



طوری صحبت کنید که مردم گوش دهند

صدای انسان سازی است که همه ما آن را می‌نوازیم. این احتمالاً قدرتمندترین صدای جهان است. تنها صدایی است که می‌تواند جنگی را آغاز کند یا بگوید «دوستت دارم». با این حال، بسیاری از مردم تجربه دارند که وقتی صحبت می‌کنند، دیگران به آن‌ها گوش نمی‌دهند. دلیل چیست؟ چگونه می‌توانیم به شکل موثری صحبت کنیم و تغییراتی در جهان ایجاد کنیم؟ چند عادت وجود دارد که باید از آن‌ها دوری کنیم.

هفت گناه کبیره در سخنرانی

من هفت عادت منفی را جمع‌آوری کرده‌ام که ممکن است به آن‌ها دچار شویم. این هفت گناه کبیره در سخنرانی شامل:

• **غیبت:** صحبت کردن منفی درباره کسی که در حاضر نیست. این عادت خوبی نیست، زیرا می‌دانیم که شخص غیبت‌کننده، پنج دقیقه بعد درباره ما نیز غیبت خواهد کرد.

- **قضاوت:** وقتی می‌دانید که در حال قضاوت هستید، سخت است به کسی گوش دهید.
- **منفی‌نگری:** وقتی کسی به شدت منفی است، سخت است به او گوش دهید. به عنوان مثال، وقتی به مادرم گفتم «امروز اول ماه است»، او گفت «می‌دانم، خیلی وحشتناک است!»
- **شکایت:** شکایت کردن به یک هنر ملی در انگلستان تبدیل شده است. این نه تنها خوشی را در دنیا پخش نمی‌کند، بلکه به نوعی بیماری ویروسی است.
- **بهانه‌تراشی:** وقتی کسی همیشه دیگران را مقصر می‌داند و مسئولیت کارهای خود را نمی‌پذیرد، سخت است که به او گوش دهید.
- **اغراق:** این عمل، زبان ما را تضعیف می‌کند و می‌تواند به دروغ تبدیل شود.
- **تعصب:** زمانی که حقایق با نظرات اشتباه گرفته می‌شوند، به سختی می‌توان به آن گوش داد.

چارچوب‌های قدرتمند سخنرانی

حالا بیایید به سمت موارد مثبت برویم. چهار ستون قدرتمند وجود دارد که می‌توانیم روی آن‌ها بایستیم تا سخنرانی‌مان موثر باشد. این چهار عنصر عبارتند از:

- **صداقت (H):** حقیقت را در آنچه می‌گویید بیان کنید.
- **اصالت (A):** خودتان باشید و سر معیارهای خود بایستید.
- **یکپارچگی (I):** به وعده‌های خود عمل کنید و قابل‌اعتماد باشید.
- **عشق (L):** آرزوی خوب برای دیگران داشته باشید.

چگونه صحبت کنیم؟

علاوه بر اینکه چه می‌گویید، نحوه بیان آن نیز مهم است. اینجا چند ابزار وجود دارد

که می‌توانید برای افزایش قدرت سخنرانی‌تان از آن‌ها استفاده کنید:

رژیم صدا

شما می‌توانید صدای خود را در مکان‌های مختلف تنظیم کنید. برای مثال، اگر صدای‌تان را در گلوی‌تان بگذارید، یا به صدای سینه‌تان برگردید، تفاوت را خواهید شنید. صداهای بم‌تر معمولاً اعتماد بیشتری را ایجاد می‌کنند.

تیمبر

تیمبر به احساس صدای شما اشاره دارد. صدای غنی، نرم و گرم معمولاً مورد پسند است. اگر صدای شما اینگونه نیست، نگران نباشید؛ می‌توانید با تمرین و استفاده از مربی صدا آن را بهبود ببخشید.

پروزا

این عنصر به آهنگ و تن صدا اشاره دارد. اگر کسی به صورت یکنواخت صحبت کند، سخت است که به او گوش دهید. تغییرات در تن و آهنگ می‌تواند به انتقال معنی کمک کند.

سرعت و بلندی

شما می‌توانید با تغییر سرعت و بلندی صدا، توجه شنوندگان را جلب کنید. گاهی اوقات سکوت می‌تواند بسیار مؤثر باشد. نیازی به پر کردن فضا با «اوم» و «اه» نیست.

تمرینات گرم کردن صدا

قبل از هر سخنرانی، می‌توانید این تمرینات گرم کردن صدا را انجام دهید:

۱. دست‌ها را بالا ببرید و نفس عمیق بکشید و با صدای بلند بگویید «آه».
۲. لب‌ها را گرم کنید و بگویید «با، با، با، با».
۳. زبان را با «لا، لا، لا» گرم کنید.
۴. زبان را با «ررررر» بچرخانید.

۵. تمرین «آزیر» را انجام دهید: از «وی» به «آو» بروید.

نتیجه‌گیری

در دنیایی زندگی می‌کنیم که مردم به سختی به یکدیگر گوش می‌دهند. تصور کنید اگر بتوانیم به گونه‌ای صحبت کنیم که مردم واقعا گوش دهند و در محیط‌هایی با کیفیت صدا صحبت کنیم؛ دنیایی خواهد بود که در آن فهمیدن و ارتباط موثر، به یک هنجار تبدیل می‌شود و این ایده‌ای است که ارزش پخش کردن را دارد.