

شروع سخنرانی ؛ برگزیده ترین جملات برای شروع یک سخنرانی موفق دشوارترین لحظات یک سخنرانی همان لحظه های ابتدایی است. شروع سخنرانی یعنی همان جملاتی برای شروع سخنرانی، توجه اکثر حضار به شماست و در سکوت منتظر شنیدن اولین جمله شما هستند. این جمله تعیین می کند آیا مخاطبین جذب سخنرانی خواهند شد یا نه.

حتما شما هم می دانید که اولین لحظات دیدار با یک نفر، اثرگذارترین لحظات هستند. هر انسانی ناخودآگاه در همان چند ثانیه اول تصمیم می گیرد از طرف مقابل خوشش می آید یا نه. در مورد سخنرانی هم اوضاع به همین شکل است. جمله ای که صحبت را با آن شروع می کنید سرنوشت باقی جملات را تعیین می کند! اگر جمله اول جذاب و گیرا نباشد، اکثر مخاطبین به باقی صحبت ها هم توجه زیادی نخواهند کرد.

شاید بگویید خب شروع کردن سخنرانی که کار سختی نیست! بگذارید ببینیم... آیا شما سخنرانی را با این دست جملات شروع می کنید؟

- سلام. وقت بخیر. امیدوارم حالتون خوب باشه.
- خیلی مفتخرم که امروز اینجا هستم.
- زیاد وقتتون رو نمی گیرم.
- ممنونم که چند دقیقه ای من رو تحمل می کنید!

کسل کننده است! شما با این جملات تمام توجه و اشتیاق را در مخاطب کور می کنید! اولین جمله شما باید به نحوی مخاطب را از جا بپراند یا لاقل تکان بدهد! او را بخندانید، کنجکاویش را تحریک کنید، کاری کنید که خواب از سرش بپرد!

## چه جملاتی برای شروع سخنرانی مناسب است؟

ابتدا چند ایده و جمله کلی را مطرح می کنیم. این جملات می توانند به خوبی راه و روش کار را به شما نشان بدهند. هنگام ادای این جملات باید به زبان بدن و فن بیان خود هم دقت کنید. صرفا ادای این کلمات مخاطب را سر شوق نمی آورد! انرژی را با لحن گفتار و ژست های بدنی هم به او منتقل کنید.

به این مثال ها توجه کنید:

مادریزرگ/ رئیس قبلی/ معلم دبیرستانم همیشه می گفت...  
اولین باری رو که .... هیچ وقت فراموش نمی کنم!  
می خوام اعترافی بکنم...  
من بین دوستانم مشهورم به...  
متخصصین می گن.... اما من باور دارم که....

اگه شما جای من بودید چی کار می کردید؟ منظورم اون وقتیته که...  
فکر می کنید چی باعث شده من رو برای این سخنرانی دعوت کنن؟  
بهترین مربی من [یک چیز شوکه کننده بگوئید. مثلا اسب آبی یا تایر ماشین] بوده چون [یک ویژگی جالب و واقعی آن را بیان کنید که مربوط به موضوع سخنرانی است].

شاید خود شما هم الان کنجکاو شده باشید که ادامه هر جمله را بدانید! این جملات در ذهن مخاطب کشش و اشتیاق ایجاد می کنند.  
حواستان باشد! این جملات اولین جمله شما خواهند بود! نه جمله ای که پس از صحبت ها و احوالپرسی های کلیشه ای قرار است گفته شوند.

### می توانید از جملات قصار هم استفاده کنید

در انتخاب سخن بزرگان و جملات قصار هم به دنبال ایجاد هیجان و اشتیاق باشید.  
جملاتی را انتخاب کنید که در عین حال که به موضوع سخنرانی مرتبط هستند، باعث ایجاد اشتیاق هم می شوند.

