**آموزش فن بیان و خوب صحبت کردن**

****

**مقدمه :**

خوب و با اعتماد به نفس حرف زدن آرزوی هر کسی است که دوست دارد مردم به حرف‌هایش گوش کرده و او را جدی بگیرند. اصلا یکی از کلیدهای موفقیت خیلی‌ها همین فن بیان است. برخی افراد با همین فن بیان به راحتی به اهدافشان می‌رسند.

البته منظور از خوب صحبت کردن این نیست که دروغ بگویید یا کلمات را طوری بپیچانید که فرد مقابل را به اشتباه بیندازید. داشتن فن بیان با زرنگی کردن فرق دارد. شما می‌توانید هم فرد خوبی باشید هم خوب صحبت کنید.

**فن بیان چیست؟ :**

فن بیان یعنی توانایی صحبت کردن. به همین سادگی. توانایی شما در حرف زدن هر چقدر بیشتر باشد یعنی فن بیان شما قوی‌تر است. برای داشتن فن بیان باید بتوانید خوب و با اعتماد به نفس حرف بزنید و البته واضح صحبت کنید. نکات زیر به شما در داشتن فن بیان کمک می‌کند. آن‌ها را مطالعه و تمرین کنید و مطمئن باشید تمرین شرط اساسی یادگیری و موفقیت در هر کاری است.

یک کتاب خوب در زمینه فن بیان کتاب جعبه ابزار سخنرانی از محمدپیام بهرام پور است. اما قبل از اینکه سراغ مطالعه کتاب بروید بیایید با هم چند نکته ساده درباره فن بیان را با هم مرور کنیم. ابتدا بیایید واضح صحبت کنیم!

**چگونه واضح صحبت کنیم**

۱- کلمات را واضح ادا کنید.

وقتی کلمات را واضح ادا کنید مردم بهتر صدای شما را می‌شنوند. برای تمرین می‌توانید صدای خود را ضبط کرده یا از یک دوست کمک بگیرید تا حروف را واضح‌تر ادا کنید. چیزهایی که می‌تواند به شما کمک کند شامل موارد زیر است:

\* شمرده صحبت کردن  
\* پایین آوردن تن صدا  
\* گوش دادن و تقلید از بازیگران یا صداپیشگانی که تن صدا و لهجه آن‌ها به شما شبیه است.

در طول صحبت با یک تن خاص حرف نزنید. این کار باعث می‌شود این حس در مخاطبان به وجود بیاید که اعتماد به نفس ندارید. به جز این با یک تن صحبت کردن شنونده را بعد از مدت کوتاهی خسته می‌کند.

از مِن مِن کردن و تپق زدن پرهیز کنید. مردم از اینکه نتوانند منظور کسی که مِن مِن می‌کند را درست متوجه شوند، خجالت‌زده می‌شوند. به همین دلیل بعد از مدتی بهانه‌ای برای فرار از گوش کردن به حرف‌ها پیدا می‌کنند. اگر مِن مِن شما به دلیل شرم است، سعی کنید ریشه آن را یافته و آن را حل کنید.

۲- نرم‌تر حرف بزنید.

سعی کنید خشونت و بلندی صدای خود را کشف کرده و آن‌ها را برطرف کنید. بلندی صدا باعث می‌شود شنونده حالت تدافعی به خود بگیرد. خشونت نیز باعث می‌شود مخاطب احساس راحتی با گوینده نکند.

۳- برای واضح حرف زدن از دستور زبان کمک بگیرید.

برای اینکه خوب صحبت کنید به جملات خود ساختار بدهید. سعی کنید از اصطلاحات کمتر استفاده کنید. برای شنونده هضم یک جمله مطابق با دستور زبان راحت‌تر است.

۴- با اطمینان صحبت کنید.

با اعتماد و اطمینان صحبت کنید نه با خشونت. ترجیحات، منافع و نیازهای خود را واضح و محکم بیان کنید. مراقب باشید که در بیان خواسته‌های خود خواسته‌های دیگران را نیز در نظر داشته باشید. به طوری که خودخواه به نظر نرسید.

۵- احساسات خود را کنترل کنید.

موقع صحبت کردن ممکن است حس هیجان، اشتیاق، عصبانیت یا حتی ترس داشته باشید. اما این احساسات نباید باعث شود که از حد خود خارج شده و مثلا توهین کنید. با حوصله به چیزهایی که برای شما مهم است پاسخ دهید.

