

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	9
Εισαγωγή	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	
Η τέχνη της επικοινωνίας	25
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	
Ο στίβος της επικοινωνίας	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	
Η τέχνη να πετυχαίνεις το αποτέλεσμα που επιθυμείς σε μια συνάντηση ή συνέντευξη	51
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	
Η σύνδεση της επικοινωνίας	61
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	
Η τέχνη της μη λεκτικής επικοινωνίας	71
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	
Ο διάλογος της επικοινωνίας	83
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7	
Η τέχνη της επικοινωνιακής ακρόασης	97
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8	
Εικόνες και ψευδαισθήσεις της επικοινωνίας	105
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9	
Η τέχνη της ομιλίας μπροστά σε ακροατήριο	117
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10	
Αποτελεσματικές συνομιλίες	133
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11	
Η τέχνη των δημοσίων σχέσεων και της εικόνας	145

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

Ο κατάλογος της επικοινωνίας	157
------------------------------------	-----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

Η τέχνη της επήλυσης διαφορών	165
-------------------------------------	-----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

Το συμπέρασμα της επικοινωνίας	181
--------------------------------------	-----

Σχετικά με τον Ray H. Hull, PhD	183
---------------------------------------	-----

Σχετικά με τον Jim Stovall	191
----------------------------------	-----



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Όσοι είναι καλοί στην επικοινωνία διαθέτουν ένα ανταγωνιστικό πλεονέκτημα στην προσωπική και επαγγελματική ζωή τους. Φυσικά, δεν υπάρχει άνθρωπος που να μην επικοινωνεί. Ακόμα και αν προσπαθούμε για το αντίθετο, φαίνεται πως, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο, εξακολουθούμε να επικοινωνούμε. Όταν προσπαθούμε να «κόψουμε την καλημέρα» σε κάποιο άλλο άτομο, συνεχίζουμε να επικοινωνούμε μαζί του – στέλνοντάς του ίσως το μήνυμα πως είμαστε δυσαρεστημένοι μαζί του ή πως δεν έχουμε κάτι άλλο να πούμε πάνω στο συγκεκριμένο θέμα. Ωστόσο, στην πραγματικότητα εξακολουθούμε να επικοινωνούμε.

Η επικοινωνία εκδηλώνεται με πάρα πολλούς τρόπους. Όμως, είτε το κάνουμε συνειδητά είτε όχι, γεγονός είναι πως συνεχίζουμε να επικοινωνούμε. Όπως αναφέρουμε εμείς οι συγγραφείς σε αυτό το βιβλίο, η επικοινωνία είναι μη αναστρέψιμη· δεν μπορούμε, δηλαδή, να πάρουμε πίσω τα λόγια μας άπαξ και ειπωθούν. Όσο και να μετανιώνουμε που τα είπαμε, δεν μπορούμε να τα ανακαλέσουμε. Μπορεί να νιώθουμε άσχημα που είπαμε αυτά τα λόγια, όμως δεν μπορούμε να δια-

γράψουμε ούτε αυτά ούτε τον πόνο που ίσως προκαλέσαν. Το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να ζητήσουμε συγγνώμη.

Δώσαμε σε αυτό το βιβλίο τον τίτλο *Η Τέχνη της Επικοινωνίας* για κάποιον λόγο. Ποιος είναι αυτός; Η επικοινωνία, αν γίνει σωστά, είναι τέχνη. Είναι μια τέχνη που μπορούμε να τελειοποιούμε διαρκώς καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Ωστόσο, το πρόβλημα είναι πως πολύ συχνά προβαίνουμε σε αυτήν χωρίς πολλή σκέψη. Όπως συμβαίνει με κάθε μορφή τέχνης, η επικοινωνία μπορεί να εκληφθεί ως εκλεπτυσμένη και ευχάριστη, μπορεί όμως και να μας κάνει να αναρωτιόμαστε πώς κάτι τέτοιο κοινοποιείται δημοσίως!

Ως απάντηση στην πιθανότητα να βιώνετε τη δεύτερη εκδοχή στον τρόπο που εσείς επικοινωνείτε, το βιβλίο αυτό χωρίζεται σε δύο μέρη. Τα μισά κεφάλαια παρουσιάζουν τις πιο τεχνικές ή, αλλιώς, τις πιο πληροφοριακές πλευρές της επικοινωνίας και είναι γραμμένα από τον Ray H. Hull. Στα υπόλοιπα κεφάλαια του βιβλίου, ο συγγραφέας Jim Stovall περιγράφει με γλαφυρό τρόπο την έκφραση της επικοινωνίας στην καθημερινή μας ζωή.

Ελπίζουμε να απολαύσετε αυτό το βιβλίο και την «τέχνη της επικοινωνίας» που μοιραζόμαστε μαζί σας. Εάν το διαβάσετε προσεκτικά και μέχρι το τέλος, θα σας προσφέρει ένα ανταγωνιστικό πλεονέκτημα στην προσωπική και επαγγελματική ζωή σας. Όπως είχε πει κάποτε και ο Αριστοτέλης: «Πετυχημένος άνθρωπος είναι εκείνος που ξέρει να επικοινωνεί».



