

## چگونه در جمع به راحتی صحبت کنیم؟



صحبت کردن در جمع در جنبه های دیگر زندگی هم موثر است. مثلاً ممکن است شما مجبور شوید در یک مهمانی در مقابل افراد بسیاری در مورد موضوعاتی صحبت کنید.

ما در این مقاله سعی داریم راهکارهایی را برای ارائه ی یک سخنرانی خوب و تاثیر گذار به شما معرفی کنیم.

### اهمیت صحبت در جمع

حتی اگر خیلی نیاز به ارائه در مقابل گروه نداشته باشید، موقعیت های بسیاری وجود دارند که در آنها صحبت کردن خوب در جمع می تواند فرصت های خوب شغلی برایتان به ارمغان بیاورد.

برای مثال ممکن است که شما مجبور باشید در یک کنفرانس در مورد سازمان یا شرکت خود صحبت کنید، بعد از دریافت یک گواهی سخنرانی کنید یا مطالب جدیدی را برای یک گروه آموزش بدهید. هم چنین **صحبت کردن در جمع** در جنبه های دیگر زندگی هم موثر است. مثلاً ممکن است شما مجبور شوید در یک مهمانی در مقابل افراد بسیاری در مورد موضوعاتی صحبت کنید.

همان قدر که صحبت کردن خوب در جمع می تواند درهای بسیاری را به سوی شما بگشاید، مهارت های ضعیف صحبت کردن می تواند آنها را ببندد. برای مثال ممکن است رئیس شما پس از ارائه ضعیف از سوی شما از تصمیم خود برای ترفیع تان منصرف شود.

راهبردهایی برای تبدیل شدن به یک سخنران ماهر آنچه که درباره ی صحبت کردن در جمع اهمیت دارد این است که یک مهارت قابل یادگیری است.

بنابراین شما می توانید با استفاده از راهبردهای زیر به یک سخنران عالی تبدیل شوید:

### 1 – برنامه ریزی صحیحی داشته باشید

در آغاز مطمئن شوید که برای تعامل خود یک طرح مناسب تهیه کرده اید ، مطالب خود را بر اساس اهمیت دسته بندی کنید . استفاده از مثال های کاربردی و جذاب فراموش نشود . خوب است که برای آغاز و پایان صحبتتان یک برنامه ریزی ویژه داشته باشید . در آغاز مطلبی را ارائه دهید که شنوندگان را برای شنیدن مشتاق تر کند و در پایان با پیامی امیدبخش سخنرانی تان را تمام کنید .

### 2 – تمرین

شما نمی توانید به سادگی و بدون تمرین به یک سخنران قوی و تاثیرگذار تبدیل شوید. برای تمرین در جستجوی موقعیت هایی باشید که در مقابل دیگران صحبت کنید. در آغاز می توانید صحبت در جلوی اعضای خانواده ، دوستان و سپس مهمانی ها یا گروه ها و انجمن های خودباری را انتخاب کنید. کم کم سعی کنید موقعیت های دشوارتری را انتخاب کنید. خوب است که پس از سخنرانی از مخاطبان خواهش کنید نظرانشان را به شما ارائه دهند.

### 3 – شنونده های خود را مشارکت دهید

زمانی که صحبت می کنید مخاطبان خود را در بحث شرکت دهید . در جاهایی که مناسب است سوالات هدایت کننده پرسید و افراد را تشویق به سوال پرسیدن کنید. به خاطر داشته باشید که برخی از کلمات قدرت شما را به عنوان یک سخنران کاهش می دهد. مثلا عباراتی مثل "من فقط می خواهم بگویم که..." یا "من فکر می کنم که ... "اقتدار و اطمینان شما را خدشه دار می کند.

