

چرا باید زیادتیر حرف بزنیم؟

یک ایده تازه برای توسعه فردی

شاهین کلاتری



به نام خدا

مدرسه نویسندگی



سازمانکتاب

چرا باید
زیادتر
حرف بزنیم؟

شاهین کلانتری

یک ایده تازه برای توسعه فردی

با حرمت و محبت
پیشکش مادرم
که به من
حرف زدن آموخت

سرشناسه	: کلانتری، شاهین.
عنوان و نام پدیدآور	: چرا باید زیاده‌تر حرف بزنیم؟: یک ایده تازه برای توسعه فردی / شاهین کلانتری.
مشخصات نشر	: تهران: کلید آموزش، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۵۶ ص.
شابک	: 978-600-274-104-2
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
عنوان دیگر	: یک ایده تازه برای توسعه فردی.
موضوع	: گفتار
موضوع	: Speech
موضوع	: ارتباط گفتاری -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Oral communication -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: PN۱۵۵۱/ک۸چ۴ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	: ۸۰۸/۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۸۱۸۲۳

چرا باید زیاده‌تر حرف بزنیم؟

یک ایده تازه برای توسعه فردی

نویسنده: شاهین کلانتری

ویرایش: زهرا شریفی

طراح جلد و صفحه آرایی: مریم حق پرست

ناشر: کلید آموزش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

قیمت: ۹ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۱۰۴-۲

مرکز پخش: ۶۶۴۱۹۷۳۲ - ۰۲۱

فهرست مطالب

مقدمه: زیاد حرف می‌زنم، پس هستم

بخش اول: چرا و چگونه باید بیشتر حرف بزنیم؟

فصل اول: این کتاب برای چه افرادی مناسب است؟

فصل دوم: مثلث حرف زدن

فصل سوم: تأثیر حرف زدن بر ابعاد مختلف زندگی

فصل چهارم: چرا باید بیشتر حرف بزنیم؟

فصل پنجم: هنر خوب گوش دادن چه می‌شود؟

فصل ششم: چرا زیاد حرف زدن ما را خلاق‌تر می‌کند؟

فصل هفتم: داستان موفقیت سید کسر

فصل هشتم: چرا باید از کمیت مراقبت کنیم؟

فصل نهم: اگر می‌توانید حرف بزنید پس حتما می‌توانید...

فصل دهم: رادیوی اختصاصی شما

فصل یازدهم: چگونه بفهمیم آدم بی‌سوادی هستیم؟

فصل دوازدهم: بهترین ابزار شما برای یادگیری

فصل سیزدهم: به یک قصه‌گوی حرفه‌ای تبدیل شوید

فصل چهاردهم: آیا از صدای خودتان بیزارید؟

بخش دوم: ایده‌هایی برای بیشتر حرف زدن

فصل اول: حتی بهتر از ولتر و چرچیل

فصل دوم: دسته‌بندی کنید

فصل سوم: ملموس و روشن حرف بزنید

فصل چهارم: روان‌کاو شخصی خودتان باشید

فصل پنجم: پشت سر دیگران حرف بزنید

فصل ششم: ادا در بیاورید

فصل هفتم: کتابتان را بگویید

فصل هشتم: یک ایده از محمدرضا شعبانعلی: «تمرین روزه کلمات»

فصل نهم: چند ایده کوچک و طلایی

فصل دهم: ۱۰ موضوع کلیدی برای فکر کردن و حرف زدن

فصل یازدهم: مصاحبه اختصاصی با شما

مقدمه

زیاد حرف می‌زنم، پس هستم

چه ایده و عادت ساده‌ای می‌تواند تغییری بزرگ در

زندگی ما ایجاد کند؟

سال‌ها تلاشم این بوده که
با کشف چنین عاداتی، بهبود
عمده‌ای در زندگی خودم و
دوستانم ایجاد کنم.

به ایده‌های خوبی هم
رسیده‌ام که یکی دوتای آن‌ها
مثل «صفحات صبحگاهی»

در مصاحبت با تو
زمان از یاد من
می‌رود.

جان میلتون

و «نوشتن هزار کلمه‌ای»، نقش مؤثری در توسعه
فردی‌ام داشته‌اند و اکنون صدها نفر از دوستانم نیز
به جرگه دنبال‌کنندگان این عادت‌ها پیوسته‌اند.
به گمانم آنچه باعث همراهی ما با یک ایده ساده
و تبدیل آن به عادت‌های همیشگی می‌شود، مشاهده
سریع تأثیرات مثبت و ملموس آن است.

ایده‌ای که در این کتاب با شما در میان می‌گذارم
فصل تازه‌ای از زندگی‌تان را رقم می‌زند، طوری
که زندگی خودتان را به دو قسمت قبل و بعد از
مطالعه این کتاب تقسیم کنید؛ کار ساده‌ای که از
همین لحظه قابل انجام است و نیاز به هیچ تلاش
و تقلای عجیب و غریبی ندارد.

فقط از شما می‌خواهم حرف بزنید، تا می‌توانید و از هر دری که دوست دارید صحبت کنید. همین؟ پس برای چه وقت بگذارم و کتابی بخوانم که مرا به حرف زدن تشویق می‌کند؟ خب الآن هم در حال انجام همین کار هستم دیگر. فکر می‌کنم مطالعه این کتاب کمتر از یک ساعت زمان ببرد، پس به من اجازه بدهید، تا شما را با جنبه‌های تازه‌ای از حرف زدن آشنا کنم.

در پایان کتاب یاد می‌گیرید حرف زدن را به ابزار اصلی رشد و موفقیت خودتان تبدیل کنید و به وسیله آن فردی عمل‌گراتر شوید.

وقتی برای اولین بار به قدرت حرف زدن پی بردم، فکر نمی‌کردم ظرف مدت کوتاهی فقط با حرف زدن، نظم، اشتیاق، خلاقیت، اراده و قدرت خودم را به نحو شگفت‌انگیزی افزایش بدهم.

سعی کرده‌ام در این کتاب تمام ایده‌ها را به ساده‌ترین روش ممکن بگویم؛ شما هم تمرین‌ها را به ساده‌ترین روش ممکن انجام بدهید.

حتماً بارها حس کرده‌اید که پس از درد دل با دیگران به چه آرامش عجیبی می‌رسید، این کتاب دربارهٔ رمز و رازهای رسیدن به آرامش و خلاقیت از طریق حرف زدن است.

کتاب دو بخش اصلی دارد، در بخش اول با تأثیر شگفت‌انگیز ضبط صدا آشنا می‌شوید و در بخش دوم با ایده‌هایی دست‌اول و خلاقانه برای بیشتر و بهتر حرف زدن.

در پایان، قدرت برگزاری فی‌البداههٔ بهترین جلسات و سخنرانی‌ها را پیدا می‌کنید.

بخش اول

چرا و
چگونه
باید
بیشتر
حرف
بزنیم؟

۱ این کتاب برای چه افرادی مناسب است؟

در اینکه تمرین‌های کتاب برای مدرسان و سخنران‌ها و افراد فعال و اجتماعی معجزه می‌کند هیچ شکی نیست. تمرین‌های کتاب «چرا باید زیاده‌تر حرف بزنیم؟» به مرور از شما یک نویسنده و سخنران حرفه‌ای می‌سازد.

حتماً مدرس‌هایی را دیده‌اید که پس از سال‌ها تدریس، جمله‌بندی درستی ندارند و از حرف زدن در حضور جمع آزار می‌بینند و طفره می‌روند. این کتاب قرار است برای همیشه نگرش شما را به حرف زدن تغییر بدهد.

