



فوت و فن

ضمیمه نوجوان

شماره ۱۲۶ ■ آذر ۱۴۰۱

نوجوان
فوت و فن

چند فوت کوزه‌گری برای خوب حرف زدن

چگونه نطق مان باز می‌شود؟!

از کوزه همان برون تراود که در اوست

نمی‌شود درباره چیزی ندانیم و درباره‌اش حرف بزنیم، اولین چیزی که طبیعتاً از آدم یک سخنور خوب می‌سازد میزان اطلاعات اوست، همین روزها که بحث داغ فوتبالی در هر گوشه و کناری مطرح می‌شود قطعاً کسانی که اطلاعات بیشتر و دقیق‌تری در مورد چند و چون مسابقات جام جهانی یا تیم‌های حاضر و جزئیات مربوط به آن بلدند، بهتر از بقیه می‌توانند در موردش اظهار نظر کنند.

شمرده حرف زدن

با هر صدا و سرعتی که صحبت می‌کنید، «وضوح» کلید موفقیت‌تان است، شنونده باید قادر باشد تمام کلمات را بشنود، بنابراین هر عبارت مبهمی می‌تواند این وضوح را از بین ببرد. درست صحبت کردن را با تلفظ و ادای صحیح کلمات تمرین کنید، شاید با کسانی روبه‌رو شده باشید که ته صحبت‌شان را به اصطلاح می‌خورند. یعنی ما دقیقاً متوجه حرفشان نمی‌شویم و این یک نقص جدی در سخنوری به حساب می‌آید.

زبان بدن

الان اگر بخواهیم درباره این که مدل نشستن یا ایستادن، مدل نگاه کردن مان، طرز قرار گرفتن دست‌ها و... هر کدام چه معنی دارد و چه حسی را به مخاطب منتقل می‌کند صحبت کنیم؛ یک کتاب کامل باید تقدیم‌تان کنیم، ولی اصل این موضوع که هنگام صحبت کردن، این فقط صدایی که از دهانمان خارج می‌شود نیست که با مخاطب حرف می‌زند را فعلاً بپذیرید، بقیه‌اش را باید در کتاب‌های مربوط به این حوزه مطالعه کنید.

سکوت

شاید باور‌تان نشود ولی سکوت هم جزئی از سخنرانی خوب است، ما به عنوان یک سخنران حرفه‌ای باید فرصت پردازش اطلاعات را به مخاطب مان بدهیم و این فرصت فقط و فقط با مکث کردن میسر می‌شود. کافی است بعد از جملات مهم سخنرانی مان یا بعد از سوالاتی که در سخنرانی مان می‌پرسیم اندکی سکوت و مکث کنیم (حدود یک الی ۳ ثانیه)، این مکث کردن به مخاطب فرصت می‌دهد تا اطلاعاتی که مادر اختیارش قرار داده‌ایم را در ذهن خود پردازش و بررسی کند، تا بعد از سخنرانی ما هر زمان که خواست بتواند به راحتی مطالب را به یاد آورد و از آنها استفاده کند.

هر وقت درباره نوشتن به عنوان یکی از ابزارهای مهم انتقال احساسات و دانش و نظرات مان حرف می‌زنیم و می‌گوییم که باید همه ما موارد ابتدایی آن را بلد باشیم که جایی کارمان لنگ نزند؛ عده‌ای می‌گویند آقا ما اصلاً نمی‌خواهیم نویسنده شویم، خب قطعاً حرف‌شان غلط است چون بالاخره یک وقتی مجبور می‌شوند به نوشتن، ولی دیگر در مورد فن بیان و این که لازم است بتوانیم خوب حرف بزنیم و منظورمان را به مخاطب بفهمانیم؛ هیچ شکی نیست، در واقع 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، لازم است لااقل چند تا فوت کوزه‌گری در این باره یاد بگیریم.

دایره واژگان

ادبیات فارسی از جمله زبان‌های بسیار غنی در جهان است، از دبستان هم فهمیده‌ایم که بسیاری از کلمات، هم معنی‌ها و مترادف‌هایی دارند، خب حالا اگر شما تعداد بیشتری از این کلمات را بدانید طبعاً در کلام‌تان می‌توانید استفاده بهتری هم از آنها ببرید. مثلاً دراز و بلند و رعنا و دیلاق و طویل و... همه نزدیک به هم هستند اما هر کدام در جای خودشان کاربرد ویژه‌ای پیدا می‌کنند و اگر این دایره واژه‌ها در ذهن ما نباشد، سخنور خوبی نخواهیم شد.

باور

شاید با خودتان بگویید مگر ممکن است آدم چیزی را بگوید که به آن باور ندارد، بله ممکن است، البته منظورم دروغ گفتن نیست، این یک تفاوت خیلی ریز اما مهم است، این که تو چقدر باورت را به رخ مخاطب بکشی، وقتی شما با اشتیاق صحبت می‌کنید، مردم تفاوت را حس می‌کنند، شاید این نکته، بسیار لطیف و کمی نامحسوس باشد اما در حقیقت وقتی در متن‌تان طنین انداز شود، صدای‌تان قابل باور تر و متقاعدکننده تر به نظر خواهد رسید و این یکی از راه‌های تقویت قدرت بیان است.

زیر و بم

صدای ما دقیقاً کاربرد یک آلت موسیقی را دارد، اولاً که باید مراقب صدای مان باشیم و از حنجره مان درست استفاده کنیم، اما هنگام صحبت کردن مخصوصاً جایی که دارید برای یک جمع سخنرانی می‌کنید، لازم است که تُن صدایتان را هم در جاهای مختلف تغییر بدهید، روان‌شناسان باور دارند که معمولاً صداهایی با شیب زیاد یا خیلی زیر، به دلیل اضطراب یا عدم اطمینان گوینده به وجود می‌آید، استفاده از شیب صحیح صدا به شما کمک می‌کند ارتباطات بهتری برقرار کنید، مثلاً وقتی می‌خواهید حرف مهمی بزنید؛ یک‌هوا صدایتان را بلندتر کنید تا توجه همه جلب شود.

اعتماد به نفس

شاید این آخرین نکته باشد اما مهم‌ترین مساله است، زیرا اگر تازه‌کار هستید، هر یک از سخنرانی‌ها یا آزمون‌ها می‌توانند برای شما به آخرین نکته تبدیل شود. پس همه چیز به چند دقیقه یا حتی چند ثانیه بستگی دارد و این موضوع می‌تواند شما را نگران کند، آرامش داشته باشید، عمیق نفس بکشید و لب‌خند بزنید، لب‌خندی که اگر پشت میکروفن هستید، 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. صحبت کردن در جمع مهارتی است که شما می‌توانید آن را با تمرین و ممارست بیاموزید.