

آموزش گفتار

برای مسلط بودن، جالب بودن، توانا بودن،
جذب و متقاعد کردن مخاطب

پُل ژاگو

ترجمه نیلوفر خوانساری



این کتاب ترجمه‌ای است از:

L'éducation de la parole

Paul-Clément Jagot

Édition Dangles

ژاگو، پل کلمان، ۱۸۸۹-۱۹۶۲.
آموزش گفتار: برای مسلط بودن، جالب بودن، توانا بودن، جذب و متقاعد کردن
مخاطب / پل ژاگو؛ ترجمه نیلوفر خوانساری. - تهران: ققنوس، ۱۳۷۷.
ISBN 978-964-311-132-8
۱۲۷ ص.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا (فهرست‌نویسی پیش از انتشار)
L'éducation de la parole
عنوان به فرانسه:

کتابنامه به صورت زیرنویس.
۱. سخنرانی. الف. خوانساری، نیلوفر، ۱۳۳۹ - ، مترجم. ب. عنوان.
PN ۴۱۲۳/ژ ۲۸۸ ۸۰۸/۵

۱۱۱۸۶-۷۶م

کتابخانه ملی ایران

انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

پُل ژاگو

آموزش گفتار

نیلوفر خوانساری

چاپ چهاردهم

۲۰۰۰ نسخه

پاییز ۱۳۹۳

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۸ - ۱۳۲ - ۳۱۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 311 - 132 - 8

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

فهرست

- فصل نخست: ضرورت داشتن بیانی قاطع و روشن ۵
- فصل دوم: نخستین تمرینهای بازآموزی ۱۵
- فصل سوم: تواناییهای فکری شما: اندیشه‌ها، دانش ۳۳
- فصل چهارم: تواناییهای بیان شما: واژه‌ها، جمله‌ها ۵۱
- فصل پنجم: تواناییهای آوایی شما: صدا، طرز بیان ۶۳
- فصل ششم: تواناییهای روانی شما: هوش، اراده ۷۵
- فصل هفتم: هنر بحث و گفتگو ۹۷
- فصل هشتم: هنر در جمع سخن گفتن ۱۱۳
- فصل نهم: سخنوری به مناسبت‌های گوناگون ۱۲۱

فصل نخست

ضرورت داشتن بیانی قاطع و روشن

۱. نخست، کسب اعتماد به نفس

در اینجا منظور ما تربیت تعداد بیشماری سخنران حرفه‌ای نیست بلکه به تمام کسانی که مایلند از گفتاری ساده، روشن و روان برخوردار باشند، راه و رسم آن را نشان می‌دهیم. در حالی که عده کمی برای سخنرانی همیشه آمادگی دارند، افراد بسیاری حتی برای برآوردن نیازهای روزمره زندگی، از سهولت بیانی کافی و لازم برخوردار نیستند.

از این گروه عده‌ای کم و بیش با ضعف اندیشه و کمبود واژه‌ها یا درک ناقص از ساختار جمله‌ها مواجهند و برخی دیگر فقط دچار عدم اعتماد به نفس هستند. در واقع کوچکترین تأثیرپذیری هر قدر هم ناچیز باشد برای مختل کردن - و حتی فلج کردن - سهولت بیان کافی است و حضور فردی بیگانه یا شرایطی دست و پاگیر می‌تواند موجب تأثیرپذیری شخص شود.

اگر نامه‌های فراوانی که از مدتها پیش هر روز دریافت می‌کنم مرا برنمی‌انگیختند، شاید هنوز به نوشتن این کتاب اقدام نکرده بودم. به ندرت ممکن است روزی سپری شود بی آنکه در نامه‌ای از من خواسته نشود کتاب راهنمایی درباره هنر دستیابی به «تسلط بر بیان خویش» بنویسم. به طور یقین چنین رساله‌هایی در سطحی عالی وجود دارند. علاوه بر شیوه‌های بیانی که برای بازیگران، هنرپیشه‌ها و مجریان در نظر گرفته شده، نویسندگان موفق در تلاشند تا با ذکر نمونه‌هایی از استادان فن سخنوری در رسانه‌های گروهی

یا جایگاه وکالت یا کرسی دانشگاهی، راههای دستیابی به موفقیت‌های بزرگ را نشان دهند.

در میان این روشهای آموزشی - که به عقیده من فقط برای افرادی مفیدند که مشکلات اولیه سهولت بیان را ندارند - اثری نیافته‌ام که جوابگوی نگرانیها و مشغولیت‌های ذهنی متعدد ایشان باشد. راهکارهای فراوانی در مورد کاربرد، نفوذ و تأثیر گفتار در جریان بررسیهای تجربی در باره **تلقین** بدست آورده‌ام، که در کتابهایی که پیش از این اشاره کردم، نگاشته شده‌اند. همچنین به نظر من نخستین هدفی که باید دنبال شود همانا تعدیل این تأثیرپذیری است که پیش از این در باره نقش زیانبار آن گفته‌ایم. در ابتدا باید به خوانندگان امکان دهیم تا بتوانند بدون کوچکترین ناراحتی در مقابل دیگران، عقایدشان را بیان کنند و این تا همین جا نیز کمک بزرگی به شمار می‌آید. سپس - چنانچه مایل باشند - می‌توانند سخنوری خوش بیان و شاید خطیبی برجسته شوند، اما به هر حال دیگر اصل کار را در اختیار دارند: یعنی آرامش خاطری که به لطف آن همیشه می‌توانند در برابر هر مخاطبی (حتی اگر سلطان جهان باشد) با آرامش و بدون خویشتنداری، هر چه می‌خواهند، با دقت تمام، و کامل و درست بازگو کنند.

باید جرئت کنیم و حرف بزنیم - اما بموقع - حتی اگر احساس کنیم نمی‌توانیم ماهرانه از عهده آن برآییم، و از آنجا که اندیشه، **خاستگاه عمل** را به وجود می‌آورد، از امروز، این عبارت را با عزم راسخ و قاطع چندین بار در روز تکرار کنید: «من جرئت حرف زدن خواهم داشت.» فصل بعد به شما نشان می‌دهد چگونه آنها را بکار گیرید

۲. چگونه بروشنی و با دقت سخن بگوییم

کسی که بتواند به آسانی افکارش را بیان کند، در قدم نخست، احساس برتری

می‌کند. از کودکانی که درسها را از بر می‌خوانند و در امتحانهای شفاهی شرکت می‌کنند تا بزرگسالانی که بنابر شرایط مختلف، مدام ملزم به برقراری ارتباطات لفظی هستند، همه به آزادی کامل بیان برای ابراز دانش و خواسته‌های خویش یا بدست آوردن نهایت بهره‌وری از شایستگیهای خود نیاز دارند. اما نفوذ مستقیم کلام (تأثیری که می‌گذارد و قدرت متقاعدکننده‌اش) بوضوح و دقتش بستگی دارد. فقط جرئت حرف زدن داشتن کافی نیست: بلکه باید بتوانیم منظور خود را بدرستی بفهمانیم، و در چند کلمه توضیحات لازم را بدهیم و بی‌آنکه به اصل موضوع چیزی اضافه یا از آن کم کنیم، اتفاق یا وضعیتی را بازگو کنیم، اطلاعات و دستورها را دقیق و روشن، به گونه‌ای نقل کنیم و در اختیار مخاطب بگذاریم که بی‌درنگ به اندیشه اصلی ما پی ببرد.