اما تمرین‌ها برای ما انسان‌های امروزی مهم و ضروری است. فرقی نمی‌کند دانش‌آموز دبیرستانی باشید یا مادری بازنشسته، همه ما هر روز در موقعیت‌های مختلفی قرار می‌گیریم که به انتخاب و تصمیم‌گیری درست نیاز داریم و باید مواضع حساب‌شده‌ای داشته باشیم.

در هر حوزه‌ای حرف زدن نقش زیادی در موفقیت یا شکست ما دارد. در این کتاب، یاد می‌گیرید که چگونه با بهره‌گیری از

امروزه دنیا پر از آدم‌هایی شده که دو برابر آنچه فکر می‌کنند، حرف می‌زنند.

مرل میچم

حرف زدن، استرس خود را رفع کنید و با چالش‌های زندگی روزمره کنار بیایید. می‌آموزید با حرف زدن، بهتر فکر کنید و به‌جای اینکه از کمبود ایده‌ها بنالید، از فوران آن‌ها شگفت‌زده شوید.

به ایده‌های ساده اعتماد کنید. ۹۰ درصد مردم از روی ایده‌های ارزشمند و تحول‌آفرین به‌راحتی می‌گذرند. تمایز و موفقیت ما در گرو اجرای عملی همین ایده‌هاست. باید آن‌ها را در عمل بیازماییم و دربارهٔ ادامه یا توقفشان تصمیم بگیریم. از این پس با خوب حرف زدن می‌توانید مشاور خودتان باشید.

۲ مثلث حرف زدن



بیایید با یک مدل آغاز کنیم.

تمام حرف‌های ما را می‌توان در سه دسته تقسیم‌بندی کرد:

۱. حرف زدن و خودگویی درونی

ما از لحظه‌ای که بیدار می‌شویم تا لحظه‌ای که به خواب می‌رویم مدام در حال خودگویی هستیم. حتی گاهی با خودمان بلندبلند حرف می‌زنیم.

از این دسته حرف زدن هیچ گریزی نیست، فقط می‌توانیم با آگاهی بیشتر روی آن، خودگویی‌های مثبت و سازنده‌تری داشته باشیم.

۲. حرف زدن و ضبط کردن

تمرکز ما در این کتاب بیشتر روی این قسمت است و عمده تمرین‌های اصلی نیز به همین روش انجام می‌شود. حرف زدن با خود، تأثیر قدرتمندی دارد اما اگر این صحبت‌ها را ضبط کنیم، اثربخشی آن دوچندان می‌شود.

۳. حرف زدن در حضور دیگران

سخنرانی، تدریس، گفتگوهای دوستانه و ... همه در این دسته قرار می‌گیرند. اگر در خلوت خودمان پر حرف‌تر و خوش‌صباح‌تر باشیم، در حضور جمع قوی‌تر عمل می‌کنیم. تسلط بر این جنبه نتیجه تلاش‌های شما در مرحله قبل است.

چرا باید زیاده‌تر حرف بزنیم؟ ۱۳

تأثیر حرف زدن بر ابعاد مختلف زندگی

حرف زدن و ضبط کردن صدا روی ابعاد مختلف زندگی تأثیر مشخصی دارد. در ادامه اصلی‌ترین بخش‌هایی که نتیجه مطلوبی در زندگی خودم و دوستانم داشته را می‌نویسم:

تأثیر روحی: زیاد حرف زدن و تسلط به روش‌های مؤثر آن باعث می‌شود روحیه قوی‌تری داشته باشید و ارتباط عمیق‌تری با وجود خودتان برقرار کنید.

تأثیر حسی: با تسلط بر تکنیک‌های حرف زدن می‌توانید در لحظه احساسات منفی را به مثبت تغییر دهید و کنترل احساسی فوق‌العاده‌ای روی خودتان داشته باشید.

تأثیر رابطه‌ای: می‌توانید روابط عاطفی و دوستانه فوق‌العاده‌ای را تجربه کنید، طوری که عزیزان شما دلتنگ شنیدن حرف‌هایتان باشند.

تأثیر شغلی: تسلط کلامی می‌تواند ضامن ارتقای شغلی و حرفه‌ای شما باشد. افراد خوش‌سخن از منابع ارزشمند هر سازمانی به شمار می‌روند.

تأثیر انگیزشی: می‌توانید به بهترین مربی انگیزشی خودتان تبدیل شوید. هیچ صدایی مانند صدای خودتان قدرت برانگیختن و حرکت دادن شما را ندارد.

تأثیر فکری: می‌توانید به شکل نظام‌مندتر و ملموس‌تری فکر کنید و با حرف زدن جریان افکارتان را به سمت و سویی مشخص هدایت کنید.

چرا باید بیشتر حرف بزنیم؟

اصلاً چرا نباید بیشتر حرف بزنیم؟

به آدم زیرکی گفتند: «چرا تو همیشه سؤال را با سؤال جواب می‌دهی؟ در پاسخ گفت: چرا من همیشه سؤال را با سؤال جواب ندهم؟!»

واژه و کلام، ارزشمندترین اختراعات بشر هستند. اگر از این میراث گران‌بها درست و هوشمندانه استفاده شود، دستاوردهای شگفت‌انگیز بسیاری خواهد داشت. در این کتاب می‌خواهیم یاد بگیریم که زیاد حرف زدن چگونه می‌تواند برخلاف تصور رایج به محبوبیت ما کمک کند.

تنها دلیل صحبت نکردن
شامپانزه‌ها، زیاده از حد عاقل
بودن آنان است.

کنت گراهام

کم‌گوی و گزیده‌گوی

ضرب‌المثل‌ها و نقل‌قول‌های فراوانی وجود دارد که با مقایسه تعداد گوش‌ها و دهان (یک دهان و دو گوش)، به این موضوع اشاره می‌کنند که به جای حرف زدن بهتر است بیشتر گوش کنیم و گزیده‌تر سخن بگوییم.

در درستی این موضوع شکی نیست. اما آیا پرحرفی هیچ خاصیتی ندارد؟ در اینجا می‌خواهیم دیدتان را به موضوع گفتن و شنیدن تغییر بدهم.

تا حالا به این بیت سعدی از منظر دیگری فکر کرده‌اید:

تا مرد سخن نگفته باشد

عیب و هنرش نهفته باشد

چرا فقط به جنبهٔ مثبت پوشیده ماندن عیب‌ها فکر می‌کنیم؟
بله، حرف نزدن ممکن است عیب‌های ما را بپوشاند، ولی توجه
داشته باشید که هنر ما را نیز می‌پوشاند.

پدربزرگ من همیشه مثل ترکی بامزه‌ای به کار می‌برد: «کسی
که روزی هزار کلمه حرف بزند می‌میرد، تو چطور روزی چند
هزار کلمه حرف می‌زنی و نمی‌میری؟»

ما در این کتاب سعی می‌کنیم پرحرفی مدیریت شده را یاد
بگیریم؛ تا به جای پوشاندن عیب‌هایمان با خاموش ماندن، هنر
خودمان را با حرف‌های هوشمندانه نشان بدهیم.

یک هشدار: طی تمرین‌های این کتاب در بعضی روزها ممکن
است از شدت پرحرفی تا مرز بی‌هوش شدن پیش بروید. ولی
ارزشش را دارد. با ما همراه باشید.

۵ هنر خوب گوش دادن چه می‌شود؟

قبل از هر چیز کمی دربارهٔ گوش دادن حرف بزنیم.

