



# آيينه جادويي

عليرضا قهرمان نيا

Rooyeshno.info



# آینه جادویی

به نام خدا

تصور کنید ۵ دقیقه‌ای می‌شود که سخنرانی تان را شروع کرده اید و ناگهان متوجه می‌شوید که نمی‌دانید چطور از یک مطلب به مطلب بعدی بروید یا یک اسلاید بالا می‌آید و شما نمی‌دانید توضیحات آن اسلاید چیست. مغزتان قفل می‌کند و کم‌کم به این فکر می‌کنید که ای کاش بیشتر تمرین کرده بودم. ولی قرار نیست شرایط همیشه اینگونه باشد.

شما می‌توانید با انجام دادن تمرین‌هایی پیش از سخنرانی، مطمئن شوید که به طور کامل به مطالب مسلط هستید.

بله من می‌دانم که سرتان شلوغ است و فرصت تمرین کردن را ندارید، اما فراموش نکنیم که هدف ما از سخنرانی یا تدریس، کمک به مخاطبانمان است تا با حرف‌هایمان بتوانیم مشکلات آنها را برطرف کنیم. پس باید زمانی را اختصاص دهیم تا بتوانیم موثر سخنرانی کنیم و مخاطبان رضایت کامل را داشته باشند از اینکه پای صحبت‌های ما نشسته‌اند. و اگر دوباره قرار شد ما سخنرانی کنیم، آنها با اشتیاق به مراسم سخنرانی بیایند.

من در دوره‌های فن بیان تمرین‌هایی را گلچین کرده‌ام که تنها ۲۰ دقیقه در روز زمان نیاز دارد. در حقیقت من از بین تمرین‌های بسیار زیادی که اساتید مختلف برای بهبود بیان، مطرح می‌کنند را بررسی کرده‌ام و با تجربه‌ای که در تدریس فن بیان و نیز سخنرانی‌های خودم به دست آورده‌ام، مقدار زیادی از تمرین‌ها را حذف کرده‌ام و توانسته‌ام تمرین‌هایی را طراحی کنم که بیشترین میزان بازدهی و اثرگذاری را داشته باشد.

برای اینکه متوجه شویم آیا برای سخنرانی آماده هستیم یا نه، من یک چک لیست تهیه کرده‌ام که می‌توانید آنرا پرینت بگیرید و همواره به آن نگاه کنید تا مبدا موردی از قلم نیفتد.

## ۲ مدل تمرین سخنرانی و تدریس

من ۲ مدل کلی برای تمرین کردن برای شما بیان می‌کنم:

۱. تمرین ذهنی

۲. تمرین واقعی



# آینه جادویی

خیلی از افراد به صورت ذهنی تمرین می کنند، یعنی متن سخنرانی را فقط در ذهنشان مرور می کنند. خوبی این تمرین این است که شما روند سخنرانی را در ذهن تان مرور می کند و متوجه می شوید که چینی مطالب به چه صورت است.

یکی دیگر از مزیت های این تمرین این است که در هر زمان و مکانی می توانید این تمرین را انجام دهید. اما معایبی نیز دارد، مثلاً: نمی توانید زمان بندی را بسنجید و متوجه شوید بیان مطالبتان تقریباً چقدر زمان نیاز دارد. همچنین بر روی ایما و اشاره و زبان بدنتان نیز نمی توانید کار کنید. و از همه مهم تر اینکه ریتم و لحن مناسب را نیز نمی توانید تمرین کنید.

به همین دلیل شما باید تمرین واقعی نیز داشته باشید، یعنی یک بار سخنرانی را به صورت واقعی تمرین کنید. طبق همان چک لیستی که به شما داده ام، می توانید مرور کنید که آیا برای بیان هر مطلب، ریتم و لحن مناسب را می توانید اجرا کنید یا نه؟ آیا فراز و فرود صدایتان را می توانید متناسب با مطلبی که بیان می کنید، کنترل کنید؟ تنها عیبی که این تمرین دارد این است که باید زمان و مکانی را به این کار اختصاص دهید که تمرکز کافی را داشته باشید.

برخی از هنرجویانی که داشته ام تمرینات دوره فن بیان را انجام نمی دادند؛ صرفاً به این دلیل که تمرین های فن بیان برایشان دلسرد کننده بود و یا فکر می کردند این تمرینات کلیشه ای هستند و آنچنان تأثیری نخواهند داشت، اما زمانی که تمرین ها را انجام دادند، نظرشان کاملاً برگشت و از تاثیر تمرینات شگفت زده شده بودند.

بنابراین از شما می خواهم به هیچ وجه تمرین ها را ساده و یا خسته کننده نپندارید. اگر به شما گفته می شود که در مقابل اعضاء خانواده سخنرانی کنید، حتماً این کار را انجام دهید، یا حداقل روبروی آینه این تمرین را انجام دهید. شاید فکر کنید تمرین در مقابل آینه خیلی خنده دار باشد یا فکر کنید سن و سالی از شما گذشته و بگویید: «این تمرینا دیگه چیه؟!» اما افراد بسیار زیادی این تمرین را انجام می دهند و نتیجه بسیار خوبی از آن گرفته اند. یکی از مهم ترین نتایج این تمرین این است که متوجه نقاط ضعف خودتان می شوید و به طور دقیق می دانید که باید چه چیزی را در سخنرانی تان بهبود دهید.

البته شما می توانید در برابر دوربین هم تمرین ها رو انجام دهید، مزیتی که این تمرین دارد این است که علاوه بر این که در مقابل یک شخص صحبت می کنید و ترس از سخنرانی در شما از بین می رود، همچنین ترس از صحبت کردن در مقابل دوربین نیز در شما کاهش پیدا می کند.

پس سعی کنید تمرین ها را اجرا دهید و از آن لذت ببرید.



# آینه جادویی

 **رویش نو**  
**rooyeshno.info**  
موفقیت در سخنرانی و تدریس