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Από τον Jim Stovall

Πολυαγαπημένε/η μου αναγνώστη/τρια,
Θα ήθελα να σε ευχαριστήσω για τη μεγάλη τιμή που κάνεις στον έτερο συγγραφέα του βιβλίου Dr. Ray Hull και σε εμένα να επενδύσεις σε αυτό το βιβλίο τα χρήματα που έβγαλες με κόπο και τον πολύτιμο χρόνο σου.

Έχω γράψει περίπου 30 βιβλία στο παρελθόν και αποφεύγω συστηματικά τη συν-συγγραφή όπως ο διάλογος το λιβάνι, εκτός ελαχίστων εξαιρέσεων. Αυτό το βιβλίο ανήκει σε εκείνες τις σπάνιες εξαιρέσεις, επειδή ο Dr. Ray Hull αποτελεί ο ίδιος μια σπάνια εξαίρεση ως ο πλέον καταρτισμένος να διδάξει σε εσένα και σε εμένα τις σημαντικές και σύνθετες αρχές που διέπουν το σύμπαν της επικοινωνίας.

Γνώρισα τον Ray σε ένα ετήσιο συνέδριο στο οποίο συμμετείχαν εκατοντάδες ταλαντούχων και αφοσιωμένων ανθρώπων οι οποίοι διαχειρίζονται τα προγράμματα ειδικής εκπαίδευσης που χρηματοδοτεί το Υπουργείο Παιδείας των ΗΠΑ. Η εταιρεία μου, Narrative Television Network, ασχολείται με ένα τέτοιο πρόγραμμα που καθιστά προσβάσιμη την εκπαιδευτική τηλεόραση και τα προγράμματα βίντεο σε τυφλούς σπου-

δαστές και σε σπουδαστές με προβλήματα όρασης σε ολόκληρη τη χώρα. Η Jo Ann McCann είναι η υπεύθυνη έργου για το Υπουργείο Παιδείας των ΗΠΑ, η οποία επιβλέπει τη δουλειά που γίνεται από τη NTN και πολλούς άλλους οργανισμούς που ασχολούνται με αυτό το σημαντικό έργο, να γίνει δηλαδή η εκπαιδευτική διαδικασία προσβάσιμη σε κάθε παιδί ανεξάρτητα από την αναπηρία του.

Παρόλο που θεωρώ την Jo Ann πολύ καλή μου φίλη και την εκτιμώ ως συνάδελφο, όταν μου πρότεινε να παρακολουθήσουμε μια διάλεξη πάνω στις δυσκολίες ακοής και την ακουσλογία, την οποία θα παρουσίαζε ο Dr. Ray Hull τον οποίο δεν είχα καν ακουστά, θα πρέπει να παραδεχτώ πως παραξενεύτηκα. Ωστόσο, όλα αυτά τα χρόνια έχω καταλάβει πως γενικά υπάρχει κάποιο σύστημα πίσω από την τρέλα της Jo Ann, οπότε άφησα την καταδικαστική μου απόφαση να εκκρεμεί και πήγα να παρακολουθήσω τη διάλεξη. Η διάλεξη του Dr. Hull διήρκεσε μία ώρα και ήταν καθηλωτική και συναρπαστική, χωρίς ωστόσο να φαίνεται ότι σχετίζεται με τη δουλειά μας γύρω από τα τυφλά παιδιά και τα παιδιά με προβλήματα όρασης στη Narrative Television Network.

Παρόλο που είμαι εντελώς τυφλός για πάνω από 25 χρόνια, διατηρώ ακόμα διάφορες οπτικές εικόνες και αναμνήσεις. Ορισμένες από αυτές είναι οι εικόνες-οφθαλμαπάτες, εκείνες που εκ πρώτης όψεως φαίνεται ότι απεικονίζουν π.χ. μια φτελιά, αν όμως κοιτάξεις την εικόνα για αρκετή ώρα, αποκαλύπτεται πως απεικονίζει τους έξι προέδρους των ΗΠΑ. Υπάρχει μια συναρπαστική στιγμή αποκάλυψης στην οποία η εικόνα ξαφνικά αλλάζει: το δέντρο εξαφανίζεται και κάνουν την εμφάνισή τους οι πρόεδροι. Κάτι παρόμοιο συμβαίνει συχνά στην πραγματική ζωή. Ο αείμνηστος καλός φίλος και συνάδελφος Dr. Stephen Covey ονόμαζε αυτή τη στιγμή «αλλαγή παραδείγματος».

