

چطور از تکیه‌کلام‌های اضافه (مثل اِئِئِ، در واقع، راستش) خلاص شویم؟

موضوع مقاله: چطور از تکیه‌کلام‌های اضافه (مثل اِئِئِ، در واقع، راستش) خلاص شویم؟
کاری از سامانه هوشمند نگارش و انتشار خودکار مقالات سئو

زمان تقریبی مطالعه 6 دقیقه تعداد کلمات 1219 کلمه خلاصه کلیدی مقاله همه ما وقتی عصبی می‌شویم یا می‌خواهیم خیلی سریع حرفمان را بزنیم، گیر می‌افتیم. تکیه‌کلام‌هایی مثل «اِئِئِ»، «در واقع» یا «راستش» مثل وصله‌های ناجور به جان حرف‌هایمان می‌افتند. خبر خوب این است که با تمرین و کمی صبوری، می‌شود این عادت را برای همیشه کنار گذاشت. این مقاله به شما یاد می‌دهد چطور با قدرت سکوت و مدیریت سرعت کلام، به یک گوینده مسلط تبدیل شوید. فهرست جامع مطالب مقاله (کلیک برای بستن/باز کردن) ۱. چرا مغز ما سراغ تکیه‌کلام‌های اضافه می‌رود؟ ۲. چطور به شکل عملی از شر این عادت خلاص شویم؟ ۳. مقایسه سبک کلامی: فرد مسلط در مقابل فرد مضطرب ۴. چالش‌ها و موانع؛ چرا گاهی دوباره به تکیه‌کلام برمی‌گردیم؟ چرا مغز ما سراغ تکیه‌کلام‌های اضافه می‌رود؟ تا حالا دقت کردید وقتی هیجان‌زده‌اید یا استرس دارید چقدر بیشتر «اِئِئِ» می‌کنید؟ داستان خیلی ساده است؛ مغز ما همیشه چند قدم جلوتر از زبانمان می‌دود. وقتی سرعت فکر از سرعت بیان کلمات پیشی می‌گیرد، مغز دچار یک وقفه کوتاه می‌شود. برای اینکه این سکوت کوتاه را پر کند، دست‌وپایش را گم می‌کند و سراغ کلمات دم‌دستی می‌رود.

در واقع، این تکیه‌کلام‌ها مثل یک پل موقت عمل می‌کنند تا مغز زمان بخرد و کلمه بعدی را پیدا کند. اما مشکل اینجاست که این پل‌های موقت، خیلی زود به عادت تبدیل می‌شوند. در فرهنگ ما هم به‌خاطر صمیمی بودن بیش از حد، این کلمات خیلی زود وارد دایره واژگان روزمره می‌شوند. خیلی‌ها فکر می‌کنند استفاده از این کلمات یعنی دارند دوستانه حرف می‌زنند، اما حقیقت این است که در محیط‌های جدی یا ارائه مطالب مهم، این کلمات فقط و فقط نشان‌دهنده نبود اعتمادبه‌نفس و تسلط شماست.

اگر می‌خواهید بدانید چطور روی دیگران تاثیر مثبت بگذارید، پیشنهاد می‌کنم حتماً نگاهی به مقاله چطور با لحن صحبت خود روی دیگران تاثیر مثبت بگذاریم؟ بیندازید. گاهی لحن و زبان بدن ما، تمام آن چیزی است که برای جدی گرفته شدن نیاز داریم.

مکانیسم فنی تکیه‌کلام؛ چرا باید نگران آن‌ها باشیم؟

وقتی شما مدام از کلمات پرکننده استفاده می‌کنید، شنونده را کلافه می‌کنید. مخاطب شما باید مدام زحمت بکشد و صدای اصلی شما را از میان این همه «اِئِئِ» و «راستش» پیدا کند. این کار باعث می‌شود بعد از چند دقیقه، مغز مخاطب خسته شود و دیگر به حرف‌های شما گوش ندهد.

تصور کنید دارید یک سخنرانی جذاب انجام می‌دهید، اما مخاطب فقط دارد تعداد تکیه‌کلام‌های شما را می‌شمارد! این دقیقاً همان جایی است که باید نگران شوید. البته لازم نیست کمال‌گرا باشید. استفاده خیلی خیلی کم از این کلمات شاید بخشی از «شخصیت شما باشد، اما وقتی تعدادشان زیاد شود، دیگر به آن‌ها نمی‌گوییم تکیه‌کلام، بلکه اسمشان می‌شود «آلودگی صوتی».

چطور به شکل عملی از شر این عادت خلاص شویم؟

بیا یاد روراست باشیم؛ هیچ کس یک شبه تغییر نمی‌کند. اما اگر برای یک ماه روی این قضیه تمرکز کنید، تغییرات شگفت‌انگیزی را می‌بینید. اولین قدم این است که با خودتان روراست باشید. باید قبول کنید که سکوت اصلاً چیز ترسناکی نیست. بین دو جمله، مکث کنید. باور کنید آن یک ثانیه سکوت، نه تنها خجالت‌آور نیست، بلکه شما را شخصی مقتدر و مسلط نشان می‌دهد.

