



۴ درس سخنرانی ویژه افراد درون‌نگرا

علیرضا قهرمان نیا



۵ درس سخنرانی ویژه افراد درونگرا

بسم الله الرحمن الرحيم

خیلی از افراد مختلف، تمایل دارند سخنرانی کنند یا علاقه بسیار زیادی به تدریس دارند اما درونگرایی شان را مانع بزرگی برای رسیدن به این هدف می‌دانند. همچنین بسیاری از افرادی که در دوره های فن بیان شرکت می‌کنند، هدفشان سخنرانی نیست بلکه برای ارتقاء شغلی شان در این دوره شرکت می‌کنند، مانند: کارمندان و فروشندگان که برای تعامل بهتر با مشتریان، در دوره فن بیان شرکت می‌کنند. اما درونگرایی آنها باعث شده که نتوانند به خوبی با دیگران ارتباط برقرار کنند و آرام آرام منزوی شده اند. در این مقاله قصد دارم ۴ نکته بسیار مهم را با هنرجویان درونگرا در میان بگذارم تا با توجه به این نکات، بتوانند سخنرانی مؤثری ارائه دهند.

با آرزوی موفقیت

علیرضا قهرمان نیا

مهر ۱۳۹۹

۵ درس سخنرانی ویژه افراد درونگرا

(۱) خودتان را دست کم نگیرید

در ابتدا می‌خواهم جمله‌ای از امیرالمومنین (علیه السلام) را مطرح کنم که ایشان فرمودند: «آیا تو گمان می‌کنی که موجودی کوچک هستی؟ در حالی که در وجود تو، عالم بزرگی قرار دارد!»

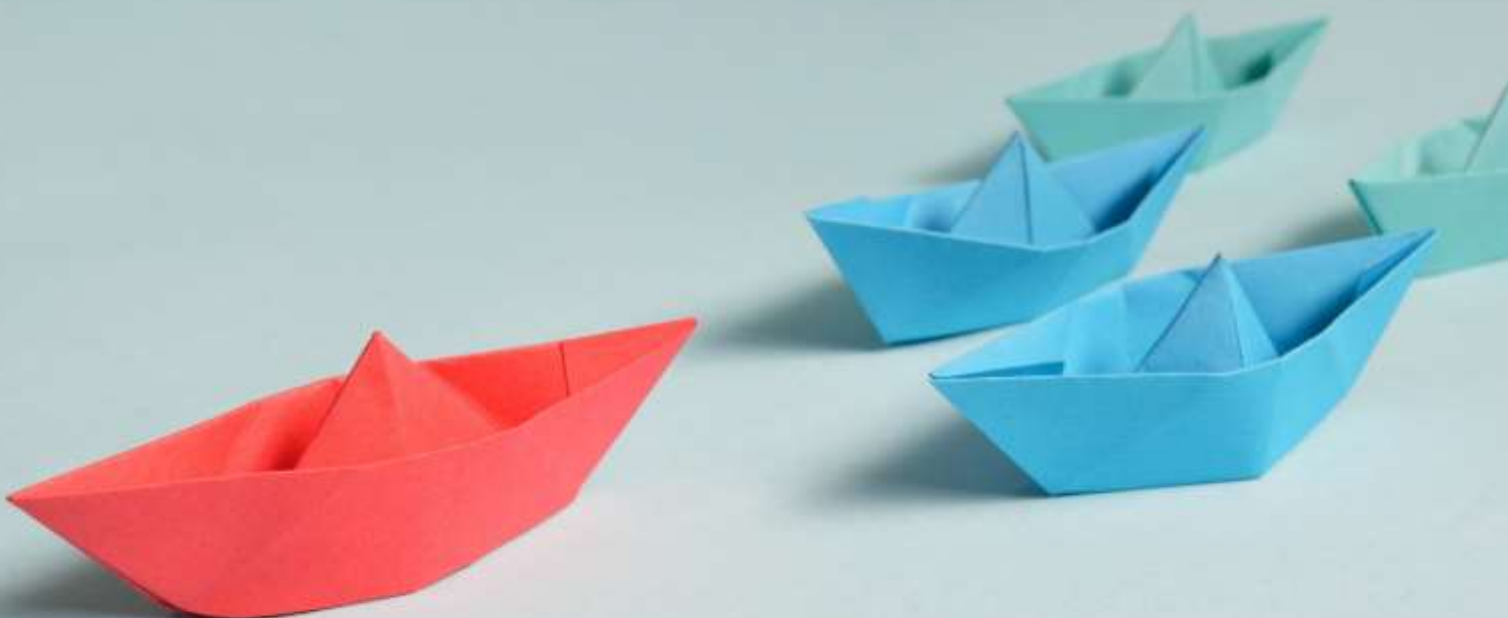
ما نباید هیچگاه خودمان را دست کم بگیریم یا بهانه تراشی کنیم، مطمئن باشید که از بهانه تراشی چیزی عاید ما نخواهد شد.

