



چگونه فن بیان قدرتمند
و خوبی داشته باشیم؟

روز سوم

امیدواریم از دیدن محتوای روز سوم که در مورد مهارت های ارتباطی و فن بیان بود، لذت کافی برده باشید. برای روز سوم، چند تمرین در نظر گرفته ایم.

تمرین اول: آزمون صدای تو دماغی

از ۱ تا ۵ را به صورت عادی بشمارید. سپس دستتان را روی بینی‌تان بگذارید و به شمردن ادامه دهید. صدای خودتان را در این حالت ضبط کنید. اگر مشاهده کردید که صدای شما بعد از گرفتن بینی فرق زیادی با صدای عادی شمردنتان دارد، یعنی صدای شما تا حدی تو دماغی است.

در صورتی که صدایتان تو دماغی است، می‌توانید با یک متخصص گفتار درمانی در این باره مشورت کنید و از او راهکار طلب کنید.

تمرین دوم: جاپرکن ها و اااا گفتن‌ها!

حتماً کسانی را دیده‌اید وقتی می‌خواهند صحبت کنند دائم در حال گفتن ا، ا، آ یا واژه‌هایی مثل فی الواقع،

فی المثل، در واقع، برای مثال، به طور مثال، در حقیقت و غیره هستند. این تکه کلامها عملاً باعث می‌شود که اقتدار کلام و قدرت کلام ما ارزش خودش را از دست بدهد و این اتفاق اصلاً خوب نیست. شاید لازم باشد قبلش بدانیم اصلاً چرا ما اینقدر می‌گوییم؛ گفتن یا تمام تکه کلامهای دیگر جایگزین‌هایی هستند که مغز ما به صورت ناخودآگاه آنها را تولید می‌کند که وقتی کلمه‌ای را فراموش می‌کنیم سریع با گفتن این فضا را پر کنیم تا کلمه بعدی را به یاد بیاوریم و این اصلاً اتفاق خوبی نیست.

بسیار خوب!

• راهکار اول: استفاده از یک کش!

برای اینکه این صداها پرکننده را به کار نبریم و خودتان را شرطی کنید که هر موقع از این پرکننده‌ها استفاده کردید، فوراً تنبیه کوچکی برایتان در نظر گرفته شود تا کم‌کم ذهنتان شرطی شده و از تکرار

این پرکننده‌ها دست بردارد.

یک کش معمولی مثل کش پول، کش ماست یا هر چیز دیگری روی دست خودتان بیندازید، هر بار که گفتید سریع این کش را می‌زنید. درد کش، درد خاصی است، یک لحظه است و بعد از بین می‌رود و بنابراین می‌تواند کمک بزرگی به ما بکند که این عادت را از بین ببریم. مغز ناخودآگاه ما می‌گوید. ما باید به سراغ مغز ناخودآگاهمان برویم، بنابراین کش می‌تواند به ما کمک کند. به مغز می‌گوییم آقای مغز اگر بگویی کتک می‌خوری! خواهید دید که بعد از یک هفته حداکثر سه هفته دیگر به کلی از واژه‌های ما حذف خواهد شد.

• راهکار دوم: سکوت به جای گفتن عه

راهکار دیگر این است که ما به جای گفتن سکوت کنیم. سکوت اتفاقاً بسیار قدرتمند است. هر چقدر که گفتن اقتدار کلام ما را پایین می‌آورد، سکوت بر عکس، آن را بالا می‌برد.

• راهکار سوم: ضبط صدا و آگاه شدن به این که چه مواقعی عه ه ه ه می گوییم.

ضبط صدا باعث خودآگاهی می‌شود. این خودآگاهی کمک می‌کند روش‌هایی برای برطرف کردن این مشکل خود پیدا کنید.

• و راهکار چهارم: افزایش سرعت کلام

زمانی که به تنهایی صحبت می‌کنیم سعی کنیم تا می‌توانیم سرعت را بالا ببریم و سریع‌تر صحبت کنیم، این کار به ما کمک می‌کند که مغزمان فعال‌تر شود و دیگر نیازی به ا ا ا ا گفتن نداشته باشیم.

در ویدئوی امروز، غیر از تمریناتی که برای صداهای پرکننده گفته شد، یک تمرین خیلی خوب هم برای کسانی که بسیار آهسته صحبت می‌کنند و تن صدایشان پایین است گفته شد.

تمرین بلندخوانی!

این تمرین برای کسانی مناسب است که همیشه آرام حرف می‌زده‌اند و صدایشان حجم مناسبی ندارد. آن‌ها هیچ‌وقت تمرینات خیلی خوبی برای صدای واضح داشتن نکرده‌اند؛ اما بلند خوانی، تمرین خوبی برای این افراد است.

یک متن یا بریده‌ای از کتاب را بردارید، سپس سعی کنید با نهایت صدا آن را بخوانید. اصلاً اجازه ندهید صدای شما افت پیدا کند و پایین بیاید. هر کلمه و هر واژه را به بالاترین حد ممکن بیان کنید.

• **هشدار ۱!** ممکن است صدای بلند شما باعث آزار همسایه‌ها شود. پس این کار را در یک جای مطمئن انجام دهید!

• **هشدار ۲!** ممکن است این صدا به حنجره شما فشار زیادی وارد کند؛ بنابراین سعی کنید مدت انجام آن را بیشتر از ۱۰ دقیقه در روز طول ندهید.