مدیر یک شرکت باید برای سمتی که بدون متصدی است کسی را برگزیند. او در نشریه‌ای آگهی کوچکی می‌دهد و داوطلبهای زیادی خود را معرفی می‌کنند. اگر ارزشها و معرف داوطلبها یکسان باشد کدام یک موفق خواهد شد؟ کسی که جوایهای قاطع، صریح، بجا و دقیقش، با شرایط‌گزینش (حذف یا انتخاب) کارفرما سازگار باشد و به بهترین شکل رضایت او را جلب کند.

در بسیاری از برخوردهای کوچک روزمره (در اداره‌ها، پستخانه، بانک یا حتی هنگام خریدی پیش پا افتاده) صراحت و روشنی کلام، مانع بروز گرفتاری و کدورت، و موجب صرفه‌جویی در وقت می‌شود. پزشک به شما می‌گوید که تعداد بیشماری از بیماران بدین سبب که نمی‌توانند نشانه‌های بیماری خود را بروشنی تشریح کنند او را از شناخت عوامل مهمی که امکان تشخیص صحیح و دقیق را میسر می‌سازد، محروم می‌کنند. در جریان دادرسی یا خطابه دفاعیه وکیلها حضور یابید. به تمام ایرادهای نامرتب و نامفهوم سخن گفتن پی خواهید برد. پس از همین امروز تصمیم بگیرید تا شیوه بیان خود را به کمال مطلوب برسانید.

۳. چگونگی در بحث و مجادله مقاوم و مسلط باشیم

برخورداری از شهامت، صراحت و دقت در جهت حفظ مواضع و نقطه نظرها در مشاجره‌ها و مباحثه‌های اجتناب‌ناپذیر، بی‌آنکه اجازه دهیم تسلیم یا مشوش شویم، چاشنی زندگی روزمره ماست. خوانندگان کتابهایم می‌دانند که یکی از معیارهای راستین من برای سلامت ذهن، خودداری کردن از بحث و مجادله در مواقعی است که ضرورت مسلم ایجاب نمی‌کند.^۱ در واقع ما روزانه فقط مقدار محدودی نیروی روانی در اختیار داریم و شایسته است آن را سودمندانه و با رضایت کامل ذخیره کنیم. اما در موقع لزوم می‌توانیم با صرف کمترین نیرو، نهایت فایده را ببریم به شرط آنکه بتوانیم از مفاهیم و استدلالهای کاملاً قابل فهم و قاطع استفاده کنیم تا بی‌چون و چرا بر مخاطب خود تأثیر بگذاریم. من انسانهای شریف و آبرومندی را دیده‌ام که بدرستی از محق بودن خویش اطمینان دارند اما فقط به علت آگاهی از ضعف بیانشان، به جای اینکه واکنشی نشان دهند منفعلانه اجازه می‌دهند مغلوب واقع شوند. چنین احساس ضعفی گاهی ناملايمات دیگری را نیز به همراه دارد؛ می‌تواند به عصبانیت و یا حتی خشم بینجامد. یکبارہ خونسردی خود را از دست می‌دهیم و یک مخالفت معمولی، به خصومت‌های بی‌ثمری کشیده می‌شود.

* * *

آیا بهتر نیست، حتی در صورت داشتن عقیده‌های کاملاً مخالف، بتوانیم با جملات مؤدبانه و سنجیده تبادل نظر کنیم؟ و بی‌توجه به اهمیت موضوع مورد نظر، کاملاً به اندیشه‌ها و بیان خود مسلط باشیم؟ به این منظور باید خود را عادت دهیم تا معنی دقیق واژه‌ها را دریابیم و مفهومشان را در قالب جمله‌های موجز و روشنی بیان کنیم که ارتباط معنوی کاملی دارند. در یکی از فصلهای آینده، به بررسی این مطلب خواهیم پرداخت.

۱. به کتاب قدرت اراده، اثر همین نویسنده (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس) مراجعه کنید.

۴. چگونه مخاطبان را جذب کنیم

براستی این خواستی بحق است که در هر گفتگویی بخواهیم به شیوه‌ای آبرومند و جذاب شرکت جوییم. عده‌ای حتی اگر موانعی را که تأثیرپذیری بر سر راهشان می‌گذارد رها کنند باز براحتی از عهده آن بر نمی‌آیند. اگر مسئله‌ای را در حضورشان مطرح کنیم انگیزشی در آنها ایجاد نمی‌کند تا حتی تعبیر مورد نظرشان را بیان کنند. اگر اندیشه‌ای به ذهنشان خطور کند نمی‌دانند چگونه آن را بدرستی بیان کنند یا شرح و بسطش دهند.

چنانچه بخواهند درباره آنچه که دیده یا شنیده‌اند یا نمایشی، کتابی، فیلمی، ... صحبت کنند، اگر رشته کلام را بدست گیرند فقط توجه کوتاه و مختصری به آنها معطوف می‌شود چرا که گزارششان بی‌روح و عاری از وضوح و روشنی است. دانش و آگاهی آنها به اندازه‌ای محدود و ناقص است که بی‌وقفه مجبور می‌شوند در باره دو یا سه موضوعی صحبت کنند که شناخت دارند و بدین ترتیب مهر یکنواختی بر آنها زده می‌شود.

معذب بودنشان موجب می‌شود از ذوق و باریک‌بینی لازم به منظور تطبیق دادن خود با دیگری و قرار گرفتن در حد او برخوردار نشوند و نتوانند بینش انتقادی خود را معتدل، و شور و هیجانشان را با محیط یا شخص مخاطب سازگار کنند. زمانی که در طلب همدلی یا جلب توجه کسی هستند چون معاشرت با آنها کسل‌کننده است، بسختی از عهده انجام آن برمی‌آیند.

برعکس، افراد خوش برخورد و شیرین سخن پیوسته به محبوبیت و بویژه جذابیت خویش می‌افزایند. ثمره داشتن بیانی گیرا و جذاب، همچون هنر یافتن واژه‌های دلپذیر و مناسب هر فرد، توجهی ظریف یا توافقی ماهرانه است که در قدم اول به دوستی و همدلی می‌انجامد. حتی بدترین نقطه ضعفهای جسمی کسانی که با جذابیت صحبت می‌کنند، پوشیده می‌ماند. هر قدر فردی ناخوشایند باشد، فقط به کمک نیروی جاذبه بیانش و با پرورش صدا، تلفظ واژگان و ذهن خود می‌تواند مورد پسند، توجه و

ستایش قرار گیرد. زندگی اجتماعی (شرکت در جمع دوستان، مهمانی شام، ضیافتها، دید و بازدید و جمع خانوادگی...) ایجاب می‌کند که از تمام تواناییهای گفتاری برخوردار باشیم. در غیر این صورت به جای آنکه از آن لذت ببریم، احساس ناراحتی و خواری می‌کنیم تا آنجا که احساس می‌کنیم مایلیم از انظار پنهان شویم. بدین ترتیب فرصت ایجاد مناسبات و بدست آوردن یاران یا همکارانی را که ممکن بود بسیار مفید باشند از دست می‌دهیم، همچنین از جمع‌آوری اطلاعات زیاد و سودمندی محروم می‌شویم که در حین دیدن و شنیدن می‌توانستیم بدست آوریم.

چقدر می‌توانیم بیاموزیم حتی اگر با ساده‌ترین افراد بتوانیم گفتگو کنیم!

