



## فن بیان چیست؟

### (چگونه خوب، واضح و با اعتماد به نفس صحبت کنیم)

خوب و با اعتماد به نفس حرف زدن آرزوی هر کسی است که دوست دارد مردم به حرف‌هایش گوش کرده و او را جدی بگیرند. اصلاً یکی از کلیدهای موفقیت خیلی‌ها همین فن بیان است. برخی افراد با همین فن بیان به راحتی به اهدافشان می‌رسند. البته منظور از خوب صحبت کردن این نیست که دروغ بگویند یا کلمات را طوری بپیچانند که فرد مقابل را به اشتباه بیندازد. داشتن فن بیان با زرنگی کردن فرق دارد. شما می‌توانید هم فرد خوبی باشید هم خوب صحبت کنید. اما تعریف فن بیان چیست؟

**فن بیان یعنی توانایی صحبت کردن.** به همین سادگی. توانایی شما در حرف زدن هر چقدر بیشتر باشد یعنی فن بیان شما قوی‌تر است. برای داشتن فن بیان باع بتوانید خوب و با اعتماد به نفس حرف بزنید و البته واضح صحبت کنید. نکات زیر به شما در داشتن فن بیان کمک می‌کند. آن‌ها را مطالعه و تمرین کنید و مطمئن باشید تمرین شرط اساسی یادگیری و موفقیت در هر کاری است.

### چگونه واضح صحبت کنیم

#### ۱- کلمات را واضح ادا کنید.

وقتی کلمات را واضح ادا کنید مردم بهتر صدای شما را می‌شنوند. برای تمرین می‌توانید صدای خود را ضبط کرده یا از یک دوست کمک بگیرید تا حروف را واضح‌تر ادا کنید. چیزهایی که می‌تواند به شما کمک کند شامل موارد زیر است:

- شمرده صحبت کردن

- پایین آوردن تن صدا

- گوش دادن و تقلید از بازیگران یا صدای پیشگانی که تن صدا و لهجه آن‌ها به شما شبیه است.

در طول صحبت با یک تن خاص حرف نزنید. این کار باعث می‌شود این حس در مخاطبان به وجود بیاید که اعتماد به نفس ندارید. به جز این با یک تن صحبت کردن شنونده را بعد از مدت کوتاهی خسته می‌کند.

از مین کردن و تپق زدن پرهیز کنید. مردم از اینکه نتوانند منظور کسی که مین مین می‌کند را درست متوجه شوند، خجالت‌زده می‌شوند. به همین دلیل بعد از مدتی بهانه‌ای برای فرار از گوش کردن به حرف‌ها پیدا می‌کنند. اگر مین مین شما به دلیل شرم است، سعی کنید ریشه آن را یافته و آن را حل کنید.

#### ۲- نرم‌تر حرف بزنید.

سعی کنید خشونت و بلندی صدای خود را کشف کرده و آن‌ها را برطرف کنید. بلندی صدا باعث می‌شود شنونده حالت تدافعی به خود بگیرد. خشونت نیز باعث می‌شود مخاطب احساس راحتی با گوینده نکند.

#### ۳- برای واضح حرف زدن از دستور زبان کمک بگیرید.

برای اینکه خوب صحبت کنید به جملات خود ساختار بدهید. سعی کنید از اصطلاحات کمتر استفاده کنید. برای شنونده هضم یک جمله مطابق با دستور زبان راحت‌تر است.

#### ۴- با اطمینان صحبت کنید.

با اعتماد و اطمینان صحبت کنید نه با خشونت. ترجیحات، منافع و نیازهای خود را واضح و محکم بیان کنید. مراقب باشید که در بیان خواسته‌های خود خواسته‌های دیگران را نیز در نظر داشته باشید. به طوری که خودخواه به نظر نرسید.

