ استفاده کنید. یکی از عواملی که موجب می‌شود روان صحبت نکنید استفاده نابه‌جا از کلمات زیاد یا ترکیب کردن لغات سنگین با هم است، به‌طوری که مخاطب را سردرگم کند.

ارجاعات مفید داشته‌باشید

هرزمان امکان‌پذیر بود، به یک منبع مفید که بتواند شما را در بیان ایده و فکر تان یاری کند یا موضوع مورد بحث را برای مخاطب شفاف‌تر کند، اشاره کنید.

از گرافه‌گویی پرهیزید

هیچ چیز به اندازه به کار بردن کلمات و آواهایی مانند پس، مانند و به و امثال اینها؛ در بین کلمات اصلی گفتار برای پر کردن سکوت و مکث‌ها، شما را غیرحرفه‌ای نشان نمی‌دهد. سعی کنید از این کلمات برای طولانی کردن صحبت و پرکردن فضای سکوت میان آنها استفاده نکنید. می‌توانید از قبل به تمام حرف‌هایتان فکر کنید و دقیقاً همان‌ها را بگویید تا نیازی به استفاده از کلمات اضافی نباشد.

با کلمات ربط و صفات آشنا شوید

یکی از مشکلات رایج میان همه مردم این است که صحبت خود را در جست‌وجوی کلمات ناتمام می‌گذارند و مکث غیرمنتظره‌ای در صحبت‌شان ایجاد می‌کنند که باعث می‌شود آماده به نظر نرسند. برای غلبه بر این مشکل، فهرستی از کلمات ربط و صفات را در ذهن خود آماده داشته باشید تا در صورت فراموش کردن صحبت، از آنها کمک بگیرید.

جملات خود را از پیش آماده کنید

برای پیشگیری از برهم خوردن رشته افکار؛ تان در هنگام صحبت کردن و شروع یکبارہ صحبت، درباره آنچه می‌خواهید بیان کنید، فکر کنید. مانند نوشتن یک نامہ، از پیش فکر کردن به شما برای تنظیم گفتار؛ تان و چگونگی بیان آن زمان می‌دهد. فقط دقت کنید بیش از حد جملات خود را از پیش برنامه‌ریزی و حفظ نکنید طوری کہ صحبت شما مصنوعی به نظر بیاید یا کلمات مهم را فراموش کنید.

نحوه؛ گفتار خود را تغییر دهید

بر اضطراب اجتماعی و صحبت در جمع غلبه کنید: اگر صدایتان بلرزد، خیلی آرام صحبت کنید یا با لکنت کلام خود را آغاز کنید، سلیس صحبت کردن خیلی دشوار خواهد بود. برای غلبه بر این مشکلات به آسیب‌شناس گفتار، گفتاردرمانگر یا مشاور مراجعه کنید.

آرامش خود را حفظ کنید: همانطور کہ در مورد غلبه بر اضطراب گفته شد، اگر نگران، مضطرب یا عصبی به نظر برسید، نمی‌توانید به درستی سخن خود را ادا کنید. هر اقدامی؛ کہ برای آرامش یافتن شما ضروری است انجام دهید؛ به سادگی به خاطر بیاورید در بدترین حالت، ممکن است شنوندگان کسل شوند کہ آنقدرها هم کہ تصور می‌کنید؛ بد نیست. صحبت کردن باید طبیعی به نظر بیاید نہ اجباری، بنابراین اجازه بدهید کلمات بر زبانتان جاری شوند و نگران چگونگی آنها و اینکه دیگران درباره شما چه فکری می‌کنند نباشید.

با اعتماد به نفس صحبت کنید: تا به حال دقت کردید کسانی کہ با اعتماد به نفس رفتار می‌کنند ناخودآگاه جذاب‌تر و تأثیرگذارتر به نظر می‌آیند؟ زمانی کہ مطمئن و جسور صحبت می‌کنید، حس کنجکاوی مخاطب را برمی‌انگیزید. حتی اگر خودتان آن را حس نکنید، با اعتماد به نفس رفتار کنید تا گفتار شما روان‌تر و حرفه‌ای‌تر شود. در واقع کم کم اعتماد به نفس خود را بالا می‌برید. موقعیتی کہ در هر حال در آن برنده خواهید بود.

شمرده صحبت کنید: سریع صحبت کردن شما را عصبی‌تر نشان خواهد داد. زمانی کہ نگران گفتن مطلبی هستید، واکنش طبیعی شماست کہ سریع‌تر صحبت کنید تا صحبت خود را زودتر پایان دهید. این عمل حرفه‌ای نیست و شما را مضطرب نشان می‌دهد. جملات را شمرده بیان کنید. کند صحبت کردن بهتر از خیلی تند حرف زدن است.

به شنونده توجه کنید: سخنرانان متبحر، با مخاطبان خود ارتباط چشمی برقرار می‌کنند و آنها را مستقیماً مخاطب قرار می‌دهند. این عمل نشان می‌دهد آنها برای شنوندگانشان ارزش قائل هستند. حتی اگر مخاطب شما یک نفر است، این مورد را رعایت کنید.

در صورت لزوم یادداشت بردارید: اگر نگران یک سخنرانی عمومی؛ هستید از بردن یادداشت همراه خود خجالت نکشید. منظم کردن افکار و تهیه خلاصه؛ ای از آنها راه مؤثری است برای اینکه صحبت‌های خود را به ترتیب و منظم بیان کنید. اما یادداشت‌های خود را به عنوان متنی کہ از روی آن می‌خوانید استفاده نکنید، بلکه برای یادآوری نکات و عبارات کلیدی صحبت‌هایتان با نگاهی سریع به آنها برای روان‌تر شدن کلام و درک آسان مخاطب از آن استفاده کنید.

جلوی آینه تمرین کنید: ممکن است خنده‌دار به نظر بیاید، اما اگر در آینه به حرکات خود هنگام صحبت کردن دقت کنید، متوجه ایرادهای آن خواهید شد. همچنین می‌توانید به وسیله یک دوربین آن را ضبط کنید تا نقاط قوت و ضعف خود را بهتر بشناسید.

مطالعه؛ تان را بیشتر کنید: کتاب خواندن نه تنها دایره لغات شما را گسترده‌تر می‌کند و درک مطلب؛ تان را بهبود می‌بخشد، بلکه شما را با سخنرانان بزرگ آشنا می‌کند. برنامه منظمی؛ برای کتاب خواندن داشته باشید و توجه خود را به خصوص به مطالبی کہ شخصیت کتاب گوید معطوف کنید. تقلید رفتارها و الگوهای صحبت این شخصیت‌ها به روان‌تر شدن گفتار شما کمک می‌کند.