

چگونه سخنران موفقی باشیم



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه این مقاله:

- اهمیت سخنرانی خوب را توضیح دهند.
- اصول و نکات کلیدی در سخنرانی خوب را بیان کنند.
- ویژگی‌های یک سخنرانی خوب را ذکر کنند.

مقدمه

سرنوشت ما با افکارمان تغییر می‌کند، اگر افکارمان همیشه با خواسته‌های مان همسو باشند، همان چیزی می‌شویم که آرزو داریم و همان کاری را می‌کنیم که می‌خواهیم.

توانایی شما در صحبت کردن با مخاطبان، برای موفقیت در زندگی، ضروری است. خوب صحبت کردن، احترام و توجه دیگران را به دنبال دارد، به ارزش شما در جمع می‌افزاید و توجه افرادی را که می‌توانند به شما کمک کنند جلب می‌کند. توانایی خوب صحبت کردن، به

کبری پیر محمد لو

کارشناس مسوول آموزش بهورزی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان



زینب جعفریان

مدیر مرکز آموزش بهورزی و بازآموزی برنامه‌های سلامت دانشگاه علوم پزشکی ایلام



مژگان ملکی

مربی مرکز آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی ایلام



حسین نخعی

مدیر مرکز آموزش بهورزی دانشکده علوم پزشکی زابل



فاطمه شهرکی

مربی مرکز آموزش بهورزی دانشکده علوم پزشکی زابل



دیگران ثابت می‌کند که شما با استعدادتر و باهوش‌تر از کسانی هستید که نمی‌توانند به اندازه شما خوب صحبت کنند.

یکی از گرانبهاترین مهارت‌های شما، توانایی خوب فکر کردن و بیان شفاف منظورتان است و این مهارت بیش از هر مهارت دیگری، به کسب منافع بیشتر و پیشرفت شما کمک می‌کند. همچنین بهترین راه برای نشان دادن تسلط به یک موضوع، ابراز واضح افکار و ایده‌ها است. وقتی خوب صحبت می‌کنید مردم می‌گویند او می‌داند درباره چه چیزی صحبت می‌کند.

قبل از هر چیزی آیا تا به حال فکر کرده اید که: چرا بیشتر افراد موفق، بزرگ و تاثیرگذار در جهان سخنوران ماهری نیز هستند؟ چرا درباره موضوعات مورد علاقه‌مان می‌توانیم حتی چند ساعت برای دوستانمان صحبت کنیم ولی وقتی می‌خواهیم همین مطالب را برای جمع زیادی از مخاطبان بیان کنیم، دستپاچه می‌شویم و به دلیل اضطراب حتی فراموش می‌کنیم چه می‌خواهیم بگوییم؟ آیا تا به حال تصور کرده اید که روزی در برابر جمع زیادی از مخاطبان صحبت می‌کنید و آن‌ها با اشتیاق تمام به صحبت‌های شما گوش می‌دهند و شما نیز هم چنان با شور و حرارت سخنرانی می‌کنید؟

چهارویژگی اساسی یک سخنران خوب

یک سخنران مهم‌ترین فرد در جمعی است که قرار است سخنرانی کند و صحبت کردن با مخاطبان ونحوه ارتباط برقرار کردن با آن‌ها مهارتی الزامی برای یک سخنران است. یک سخنران علاوه بر مهارت‌های کلامی از جمله قدرت بیان باید روش‌های آرایه مطالب، نحوه ایستادن در برابر مخاطبان، نحوه بیان مطالب و انتخاب موضوع و محتوای مناسب را بداند و شناخت کلی نیز نسبت به مخاطبان داشته باشد.

«اسکیپ وایزمن» کارشناس ارتباطات در محل کار، چهار ویژگی یک سخنران خوب را به شرح زیر عنوان می‌کند:

یک سخنران خوب هنگام سخنرانی رابطه‌ای بین خود و مخاطبان ایجاد می‌کند.