۶- میان صحبت کسی نپرید.

به دیگران اجازه دهید ابتدا توضیحاتشان کاملا تمام شود سپس شروع به صحبت کنید. یک مکالمه خوب مانند یک گروه موسیقی است. هر کس سهم خودش را دارد و نوبت همه باید رعایت شود.

۷- شنونده خوبی باشید.

موقعی که کسی صحبت می‌کند اصلا و به هیچ‌وجه به حرف‌هایی که قرار است بزنید فکر نکنید. با این کار به دیگران می‌گویید که نظرشان اصلا مهم نیست و این کار به احساسات آن‌ها آسیب می‌زند. به دیگران علاقه نشان دهید تا وقتی نوبت شما شد، توجه‌ها به شما جلب شود. بعد از واضح حرف زدن نوبت خوب حرف زدن است.

**چطور خوب صحبت کنیم**

۱- به گونه‌ای بلند حرف بزنید که صدایتان شنیده شود.

برای اینکه دیگران صدای شما را بشنوند باید به اندازه کافی بلند حرف بزنید. نه زیاد داد بزنید نه آنقدر آرام که بعضی از مخاطبان شما صدای شما را نشنوند. اگر با صدای آرام حرف بزنید خود را به گونه‌ای نشان می‌دهید که کم رو هستید و اعتماد به نفس ندارید.

از طرف دیگر سعی کنید داد نزنید. داد زدن نشانه این است که دوست دارید شنیده شوید. بگذارید کلمات توجه مردم را به جلب کنند نه صدای شما. صدای شما فقط باید در رساندن کلمات به گوش مخاطب کاربرد داشته باشند.

۲ - دایره لغات خود را افزایش دهید.

تا می‌توانید مطالعه کنید. هرچه بیشتر بخوانید، دانش شما بیشتر شده و دایره لغات شما افزایش می یابد. بدون اینکه بدانید عبارات بیشتری یاد می‌گیرید و بعد از مدتی متوجه می‌شوید که دارید از همین عبارات در جملات خود استفاده می‌کنید.

البته قرار نیست در حرف‌های هر روز خود کلی کلمه جدید به کار ببرید. برای اینکه باهوش به نظر برسید چند کلمه جدید و پرمعنا کافیست.

۳- از به کاربردن بیش از حد اصطلاحات بپرهیزید.

اگر دوست دارید خوب صحبت کنید نباید بیش از حد از اصطلاحات عامیانه و کوچه بازاری استفاده کنید. البته اگر شنوندگان شما جوانان هستند می‌توانید گه گاه از این اصطلاحات استفاده کنید. این کار کمک می‌کند از لحن رسمی و خشک کلام شما کاسته شود.

۴- از توقف نترسید.

در نگاه اول شاید توقف کردن در صحبت نشانه ضعف باشد. اما اگر کمی فکر کنید می‌بینید که اصلا چنین نیست. توقف کردن در صحبت برای جمع کردن افکار و ایده‌ها بسیار روش خوبی است. چیزی که توصیه نمی‌شود این است که وراجی کنید یا چیزی بگویید که بلافاصله پشیمان شوید.

لازم نیست نگران این باشید که موقع توقف از صداهای “آمممممم….” یا “اِاِاِاِ……..” استفاده می‌کنید. فقط سعی کنید زیادی این کار را تکرار نکنید. فراموش نکنید حتی رئیس جمهورها هم ممکن است از این صداها استفاده کنند.

۵ - فقط زمانی که لازم است ژست بگیرید.

ژست گرفتن یک روش خوب برای کمک به رساندن پیام است. با ژست گرفتن می‌توانید احساسات خود را بیان کرده و روی کلمات تاکید کنید. دقت کنید که نباید دست خود را زیادی حرکت دهید به گونه‌ای که عصبی و نگران به نظر بیایید. تکان دادن زیادی دست‌ها نشان از این دارد که فکر می‌کنید کلمات شما برای بیان مطالبتان کافی نیستند.

۶ - مختصر و مفید حرف بزنید.