اوایل که تازه با هنر گوش دادن آشنا شده بودم، مثل هر تازه به دانش رسیده‌ای، سعی می‌کردم خیلی سریع آن را به کار بگیرم و یک‌شبه ره صدساله را طی کنم. یک روز که بعد از مدت‌ها با یکی از دوستان کم‌حرف و مأخوذه‌حیای خودم قرار گذاشته بودم، از اول گفتگو حواسم بود که فقط گوش کنم. نتیجه اینکه کل آن ملاقات به سکوت گذشت.

کم‌ترین فایدهٔ گوش دادن به شرح مشکلات دیگران این است که فرصت نمی‌کنیم به مشکلات خودمان فکر کنیم.

باب هوپ

آن شب دوستم پیامک فرستاد: «حس کردم اصلاً دوست نداشتم که منو دوباره ببینی.»

هنر خوب حرف زدن باعث می‌شود سؤال‌هایی بپرسیم که به گفتگوی بهتری راه بدهند. اگر به آدم خوش‌سخنی تبدیل بشویم یکی از لذت‌ها و دلگرمی‌های دوستان ما می‌تواند نشستن پای حرف‌هایمان باشد. خیلی از اوقات ما دوست داریم فقط بشنویم، اگر قرار است که فقط هنر گوش دادن را یاد بگیریم پس چه کسی حرف بزند؟

خوب گوش دادن، درس خوب حرف زدن است.

البته بخش زیادی از حرف زدن‌های ما آن‌هایی است که در

خلوت برای خودمان ضبط می‌کنیم. اما گاهی زیاد حرف زدن در حضور دیگران هم منفی و بد نیست. در صورتی که به اصول و آداب آن مسلط باشیم.

من نمی‌خواهم درباره‌ی خوب گوش دادن چیز زیادی بگویم. در این باره جاهای دیگر زیاد گفته‌شده و مهم‌ترین آن‌ها شاید حفظ تماس چشمی و استفاده از تأییدهای کلامی و ... باشد. اما می‌خواهم در این فرصت کوتاه به مهم‌ترین نشانه‌ی خوب گوش دادن اشاره کنم، که با رعایت همین یک نکته، می‌توانیم به یکی از بهترین شنونده‌های دنیا تبدیل شویم!

نکته این است:

گوش دادن متضاد صحبت کردن نیست، منتظر ماندن، متضاد آن است. این که وقتی طرف مقابل حرف می‌زند فقط به جواب‌هایی که می‌خواهیم بدهیم فکر کنیم.

ما عادت کرده‌ایم تا هر چه در آستین داریم را بلافاصله و بی‌درنگ، پس از تمام شدن حرف طرف مقابل بیرون بریزیم، و از آن بدتر حرف زدن میان حرف‌های دیگری است.

اگر این عادت را در خودمان ایجاد کنیم که اول حرف‌های هر کسی را کامل بشنویم و بعد برای پاسخ، با چند لحظه مکث درباره‌ی حرفی که می‌خواهیم بزنیم فکر کنیم، به شنونده‌ای فوق حرفه‌ای تبدیل می‌شویم.

در نهایت زیاد و خوب حرف زدن هیچ مغایرتی با هنر خوب گوش دادن ندارد.

من فکر می‌کنم حرف نزدن به بهانه‌ی اینکه شنونده‌ی خوبی هستیم، و توجیه اینکه پر حرفی کار احمق‌هاست، استراتژی مناسبی نیست. خوب حرف زدن را که آموختیم، می‌توانیم با اعتماد به نفس بیشتری سکوت کنیم.

۹
۸
۷
۶
۵
۴
۳
۲
۱

چرا زیاد حرف زدن ما را خلاق تر می‌کند؟

توی مترو نشسته بودم، متأسفانه هیچ کتابی همراهم نبود و ملال کندیِ قطار کرج-تهران باعث شد با مردی که کنارم نشسته بود وارد گفتگو شوم.

او نسخه‌ی ترکی رمان «نام من سرخ» ارهان پاموک را می‌خواند، فهمیدم دورگه‌ی ترکیه‌ای-ایرانی است، اسمش رفعت بود، تسلط نسبتاً خوبی به زبان فارسی داشت و گفت دلش می‌خواهد مترجم رمان‌های ترکیه‌ای به فارسی باشد.

دومین جرم بزرگ دنیا
تحمل حرف‌های کسل‌کننده
است و اولین آن بیان
حرف‌های کسل‌کننده.

سیسیل بیتن

حین همین گفتگوی نیم‌ساعته بدون هیچ فکر و برنامه‌ریزی قبلی به شگفت‌انگیزترین ایده‌ی زندگی‌ام رسیدم. حرف از نوشتن و نویسندگی بود نمی‌دانم چه شد که، در جواب رفعت گفتم: «هدفم تأسیس اولین مدرسه‌ی نویسندگی در ایران است.»

خدای من، هیچ‌وقت به چنین کاری فکر نکرده بودم، ایده‌ی مدرسه‌ی نویسندگی از کجا آمده بود.

همان جرقه‌ی ساده در یک گفتگوی اتفاقی باعث شد تا ایده‌ی فوق‌العاده‌ای برای جمع‌تمام فعالیت‌هایم پیدا کنم.

همیشه از اینکه حین گفتگوها خلاق‌تر و باهوش‌تر از تصورم بوده‌ام، شگفت‌زده شده‌ام. انگار موقع حرف زدن استدلال‌هایم قوت بیشتری می‌گیرند، می‌توانم از ایده‌هایی که در ذهن دارم بهتر دفاع کنم و سرعت فکر کردنم بالاتر می‌رود. حرف زدن تمرکز می‌آورد و باعث می‌شود تداعی‌های هم‌سو و منسجم

بیشتری داشته باشیم.

پنداری در حرف زدن نیرویی جادویی نهفته است که ایده‌های مخفی ذهن را بیرون می‌کشد؛ مثل مرتاض فلوت‌زنی که با نوای ساز، قصد بیرون کشیدن مار را از توی سبد دارد. انگار حرف زدن باعث تحریک ذهن برای کشف فرصت‌های پنهان می‌شود.

اما همیشه گوش شنوایی پیدا نمی‌شود که برایش حرف بزنیم؛ یا شاید بخواهیم درباره چیزهایی بگوییم که فعلاً منطقی یا درست نیست که در حضور کسی بیان شوند. اصلاً چرا سر دیگران را درد بیاوریم؟ اینجا بود که به ایده ضبط کردن صدا رسیدم.

داستان موفقیت سید کسر ۷

سید کسر پس از سال‌ها فعالیت به عنوان شومن تلویزیونی، در سال ۱۹۷۹، به شدت افول کرد. مصرف الکل و دیگر مواد مخدر منجر به تباهی زندگی‌اش شده بود. احساس گناه می‌کرد، و کل زندگی‌اش با این اندیشه می‌گذشت که هر طور شده از دام اعتیاد خلاص شود. تا اینکه به یک ایده طلایی رسید.

استفاده روزانه از نوار ضبط صوت به او کمک کرد تا به طفره رفتن در ترک اعتیاد غلبه کند. ماه‌هایی که در پاریس سرگرم فعالیت بود، هر روز زمان زیادی را برای حرف زدن و ضبط صدا صرف می‌کرد. از افکارش می‌گفت و درباره آثار مخرب اعتیاد حرف می‌زد و به بیان تضادهای درونی‌اش می‌پرداخت.

صبح‌ها و بعدازظهرها، پس از رفتن به منزل با نوار صحبت می‌کرد و گاهی قبل از خوابیدن هم برای سومین بار به سراغ نوار می‌رفت.

ضبط صدا مؤثر بود و سید کسر موفق به شکست اعتیاد شد و پس از آن نیز به ضبط صدای خودش ادامه داد.

این فقط یک نمونه شناخته‌شده از مواردی است که یک نفر با ضبط صدای خودش درمان شده و توانسته زندگی تازه‌ای را آغاز کند.