#### ۵- احساسات خود را کنترل کنید.

موقع صحبت کردن ممکن است حس هیجان، اشتیاق، عصبانیت یا حتی ترس داشته باشید. اما این احساسات نباید باعث شود که از حد خود خارج شده و مثلاً توهین کنید. با حوصله به چیزهایی که برای شما مهم است پاسخ دهید.

#### ۶- میان صحبت کسی نپرید.

به دیگران اجازه دهید ابتدا توضیحاتشان کاملاً تمام شود سپس شروع به صحبت کنید. یک مکالمه خوب مانند یک گروه موسیقی است. هر کس سهم خودش را دارد و نوبت همه باید رعایت شود.

## ۷- شنونده خوبی باشید.

موقعی که کسی صحبت می کند اصلا و به هیچ وجه به حرف هایی که قرار است نزنید فکر نکنید. با این کار به دیگران می گوید که نظرشان اصلا مهم نیست و این کار به احساسات آنها آسیب می زند. به دیگران علاقه نشان دهید تا وقتی نوبت شما شد، توجهها به شما جلب شود.

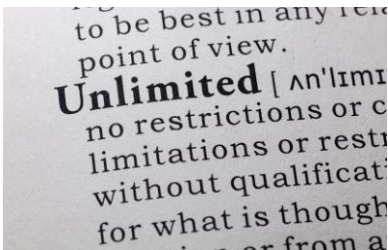
## چطور خوب صحبت کنیم

### ۱- به گونه ای بلند حرف بزنید که صدایتان شنیده شود.

برای اینکه دیگران صدای شما را بشنوند باید به اندازه کافی بلند حرف بزنید. نه زیاد داد بزنید نه آنقدر آرام که بعضی از مخاطبان شما صدای شما را نشنوند. اگر با صدای آرام حرف بزنید خود را به گونه ای نشان می دهید که کم رو هستید و اعتماد به نفس ندارید. از طرف دیگر سعی کنید داد نزنید. داد زدن نشانه این است که دوست دارید شنیده شوید. بگذارید کلمات توجه مردم را به جلب کنند نه صدای شما. صدای شما فقط باید در رساندن کلمات به گوش مخاطب کاربرد داشته باشند.

### ۲- دایره لغات خود را افزایش دهید.

تا می توانید مطالعه کنید. از مطالب آنلاین مثل مجلات اینترنتی گرفته تا شاهکارهای ادبیات مثل کتاب آنا کارنینا. هر چه بیشتر بخوانید، دانش شما بیشتر شده و دایره لغات شما افزایش میابد. بدون اینکه بدانید عبارات بیشتری یاد می گیرید و بعد از مدتی متوجه می شوید که دارید از همین عبارات در جملات خود استفاده می کنید.



البته قرار نیست در حرف های هر روز خود کلی کلمه جدید به کار ببرید. برای اینکه باهوش به نظر برسید چند کلمه جدید و پرمعنا کافیت.

### ۳- از به کار بردن بیش از حد اصطلاحات بپرهیزید.

اگر دوست دارید خوب صحبت کنید نباید بیش از حد از اصطلاحات عامیانه و کوچه بازاری استفاده کنید البته اگر شنوندگان شما جوانان هستند می توانید گه گاه از این اصطلاحات استفاده کنید. این کار کمک می کند از لحن رسمی و خشک کلام شما کاسته شود.

### ۴- از توقف نترسید.

در نگاه اول شایع توقف کردن در صحبت نشانه ضعف باشد. اما اگر کمی فکر کنید می بینید که اصلا چنین نیست. توقف کردن در صحبت برای جمع کردن افکار و ایده ها بسیار روش خوبی است. چیزی که توصیه نمی شود این است که وراجی کنید یا چیزی بگویید که بلافاصله پشیمان شوید.



لازم نیست نگران این باشید که موقع توقف از صداهای "آمممممم..." یا "!!!!!!..." استفاده می کنید. فقط سعی کنید زیادی این کار را تکرار نکنید. فراموش نکنید حتی رئیس جمهورها هم ممکن است از این صداها استفاده کنند.

