



فصل صفرم:
هدف از آموزش سخنرانی

فصل صفرم: هدف از آموزش سخنرانی

در گام اول باید هدفمان را از آموزش سخنرانی مشخص کنیم که چرا می‌خواهیم این مهارت کلیدی را بیاموزیم و در کجاها برای ما کاربرد دارد؟ و چگونه می‌توانیم بهترین بهره را از آن ببریم و با یادگیری این مهارت در کیفیت کار و زندگی و ارتباطات ما چه تغییراتی امکان دارد ایجاد شود و تمام این موارد را بنویسیم.

به‌عنوان مثال من یک مدیرم و می‌نویسم که با یادگیری سخنرانی و تقویت فن بیان خود با تسلط بیشتری با کارمندانم صحبت می‌کنم و این امر باعث می‌شود که هم‌سطح اعتماد به نفس من بالا برود و هم اینکه از دید کارمندانم فردی حرفه‌ای و با اطلاعات و مسلط دیده شوم و از این طریق می‌توانم اثرگذاری بیشتری در بین آن‌ها داشته باشم و همچنین در مذاکره با شرکت‌ها و مؤسسات دیگر و یا زمانی که از من دعوت می‌شود به نمایندگی از شرکت صحبت کنم می‌توانم امتیازات زیادی را به دست بیاورم و مهارت‌ها و خدماتمان را به بهترین و تأثیرگذارترین وجه ممکن ارائه کنم. مثال‌هایی از این‌دست در زندگی شخصی و اجتماعی ما بسیار زیادند.


تشریح

لطفاً همین حالا هدفتان را از آموزش این مهارت و سه مورد از جاهایی که به‌وسیله آن می‌توانید رشد کنید را بنویسید:

-۱

-۲

-۳



فصل اول:
مدیریت ترس
از سخنرانی

فصل اول: مدیریت ترس از سخنرانی

چگونه ترس از سخنرانی را مدیریت کنیم؟

تجربه‌ای که از اکثر افراد در خصوص اولین سخنرانی‌شان شنیده می‌شود به این صورت است که دست‌وپایشان می‌لرزد، ضربان قلبشان بالا می‌رود، عرق می‌کنند و صدایشون می‌لرزه این تجربه‌ای است که خودم داشتم و اولین بار که در دانشکده روانشناسی دانشگاه تهران شروع به سخنرانی کردم موارد بالا برایم رخ داد و کاملاً با چیزی که در تصورم بود تفاوت داشت و بخش عمده‌ای از مطالب که نوشته بودم فراموش کردم و زمانی که دوباره فیلم آن سخنرانی را نگاه کردم متوجه شدم که به‌کل با چیزی که در تصورم بود متفاوت است و چیزهایی که بیان کردم هم ترتیب خوبی نداشت و دچار پراکندگی در بیان مطالب شده بودم و این برایم آزاردهنده بود و از اینکه نتوانستم مطالبی را که این‌همه برایشان زحمت‌کشیده بودم را به‌خوبی ارائه کنم بسیار ناراحت شدم و زمانی که دلیل این مسئله را جویا شدم متوجه شدم ترس از سخنرانی و استرس حاکم بر من باعث این امر ناخوشایند شد. مطمئناً کسی دوست ندارد در چنین وضعیتی باشد و ترس از سخنرانی و حضور در جمع باعث شود از اهدافش فاصله بگیرد.

اما خبر خوب اینکه این مسئله برای همه قابل‌حل است و با تلاش، کوشش و مداومت می‌توانیم این ترس را مدیریت کنیم و تا حد زیادی کاهش دهیم، تا بهره‌وری بالاتری داشته باشیم؛ که برای این کار باید ببینیم ترس از سخنرانی از چه چیزی نشأت می‌گیرد؟ و فقط دانستن این موضوع کافی نیست و باید ببینیم چطور می‌توانیم آن‌ها را رفع کنیم؟

دلایل ترس از سخنرانی

به طور کلی ترس از سخنرانی به دو دلیل کلی ایجاد می‌شود:

۱. ترس از بی‌توجهی مخاطبان

۲. ترس از خراب کردن سخنرانی

مرحله اول این است که بپذیریم ترس برای همه وجود دارد. به قول مارک توآین نویسنده و طنزپرداز بزرگ: دو نوع سخنران وجود دارد کسی که می‌ترسد و کسی که دروغ می‌گوید که نمی‌ترسد.