ضبط کردن صدا نه تنها باعث شکوفایی بخش‌های خلاقانه ذهن ما می‌شود، بلکه می‌تواند بهترین ابزار برای مقابله با بحران‌های بزرگ زندگی باشد.

وقتی به دنیا آمدم
آن قدر ذوق زده بودم
که تا یک سال ونیم یک کلمه
هم حرف نمی‌زدم.

گریس آلن

چرا باید از کمیت مراقبت کنیم؟

من نوشتن را با بیشتر نوشتن یاد گرفتم. جولیا کامرون جمله جالبی دارد، می‌گوید: «تو از کمیت مراقبت کن، کیفیت را به فرشته‌های الهام بسپار.»

کلام همان تمدن است، واژه، هرچند
بسی متناقض، حافظ ارتباط است و
سکوت مایهٔ انزوا.
توماس مان

با خودم فکر کردم که چرا برای خوب صحبت کردن از این قاعده بهره نگیرم. بهتر حرف زدن را می‌توانم با بیشتر حرف زدن آغاز کنم و چه‌کاری بهتر از ضبط صدا.

برای سخنرانی در همایش متمم هم ۴۰ روز قبل از مراسم، روزانه حداقل ۱۰ دقیقه دربارهٔ متن سخنرانی حرف می‌زدم و صدای خودم را ضبط می‌کردم. شاید یکی از دلایلی که باعث برگزیده شدن من در همایش شد، همین احساس آمادگی و اعتمادبه‌نفسی بود که با ضبط صدایم به دست آورده بودم. کمیت نه تنها هیچ مغایرتی با کیفیت ندارد، حتی رسیدن به کیفیت از مسیر کمیت می‌گذرد. البته که حساب تولید کردن با ارائه کردن جداست.

حتی بزرگ‌ترین هنرمندان جهان صدها و هزاران اثر تولید کرده‌اند و ما فقط تعداد انگشت‌شماری از آن‌ها را به‌عنوان شاهکار می‌شناسیم.

در فرایندهای خلاقانه باید از میان خروارها زباله و سنگ و خاک، الماس و طلا بیرون بکشیم.

شاید ثمرهٔ ساعت‌ها حرف زدن فقط یک ایده باشد، ولی همان یک ایده می‌تواند زندگی ما را برای همیشه دگرگون کند.

۹ اگر می‌توانید حرف بزنید پس حتماً می‌توانید...

رفتن به خانه آدم‌های کتاب‌خوان همیشه پربرکت است. خانه دوستم مازیار بیژنی بودم که در میان خروارها کتاب با «اگر می‌توانید حرف بزنید پس حتماً می‌توانید بنویسید» نوشته ژول سالزمن آشنا شدم.

همین ایده باعث شد کلاس‌های قدرت نویسندگی را، برخلاف تمام کلاس‌های نویسندگی دیگر که شروع‌شان با تمرین نوشتن است، به شکل دیگری آغاز کنم.

جلسه اول قدرت نویسندگی نزدیک بود، می‌خواستم آنچه توی کلاس می‌گویم اثربخش باشد و تأثیر ملموسی روی زندگی حاضرین بگذارد. معمولاً اغلب کلاس‌های نویسندگی به نوشتن منجر نمی‌شود، همه تنبلی می‌کند، یا تمرین‌ها ترغیب‌کننده نیست. فکر کردم که نوشتن باید با حرف زدن شروع شود، تا هنرجویان در عمل بیاموزند که نویسندگی یعنی حرف زدن روی کاغذ. پس همه روزی ۱۰ دقیقه درباره یک موضوع خاص حرف

می‌زدند و برایم می‌فرستادند، هرروز بیش از ۳ ساعت صدا دریافت می‌کردم و توی تاکسی و خیابان و حین رانندگی به فایل‌ها گوش می‌دادم. پس از مدتی رشد بعضی از بچه‌ها به شکل ملموسی حس می‌شد، فقط با ده دقیقه حرف زدن روزانه و ضبط کردن صدا. گویا برای اعضای کلاس، دوره تازه‌ای از خودشناسی آغاز شده بود. برخی از آن‌ها

خرد بر دو بخش است:
اول داشتن مطالب مهم و برجسته در ذهن برای بیان کردن و دوم بیان نکردن این مطالب.
جرج برنارد شاو

حین حرف زدن از شدت شوق اشک می‌ریختند. صداها روزه‌روز بهتر می‌شد، اعتماد به نفس اعضا به تدریج بالاتر می‌رفت و ایده‌هایشان منسجم‌تر می‌شد. رضایت خاطر اعضای دوره از تمرین حرف زدن عالی بود. و بسیاری از آن‌ها همچنان به ضبط صدا ادامه می‌دهند. برخی اذعان می‌کردند که سال‌ها مشکل صحبت کردن در جمع و شکل دادن به حرف‌هایشان را داشته‌اند و حالا با این تمرین این مشکل حل شده.

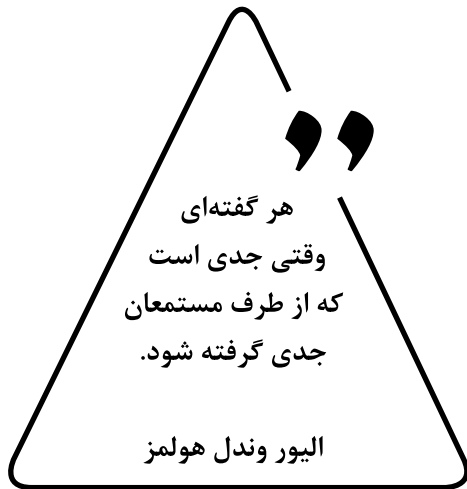
بنابراین نوعی تجربه عملی گروهی هم پشت این کتاب هست، حالا نه در حد پژوهش‌های دانشگاهی، ولی ملموس و با نتایج عینی در دنیای واقعی.

می‌توان گفت دستاورد جانبی ضبط صدا شاید این باشد که شما می‌توانید نویسنده خوبی هم بشوید و لحن مختص به خودتان را پیدا کنید.

۱۰ رادیوی اختصاصی شما

هیچ نقدی وجود ندارد، کسی قرار نیست صدای شما را بشنود، آزادید درباره هر چیزی که می‌خواهید حرف بزنید. این رادیویی است که تنها شنونده آن خود شما هستید.

شاید مهم‌ترین دستاورد حرف زدن با خود و ضبط کردن آن این باشد: غلبه بر منتقد درونی که مدام در حال سانسور کردن شماست. به تدریج که در خلوت خودتان شهادت حرف زدن پیدا کردید، وقتی می‌خواهید همان حرف‌ها را



در حضور دیگران هم بزنید عملکرد بهتری خواهید داشت. با تصور اینکه مجری پرطرفدار یک ایستگاه رادیویی بزرگ هستید، سعی کنید، با انرژی و توان بالا حرف بزنید. اما یادتان باشد در این رادیو به هیچ برنامه‌ریزی قبلی و متن آماده شده‌ای نیازی نیست. ذهن شما قرار است حین حرف زدن به هر جا که دوست داشت سرک بکشد.

چگونه بفهمیم آدم بی سواد هستیم؟

حرف زدن باعث می شود سریع تر و دقیق تر به بی سواد و کمبود دانش و اطلاعات خودمان پی ببریم.

آیا این نکته ای منفی است؟ من فکر می کنم نه، می توانیم این موضوع را مصادره به مطلوب کنیم.

