

گام اول: فن بیان

سادگی و زیبایی جمله های سخنران و گوینده به عبارتی فصاحت کلمه یکی از ارکان فن بیان است و فن بیان یکی از پله های اول قبل از سخنرانی است. بهرام پور با تاکید بر این جمله می گوید: فن بیان مهارتی است متناسب با جایگاه اجتماعی ما برای برقراری ارتباط با اطرافیان و برای یک سخنران خوب و موفق حائز اهمیت است.

این مدرس با اشاره به اینکه هر شخصی فن بیان مخصوص خود را دارد، ادامه می دهد: این فن در همه افراد یکسان نیست منظور این است که گوینده، مدرس، خبرنگار و حتی مجری، فن بیانشان و حتی ادبیاتشان با یکدیگر متفاوت است. او با اشاره به این که فن بیان ذاتی نیست، اضافه می کند: بسیاری از افراد در خانواده هایی زندگی کرده اند که از واژه های بیشتری استفاده می کنند و این امتیاز فرصت برقراری ارتباط بهتر را فراهم می کند. یعنی شخصی که در شرایط بهتری رشد کرده باشد از توانایی بهتری برای سخنرانی برخوردار است.

گام دوم: شناخت مخاطبان

از مهمترین کارهایی که ما به عنوان یک سخنران باید مدنظر داشته باشیم این است که بدانیم دقیقاً برای چه کسانی صحبت می کنیم و مخاطبان ما چه کسانی هستند؟

بهرام پور می گوید: سخنرانی خوب یا بد وجود ندارد، بلکه همه چیز در سخنرانی به مخاطبان ارتباط دارد. فردی مثل دکتر شریعتی سخنرانی های بسیار معروف و موفق داشته، اما اگر سخنرانی های فوق العاده او مثلاً در یک مهد کودک اجرا شود، مطمئناً سخنرانی موفق نخواهد بود. همانطور که اگر یک مربی مهد کودک مطالب خود را به صورت کودکانه در جمع مدیران مطرح کند، شکست خواهد خورد!

سخنرانی هدیه ای است برای مخاطبان

علاقه مندان به سخنرانی نکات ریز و درشت زیادی را باید مدنظر قرار دهند. یکی از این نکات شناخت مخاطب و کشف نیاز های آنهاست. باید بدانید که برای چه گروهی از مردم سخنرانی دارید در نظر داشته باشید که باید به مخاطب نفی برسانید و باعث رشد آنها شوید و برای موثر بودن شناخت الزامی است.

بهرام پور سخنرانی را به هدیه تشبیه می کند و می گوید: سخنرانی دقیقاً مانند یک هدیه است. زمانی که شما قصد دارید به کسی هدیه ای بدهید، به این نکته توجه می کنید که آن شخص چه ویژگی ها و علاقه مندی هایی



بیشتر از یک نفر...

دارد به چه چیزهایی نیاز دارد سپس بر اساس آن، نوع هدیه‌ای که قصد داریم ارائه کنیم را انتخاب می‌کنیم. در سخنرانی نیز دقیقا همین موضوع صحت دارد و ما باید به صورت بسیار جدی به علاقه‌مندی مخاطبان توجه کنیم.

گام سوم: تهیه محتوا

بهرام پور در ادامه اضافه می‌کند:

یکی از مهم‌ترین قسمت‌ها برای طراحی یک سخنرانی، محتوای مناسب برای صحبت است. این نکته را باید به خاطر داشته باشیم که یک سخنرانی واقعی اصلا به این صورت نیست که ما مطالبی را از روی یک کتاب یا مقاله ای مطالعه کرده و دقیقا همان را ارائه دهیم.

یک سخنرانی حرفه‌ای در حقیقت تشکیل شده از ده‌ها ساعت مطالعه و بررسی روی موضوعی که تسلط زیادی بر آن داریم و سپس جمع‌بندی و خلاصه مطالب مطالعه شده به صورت بسیار خلاصه و بیان آن به بهترین نحو می‌گوید: امروزه روش‌های بسیار زیادی برای کسب اطلاعات سخنرانی در دسترس است.

مقالات مختلف در مجلات و روزنامه‌ها، مقالات اینترنتی و وبلاگ‌نویشته‌ها، متون ارسال شده در شبکه‌های اجتماعی، همایش‌ها و سخنرانی‌های مختلف می‌تواند به ما در کسب اطلاعات کمک کند و بدون هیچ تردیدی بهترین ابزار برای اطلاعات دقیق، استفاده از کتاب‌های معتبر است.