### به این چند مثال توجه کنید:

«کسی که می خواد یک ارکستر رو رهبری کنه، باید به جمعیت پشت کنه.» مکس لوکادو  
«اگه همه چیز به نظر تحت کنترله، پس به اندازه کافی سرعت نگرفتین.» ماریو آندرتی  
«یک سوال اساسی در کسب و کار اینه که بپرسیم: چرا؟ اما سوال بهتری هم وجود داره: چرا که نه؟» جف بیزوس  
«چیزی رو بساز که 100 نفر عاشقش هستن؛ نه چیزی که یک میلیون نفر فقط ازش خوششون میاد.» برایان چسکی

### جملاتی که سخنرانی با آن شروع می شوند باید چه خصوصیاتی داشته باشند؟

در بخش های قبلی چند مثال آوردیم که ذهن شما را از کلیشه ها دور کنیم.  
حالا ویژگی های جملات مناسب را بررسی می کنیم که هر کسی بتواند با خلاقیت خود از آنها بهره ببرد.  
جملاتی برای شروع سخنرانی می توانند در یکی از این قالب ها قرار بگیرند:

### یک واقعیت شوکه کننده:

مثال: درست توی یک ربعی که این سخنرانی طول می کشه، فقط در آمریکا چهار نفر بر اثر مضرات چاقی فوت می کنند.

### مطلب طنز و خنده دار:

مثال: حالا که پذیرایی هم انجام شده، من اگر جای شما بودم دیگه می رفتم!

## تصویرسازی ذهنی:

مثال: تصور کنید موتور هواپیمایی که داخلش نشستید، در ارتفاع سه هزار پایی ناگهان پر از دود بشه! همون لحظه چی کار می کنید؟

## تحریک کنجکاوی:

مثال: می دونید وقتی کل آزمایشگاه ادیسون آتش گرفت و منفجر شد، خودش چی کار کرد؟

## آیا فقط جملات مهم هستند؟

جواب کوتاه این است: قطعاً خیر!  
مخاطب شما یک انسان است. یعنی موجودی هوشمند که دارای درجات مختلفی از تیزحسی است. شما نمی توانید فقط با یک جمله خشک و خالی او را گول بزنید! فن بیان شما، زبان بدن و البته حس و حال درونی خودتان هم روی او اثر خواهد گذاشت.  
راه حل چیست؟

## خودتان باشید!

به طور مثال اگر معمولاً آدم شوخ طبعی نیستید، سعی نکنید سخنرانی را با جملات طنز شروع کنید. عدم تطابق حس درونی شما و کلماتی که به زبان می آورید بسیار واضح خواهد بود. از روش ها و جملات دیگر استفاده کنید.  
راحت باشید. در قالب ذهنی و فکری خودتان قرار بگیرید و سعی نکنید از سخنران های دیگر تقلید کنید.

## چند نفس عمیق بکشید:

معمولاً برای رسیدن به جایگاه سخنران باید از چند پله بالا بروید. در این حالت ممکن است ضربان قلب بالا رفته و باعث ایجاد لرزش در صدا بشود.  
یکی، دو نفس عمیق بکشید که بدن به حالت عادی برگردد. حصار شما را برای چند ثانیه تاخیر در آغاز کلام خواهند بخشید.

## کمی مکث کنید:

پس از اینکه جمله آغازین را به زبان آوردید؛ کمی مکث کنید تا مخاطبان واکنش نشان بدهند. آنها ممکن است بخندند، با کنجکاوی کمی در صندلی جابجا شوند یا سر خود را از روی دفترچه بالا بیاورند. این مکث باید کوتاه باشد و نهایتاً 5 ثانیه طول بکشد.

آیا تا به حال به اولین جملات آغاز سخنرانی از این زاویه نگاه کرده بودید؟ از اهمیت بالای آن خبر داشتید؟ الان می‌توانید چند سخنرانی جالب که در ذهن تان مانده است را به یاد بیاورید؟ جمله آغازین آن را هم در خاطر دارید؟ جالب است که اکثر سخنرانی‌هایی که در ما اثر گذاشته‌اند از همان ابتدا متفاوت بوده‌اند؛ یعنی از همان اولین جمله! شاید بتوانیم اولین جمله هر سخنرانی را به ویتترین آن تشبیه کنیم. چون در همان چند ثانیه اول متوجه می‌شویم قرار است دقایق جالبی را در پیش داشته باشیم یا نه!