۵. تأثیر خوب گذاشتن

خوب صحبت کردن پیش از هر چیز، یعنی بر خود تأثیر گذاشتن، بر خودجوشی خویش غلبه کردن، خود را در طلب راستی و درستی موظف دانستن، خویش را به نهایت دقت و باریک‌بینی ملزم کردن و برای تشخیص معنی عبارتهای مورد نیاز کوشیدن. این همه به بروز پیامدهای مساعدی بر حالت‌های ظاهری و چهره (بویژه نگاه) می‌انجامد و ویژگیهایی که «تأثیر مثبت» می‌گذارند کمک مؤثری به این مجموعه به شمار می‌آیند.

هنگام برخورد با افراد نخستین صحبت‌های ما بی‌درنگ برداشت ذهنی او را نسبت به ما تعیین می‌کند. شخصی که روی سخنانمان با اوست هر قدر هم نظر نامساعدی نسبت به ما داشته باشد باز در برابر شیوهٔ بیانی صریح و قاطع، بی‌تفاوت نمی‌ماند. گمان نمی‌کنم مبالغه آمیز باشد اگر بگویم از چنین بیانی - تقریباً به‌طور اجتناب‌ناپذیری - توجه، اعتماد و حتی لطف و خیرخواهی زاده می‌شود. بنابراین کسی که مسئولیت اداره کارکنان را به عهده دارد اگر با زیردستان رفتاری محترمانه در پیش گیرد، وجهه‌ای می‌یابد که مولد نظم بهتری است. بدین ترتیب می‌توانیم بگوئیم تسلط بر گفتار، در هر

حرفه یا طبقه اجتماعی، بر تواناییهای شخص می‌افزاید. از سوی دیگر این شایستگی، راه را به روی حرفه‌های آزادمنشانه‌تر و پرسودتری می‌گشاید. آیا دلال، وکیل، سیاستمدار، بازاریاب، خریدار... افزون بر استعدادهای مبارزه‌جویانه (و برای بهره‌گیری کامل از آن) نباید پیوسته مهارت محاوره‌ای خویش را بکار گیرد، مهارتی که اساس ابزار کارش را تشکیل می‌دهد؟

اگر از هر جا که می‌گذریم یادگار خوبی بر جا گذاریم به مثابه یک برگ برنده با ارزش است. نظر موافق مردمی که امروز هیچ‌گونه ارتباطی با آنها نداریم، ممکن است فردا دارای اهمیت غیرمنتظره‌ای باشد. پس بی‌آنکه ذره‌ای از عقیده یا آزادی خود چشم‌پوشیم، شایسته است به کمک باریک‌بینی خود و با این دغدغه خاطر، اختلاف‌های جزئی را بیان کنیم. این کار ممکن است مانع بروز رنجش شود. آیا می‌توانید بی‌آنکه کدورتی ایجاد کنید، از برآوردن خواهشی سر باز زنید، پیشنهادی را رد یا به‌طور دوستانه‌ای در برابر سماجتها و اصرارها مقاومت کنید؟ اگر در موقعیتی قرار بگیرید که بخواهید میان دو تن از دوستان خود که موقتاً اختلافی دارند، میانجیگری کنید، آیا قادر خواهید بود راهی بیابید تا به هر دو همدلی و محبت یکسانی را القا کنید؟ سراسر زندگی به چنین وضعیت‌های - بسیار حساس - برمی‌خوریم که رفع آنها بدون دردسر و گرفتاری، با اطمینان از اینکه تأثیری عالی به جا گذاشته‌ایم، بسیار اهمیت دارد.

۶. نفوذ کردن در دیگران

توانایی نفوذ در فکر و وضعیت روحی اطرافیان، بسیار مطلوب است. می‌توانیم با تشویق، انگیزش یا سرزنشی، تأثیر بیان‌شان را متزلزل کنیم. اگر ظاهرمان متقاعدکننده باشد و از قاعده‌هایی پیروی کنیم که بنابر آنها گفتار همچون تلقین، در ذهن می‌نشیند، نزدیکان به مراتب راحت‌تر به حرفمان

گوش فرا می دهند. چه بسا بیانی ناشیانه موجب شود لطیفترین احساسات و صمیمیترین عاطفه‌هایمان نادیده گرفته شوند یا به اندازه کافی ارزشی برایشان قایل نشوند. با بردباری، آرامش و ثبات قدم بخوبی می توان اختلافهای دوستانه را حل کرد، اما برخورداری از این خصلتها مستلزم داشتن تسلط بر خویشتن و اعتماد به نفسی است که اطمینان از قدرت بیانی روان تشدیدش می کند. با اظهار جمله‌های بجا و مناسب می توانیم علت ماجرا را روشن یا بر نقطه حساس اشاره کنیم و تکرار این جمله‌ها - به شکلهای مختلف برای آنکه کسل کننده نشوند - به نوعی خردمندانه می تواند نافذ باشد.

می دانیم حالت روحی بیمار تا چه حد در نیروهای درمانگر او بازتاب دارد. اگر پزشک هنر قوت قلب و روحیه بخشیدن به بیمار را بداند پس از نخستین ملاقات معمولاً بهبودی نمایان می شود. ممکن است هیچ‌گاه کسی در کنار بستر شخصی فلج، تسکین رنجها و اضطرابهایش را آرزو یا تصویری رضایتبخش از شفای زودرس را به وی تلقین نکرده باشد؟ پس هر قدر وضع بیمار نگران کننده و تشخیص پزشک منفی و بیمار بدبین و ناامید باشد، باز می توانید به او کمک کنید و لحظات خوشی را برایش فراهم آورید.

انسانهای مشوش، عصبی، ناآرام و مضطرب نیز بنابر شیوه‌ای که همیشه با آنها حرف می زنیم، واکنش نشان می دهند؛ در واقع همچون کسانی که به دلیل برخورداری از ارزشهای اخلاقی بسیار ضعیف، از قاعده‌های اجتماعی دور می مانند. آرامش بخشیدن به عده‌ای و به اندیشیدن و داشتن عده‌ای دیگر (با عبارتهای گویا و پرمعنی توسط کسانی که آگاهند) به معنای توانایی آفریدن تصویرهایی مناسب است.

۷. چگونه در حضور جمع قدرتمندانه سخنرانی کنیم

اجبار صحبت کردن در برابر جمعهای کم و بیش کثیر فقط برای افراد باتجربه

پیش نمی‌آید. هر کسی ممکن است، حتی صرفاً به عنوان شاهد، به دادگاه احضار شود و این یکی از هزاران وضعیتی است که در آن مزیت آرامش، ایجاز و روشنی بیان به نیکی آشکار می‌شود. در اکثر حرفه‌ها ناگزیر باید گزارشهایی را بازگو کنیم، به نمایندگی از گروهی صحبت کنیم، در انجمن، نظریه‌ای را ارایه دهیم، رویدادی، فنی جدید یا طرحی اجرایی را شرح دهیم و...

