



به نام خدا

چیزه |||| .. بسم ... به نام خدا و ||| اگه بتونم امروز می‌خوام که چیز کنم، راجع به || چیه اسمش؟ این که چطور اممم مطمئن و با اعتماد به نفس صحبت کنیم باشم، یعنی یه جوری صحبت کنیم که اینطوری نباشه!!

سلام دارم خدمت شما و خوشحالم که می‌خواهیم راجع به این موضوع یک صحبتی داشته باشیم.

حقیقت این هست که در سمینار سخنرانی آسانسوری که احتمالاً گزارشتش را دیدید یا در سمینارش شرکت کردید این مسئله خیلی پررنگ بود که ممکن است ما صحبت‌های خیلی خوب و کاربردی داشته باشیم اما نتوانیم در نگاه اول اعتماد به نفس خودمان را منتقل کنیم و به آن شخص بگوییم ما مطمئن هستیم هم به خودمان و هم به حرفایی که می‌زنیم.

به خاطر این که بتوانیم این حس اطمینان را منتقل بکنیم، باید یک سری تکنیک‌هایی را در نظر داشته باشیم. یادمان باشد این حس اطمینان معمولاً با قسمت ناخودآگاه فرد ارتباط دارد و با خودآگاهی خیلی کار ندارد. **پس ما هم باید به چیزهایی توجه کنیم که روی ناخودآگاه فرد اثر می‌گذارد.**

در حقیقت همانطور که در کارگاه هم گفتیم روی مغز خزننده یا مغز پستاندار شخص می‌تواند اثرگذار باشد. **خب، اولین مسئله حرکت‌های اضافی است.**

مثلاً اگر شما دارید صحبت می‌کنید و صورتتان می‌خارد به هیچ عنوان نباید صورتتان را بخارانیید. عیب ندارد بگذارید مدتی صورتتان بخارد یا مثلاً پایتان را نباید به هیچ عنوان تکان بدهید یا به اطراف نگاه بکنید سعی کنید ارتباط چشمی داشته باشید، اگر که مثلاً من دارم با شما صحبت می‌کنم و سرم پایین باشد یا به اطراف نگاه کنم خب این نشان می‌دهد احتمالاً خیلی مطمئن نیستیم. اتفاقاً ممکن است کاملاً به خودم مطمئن باشم ولی این حس را نمی‌توانم منتقل کنم.

بنابراین گام اول این است که حرکت اضافه ممنوع باشد و ارتباط چشمی مستقیم به شخص مقابل داشته باشیم.

دومی بلندی صدای کافی است.

اگر صدام به اندازه کافی بلند نباشه احتمالاً نمی‌توانم مطمئن بودن را منتقل بکنم بنابراین باید صدا به اندازه کافی بلند باشد. پیشنهاد من این است که همیشه یک مقدار از طرف مقابل بلندتر صحبت کنیم بجز زمانی



بیشتر از یک نفر...

که آن شخص خودش خیلی بلند صحبت می کند. خب آن یک استثنا است. در غیر این صورت خوب است که بلندی صدای قابل قبولی داشته باشیم.

نکته سوم این است که از مقادیر دقیق استفاده کنیم.

یعنی چه؟

من این را بارها در جلسات استخدام دیدم. " از فردی که برای استخدام آمده می پرسم شما کتاب هم می خوانید؟

میگه بله تا حدودی!

میگم چقدر؟

میگه ای تا حدودی! یک تعداد می خوانم.

میگم خب مثلا چقدر می خوانید میگه چندتا کتابی خوندم.

میگم آخرین کتابی که خوندید کی بوده؟

میگه شش ماه پیش!

چه کتابی خوندید؟

میگه یه کتابی بود ااا چیز بود .. راجع به همین روانشناسی و اینها بود...

میگم خب موضوعش چی بود؟

میگه همین روانشناسی و موفقیت و اینا...

بعد میگم اسم کتاب چی بود؟

میگه امم نمی دونم ولی جلدش سفید بود.

خب وقتی کسی این طوری صحبت می کند مسلما من نمی توانم آن را جدی بگیرم.

