

۱۱ راه ساده برای تقویت فن بیان

راز افرادی که در ارتباط برقرار کردن مهارت دارند، چیست؟ همه چیز به رساندن پیام مربوط است. در ادامه‌ی این مقاله یاد می‌گیریم چگونه فن بیان مان را تقویت کنیم و واضح تر صحبت کنیم. مدیران کسب و کار به ارتباطات اهمیت زیادی می‌دهند. اگر می‌خواهید ارتباطات مؤثری برقرار کنید، تسلط بر آنچه لازم است بگویید و چگونگی بیان آن، فاکتورهای مهمی هستند. هرچند یکی از عناصر ارتباط کلامی معمولاً اهمیت بیش تری دارد، شیوه‌ی صحبت کردن. ۱۱ راه زیر در این زمینه به شما کمک می‌کند.

همه‌ی ما تا به حال با افرادی سر و کار داشته‌ایم که صدای شان خیلی دل خراش، نازک یا مصنوعی بوده است. صحبت کردن بعضی افراد آنقدر ناخوشایند است که پیام گوینده را کاملاً خراب می‌کند. شما در چند قدم می‌توانید کیفیت، لحن، حالت بیان و صدای تان را بهتر کنید. فقط به دانستن چند فوت و فن ساده و تمرین آنها نیاز دارید. از فرصت استفاده کنید تا صدای تان، توانایی متقاعد کردن افراد و تعهدتان به متنی که می‌خوانید را تقویت کنید. این یعنی کسب و کار و میزان رضایت مشتری‌های تان ارتقا می‌یابد و خدمات شما را بیشتر به دیگران توصیه می‌کنند.

۱. شمرده صحبت کنید

با هر صدا و سرعتی که صحبت می‌کنید، «وضوح» کلید موفقیت تان 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. کیتی شوارتز، مدیر شرکت دورام، در کارگاهی که با موضوع بهبود مهارت سخنرانی برای کسب و کار در کالیفرنیا شمالی برگزار شد، به نکته‌ی مهمی اشاره کرده است: «یکی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید تا وضوح کلام تان را بیشتر کنید، کم کردن سرعت است.» افراد وقتی نگران هستند یا درباره‌ی آنچه می‌گویند تردید دارند، تمایل دارند سریع صحبت کنند. همچنین او می‌گوید: «شمرده صحبت کردن نه تنها فهم شنونده را از صحبت‌های شما تقویت می‌کند، بلکه باعث می‌شود مطمئن و آرام به نظر برسید.» معیاری خوب وجود دارد تا کیفیت سرعت صحبت تان را ارزیابی کنید، فرض کنید که شماره تلفنی را می‌خوانید، فردی که گوشش با شماست، باید بتواند آن را یادداشت کند. برای تمرین سرعت گفتار، رشته‌ی بلندی از اعداد را بخوانید و حین انجام این کار آنها را در هوا یادداشت کنید. این تکنیک برای رسیدن به ضرب آهنگی عالی است.

۲. با اعتماد به نفس صحبت کنید

«... سلام به همگی...، اسم من، ...» امینه».

متأسفانه باید بگویم کسی به ادامه‌ی این سخنرانی گوش نمی‌کند. این مثال نشان می‌دهد که چگونه نداشتن اعتماد به نفس به همه چیز لطمه می‌زند، مخصوصاً به صدای تان.

احساس کنید حرفی که می‌زنید، متعلق به خودتان است. با تمام اعتماد به نفسی که در دنیا وجود دارد، صحبت کنید. فرض کنید می‌خواهید با کاراته‌بازی، تعدادی بلوک محکم را بشکنید. اندکی تردید باعث می‌شود به جای بلوک‌ها دست‌های شما بشکنند.

۳. منظور تان را به درستی بیان کنید

نکته‌ی قبل در مورد اعتماد به نفس موقع صحبت کردن بود و این نکته مربوط به لحن صحبت کردن با توجه به موضوع مورد بحث است. وقتی با اشتیاق صحبت می‌کنید، مردم تفاوت را حس می‌کنند. شاید این نکته، بسیار لطیف و کمی نامحسوس باشد اما در حقیقت وقتی در متن تان طنین انداز شود، صدای تان قابل قبول تر و متقاعد کننده تر به نظر خواهد رسید.

۴. خودپرستی را کنار بگذارید

مایک تایسون می‌گوید:

باید در زندگی فروتن باشید، اگر فروتن نباشید، زندگی شما را فروتن می‌کند.