## ۵- فقط زمانی که لازم است ژست بگیرید.

ژست گرفتن یک روش خوب برای کمک به رساندن پیام است. با ژست گرفتن می‌توانید احساسات خود را بیان کرده و روی کلمات تأکید کنید. دقت کنید که نباید دست خود را زیادی حرکت دهید به گونه‌ای که عصبی و نگران به نظر بیایید. تکان دادن زیادی دست‌ها نشان از این دارد که فکر می‌کنید کلمات شما برای بیان مطالبتان کافی نیستند.

## ۶- مختصر و مفید حرف بزنید.

یکی از بخش‌های مهم خوب صحبت کردن رعایت اختصار است. فن بیان به این معنی نیست که هرچه می‌دانید را در اختیار شنونده قرار دهید. شاید تصور کنید که باید برای فهماندن حرفتان مثال‌های بیشتری بزنید، در صورتی که یکی دو مثال کافیست. فراموش نکنید که همیشه از وراجی و تکرار دوری کنید تا شنونده دچار خستگی نشود.

اگر برای یک سخنرانی آماده می‌شوید، حرف‌های خود را روی کاغذ نوشته و با صدای بلند بخوانید. با این کار می‌توانید بفهمید کجاها دچار زیاده‌گویی شده‌اید.

## ۷- نکات اصلی صحبتتان را تکرار کنید.

ممکن است فکر کنید که یکبار بیان کردن نکات اصلی حرف‌هایتان کافی است. اما لطیف گفت اشتباه می‌کنید. چه بخواهید برای یک جمعیت سخنرانی کنید چه در حال بحث با یک دوست باشید، بهتر است که در پایان صحبت خود نکات اصلی بحث خود را برای واضح‌تر شدن پیامتان دوباره تکرار کنید.

## ۸- از مثال‌ها و دلایل محکم استفاده کنید.

در صحبت خود از اعداد و ارقام و مثال‌های واقعی استفاده کنید. چه بخواهید مخاطبان خود را قانع کنید که بشر به انرژی‌های تجدیدپذیر رو بیاورد یا به دوست خود بفهمانید که باید به ازدواجش خاتمه دهد. البته استفاده از آمار به این معنی نیست که مدام از اعداد و ارقام استفاده کنید و وارد بحث‌های خالص علمی بشوید. بسته به موضوع بحث، استفاده از یک یا چند دلیل علمی کفایت می‌کند.

## ۹- عذرخواهی نکنید!

فن بیان شامل کنترل شرایط هم می‌شود. اگر اشتباه کردید عذرخواهی نکنید. مثلاً لازم نیست اگر کلمه‌ای را اشتباه تلفظ کردید یا دچار استرس شدید بگویید: "بخشید، من کمی استرس دارم". با این کار اوضاع را بدتر کرده و توجه مخاطبان به موضوعی بی‌ربط جلب می‌شود. به جای این به راحتی از اشتباه خود بگذرید و به حرفتان ادامه دهید. مخاطبان شما هم بعد از مدتی اشتباه شما را فراموش می‌کنند.

## ۱۰- روی پیامتان متمرکز شوید نه خودتان.

به جای اینکه به نگرانی و استرس خودتان فکر کنید، روی پیام و مخاطبتان تمرکز کنید. مهم‌ترین چیز این است که پیامتان را به خوبی منتقل کنید نه اینکه مثلاً شبیه آنتونی رابینز یا استو جابز شوید.

قبل از اینکه صحبت را شروع کنید به پیامتان فکر کنید. به اینکه پیام شما چقدر مهم است و کار شما تنها انتقال آن است. این کار باعث می‌شود نگران این نباشید که چقدر عرق کرده‌اید یا چقدر تند حرف می‌زنید.

