

امان از دهانی که بی موقع باز شود!

چگونه مراقب بیان سخنان خود باشیم؟

ارتباط موثر، کلید فتح تمام درهای بسته جهان است، بلکه فعالیتی اجتناب ناپذیر و آزار آور برای زندگی فردی، گروهی و جمعی در تمام جوامع بشری است. هر یک از ما افرادی را می شناسیم که به دلیل توانایی ارتباط بالای خود، در کارشان موفق هستند و حتی دارای روحیه ای شاداب و بانشاط شده اند و در مقابل، اشخاصی که با وجود داشتن امکانات، به علت عدم تسلط بر مهارت های ارتباط، موثر به ویژه نداشتن روحیه ای نشاط آور و چهره ای خندان در سختی و مشکلات روحی، روزگار سپری می کنند.

در حیطه گسترده روابط، خویشاوندی، دوستی های نزدیک، هم یاری با آشنایان همگی با شادمانی و نشاط پایدار در ارتباط می باشند. شواهد نشان داده است که برقراری چند ارتباط محدود دوستانه و نزدیک با دیگران، با شادمانی و سخنان پسندیده و مثبت همبستگی دارد. کاویس اسمایلی می گوید: "کلماتی که با آنها دیگران را توصیف می کنید شخصیت شما را شکل می دهد. قضاوت ها، انتقادها به خودتان باز می گردند. آنچه در مورد دیگران می گوید و در مورد خودتان هم می گوید."

سخنان نیش دار، باعث مصیبت است. هر سخنی به گونه ای در شنونده تاثیر می گذارد و به یقین اثرات و پاسخ آن به خود شخص بر می گردد. کسانی که بیشتر از دیگران خندان می باشند، افرادی هستند که در سخن گفتن و برقراری ارتباط دوستانه با نزدیکان موفق تر هستند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد افراد شاد، هنگام سخن گفتن از کلمات شایسته و پسندیده استفاده می کنند.

برایان ال. ویس (پزشک) می گوید: "کلمات، تاثیر قدرتمندی دارند و به سادگی فراموش نمی شوند." زخم هایی که سخنان خشم آمیز و نفرت انگیز پدید می آورند مدت زیادی باقی می مانند. به یاد داشته باشید، که سخن شما، گویای ذهن تان است. مسخره کردن و سربه سر دیگران گذاشتن اگرچه شوخی به نظر می رسد، اما معمولاً از نظر ارتباطی، پیامی فراتر از شوخی در آن نهفته است. وقتی فردی عصبانی است مسخره کردن و سربه سر گذاشتن او ممکن است او را خشمگین کند و موجب حمله لفظی یا فیزیکی او شود.

اندک سخن بگویید، اما وقتی سخن می گوئید سخنان لطیفی بگویید که بر قلب بنشیند. صادق باشید، مهربانی را به زبان آورید. از تکبر پرهیز کنید. اگر هنگام گفت و گو بتوانید خوب فکر کنید، مهربان باشید و اندیشه های شاد و دوستانه ای نسبت به مردم داشته باشید، دیگر جای نگرانی نیست، زیرا سخن زشت و ناپسندی از دهان تان بیرون نخواهد آمد.

وقتی در ارتباط میان فردی، شخص با گشاده رویی احساسات و تفکرات خود را به اطلاع دیگری می رساند، درواقع با این کار مثبت نگری خود را به طرف مقابل نشان می دهد و هم زمان با آن به اهمیت خود نیز در این تعامل تاکید می کند. آنچه می گوئید و چگونگی گفتن آن تاثیر ماندگاری بر کسانی دارد که به آن گوش می دهند. بر دامنه لغات خود بیافزایید تا بر تاثیر خود اضافه کنید.

بهترین وسیله مراعات حالات دیگران، آن است که یاد بگیرید، چگونه با مردم حرف بزنید و بر تکه کلام های خود، مسلط باشید. هیچ فردی سزاوار آن نیست که مورد بی احترامی قرار گیرد. البته این وظیفه خود فرد است که با تعیین مرزهای شخصی، از تجاوز و هجوم دیگران محافظت کند.

توصیه های مهم:

- کوشش کنید تا هنگام گفتگو با دیگران، سخنان دلنشین و زیبا بگویید.

