

أ — سلام — به درس — سوم — خوش آمدید — در این درس می خواهیم در واقع — در مورد گفتن — صحبت کنیم. و — در واقع در این درس — در واقع می خواهیم در مورد — با هم صحبت کنیم.

حتما کسانی را دیده اید وقتی می خواهند صحبت کنند دائم در حال گفتن ا، آ یا واژه هایی مثل فی الواقع، فی المثل، در واقع، برای مثال، به طور مثال، در حقیقت و غیره هستند.

این تکه کلام ها عملا باعث می شود که اقتدار کلام، و قدرت کلام ما ارزش خودش را از دست بدهد و این اتفاق اصلا خوب نیست. شاید لازم باشد قبلش بدانیم اصلا چرا ما اینقدر ا می گوییم؛ ا گفتن یا تمام تکه کلام های دیگر جاپرکن هایی هستند که مغز ما به صورت ناخودآگاه آن ها را تولید می کند که وقتی کلمه ای را فراموش می کنیم سریع با گفتن ا این فضا را پر کنیم تا کلمه بعدی را به یاد بیاوریم و این اصلا اتفاق خوبی نیست.

من یک جمله می گویم و شما آن را بررسی نمایید. « فن بیان و سخنرانی مهارتی ضروری است. » « فن بیان ا و سخنرانی ا مهارتی ا ضروری است. »

خب این دو جمله را وقتی با هم مقایسه می کنیم می بینیم چقدر اهمیت ا نگفتن و درست کردن مشخص می شود و ما در این فیلم می خواهیم راهکارهایی را به شما ارائه دهیم که ببینیم چگونه از شر ا و تمامی تکه کلام های دیگری که داریم خلاص شویم. قبل از آن لازم است من شما را با پاولوف و نظریه شرطی سازی آشنا کنم.

پاولوف دانشمندی بود که در زمینه گوارش کار می کرد و متوجه شد که سگ ها وقتی ظرف غذا را می بینند، بدون این که هیچ غذایی بخورند بزاقشان ترشح می شود، ایده ای به ذهنش رسید و سگ ها را در قفسی گذاشت، قبل از این که به آنها غذا بدهد، مثلا ثانیه ای قبل یک نوری پخش می شد یا یک صدایی نواخته می شد و بعد غذا از درون یک ظرف یا سبد برای سگ ریخته می شد. بعد از مدتی وقتی سگ ها نور را به تنهایی می دیدند و غذایی هم نمی آمد بزاقشان ترشح می شد، یعنی یک اتفاق با یک چیز دیگر همراه شده بود و باعث شده بود که رویدادی رخ دهد. نور با غذا همراه شده بود بعد از مدتی که غذا هم هضم می شد فقط نور که می آمد باز هم بزاق ترشح می شد.

این موضوع در بحث روان شناسی انسان هم بسیار پرکاربرد است و از طریق آن می توان تغییرات بسیار زیادی را برای خودمان ایجاد کنیم. مثلا من می گویم لواشک ترش!

چه اتفاقی می افتد؟ بزاقت ترشح می شود. چرا؟ به خاطر این که ما شرطی شده ایم.

وقتی معمولا صحبت لواشک هست باعث می شود که ذهن ما خودش را آماده کند و بدن ما را آماده بکند که احتمالا قرار است چیز ترشی بیاید و بزاقت ترشح بشود. ما هم این را پذیرفته ایم. حالا می خواهیم از این روش استفاده کنیم.

می توانیم شرطی سازی را از دو طریق، حداقل دو طریق می توان این کار را انجام داد؛ یکی تشویق و دیگری تنبیه.

یعنی اگر رفتار خوبی سرزد آن را تشویق کنیم و اگر رفتار بدی سرزد تنبیه کنیم و اینجا می خواهیم از روش تنبیه استفاده کنیم.

چطور می توانیم این کار را بکنیم؟ هر بار که گفتیم خودمان را تنبیه کنیم. چگونه خودمان را تنبیه کنیم؟

بهترین راه استفاده از یک کش است.

یک کش معمولی مثل کش پول، کش ماست یا هر چیز دیگری روی دست خودتان بیندازید، هر بار که گفتید سریع این کش را می زنید. درد کش، درد خاصی است، یک لحظه است و بعد از بین می رود و بنابراین می تواند کمک بزرگی به ما بکند که این عادت را از بین ببریم. مغز ناخودآگاه ما می گوید. ما باید به سراغ مغز ناخودآگاهمان برویم، بنابراین کش می تواند به ما کمک کند. به مغز می گوییم آقای مغز اگر بگویی کتک می خوری خواهی دید که بعد از یک هفته حداکثر سه هفته دیگر به کلی از واژه های ما حذف خواهد شد.

راهکار دیگر این است که ما به جای گفتن سکوت کنیم.

سکوت اتفاقا بسیار قدرتمند است. هر چقدر که گفتن اقتدار کلام ما را پایین می آورد، سکوت بر عکس، آن را بالا می برد.

مورد بعدی تبدیل اِ به او مِم می باشد.

یعنی تا دارید اِ می گوئید ، سعی کنید سریع آن را جمع کنید.

زمان هایی هست که ما اصلا متوجه نمی شویم که داریم اِ را به کار می بریم. **بهترین کار این است که صدای خودمان را ضبط کنیم و ببینیم چه جاهایی اِ می گوئیم**، هر جایی که اِ گفتیم این کش را برداریم و تنبیه را انجام بدهیم و وقتی که فایل صوتی خودمان را گوش می دهیم احتمالا متوجه می شویم که الگوی اِ گفتن ما کجاست. مثلا من ابتدای جمله اِ می گویم یا نرسیده به فعل اِ می گویم یا این که اسامی را فراموش می کنم.

تمرین دیگری که می خواهیم معرفی کنیم و می تواند بسیار موثر باشد افزایش سرعت کلام است.

زمانی که به تنهایی صحبت می کنیم سعی کنیم تا می توانیم سرعت را بالا ببریم و سریع تر صحبت کنیم، این کار به ما کمک می کند که مغزمان فعال تر شود و دیگر نیازی به اِ گفتن نداشته باشیم. این فقط برای تمرین بود نه صحبت کردن در جمع. در مقابل جمع اصلا نباید سریع صحبت کرد. فقط برای تمرین سرعتمان را بالا می بریم و سعی می کنیم مغزمان را تقویت کنیم و بعد از مدتی با رعایت چند نکته خواهید دید که هر تکه کلامی و هر نوع اِ گفتنی یا صداهایی که به هر حال باعث می شود قدرت کلام ما کم شود از بیان ما حذف شود.

از شما بسیار متشکریم که تا اینجا کار با ما همراه بودید و امیدوارم که تا اینجا مورد توجه شما بزرگواران قرار گرفته باشیم. اگر مایل باشید می توانید شماره تماس و نام خود را در پاسخ به ایمیل جلسه سوم برای ما ارسال کنید و ما برای شما یک هدیه در نظر خواهیم گرفت. حتما با شما تماس می گیریم و هدیه رایگان خود را می توانید دریافت کنید. برای این کار فقط کافیست به ایمیل درس سوم پاسخ دهید و در پاسخ خودتان نام و شماره تماستان را یادداشت کنید.

با ما همراه باشید تا هفته آینده.