همه چیز با کمی حس مشترک شروع می‌شود. یک سخنران خوب به دنبال انتقال موضوعی به مخاطبان

خود و به دنبال صحبت کردن با آن‌ها و همچنین مطرح کردن دیدگاه‌های خودش است. شما نباید ارزیابی‌های شخصی و دانش قبلی خود را نادیده بگیرید. با بیان چند مثال و با تعریف داستان‌هایی، رابطه‌ای بین خود و مخاطبان‌تان ایجاد کنید. حضار و مخاطبان از صحبت کردن با سخنران و سوال کردن از او لذت می‌برند. شما می‌خواهید بدانید آن‌ها چه افکار و احساساتی در مورد سخنرانی شما و مطالبی که ارائه می‌دهید دارند و از آن‌ها می‌خواهید احساس کنند شما و آن‌ها در یک سطح هستید و فرقی باهم ندارید. هدف شما این است که افراد را به مشارکت در موضوع ترغیب کنید هرچقدر در این امر موفق تر عمل کنید سخنرانی شما مؤثرتر خواهد بود و مخاطبان، بیشتر با شما ارتباط برقرار می‌کنند.

یک سخنران خوب هنگام سخنرانی اعتماد به نفس خوبی دارد.

اعتماد به نفس در هر شکلی از ارتباطات بسیار مهم و تاثیرگذار است، بخصوص زمانی که شما در حال صحبت کردن و برقراری ارتباط با مخاطبان زیادی هستید، زبان بدن‌تان اهمیت زیادی دارد. بخصوص مراقب باشید که هنگام سخنرانی، تماس چشمی با مخاطبان را حفظ کنید و حالتی به خود بگیرید که نشان دهد مایل به بحث و گفت‌وگو و آوردن استدلال‌های بیشتری هستید.

یک سخنران علاوه بر مهارت‌های کلامی از جمله قدرت بیان باید روش‌های آرایه مطالب، نحوه ایستادن در برابر مخاطبان، نحوه بیان مطالب و انتخاب موضوع و محتوای مناسب را بداند و شناخت کلی نیز نسبت به مخاطبان داشته باشد.



تمرین برای بهبود مهارت‌های سخنرانی تأثیرگذار

یکی از راه‌های بهبود سخنرانی ضبط کردن صدای خودمان و گوش دادن به آن است. خیلی از افراد صدای ضبط شده خودشان را دوست ندارند و این کاملاً طبیعی است به خاطر این که ما عادت به شنیدن صدای خودمان نداریم البته صدایی که ما از خودمان می‌شنویم با صدایی که دیگران می‌شنوند متفاوت است و این تمرین باعث می‌شود ما بفهمیم چطور با کنترل‌هایی روی صدای مان باعث بهبود آن شویم.

یکی از ابزارهای مهم برای سخنرانی خوب صدای شماست. تا حالا دقت کردید که چرا از گوش دادن به یک آهنگ تکراری برای چندمین بار خسته نمی‌شوید؟ چون آهنگ فراز و فرود دارد و انسان ناخودآگاه از شنیدن صدای یکنواخت فراری است. درست مثل زمانی که یک سخنران در حال صحبت کردن با صدای یکنواخت است و مخاطبان از گوش دادن به این صدا خسته می‌شوند.

یکی دیگر از تمرینات مهم با صدای بلند خواندن است که باعث می‌شود بتوانیم سلیس و روان صحبت کنیم. یک متن را انتخاب کنید، در ابتدا آرام شروع به خواندن کنید سپس بار دوم صدای خود را بالا ببرید و با صدای خیلی بلند شروع به خواندن کنید و در مرحله آخر صدای خود را ضبط کنید.

بیشتر افراد موقع سخنرانی مخصوصاً زمانی که

۳ یک سخنران خوب باید بتواند داستان تعریف کند

وایزمن می‌گوید: «مخاطبان علاقه و تمایلی ندارند که به آن‌ها درس بدهید. تحت این شرایط، یک سخنران خوب باید در سخنرانی بداند چگونه داستان‌ها و حکایاتی را تعریف کند و از آن طریق آموزه‌ها و تجربه‌هایش را در آن‌ها گنجانده و به مخاطبان منتقل کند.» ساختن یک پل میان خود و مخاطبان با بیان تجربه‌های شخصی از زندگی خودتان در پذیرش شما از سوی آن‌ها بسیار مؤثر است زیرا سبب می‌شود مخاطبان با شما همزاد پنداری کنند.»