یکی از بخش‌های مهم خوب صحبت کردن رعایت اختصار است. فن بیان به این معنی نیست که هرچه می‌دانید را در اختیار شنونده قرار دهید. شاید تصور کنید که باید برای فهماندن حرفتان مثال‌های بیشتری بزنید، در صورتی که یکی دو مثال کافیست. فراموش نکنید که همیشه از وراجی و تکرار دوری کنید تا شنونده دچار خستگی نشود.

اگر برای یک سخنرانی آماده می‌شوید، حرف‌های خود را روی کاغذ نوشته و باصدای بلند بخوانید. با این کار می‌توانید بفهمید کجاها دچار زیاده گویی شده‌اید.

۷ - نکات اصلی صحبتتان را تکرار کنید.

ممکن است فکر کنید که یکبار بیان کردن نکات اصلی حرف‌هایتان کافی است. اما باید گفت اشتباه می‌کنید. چه بخواهید برای یک جمعیت سخنرانی کنید چه در حال بحث با یک دوست باشید، بهتر است که در پایان صحبت خود نکات اصلی بحث خود را برای واضح‌تر شدن پیامتان دوباره تکرار کنید.

۸- از مثال‌‌ها و دلایل محکم استفاده کنید.

در صحبت خود از اعداد و ارقام و مثال‌های واقعی استفاده کنید. چه بخواهید مخاطبان خود را قانع کنید که بشر به انرژی‌های تجدیدپذیر رو بیاورد یا به دوست خود بفهمانید که باید به ازدواجش خاتمه دهد. البته استفاده از آمار به این معنی نیست که مدام از اعداد و ارقام استفاده کنید و وارد بحث‌های خالص علمی بشوید. بسته به موضوع بحث، استفاده از یک یا چند دلیل علمی کفایت می‌کند.

۹ - عذرخواهی نکنید!

فن بیان شامل کنترل شرایط هم می‌شود. اگر اشتباه کردید عذرخواهی نکنید. مثلا لازم نیست اگر کلمه‌ای را اشتباه تلفظ کردید یا دچار استرس شدید بگویید: “ببخشید، من کمی استرس دارم”. با این کار اوضاع را بدتر کرده و توجه مخاطبان به موضوعی بی‌ربط جلب می‌شود. به جای این به راحتی از اشتباه خود بگذرید و به حرفتان ادامه دهید. مخاطبان شما هم بعد از مدتی اشتباه شما را فراموش می‌کنند.

۱۰ - روی پیامتان متمرکز شوید نه خودتان.

به جای اینکه به نگرانی و استرس خودتان فکر کنید، روی پیام و مخاطبتان تمرکز کنید. مهم‌ترین چیز این است که پیامتان را به خوبی منتقل کنید نه اینکه مثلا شبیه آنتونی رابینز یا استو جابز شوید.

قبل از اینکه صحبت را شروع کنید به پیامتان فکر کنید. به اینکه پیام شما چقدر مهم است و کار شما تنها انتقال آن است. این کار باعث می‌شود نگران این نباشید که چقدر عرق کرده‌اید یا چقدر تند تند حرف می‌زنید.

۱۱ - غیبت و شایعه‌پردازی نکنید و طعنه را کنار بگذارید.

غیبت کردن، شایعه‌پردازی و زیرآب زنی مواردی هستند که جایی در خوب صحبت کردن ندارند. نق زدن را هم باید کنار بگذارید. یک راه سازنده و مثبت برای توصیف خود و چیزهایی که به سر شما آمده پیدا کنید. به جای اینکه بگویید دوست دارید مردم چگونه رفتار کنند، روی خواسته خود تمرکز کنید. به یاد داشته باشید که نمی‌توان مردم را عوض کرد اما می‌توان خواسته خود را روشن و واضح کرد.

درست است که کنایه و طعنه گاهی نشانه نکته‌بینی و شوخ‌طبعی است، اما ممکن است کسی متوجه منظور شما نشده آن را توهین به حساب بیاورد. البته گاهی اوقات کنایه می‌تواند تنش‌ها را کم کند. پس سعی کنید ابتدا اطرافیان خود را به خوبی شناخته و بعد از کنایه استفاده کنید. فقط تلاش کنید که کنایه زدن به عادت تبدیل نشود.

۱۲ - منفی‌بافی نکنید.

