

در اجتماع سخنران بهتری باشید



سخنرانی در جمع برای اغلب افراد کار دشواری است. اگر می‌خواهید انسان موفقی باشید، باید بر تکنیک‌های سخنرانی تسلط پیدا نموده و یا حداقل هنگام صحبت در یک جمع احساس راحتی کنید.

منظور از یک جمع، 500 سهامدار عصبانی در جلسات آخر سال نیست، بلکه می‌تواند از چند فروشنده، کارمند و یا چند دوست در جشن تولد نیز تشکیل شود. سخنرانی در جمع به این معنی است که شما چندین شنونده دارید که در اغلب اوقات به تک تک واژه‌هایی که از زبان شما ادا می‌شود، گوش می‌دهند. به همین دلیل اشتباه نکردن شما در حین صحبت حائز اهمیت است.

در ادامه به 7 روش ساده جهت بهبود سخنرانی در جمع اشاره شده است:

1. آرام و ریلکس باشید

برخی از افراد همین که به صحبت کردن در جمع فکر می‌کنند، دچار اضطراب و نا آرامی شده و هنگامی که در مقام عمل شروع به سخنرانی می‌کنند، خشکشان می‌زند، تپش قلبشان شدیدتر می‌شود، دست‌انشان شروع به لرزش می‌کند و بصورتی گسسته و لکنت وار شروع به صحبت می‌نمایند. موضوع مهمی که باید بخاطر داشت باشید این است که در شرایط مرگ و زندگی قرار نداشته و صرفاً در حال گفتن چند کلمه حرف حساب (و یا هر چیزی دیگری که دوست دارید اسمش را بگذارید) به دیگران هستید. چه دو نفر باشند چه 200 نفر، باید به یک طریق صحبت کنید به اینصورت که عصبی نشوید، روی موضوع مربوطه تمرکز کنید و کار را به اتمام برسانید.

2. موضوع مورد بحث را بشناسید

معمولاً ما زمانی دچار اضطراب و نا آرامی می‌شویم که کاری که در مورد آن تبحر و شناختی نداریم، مجبور به انجامش می‌گردیم. افراد اندکی تبحر کامل در زمینه سخنرانی در جمع می‌باشند اما اغلب می‌توانند در صورت داشتن آمادگی مناسب، از عهده آن بخوبی برآیند. کلید این آمادگی آشنا بودن و شناختن دقیق موضوع مورد صحبت می‌باشد.

اگر شما یک مدیر اجرایی در شرکت تولید نوشابه بوده و قصد سخنرانی در مورد بازار رقابتی را دارید، باید از همه ریزه کاریها و جزئیات شرکت‌های دیگر تولید نوشابه همانند شرکت خود آگاه باشید. زمانی را برای نت برداری و خلاصه سازی ایده‌های خود در قالب نوشتارهای کوچک اختصاص دهید. مرحله بعدی کار این است که آن قالب‌های کوچک را بخاطر سپرده و هنگام سخنرانی آنها را بسط و گسترش دهید. اگر جلسه پرسش و پاسخ در میان است، سعی کنید سؤالات احتمالی و پاسخ‌های آنها را از قبل مهیا و آماده نمایید.

3. مخاطبین خود را بشناسید

اگر در مقابل مدیران ارشد یک شرکت در مورد راه کارهای تجاری صحبت می‌کنید، باید نسبت به زمانیکه برای یک عده دانشجو که ترم اول اقتصاد را می‌گذرانند، روش بسیار متفاوتی را در پیش بگیرید.

باید میزان سطح معلومات مخاطبین خود را سنجیده و مطابق با آن صحبت کنید. به هر حال آنها آماده اند تا سخنان شما را بشنوند بنابراین گفته‌های شما باید برایشان قابل فهم باشد.

4. با محل سخنرانی آشنا شوید

این یک نکته فراموش شده است، اما شما باید با محلی که قرار است در آنجا به سخنرانی بپردازید، آشنا شوید. لازم است پیشاپیش به آنجا رفته و با امکانات و محیط آن آشنا گردید. سپس روی مسائل دیداری سخنرانی خود کار کنید تا مطمئن شوید مطابق با آنچه که در نظر گرفته اید باشد. وارد شدن به یک سالن 20000 هزار نفری نسبت به وارد شدن به یک کلاس درس 30 نفره نیاز به تمهیدات بسیار بیشتری دارد.

یک روش خوب این است که در صندلی‌های مختلفی که قرار است حاضران بنشینند، قرار بگیرید تا چشم انداز مناسبتری از محل برگزاری بدست آورده و بتوانید با همه شنودگان به یک نسبت ارتباط برقرار کنید نه فقط با چند نفری که در ردیف جلو نشسته اند.

5. موفقیت را مجسم کنید

اغلب افراد به این دلیل در سخنرانی شکست می‌خورند که تصور می‌کنند صحبت‌هایشان اشتباه و بی معنی است. آنچه که در ذهن می‌پرورانید، همان نیز اتفاق خواهد افتاد. اگر خودتان را یک نادان تصور کنید، همان نیز خواهید شد.

فکر عجز و ناتوانی را در خودتان قبل از شروع صحبت نایب کنید. سعی کنید پیش از سخنرانی مطالب را در ذهن خود مرور نمایید. چگونگی بیان موفقیت آمیز موضوعات و نیز حرکات خود را مجسم نمایید. تا رسیدن به مرحله یک ایراد یک سخنرانی کامل این اعمال را تکرار کنید. بعد از آن تنها کاری که لازم است انجام دهید، عملی کردن تجسمات خود خواهد بود.

6. کار نیکو کردن از پر کردن است

مایکل جردن هم ممکن است وقتی برای اولین بار با توپ بسکتبال آشنا شد، 10 پرتاب اولش را در گل نکرد، اما با سخت کوشی و تمرینات بسیار، به بهترین بسکتبالیست دنیا مبدل شد. نکته این است که اگر بخواهید سخنران بهتری شوید باید تمرین کنید.

بصورت داوطلبانه هنگام اوقات بیکاری جلوی دوستانتان قرار گرفته و به جلوی جمع ایستادن عادت کنید. بتدریج سعی کنید به تعداد نفراتی که در مقابلشان قرار گرفته اید بیفزایید و از افراد قویتر استفاده نمایید. ایده اینکار این است که در شرایط غیر واقعی که اهمیتی ندارد، متوجه اشتباهات و نقاط ضعف خود شوید. به این ترتیب هنگامی

که روز موعود فرا میرسد با اعتماد بنفسي کامل در مقابل جمع قرار گرفته و همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت.

7. روی پیغام تمرکز کنید

هنگام سخنرانی در يك جمع زیاد به حاضرین فکر نکنید. به پیغام و نکاتی که باید به دیگران منتقل کنید تمرکز نمایید. در نهایت دلیل فرار گرفتن شما پشت میکروفن این است که مطلب مورد نظر خود را به شنوندگان بفهمانید. به این ترتیب دیري نخواهد پایید که دیگر احساس ناآرامی و اضطراب نکرده و راحت تر توانست با مخاطبین خود برای بحث و گفتگو ارتباط برقرار نمایید.