بگذارید از تجربه شخصی خودم بگویم، بارها پیش آمده که فکر می کرده ام درباره بعضی موضوعات چیزهای زیادی می دانم، نوعی اعتماد به نفس کاذب، ولی وقتی مجبور شده ام در گفتگویی درباره همان مسائل حرف بزنم، مطلقاً چیزی برای گفتن نداشته و کم آورده ام، هیچ استدلال و چفت و بست منطقی و محکمی توی حرف هایم نبوده.

حرف زدن بی سواد می ما را عیان می کند. شناسایی مشکل اولین قدم برای رفع آن است.

ضرورت بیان شما را وادار می کند
که آنچه می خواهید بگویید را
شسته رفته و منظم کنید، و پس از
این چندان مهم نیست که کسی
به حرف هایتان گوش می دهد یا نه.
احتمال دارد بگویند موعظه کردن
مانع یادگیری است، این حرف
درست است جز درباره شخص
موعظه کننده.
چارلز هندی

بهترین ابزار شما برای یادگیری

پژوهش‌ها ثابت کرده‌اند که اثربخش‌ترین نوع یادگیری، یاد دادن آموخته‌هاست.

از آنجا که در روزگاری هستیم که برای بقا و زندگی بهتر و سازگاری

با تکنولوژی‌ها گریزی

از یادگیری نیست،

تسلط بر روش‌های

مؤثر یادگیری می‌تواند

مزیت رقابتی ما باشد.

مارک ویکتور هانسن از

نویسندگان مجموعه

بعضی از افراد تنها به این دلیل حرف
می‌زنند که فکر می‌کنند صدا از سکوت با
معنی‌تر است.
مارگیت هالسی

کتاب‌های معروف سوپ جوجه برای روح می‌گوید:

«آنچه بیش از همه می‌خواهید یا نیاز دارید یاد بگیرید را

یاد بدهید، یاد دادن شما را مجبور می‌کند تا خودتان هم به

آموخته‌هایتان عمل کنید.»

حالا اگر نکته ارزشمندی یاد گرفتید، آیا باید برای پیدا

کردن کسی که به مبحث شما علاقه‌مند باشد صبر کنید تا

آموخته‌هایتان را به او انتقال دهید؟ شاید اصلاً توان دسترسی

به چنین فردی را نداشته باشید.

اینجاست که ضبط کردن صدا می‌تواند بهترین ابزار شما برای

یادگیری مؤثر باشد.

برای مثال هر وقت مطالعه کتابی را به پایان رساندید حداقل

۱۰ دقیقه کامل درباره آن صحبت کنید. بگویید چگونه می‌توانید

آموخته‌های این کتاب را در زندگی به کار بگیرید.

این روزها بخشی از هر کتاب مدرنی که دربارهٔ کسب‌وکار و برندسازی شخصی و سازمانی نوشته می‌شود، به اهمیت قصه و قصه‌گویی اختصاص داده شده است.

شما برای اینکه ایده‌هایتان را در ذهن دیگران ماندگار کنید نیاز دارید که قصه بگویید.

حرف‌های انتزاعی و داده‌ها و آمارهای خشک در لحظه فراموش می‌شوند، این قصه‌ها هستند که در ذهن‌ها باقی می‌مانند و باعث تمایز ما می‌شوند.

نویسندهٔ بزرگ فرانسوی گوستاو فلوبر زمانی در تعریف «قصه» گفته بود:

تو ارباب سخنانی هستی که هنوز
نگفته‌ای اما حرف‌هایی که زده‌ای ارباب
تو هستند.
ضرب‌المثل عربی

«قصه همان چیزی است
که شما سر میز کافه برای
دوستانتان تعریف می‌کنید.»
ضبط کردن صدا و حرف
زدن دربارهٔ قصه‌ها و تجربیات

شخصی خودتان باعث می‌شود تا به تدریج به مرحلهٔ استادی در مهارت قصه‌گویی برسید.

جالب است بدانید که قصه‌گویی را یکی از برگ برنده‌های مذاکره‌کنندگان حرفه‌ای هم می‌دانند و شما برای متقاعدسازی دیگران نیز به داستان‌سرایی نیاز مبرم دارید.

۱۴ آیا از صدای خودتان بیزارید؟

شاید جالب باشد که بدانید بسیاری از گویندگان و کسانی که به خوش صدایی شهره هستند، از شنیدن صدای خودشان بیزارند.

اما یک خبر خوب دارم: یکی از دستاوردهای ضبط صدا و گوش کردن آن می‌تواند این باشد که به تدریج از صدای خودتان خوشتان می‌آید.

البته لازم نیست همه فایل‌هایی که ضبط می‌کنید را بشنوید، اما با گوش دادن مکرر به صدای خودتان، مدام آن را صیقل می‌زنید و روزبه‌روز شنیدنی‌تر حرف خواهید زد. حالا آماده‌اید تا به سراغ ایده‌هایی عملی برای ضبط کردن صدا برویم؟

زبان تندوتیز، تنها ابزار برنده‌ای است
که با استفاده مداوم، برنده‌تر می‌شود.
واشینگتن ایروینگ

بخش دوم

ایده‌هایی
برای
بیشتر
و بهتر
حرف زدن

۱ حتی بهتر از ولتر و چرچیل

بسیاری از نویسندگان بزرگ تاریخ از جمله ولتر و چرچیل کتاب‌هایشان را با دیکته کردن پدید می‌آوردند. یعنی وسط اتاق راه می‌رفتند و بلندبلند ذهنیات‌شان را به منشی خود دیکته می‌کردند.

حالا ممکن است شما وسع و توانایی استخدام منشی مخصوصی که حاضر باشد ۳ نیمه‌شب تراوشات ذهنی شما را تایپ کند نداشته باشید. اما موبایل به ما اجازه داده تا در هر زمان و مکانی بتوانیم صدای خودمان را به بهترین شکل ممکن ضبط کنیم.

استیون پرسفیلد نویسنده مطرح کتاب نبرد هنرمند می‌گوید که هر روز حین پیاده‌روی در تپه‌های اطراف خانه‌اش صدای خودش را ضبط می‌کند و به این شکل ایده‌های نوشته‌های روز بعدش را پیدا می‌کند.

عادت کنید در صحبت‌هایتان از خودتان نیز انتقاد کنید، این باعث می‌شود که مردم باور کنند که شما خیلی منصفانه حرف می‌زنید. فریا استارک

اگر موبایل شما برنامه ضبط صدای مناسبی ندارد همین الان یک برنامه خوب دانلود کنید. این‌جوری همیشه یک ضبط‌صوت خبرنگاری کنار دستتان دارید. کافی است دکمه ضبط را بزنید و شروع کنید به حرف زدن. فقط یادتان نرود که برای هر فایل یک اسم مخصوص بگذارید. درباره نام‌گذاری فایل‌ها در بخش‌های بعدی کتاب صحبت می‌کنیم.

دسته‌بندی کنید ۲

این یکی از مهم‌ترین مراحل ضبط صداست که می‌تواند فرآیند ضبط و گوش دادن فایل‌ها را اثربخش‌تر کند. برای هر فایلی که ضبط کردید یک اسم بگذارید. اما به یک عنوان ساده بسنده نکنید. این بخش می‌تواند تمرینی برای تیتراژ شدن باشد. جوری تیتراژ بنویسید که بعداً با مراجعه به این فایل‌ها حتی خودتان هم نسبت به

هر کسی که آنچه دلش می‌خواهد می‌گوید آنچه دلش نمی‌خواهد را، می‌شنود. ضرب‌المثل ترکی

شنیدن هر فایل کنجکاو شوید.