حتی در بدترین شرایط می‌توان با استفاده از اطلاعات مفید و مثبت به مردم کمک کرد. بهتر است در هر شرایطی از حرف‌ها و خبرهایی که مردم را دچار خشم، ناامیدی و افسردگی می‌کند خودداری کنید. در این شرایط با پذیرش شرایط بد، اطلاعات مثبت را در اختیار مردم قرار دهید. همانگونه که نق زدن و منفی‌بافی می‌تواند یک عادت باشد، مثبت نگری و مفید بودن نیز می‌تواند با تمرین تبدیل به یک عادت شود.

**چگونه با اعتماد به نفس صحبت کنیم؟**

۱- با اطمینان نظرات خود را بیان کنید.

قبل از اینکه صحبت کنید باید به نظری که ابراز می‌کنید اعتقاد داشته و نسبت به آن مطمئن باشید. چه این نظر این باشد که آلبوم سوم احسان خواجه امیری بهترین آلبوم اوست چه نظر شما این باشد که مساله گرمایش جهانی مهم‌تر از مساله جنگ است.

البته منظور این نیست که عقیده خود را به گونه‌ای بیان کنید که خودرای یا حق به جانب به نظر برسید. در عوض باید تایید آن را به عهده دیگران بگذارید.

دقت کنید که نظر خود را چگونه بیان می‌کنید. مثلا اگر جمله خود را با این عبارات: “من فکر می‌کنم که…” یا “به نظر من…” شروع کنید از قدرت نظر خود می‌کاهید. پس فقط نظر خود را بیان کنید بدون اینکه عبارات قبل را در ابتدای جملات خود بیاورید.

۲ - تماس چشمی برقرار کنید.

تماس چشمی قبل از هر چیز نشان از ادب ما و احترام به دیگران است. همچنین تماس چشمی باعث می‌شود که دیگران با دقت بیشتری به حرف‌های شما گوش دهند. اگر در یک جمع صحبت می‌کنید از میان جمعیت چند چهره دوستانه پیدا کرده و روی آن‌ها تمرکز کنید. به این ترتیب اعتماد به نفس شما افزایش یافته و حرف‌های خود را واضح‌تر بیان می‌کنید. اگر به پایین نگاه کنید با اعتماد به نفس به نظر نمی‌رسید. و اگر موقع صحبت کردن به اطراف نگاه کنید، ممکن است بقیه به این فکر کنند که حواستان پرت شده و دنبال انجام یک کار بهتر هستید. پس:

\* تا می‌توانید به چشم افرادی نگاه کنید که برای آن‌ها صحبت می‌کنید.  
\* اگر از میان جمع کسی را دیدید که حواسش پرت شده یا گیج به نظر می‌رسد، ممکن است فکر کنید که حرف‌های خود را به روشنی بیان نمی‌کنید. با این حال نباید بگذارید گیجی یک نفر حواس شما را از بقیه پرت کند.  
\* وقتی برای جمعیت خیلی زیادی صحبت می‌کنید، برقرار کردن ارتباط چشمی مشکل است. در این مواقع روی تعداد کمی از افراد تمرکز کنید.

۳- هر روز خود را تحسین کنید.

این کار کمک می‌کند که اعتماد به نفس شما ارتقا پیدا کند. به یاد داشته باشید که برای اینکه خود را تحسین کنید نیازی نیست حتما یک شخص کامل و بی‌نقص باشید. به آینه نگاه کرده و حداقل سه چیز عالی درمورد خودتان به خودتان بگویید. یا لیستی از بهترین ویژگی‌های خودتان تهیه کنید.

اگر نمی‌توانید مواردی را پیدا کنید که به خاطر آن‌ها خودتان را تحسین کنید بهتر است روی اعتماد به نفس خود بیشتر کار کنید. می‌توانید روی کارهایی تمرکز کنید که در آن‌ها خوب عمل می‌کنید. زمان خود را با افرادی بگذرانید که به شما اهمیت می‌دهند و باعث می‌شوند که حس خوبی نسبت به خودتان پیدا کنید.

۴- مخاطبان خود را بخندانید.

سعی کنید در میان صحبت‌های خود جوک تعریف کنید. اگر جمع و فرهنگ اجازه می‌دهد می‌توانید در ابتدای صحبت خود لطیفه تعریف کنید. جوک گفتن در ابتدای صحبت مانند گرم کردن قبل از ورزش عمل می‌کند. با خنداندن مخاطبان، خود را قابل دسترس و دوستانه جلوه می‌دهید. به این ترتیب مخاطبانتان با شما احساس راحتی کرده و به حرف‌های شما گوش می‌کنند.