در هر انجمن یا اجتماع ساده، هیچ کس نمی‌تواند مدعی داشتن نقش مؤثری شود مگر بر پشتوانه قدرت بیانی پرورش یافته و مطمئن متکی باشد. امروزه ارتباطات در تمام شکل‌هایش و در زمینه‌های مختلف چون تبلیغات، بازاریابی یا اطلاع‌رسانی به‌طور یکسان از اهمیت والایی برخوردار است. سخنرانیها، مناظره‌ها، بحث‌های عمومی در باره موضوعهای گوناگون (علمی، ادبی، هنری، سیاسی...) به کمک تمام انواع رسانه‌های گروهی رو به افزایشند. بدین ترتیب همواره از افراد بیشتر و بیشتری برای سخنرانی در جمع دعوت می‌شود. آنها در این کتاب برای چیره شدن اصولی بر نخستین دلهره‌های اجتناب‌ناپذیر آغاز کار، راهنمایی‌های لازم را می‌یابند.

در واقع هر قدر هم کم به موضوع تسلط داشته باشیم، اگر بتوانیم آرامش خود را حفظ کنیم، به همان راحتی که برای گروهی کوچک صحبت می‌کنیم می‌توانیم در برابر هزاران نفر نیز سخن بگوییم. پس از آنکه کمی عادت کردیم، سخنرانی بزودی به یک بازی تبدیل می‌شود. به یک تمرین عالی برای دقت، هماهنگی اندیشه‌ها و مهار خویشتن.

بجز سخنرانی یا مناظره تلویزیونی، همیشه گفتگوهای کوتاهی در زندگی روزمره پیش می‌آید که به هیچ‌وجه نمی‌توانیم از بیان‌شان طفره رویم، وانگهی دیگر هیچ کس نباید در چنین مواقعی معذب و هراسان شود. حتی کسانی که هرگز در جمع کلامی نگفته‌اند با بکارگیری رهنمودهایی که در فصل‌های آینده عنوان می‌شود، می‌توانند در هر موقعیتی بی‌درنگ رشته کلام را بدست گیرند.

فصل دوم

نخستین تمرینهای بازآموزی

۱. بر خودجوشی کلامتان تسلط یابید

پیش از آنکه به بررسی و تمرین روشهای گوناگونی بپردازیم که به شیوایی و رسایی کلام کمک می‌کنند می‌توانید از همین لحظه بسرعت، شیوه بیان کنونی خود را بهبود بخشید. نخست باید **خردمندانه بکوشید** اختیار آنچه را به زبان می‌آورید، بدست گیرید. برای آنکه بتوانید مطابق میلان صحبت کنید در ابتدا تمام نموده‌های کلامی خود را، به اراده‌تان واگذار کنید: به این منظور، مراقب و مقید باشید تا هر انگیزشی برای بیانی خودجوش را در خود سرکوب کنید، یعنی حرفهایی که همه ما، هنگامی که دستخوش احساسات و انگیزشها می‌شویم، به زبان می‌رانیم و آمادگی می‌یابیم تا به یاوه‌گویی خودجوشانه‌ای، تن دهیم. نباید حیران و شگفت زده شویم، باید از اصطلاحهای باب روز که وسوسه می‌شویم در هر موردی بکار بریم، خودداری کنیم و از هر زیاده‌گویی که ناشی از هیجان یا خیالپردازی است، بپرهیزیم.

هنگامی که احساس می‌کنید نیازی به حرف زدن نیست، خود را ملزم به گفتن ندانید و مراقب باشید فقط نکات مهم را بازگو کنید. اگر با آدم پرحرفی سروکار دارید، اجازه ندهید وقتتان را تلف کند. با متانت و آرامش صحبت کنید، حتی اگر بالحن تندی مورد خطاب قرار گرفتید، صدایتان را بلند نکنید و واکنشی تند و نسنجیده نشان ندهید.

شما، تا همینجا، پیشرفت شایان توجهی حاصل کرده‌اید چرا که این تلاش

برای مهار خویشتن به شما اجازه می‌دهد تا مراقب باشید هیچ کلام ناخواسته و نامعقولی را به زبان نیاورید. این تلاش بازدارنده هر قدر هم که عجیب به نظر آید اعتماد به نفس شما را بسرعت افزایش می‌دهد، سه یا چهار روز کافی است تا به آن پی ببرید.

به علاوه مزیت بزرگی است چنانچه بتوانید از هر آنچه که دستگاههای غیرارادی (مانند تنفس و گردش خون) شما را مختل می‌کند پرهیزید: مثلاً از خوراکیهای محرک (الکل، شکر، قهوه، چای، مواد گوستی بیش از اندازه) و همنشینی با افراد ناآرام و عصبی، بحثهای بی‌فایده دوری کنید. بکوشید همیشه خود را در حالت روحی آرام، متمرکز و هشیار حفظ کنید.

شما هر قدر هم کمرو باشید باز دوستان نزدیکی دارید که در کنارشان احساس ناراحتی و خجالت نمی‌کنید. سعی کنید با همین نزدیکان، احساسات خود را در میان بگذارید، واژه‌های دلخواهتان را انتخاب کنید، جمله‌هایتان را با دقت بسازید. از بیان جمله‌های **سنجیده** که ناخواسته به زبان می‌آید، خودداری کنید. در صورت نیاز، عبارت سنجیده و بدون اشتباه دستوری دیگری را جایگزین آن کنید. مطمئن شوید که هر جمله‌ای که ادا می‌کنید به‌طور دقیق بیانگر تفکر شماست و از منظور و مقصود شما فراتر نمی‌رود یا آن را تحریف نمی‌کند. بکوشید قبل از سخن گفتن، تأثیر احتمالی کلامتان و برداشت حاصله از مفهوم آن را ارزیابی کنید.

ممکن است در روزهای نخست این همه در نظرتان دشوار و حتی کسل‌کننده باشد. در واقع هر بار که بخواهیم عادت سنجیده‌ای را جانشین عادت ناخواسته کنیم همین وضع پیش می‌آید. به امید اینکه دورنمای پیشرفت - و نتیجه سعادت بار آن - لحظه‌ای از ذهنتان دور نشود و این تلاش را سهل و آسان بدانید.

خودداری از بروز انگیزشها، برابر است با حس داشتن یک «واحد» نیروی روانی در خود. پس اگر چند روز دیگر تلاش خود را ادامه دهید می‌توانید آمادگی بیشتری برای شجاعانه صحبت کردن، در خود حس کنید. از همین

لحظه تصمیم بگیرید دیگر هیچوقت در مواقعی که برای جسور بودن احساس تردید و دودلی می‌کنید، خود را پنهان نکنید. چگونه بر این احساس بازدارنده که ما را هراسان می‌کند، چیره شویم؟ با «مرور ذهنی» پی‌درپی هرچه که می‌خواهید **شجاعانه** بازگو کنید. در خلوت خود، تمام انگیزه‌هایتان را برای شناساندن دیدگاه خود، برای سؤال کردن، برای اعتراض کردن یا رد کردن در ذهنتان مرور کنید. این اندیشه را ملکه ذهنتان کنید: **کوچکترین خطری شما را تهدید نمی‌کند و می‌توانید با مخاطب خود صحبت کنید.** با خود تکرار کنید که حداقل با یک امتیاز به گفتگو پایان می‌دهید: یعنی با یک عمل شجاعانه، قاطعیت خود را پرورش داده‌اید. در ابتدا تجسم کنید چگونه می‌خواهید نظرتان را بازگو کنید. از پیش مصمم باشید چنانچه مورد اعتراض قرار گرفتید، آرامش خود را حفظ کنید و سرسختانه پافشاری کنید. برای یک هفته این تمرینها را هر روز انجام دهید، در صورت نیاز - اگر فرصتی دست داد - چند بار در روز تکرار کنید. این نکته بسیار مهم است هنگامی که برای نخستین بار - با وجود دردسرها و تردیدهایتان - موفق شدید، از آن به بعد برایتان آسان خواهد شد.