Τη μία στιγμή σκεφτόμουν πως η δουλειά του Ray Hull δεν

είχε τίποτα κοινό με τη δική μου και πως η Jo Ann προφανώς με είχε παρασύρει σε κάτι άσχετο, και την αμέσως επόμενη στιγμή συνειδητοποιούσα πως το έργο του Dr. Ray Hull μπορούσε να παίξει κεντρικότατο ρόλο στο να κάνουμε τη δουλειά μας στη Narrative Television Network αντάξια των ελπίδων και των ονείρων μου αναφορικά με τη ζωή των άπειρων τυφλών παιδιών και παιδιών με προβλήματα όρασης που αναζητούν ποιοτική εκπαίδευση και μια ικανοποιητική ζωή. Η δουλειά μας, πολύ απλά, είναι η περιγραφή των οπτικών στοιχείων ενός προγράμματος με την εισαγωγή σύντομων αφηγήσεων μέσα στον διάλογο μιας ταινίας, ενός τηλεοπτικού προγράμματος ή ενός εκπαιδευτικού βίντεο. Το να βοηθάς τους ανθρώπους να ακούσουν ό,τι δεν μπορούν να δουν, προκειμένου να μπορέσουν να δημιουργήσουν εικόνες στο μυαλό μέσω της ακοής τους, αποτελεί την ουσία της τέχνης της επικοινωνίας. Όταν έχεις μόνο λίγα δευτερόλεπτα για να περιγράψεις έναν ολόκληρο κόσμο από οπτικές εικόνες, πρέπει να επικοινωνήσεις συνοπτικά, αποτελεσματικά και ολοκληρωτικά.

Κατάλαβα πως η δουλειά του Dr. Ray Hull στον τομέα της ακοολογίας θα έφερε επανάσταση στην επικοινωνία με τα τυφλά άτομα και τα άτομα με προβλήματα όρασης, τα οποία αγωνίζονται να είναι ανταγωνιστικά με τις τέσσερις αισθήσεις που διαθέτουν σε έναν κόσμο αποτελούμενο από άτομα που διαθέτουν πέντε αισθήσεις.

Ο Dr. Ray Hull είναι κορυφαίος στον τομέα της επικοινωνίας και την υπηρετεί όπως μόνο κάποιος ο οποίος δεν την είχε, και έχει παλέψει για να την κατακτήσει, μπορεί να υπηρετήσει.

Ο Raymond H. Hull, PhD, είναι επί του παρόντος Καθηγητής Επιστημών Επικοινωνίας και Συντονιστής Διαταραχών στο διδακτορικό πρόγραμμα ακοολογίας στο Κολέγιο Επαγγελματιών Υγείας του Wichita State University. Στο παρελθόν, υπήρξε επί 12 έτη Πρόεδρος του Τμήματος Διαταραχών Επικοινωνίας

στο University of Northern Colorado. Έχει αναλάβει επίσης διοικητικά καθήκοντα στο τμήμα μεταπτυχιακών σπουδών ως υπεύθυνος για την επιμέλεια και την αξιολόγηση του μεταπτυχιακού προγράμματος στο πανεπιστήμιο αυτό, όπως και στο Wichita State University επί οκτώ έτη, και διετέλεσε Διευθυντής Σχεδιασμού και Προϋπολογισμού για το Γραφείο Προέδρου επί επτά έτη στο University of Northern Colorado. Έχει επιτελέσει διοικητικά καθήκοντα στο Κολέγιο Υγείας και Επιστημών του Ανθρώπου του University of Northern Colorado, στο Γραφείο Προέδρου και στο Wichita State University μέσω του τμήματος μεταπτυχιακών σπουδών. Είναι πολύ πετυχημένος συγγραφέας αιτήσεων επιχορήγησης και έχει λάβει πάνω από 12 εκατομμύρια δολάρια από χρηματοδοτούμενες ομοσπονδιακές επιχορηγήσεις.

Η ενασχόλησή του με το πεδίο της νευροεπιστήμης της ανθρώπινης επικοινωνίας ξεκίνησε με τη λήψη πτυχίου πανεπιστημίου στη δημόσια ομιλία, το θέατρο και τις ραδιοφωνικές και τηλεοπτικές εκπομπές, και συνεχίστηκε με την εργασία του σε μεταπτυχιακό επίπεδο πάνω στις διαταραχές της ανθρώπινης επικοινωνίας. Ακολούθησε διδακτορικό στην ακουσλογία και τις νευροεπιστήμες της ανθρώπινης επικοινωνίας, το οποίο περιλάμβανε ένα συνδυαστικό διδακτορικό δίπλωμα από τα University of Colorado School of Medicine και University of Denver. Εργάζεται επίπονα πάνω στη διδασκαλία της τέχνης της διαπροσωπικής επικοινωνίας στην επαγγελματική ζωή –το είδος της διαπροσωπικής επικοινωνίας που προάγει την επιτυχία στην προσωπική και επαγγελματική μας ζωή– και είναι περιζήτητος ομιλητής πάνω σε αυτό το θέμα εντός ΗΠΑ αλλά και διεθνώς.

Ο Dr. Hull είναι πρώην πρόεδρος της Αμερικανικής Επιτροπής Σύνδεσης Λόγου-Γλώσσας-Ακοής (ASHA) για τα Επικοινωνιακά Προβλήματα της Τρίτης Ηλικίας και είναι πρώην