شاید شما اینطور فکر می‌کنید که باید نظر مثبت همه را جلب کنید تا یک شخصیت موفق باشید. اما حقیقت این است که دیگر زمان توده‌ها به پایان رسیده و الآن زمان ظهور قبال است. مردم دیگر تمایل چندانی ندارند که پیرو جمع باشند، بلکه می‌خواهند جامعه خودشان را تشکیل دهند. جامعه پزشکان، جامعه مدرسان، جامعه ورزشکاران، جامعه مذهبی‌ها و امثال آن، هر کس تمایل دارد خاص باشد و در گروه خاصی باشد. این از یک سو!

از سوی دیگر، مردم نیازمند رهبر هستند، کسی را می‌خواهند که به آن تکیه کنند. کسی را می‌خواهند که از شک و تردید آنها را نجات دهد، کسی که بتواند راه را به آنها نشان دهد.

حالا شما یک ویژگی خاص دارید که بسیار عالی‌ست! اما فکر می‌کنید که تنها هستید اما اینطور نیست، امروزه به لطف اینترنت ما می‌توانیم به راحتی افرادی را پیدا کنیم که سلیقه و تفکرات شبیه به ما دارند.

پس اگر در نگاه اول ما نمی‌توانیم برای عموم مردم یا حتی مردم اطراف خودمان سخنرانی کنیم، جای نگرانی نیست، افراد دیگر هستند که تفکر ما را می‌طلبند و منتظر نشستند تا ما از راه برسیم. آنها را خیلی منتظر نگه ندارید!



۵ درس سخنرانی ویژه افراد درونگرا

(۲) مطمئن صحبت کنید

حالا که می‌خواهیم قبیله خودمان را پیدا کنیم و برایش سخنرانی کنیم، باید مطمئن سخن بگوییم. مردم حرف کسی که با تردید سخنرانی می‌کند را باور نمی‌کنند. اما چطور مطمئن صحبت کنیم؟

(۳) تظاهر کنید

مردم متوجه نمی‌شوند که در دل شما چه می‌گذرد، آنها متوجه تپش قلب شما نمی‌شوند، آنها سرد شدن دست شما را حس نمی‌کنند، پس نگران این موارد نباشید، مانند یک بازیگر باشید و تلاش کنید به خوبی نمایش را اجرا کنید. با همین تکنیک بسیار ساده و پیش‌پا افتاده، می‌توانید به راحتی حالت اطمینان را در خودتان پیاده کنید. اما نکته‌ای که باید به آن توجه کنید این است که باید تمرین کنید، توقع نداشته باشید با یکبار ظاهرسازی، همه چیز درست می‌شود.



(۴) قبل از سخنرانی ورزش کنید

این هم از آن دسته تمرین‌هایی است که به عده زیادی گفته‌ام تا انجام دهند و خداروشکر نتایج خوبی به دست آوردند. از شما هم می‌خواهم قبل از سخنرانی‌تان حداقل ۵ دقیقه در خانه یا محل سخنرانی ورزش کنید. قرار نیست ورزش سنگین انجام دهید، چند مرتبه دراز-نشست یا درجا زدن و انجام حرکات کششی می‌تواند گردش خون‌تان را بالا ببرد و در شما هیجان ایجاد کنید. با همین هیجان و انرژی که از ورزش کردن کسب کردید، می‌توانید سخنرانی پرنرژی ارائه دهید.