- بیان یک سخن نسنجیده و پوچ می تواند موجب رنجش و ناراحتی بزرگی برای دیگران شود. بنابراین افراد عاقل و دانا باید در روش سخن گفتن خود کاملاً دقت نمایند
- کم حرف بزنیم، چه در ارتباط میان فردی و چه در اجتماع میان مردم. اساساً سکوت برای تان انتخابی آگاهانه باشد، نه از روی بغض و قهر و سخن گفتن تان. هم برای اثر بخشی و بر اساس دانش و آگاهی تان باشد. واژه بازی، نکنید!
- در حرف زدن مراقب باشید کارتتان ردیف کردن کلمه ها نباشد.
- حرف رادر کلمات و کلمات رادر جملات و ابیات کامل ادا کنید. هیچ حرف و کلمه ای را ناقص و ناتمام ادا نکنید. دقیقه را دقیقه / عزیزان را عزیزان / حقیقت را حقیقت / تحقیقات را تیقات / و... نگویید.
- در هر جمله یا متنی واژه یا واژه هایی مهم می باشند و جمله و متن برای انتقال آن واژه یا واژه ها ساخته شده اند. باید مراقب باشید آن ها را برجسته ادا کنید. منظور اصل برجسته خوانی و برجسته گویی واژگان مهم را رعایت کنید.
- شمرده گوئی، سرعت گفتار، کندی و تندی مناسب با رعایت موارد فوق باشد. گاهی شمرده گوئی کنید گاهی سریع تر سخن بگویید. ولی هیچ حرف و کلمه ای را ساییده و ناتمام نگذارید. همه چیز را محکم و کامل بیان کنید.
- برای مصون ماندن از کمبود و فقر واژه و عاریتی حرف نزدن، مطالعه کنید. مطالعه را پشتیبان سخن خود کنید. فراوان و منظم ادبیات، هنر، تاریخ، سیاست، اطلاعات عمومی، فقه و تفسیر، منطق و فلسفه، متون جدید علمی، طنز و لطایف، رمان و داستان های داخلی و خارجی مطالعه کنید.

- آسیب و آفت های بیان خود را بشناسید و در رفع آن ها بکوشید. گاهی مشکلی در بیان تان است که از آن غافل هستید و دیگران از آن آزرده می باشند. بیان تان را در معرض نقد بگذارید، ضبط کنید و خودتان گوش کنید. روشی بسیار خوش بازده خواهد بود.
- گاهی برای گفتن یک جمله کوتاه سه چهار کلمه ای، دقایقی طولانی جمله پردازی های طولانی و ملال آور می کنید، یا اگر کلمات اضافی و تکراری و تکیه کلام مزاحم دارید آنها را بشناسید و برطرف کنید.
- غلط گویی نکنید، خطاهای زبانی را بشناسید و مراقب باشید غلط گویی نکنید. غلط ها، خطاها و به تاخیر انداختن زبانی، نفوذ کلام و زیبایی سخن تان را می کاهد.
- ساده گویی کنید و ساده گو باشید. تکلف و دشواری را از گفتارتان دور کنید. لفظ قلم و فاخر سخن نگویید و ننویسید. واژه های کم هجوگویی و افعال ساده را به کار ببرید و پرحرفی نکنید.
- با مطالعه نوشته های با نثر ساده و روان مفهوم پردازی رایج بگیرید تا بتوانید هر نوع مفهوم چه ساده و چه پیچیده را با زبانی ساده روان و گویا و مناسب، با مخاطب بیان کنید.
- صدای خودمان را ضبط کنید و از غافلگیر شدن هنگام شنیدن صدای و بیان تان را گوش و نقد کنید. این شیوه از معدود شیوه های زود اثر و مفید است.
- به سخنان و شیوه های بیان افراد فصیح، دقیق گوش کنید و جذابیت کلام آن ها را شناسائی کنید و بدون اینکه تقلید کنید برای خودتان روشی جدید در بیان، خلق کنید
- هر گونه عیب و زشتی تقلید چه در گفتار، چه در بیان و چه در رفتار را از خودتان دور کنید و استقلال روش تان را هدر ندهید.