μέλος της Επιτροπής της ASHA για τους Κυβερνητικούς Κανονισμούς. Το 2008 εξελέγη μέλος της Εθνικής Συμβουλευτικής Επιτροπής Πρακτικής Ακοολογίας ASHA/ETS (Educational Testing Service/Υπηρεσία Εκπαιδευτικών Εξετάσεων). Υπήρξε επίσης μέλος της Συμβουλευτικής Επιτροπής της ASHA για το έργο σχετικά με την Αναβάθμιση Υπηρεσιών για τα Άτομα με Ειδικές Επικοινωνιακές Ανάγκες που επιχορηγήθηκε από το Γραφείο Επαγγελματιών Υγείας, PHS (Public Health Service/Εθνικό Σύστημα Υγείας). Είναι μέλος της Ομάδας Συμβουλευτικής, Καθοδήγησης και Αξιολόγησης του έργου της ASHA για την Περιφερειακή Εκπαίδευση πάνω στην Επικοινωνιακή Συμπεριφορά των Αμερικανών της Τρίτης Ηλικίας, Διαχείριση για τη Γήρανση, DHHS (Department of Health and Human Services/Τμήμα Υγείας και Επιστημών του Ανθρώπου). Έχει υπάρξει αναπληρωτής πρόεδρος της Συμβουλευτικής Επιτροπής Ακοολογίας της ASHA και είναι τρέχον μέλος του Συμβουλευτικού Συμβουλίου Ακοολογίας, ενώ κατέχει αντίστοιχες θέσεις σε εθνικό και πολιτειακό επίπεδο.

Ο Dr. Hull έχει υπάρξει σύμβουλος σύνταξης στα παρακάτω επιστημονικά περιοδικά: *The American Journal of Audiology*, *Ear and Hearing*, *The Journal of the American Auditory Society*, *The Journal of the American Academy of Audiology* και *The Journal of International Audiology*.

Είναι περιζήτητος ομιλητής και έχει συγγράψει και παρουσιάζει πάνω από 200 σημαντικά άρθρα και σεμινάρια στις ΗΠΑ, τον Καναδά, τη Βόρεια Αμερική και την Ευρώπη σχετικά με την τέχνη της επικοινωνίας στην επαγγελματική πρακτική, την ομιλία προς τα παιδιά, την ακουστική αξιολόγηση, τον περιβαλλοντικό σχεδιασμό, την κεντρική ακουστική επεξεργασία και την ακουστική αποκατάσταση για παιδιά και ενήλικες με προβλήματα ακοής.

Οι προγενέστερες ακαδημαϊκές του επιτυχίες, τα επαγγελ-

ματικά του επιτεύγματα και βραβεία καθιστούν τον Ray εξέχοντα εμπειρογνώμονα στον τομέα της επικοινωνίας, ωστόσο δεν εξηγούν πλήρως τον λόγο για τον οποίο ήθελα να συγγράψουμε από κοινού αυτό το βιβλίο.

Τέσσερα μυθιστορήματά μου έχουν γίνει σημαντικές κινηματογραφικές ταινίες, ενώ τη στιγμή που γράφεται αυτό το βιβλίο δύο ακόμα βρίσκονται στο στάδιο της παραγωγής. Πιστεύω ότι η αφήγηση ιστοριών είναι ένα επικοινωνιακό εργαλείο με πολύ μεγάλη επίδραση, και είμαι ευγνώμων για την ευκαιρία που έχω να μοιράζομαι τις ιστορίες μου μέσα από τα έντυπα και τη μεγάλη οθόνη με εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Εάν, ωστόσο, είχα αποτυπώσει την πραγματική ιστορία της ζωής του Ray Hull ως ένα ενδεχόμενο μυθιστόρημα ή κινηματογραφικό σενάριο, οι εκδότες της Νέας Υόρκης και οι παραγωγοί ταινιών του Χόλιγουντ απλώς θα είχαν γελάσει εις βάρος μου.

Ο Ray Hull μεγάλωσε στην καρδιά των ΗΠΑ, μεταφορικά και γεωγραφικά. Όταν ο Ray ήταν πολύ μικρός, όσοι τον συναντούσαν τον αποκαλούσαν «το όμορφο αγοράκι». Υποθέτω λοιπόν πως η εμφάνιση μπορεί να αποκρύψει τις διαταραχές ως έναν βαθμό. Μια από τις αναμνήσεις σχετικά με τη διαφορετικότητά του προέρχεται από όταν ήταν έξι χρονών και πήγαινε στην πρώτη τάξη. Μια μέρα, καθώς ο Ray επέστρεφε από το δημοτικό στο σπίτι του που ήταν τέσσερα τετράγωνα πιο κάτω, τρεις νταήδες από το σχολείο του τον συνάντησαν στα μισά του δρόμου. Δεν ήξερε τα ονόματά τους, είχε ακούσει όμως ότι δεν αστειεύονταν. Γελούσαν και τον πείραζαν επειδή ήταν «κεκός».

«Μιλάει σαν χαζός!» είπαν και αφού τον κλότσησαν έφυγαν.

Αφού συνήλθε, ο Ray σηκώθηκε από το πεζοδρόμιο και έτρεξε στο σπίτι κλαίγοντας. Τα πειράγματα επαναλαμβάνονταν με όλο και μεγαλύτερη συχνότητα και ο Ray ένιωθε θυμω-

μένος με εκείνους που τον πείραζαν, αλλά και με τον εαυτό του πειδητή, προφανώς, ήταν τόσο διαφορετικός.