## ۱۱- غیبت و شایعه‌پردازی نکنید و طعنه را کنار بگذارید.

غیبت کردن، شایعه‌پردازی و زیرآب زنی مواردی هستند که جایی در خوب صحبت کردن ندارند. نق زدن را هم باید کنار بگذارید. یک راه سازنده و مثبت برای توصیف خود و چیزهایی که به سر شما آمده پیدا کنید. به جای اینکه بگویید دوست دارید مردم چگونه رفتار کنند، روی خواسته خود تمرکز کنید به یاد داشته باشید که نمی‌توان مردم را عوض کرد اما می‌توان خواسته خود را روشن و واضح کرد.

درست است که کنایه و طعنه گاهی نشانه نکته‌بینی و شوخ‌طبعی است، اما ممکن است کسی متوجه منظور شما نشده آن را توهین به حساب بیاورد. البته گاهی اوقات کنایه می‌تواند تنش‌ها را کم کند. پس سعی کنید ابتدا اطرافیان خود را به خوبی شناخته و بعد از کنایه استفاده کنید. فقط تلاش کنید که کنایه زدن به عادت تبدیل نشود.

## ۱۲- منفی‌بافی نکنید.

حتی در بدترین شرایط می‌توان با استفاده از اطلاعات مفید و مثبت به مردم کمک کرد. بهتر است در هر شرایطی از حرف‌ها و خبرهایی که مردم را دچار خشم، ناامیدی و افسردگی می‌کند خودداری کنید. در این شرایط با پذیرش شرایط بد، اطلاعات مثبت را در اختیار مردم قرار دهید. همانگونه که نق زدن و منفی‌بافی می‌تواند یک عادت باشد، مثبت‌نگری و مفید بودن نیز می‌تواند با تمرین تبدیل به یک عادت شود.

## چگونه با اعتماد به نفس صحبت کنیم؟

### ۱- با اطمینان نظرات خود را بیان کنید.

قبل از اینکه صحبت کنید باید به نظری که ابراز می‌کنید اعتقاد داشته و نسبت به آن مطمئن باشید. چه این نظر این باشد که آلبوم سوم احسان خواجه امیری بهترین آلبوم اوست چه نظر شما این باشد که مساله گرمایش جهانی مهم‌تر از مساله جنگ است. البته منظور این نیست که عقیده خود را به گونه‌ای بیان کنید که خودرایی یا حق به جانب به نظر برسید. در عوض باید تایید آن را به عهده دیگران بگذارید. دقت کنید که نظر خود را چگونه بیان می‌کنید. مثلا اگر جمله خود را با این عبارات: "من فکر می‌کنم که..." یا "به نظر من..." شروع کنید از قدرت نظر خود می‌کاهید. پس فقط نظر خود را بیان کنید بدون اینکه عبارات قبل را در ابتدای جملات خود بیاورید.

### ۲- تماس چشمی برقرار کنید.

تماس چشمی قبل از هر چیز نشان از ادب ما و احترام به دیگران است. همچنین تماس چشمی باعث می‌شود که دیگران با دقت بیشتری به حرف‌های شما گوش ده‌ند. اگر در یک جمع صحبت می‌کنید از میان جمعیت چند چهره دوستانه پیدا کرده و روی آن‌ها تمرکز کنید. به این ترتیب اعتماد به نفس شما افزایش یافته و حرف‌های خود را واضح‌تر بیان می‌کنید. اگر به پایین نگاه کنید با اعتماد به نفس به نظر نمی‌رسید. و اگر موقع صحبت کردن به اطراف نگاه کنید، ممکن است بقیه به این فکر کنند که حواستان پرت شده و دنبال انجام یک کار بهتر هستید. پس:

- تا می‌توانید به چشم افرادی نگاه کنید که برای آن‌ها صحبت می‌کنید.
- اگر از میان جمع کسی را دیدید که حواشش پرت شده یا گیج به نظر می‌رسد، ممکن است فکر کنید که حرف‌های خود را به روشنی بیان نمی‌کنید. با این حال نباید بگذارید گیجی یک نفر حواس شما را از بقیه پرت کند.
- وقتی برای جمعیت خیلی زیادی صحبت می‌کنید، برقرار کردن ارتباط چشمی مشکل است. در این مواقع روی تعداد کمی از افراد تمرکز کنید.