۲. قاطعانه برخورد کنید

حتی کم‌جرات‌ترین افراد نیز شجاعتی نهفته دارند، همچنان که افراد کمرو جسارتی بالقوه. به همین دلیل است که می‌بینیم شخص مردد، ناگهان رفتاری قاطع در پیش می‌گیرد و به جای آنکه تسلیم شود مقاومت می‌کند، جسور می‌شود و حتی از مرز بی‌باکی کسانی که پیش از این او را به چشم ضعیف یا کمرو نگاه می‌کردند نیز فراتر می‌رود.

چه اتفاقی افتاده است؟ بر حسب تصادف، الگویی، شوری، کتابی یا حرفی شاره‌ای بر افروخته و به موجودیتهای بالقوه و نیروهای نهفته در ژرفای ناهشیاری شخص به خواب رفته، زندگی بخشیده است.

الف) خود تلقینی

به همین دلیل خود تلقینی^۱ به صورت تأییدی، هنگام سخن گفتن برای کسب اعتماد به نفس، نقش بسزایی دارد. هیچ کس از تواناییهای بالقوه و نیروی روانی بی بهره نیست. با خود تلقینی این نیروها را فعال و آنها را به خصوصیتی پویا تبدیل کنیم.

در زمینه مورد نظر ما دو شیوه خود تلقینی از همه مؤثرترند که یکی از آنها عبارت است از دادن دستوره‌های مثبت به خویش با صدای بلند در این حال شخص می‌تواند مطابق میلش قدم بزند و سر و دست خود را هنگام گفتن تکان دهد، یا روی یک صندلی راحتی در نهایت آسایش، استراحت کند و به مرکز یک پارچ پر از آب خیره شود. از آنجا که نحوه انجام آن اهمیتی ندارد، هر کس می‌تواند شیوه خاص خود را پیدا کند.

در صورتی که نتوانیم با صدای بلند به خود تلقین کنیم، می‌توانیم با تکرار عبارتها در ذهن به نتیجه برسیم، اما به مراتب ترجیح دارد که صدای خود را بشنویم و در حد توان تمام شور و حرارت و اراده خود را بکار گیریم. اما در مورد عبارتها، هر کس باید به میل خود و با توجه به نیازهایش آنها را ترکیب کند. برای راهنمایی، چند نمونه را ذکر می‌کنیم:

- من دیگر خجالت نمی‌کشم، و هنگام صحبت کردن عصبی نمی‌شوم. من در هر موقعیتی کاملاً راحت خواهم بود.

- اراده من راسخ است، من می‌توانم و می‌خواهم با همه با لحنی مطمئن حرف بزنم.

- من در همه جا و با همه کس براحتی صحبت می‌کنم.

- مخاطب من، در هر مقام اجتماعی که باشد، من در برابرش رو بین‌تنم، و در هر جمعی راحت هستم.

۱. به کتاب همین نویسنده: قدرت خود تلقینی (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس) مراجعه کنید.

- من کاملاً به احساساتم مسلط هستم.

- شیوه بیان من هر روز روانتر و روشنتر می‌شود.

خواننده می‌تواند هر عبارت را در یکی از روزهای هفته تمرین کند و بدین ترتیب، به‌طور متناوب، هر یک (یا عبارتهای دیگری که انتخاب کرده) را تکرار کند. مدت زمان هر جلسه در ابتدا پنج دقیقه و بعد حداکثر نیم ساعت است. با کوچکترین نشانه خستگی تمرین را متوقف و عبارت را همزمان با شروع بازدم بیان می‌کنیم.

ب) نگاه شما

می‌دانیم که حالت‌های روانی بی‌درنگ در چهره شخص منعکس می‌شوند و این همان چیزی است که مورد توجه فیلسوفهایی چون ویلیام جیمز و روان‌شناسهایی چون پیر ژانه قرار گرفته است. مرحله دوم از چهار مرحله خواب مصنوعی حالتی است به نام «خلسه»^۱. در این حالت چهره شخص بی‌درنگ احساساتی را بروز می‌دهد که با حالتی که به او تحمیل شده یا کاری که باید انجام دهد، کاملاً ارتباط دارد.

این مسئله یکی از عملکردهای ناهشیاری را آشکار می‌کند که می‌تواند برایمان مفید باشد. بکوشید به نگاه خود حالتی آرام، قاطع و مصمم بدهید تا چشم‌های شما حالت روحی فردی مطمئن و البته عاری از دشمنی و تهاجم را بیان کند. بدون شک و تردید به صورت کسی که با او در حال صحبتید، بنگرید. مرکز دامنه دید خود را در بالای بینی او میان دو چشمش در نظر بگیرید. مراقب باشید هنگام صحبت کردن حالت مبارزه طلب یا گستاخ نداشته باشید و در عوض کمی لحن محافظه‌کارانه و سنجیده بکار ببرید. سعی کنید تا حد امکان کمتر پلک بزنید و حالت چهره‌تان، خونسرد و آرام

۱. که بسیار به‌ندرت مشاهده می‌شود و برخلاف عقیده برخی از نظریه‌پردازان برجسته بسیار متداول نیز است.

باشد. همچنین می‌توانید در جلسه‌های نخست به محض اینکه با این شیوه به کسی خیره شدید، در ذهن با خود بگویید: «شما قادر نیستید، نه بر اعصاب من، نه بر تخیل من و نه بر داور من تأثیر بگذارید» یا اینکه «من به کسی اجازه نمی‌دهم بر من تأثیر بگذارد.» همین که صحبت شما به پایان آمد و نوبت به شنیدن رسید، ارتباط دیداری را قطع کنید تا بتوانید راحت‌تر تمرکز و برای جواب خود طرح‌ریزی کنید.

ج) ظاهر شما

مجموعه شخصیت شما باید چنان آراسته باشد که در همان گام نخست، احساس اعتماد به نفستان را القا کند: پوشاک مناسب و برآزنده، حذف حرکات اضافی سر و دست یا حالت‌های عصبی ناخواسته، حالت بدن کاملاً صاف، بدون خمیدگی یا سختی و کشیدگی عضلانی، رفتاری متین و موقر. همچنین مراقب باشید هیچ چیز نظم تنفسی شما را بر هم نزند و اگر بر حسب اتفاق احساس ناراحتی می‌کنید، چندین بار همراه با انبساط کامل ریه‌ها از ابتدا تا انتها، نفس عمیق بکشید.

د) پافشاری

همین که طی چند روز - یا برای کسانی که آمادگی کمتری دارند، چند هفته - به تمرین نکات یاد شده پرداختید، قدم بعدی را بردارید و کلامتان را چون وسیله‌ای برای نفوذ در دیگری تلقی کنید. سرسختی و پافشاری خود را ابراز کنید. در صورت لزوم از عقیده خود دفاع کنید یا تلاش کنید عقیده دیگری را تغییر دهید. این مراحل را چندین بار به شکل‌های گوناگون تکرار کنید. تمام دلایل موجود را با آرامش و نزاکت، اما با لحنی حاکی از ایمان و اعتقاد، مطرح کنید.