نکته‌ای که باید با دقت نظر زیادی به آن توجه کنیم این است که تمام منابع ذکر شده لزوما صحت ندارند و در بسیاری از نوشته‌ها و مقالات و مطالب موجود در شبکه‌های اجتماعی اشتباهات سهوی یا عمدی وجود دارد در نهایت مهمترین نکته در یک سخنرانی خوب و بدون نقص شناخت خودمان است.

گام پایانی: نحوه آماده‌سازی سخنرانی

بهرام پور معتقد است که اشتباه رایجی که در سخنرانی وجود دارد، این است که فکر می‌کنیم اگر گنجینه لغاتمان پر بار باشد می‌توانیم خوب سخنرانی کنیم: دانستن لغات زیاد برای یک سخنرانی موفق و پر بار لازم است اما کافی نیست. باید بدانیم آن قسمت از مغز ما که مسئولیت نوشتن را بر عهده دارد و آن قسمت که مسئولیت حرف زدن را بر عهده دارد کاملا متمایز است. نکته مهم در این مرحله این است که سخنران باید سرفصل‌ها را یادداشت کند و در ادامه زیر شاخه‌ها را مشخص کند. این سخنور ادامه می‌دهد: پس از آن وقت تمرین است. اجرا برای خودتان را جدی بگیرید. برای این کار به ابزاری برای ضبط صوت یا تهیه فیلم نیاز دارید تا فیلم و صدای خود را بشنوید.



بیشتر از یک نفر...

چرا که هنگام دیدن فیلم سخنرانی ساختگی خود و گوش دادن فایل صوتی آن به بسیاری از نکاتی همچون خسته بودن صدا که باعث کسل شدن مخاطبان می شود یا نحوه ایستادن یا حتی حرکات بدن و دست پی خواهید برد.

مراقب لرزش صدا باشید.

زمانی که می خواهیم در جمع صحبت کنیم یا در برابر افراد خاصی که از شهرت بالایی برخوردار هستند ، صدای شما شروع به لرزیدن می کند و این لرزش به دست و پای شما نیز سرایت می کند. بهرام پور با اشاره به این نکته می گوید: این مشکل دلایل زیادی دارد، یکی از این دلایل مشکل در محتوای سخنرانی است. نحوه ارائه نیز در یک سخنرانی خوب نقش مهمی دارد بنابراین اگر در ارائه سخنرانی ضعیف باشیم مخاطب را از دست خواهیم داد. آنچه مهمترین دلیل برای لرزش صدا در سخنرانی به شمار می رود این است که ما تسلط لازم و کافی برای سخنرانی نداریم و دقیقا نمی دانیم چه می خواهیم بگوییم و تنها راهکار آن این است که تا جایی که ممکن است در سخنرانی تمرین کنیم.

تمرین های سخنرانی حداقل باید به روش های زیر باشند:

1. تصویر سازی ذهنی:

یکی از بهترین ها تصویر سازی ذهنی برای ترس از سخنرانی است. یعنی چشم ها را ببندیم و خود را در موقعیت سخنرانی، بالای سن و مقابل چشم حضار تصور کنیم. در آن هنگام به چشم های بینندگان نگاه کنیم و با لباس مرتب خود را تجسم کرده و با همان چشم های بسته شروع به اجرای سخنرانی کنیم. این تمرین فواید زیادی دارد. یکی از آنها درک بین تصویر سازی ذهنی و واقعیت است که کمک بسیاری در کاستن استرس و ترس دارد.

2. تمرین در تنهایی:

پس از تمرین قبلی، باید به تنهایی مطالب سخنرانی خود را اجرا کنیم. کار مهم این است که در این مرحله باید دقت کنیم که شرایط تا حد ممکن به شرایط واقعی نزدیک باشد. به طور مثال همان لباسی را به تن داشته باشید که هنگام سخنرانی می خواهید آن را بپوشید.

3. تمرین جلوی جمع های کوچک:

سومین مرحله از تمرین های سخنرانی، تمرین در جمع های کوچک، خانوادگی و دستان است. از افرادی در اطراف خود بخواهید که به صحبت شما گوش کنند و سخنرانی شما را نقد کنند و شما اصلاح کنید. مطمئن باشید با انجام درست تمرین های بالا، ترس شما به کمترین میزان خود خواهد رسید.