Πριν και μετά από αυτό το περιστατικό, οι γονείς του Ray προσπάθησαν να προσφέρουν το δικό τους είδος αποκατάστασης προκειμένου να «θεραπεύσουν» αυτό που αποκαλούσαν «τραυλισμα». «Μίλα πιο αργά, σκέψου αυτό που λες και πρόφερε τις λέξεις τραγουδιστά», ήταν ορισμένες από τις «θεραπείες» τους. Όπως είναι φυσικό, καμία από αυτές δεν είχε αποτέλεσμα, ενώ οι δυσκολίες στον λόγο εντάθηκαν περαιτέρω για τον Ray, καθώς ο φόβος και η αδυναμία να πει το όνομά του ή να απαντήσει στο τηλέφωνο χωρίς την παρεμβολή από κομπιάσματα έντονου τραυλισματος παρέμεναν και ενισχύονταν ολοένα και περισσότερο. Τα κομπιάσματα είχαν γίνει τόσο έντονα που εμπόδιζαν εξολοκλήρου την εκφορά λόγου. Οι προσπάθειες να πραγματοποιηθεί εξαναγκαστική εκφορά λόγου είχαν ως αποτέλεσμα ένα παρατεταμένο λαρυγγικό φωνήεν «α», όπως *ντάαα*, την ώρα που ο Ray, για παράδειγμα, έκανε απόπειρα να προφέρει την αγγλική λέξη «dog».

Αυτό που έδινε στον Ray δύναμη να συνεχίσει, ωστόσο, ήταν η συνειδητοποίηση πως όταν μιλούσε στον σκύλο του, τον Laddie, δεν τραύλιζε. Οπότε άρχισε να του μιλάει πιο συχνά. Επίσης δεν τραύλιζε όταν μιλούσε στα μοσχάρια που ετοίμαζε για την ετήσια αγροτική γιορτή 4H ή όταν τάιζε κάθε πρωί και βράδυ τις αγελάδες της οικογενειακής τους φάρμας. Ο Ray μιλούσε πάντα χωρίς να τραυλίζει.

Και μιας και διέθετε σωστή φωνή, ο Ray καταλάβαινε επίσης πως όταν τραγουδούσε δεν τραύλιζε. Υπέθεσε τότε πως ίσως το τραυλισμα δεν ήταν αναπόφευκτο, πως ίσως δεν είχε κάποιο οργανικό πρόβλημα. Ίσως εάν κατάφερνε να ξεπεράσει τον φόβο να μιλήσει ή καλύτερα τον φόβο μην ντροπιαστεί λόγω του τραυλισματός του, ίσως αυτό υποχωρούσε. *Πώς όμως μπορεί να το κάνει κανείς αυτό; αναρωτιόταν.*

Με τη γνώση λοιπόν πως υπήρχαν στιγμές που δεν τραύλιζε, ο Ray καταπιείστηκε με το να «θεραπεύσει» τον εαυτό του από το τραύλισμα, το οποίο θεωρούσε ένα μαύρο σύννεφο που τον ακολουθούσε όπου και αν πήγαινε και όποτε ήθελε να μιλήσει.

Το πρώτο πράγμα που έκανε ήταν να αρχίσει να εκθέτει τον εαυτό του σε καταστάσεις που απαιτούσαν να μιλήσει και να το κάνει όσες φορές ήταν απαραίτητο ώστε να αρχίσει να έχει κάποια επιτυχία. Σκέφτηκε το εξής, σωστό ή λάθος: εάν ορισμένες φορές πετύχαινε να μιλήσει χωρίς να τραυλίζει πολύ, αυτές οι περιπτώσεις επιτυχίας ίσως οδηγούσαν σε ακόμα περισσότερες περιπτώσεις επιτυχίας.

Έτσι επέλεξε:

Να λάβει μέρος σε σχολικές θεατρικές παραστάσεις: Ίσως λόγω του νεαρού της ηλικίας του ως μαθητή λυκείου και ίσως επειδή διέθετε περισσότερη νεανική τόλμη παρά μυαλό στο κεφάλι του, θεώρησε πως είχε λόγο να θέλει να περάσει από ακρόαση προκειμένου να πάρει κάποιον ρόλο σε θεατρικά έργα. Η λογική αυτή ήταν πως, σε περίπτωση που του πρόσφεραν κάποιον ρόλο σε ένα θεατρικό έργο, δεν θα μπορούσε να κατέβει από τη σκηνή κατά τη διάρκεια μιας θεατρικής παράστασης, διότι οι άλλοι ηθοποιοί θα βασίζονταν πάνω του για να πει τα λόγια του, και να τα πει σωστά. Ο Ray κατά τη διάρκεια των σπουδών του στο λύκειο πέρασε από ακρόαση για όποιο έργο μπορούσε. Στην πρώτη λυκείου, του δόθηκε ο ρόλος του Johnny Appleseed στο ομώνυμο μιούζικαλ. Ήξερε να τραγουδάει και διέθετε μια εφηβική, σχετικά υψηλή φωνή τενόρου προς σοπράνο, οπότε ο ρόλος τού ήρθε γάντι. Ευτυχώς, ήταν βουβός ρόλος. Το μόνο που έπρεπε να κάνει ήταν να τραγουδήσει δύο τραγούδια σόλο, τα οποία είπε χωρίς να τραυλίζει. Του ανέβηκε πολύ η αυτοπεποίθηση όταν καταχειροκροτήθηκε από το κοινό.

