چطور سخن بگوییم تا مردم مشتاقانه گوش کنند؟

نکات کلیدی مقاله

- صدای انسان پتانسیل بسیار زیادی برای ایجاد تغییر در جهان دارد.
- با اجتناب از عادت‌های بدی که از تاثیر کلامتان می‌کاهد، شانس شنیده شدن حرف‌هایتان را افزایش دهید.
- با صداقت، اصالت، تعهد و عشق صحبت کنید تا حس قدرت را به سخنان خود تزریق کنید.
- تقویت جعبه‌ابزار صدا، به سخنانتان قدرت می‌بخشد.
- موانعی که در راه ارسال پیامتان قرار دارد را از میان بردارید.

آنچه در این چکیده می‌آموزید

اگرچه همه صدا دارند، اما افراد کمی برای استفاده صحیح از آن آموزش می‌بینند.

بااین‌وجود، در دنیایی که مردم مدام بمباران اطلاعاتی می‌شوند، استفاده از صدایتان برای شاخص شدن در میان این هیاهو و نشستن در گوش مخاطبان سخت است. جولیان تِرِزِر، متخصص ارتباطات، روش‌هایی در اختیار مخاطبان قرار می‌دهد تا قدرت صحبت کردن آن‌ها را بهبود بخشد و نشان می‌دهد که چرا سخن گفتن قدرتمندانه مهارتی است که باید آن را بهبود ببخشید.

صدای انسان پتانسیل بسیار زیادی برای ایجاد تغییر در جهان دارد

صدای انسان قوی‌ترین صدای دنیا و تنها ابزاری است که می‌تواند جنگی راه بیندازد یا عبارت «دوستت دارم» را بیان کند. بااین‌حال، افراد کمی برای استفاده از صدای خود آموزش می‌بینند. برنامه‌های مدارس فقط بر خواندن و نوشتن تاکید دارد، نه بر صحبت کردن و گوش دادن. بنابراین، صدای اکثر مردم در هیاهوی دنیا شنیده نمی‌شود. پس، خودتان باید گفتارتان را قدرتمند و جذاب کنید.

با اجتناب از عادت‌های بدی که از تاثیر کلامتان می‌کاهد، شانس شنیده شدن حرف‌هایتان را افزایش دهید

چهار عادت اشتباه که حاصل ترس است، صدای قدرتمند انسان را می‌رباید. بعضی افراد سعی می‌کنند جلوه‌گری کنند یا در گفتگوها دیگران را تحت تاثیر قرار دهند تا خوب و جذاب به نظر برسند. بعضی هم عاشق این هستند که حرفشان را به دیگران ثابت کنند که باعث تعامل متعصبانه می‌شود.

بعضی دیگر هم فقط حرف‌هایی می‌زنند که خوشایند دیگران است و فکر می‌کنند دیگران از شنیدنشان خوشحال می‌شوند. بعضی هم «ترمیم‌کننده» هستند و فقط سعی می‌کنند از هر نوع بحث و تعارض اجتناب کنند، حتی وقتی آن بحث باعث پیشرفت می‌شود.

از این هفت گناه مهلک در گفتگو بپرهیزید

شایعه‌پراکنی، قضاوت، منفی‌نگری، شکایت، بهانه‌تراشی، مبالغه و تعصب. این صفات دیگران را خسته و منزجر کرده و تصویر ناخوشایندی از شما ترسیم می‌کند. حذف واژگان خطرناک از دایره لغات، تاثیر گفتارتان را افزایش می‌دهد. واژه «باید» شما را مستبد یا قضاوت‌گر نشان می‌دهد. واژه «فقط» که به‌عنوان قید استفاده می‌شود، احساسات شما را کمرنگ می‌کند و شبیه اعلام ضعف و عذرخواهی است. استفاده از «اما» به‌عنوان حرف ربط مانعی برای گفتگو است، زیرا شنونده هر جمله‌ای که قبل از آن شنیده را فراموش می‌کند: مثل «دوستت دارم، اما...». برعکس، حرف ربط «و» پلی ایجاد می‌کند که مشکلات و راهکارها را به هم متصل می‌کند.