مثلاً در زیر چند تا از عناوین فایل‌هایی که حین پیاده‌روی ضبط کرده‌ام را برایتان می‌آورم:

کلمات چه شباهتی به نفت دارند؟

مزایای داشتن رسانه شخصی

چرا روزی ۳ هزار کلمه می‌نویسم؟

لذت نوشتن مقالات عجیب و غریب

اگر از نوشتن نفرت دارید، نویسنده شوید

جالب است بدانید که بسیاری از پست‌های وبلاگم را از دل

همین فایل‌ها بیرون می‌کشم.

برای خوب تیتراژ شدن سعی کنید، خوب تیتراژ بخوانید. از

این به بعد با دقت بیشتری عناوین روزنامه‌ها و سایت‌ها

را دنبال کنید.

استفاده از اعداد برای نوشتن تیترها به ذهن شما نظم

می‌دهد.

همچنین تیترهایی که به صورت سؤالی نوشته می‌شوند

کنجکاوی بیشتری برمی‌انگیزند.
در نوشتن هر تیتربه جان کلامی که در هر فایل گفته
شده توجه کنید.
عنوان‌گذاری خوب به ذهن شما نظم می‌دهد تا افکارتان
را بهتر دسته‌بندی کنید و برای یادگیری مؤثر، هیچ‌چیزی
بهتر از یک ذهن منظم و دسته‌بندی شده نیست.

روشن، مشخص و ملموس حرف بزنی.

به کلی گویی اکتفا نکنید، برای تعریف ماجرای سیزده بدر نگویند رفتیم کباب خوردیم، لذت بردیم و خوش گذشت و برگشتیم. با جزئیات تمام بگویند کباب چه مزه‌ای داشت؟

ترد بود یا آبکی، چه کسی منقل را باد می‌زد، توی طبیعت دقیقاً چه چیزهایی دیدید؟ راجع به چه موضوعاتی بحث کردید؟

اگر هیچ چیزی به ذهنت نمی‌رسد
تا می‌توانی پیچیده و مبهم سخن
بگویی.
پایت هین

جوری حرف بزنی که اگر چند سال بعد دوباره این فایل‌ها را گوش کردید، تمام خاطرات با جزئیات جلوی چشمتان ظاهر شود.

اگر به مطب دندانپزشکی رفته‌اید حتی تا موی دماغ دندان‌پزشک را هم با دقت ببیند و توی فایل بازگو کنید.

آیا رنگ چشم دندان‌پزشکتان یادتان مانده؟

توجه به جزئیات باعث می‌شود به شکارچی ایده‌ها تبدیل شوید و در موقعیت‌های عادی نکاتی را ببینید که از دید همه پنهان مانده.

برای توصیف صحنه‌ها از حواس پنج‌گانه بهره بگیرید. چیزهایی که دیده‌اید، شنیده‌اید و لمس کرده‌اید را بازگو کنید.

دقیق شدن به جزئیات باعث می‌شود دنیا را با لذت بیشتری حس کنید. بسیاری از نوابغ جهان معتقدند که خلاقیت یعنی توجه به جزئیات.

هر از گاهی توی سکوت و خلوت، روی کاناپه دراز بکشید، دکمه ضبط صدا را بزنید و شروع کنید به اعتراف. از هر چیزی که دلتان می‌خواهد حرف بزنید، از عمیق‌ترین و سیاه‌ترین بخش‌های وجودتان، از ترس‌ها، از نگرانی‌ها و هر چیزی که به ذهنتان خطور می‌کند حرف بزنید. تصور کنید یک روانکاو حاذق، پشت سر، روی صندلی نشسته و در حال یادداشت‌برداری از حرف‌های شماست. بعد از اینکه حسابی تخلیه شدید، فایل را نام‌گذاری کنید، مثلاً بنویسید جلسه شماره ۱۰: درباره کودکی.

گفتگوی‌های درون ذهنتان را بیرون بریزید، بعضی بحران‌ها آن‌قدر هم که فکر می‌کنید جدی و مهلک نیستند، گفتن، خطر و سم را دفع می‌کند. صحبت کردن با خود تأثیر قدرتمندی دارد اما اگر این

من عاشق صحبت با دیوارهای آجری
هستم آن‌ها از محدود چیزهای این دنیا
هستند که با حرف‌های آدم مخالفت
نمی‌کنند.
اسکار وایلد

حرف‌ها را ضبط کنیم، اثربخشی آن دوچندان می‌شود. نکته جالب دیگر، درباره ضبط صدا این است که روحیه موبایل هرگز خراب نمی‌شود. بدون توجه به حس و حال بدی که دارید. هر اندازه هم که خسته و کسل باشید، با فشار دادن یک دکمه می‌توانید هر چه می‌خواهد دل تنگتان را بگویید. هیچ لزومی ندارد که دوباره سراغ این فایل‌ها بروید، فقط حداقل هفته‌ای یک‌بار برای روانکاو به خودتان مراجعه و از پنهانی‌ترین رمز و رازهای زندگی‌تان صحبت کنید.

پشت سر دیگران حرف بزنید ۵

درباره آدم‌های زندگی‌تان حرف بزنید. اطرافیان خود را تحلیل کنید. لازم نیست همیشه پشت سر دیگران حرف‌های منفی بزنید. گاهی می‌توانید ویژگی‌های مثبت دوستانتان را بازگو کنید. یا لزومی ندارد هر نظری درباره دیگران دارید را در حضور نزدیکان آنها بگویید. می‌توانید در خلوت، فقط برای

بدتر از این که پشت سر شما حرف بزنند این است که پشت سر شما هیچ حرفی نزنند. اسکار وایلد

خودتان ضبط کنید.

می‌خواهم نوعی از غیبت کردن مثبت را به شما معرفی کنم.

جمله معروفی هست که می‌گوید: «میزان رشد و موفقیت هر فردی از متوسط اطرافیانش بالاتر نمی‌رود.» پس حتماً لازم است هرازگاهی اطرافیان خودتان را بررسی کنید و سؤال‌هایی را از خودتان بپرسید:

آیا رابطه ما برای هر دو طرف مثبت و مثمر ثمر هست؟

آیا دلایل محکم ووجهی برای ادامه این رابطه وجود دارد؟

آیا باید وقت و انرژی بیشتری برای این رابطه بگذارم؟ برای

ارتقای سطح دوستانم چه کارهایی می‌توانم انجام بدهم؟

سؤالاتی از این دست کمک می‌کنند تا ما روابط پویاتر و سازنده‌تری داشته باشیم.

همین‌طور گلایه‌های خود از دوستانتان را بیان کنید.

یکی از پوشه‌های پروژه رادیویی شما باید حرف زدن درباره دوستان باشد. اصلاً می‌توانید برای هر یک از آنها که

ارتباط جدی و زیادی با شما دارند یک پوشهٔ مستقل باز کنید و در زمان‌های مختلف دربارهٔ آن‌ها حرف بزنید. شاید الآن تأثیر زیاد این کار را باور نکنید. اما حرف زدن پشت سر اطرافیان نه تنها کیفیت روابط شما را چند ده برابر می‌کند بلکه باعث می‌شود جایی برای حضور دوستان جدیدتر و بهتر در زندگی‌تان باز کنید. حرف زدن باعث می‌شود خلأهای زندگی‌مان را بهتر شناسایی کنیم.

۶ ادا در بیاورید

قرار نیست فایل‌هایی که ضبط می‌کنید را هیچ‌کسی غیر از شما بشنود، پس می‌توانید حین حرف زدن یک‌هو بزنی‌د زیر آواز یا حرف‌های عجیب و نامتعارف بزنی‌د یا لحن و صدای آدم‌های دیگر را تقلید کنید. ممکن است بخواهید مثل سخنان‌ها و گوینده‌های مورد علاقه‌تان حرف بزنی‌د. هیچ‌هراسی از این کار نداشته باشید. با صدای خود بازی کنید.