Να παρακολουθήσει το μάθημα «Ομιλία για Αρχάριους»:

Ορισμένες φορές, στον δρόμο προς την επιτυχία υπάρχουν εμπόδια. Την πρώτη φορά που μπήκε στην τάξη για να παρακολουθήσει το υποχρεωτικό μάθημα με τον τίτλο «Ομιλία για Αρχάριους», ο καθηγητής ζήτησε από κάθε μαθητή να παρουσιάσει τον εαυτό του στην τάξη. Καθώς πλησίαζε η σειρά του, το πρόσωπο και ο λάρυγγας του Ray άρχισαν να σφίγγονται μπροστά σε ό,τι θα επακολουθούσε. Και συνέβη αυτό που φοβόταν: στάθηκε δίπλα στο θρανίο του, άνοιξε το στόμα του και δεν μπόρεσε να βγάλει άχνα. Οι φωνητικές του χορδές είχαν κλείσει ερμητικά και το τραύλισμα ήταν εντονότατο και ντροπιαστικό.

Το μόνο που μπορούσε να προφέρει ήταν «Με... με... με...», την ώρα που προσπαθούσε απεγνωσμένα να πει: «Με λένε...».

Οι συμμαθητές τριγύρω άρχισαν να χαχανίζουν μέσα απ' τα δόντια τους. Κάθισε γρήγορα στη θέση του χωρίς να θέλει να αντικρίσει κανέναν.

Ο καθηγητής είτε χαμηλόφωνα: «Ευχαριστούμε, Raymond» και συνέχισε με τον επόμενο μαθητή που μίλησε ωραιότατα.

Να γίνει ραδιοφωνικός παραγωγός: Όταν ήταν στην τρίτη λυκείου, ο Ray έκανε κάτι που ποτέ δεν φανταζόταν ότι θα έβρισκε το κουράγιο να κάνει. Μια μέρα μετά το σχολείο, πήγε με το αυτοκίνητο σε έναν τοπικό ραδιοφωνικό σταθμό και ρώτησε αγχωμένος τη γραμματέα της υποδοχής εάν μπορούσε να δει τον διευθυντή του σταθμού. Εκείνη συνάινεσε και ο Ray, με τη βοήθεια ενός κειμένου που είχε γράψει από πριν προκειμένου να τον βοηθήσει να μιλήσει με όσο το δυνατόν περισσότερη ευφράδεια, ζήτησε από τον διευθυντή του σταθμού εάν θα μπορούσε να παρουσιάζει κάθε απόγευμα, από Δευτέρα έως Παρασκευή, μια τριαντάλεπτη ραδιοφωνική εκπομπή ροκ εν ρολ.

Ο διευθυντής του σταθμού, απ' ό,τι φαινόταν, το είχε σκεφτεί κι εκείνος, επειδή εντέλει είπε: «Ναι, θα μπορούσαμε να

δοκιμάσουμε. Θα δούμε πώς θα πάει. Την άλλη Δευτέρα στις 4:00 μ.μ. ξεκινάς. Να είσαι εδώ από τις 3:30 μ.μ. για να προετοιμαστείς. Θα σου έχουμε έναν μηχανικό ήχου που θα χειρίζεται την κονσόλα για λίγες μέρες μέχρι να πάρεις το κολάι».

Έτσι, ο Ray είχε τρεις μέρες για να προετοιμαστεί.

Η εκπομπή τελικά παρατάθηκε στη μία ώρα, από τις 4:00 ως τις 5:00 μ.μ. Δευτέρα έως Παρασκευή, μιας και γινόταν ολοένα και πιο δημοφιλής. Τις πρώτες εβδομάδες, ο Ray μιλούσε και προλόγιζε τραγούδια διαβάζοντας μέσα από ένα κείμενο το οποίο ετοιμάζε καθημερινά. Εντέλει το κείμενο παραμερίστηκε και, μιας και ο Ray μιλούσε σε ένα μικρόφωνο χωρίς να υπάρχει ακροατήριο από την άλλη πλευρά του γυάλινου παραθύρου του στούντιο, ήταν πιο εύλωτος από ποτέ.

Να λάβει μέρος σε έναν πανεπιστημιακό διαγωνισμό ρητορικής: Όταν ο Ray μπήκε στο πανεπιστήμιο, συνέχισε να θέτει τον εαυτό του σε καταστάσεις που απαιτούσαν από αυτόν να μιλήσει. Όταν ήταν στο τελευταίο έτος, μία από αυτές τις καταστάσεις ήταν ένας πανεπιστημιακός διαγωνισμός ρητορικής, στο πλαίσιο του οποίου οι διαγωνιζόμενοι έπρεπε να ετοιμάσουν και να κάνουν μια δωδεκάλεπτη έως δεκαπεντάλεπτη αγόρευση από μνήμης. Το θέμα ήταν: *Επίτευξη Παγκόσμιας Ειρήνης*. Με τη βοήθεια του προγυμναστή του, ο οποίος δεν ήταν απόλυτα πεπεισμένος ότι ο Ray έπρεπε να συμμετάσχει στον διαγωνισμό, ο Ray έγραψε την αγόρευσή του και ύστερα από άπειρες πρόβες ήταν σε θέση να την επαναλάβει από μνήμης.