هیچ‌گاه در برابر مقاومت حریف، ابراز خشم نکنید و به او نشان دهید که

مطمئن هستید بزودی تغییر عقیده خواهد داد. هنگامی که دیگر دلیل موجهی باقی نماند، گفتگو را خاتمه دهید و سپس ببینید چه چاره مورد اعتراض قرار گرفتید و دلایل دیگری برای دفاع جستجو کنید. در این لحظه، برتری یافتن در بحث چندان مهم نیست، نکته اصلی این است که اعتمادتان را به توانایی خود برای «پایداری» در سخنرانی در جمع، تقویت کرده‌اید.

پس از آنکه از مجموعه خودتلقینهای قبلی، تمام نتیجه‌های مورد نظرتان حاصل شد، خود تلقینهای زیر را بکار ببرید تا گرایشی برای تأثیر بر دیگران، در خود بوجود آورید.

- من مصمم هستم قدرت متقاعدکنندگی کلامم را پرورش دهم.
- من از برخورد با افرادی که به بانفوذ بودن و داشتن اعتماد به نفس مشهورند، لذت می‌برم.

- من در برابر رفتار تهدیدآمیز خودپسندان، افراد پریشان و برانگیخته و بی‌اختیار آرامش کامل خود را حفظ می‌کنم.

- من با همه دلیرانه حرف می‌زنم و این، همه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
- من در مقابل همه احساس قدرت و اطمینان خاطر می‌کنم.
- من به تمام گفته‌هایم در نهایت آزادی اندیشیده‌ام و بروشنی آنها را ادا می‌کنم.
- من بیش از شما مقاوم هستم.

من از روی تجربه^۱، اطمینان دارم که چنین خودتلقینها نه تنها برای کسانی که آنها را مرتب تکرار می‌کنند مؤثر واقع می‌شود، بلکه بر اشخاصی که با این افراد سروکار دارند نیز تأثیر می‌گذارد. (ارتباط روانی)

پس اگر در نظر دارید با شخصیتی ملاقات کنید که تابه امروز شما را تحت تأثیر قرار می‌داده، او را - با تمام جزئیات ممکن - مجسم کنید و شیوه

۱. به کتاب تأثیر از فاصله نوشته همین نویسنده مراجعه کنید (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس)

برخورددش را با خودتان، همان‌گونه که دلخواهتان است، چندین بار نیرومندانه به او القا کنید.

۳. درست جمله سازی کنید

برای آنکه دیگران براحتی منظور شما را دریابند و بتوانید بروشنی آن را بیان کنید، بی‌وقفه از هر گرایشی که موجب فراموشی اصل اولیه جمله سازی می‌شود پرهیز کنید؛ یعنی همان اصلی که جمله از یک فاعل، یک فعل و یک مسند تشکیل می‌شود. بدین منظور خود را عادت دهید تا بدرستی افکارتان را مشخص و مرتب کنید تا وقتی که آنها را بیان می‌کنید بی‌درنگ برای همه قابل فهم باشند. همچنان که روزنامه می‌خوانید، در ذهنتان، موضوعات روز را تفسیر کنید. به این ترتیب شما می‌توانید تأثیر و واکنشی را که از مطالعه مقالات در شما بوجود می‌آید به مراتب واضحتر احساس کنید. بسیار خوب! افکار خود را کلمه به کلمه شرح دهید. نهایت تلاش خود را مصرانه بکار گیرید تا واژه‌ها و عبارتهای لازم را برای بیان دقیق و امین افکارتان، بیابید.

اگر برای مثال بتازگی مطالعه فصلی از یک رمان را تمام کرده‌اید، محتوای داستان و رویدادهای ناگهانی آن را برای خود خلاصه کنید، دقیقاً همان‌طور که اگر می‌خواستید در برابر یک جمع صد نفری شرح دهید. سپس در حالی که در ذهن خود هر اندیشه و مفهومی را که به شما القا کرده، با عباراتی یادداشت می‌کنید، آن را بیان کنید.

در طی روز، چنانچه شاهد صحنه‌ای غیرعادی و جالب توجه هستید، نوعی روایت کوتاه، موجز و بسیار مرتب، از ابتدا تا انتهای آن نقل کنید. این کار نه تنها مهارتهای گفتاری شما را پرورش می‌دهد بلکه موجب افزایش دقت، تقویت حافظه و در نتیجه هشیاریتان می‌شود.

این تمرین را می‌توانیم به شکلهای گوناگون انجام دهیم و چه بهتر آنکه با این تمرین آن را کامل کنیم: شب هنگام، پیش از خواب، اتفاقها و حالت‌های

خود را در طی روز، مو به مو یادداشت کنیم و هر نوع اتفاقی را که به خاطر می‌آوریم با جمله‌های درست بنویسیم. پس از آن به کارها و برنامه‌هایی که برای روز بعد در نظر داریم بیندیشیم و بروشنی برنامه فردا را مشخص کنیم. چنانچه به بیان جمله‌های درست و کوتاه عادت کرده باشید، زمانی که گفتگویی سرگیرد که درباره‌اش شناخت ندارید یا سؤالی مطرح شود که از پیش برایش آمادگی ذهنی ندارید، دیگر مشوش نخواهید شد. برای نمونه شما اینطور جواب خواهید داد: «این موضوع کاملاً برای من تازگی دارد» یا «چنین پیشنهادی را پیش بینی نمی‌کردم» یا «من درباره این مسئله، شناخت کافی ندارم» یا جمله‌هایی مشابه.

همچنین اگر در حضور شما درباره امور یا دانشی و رای آگاهی شما صحبت می‌کنند، در همان لحظه آنچه را که می‌آموزید، خلاصه کنید. هر قدر روشنتر شرح دهید یقیناً به همان نسبت حافظه شما نیز بهتر ضبط خواهد کرد. در فرصت بعد شما هم می‌توانید به نوبه خود درباره این موضوع اظهار نظر کنید.

در تمام این موارد، هنوز بهتر است نگران زیبایی و ظرافت جمله‌ها نباشیم. ما هنوز در مرحله دستیابی به اعتماد به نفس و روشنی کلام هستیم. همچنین باید عبارتهای پرلاف و گزاف، لفظ قلم حرف زدن، واژه‌های نامتداول و هر اصطلاحی را که برآستی جا نیفتاده است کنار بگذاریم.

۴. شنونده خوبی باشید

کودکی که در میان افراد فرهیخته پرورش یافته از همان آغاز بدرستی زبان می‌گشاید. او ناخودآگاه از اطرافیان خود تقلید می‌کند و گفتار او، بازتاب محیطش است. همه ما، تحت تأثیر سخنان اطرافیان هستیم. در این مورد هم همچون هزاران مفهوم دیگر «آنچه از راه ذهن وارد می‌شود، به کمک عضله‌ها خارج می‌شود.» دهان ما خودبخود، از آنچه گوشمان می‌شنود

پیروی می‌کند. از این پدیده خودبخودی نهایت استفاده را بکنید و به کسانی که قدرت بیان خوبی دارند بدقت گوش فرا دهید. به دنبال فرصت باشید تا از این راه حافظه شنیداری خود را تربیت کنید. به همین منظور، شرکت در همایشها، جلسه‌های سخنرانی، نمایش کم‌دی و تراژدی برجسته ادبی، موعظه‌ها، خطابه‌های دفاعیه، مناظره با خطیبی ارزنده و... بسیار عالی است. بی‌آنکه در صدد حفظ یا تجزیه و تحلیل کردن مفهوم شنیده‌هایتان باشید، منفعلانه ضبط می‌کنید و ناهشیاری شما سایر کارها را انجام می‌دهد.