برای تقویت این مورد می‌توانید خودتان را با افرادی احاطه کنید که بهتر از شما هستند. می‌توانید از هم‌جواری با آنها درس‌های زیادی یاد بگیرید که از روش‌های دیگر، آموختن این درس‌ها امکان پذیر نیست و مهارت تان را ارتقا دهید. در کلاس‌ها و کارگاه‌هایی شرکت کنید که از افرادی تشکیل شده است که در حرفه‌شان از شما بهتر هستند. به تجربیات شان گوش کنید، ممکن است سخت باشد اما قطعاً به بهتر شدن تان کمک می‌کند.

۵. با صدای تان با ملایمت رفتار کنید

برخلاف یک نوازنده‌ی گیتار، پیانو یا طبل، به عنوان یک سخنران، ابزار کار شما بدن تان است. ببینید چطور نوازنده‌های حرفه‌ای از آلات موسیقی‌شان نگهداری می‌کنند. با وسواس آن را تمیز، از آن محافظت، قطعات شکسته‌اش را تعمیر و در جای خوب و راحتی از آن نگهداری می‌کنند.

شما چطور با ابزار کارتان رفتار می کنید؟ برای نگه داری، مراقبت و حفاظت از طراوتش چه کارهایی انجام می دهید؟
برای حفاظت از صدای تان این نکات را رعایت کنید:

نفس عمیق بکشید و با استفاده از الگوهای تنفسی مناسب، گام اول را در این راه محکم بردارید. کیت دُور، مؤسس توتال وِیس، می گوید: «اگر به جای تنفس عمیق شکمی، از راه سینه و سطحی نفس بکشید، صدای تان ضعیف تر و وحشت زده به نظر می رسد، همچنین این کار می تواند باعث کشش غیر ضروری تارهای صوتی تان شود. وقتی اضطراب دارید یا وحشت زده هستید شاید کمی سخت باشد یادتان بماند نفس عمیق بکشید، اما نفس های آرام، عمق صدای تان را بهبود می بخشد و به شما کمک می کند مطمئن تر به نظر برسید».

زیاد آب بنوشید. دُور می گوید: «سیراب نگه داشتن بدن به کیفیت صدای تان کمک بسیاری می کند.» اگر در طول روز قهوه، نوشابه یا نوشیدنی های الکی بنوشید، ممکن است تارهای صوتی تان رطوبت لازم برای تولید بهترین صدای ممکن را نداشته باشند. همچنین او می گوید: «تارهای صوتی باید انعطاف پذیری خوبی باشند، چون با سرعت زیادی می لرزند.» تارهای صوتی زنان به طور متوسط ۲۰۰ بار در ثانیه می لرزند، این عدد برای مردان حدود ۱۲۰ بار در ثانیه است. با هر وعده غذایی، آب بنوشید. یک بطری کوچک آب را پر کنید و مرتب از آن کم کم بنوشید. شاید این مقدار آب زیاد به نظر برسد اما باید بدانید اغلب مردم کم تر از حد مورد نیازشان آب می نوشند.

از فریاد زدن پرهیز کنید. شوارتز می گوید: «عاشق فریاد زدن برای تشویق تیم مورد علاقه تان هستید؟ باید بگویم قطعا این کار برای تارهای صوتی تان خوب نیست.» فریاد زدن می تواند باعث کشیده شدن آنها شود و صحبت کردن را برای تان مشکل کند. در بدترین حالت، فریاد زدن می تواند به گره های صوتی و برآمدگی تارهای صوتی منجر شود. حداقل ۷ ساعت در شب بخوابید. یک صدای خسته، بد به نظر خواهد رسید. همچنین خستگی برای صدای تان مضر است.

زمزمه نکنید. این کار برای صدای تان مشکل ایجاد می کند و باعث کشیدگی تارهای صوتی تان می شود.

۶. حواس تان به وضع نشستن یا ایستادن تان باشد

دُور اعتقاد دارد طرز نشستن یا ایستادن هم می تواند سخنرانی شما را تحت تأثیر قرار بدهد. صاف ایستادن یا نشستن به شما اجازه می دهد به خوبی نفس بکشید و صدای تان قدرت نفوذ بیشتری داشته باشد. کمی تکان دادن سر هم می تواند مفید باشد. اگر چانه تان را بالا ببرید و سرتان را کمی کج کنید، می توانید طنین صدای تان را کم کنید و در نتیجه

صدای تان شفاف تر به گوش برسد. او می گوید: «اگر شانه های تان به هم نزدیک باشد و به سمت سرتان قوز داشته باشد، بخش بزرگی از قدرت بالقوه ی صدای خود را از دست می دهید.»