۴ یک سخنران خوب صبر و تحمل زیادی دارد

وقتی که در مقابل جمعی در حال سخنرانی هستید، باید به نکته مهمی توجه کنید و آن این است که در برخی موقعیت‌های خاص که مطلب از اهمیت خاصی برخوردار است بتوانید به مخاطبان فرصت بدهید تا درباره گفته‌ها و مطالبی که مطرح کردید، فکر کنند. یک سخنران ماهر و آگاه، بلافاصله بعد از این که اطلاعات و مفاهیم مهمی را بیان کرد نفسش را تازه می‌کند و چند لحظه تأمل می‌کند.

شما همچنین می‌توانید با پرسیدن سؤال‌هایی در خصوص مطالبی که مطرح کرده‌اید، مخاطبان را به تفکر تشویق کنید تا آن‌ها مطالب و صحبت‌های شما را بهتر متوجه شوند. می‌توانید با یک بیانیه محکم و قوی شروع کنید و سپس پرسشی را مطرح کنید. وقتی جواب پرسش اول را گرفتید، بعدی را مطرح کنید. این کار باعث می‌شود مخاطب وارد بحث شود و به تک تک کلمات و مطالب شما با دقت گوش بدهد.

بیشتر افراد موقع سخنرانی مخصوصاً زمانی که دچار استرس می‌شوند سرعت صحبت کردن‌شان بیشتر می‌شود و همین سبب می‌شود مخاطبان همه صحبت‌ها را درست متوجه نشوند.

دچار استرس می شوند سرعت صحبت کردنشان بیشتر می شود و همین سبب می شود مخاطبان همه صحبت‌ها را درست متوجه نشوند. بنابراین در سخنرانی باید سرعت بیان مطلب را کم کنیم.

برای خوب صحبت کردن و داشتن صدای مناسب باید تغذیه مناسب داشته باشیم تا صدای مان از انرژی لازم هنگام صحبت کردن برخوردار باشد. خوردن صبحانه و ناهار پروتئین دار بسیار مفید است و به شما کمک می کند که خوب فکر کنید و مدت زمان طولانی حرف بزنید. هنگام سخنرانی هم از آب آشامیدنی که هم دما با محیط است استفاده کنید و آب خنک ننوشید چون از گرمای صدای تان می کاهد.

آمار و ارقام

* اگر می توانید، از آمار و ارقام بخصوص به شکل نمودار، استفاده کنید. استفاده از المان‌ها و موارد قابل لمس، درک سخنان شما را آسان می کند تا مخاطب احساس نکند از سیاره ای دیگر آمده و دارید برای آن‌ها حرف می‌زنید.

* از روی نوشته نخوانید: تا جایی که امکانش هست از روی نوشته و یادداشت‌های تان نخوانید، به اسلایدهای تان نگاه نکنید. نگاه شما باید به کسانی باشد که دارند به صحبت‌های شما گوش می دهند.



* استفاده مناسب از زبان بدن: زبان بدن استفاده درست از دست‌ها و حرکت در روی صحنه است که در یک ارائه اهمیت بالایی دارد. با استفاده از دست‌ها و حرکت کردن علاوه بر ایجاد تمرکز بر روی خودتان، از خستگی چشم دیگران جلوگیری کرده و به چرخش خون در بدن خودتان هم کمک زیادی می کنید.

* استفاده درست و بجا از مکث در سخنرانی‌ها: شاید قوی ترین روش برای بهبود لحن صدا در سخنرانی، یادگیری مکث بین کلمات و جملات است. وقتی در بین نکات سخنرانی از مکث استفاده می کنیم بر زیبایی و قدرت آن افزوده می شود و این کار را می توانید با تمرین یاد بگیرید. خیلی از سخنرانان موقع سخنرانی استرس دارند و همین موضوع باعث می شود سرعت سخن گفتن شان بالا برود و از مکث استفاده نکنند. وقتی ما راحت تر و آرام تر هستیم، شمرده تر و با نفوذ کلام بیشتری سخن می گوئیم.

انواع مکث در سخنرانی

* **مکث در زمانی** که جمله یا نکته به پایان رسیده است. در این زمان قبل از شروع نکته یا جمله جدید مکث می کنیم تا مخاطب مطلب جدید را درک کند. مخاطبان نمی توانند بیش از سه نکته را بدون اینکه جذب ذهن شان شود درک کنند. به همین خاطر اگر مکث در سخنان مان نباشد مخاطب توجه کافی به آن نخواهد کرد.

