

چگونه هم صحبت خوبی باشیم؟

مهم ترین موضوع در هر رابطه‌ای نقشی است که مردم هنگام گفت‌وگو با یکدیگر ایفا می‌کنند و به یکدیگر واکنش‌های مناسب نشان می‌دهند.



مهم ترین موضوع در هر رابطه‌ای نقشی است که مردم هنگام گفت‌وگو با یکدیگر ایفا می‌کنند و به یکدیگر واکنش‌های مناسب نشان می‌دهند.

دو روش اساسی در ارتباط های رودررو وجود دارد که یکی از آنها زبان بدن و دیگری کلام است. اگر کلماتی که به کار می برید و لحن صحبت کردن تان نیز خوب باشد می توانید در تمام جنبه های زندگی تان فرد موفق باشید. در این مبحث 15 روش خوش صحبتی ارائه شده است که می توانند راهنمای خوبی برایتان باشند:

1- زبان بدن مناسبی اتخاذ کنید.

اگر می خواهید شما را فرد خوش صحبتی بدانند باید مراقب زبان بدن تان باشید. آیا هنگام صحبت کردن قصد دارید درباره موضوعی فردی را متقاعد کنید؟ اگر این طور است باید با لبخند زدن موثرتر عمل کنید. در چنین مواقعی با داشتن حالت بدنی نامناسب و منطق ضعیف نمی توانید به هدف تان برسید. حتی اگر نمی توانید به طور طبیعی لبخند بزنید باید تصور کنید که بازیگر هستید و نقشی را ایفا می کنید. سپس با گرفتن حالت مناسب بدنی و چهره، توضیحات منطقی تان را برای توجیه فرد مقابل ارائه دهید. یک چهره خشک و خشن که به نظر بی توجه می آید رخوت آور، گیج کننده و متناقض با عباراتی است که بیان می کند.

2- در زمان و مکان مناسب از کلمات درست استفاده کنید.

قبل از این که لب به سخن بگشایید به موقعیت توجه و از حواس تان برای سنجیدن شرایط استفاده کنید. برای این کار باید نظاره گر خوبی باشید تا بتوانید واکنش مناسب از خود نشان دهید و مراقب باشید جملاتی که بر زبان می آورید با شرایط موجود همخوانی داشته باشد و به این ترتیب به فرد یا افراد حاضر نشان دهید که نسبت به آنها توجه دارید.

3- با قلب و جان تان گوش دهید.

کلمات بخش های کوچکی از هر گفت و گو هستند. هنگام صحبت کردن بادیگران باید نشان دهید شما نیز به شنیدن صحبت های طرف مقابل علاقه دارید و این احساس را با زبان بدن تان مانند حفظ تماس چشمی، تکان دادن سر به نشانه تائید و آهنگ صدایتان نشان دهید.

4- لحظه ای نفس بکشید.

یک نفس و پی در پی حرف نزنید. گاهیگاهی مکث کنید و اندکی زمان به دیگران بدهید تا بتوانند کلماتی را که از زبان تان شنیده اند درک کنند و متوجه موضوع مورد بحث تان بشوند. در اینجا لازم است به محیط توجه کامل داشته باشید مثلاً اگر متوجه شدید طرف مقابل علاقه چندانی به صحبت هایتان ندارد، می توانید موضوع گفت و گو را تغییر دهید و نظر او را جویا شوید.

5 - روی موارد مثبت متمرکز شوید.

روی موضوعات مثبت که حس خوبی به دیگران می دهد متمرکز شوید. مثلاً به جای این که از موضوعات ناراحت کننده که در گذشته پیش آمده است بگویید، روی اهداف تان در آینده متمرکز شوید و با دیگران گفت و گو کنید. البته صحبت کردن درخصوص موارد منفی گاهی خوب است مثلاً وقتی می خواهید دیگری را بهتر بشناسید.

6 - گفت و گو کنید نه مجادله

یک مکالمه خوب آن است که همه افراد حاضر در آن از لحظات شان لذت ببرند نه این که به میدان نبرد تبدیل شود. اگر می خواهید دیگران از صحبت های شما استقبال کنند، عقایدتان را با لحنی مناسب بیان کنید و احترام جمع را نگه دارید. فکر نکنید همه باید با تمام سخنان شما موافق باشند، زیرا انسان ها متفاوت اند و افکار متفاوتی نیز دارند. اجازه دهید هرکس نظر خود را داشته باشد و مطمئن باشید شما در این خصوص صدمه ای نمی بینید.

7 - احترام بگذارید، تحمیل نکنید، انتقاد یا قضاوت نکنید

همان طور که دوست دارید دیگران به عقاید شما احترام بگذارند شما نیز باید با دیگران همین برخورد را داشته باشید. هنگام صحبت با دیگران مراقب باشید لحن بدی به کار نبرید و اگر موضوعی را قبول ندارید و می خواهید نظری مخالف ارائه دهید مراقب باشید از کلمات مناسب استفاده کرده و مراقب طرز صحبت تان باشید و هرگز در هیچ شرایطی عقاید فرد مقابل را به سخره نگیرید. در ضمن هرگز نباید عقاید خود را به دیگران تحمیل کنید. همچنین اگر می خواهید احترام تان را از دست ندهید، هرگز با کسی به دلیل اعتقاداتش برخورد بدی نداشته باشید.