### ۳- هر روز خود را تحسین کنید.

این کار کمک می‌کند که اعتماد به نفس شما ارتقا پیدا کند. به یاد داشته باشید که برای اینکه خود را تحسین کنید نیازی نیست حتما یک شخص کامل و بی‌نقص باشید. به آینه نگاه کرده و حداقل سه چیز عالی در مورد خودتان به خودتان بگویید. یا لیستی از بهترین ویژگی‌های خودتان تهیه کنید. اگر نمی‌توانید مواردی را پیدا کنید که به خاطر آن‌ها خودتان را تحسین کنید بهتر است روی اعتماد به نفس خود بیشتر کار کنید. می‌توانید روی کارهایی تمرکز کنید که در آن‌ها خوب عمل می‌کنید. زمان خود را با افرادی بگذرانید که به شما اهمیت می‌دهند و باعث می‌شوند که حس خوبی نسبت به خودتان پیدا کنید.

### ۴- مخاطبان خود را بخندانید.

سعی کنید در میان صحبت‌های خود جوک تعریف کنید. اگر جمع و فرهنگ اجازه می‌دهد می‌توانید در ابتدای صحبت خود لطیفه تعریف کنید. جوک گفتن در ابتدای صحبت مانند گرم کردن قبل از ورزش عمل می‌کند. با خنداندن مخاطبان، خود را قابل دسترس و دوستانه جلوه می‌دهید. به این ترتیب مخاطبانتان با شما احساس راحتی کرده و به حرف‌های شما گوش می‌کنند.

### ۵- نظر خود را با علامت سوال بیان نکنید.

مردم زمانی سوال می‌پرسند که چیزی را نمی‌دانند یا به دنبال تایید هستند. با اینکه هیچکدام از این دو به خودی خود بد نیستند، سوال پرسیدن باعث می‌شود آسیب‌پذیر به نظر برسید. برای بیان نظرات خود جملات خود را به صورت خبری ادا کنید.

### ۶- آرام و شمرده صحبت کنید.

تند حرف زدن باعث می‌شود آمتور یا نگران به نظر برسید. همچنین کند صحبت کردن هم باعث می‌شود شنوندگان شما خسته شوند. سعی کنید با سرعت ۱۹۰ کلمه در دقیقه صحبت کنید. با این سرعت مثل این است که با شنوندگان خود در حال مکالمه سر میز شام هستید.

### ۷- به زبان بدن خود توجه کنید.

برای داشتن فن بیان فقط از صدای خود استفاده نکنید. اهمیت زبان بدن شما درست به اندازه کلماتی است که از دهان شما بیرون می‌آید. وقتی حرکات و ژست‌های شما متفاوت باشد صمیمی‌تر به نظر می‌رسید. وقتی صحبت می‌کنید با موی یا لباس خود بازی نکنید. از این حرکات عدم اعتماد به نفس برداشت می‌شود. برای اینکه به مخاطبان خود این حس را القا کنید که دارای دانش کافی درباره موضوع هستید.



#### ۸- از به کار بردن عبارت بی معنا یا تکراری خودداری کنید.

استفاده از عباراتی مثل: "این نظر من بود"، "....." منظورم این بود که"، "خب" و... به غیر از اینکه هیچ اطلاعات مفیدی به حرف‌های شما اضافه نمی‌کند، شما را نگران نشان می‌دهد.