پس از آنکه سخنرانی چندین شخصیت را شنیدیم کمابیش می‌توانیم قاطعانه از گروه خاصی از سخنرانها یا شیوه بیان مشخصی پیروی کنیم، این گرایش، نشانگر وجود وجه تشابه، همانندی یا اشتیاقی نسبت به قابلیت مطلوب، استعدادی همسان یا حداقل «شیوه‌ای» مشابه شیوه‌الگوی برگزیده است.

اشتیاق که عبارت است از میل سرشار و عمیق دستیابی به آنچه مورد ستایش ماست، به تنهایی محرک بسیار مؤثری است که امکانات ناچیزی را که فعلاً در اختیار داریم، به فعالیت وا می‌دارد و پرورش می‌دهد و حتی بیشتر اوقات می‌تواند امکانات جدیدی بیافریند.

۵. به معنی دقیق واژه‌ها دقت کنید

برای آنکه بتوانید بدرستی فکر خود را بیان کنید لازم است از دو سرچشمه مهم برخوردار باشید:

- در اختیار داشتن دامنه وسیعی از واژگان
- دانستن معنی درست و دقیق هر واژه تا بتوانید آگاهانه آنها را در جای مناسب بکار ببرید، نه اینکه واژه‌های دیگری را بکار ببرید که معنای همانند و نه یکسان دارند.

برای مثال بیشتر اوقات می‌شنوید که می‌گویند: «امروز حالم بی‌اندازه

خوب است» یا «این هنرپیشه بی اندازه خوب بازی می کند...» در صورتی که شایسته است قید «فوق العاده» را جانشین «بی اندازه» کنیم. شما هم به کمک فرهنگ لغت می توانید به معنی دقیق آن واژه ها پی ببرید.

بنابراین هیچگاه، تا از معنی دقیق واژه ای مطمئن نشدید، آن را رها نکنید. هنگام مطالعه، زیر هر یک از این واژه ها را خط بکشید یا اگر شنیدید، آن را یادداشت کنید و بیشتر از واژه نامه کمک بگیرید. بدین ترتیب وقتی به روزنامه نظری می اندازید لازم نیست این کار را بدقت انجام دهید، زیرا دقت شما نسبت به واژه ها دیگر بخوبی حساس شده است. اما برای آنکه برآستی واژگان خود را غنی سازید هیچ چیز به اندازه مطالعه رساله ای در باره مسائل روزمره یا اثری فنی (اما قابل فهم) درباره موضوعهای دقیق، مفید نیست.

آموختن عبارتی که برای شما تازگی دارد بی درنگ توجهتان را به کلمه های دیگری با آهنگ مشابه جلب می کند. این جمله را در نظر بگیرید: «این آهنگسازان جوان به روش پلی فونی استاد خود وفادار هستند.» شما با کلمه پلی فون مواجه شده اید. آیا کلمه های دیگری می شناسید که این کلمه یادآورشان باشد؟ بدون شک کلمه های تلفن، فونوگراف، سمفونی... احتمالاً، فونولوژی و فونتیک را نیز شنیده باشید. این فهرست را یادداشت کنید و به معنی دقیق هر کلمه پی ببرید. بدین ترتیب شما موفق می شوید به کمک تجمع اندیشه ها، مفهوم عمومی واژه هایی را که فراموش کرده اید، تصریح کنید.

وقتی استفاده از ماده ضد عفونی کننده ای را برایتان تجویز می کنند، کاملاً متوجه اصل قضیه می شوید، با این همه اگر واژه های عفونت، عفونت عمومی، عفونت زدایی را بررسی کنید، مفهوم روشنتری از آن در می یابید.

چنانچه به کلمه ای توجه کافی کنیم جایگاه آن را در حافظه قویتر کرده ایم. شکل ترسیمی و بعد توازن صوتی هر واژه را بخوبی ملاحظه کنید. مفهوم و محتوای هر واژه را مجسم کنید. در پایان چندین جمله را که در آنها این کلمه ها در جای درستشان قرار دارند در نظر آورید. همچنین می توانید

ساختار جمله را تجزیه کنید، ریشه واژه‌ها، پسوندها و پیشوندها را مشخص کنید. ممکن است در ابتدا این کار کوچک را ناخوشایند پندارید، اما طولی نمی‌کشد که به آن علاقمند می‌شوید و بتدریج جذابتر و آسانتر می‌شود. همین که به راز صدها عبارت متداول پی بردید، دیگر عبارتی پیدا نمی‌کنید که فوراً عبارتهای شناخته شده را برایتان تداعی نکند.

۶. خویشتن شناسی

اساس هر پیشرفت شخصی عبارت است از نوعی خود بازبینی. به کمک کارنامه‌ای که امکان شناخت کمبودهایمان را میسر می‌کند می‌توانیم آنها را خیلی زود جبران کنیم. یک یا دو بار در ماه، پیشرفتهای حاصله و همچنین مواردی را که برای تحقق یافتن باقی می‌مانند ارزیابی کنید. امکانات گفتاری خود را بدقت بررسی کنید، هنگام صحبت کردن به سخنان خود گوش دهید و نقاط ضعف خود را یادداشت کنید. این فهرست شما را در این آزمون راهنمایی می‌کند:

الف) تأثیر پذیری

تاکنون دیده‌ایم که چگونه می‌توانیم با تأثیرپذیری مبارزه کنیم. اگر بشدت گرفتار این اختلال هستید، به کمک نرمشهای سوئدی، فراخی قفسه سینه و تنفس عمیق خود را میسر و به کمک پیاده‌روی، ماساژ و تغذیه متعادل و متناسب جریان خونتان را تنظیم کنید.

از سوی دیگر منطقی باشید. آیا فکر اینکه آرامستان می‌تواند به تأثیرپذیری و نوع احساسات در حضور فلان یا بهمان شخص بستگی داشته باشد، هشیاریتان را برآشفته نخواهد کرد؟ آیا می‌پذیرید در مقابل سرو صدا، رفتاری طعنه‌آمیز، کنایه‌ها، نگاههای متکبرانه، خشمناک یا تمسخرآمیز، حساس و زود رنج باشید؟ بسیار خوب شما می‌توانید در برابر این همه

بی تفاوت بمانید به شرط اینکه خوب در ذهن خود حک کنید که از روزی که رودرروی تمام این برخوردها، با آرامشی قاطع بایستید، دیری نمی‌پاید که توجه و اهمیت بیشتری نسبت به شما ابراز می‌کند و شما را راحت می‌گذارند. شما نمی‌توانید این آرامش را یکشبه بدست آورید، اما کاری که از امروز می‌توانید انجام دهید این است که صورت ظاهری آن را به خود تحمیل کنید.

به این مرد که از خشم سرخ شده، فریاد می‌زند، چشمهایش را براق می‌کند، داد و فریاد می‌کند و مشت بر میز می‌کوبد خوب نگاه کنید: چون نمی‌تواند بر خودش مسلط باشد، به نظرتان مسخره خواهد آمد. در جامعه از چنین افرادی که موجب شرمساریتان می‌شوند و از این کار لذت می‌برند، پرهیزید و به خود بگویید که حماقت با آنها عجین است چرا که به ظاهر جز چنین دستاویزهای بی‌ارزشی، وسیله دیگری برای جلب توجه در اختیار ندارند. انسان ممتاز جامعه کاربرد شوخی و تمسخر را خوار می‌شمارد و افراد مؤدب همواره از رنجاندن دیگران می‌پرهیزند بخصوص اگر احساس کنند که او از جواب دادن و دفاع کردن از خویش عاجز است.