Την ημέρα του διαγωνισμού, ο οποίος λάμβανε χώρα σε επίπεδο πολιτείας, ο Ray έπρεπε να πάει με το αυτοκίνητο σε ένα από τα μεγαλύτερα πανεπιστήμια της πολιτείας του, του Κάνσας, το οποίο απείχε γύρω στα 150 χιλιόμετρα από τη φάρμα του. Ήταν καταχειμώνα και χιόνιζε, όμως πήγε ούτως ή άλλως.

Αφού έφτασε στο πανεπιστήμιο, αναγκάστηκε να διασχίσει ένα χορταριασμένο χωράφι γεμάτο λάσπες και βρόμικο χιόνι,

ώσπου να φτάσει τελικά στο σωστό κτίριο. Τα μπατζάκια του καινούριου του μπλε κουστουμιού, όμως, όπως και τα καινούρια του παπούτσια, ήταν γεμάτα λάσπες. Ο Ray έτρεξε στην αίθουσα όπου διεξαγόταν ο διαγωνισμός και άνοιξε με αργές κινήσεις την πόρτα. Καθώς το έκανε αυτό, ανακάλυψε πως εκείνη την ώρα ολοκλήρωνε την αγόρευσή του ο τελευταίος διαγωνιζόμενος. Όταν τελείωσε, ο Ray ρώτησε τους κριτές εάν υπήρχε ακόμα χρόνος ώστε να μπορέσει να κάνει την αγόρευσή του. Οι κριτές, μετά από σύσκεψη, είπαν ότι μπορούσε. Ο Ray τότε ζήτησε να πάει στο μπάνιο. Αφού καθάρισε όσες περισσότερες λάσπες μπορούσε, προχώρησε χωρίς δισταγμό προς το μπροστινό μέρος της αίθουσας, αντίκρισε τους κριτές και τους άλλους διαγωνιζόμενους, όπως και τους προγυμναστές τους που κάθονταν δίπλα τους, και χωρίς δεύτερη σκέψη άρχισε τη δεκαπεντάλεπτη αγόρευσή του από μνήμης.

Τον απασχολούσε τόσο πολύ η αργοπορία του και η εμφάνιση των παπουτσιών και του παντελονιού του που δεν είχε χρόνο να νιώσει άγχος. Επομένως, μίλησε με αρκετή ευφράδεια. Εάν υπήρχαν κομπιάσματα, προσπάθησε να τα κάνει να φανούν σαν παύσεις έμφασης. Αφού ολοκλήρωσε τον λόγο του, ο Ray απλώς ευχαρίστησε τους κριτές, βγήκε από το δωμάτιο και ύστερα από 150 χιλιόμετρα οδήγησης επέστρεψε στη φάρμα του στο κεντρικό Κάνσας. Αισθανόταν ντροπιασμένος για την κατά τη γνώμη του κακή επίδοση, όμως είχε φτάσει την αγόρευσή του μέχρι το τέλος και ένιωθε πως είχε κάνει ό,τι καλύτερο μπορούσε παρά τα λασπωμένα παπούτσια και το παντελόνι του, καθώς και τον πανικό του που είχε καταφτάσει αργοπορημένος στον διαγωνισμό.

Όταν ο Ray γύρισε στη φάρμα, ήταν αργά το απόγευμα. Γύρω στις 9:00 μ.μ. χτύπησε το τηλέφωνο. Το σήκωσε η μητέρα του. Ήταν ο προγυμναστής του Ray και ήθελε να μιλήσει μαζί του. Όταν ο Ray έβαλε το ακουστικό στο αυτί του, άκουσε

τον προγυμναστή του φανερά ενθουσιασμένο. Ο Ray είχε βγει πρώτος στον Πανεπιστημιακό Διαγωνισμό Ρητορικής Αντρών της Πολιτείας του Κάνσας, και ήταν η πρώτη φορά που ο νικητής προερχόταν από το μικρό πανεπιστήμιο στο οποίο φοιτούσε. Του ήταν δύσκολο να πιστέψει τι είχε συμβεί, ότι είχε δηλαδή κριθεί ως ο καλύτερος ρήτορας μεταξύ των καλύτερων ρητόρων των κολεγίων και πανεπιστημίων της πολιτείας του. Ήταν μια πολύ μεγάλη κατάκτηση για έναν τραυλό.

Ξεχείλιζε από ευφράδεια!

Μιας και είχε νικήσει σε εκείνο τον διαγωνισμό, θα συνέχιζε στους περιφερειακούς και εθνικούς διαγωνισμούς. Ενώ έκανε πρόβες στο υπνοδωμάτιο του σπιτιού του, άρχισαν να επανέρχονται σιγά σιγά τα κομπιάσματα. Ακόμα δεν μπορεί να καταλάβει γιατί συνέβαινε αυτό. Ίσως η κούραση, ίσως ο φόβος της αποτυχίας. Άρχισαν αργά αργά, όσο όμως οι φόβοι του μεγάλωναν, τα γνώριμα κομπιάσματα άρχισαν να γίνονται πιο συχνά και πιο έντονα και έπειτα αυξήθηκαν σε μεγάλο βαθμό. Ο Ray δεν μπορούσε καν να μιλήσει. Οι φόβοι και τα κομπιάσματα είχαν επιστρέψει· μπροστά όμως στις προηγούμενες επιτυχίες του, ο Ray δεν σκόπευε να τα παρατήσει και να περάσει τη ζωή του ως τραυλός.