با صداقت، اصالت، تعهد و عشق صحبت کنید تا حس قدرت را به سخنان خود تزریق کنید

برای اثرگذاری مثبت و ایجاد تغییر، از چهار اصل سخنرانی قدرتمند استفاده کنید:

۱. **صداقت.** منظور خودتان را به صراحت بیان کنید و شبیه حرف‌هایتان باشید.
۲. **اصالت.** با خودتان صادق باشید.
۳. **تعهد.** به قول خود وفادار بمانید.
۴. **عشق.** فقط بهترین‌ها را برای همه مردم بخواهید.

تقویت جعبه‌ابزار صدا، به سخنانتان قدرت می‌بخشد

سخنرانانی که جلب‌توجه می‌کنند، هشت ابزار در جعبه‌ابزار صدایی خود دارند:

۱. **وضعیت بدنی مناسب.** اگر صاف بایستید و سرتان را بالا نگه دارید، صدایتان بلندتر و واضح‌تر می‌شود.

۲.تنفس صحیح. تنفس عمیق می‌تواند اعصابتان را تسکین دهد و لرزش صدایتان را بگیرد.

۴. وسعت صدا. دامنه صدا از صدای زیر در بینی تا صدای بم در سینه گسترش می‌یابد. مردم صداهای بم‌تر را قدرتمندتر و اثرگذارتر می‌دانند.

۵. رنگ صدا. با آموزش می‌توانید رنگ یا بافت صدای خود را تنظیم کنید. مردم ترجیح می‌دهند به صداهای قوی، صاف و گرم گوش دهند.

۶. سرعت و ریتم صدا. کاهش سرعت کلمات، تاکید بیشتر را نشان دهد. تغییر سرعت صدا می‌تواند احساسات مختلفی را منتقل کند.

۷. اوج و فرود صدا. ایجاد کیفیتی شبیه آواز خواندن در گفتار معمولی باعث جلب‌توجه مخاطبان می‌شود. وقتی گوینده با صدای یکنواخت حرف می‌زند، حوصله مخاطبان سر می‌رود و دیگر گوش نمی‌کنند.

۸. بلندی صدا. آرام سخن گفتن می‌تواند مخاطب را به گوش دادن ترغیب می‌کند، درحالی‌که بلند صحبت کردن می‌تواند نشانه هیجان باشد.

۹. سکوت. از سکوت استفاده کنید. فاصله‌های گفتاری را با آواهایی مثل «آآآآآآ» پر نکنید.

موانعی که در راه ارسال پیامتان قرار دارد را از میان بردارید

به زبان بدن مخاطبان توجه کنید. آیا خسته به نظر می‌رسند یا مجذوب سخنان شما شده‌اند؟ موانعی که شنونده را از گوش دادن به سخنان گوینده بازمی‌دارد عبارتند از: سوءتفاهم‌ها، حدس و گمان‌ها، کلی‌گویی‌ها و احساسات بیش‌ازحد. اگر مخاطبان را درست ببینید و به حرف‌هایشان گوش دهید، بهتر می‌توانید با آن‌ها ارتباط برقرار کرده و برایشان حرف بزنید. امروزه، همه باید دنبال ساخت جهانی باشند که در آن صدا به نفع مردم کار کند، نه به ضرر آن‌ها. در چنین محیطی، شنیدن، گوش دادن و درک متقابل، موضوعی عادی خواهد بود.

درباره سخنران

جولیان تِرِزِر مشاور صداسازی و ارتباطات است. او سخنرانی‌های فراوانی برگزار کرده که از جمله آن‌ها می‌توان به «پنج روش بهتر گوش دادن» و «چطور سخن بگوییم تا مردم مشتاقانه گوش کنند» اشاره کرد.