مرحله دوم تمرین و رسیدن به مهارت است. تصور کنید تیم ملی ایران در یک بازی دوستانه و خیریه با هنرمندان مسابقه می‌دهد. به نظر شما آیا اعضای تیم ملی برای مسابقه با چنین رقیبی استرس و نگرانی دارند؟ مسلماً پاسخ منفی است.

ما هم اگر به اندازه کافی تمرین کرده باشیم و مهارت به دست آورده باشیم می‌توانیم با اعتمادبه‌نفس کامل به روی سن برویم و ارائه خوبی داشته باشیم.

تفصیح

همین الان جلوی آینه بایستید و با اعتمادبه‌نفس کامل شروع کنید در مورد یک مسئله هرچند بی‌اهمیت به مدت ۵ دقیقه با صدای بلند سخنرانی کنید؛ و همین کار را جلوی دوربین انجام دهید و فیلم خود را نگاه کنید و نقاط ضعف و قوت خودتان را پیدا کنید.

توجه داشته باشید که نباید توقع داشته باشیم که با چند دفعه تمرین نتایج فوق‌العاده‌ای بگیریم و باید آن‌قدر در جمع‌های بزرگ و کوچک صحبت کنیم تا برایمان تبدیل به یک کار عادی شود.

نکته: در تحقیقاتی که انجام شده در ۸۵٪ اوقات فقط خود سخنران متوجه وجود استرس در خودش می‌شود و حضار اصلاً متوجه این امر نمی‌شوند. پس اصلاً نگران این نباشیم که دیگران علائم استرس و ترس را در ما ببینند که با این کار فقط اعتماد به نفس خودمان را کم می‌کنیم و از کیفیت کار خودمان می‌کاهیم.

راهکار: حداقل ظاهراً ژست انسان‌های قوی و با اعتماد به نفس را به خود بگیریم به این ترتیب که احساس کردیم صدایمان در حال لرزیدن است کمی تن صدایمان را بالاتر ببریم، شانه‌هایمان را کمی عقب‌تر و سرمان را بالاتر بگیریم (البته نه در حدی که مخاطب احساس کند از دید بالا به پایین به او نگاه می‌کنیم) و روی سن با قدم‌های بلند و آرام راه برویم.

از دام کمال‌گرایی فرار کنید شما قرار نیست بهترین باشید:

برای رسید به طبقه دهم یک ساختمان حتماً باید به هر روشی که می‌روید از طبقات اول، دوم و سوم عبور کنید و اینکه توقع داشته باشید در دفعات اول که سخنرانی می‌کنید بهترین باشید و بدون هیچ‌گونه ترس و استرس ارائه خوبی داشته باشید دقیقاً مثل مورد بالاست و باز هم مثل همیشه آسانسور موفقیت خراب است و باید پله به پله حرکت کنیم تا به هدف برسیم و در این مسیر صبر استقامت و تلاش داشته باشی تا به نتایج دلخواه برسیم؛ و هر بار از ارائه قبل درس بگیریم و نقاط ضعف و قدرت خود را شناسایی کنیم و روی آن‌ها کار کنیم؛ و طبق اصل اول تمرین و تمرین و تمرین کنیم تا نتیجه دلخواه را به دست بیاوریم.

◀ از تمرکز روی خودمان دست برداریم و به خواسته مخاطب توجه کنیم:

شاید همان چیزی که ما آن را در خودمان نقطه قوت می‌بینیم از نظر مخاطبان خوب نباشد و برعکس و اگر به چهره مخاطبان توجه کنیم و یا بعد سخنرانی از آن‌ها بازخورد بگیریم می‌بینیم زمانی که ما کاملاً احساس استرس می‌کنیم مخاطب ما حواسش به مطالب ماست و اصلاً متوجه دستپاچگی ما نشده. پس نتیجه می‌گیریم اگر تمرکزمان روی خواسته‌های مخاطب و انجام درست کارمان باشد می‌توانیم نتایج بهتری داشته باشیم و بهره بهتری ببریم.