#### ۹- لبخند بزنید.

لبخند زدن نه تنها صدای شما را خوشایندتر می‌کند بلکه با خود اعتماد به نفس به همراه می‌آورد. لبخند زدن همچنین شما را دوستانه نشان می‌دهد.

#### ۱۰- بلند صحبت نکنید.

برخی اوقات حرف زدن با اعتماد به نفس با بلند حرف زدن اشتباه گرفته می‌شود. با اینکه باید بلندی صدا به گونه‌ای باشد که مخاطبان به خوبی حرف‌های شما را بشنوند اما تن و ریتم صدای شما مهم‌تر هستند.

#### ۱۱- موقع مکالمه حرف‌های خود را ضبط کنید.

با گوش کردن به صدای خود، بهتر می‌توانید نقاط ضعف خود را یافته و آن‌ها را بهبود بخشید. مثلاً می‌توانید بفهمید کجاها خیلی سکوت کرده‌اید یا کجاها از "مممممم... و "....." استفاده کرده‌اید. می‌توانید با موبایل خود صدایتان را ضبط کنید. می‌توانید صدای مکالمات تلفنی خود را نیز ضبط کنید. با یک اپلیکیشن که صدای مکالمات تلفنی را به صورت خودکار ضبط می‌کند به راحتی می‌توانید این کار را انجام دهید.

#### ۱۲- تمرین کنید.

همانگونه که در ابتدا گفته شد یادگیری هر فنی نیاز به تمرین دارد. بدون صبر هیچکس در هیچ کاری نمی‌تواند به استادی برسد. سعی کنید از موقعیتی که دارید خوشحال باشید در عین حال نقاط قوت خود را تقویت کرده و نقاط ضعف خود را از بین ببرید. یک کتاب خوب در زمینه سخنرانی کتاب صوتی سخنرانی موفق برایان تریسی است که می‌توانید از سایت فیدیبو آن را دانلود کنید. اگر به موضوع اعتماد به نفس علاقه دارید اینفوگرافیک روش‌های افزایش اعتماد به نفس را از دست ندهید.

### سخنوری چیست؟ آموزش فن بیان، سخنرانی و سخنوری -

نام دیگر سخنوری در حقیقت همان فن بیان است. سخنوری یعنی اینکه گوینده بتواند به خوبی صحبت کند و در مخاطبین تأثیر بگذارد. هدف از سخنوری این است که مخاطب سخن گوینده را بپذیرد و مهارتی است که فرد اگر دارا باشد تفاوت قابل ملاحظه‌ای با اطرافیان خود خواهد داشت و باعث جلب توجه اطرافیان به سمت او می‌شود.

انسان موجودی است اجتماعی و به سبب مراودات اجتماعی گوناگونی که دارد مهم است که سخنور خوبی باشد.

## آیا سخنوری ذاتی است؟

سخنوری ذاتی نیست و مانند سخنرانی یک مهارت آموختنی است. مختص فردی با جایگاه یا موقعیت خاص نیست و هرکسی می تواند آن را یاد بگیرد. اگر شما نگران نداشتن مهارت سخنوری هستید باید زمانی را صرف تمرین برای کسب این مهارت اختصاص دهید. سخنوری فقط این نیست که من چه بگویم بلکه علاوه بر آن باید تمرین کنم که چطور بگویم.. توجه به داشتن لحن و ریتم در کلام هم یکی از پارامتر های مهم در سخنور خوب شدن است.

## گام اول سخنوری: چه بگویم؟

یکی از مهمترین نکات در بحث سخنوری این است که ما از کلمات واضح استفاده کنیم نه لزماً کلمات دشوار که مخاطبان متوجه صحبت ما نشوند. البته ما همواره باید تلاش کنیم که کلمات جدید را وارد صحبت های روزمره مان بکنیم و به عبارتی **دایره واژگان** خود را گسترش دهیم. به مقاله ای که در این زمینه در سایت ها موجود است مراجعه کنید.

