



قاعده را رعایت کنید، تاثیر بهتری می‌گذارید. بعضی‌ها هم اهل صحبت هستند و زیاد حرف می‌زنند و وقتی فرصت حرف زدن پیدا می‌کنند، خوشحال می‌شوند. عده دیگر ترجیح می‌دهند کم حرف بزنند. اگر می‌خواهید هنگام گفت و گو تاثیر بیشتری بگذارید، بهتر است انتخاب تقسیم بندی را به طرف مقابل دهید و سپس به شکلی هماهنگ دنباله صحبت را بگیرید. منطبق ساختن خود با طرف مقابل به این معنا نیست که خودتان نباشید بلکه به این معناست که شما به دیگران توجه دارید و از انعطاف کافی برخوردارید. انعطاف پذیری شما در زمان صحبت کردن در حکم سخاوت اجتماعی تان است که همیشه برای شما امتیاز محسوب می‌شود.

### **تعدیل سرعت در صحبت کردن**

هرکس در صحبت کردن سرعت منحصر به فردی دارد. بعضی‌ها سریع حرف می‌زنند و بعضی کند و آهسته سخن می‌گویند. گرچه اگر کسی به سرعتی که ما نمی‌خواهیم با ما حرف بزند، ناراحت می‌شویم، اما چه بسا خودمان ندانیم با چه سرعتی حرف می‌زنیم و روی دیگران چه تاثیری می‌گذاریم. با این حال اگر آرام تر از سرعتی که طرف مقابل می‌خواهد حرف بزنیم، او را خسته و بیقرار می‌کنیم و اگر بیش از اندازه سریع حرف بزنیم باز او را ناراحت و عصبی می‌کنیم. پس وقتی می‌خواهید از خود تاثیر خوبی بگذارید، باید بدانید در مقایسه با دیگران با چه سرعتی حرف می‌زنید، اگر خیلی آهسته یا با سرعت صحبت می‌کنید، به واکنش‌های دیگران توجه کنید و سعی کنید خود را با آنها تطبیق دهید.

### **بلندی و کوتاهی صدا**

یکی از مسائل بسیار مهم هنگام صحبت این است که چقدر بلند یا آهسته حرف می‌زنید. اگر بیش از اندازه بلند حرف می‌زنید ممکن است خودتان آن را طبیعی و نشانه اعتماد به نفس تان تلقی کنید، اما شاید دیگران این را به حساب تکبر و نیاز به جلب توجه کردنتان بگذارند و اگر خیلی آهسته صحبت می‌کنید، شاید خودتان آن را به حساب تواضع و فروتنی خود بگذارید اما در نظر دیگران فاقد اعتماد به نفس ظاهر شوید.

### **هماهنگ شدن با دیگران**

باید سبک انرژی تان را با سبک انرژی طرف مقابل تان هماهنگ کنید. یکی از روش‌های ساده هماهنگی با دیگران این است که به نوبت حرف بزنید. اگرچه این موضوع ساده به نظر می‌رسد، اما خیلی‌ها نمی‌توانند از عهده آن برآیند. برای مثال، در یک صحبت ده دقیقه‌ای، شما می‌توانید پنج دقیقه اول را صحبت کنید و بعد پنج دقیقه دوم را به طرف مقابلتان بدهید. به عنوان یک قاعده کلی، اگر بیش از سه یا چهار جمله بگویید، ممکن است انرژی ارتباطی با شخص دیگر را از دست بدهید بخصوص توجه داشته باشید در شروع آشنایی و صحبت، کم و کوتاه حرف زدن بهتر است.

**معصومه اسدی / جام جم**