- نقد پذیرو علاقمند باشید. نظر دیگران را بشنوید و بدانید. نقد پذیری به این معنا است که اگر از شما تعریف و تحسین شد مغرور نشوید. اگر ایرادی بر شما گرفتند در رفتار و گفتارتان دقیق شوید و اگر ایراد به جا باشد برطرف کنید.
- با مثبت نگری و اعتماد به دیگران، در آنها انگیزش کافی ایجاد کنید و به گونه ای آنها را تحت تاثیر قرار دهید که راهی را انتخاب کنند که تلاش بیشتری برای رسیدن به هدفی که مد نظر شما است، از خود نشان دهند.
- به پند و نصیحت کسانی که دوست داشته شده اند، خوب گوش دهید.
- از گذاشتن لقب های زشت و نامناسب بر همسر خود پرهیز کنید. لقب هایی مثل روانی، حسود، نفهم، هالو، احمق، وراج و نظایر آن، مشکل ارتباط زن و شوهر را بدتر می کند.
- پیش از گفتن هر مطلبی، خوب فکر کنید و جوانب و موقعیت آن را بسنجید.
- خوش رفتاری را جایگزین انتقاد بی جا از دیگران نمایید.
- از جملاتی مانند: "کاشکی... ، ای کاش... " ، پرهیزید.
- به مفهیم پنهان سخنان دیگران خوب توجه کنید و ببینید چه چیزی آن ها را خوشحال می کند. معین کنید خط سیر و شخصیت کلی آنها را دریابید و ارتباط خود را بر اساس آن تنظیم کنید.
- شوخ طبعی پیشه کنید. با توسل به حس طنز و شوخ طبعی با خود، به ملایمت رفتار کنید و در برابر پیشامدها و افراد منفی و دشوار، آرامش تان را حفظ نمایید؛ به ویژه مراقب سخن گفتن خود در این شرایط باشید.
- یقین حاصل کنید که دوست، همکار و اعضاء خانواده تان در موارد لازم با شما سخن می گویند. منظور ما غرولند و آه و ناله نیست.

- در مورد کلمات خود فکر کنید. هرگز تصور نکنید که دیگران درباره کلمات شما مثل شما فکر می کنند و مطمئن شوید که هیچ ابهامی که باعث سوء تعبیر شود در شما وجود ندارد.
- با چهره گشاده با دیگران سخن بگویید تا آنان هم با چهره ای خندان به شما پاسخ دهند.
- به دیگران علاقه مند باشید.
- همواره با افراد شوخ و شاد معاشرت نمایید.
- کسانی را برای دوستی انتخاب کنید که به شما انرژی مثبت ، شادی، دلگرمی و روحیه بدهند.
- با کلمات قدرتمند خود به دیگران کمک کنید تا بر یأس و نومیدی خود غلبه نمایند.
- وظیفه خود بدانید تا کاری کنید که مردم نسبت به خود احساس بهتری پیدا کنند.
- دیگران را با انتقاد منفی از خود دور نکنید. وقتی دیگران را اصلاح می کنید، نباید حرفی در جهت تحقیر کردن آنها بزنید.
- از فریاد کشیدن اجتناب کنید. فریاد کشیدن ، فشار زیادی به شما وارد می کند و صحبت کردن را برای شما سخت خواهد کرد. در موارد شدید، فریاد زدن می تواند منجر به ایجاد گره های صوتی یا ناهمواری در تارهای صوتی تان شود.
- واضح و شفاف صحبت کنید .دهان خود را بیشتر از زمانی که صحبت می کنید باز کنید. با این کار نه تنها لب ها و دندان های تان از حالت بسته بودن خارج می شود، بلکه صدای تان بلندتر می شود.
- از عصبانیت اجتناب کنید افرادی که سریع و تند صحبت می کنند اصولاً یا عصبی مزاج بوده

یا از عدم اعتماد به نفس کافی رنج می برند. گاهی اوقات وانمود کردن به این که عصبی نیستید هم می تواند سرعت صحبت کردن شما را به حالت طبیعی برگرداند.