## گام دوم سخنوری: حداقل استفاده از جا پر کن ها و تکیه کلام ها

استفاده از جا پرکن ها مثل اوم، عه، آ و...و یا استفاده از تکیه کلام هایی مثل درواقع، بنابراین، مثلاًعرضم به حضور شما و... از اثربخشی کلام می کاهد. برای اینکه کمتر از این جا پرکن ها یا تکیه کلام ها استفاده کنیم می توانیم از کش استفاده کنیم به این صورت که کش را در مج دست بیندازیم و هر وقت که از آن تکیه کلام یا جاپرکن استفاده کردیم کش را می کشیم تا یک ضربه ای آرام به مج دستمان بخورد. در حقیقت با کش ذهن خودمان را شرطی می کنیم که اگر از آنها استفاده کنیم این ضربه به دست من می خورد. در هنگام مکث به جای استفاده از جا پرکن ها و تکیه کلام ها سکوت کنید تا به این پرکننده ها نیاز نباشد. دقیقاً به آنچه می خواهید بگوئید پیش از آنکه بگویید فکر کنید تا به این پرکننده ها نیاز نباشد.

## گام سوم سخنوری: تلفظ و ادای کامل واژه ها

چند وقت پیش در کلاس فن بیان یکی از شرکت کننده ها آمد نزد من و از من پرسید که ایراد بیان من کجاست..یکی از بارزترین ایرادات در بیان او جویده شدن ( ادا نکردن) تعدادی از حروف بود. مثلاً وقتی می خواست بگوید دقیقاً می گفت دقیقاً...یعنی "ق" اول تلفظ نمی شد. یا هنگام گفتن کلمه "پشت سر هم" می گفت "پش سرهم" یعنی "ت" دوم ادا نمی شد. پس باید در هنگام صحبت کردن دقت کنیم که حروف و کلمات بدون **لهجه** و کامل ادا شوند. مقاله لهجه ر مطالعه کنید.

## گام چهارم سخنوری: فکر کردن قبل از حرف زدن

قبل از حرف زدن به صحبت های خود فکر کنید مخصوصاً اگر جلسه یا سخنرانی شما خیلی رسمی و جدی است که در این صورت حتماً یادداشت برداری کنید و به پاسخ سئوالات احتمالی هم فکر کنید.

فقط باید مراقب این موضوع باشید که صحبت شما خیلی کتابی و رسمی هم نباشد که مخاطبین نتوانند ارتباط خوب را با شما برقرار کنند.

## گام پنجم سخنوری: با اعتماد به نفس صحبت کنید

آیا تا به حال دقت کردید که افرادی که اعتماد به نفس بیشتری دارند چقدر سخنور و جذاب تر به نظر می رسند؟؟ اگر هنگام صحبت کردن یا سخنرانی اعتماد به نفس بالایی داشته باشید یا حداقل وانمود کنید که اعتماد به نفس بالایی دارید این احساس شما به شدت روی مخاطبان شما تاثیر مثبت می گذارد. زمانی که در کلاس های فن بیان در حال تمرین هستیم به وضوح مسئله خجالت و عدم اعتماد به نفس را در برخی از شرکت کننده ها می بینم. همین خجالت و عدم اعتماد به نفس کافی مانع از این می شود که افراد بتوانند خود را رها کنند و با کمال راحت صحبت کنند.

## گام ششم سخنوری: شمرده شمرده صحبت کنید. سرعت کلام تان نباید زیاد باشد

سرعت صحبت کردن خود را کاهش دهید. صحبت کرن سریع القا کننده حس استرس و نگرانی و حتی آماده نبودن سخنران و گوینده است. وقتی شما درباره موضوعی نگرانی دارید به صورت طبیعی سرعت صحبت کردن شما زیاد می شود. این عکس العمل طبیعی بدن باعث می شود که اینطور به نظر برسد که شما استرس دارید و از حرفه ای بودن تان کم می شود پس سرعت کلامتان را کاهش دهید. آرام صحبت کردن از تند و سریع بدون وقفه صحبت کردن بهتر است.