* **مکث ناگهانی** زمانی استفاده می شود که می خواهیم ذهن مخاطب روی نکته جدیدی که می خواهیم در باره آن حرف بزنیم متمرکز شود.

* **مکث تاکید کننده** که برای تاکید بر روی نکته‌های کلیدی به کار می روند.

* **مکث تکمیل کننده** را زمانی به کار می بریم که نقل قول یا جمله ای معروف گفته باشیم. به این صورت که مثلا ما نصف جمله را بیان می کنیم و مخاطبان نیمه دیگر را در ذهن دارند و آن را تکمیل می کنند. این کار باعث می شود که حضار درگیر بحث شوند و با تمرکز و توجه بیشتری به صحبت‌های ما گوش دهند. البته وقتی از این مکث استفاده می کنیم باید صبر کنیم و اجازه بدهیم که مخاطبان جمله را کامل کنند.

نتیجه گیری

* برای پیش آمدهای ممکن آماده باشید و برنامه ریزی کنید.

* از همه بالاتر خودتان باشید چون شنوندگان شما آمده اند تا به حرف های شما گوش فرادهند.

* مدیریت زمان را یاد بگیرید.

* سخنرانی خود را بر پایه و اصول مذکور در متن تنظیم کنید.

* برای پایان دادن به سخنرانی از یک شعر یا عبارت شاعرانه استفاده کنید.

* وقتی می خواهید خداحافظی کنید آن ها را بخندانید.

* هنگامی که سخنرانی تمام شد بلند شوید و بایستید.

توانایی در صحبت کردن با مخاطبان برای موفقیت شما ضروری است. خوب صحبت کردن می تواند احترام و توجه دیگران را به دنبال داشته باشد و به ارزش شما در جمع بیفزاید. برای اینکه سخنران موفق و برجسته ای باشید به نکات زیر توجه کنید:

* نسبت به موضوع سخنرانی دانش کافی داشته باشید.

* تمرین کنید.

* همه چیز را تست کنید.

* شرایط و موقعیت را کنترل کنید.

پیشنهادات

ما زمانی می توانیم یک سخنرانی موفق و کامل داشته باشیم که بدانیم دقیقا چه می گوئیم و چه می کنیم.

* برای بررسی و سنجش سخنرانی خود بهتر است از خود فیلم گرفته و آن را مورد نقد قرار دهید. هر چه به کار و رفتار خود سختگیرتر باشید، بیشتر می توانید در کار خود پیشرفت کنید. به این خاطر که عیب هایتان را پیدا کرده و در جهت برطرف کردن آن ها تلاش خواهید کرد.

* همچنین بهتر است سخنرانی های بقیه را هم ببینید و رفتار آن ها را زیر ذره بین ببرید. با دنبال کردن سخنرانی افراد موفق در حوزه کاری خود می توانید روش های صحیح خوب سخن گفتن در همایش ها، کنفرانس ها یا نشست ها را بیاموزید.

* کسانی که می خواهند در سخنرانی و کسب و کارشان موفق باشند باید بدانند که مطالعه و تمرین مداوم لازمه و اساس کار است. هرگز از تمرین و مطالعه غافل نشوید و برای پیروزی و پیشرفت و تغییر در زندگی خود با داشتن هدف و اراده تلاش کنید.

منابع

- * حمیدی پردیس، چگونه خوب صحبت کنیم، سخنوران، تهران ۱۳۹۵
- * حسن زاده علی اکبر، جادوی مهارت های کلامی در ارتباطات موثر، پلک، تهران ۱۳۹۳
- * چگینی یوسف رضا، رهبر محمد رضا، روش ها و فنون تدریس، کیا نقش، تهران ۱۳۸۱
- * بهرام پور محمد پیام، چگونه مثل استیو جابز سخنرانی کنیم، مجله پنجره خلاقیت، شماره ۲۵
- * معین احمد، سخنرانی انگیزشی، چاپ ۱۳۹۶
- * هاشمی ایرج «می خواهم نابغه شوم»
- * بیک زاد، جعفر، عثمانی بهروز «چگونه یک سخنرانی موفق داشته باشیم؟» شرکت غزال جوان، تهران

به این موضوع امتیاز دهید (تا ۱۰۰). کد موضوع ۱۰۲۲۱. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۲۲۱)