Όταν λοιπόν αποφοίτησε, ο Ray αποφάσισε να συνεχίσει με μεταπτυχιακές σπουδές στον τομέα των ραδιοτηλεοπτικών μεταδόσεων, επιστρέφοντας σε κάτι στο οποίο είχε βιώσει επιτυχία στο παρελθόν. Διάλεξε ένα από τα λιγοστά πανεπιστήμια που πρόσφεραν μεταπτυχιακό δίπλωμα σε αυτούς τους τομείς.

Την πρώτη καλοκαιρινή περίοδο ήταν υποχρεωμένος να παρακολουθήσει ένα εισαγωγικό μάθημα με τον τίτλο *Διαταραχές της Ανθρώπινης Επικοινωνίας*. Κατά τη διάρκεια αυτού του μαθήματος, ένιωσε συνεπαρμένος από την ποικιλία των επικοινωνιακών διαταραχών από τις οποίες μπορεί να πάσχουν παιδιά και ενήλικες. Όταν έφτασαν στις διαταραχές ευ-

φράδειας λόγου, ο Ray δέχτηκε με απροθυμία να μιλήσει για το πώς είναι να είσαι τρανός. Όταν στάθηκε μπροστά σε όλη την τάξη για να κάνει την παρουσίασή του, ξαφνιάστηκε όταν συνειδητοποίησε πως δεν τραύλισε καθόλου όσο μιλούσε για τα συναισθήματα που νιώθει κανείς όταν αντιμετωπίζει το πρόβλημα του τραυλισμού. Ύστερα από αυτή την παρουσίαση, ο Ray σκέφτηκε πως, ενόσω είναι σε θέση να μιλήσει για τα συναισθήματά του γύρω από το πρόβλημά του χωρίς να προσπαθεί να τα κρύψει ή να τα καλύψει, η πίεση να είναι ευφραδής εξαφανιζόταν. Επομένως, η ευφράδεια αυξανόταν.

Σε εκείνη τη φάση, το τραύλισμα του Ray εξαφανίστηκε στον βαθμό που ήταν κατά βάση ευφραδής σχεδόν πάντοτε, και αυτό συμβαίνει έκτοτε. Απ' ό,τι φαινόταν, όλα κατέληγαν στο γεγονός ότι το αρχικό σχέδιο του Ray ήταν και το καλύτερο. Η επιτυχία φέρνει επιτυχία! Αυτό ήταν και συνεχίζει να είναι το σκεπτικό του. Σε αυτή τη φάση της ενήλικης ζωής του εξακολουθεί να είναι τρανός· ωστόσο, είναι σε θέση να το ελέγξει σε σημείο που το τραύλισμα να είναι σχεδόν ανεπαίσθητο. Εάν προκύψει κάποιο κόμπιασμα, το χρησιμοποιεί ως παύση για έμφαση αναφορικά με όσα λέει, και δεν ανησυχεί γι' αυτό.

Ο παππούς μου μου έλεγε πάντα πως κάποιος που διαθέτει την εμπειρία δεν είναι κατώτερος από κάποιον που διαθέτει τη θεωρία. Ο Dr. Ray Hull, στον τομέα της επικοινωνίας, διαθέτει και τη θεωρία και την εμπειρία.

Σε αυτό το βιβλίο, ο Ray θα μοιράζεται μαζί σας τις αρχές που διέπουν την επικοινωνία και εγώ θα μοιράζομαι μαζί σας –σε κάθε δεύτερο κεφάλαιο– την πρακτική, ρεαλιστική πλευρά της επικοινωνίας με βάση την εμπειρία μου ως ομιλητή, συγγραφέα, παραγωγού ταινιών, τηλεοπτικού στελέχους και αρθρογράφου σε διάφορα έντυπα.

Είναι αλήθεια ότι κανείς δεν είναι ένα απομονωμένο νησί. Η επιτυχία στην προσωπική ή επαγγελματική μας ζωή απαιτεί

από εμάς να βασιζόμαστε σε άλλα άτομα και να αλληλεπιδρούμε μαζί τους. Μπορεί να έχουμε ελπίδες, όνειρα, στόχους και φιλοδοξίες στον μεγαλύτερο βαθμό· εάν, ωστόσο, δεν είμαστε σε θέση να μεταδώσουμε το όραμά μας μέσω της επικοινωνίας, είμαστε καταδικασμένοι να αποτύχουμε.

Εκφράζουμε την ένθερμη ελπίδα ότι μέσα από αυτές τις σελίδες θα μάθετε πώς να βελτιώσετε την επικοινωνία σας και, κατ' επέκταση, τη ζωή σας.

Jim Stovall
2015