بیا یاد این روش‌های کاربردی را با هم مرور کنیم:

- «صدای خودتان را ضبط کنید: وقتی حرف می‌زنید، صدایتان را ضبط کنید. بعد گوش دهید و ببینید چند بار گفتید «ائئی» شاید اولش خنده‌تان بگیرد یا تعجب کنید، اما این آگاهی، اولین قدم حذف تکیه کلام است.
- قدرت مکث را جدی بگیرید: هر وقت حس کردید مغزتان نیاز به زمان دارد، به جای گفتن کلمات اضافه، دهانتان را ببندید. یک نفس عمیق بکشید. این کار شما را خیلی باکلاس‌تر از کسی نشان می‌دهد که مدام کلمات پرکننده استفاده می‌کند.
- جملاتتان را کوتاه کنید: جملات بلند، باعث می‌شوند آخر جمله یادتان برود چه می‌خواستید بگویید. جملات کوتاه بسازید. نقطه بگذارید و دوباره شروع کنید.

مقایسه سبک کلامی: فرد مسلط در مقابل فرد مضطرب

در جدول زیر تفاوت‌های یک گوینده مضطرب با یک گوینده مسلط را می‌بینید. با نگاه کردن به این ویژگی‌ها، سعی کنید خودتان را در کدام دسته قرار می‌دهید؟

(ویژگی | فرد مضطرب) (دارای تکیه کلام) | (فرد مسلط) بدون تکیه کلام

سرعت کلام | تند و بدون نظم | شمرده و با آرامش

زمان‌های خالی | پر شده با ائئی و خب | سکوت‌های معنادار و کوتاه

ارتباط چشمی | پراکنده و سردرگم | ثابت و اعتمادبخش

چالش‌ها و موانع؛ چرا گاهی دوباره به تکیه کلام برمی‌گردیم؟

بزرگترین دشمن شما در این مسیر، استرس است. وقتی در شرایط خاصی قرار می‌گیرید، انگار یادتان می‌رود چطور باید حرف بزنید. سطح کورتیزول بدنتان بالا می‌رود و مغزتان می‌خواهد سریع‌تر حرف را تمام کند تا از فشار رها شود. این طبیعی است. اما بدانید که «شما حق دارید فکر کنید». هیچ کس از شما انتظار ندارد مثل ماشین صحبت کنید.

اگر برای بهبود روابطتان در موقعیت‌های حساس نیاز به راهنمایی بیشتری دارید، حتماً نگاهی به نشانه‌های یک رابطه عاطفی سمی و زنگ خطرهایی که نباید نادیده گرفت داشته باشید؛ گاهی دلیل اضطراب ما در حرف زدن، به محیط اطرافمان برمی‌گردد.

فوت کوزه‌گری؛ استفاده از زبان بدن به جای کلمات

یک فرد متخصص می‌داند که لازم نیست حتماً برای پر کردن فضا حرف بزند. می‌توانید از زبان بدن کمک بگیرید. لبخند بزنید

کمی به سمت مخاطب متمایل شوید یا با دستتان حرفتان را تایید کنید. این حرکات‌ها هم به شما فرصت می‌دهند تا جمله بعدی را مرتب کنید، هم مخاطب را جذب می‌کنند.

تمرین کردن فن بیان، خودش به تنهایی یک فعالیت عالی است. اگر برای تمرین بهتر، نیاز به یک گوشی هوشمند سالم برای ضبط باکیفیت دارید، قبل از هر چیز مقاله راهنمای خرید گوشی دست دوم؛ چه نکاتی را قبل از واریز پول تست کنیم؟ را بخوانید تا خیالتان از بابت ابزار کارتان راحت باشد. تمرکز روی بیان، وقتی دغدغه فنی ندارید، خیلی ساده‌تر است.

در نهایت، همیشه یادتان باشد که فن بیان یک مهارت اکتسابی است. درست مثل پختن یک شیرینی دانمارکی عالی که با تمرین و دستور پخت دقیق، به نتیجه‌ای فوق‌العاده می‌رسد (مانند آموزش پخت شیرینی دانمارکی بازار در خانه)، فن بیان هم نیاز به تمرین دارد. اگر می‌خواهید در جمع دوستانتان هم باکلاس و مسلط ظاهر شوید، حتی یادگیری روش تزئین یک دسر ساده مثل ایده جذاب برای تزئین دسر پودینگ تک نفر می‌تواند اعتماد به نفس شما را بالا ببرد و در نتیجه لحن کلامتان را هم بهتر کند ۵

آیا استفاده از تکیه کلام نشان‌دهنده کم‌هوشی است؟

به هیچ وجه! این مسئله فقط و فقط یک عادت رفتاری و ناشی از استرس است. خیلی از آدم‌های باهوش هم موقع صحبت سریع دچار این عادت می‌شوند.

بهترین زمان برای تمرین حذف تکیه کلام چه موقع است؟

زمانی که با دوستان یا خانواده حرف می‌زنید. در فضای امن خانه، خیلی راحت‌تر می‌توانید جلوی خودتان را بگیرید و تمرین کنید.

اگر وسط صحبت گیر کردم چه بگویم؟

پیشنهاد من این است که اصلاً چیزی نگویید. فقط یک لب‌خند بزنید و دو ثانیه سکوت کنید. این کار شما را بسیار با اعتماد به نفس نشان می‌دهد.

چقدر طول می‌کشد تا این عادت را ترک کنم؟

اگر روزانه تمرین کنید و صدایتان را گوش دهید، معمولاً بین دو تا چهار هفته تغییرات بزرگی را حس می‌کنید.

آیا باید همه تکیه کلام‌ها را حذف کنم؟

هدف ما این نیست که مثل ربات حرف بزنید! هدف این است که حرف‌هایتان شمرده، شفاف و بدون نویزهای مزاحم صوتی باشد.