## گام هفتم سخنوری: زیاد مطالعه کنید و الگو برداری کنید

سعی کنید زیاد مطالعه کنید. مطالعه زیاد نه تنها باعث گسترش دایره لغات ما می شود بلکه میزان دانش و مطالعه ما روی صحبت کردنمان، نحوه معرفی خودمان، نحوه ارتباط برقرار کردنمان با دیگران و ... تأثیر می گذارد. در بین سخنوران و سخنرانان بزرگ ( مثل دکتر علیرضا آزمندیان و...) افرادی را الگو قرار دهید ببینید که چطور از واژگان برای برقراری ارتباط عالی تر استفاده می کنند.

### گام هشتم سخنوری: تمرین مقابل آینه.

تمرین مقابل آینه برای تبدیل شدن به یک سخنور خوب بسیار مفید است یکی از پارامترهای سخنوری داشتن زبان بدن خوب است. زبان بدن شامل حرکات دست، حالات چهره، طرز ایستادن و راه رفتن، طرز صحبت کردن و... را می توانیم در مورد خودمان بررسی کنیم. وقتی در مقابل آینه می ایستیم و به دقت رفتار و زبان بدن خودمان را بررسی می کنیم در این حالت اگر موردی نیاز به تغییر و بهبود داشت آن را اصلاح می کنیم. اگر در این حالت بتوانید از خودتان فیلم هم بگیرید بسیار می تواند کمک کننده باشد.

### گام نهم سخنوری: ارتباط چشمی

پیام شما به جایی انتقال پیدا می کند که نگاه شما آن را هدایت می کند. یکی از مؤثرترین راههای برقراری ارتباط چه ارتباطات دو نفره چه در سخنرانی ها و در جلسات ارتباط چشمی است. یک ارتباط چشمی منظم با همه حضار که نشاندهنده این است که سخنران برای هوا یا برای خودش سخنرانی نمی کند بلکه برایش مهم است که مخاطبین به صحبت های او کامل گوش کنند بسیاری از افراد هنگام صحبت ارتباط چشمی اثربخشی برقرار نمی کنند یا تنها به یک نفر یا یک سمت نگاه می کنند یا اینکه به سقف یا اینور و آنور نگاه می کنند!

### گام دهم سخنوری: گوش دادن مؤثر

یکی از مهارتهای مهم ارتباطی که همانند سخنرانی باید آموخته شود مهارت گوش دادن مؤثر است. گوش دادن با شنیدن فرق دارد. همین الان به صداهای اطرافتان توجه کنید شما بدون اینکه به این صداها توجه کنید از صبح تا شب با صداهای زیادی از این قبیل مواجه می شوید. شما این صداها را می شنوید.

اما گوش دادن نیاز به تمرکز دارد و انرژی بیشتری را هم می طلبد مارک تواین نویسنده معروف آمریکایی می گوید اگر قرار بود ما دوبرابر مدت زمانی که گوش کنیم صحبت کنیم باید دو دهان و یک گوش داشتیم.

یکی از مهمترین کارهایی که ما برای اثربخشی و همراهی مخاطبمان انجام دهیم دادن حس مهم بودن به افراد است و زمانی که به صحبت های طرف مقابل گوش می دهیم یعنی اینکه تو انسان مهمی هستی و من به صحبت های تو گوش می دهم.



## نتیجه گیری

برای متخصص شدن در هر فنی تمرین و تجربه شرط اساسی است و این موضوع درباره هنر سخنرانی و فن بیان هم صادق است. ضمن اینکه به یاد داشته باشید که هر کسی که در حال گوش کردن به صحبت‌های شماست دوست دارد که شما در آن خوب عمل کنید. در غیر این صورت اصلاً برای سخنرانی شما حاضر نمی‌شود.