یا مثلا سوال دیگری که می پرسم و جوابش باز خیلی جالب است.

زبانتون چطوره؟ زبان انگلیسی؟

جواب: خوبه خوبه ااا... حالا خیلی هم خوب نیست ولی امم بد هم نیست.



بیشتر از یک نفر...

خیلی از این‌ها می‌توان عبارات دقیقی را استخراج کرد.

یعنی یادمان باشد اگر توضیحی می‌دهیم مقادیر دقیق بگوییم.

مثل این جواب:

شما کتاب می‌خوانید؟

بله من سعی می‌کنم حداقل هر دو ماه یک جلد کتاب بخوانم.

یا زبانتان در چه حدی است؟

تقریباً می‌تونم بگم هیچی بلد نیستم یا تافل دارم یا هر چیز دیگه ای.

یا چند ماه کار کردید؟

چند ماهی کار کردم.

این خیلی بد است!

باید خیلی دقیق بگوییم. " من ۳ ماه و ۱۵ روز در فلان شرکت در موقعیت فلان جا مشغول به فعالیت بودم."

پس سومین نکته شد اینکه مقدار دقیق بگوییم.

چهارمین نکته این است که روی سوال‌های احتمالی از قبل فکر بکنیم و بدانیم احتمالاً از ما چه

سوالاتی پرسیده خواهد شد که راجع به آنها بیشتر فکر بکنیم و پاسخ‌های دقیق‌تری داشته باشیم.

خیلی جاها مشخص است که موضوع صحبت چی هست و راجع به چه چیزهایی احتمالاً سوال یا بحث می‌شود. پس حتماً راجع به این‌ها فکر بکنیم.

نکته پنجم این است که جایی که لازم است قطعی صحبت کنیم.

مثلاً من به یک نفر میگم خب ان شالله از فردا سرکار می‌آید؟

میگه که ان شالله یا حالا به کاریش می‌کنیم! یا تمام تلاشم رو می‌کنم!

این پاسخ‌هایی که واقعا باید قطعی باشند اما جواب قطعی ندارند بسیار بد هستند شما باید بگویید:

بله ان شالله صددرصد من خدمت‌تان می‌رسم.



بیشتر از یک نفر...

این خیلی فرق می‌کند تا اینکه بگویید ان شالله.

مسئله نتیجه خیلی خوبی ندارد. پس جایی که لازم است هم قطعی صحبت می‌کنیم.

ششمین نکته این است که کلمات و جملات را کامل ادا کنیم و تهش را نخوریم یا این کلمات را ناقص، بی حال و شل و ول نگوییم.

بخاطر این که بتوانیم درست و کامل تلفظ کنیم خوب است که تکنیک‌های فن بیان را رعایت بکنیم. تمرین مشدد خوانی و تمرین خودکار که در سی دی فن بیان و صداسازی راجع به آن کامل صحبت کردم اگر دوست داشتید می‌توانید به آن مراجعه کنید.

پس درست و کامل ادا کردن کلمات و جملات هم بسیار بسیار مهم است. از آنجایی که این شش نکته ای که عرض کردم جز مهمترین نکات برای یک سخنرانی آسانسوری بودند لازم می‌دانم یکبار دیگر این‌ها را با هم مرور کنیم تا یادمان باشد اگر می‌خواهیم برای هر صحبت اثرگذاری داشته باشیم حتما باید آن حس اطمینان را بروز بدهیم به دیگران که ما به خودمان و صحبت‌هایمان مطمئن هستیم.

اولی این بود که حرکات اضافی نداشته باشیم.

دومی بلندی صدای کافی

سومی مقادیر دقیق

چهارمی این که روی سوالات احتمالی فکر کنیم.

پنجمی اینکه جایی که لازم است قطعی صحبت کنیم.

و ششمی این که کلمات و جملات را به طور کامل ادا کنیم.

از شما خیلی متشکرم و ممنونم که به این فایل صوتی از مجموعه فایل‌های رادیو سخنرانی گوش دادید.

پیروز و موفق باشید .

خدانگهدار.