

وقتی در گوگل تکنیک های سخنوری را جستجو می کنیم، به یکسری نتایج تقریباً بی ارتباط دست پیدا می کنیم. برایم جالب بود، اینکه ارتباط چشمی داشته باشید یا صدایتان را تقویت کنید، ارتباط مستقیمی با این عنوان ندارد، اما به جای اینکه در مورد تکنیک های سخنوری نوشته باشند، در مورد کلیات برقراری ارتباط موثر کلامی یکسری نکات را به صورت کلیشه ای بیان کرده اند.

من امیر مصطفی، مدرس سخنوری و فن بیان، قصد دارم در این مقاله تکنیک های مهم سخنوری را با شما، به اشتراک بگذارم تا زمانی که قصد داشتید در جایی شروع به صحبت یا سخنرانی کنید، از این تکنیک های سخنوری الهام بگیرید و استفاده کنید.

وقتی صحبت از تکنیک به میان میاید به معنی این است که باید در آن زمینه مهارت کسب کنید، معنی تکنیک به فارسی "فن" می شود. تکنیک با تمرین به وجود می آید و برای اینکه بتوانید به خوبی از تکنیک های سخنوری بهره ببرید، باید تمرین و تمرین و تمرین کنید. در مورد نحوه تمرین هم با شما همراهان وب سایت تحول فردی، نکات مهمی را به اشتراک خواهم گذاشت

جمله سازی و نقش آن در تکنیک های سخنوری

اولین تکنیک سخنوری که می خواهم آن را با شما در میان بگذارم، تکنیک جمله سازی است. یک مزیت بزرگ تکنیک سخنوری و جمله سازی این است که وقتی حرف کم می آورید، می توانید صحبت خودتان را جمع و جور کنید و به خوبی آن جلسه را مدیریت کنید.

فرض کنید در یک جمع در حال سخنرانی کردن هستید، ناگهان موضوعی که می خواهید بیان کنید از یادتان می رود، چه می شود؟

مِنِ مِی کُنید؟

ذهنتان بهم می ریزد و نمی توانید دیگر صحبتتان را ادامه دهید؟
استرس شما را فرا می گیرد؟

اما اگر از این تکنیک سخنوری استفاده کنید، می توانید به خوبی صحبت های خودتان را مدیریت کنید و صحبت های خوبی بیان کنید.

تکنیک سخنوری جمله سازی شما را در جمع و جور کردن جمله و کلمه بسیار کمک می کند، اما به شرط اینکه از قبل تمرینش کنید.

سخنوری قبل از اینکه یک هنر یا یک فن ذاتی باشد، یک مهارت است، یعنی می توانید آن مهارت را به صورت اکتسابی به دست بیاورید. بنابراین تکنیک سخنوری جمله سازی را برای خودتان به صورت روزانه تمرین کنید. راستی چندتا نکته برای انجام این تمرینات خدمتتان بیان می کنم تا بتوانید بهترین بازدهی را از آن کسب کنید:

- اصلا مهم نیست که در هنگام تمرین کردن چه می گوئید (مخصوصا برای اوایل لطفاً به واژه هایی که می گوئید کاری نداشته باشید، فقط بگوئید)
- اصلا مهم نیست جملاتی که بیان می کنید از لحاظ علمی درست هستند یا غلط
- اصلا مهم نیست جملات شما از لحاظ دستور زبانی صحیح است یا غلط

تمرین کنید تا تکنیک های سخنوری را از بر کنید

تنها چیزی که برای انجام این تمرینات مهم است، تکرار و تکرار و تکرار است. تا نتوانید پله اول را بردارید، نمی توانید به سراغ پله های بعدی بروید. نمی شود ره یک ماه را یک شبه رفت. پس لطفا هر طور که شده، به هر شکل که شده این تمرینات را انجام دهید تا کم کم رشد کنید. پس با صرف زمان حداقل 10 دقیقه در روز به خودت اجازه بده که در این مسیر به صورت تدریجی رشد کنی. بسیار خوب، بریم سراغ نحوه انجام تکنیک های سخنوری مربوط به تمرین جمله سازی:

در این تکنیک ما مثل دوران مدرسه جمله می سازیم. اما با شرایطی کمی متفاوت.

- جمله اول را که با توجه به موضوع مشخص شده بیان کنید.
- برای بیان جمله دوم، یک واژه از جمله قبل (که در اینجا جمله اول است) قرض بگیرید و بیانش کنید.
- و به همین صورت به جلو پیش بروید (یعنی از جمله قبلی یک واژه قرض بگیرید و جمله جدید و مرتبط با موضوع اصلی را بیان کنید).

