

به نام خدا

عرض سلام دارم خدمت شما همراهان عزیز مجموعه بیشتر از یک نفر، جایی که تلاش می کنیم بیشتر و مؤثرتر از یک نفر باشیم تا دنیای ما جای قشنگ تری برای زندگی بشود.

در راستای این برنامه که قرار شد من سؤالات عزیزان را در شبکه های اجتماعی پاسخ بدهم.

سؤالی پرسیده شد مبنی بر این که آقای بهرام پور، من در کل درون گرا و کم حرف هستم. حتی جاهایی که باید هم حرف نمی زنم و این خیلی و خیلی استرس می گیرم موقع حرف زدن، چکار کنم؟

خب دوست عزیز ببینید، اولاً باید یک تفکیکی ایجاد بکنیم بین این دو بحث درون گرا بودن و کم حرف بودن، دوتا چیزی هستند که می توانند به هم مربوط باشند اما یکی نیستند.

خیلی ها می گویند که من درون گرا و کم حرف هستم، لزوماً این طور نیستند، این دو تا چیز به معنای یکدیگر نیستند، شما ممکن است فردی درون گرا را ببینید که اتفاقاً به اندازه کافی هم صحبت می کند و یا حتی سخنران معروف و مطرحی هستند.

کم حرف بودن باز اگر به معنی بد آن نگاه کنیم، یعنی چی، یعنی آنجایی که لازم هست حرف نمی زنیم. اتفاقاً کم حرفی یک صفت خیلی خوب است.

آنجایی که خیلی لازم است، حرف می زنیم، اما اگر منظورتان این است که به دلیل درون گرا بودن کم حرف هستید، درجایی که باید حرف بزنید این مسئله قابل بحث است، اینکه درون گرایی حالا خوب است یا بد یا چطور.

خیلی مفصل در سایت توضیح دادیم و یک لینک هم گذاشتیم، آزمون درون گرایی داریم و لینک آن را هم پایین همین در حقیقت فایل صوتی قرار می دهیم که می توانید استفاده بکنید، یاد بگیرید مطالب اون رو.

اما به صورت کلی این را باید خدمت شما بگم، بحث یادگیری مهارت ها یک چرخه هستند که عموماً هم یک چرخه معیوب را شکل می دهند.

به چه معنی، به این معنی که شما وقتی صحبت بکنید بیان شما بهتر می شود. وقتی بیان شما بهتر می شود بیشتر صحبت می کنید، وقتی بیشتر صحبت می کنید بیان شما بهتر می شود، وقتی بیان شما بهتر می شود بیشتر صحبت می کنید، این چرخ همین طور می چرخد و می چرخد و سرعت آن بیشتر، بیشتر، بیشتر و بیشتر می شود.

اما در نقطه مقابل اگر شما بد صحبت بکنید، ترجیح می دهید کم تر صحبت بکنید، وقتی کم تر صحبت می کنید مهارت های شما ضعیف تر می شود، وقتی مهارت های شما ضعیف تر بشود کم تر صحبت می کنید، وقتی ضعیف تر می شود کم تر و کم تر و عملاً آن یادگیری درست اتفاق نمی افتد.

ساده ترین راهکار آن این است که خودمان را بیندازیم در موقعیت، به چه معنی، به این معنی که تمام تلاش خودمان را بکنیم از هر فرصتی چه ساده، چه پیچیده استفاده بکنیم برای صحبت کردن، به هر طریقی به هر روشی.

یک نمونه ساده خدمتان عرض می کنم، فرض بفرمایید که شما می خواهید یک کار خیلی ساده انجام بدهید، مثلاً اینکه یک آدرس پرسیم، آدرس یک منطقه ای را پرسیم، حتی ممکن است خیلی از افراد کم حرف و خجالتی همین کار ساده را هم نکنم.

شما بگویید که من اتفاقاً از دو نفر سؤال می پرسم و اصلاً چون با ارتباط با جنس مخالف خودم مشکل دارم از جنس مخالف خودم هم آدرس را می پرسم، علاوه بر کسان دیگر، یعنی برای خودمان موقعیت سازی بکنیم، خودمان را در موقعیت قرار بدهیم و این یک پروسه زمان بر است.

این طور نیست که این کار را دو بار انجام بدهیم و از فردا دیگر این مسئله رفع بشود، پس این تمرین می تواند خیلی خیلی به شما کمک بکند که این کار را انجام بدهید و از پس آن بر بیاید. فقط یادتان باشد که نیاز به تمرین و ممارست دارد و

+1

بیشتر از یک نفر... موسسه آموزش مهارت های ارتباطی، فن بیان و سخنرانی

اگر که هم توضیحات خیلی خیلی بیشتری خواستید می توانید از دوره رفع خجالت، کمرویی و کم حرفی استفاده بکنید که لینک آن هم همین پایین قرار داده شده است.
یک دنیا از شما ممنونم، امیدوارم که پیروز، موفق و بیشتر از یک نفر باشید.