۷. مراقب زیر و بَم صدای تان باشید

شوارتز می گوید: «معمولا صداهایی با شیب زیاد یا خیلی زیر، به دلیل اضطراب یا عدم اطمینان گوینده به وجود می آیند.» استفاده از شیب صحیح صدا به شما کمک می کند ارتباطات بهتری برقرار کنید. می توانید بهترین اوج صدای تان را با گفتن «آ-ها» پیدا کنید (همان عبارتی که به جای «بله» در جواب یک دوست می گویند). شوارتز اعتقاد دارد که اوج صدای تان در هنگام صحبت کردن باید با «آ» همخوانی داشته باشد.

۸. خودتان را آماده کنید

شاید باورتان نشود اما یک قهرمان دوی سرعت المپیک، قبل از اینکه سعی کند رکورد دنیا را جابه جا کند، حداقل ۳ ساعت را صرف گرم کردن تمام اعضای بدنش می کند. راستش را بخواهید من به جایی رسیده ام که قبل از پیاده روی حتما باید بدنم را گرم کنم، وگرنه عضلات پشت پایم به شدت درد می گیرند.

داشتن آمادگی یک ضرورت است. هر روز صبح را با گرم کردن صدای تان شروع کنید. عضلات صورت تان را بکشید. برنامه های تان را به ترتیب اجرا کنید. یکی از تمرین هایی که برای گرم کردن تارهای صوتی می توانید انجام دهید ارتعاش لب ها با عبور هوا از بین آنهاست (برای آشنایی با این تمرین ویدئوهای Lip Roll را در اینترنت جستجو کنید). ماهیچه های گردن تان را شُل کنید. تمرین های تنفسی تان را انجام دهید. حتی اگر زمانی برای گرم کردن صدای تان صرف نمی کنید، هر روز صبح ۵ دقیقه را به آماده کردن صدای تان اختصاص دهید. این تکنیک برای صدای تان به طور شگفت انگیزی خوب و برای سلامتی تان مفید است. اگر هنوز فکر می کنید این ترفند احمقانه است، توجه داشته باشید «[سلین دیون](#)» که سال ها در زمینه ی خوانندگی تجربه دارد و در کارش بسیار موفق است هنوز هم هر روز صبح را با این تمرین های پایه ای آغاز می کند.

۹. بدون آمادگی خواندن را شروع کنید

در موسیقی، به توانایی خواندن یک برگی موسیقی (که تا به حال آن را ندیده اید) و نواختن آن به وسیله ی آلت موسیقی، «بداهه نوازی» می گویند.

برای سخنرانی‌های طولانی یا پروژه‌های بزرگ مثل صداگذاری کتاب‌های صوتی یا ویدئوهای آموزشی، ممکن است وقت تان برای چندین بار روخوانی متن، قبل از شروع کار تلف شود، بدون اینکه نیازی به این کار باشد. به جای آن می‌توانید تمرین کنید هنگامی که برای بار اول متنی را می‌خوانید، آن را خوب بیان کنید. ممکن است مدتی طول بکشد تا دهان و چشم‌های تان هماهنگ شوند اما این مهارت به‌خوبی با گام بعدی که از آن صحبت خواهیم کرد در ارتباط است.

۱۰. تمرین کنید

«در مورد تمرین کردن صحبت می‌کنیم؟» با اینکه دیگران بارها و بارها اهمیت تمرین را برای نتیجه دادن کارها توضیح داده‌اند. بله، ما هم در مورد تمرین کردن صحبت می‌کنیم. بهترین هنرمندان دوبله می‌توانند هزاران کلمه را بدون ارتکاب اشتباه بیان کنند، اما برای به‌دست آوردن این مهارت، سال‌ها زمان لازم است. تمرین باعث از بین بردن نواقص می‌شود و صدایشه‌ها از این راه به موفقیت می‌رسند.

خیلی زود روی غلتک می‌افتید و خواندن و گفتارتان به‌هم پیوسته و بدون اشتباه می‌شود. به این ترتیب در وقت تان صرفه‌جویی، در کارت‌تان پیشرفت و از مهارت تان سود کسب می‌کنید.

۱۱. آرام باشید

شاید این آخرین نکته باشد اما مهم‌ترین مسئله است. چرا؟ چون اگر تازه کار هستید، هر یک از سخنرانی‌ها یا آزمون‌ها می‌تواند برای تان به آخرین شان هم تبدیل شود. پس همه چیز به این چنددقیقه یا حتی چندثانیه بستگی دارد و این موضوع می‌تواند شما را نگران کند. عمیق نفس بکشید و لبخندی بزنید (که 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.