◀ قبل از سخنرانی یک تمرین تن آرامی داشته باشیم:

قبل از سخنرانی سعی کنیم به آرامش کامل برسیم تا حداقل با خودمان استرس را به روی سن یا پشت تریبون نبریم و برای این کار می‌توانیم از تمرین‌های متعدد مدیتیشن و اگر زمان کمی داریم چند نفس عمیق دیافراگمی (به این صورت که نفس را در شکم حبس می‌کنیم نه در سینه و با فروبردن تمام نفس باید شکممان برجسته شود و سینه و شانه‌ها کاملاً سر جای خودشان باشند) بکشیم که این کار یک آرام‌بخش فوری و مؤثر است.

◀ عوامل بی توجهی مخاطبان

اما مواردی را که باعث می‌شود مخاطبین به ما توجه نکنند را باهم مرور می‌کنیم:

محتوای ضعیف

یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر کیفیت سخنرانی مسئله محتوا است و اگر ما محتوای قوی و قابل قبولی برای ارائه کردن داشته باشیم حتی اگر نحوه ارائه خوبی هم نداشته باشیم حداقل نظر نیمی از مخاطبان را جلب می‌کنیم؛ اما اگر محتوا خوب نباشد هر قدر هم که خوب اجرا کنیم کار باارزشی انجام نداده‌ایم و اگر نظر مخاطب جلب نشود به کارهای دیگر مشغول می‌شود که همین باعث عدم اعتماد به نفس ما در سخنرانی می‌شود و چند مورد از مشکلاتی که یک محتوا می‌تواند داشته باشد به شرح زیر است:

۱- محتوای تکراری

اگر برای مخاطبین مطالبی را بیان کنیم که می‌دانند، به صحبت‌های ما گوش نمی‌دهند و ذهنشان به مطالب دیگری مشغول می‌شود. پس ما باید سعی کنیم که حتی اگر مطالب هم تکراری است آنها را به روز کرده و به مخاطب القا کنیم که از بین این مطالب به ظاهر تکراری می‌تواند چیزهای کاربردی و خوبی برداشت کند و بدین وسیله توجهش را جلب کنیم.

۲- سطح اطلاعات مخاطبان را بسنجیم

باید قبل از سخنرانی از مخاطبانمان اطلاعات کلی مانند سن، تحصیلات و سطح دانش آنها را به دست بیاوریم تا بدانیم برای چه دسته از مخاطبان در حال صحبت کردن هستیم و بسته به نیاز آنها مطالب را ارائه کنیم تا بتوانیم بیشترین توجه و سطح رضایت را از مخاطب جلب کنیم.

۳- به مخاطب القا کنیم که مطالب ما جدید هستند

باید به طریقی به مخاطبمان بفهمانیم که در مورد مطالبی که بیان می‌شود اطلاعات کافی ندارد و او را از توهّم اینکه این مطالب را می‌داند در بیاوریم. یکی از راه‌های این کار این است که از مخاطبین سوآلات مرتبط بپرسیم و اگر جواب را ندانند متوجه می‌شوند که باید به سخنرانی ما گوش کنند.

۴- مطالب پیچیده و تخصصی

ما باید سعی کنیم تا حد ممکن مطالب را به ساده‌ترین و قابل فهم‌ترین حالت ممکن بیان کنیم تا مخاطب به راحتی منظور ما را متوجه شود و نیازی به فکر کردن در مورد مفهوم عبارات بیان شده نداشته باشد و از بیان لغات تخصصی و غیرقابل فهم برای مخاطب بپرهیزیم؛ و برای این امر باید ابتدا مخاطب خود را بشناسیم از سطح علم و آگاهی آن‌ها اطلاعاتی داشته باشیم و به این صورت هم نباشد که برای یک جمع متخصص مطالب ساده و پیش‌پاافتاده‌ای بیان کنیم که حوصله شان سر برود. اگر هم نیاز است که از کلمه تخصصی استفاده کنیم باید از قبل پیش‌نیاز آن را فراهم کنیم و مفهوم آن را کاملاً توضیح بدهیم.