- درباره دیگران خوب صحبت کنید
- خیلی آرام حرف نزنید. آیا تا به حال دقت کرده‌اید که بعضی از بهترین سخنران‌ها و سخنورها توانایی این را دارند که به معنای واقعی کلمه، صدای‌شان را به سوی شما پرتاب کنند؟ می‌دانید چرا؟ چون آن‌ها خیلی آرام حرف نمی‌زنند. آرام صحبت کردن ممکن است به این معنا باشد که فرد اعتماد به نفس ندارد یا گوشه‌گیر است یا اینکه فقط عصبی است. محکم و با صدای بلند حرف زدن، اساس برداشتی را که شنوندگان‌تان از شما خواهند داشت، پایه‌ریزی می‌کند. صدای‌تان را واضح کنید و محکم صحبت کنید اما خیلی بلند حرف نزنید، زیرا ممکن است افراد فکر کنند که به جای حرف زدن، دارید فریاد می‌زنید.
- پیش از حرف زدن فکر کنید، در صورت لزوم از قبل آماده شوید می‌خواهید بدانید که چگونه خوب صحبت کنیم؟ اولین پاسخ این سوال این است که "قبل از اینکه حرف بزنید، فکر کنید"؛ جمله‌ای که آن را همیشه در کتاب‌های حوزه‌ی توسعه‌ی فردی پیدا می‌کنید. اما باز هم بسیاری از ما آن را رعایت نمی‌کنیم. تا به حال دقت کرده‌اید که رئیس یا مدیرتان به ندرت چیزی می‌گوید که بعداً از گفتنش پشیمان شود؟ این به این دلیل است که ذهن چنین افرادی یک گام جلوتر از زبان‌شان است، نه برعکس! افرادی که این مهارت مهم را دارند، اغلب به عنوان "افراد روشن" نامیده می‌شوند، زیرا کاملاً می‌دانند که چه می‌گویند و روی زبان‌شان کنترل کامل دارند. این ایده که بتوانید پیش از حرف زدن فعالانه فکر کنید، کمک‌تان می‌کند تا حرف‌تان دوتا نشود. چون قبل از هر صحبتی عواقب مثبت و منفی آن را سنجیده‌اید.

- از قطع کردن صحبت دیگران اجتناب کنید. قطع کردن صحبت برای کسی که این کار را می کند احتمالاً طبیعی به نظر می رسد، اما ممکن است در کسی که صحبت او قطع می شود ایجاد نارضایتی و افکار منفی کند: "او به حرف هایم گوش نمی دهد، تنها می خواهد خودش حرف بزند".
- آرام و شمرده صحبت کنید. مطمئن شوید که تفاوت بین حروف صدادار و بی صدا را خوب می دانید و برای ادای حروف بی صدا مانند (ب) و (ت) با حبس کردن لحظه ای هوا آن ها را به صورت آزاد کردن ناگهانی هوا از حنجره ادا کنید.
- پیاموید که قدر شناس دیگران باشید. پیاموید که از آن ها تشکر کنید.
- سعی کنید با دیگران دوستانه رفتار کنید تا با شما رفتار دوستانه داشته باشند.
- مراقب لحن گفتارتان باشید. شمرده صحبت کنید. هنگامی که اشخاص در مورد آنچه می گویند نامطمئن و عصبی هستند، تمایل به سریع صحبت کردن دارند. شمرده تر صحبت کردن نه تنها باعث می شود که شنوندگان درک بهتری از گفته های شما داشته باشند، بلکه علائم اعتماد به نفس و خویشتن داری نیز در لحن شما نمود پیدا خواهد کرد.
- خیلی تند صحبت نکنید. برای اینکه بدانید که چگونه خوب صحبت کنیم، باید اول اشتباه های رایج در صحبت کردن را برطرف کنید. یکی از اشتباه های رایجی که ما مرتکب می شویم، این است که خیلی تند صحبت می کنیم. چه به دلیل هیجان زدگی باشد، چه از روی عادت، تند صحبت کردن نه تنها فهم حرف های شما را برای شنونده دشوار می کند، بلکه باعث می شود دیگران مسخره تان کنند. تند حرف زدن می تواند یکی از نشانه های اضطراب باشد. پس یکی از اولین چیزهایی که در روند بهبود مهارت های گفتاری خوب باید

بدانید این است که آرام و با سرعتی که فهم آن آسان باشد و بتوانید هر واژه را به وضوح

بیان کنید، حرف بزنید

- سعی کنید با دیگران با مهر و عشق حرف بزنید.

منابع مورد استفاده:

-جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

-**خندان باشید**، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، شماره ۲۷۲، نیمه دوم

تیر، ۱۳۸۳، صفحه ۳۸

-**رازهای زناشویی موفق**، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر

-How to Speak Properly and Master the Art of

Hub Conversation, Pages Inc, 2017, (<https://toughnickel.com>)

-James Manktelow: Manage Stress, Dorling Kinersley, 2002

-25 Powerful Ways to Become a Better Public Speaker,

2017, (<http://greatperformersacademy.com>)

-100+ Powerful Ways to Relax and Calm Your Anxious Mind,

(<https://www.themavencircle.com>)

-6 Simple Ways To Improve The Way You Speak, Fast

Company, 2017, (<https://www.fastcompany.com>)

-8 Simple Ways to Relax Your Brain Every Day,

Sommer+Sommer GmbH, 2015, (<https://sommer-sommer.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

v.erfani.ir