8 - واضح صحبت کنید.

وقتی مشغول صحبت با دیگران هستید باید میزان بلندی و کمی صدایتان را تنظیم کنید. نه آنقدر بلند حرف بزنید که گوش فلک را کر کند و نه آنقدر آهسته که دیگران صدایی به جز زمزمه نشنوند. وقتی زیر لب سخن بگویید کسی گفته هایتان را جدی نمی گیرد و چندان به آنها توجه نمی کند. برای این که بیاموزید مقدار بلندی صدایتان را تنظیم کنید، می توانید صدایتان را ضبط کرده سپس ارزیابی کنید. حتی از دیگران نظرشان را نسبت به درجه صدایتان بپرسید، با این روش خیلی زود یاد می گیرید چه نوع روش گفت وگویی از نظر دیگران دوست داشتنی تر است.

9 - درست صحبت کنید.

برخی از افراد چنان تند صحبت می کنند که نمی توانید بفهمید چه می گویند. یا آنقدر آهسته حرف می زنند که وقتی حرفشان تمام می شود شما یادتان رفته موضوع مورد بحث چه بوده است. تند صحبت کردن گاهی از نگرانی و اضطراب ناشی می شود. سعی کنید هنگام صحبت کردن آرامش تان را حفظ کنید و روی آرام تر صحبت کردن متمرکز شوید. روزانه زمانی را به تمرین این کار اختصاص دهید تا کم کم بر نحوه گفت وگویتان مسلط شوید. به خاطر بسپارید همیشه برای گفتن عقایدتان فرصتی مناسب پیدا می کنید و دیگران حتما گوش خواهند داد. اما اگر خیلی آرام صحبت می کنید ممکن است به دلیل این است که هنگام صحبت کردن قصد دارید افکارتان را جمع کرده و نظرتان را شکل داده و بیان کنید. اگر چنین است سعی کنید قبل از صحبت کردن درخصوص موضوع مورد گفت وگو خوب فکر کرده و پس از سازماندهی افکارتان، آنها را بیان کنید.

10- از تصویرسازی و زبان آشنای طرف شنونده استفاده کنید.

هنگام صحبت کردن باید بدانید از چه زبانی استفاده می کنید. باید بدانید فرد یا افرادی که با آنها مشغول صحبت هستید از چه طبقه اجتماعی هستند. مثلا با رئیس سازمان یا مجموعه ای نمی توانید از کلامی استفاده کنید که مثلا در گفت وگو با خواهر یا برادرتان به کار می برید.

11- حاشیه نروید.

هنگام صحبت کردن باید مراقب باشید دقیقا درباره موضوع مورد گفت وگو صحبت کنید و مدام حاشیه نروید و پرحرفی نکنید. حتی برخی از افراد میان صحبت دیگران پریده و موضوع بحث را با موضوعی که به ذهن شان رسیده عوض می کنند و رشته کلام به بیراهه می رود. این کار باعث دلخوری جمع می شود زیرا آنها منتظر رسیدن به نتیجه ای از بحث پیشین شان هستند.

12- بدانید چه وقت حرف بزنید و چه وقت گوش کنید.

گفت وگو نوعی بده، بستان است، یکسره و یک نفس صحبت نکنید و به طرف مقابل تان هم اجازه اظهار نظر بدهید. اگر فقط خودتان صحبت کنید، حوصله دیگران را سر می برید و آنها می خواهند به طریقی از دست تان خلاص شوند.

13- سوال کنید.

اگر می خواهید دیگران از مصاحبت با شما لذت ببرند، هنگام گفت وگو هرازگاهی سعی کنید از طرف مقابل سوال هایی بکنید که او را تشویق به صحبت کردن نماید. البته باید مراقب باشید سوال ها خصوصی نباشد که او را معذب کند. سوال های جزئی و مربوط به زندگی روزمره مناسب هستند.

14- آماده باشید.

یک فرد خوش صحبت اطلاعات کافی از محیط اطراف زندگی و جامعه اش دارد. اگر دوست دارید دیگران را به شنیدن سخنان تان علاقه مند کنید سعی کنید از اخبار و موضوعات مختلف اجتماع تان خبر داشته و اطلاعات تان را در اختیار دیگران بگذارید. مطمئن باشید با این کار می توانید شنونده های بسیاری داشته باشید. البته اگر اخبارشادی آور بیشتری ارائه دهید توجه بیشتری را به خود جلب خواهید کرد.

15- الگوبرداری کنید.

نحوه گفت وگویی فرد خوش صحبتی که می شناسید و همه می پسندند را الگوبرداری کنید. مسلما افراد بسیاری در جامعه می بینید که از نحوه صحبت کردنشان لذت می برید. بررسی کنید او چه ویژگی هایی دارد که چنین خوش صحبت است یا فلسفه اش نسبت به ارتباط داشتن با دیگران چیست؟ با تقلید از نحوه رفتار او هنگام صحبت کردن می توانید به مهارت های خوش صحبتی دست پیدا کرده و به کسی که دیگران از مصاحبت با او لذت می برند تبدیل شوید.

lifehack / مترجم: نادیا زکالوند