۵- مفید نبودن مطالب برای مخاطبان

حتی اگر بهترین سخنران‌های جهان هم به بهترین شیوه سخنرانی خود را ارائه کنند اما محتوای مفید و کاربردی و قابل فهمی برای مخاطبان نداشته باشند نهایت دقایقی می‌توانند توجه مخاطب را داشته باشند. پس خیلی مهم است که حتماً نیاز مخاطب را از قبل شناسایی کرده باشیم و مطالب را بر اساس آن آماده کرده باشیم تا

به اصطلاح مخاطب میخکوب مطالب ما شود.

۶- محتوای بیش از حد

یکی دیگر از عواملی که باعث بی‌توجهی مخاطب و خراب شدن سخنرانی ما می‌شود ارائه محتوای بیش از اندازه است و همان‌طور که اگر محتوای ضعیفی داشته باشیم باعث سررفتن حوصله مخاطب می‌شود ارائه مطالب زیاد و پیوسته هم باعث می‌شود تا مخاطب احساس کنند نمی‌تواند این‌همه مطلب جدید را تحلیل کند و سطح توجهش پایین می‌آید.

◀ عدم تسلط سخنران

بعد از مسئله محتوا عدم تسلط کافی سخنران رعایت نکردن اصول سخنرانی است که اگر سخنران مطالب بسیار ارزشمندی را داشته باشد اما توانایی ارائه صحیح آن‌ها را به مخاطب نداشته باشد کمتر کسی به مطالب او گوش می‌کند. در ادامه مواردی را بیان می‌کنم که این موضوع را تشدید می‌کنند.

۱- عدم برقراری ارتباط انسانی با مخاطب

همه ما می‌دانیم اکثر مطالبی که توسط سخنران‌ها ارائه می‌شود در کتاب‌ها موجود است؛ اما فرق سخنران با کتاب این است که سخنران یک موجود زنده است اما کتاب نه و اگر سخنران نتواند از این مزیت خود استفاده کند مخاطبین خود را از دست می‌دهد. برای دستیابی به این مهم سخنران می‌تواند از ترفندهایی مانند لبخند زدن، ارتباط چشمی با مخاطب و حرکات بدن خود و شوخ‌طبعی و ترفندهای دیگر استفاده کند تا مخاطب مجذوب

سخنان او شود.

۲- مشکل در لحن و بیان

فکر می‌کنم همه ما پای صحبت معلمان و سخنرانانی نشستیم که با وجود محتوای خوب و ارزشمندی که دارند بعد از مدتی احساس رخوت به ما دست داده است و دلیل این امر علاوه بر عدم ارتباط مشکل در طرز بیان هم هست و اگر سخنران بتواند در صدای بسته به نوع موضوع خود فراز و فرود داشته باشد و به موقع تأکید و مکث داشته باشد می‌تواند تأثیر بیشتری بر توجه مخاطب بگذارد.

۳- مخاطبان دوست ندارند به مطالب ما گوش کنند

می‌گویند کسی که خواب است را می‌توان بیدار کرد اما کسی که خودش را به خواب زده را هرگز.

اگر کسی دوست نداشته باشد به صحبت‌های ما گوش کند باید کاری کنیم که به مباحث ما علاقه‌مند شود. مثلاً می‌توانیم در مرحله اول خودمان را همدرد او جلوه دهیم و از زبان او صحبت کنیم و به او بفهمانیم که این مطالب به نفع اوست و اگر این حس به او دست دهد که منفعتی برایش دارد به احتمال زیاد برای گوش دادن به ادامه صحبت‌هایمان مشتاق خواهد شد.

۴- اولویت‌های مهم‌تر

گاهی اوقات تمام موارد رعایت شده وهم سخنران کارش را خوب انجام می‌دهد و هم محتوا با ارزش است اما مخاطب اولویت مهم‌تری دارد که در چنین شرایطی باید به او احترام بگذاریم تا