گاهی ممکن است وقفه‌هایی حین حرف زدن پیش بیاید، ضبط صدا را قطع نکنید، با آرامش به حرف زدن ادامه دهید. زمانی که هیچ حوصله‌ای برای حرف زدن نداشتید، تقلید صدا و درآوردن صدای موجودات دیگر حسابی سرحالتان می‌آورد. با حرف زدن خودتان را شاد کنید.

اگر چیزی نگویند
کسی از شما
نمی‌خواهد که آن را
تکرار کنید.
ایروین کولیج

۷ کتابتان را بگویید

می‌خواهم روشی ساده و لذت‌بخش را با شما در میان

بگذارم که به تحقق رؤیای نوشتن کتاب کمک می‌کند.

فقط لازم است یک کار انجام دهید: به جای نوشتن، بگویید. باید کتاب خودتان را قبل از نوشتن روی کاغذ به صورت فایل صوتی ضبط کنید. معمولاً اول یک کتاب به صورت متن نوشته و بعد به کتاب صوتی تبدیل

می‌شود، شما با کتاب صوتی شروع می‌کنید، به متن می‌رسید، و بعد دوباره به کتاب صوتی.

لازم نیست با لحنی جدی یا رسمی حرف بزنید؛ تصور کنید در حال تعریف کتاب برای یکی از دوستانتان هستید. هر روز و در هر فرصتی، حتی حین راه رفتن در خیابان هم اگر چیزهایی درباره کتاب به ذهنتان رسید، ضبط کنید. ضبط کردن وویس در تلگرام هم کافی است.

مثلاً من استاد سرشناسی می‌شناسم که تمام کتاب‌هایش را اول با ریکورد ضبط می‌کند و بعد ضمن پیاده کردن آن روی کاغذ به چکش کاری متن می‌پردازد. پس از همین امروز حرف زدن درباره کتابتان را آغاز کنید.

تمام کلی گویی‌ها
مزخرف هستند، من
جمله این یکی.
از مجموعه قوانین
مورفی

یک ایده از محمدرضا شعبانعلی: تمرین روژه کلمات

متن زیر یکی از توصیه‌های کاربردی و بی‌نظیر محمدرضا شعبانعلی برای فروش تسلط کلامی است؛ حیف است که در این کتاب جای چنین تمرین ارزشمندی خالی باشد: یکی از نکات پایه در پرورش تسلط کلامی، حساس شدن به کلماتی است که استفاده می‌کنیم.

به شکلی که استفاده از کلمات از یک رفتار ناخودآگاه یا نیمه‌آگاه به رفتاری کاملاً آگاهانه تبدیل بشود. تمرین‌های گسترده و متنوعی برای این کار هست. احتمالاً اگر سری به سایت‌ها یا کتاب‌های Toast Master بزنید فهرست بلندی از این تمرین‌ها را می‌بینید.

اما یک تمرین هست که من خیلی آن را دوست دارم و شاید علاقه‌مند باشید یک یا چند روز انجامش بدهید. صبح که از خواب بیدار می‌شوید به ۵ کلمه‌ای که احتمالاً در روز چند بار به کار می‌برید فکر کنید. آن‌ها را روی کاغذ بنویسید و با خودتان قرار بگذارید که طی آن روز تا لحظه خواب از آن کلمات استفاده نکنید.

طبیعتاً کلمات نباید خیلی پرکاربرد باشند (است و در و را و ...). خیلی هم نباید نادر باشند که خیالتان راحت باشد که لازم نمی‌شوند.

مثلاً من برای یک روز این کلمات را انتخاب می‌کنم:

خوبه. امروز. کلاس. کتاب. بچه‌ها.

طبیعتاً انتخاب هر کسی تابع شرایط خودش است.

منی‌خواهم بگویم هر کسی ۴۰ روز این کار رو انجام بدهد

یک خبر خوب می‌شنود یا اتفاق خوبی برایش می‌افتد.
اما دروغ چرا. واقعاً فکر می‌کنم هر کس این کار را ۴۰ روز
انجام بدهد یک روند خوب در زندگی‌اش شکل می‌گیرد!

چند ایده کوچک و طلایی ۹

برنامه ریزی نکنید

برای ضبط صدای خودتان خلاصه نویسی و یادداشت برداری نکنید، همچنین به شکل جدی از قبل درباره اش فکر نکنید.

کسی جز شما به این صداها گوش نخواهد کرد. تنها باید جای خلوتی بنشینید، اگر دوست دارید چشمانتان را ببندید و حرف بزنید.

تنها حسن آدم‌های خودپسند این است که هیچ وقت درباره آدم‌های دیگر صحبت نمی کنند .
باب هوپ

صدایتان را بالا ببرید

سعی کنید رسا و واضح حرف زدن را تمرین کنید. ابعاد مختلف صدای خودتان را بسنجید.

همیشه کمی بلندتر حرف بزنید و لب‌هایتان را تکان بدهید. بالا بردن صدا باعث می‌شود اِا نکنید و با تسلط بیشتری حرف بزنید. صدایتان را تو دهانتان حبس نکنید.

زاویه دید را عوض کنید

پژوهش‌ها ثابت کرده‌اند که وقتی اعمال و رفتار خودمان را از زاویه دید سوم شخص می‌بینیم، به علت اینکه از نگاهی بیرونی خودمان را بررسی می‌کنیم به فرد خردمندتری تبدیل می‌شویم.

هر سه زاویه دید زیر را به تناوب استفاده کنید، تنوع در

انجام هر عادت‌ی به پایداری آن کمک بیشتری می‌کند.
اول شخص: من امروز می‌خواهم از چیزهایی حرف بزنم که
به خاطر آن‌ها از زندگی سپاسگزارم.
دوم شخص: تو امروز هر طور شده خودت را به ضبط کردن
صدایت واداشتی. (در این حال انگار وجدان شما در حال
صحبت کردن با شماست.)
سوم شخص: او امروز می‌خواهد در جریان ضبط صدایش از
اتفاق خوبی که برایش افتاده حرف بزند.

آواز بخوانید

هیچ عیبی ندارد که هرازگاهی وسط حرف زدن بزنید زیر
آواز، به هر حال بین برنامه‌های رادیویی هم مدام آهنگ
پخش می‌کنند. اتفاقاً آواز خواندن باعث می‌شود نیم‌کره
راست مغز شما فعال‌تر شود و ایده‌های بهتری برای حرف
زدن پیدا کنید.

ثبت تجربه‌های روزانه

هرازگاهی و اگر دوست داشتید هر شب وقت بگذارید و
کل روز خودتان را بررسی کنید. ببینید چه چیزهایی یاد
گرفته‌اید، چه اتفاقات جالبی برایتان پیش آمده، چه
کارهایی را به انجام رسانده‌اید، در رابطه با دیگران به چه
نکاتی رسیده‌اید. چند دقیقه‌ای به خودتان گزارش بدهید.

سناریوهای مختلف

تصور کنید می‌خواهید موضوع مهمی را با کسی در میان
بگذارید. سعی کنید این موضوع را حداقل به ۳ روش مختلف،
با کلمات و ایده‌های متنوع و اندازه‌های متفاوت (کوتاه و

بلند) بگویید و ضبط کنید.
در پایان با گوش دادن به صدای خود درباره بهترین نوع
ارائه حرفتان تصمیم بگیرید.