با استفاده از تکنیک های سخنوری صحبت هایتان را مدیریت کنید

برایتان مثال می‌زنم تا تکنیک سخنوری جمله سازی را بهتر درک کنید:
موضوع: گلدان

جمله اول) گلدان، همانطور که از نامش پیداست، ظرفی است که گل را در آن نگهداری می‌کنند.

جمله دوم) این ظرف ها را در بازار می‌توانیم در انواع مختلفی خریداری کنیم.

جمله سوم) انواع مختلف گلدان ها می‌تواند سفالی، سرامیکی، پلاستیکی، شیشه ای یا حتی چوبی باشد.

جمله چهارم) نوع سفالی یا سرامیکی این گلدانها در خانه ها بسیار مرسوم تر است.

جمله پنجم) اما من معمولاً گلدان های سرامیکی را در خانه خودمان ترجیح می‌دهم، چون شیک تر است.

جمله ششم...)

و صحبت مان را همینطور پیش می‌بریم.

دیدید؟

با این تکنیک از تکنیک های سخنوری می‌توانید به خوبی صحبت های خودتان را مدیریت کنید،

اگر جایی کم آوردید به راحتی به صحبتتان ادامه دهید.

تازه، وقتی از این تکنیک استفاده می‌کنید کسی متوجه نمی‌شود که حرف کم آوردید.

پس با خیال راحت از این تکنیک استفاده کن.

فقط لطفاً مدتی به صورت مستمر تمرینش کن که برات جا بیفتد،

تا بتونی در زمان مناسب خیلی حرفه ای ازش استفاده کنی.

تکرار و تاکید یک جمله

تکرار و تاکید یک جمله جزو تکنیک های سخنوری بسیار مهم و تاثیرگذار است.

اگر قصد داری که صحبت های تاثیرگذاری داشته باشی،

اگر قصد داری که صحبت هایی که بیان می‌کنی در ذهن مخاطب بماند،

اگر قصد داری که صحبت های شما روی ذهنش حک شود،

از تکنیک سخنوری تکرار و تاکید یک جمله (یا یک عبارت، یا یک واژه) استفاده کن.

همین الان از همین تکنیک استفاده کردم.

چیزی که در این تکنیک خیلی ضروری است، این است که بتوانید با لحن مناسب بیانش کنید،

برای این جملاتی که بالا نوشتم باید با لحنی سرشار از انرژی بیان شود تا تاثیرگذاری کلام بالاتر رود.

در غیراینصورت گویی من دارم از روی کتاب برایتان روخوانی می‌کنم.

در گوگل سخنرانی مارتین لوتر کینگ را جستجو کنید و فیلمش را نگاه کنید.
روایای دارم نام یک سخنرانی ۱۷ دقیقه‌ای از مارتین لوتر کینگ است که در ۲۸ اوت ۱۹۶۳ در راهپیمایی،
به سوی واشینگتن برای کار و آزادی و در برابر بنای یادبود لینکلن در واشینگتن دی سی،
با حضور ۲۵۰،۰۰۰ نفر ایراد شد.

به این دقت کنید که چه زیبا از این تکنیک سخنوری استفاده کرده است.
روایای دارم...

تکرار یک سوال

تکرار یک سوال هم دقیقا مثل تکنیک سخنوری "تکرار و تاکید یک جمله" است.
برای تاثیرگذاری روی مخاطب از این تکنیک استفاده می شود.
معمولا تکنیک تکرار برای صحبت های انگیزشی و هیجانی بیشتر به کار می رود.
البته منظور از انگیزشی و هیجان این است که در مخاطب بتوانیم حسی را برانگیخته کنیم.
فراموش نکنید که حس از منطق قوی تر است.

اگر نتوانیم در سخنرانی هایی که انجام می دهیم حسی را منتقل کنیم،
دقیقا مثل این است که فقط که از روی کتاب روخوانی کرده ایم.

جمع بندی

در این مقاله با عنوان تکنیک های سخنوری سه تکنیک مهم را بیان کردم.
اولین تکنیک سخنوری تکنیک جمله سازی بود.
این تکنیک باعث می شود که اگر هنگام صحبت کردن حرف کم آوردید و ندانستید که چطور،
صحبت های خودتان را جمع و جور کنید به دادتان برسد.

تکنیک بعدی تکرار و تاکید یک جمله بود که باعث می شد مخاطب آن جمله در ذهنش حک شود.
و البته تکنیک بعدی هم مثل تکنیک قبل است که می توانیم سوالی را به صورت مکرر و البته به جا، بیان کنیم.
ایمان دارم که با این تکنیک های سخنوری و پیشرفت تدریجی در این زمینه می توانید،
سخنرانی عالی ایراد کنید و در جمع بدرخشید.