ب) زودرنجی

فرد زودرنج همین که تصور کند از میان آنچه به او می‌گویند، انتقادی بجای نایبجا، به او نسبت داده شده، دگرگون می‌شود و به این ترتیب عدم اعتماد به نفس و نگرانی مفرطی را ابراز خواهد کرد که از مورد تصدیق قرار نگرفتن ناشی می‌شود. انسان میانه‌رو که یقین دارد سزاوار احترامی در خور خویش است، در حد متعادلی از انتقادهای نگران می‌شود. اگر موردی پیش آید، بیطرفانه اشتباهاتش را می‌پذیرد چرا که به هیچ وجه ادعای کمال نمی‌کند. پس زودرنجی - که همیشه با مقداری عصبانیت نیز همراه است - به‌طور کلی بر وجود اعتقاد (گاهی نادرست) به احساس حقارت و نگرانی از مخفی

نگه داشتن آن گواهی می‌دهد. فرض کنید به پهلوانی یا یک قهرمان ورزشی بگوییم که ضعیف و رنجور است، یا مردی را که آشکارا فعال است تنبل بخوانیم ... هر دو این داوری را بسیار مسخره خواهند یافت، به آن اهمیتی نخواهند داد و از ته دل به آن خواهند خندید.

به یقین چنانچه بشنویم دربارهٔ ما بد داوری کرده‌اند، متأسف خواهیم شد اما باید بدانیم که گاهی ذهنی درخشان و ممتاز نیز ممکن است مرتکب اشتباه شود و بناحق داوری کند. نباید توقع داشته باشیم که همه بتوانند در حق ما، نهایت عدل و انصاف را بجا آورند.

بنابراین با حفظ آرامش، پذیرای داوریها باشیم و بنا بر سازگاری و انطباقی که با واقعیت دارند یا سطحی و عجولانه بودنشان، به آنها اهمیت دهیم. زودرنجی بیش از حد به یقین مانع حرف زدن می‌شود و آرامش، خونسردی و حضور ذهنمان را برهم می‌زند. از سوی دیگر فرساینده واقعی دستگاه عصبی بشمار می‌آید. پس لازم است هر چه زودتر بر این ضعف چیره شویم.

ج) تحریک‌پذیری

در اینجا منظور از تحریک‌پذیری، هر میل و گرایشی است به گنگ و مبهم سخن گفتن، بی‌آنکه به اندازهٔ کافی به معنی و مفهوم گفته‌هایمان فکر کرده باشیم. از تعجب فریاد کشیدن در برابر هر شگفتی ناچیز، بازگو کردن خودجوشانه هرچه که به ذهنمان می‌رسد، پرداختن به شرح و تفصیل یا داوریهای همیشگی و تکراری و... و هر شکل دیگری از تحریک‌پذیری کلامی. این اهمال و بی‌قیدی علاوه بر اینکه موجب بی‌لیاقتی و همچنین بروز بغض و کینه می‌شود، از کسی که بر آن چیرگی نیابد نیز، سلب اختیار و اقتدار می‌کند.

تحریک‌پذیری - به دلیل اتلاف نیروی عصبی منتج از هر تحریک

موفقیت‌آمیز^۱ - بر پرورش اعتماد به نفس تأثیری منفی دارد و همچنین دال بر وجود یک کاستی جدی در توانایی تمرکز ذهنی است. همین که بخواهیم در جمعی، قاطعیت کلام یا میزان مهارت در متقاعد کردن دیگران را بسنجیم، می‌بینیم اکثر افراد پرحرف بی‌درنگ مشوش می‌شوند. چند جمله مؤثر به منظور رد عقاید یا سرزنش آنها می‌تواند از تواناییهایشان بکاهد.

بعد از گرفتن تصمیمی قاطع برای رفع این ضعف، باید بکوشیم تا با دقت و مراقبت آن را ریشه‌کن کنیم. این تمرین به تقویت اراده نیز کمک می‌کند. سه چهارم لیوانی را از آب پر کنید و در برابر چشمهایتان بگیرید. دستهایتان را کاملاً کشیده و بدون حرکت نگه دارید به طوری که سطح آب کمی نوسان داشته یا بدون نوسان باشد. کمال مطلوب وقتی است که سطح آب کاملاً ثابت بماند.

د) نبود نظر و اندیشه

نبود نظر و اندیشه، عامل سکوت افرادی است که نمی‌توانند داوطلبانه در بحث و گفتگو شرکت کنند. کم‌سوادی، کند ذهنی، تخیل ضعیف از علل آن به‌شمار می‌آیند. با مطالعه فصل سوم کتاب حاضر، همه می‌توانند به جبران این کاستیها برآیند، اما از همین حالا این تمرین بسیار ساده، به تنهایی نتیجه‌های خوبی به بار می‌آورد.

دانش شما، هر قدر محدود باشد، به یقین چیزی برای پربار کردن یک گفتگو دارد یا دست کم به شما امکان شرکت در بحث را می‌دهد. پس موضوعی را انتخاب کنید که درباره‌اش اطلاعات کم و بیش گسترده‌ای دارید و به سؤالی زیر به‌طور کتبی جواب دهید:

- من درباره این موضوع چه می‌دانم؟

۱. به کتاب قدرت اراده از همین نویسنده (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس) مراجعه کنید.

- چرا و چقدر اهمیت دارد؟
 - مورد توجه کدام گروه از افراد قرار می‌گیرد؟
 - چگونه می‌توانم درباره‌اش بیشتر بدانم؟
 - چیزی را فراموش نکرده‌ام؟
- درباره هر سؤال بدقت بیندیشید، تحقیق کنید و در حافظه‌تان جستجو کنید. در نتیجه، سیلی از اندیشه‌ها جاری می‌شوند و نرمش مکانیسمهای مغزی خود را حس خواهید کرد.

ه) صدای ضعیف یا بسیار زیر

غالباً برای مشکلات آوایی، یک علت اندامی وجود دارد، مثلاً ورم لوزه حلقی. پس بهتر است قبل از هر اقدام به یک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنیم. پس از تشخیص، دیگر همه چیز به تلاش و پشتکار شخص بستگی دارد. در ابتدا بکوشید تا طنین آوایتان را به آهنگی متوسط برسانید. تمرین آواز نیز در این زمینه بسیار عالی است. کمی جلوتر فصلی را به آموزش تواناییهای صوتی اختصاص داده‌ایم.

و) تلفظ نامشخص

پیش از بکارگیری تمرینهای خاصی که کمی بعد توصیه خواهیم کرد، به آرامی صحبت کنید و بدقت تمام حروف بی‌صدا را تلفظ کنید. فراموش نکنید که هر تلاشی در راه تکمیل قدرت بیانان، از طریق پایداری نفوذ اراده راسختان بر دستگاههای خودبخود، به شکلی غیرمستقیم، اعتماد به نفستان را تقویت خواهد کرد.

۷. اکنون آموخته‌هایتان را بکار گیرید

بکار بستن آموزشهای این فصل برای شروع بهبودی بسیار محسوس، کافی