۵- نظر خود را با علامت سوال بیان نکنید.

مردم زمانی سوال می‌پرسند که چیزی را نمی‌دانند یا به دنبال تایید هستند. با اینکه هیچکدام از این دو به خودی خود بد نیستند، سوال پرسیدن باعث می‌شود آسیب‌پذیر به نظر برسید. برای بیان نظرات خود جملات خود را به صورت خبری ادا کنید.

۶- آرام و شمرده صحبت کنید.

تند حرف زدن باعث می‌شود آماتور یا نگران به نظر برسید. همچنین کند صحبت کردن هم باعث می‌شود شنوندگان شما خسته شوند. سعی کنید با سرعت ۱۹۰ کلمه در دقیقه صحبت کنید. با این سرعت مثل این است که با شنوندگان خود در حال مکالمه سر میز شام هستید.

۷- به زبان بدن خود توجه کنید.

برای داشتن فن بیان فقط از صدای خود استفاده نکنید. اهمیت زبان بدن شما درست به اندازه کلماتی است که از دهان شما بیرون می‌آید. وقتی حرکات و ژست‌های شما متفاوت باشد صمیمی‌تر به نظر می‌رسید. وقتی صحبت می‌کنید با موی یا لباس خود بازی نکنید. از این حرکات عدم اعتماد به نفس برداشت می‌شود. برای اینکه به مخاطبان خود این حس را القا کنید که دارای دانش کافی درباره موضوع هستید.

۸- از به کار بردن عبارت بی معنا یا تکراری خودداری کنید.

استفاده از عباراتی مثل: “این نظر من بود”، “اِاِاِاِ… منظورم این بود که”، “خب” و… به غیر از اینکه هیچ اطلاعات مفیدی به حرف‌های شما اضافه نمی‌کند، شما را نگران نشان می‌دهد.

۹- لبخند بزنید.

لبخند زدن نه تنها صدای شما را خوشایندتر می‌کند بلکه با خود اعتماد به نفس به همراه می‌آورد. لبخند زدن همچنین شما را دوستانه نشان می‌دهد.

۱۰ - بلند صحبت نکنید.

برخی اوقات حرف زدن با اعتماد به نفس با بلند حرف زدن اشتباه گرفته می‌شود. با اینکه باید بلندی صدا به گونه‌ای باشد که مخاطبان به خوبی حرف‌های شما را بشنوند اما تن و ریتم صدای شما مهم‌تر هستند.

۱۱ - موقع مکالمه حرف‌های خود را ضبط کنید.

با گوش کردن به صدای خود، بهتر می‌توانید نقاط ضعف خود را یافته و آن‌ها را بهبود بخشید. مثلا می‌توانید بفهمید کجاها خیلی سکوت کرده‌اید یا کجاها از “مممممممم….” و “اِاِاِاِاِ…..” استفاده کرده‌اید. می‌توانید با موبایل خود صدایتان را ضبط کنید. می‌توانید صدای مکالمات تلفنی خود را نیز ضبط کنید. با یک اپلیکیشن که صدای مکالمات تلفنی را به صورت خودکار ضبط می‌کند به راحتی می‌توانید این کار را انجام دهید.

۱۲ - تمرین کنید.

همانگونه که در ابتدا گفته شد یادگیری هر فنی نیاز به تمرین دارد. بدون صبر هیچکس در هیچ کاری نمی‌تواند به استادی برسد. سعی کنید از موقعیتی که دارید خوشحال باشید در عین حال نقاط قوت خود را تقویت کرده و نقاط ضعف خود را از بین ببرید.

**نتیجه‌گیری :**

برای متخصص شدن در هر فنی تمرین و تجربه شرط اساسی است و این موضوع درباره هنر سخنرانی و فن بیان هم صادق است. ضمن اینکه به یاد داشته باشید که هر کسی که درحال گوش کردن به صحبت‌های شماست دوست دارد که شما در آن خوب عمل کنید. در غیر این صورت اصلا برای سخنرانی شما حاضر نمی‌شد.