همچنین به ریتم و لحن صحبت خود توجه کنید. اگر عصبی هستید امکان دارد که سریع صحبت کنید. در نتیجه احتمال حذف بعضی از کلمات یا استفاده از کلمات اضافه و بی معنا بیشتر می شود. خودتان را عادت دهید که آرام و شمرده صحبت کنید و با نفس عمیق خودتان را آرام

کنید. نگران پراکندگی افکار تان نباشید. مکث ها یک بخش مهم از مکالمه هستند و باعث می شوند شما مطمئن، طبیعی و مقتدر به نظر برسید. در نهایت از اینکه کلمه به کلمه از روی یادداشت هایتان بخوانید اجتناب کنید. به جای آن فهرستی از نکات مهم صحبتتان را روی کاغذهای کوچک یادداشت و سعی کنید که مطالب اصلی تان را به خاطر بسپارید.

#### 4 – به زبان بدن خود توجه کنید

اگر شما نسبت به خودتان آگاه نیستید زبان بدن تان نشانه های ثابتی در مورد حالت درونی شما به مخاطبان ارائه خواهد داد. اگر عصبی هستید یا به آنچه که می گوئید اعتقاد ندارید، مخاطبان شما به زودی متوجه خواهند شد. محکم بایستید، نفس های عمیق بکشید، در چشمان مخاطبان نگاه کنید و لبخند بزنید. روی یک پا تکیه نکنید و ژست هایی که غیر طبیعی به نظر می رسند را به کار نبرید. به جای ایستادن پشت تریبون بهتر است که در اطراف قدم بزنید. این حرکت و انرژی در صدای شما هم جاری خواهد شد و شما را فعال تر و تاثیر گذارتر خواهد کرد.

#### 5 – مثبت بیندیشید

تفکر مثبت تاثیر ویژه ای بر موفقیت شما در ارتباط خواهد گذاشت. زیرا باعث می شود که قوی تر به نظر برسید. ترس باعث می شود که در یک چرخه ی گفت و گوی منفی با خود گرفتار شوید. جملاتی مثل "من هرگز در این کار موفق نمی شوم" اعتماد به نفس شما را کاهش و احتمال این که این افکار به واقعیت تبدیل بشوند را افزایش می دهند. بنابراین قبل از سخنرانی تجسم کنید که یک ارائه ی موفق داشته اید و از این که توانسته اید تاثیر مثبتی روی دیگران بگذارید بسیار خوشحال هستید.

#### 6 – مقابله با اضطراب

ممکن است قبل از سخنرانی استرس داشته باشید. در این مواقع بهتر است که فکر کردن در مورد خود، عصبی بودن تان و ترس تان را متوقف کنید. به جای آن روی مخاطبان تمرکز کنید. به یاد داشته باشید که شما تلاش می کنید به آنها کمک کنید یا به آنها آموزش دهید و پیام شما

بسیار مهم تر از ترس نان است. به جای خودتان روی خواسته ها و نیازهای مخاطبان تمرکز کنید.

اگر زمان اجازه می دهد قبل از سخنرانی تمرینات تنفس عمیق را برای آرام شدن ضربان قلب و اکسیژن رسانی به بدن انجام دهید.

اگرچه ممکن است تعداد مخاطبان شما بیش از صد نفر باشد فکر کنید که فقط برای یک نفر صحبت می کنید. بهتر است روی چهره هایی که دوستانه تر هستند تمرکز کنید.

#### 7 – فیلم سخنرانی های خود را تماشا کنید

شما می توانید با دیدن فیلم سخنرانی ها و ارزیابی خودتان عملکردتان را ارتقا دهید. به تکیه کلام های خود توجه کنید. به زبان بدن خود نگاه کنید. آیا خودتان را جمع کرده اید؟ به تریبون تکیه داده اید؟ آیا به مخاطبان نگاه می کنید؟ آیا لبخند می زنید؟ چقدر طبیعی به نظر می رسید؟

در نهایت دقت کنید که چگونه اتفاقات غیر منتظره را هدایت می کنید، مثلاً یک عطسه یا سوال یک مخاطب که برای آن آماده نیستید. آیا تعجب می کنید یا نگران می شوید؟ اگر بله تمرین کنید که در موقعیت های بعدی این اتفاقات را به آرامی مدیریت کنید.

09198888657(##هادی\_آقاجانی)