با حرف زدن برای هر روز برنامه‌ریزی کنید

هر شب قبل از خواب، یا هر روز صبح، برنامه‌های روزانه‌تان
را بگویید و ضبط کنید. می‌توانید توصیه‌هایی هم درباره
انجام کارها به خودتان بکنید. وسط روز وقتی کنترل کارها
از دستتان خارج شد یا نمی‌دانستید چه کاری باید انجام
دهید، هندزفری را به گوش بزنید و نقشه رها تان را گوش
کنید.

خودتان را معرفی کنید

قطعاً موقعیت‌های مختلفی برای تان پیش می‌آید که باید
خودتان را معرفی کنید. برای مثال توی آسانسور با یک
فرد مهم مواجه می‌شوید که همکاری با او همیشه رؤیای
شما بوده.
خودتان را چگونه معرفی می‌کنید؟ بگویید و ضبط کنید.

پیاده‌روی کنید

پیاده‌روی برای حرف زدن شگفت‌انگیزترین گزینه ممکن
است. نگران نگاه مردم هم نباشید. با فراگیر شدن
گوشی‌های هوشمند احتمالاً حدس می‌زنند که شما در
حال ضبط کردن صدا برای پیام دادن به کسی هستید.
پس در جاهایی که دوست دارید راه بروید و صدای خودتان
را ضبط کنید.

وقتی شاد هستید حرف بزنید

هر وقت خبر خوشی می‌شنوید یا اتفاق مثبتی در زندگی‌تان می‌افتد، سعی کنید چند دقیقه‌ای دربارهٔ احساساتان حرف بزنید و ضبط کنید. حرف زدن در لحظات خوب زندگی باعث می‌شود ضبط کردن صدا برای شما تداعی‌کنندهٔ شادی باشد.

به جای جواب کتبی وویس بفرستید

شاید شما از افرادی هستید که در روز با انبوهی از پیام‌ها در تلگرام مواجه می‌شوید. مسلماً وقت گذاشتن برای پاسخگویی کتبی به همهٔ پیام‌ها کاری دشوار و انرژی‌بر است. پاسخگویی با صدا می‌تواند ترفند زیرکانه و ارزشمندی برای صرفه‌جویی در زمان پاسخ دادن به پیام‌ها باشد.

شناسایی علایق اصلی

ضبط کردن صدا آزمون خوبی برای شناسایی علایق و استعدادهای قلبی شماست. باید بتوانید دربارهٔ اشتیاق زندگی‌تان با قدرت و طولانی حرف بزنید. اگر نمی‌توانید راجع به موضوعی که دوست دارید با ذوق و شوق حرف بزنید حتماً مشکلی در کار وجود دارد. با حرف زدن انگیزهٔ خودتان را افزایش دهید.

۱۰ موضوع کلیدی برای فکر کردن و حرف زدن

دکمه ضبط صدا را بزنید ببینید چند دقیقه می‌توانید درباره هر یک از موضوعات زیر بی‌وقفه حرف بزنید:

۱. درباره یک عادت
۲. درباره عشق
۳. درباره بهترین دوستان
۴. درباره غذای مورد علاقه‌تان
۵. درباره شاعر محبوبتان
۶. درباره بزرگ‌ترین ترستان
۷. درباره بزرگ‌ترین هدف‌تان
۸. درباره شغل مورد علاقه‌تان
۹. درباره رنگ مورد علاقه‌تان
۱۰. درباره آینده

با خودتان مصاحبه کنید. بیست سؤال جالب که موتور خلاقیت ذهن شما را روشن می‌کند. مهمان شبکه رادیویی خودتان باشید. به هریک از پرسش‌ها به شکل تشریحی و مفصل پاسخ دهید.

۱. روزتان را چگونه آغاز می‌کنید؟ آیا عادت یا رفتار خاصی برای آغاز روز دارید؟

.....

.....

۲. چه کتابی زندگی شما را تغییر داده است؟ درباره آن بیشتر صحبت کنید.

.....

.....

۳. وقتی کودک بودید دوست داشتید در آینده چه شغلی داشته باشید؟ شغل فعلی‌تان چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی با آن شغل دارد؟

.....

.....

۴. اگر بخواهید شغلتان را برای یک کودک توضیح بدهید، آن را چگونه بیان می‌کنید؟

.....

.....

۵. بهترین توصیه‌ای که برای زندگی بهتر می‌توانید
به دیگران بکنید چیست؟

.....
.....

۶. دوست دارید برای یادگیری چه کاری وقت بیشتری
بگذارید؟ چرا؟

.....
.....

۷. اگر میلیاردها تومان پول داشتید چه کارهایی انجام
می‌دادید؟

.....
.....

۸. آیا حرف و عمل شما با هم هماهنگی و همخوانی
دارند؟

.....
.....

۹. شما خودتان را شبیه چه حیوانی می‌دانید؟ چرا؟

.....
.....

۱۰. بهترین عادت شما چیست؟ چگونه به این عادت
رسیدید؟

.....
.....

۱۱. اگر بخواهید کتاب زندگی‌نامه خودتان را بنویسید
اسم آن را چه می‌گذارید؟ چرا؟

.....
.....

۱۲. چرا درصد بسیار کمی از انسان‌ها موفق هستند؟

.....

.....

۱۳. بهترین فیلمی که تا به حال دیده‌اید کدام فیلم بوده؟ چرا آن را دوست دارید؟

.....

.....

۱۴. چگونه می‌توانیم به انسان ماندگاری تبدیل شویم؟

.....

.....

۱۵. چرا وقتی کتاب می‌خریم فکر می‌کنیم برای خواندنش تا ابد وقت هست؟

.....

.....

۱۶. فکر می‌کنید ۱۰۰ سال بعد، دنیا جای بهتری خواهد شد یا بدتر؟ چرا؟

.....

.....

۱۷. یک بیت از شعر مورد علاقه‌تان را بگویید؟ چرا این بیت را دوست دارید؟

.....

.....

۱۸. دوست دارید از شما با چه ویژگی‌هایی یاد کنند؟

.....

.....

۱۹. چگونه می‌توانیم از موبایل به‌عنوان وسیله‌ای برای رشد و توسعه فردی خودمان استفاده کنیم؟

.....
.....

۲۰. یک روز کامل از زندگی خودتان در ۱۰ سال آینده را توصیف کنید.

.....
.....

تجربیاتتان از حرف زدن را در سایت مدرسه نویسنده‌گی به اشتراک بگذارید. توی سایت قصد داریم شبکه‌ای از دوستانی که آموخته‌های این کتاب را در عمل آزموده‌اند، گرد هم بیاوریم.

کتاب را با جمله زیبایی که در یکی از آگهی‌های فرانسوی خوانده‌ام به پایان می‌برم:
اگر ۴۸ ساعت است که کتاب نخوانده‌اید یا مسواک نزده‌اید، دهانتان را ببندید.

”

رازهای خواندن و نوشتن را
هر هفته از طریق خبرنامه مدرسه نویسنده‌گی
دریافت کنید.



فقط کافی است
نشانی ایمیلتان را به شماره زیر پیامک کنید:

۳۰۰۰۵۰۳۳۳۳



وبسایت رسمی شاهین کلانتری:

Shahinkalantari.com



سایت رسمی مدرسه نویسندگی:

Madresenevisandegi.com



کانال مدرسه نویسندگی در تلگرام:

telegram.me/shahinkalantari



پنداری در حرف زدن نیرویی جادویی نهفته است که ایده‌های
مخفی ذهن را بیرون می‌کشد؛ مثل مر تاض فلو ت زنی که با نوای
ساز، قصد بیرون کشیدن مار را از توی سبد دارد.
انگار حرف زدن باعث تحریک ذهن برای کشف فرصت‌های پنهان می‌شود.

سازینکارتی

مدرسه نویسندگی



ISBN: 978-600-274-104-2



9 786002 741042