

در کمتر از ۱ ساعت غول سخنرانی شوید!!!



www.mortezajavid.com



[T.me/mortezajavid](https://t.me/mortezajavid)

فهرست مطالب:

- مهمترین ویژگی های یک سخنران.....صفحه ۲
- تکنیک های غلبه بر سخنرانی.....صفحه ۳
- انواع بیان در سخنرانی.....صفحه ۴
- عناصر مهم در ارائه محتوا.....صفحه ۶
- ساختارهای مهم سخنرانی.....صفحه ۷



در کمتر از ۱ ساعت گول سخنرانی شوید!!!

استاد مرتضی جاوید



استاد مرتضی جاوید

با تجربه 6000 سخنرانی،

بهترین ترفندهای سخنرانی را

رایگان در اختیار شما قرار می دهد.

www.mortezajavid.com

 [mortezajavid_com](https://www.instagram.com/mortezajavid_com)

 [T.me/mortezajavid](https://t.me/mortezajavid)



www.mortezajavid.com



اما سؤال مهمی که در اینجا پیش می آید این است:

که ما از چه چیز سخنرانی می ترسیم؟

ترس از قضاوت مردم داریم و اینکه چگونه درباره ما و سخنان ما فکر خواهند کرد، و در واقع ترس از ارزیابی منفی دیگران داریم.

گاهی ممکن است ترس های دیگری به ما هجوم بیاورد مثل این ها:

مبادا یادم بره!!!

مبادا تیق بزنم!!!

مبادا نفس نفس بزنم و یا صدایم بلرزه و مواردی از این قبیل که ممکن است با آنها روبرو شویم.



www.mortezajavid.com

مهم ترین ویژگی های یک سخنران:

اینکه چگونه بتوانیم در بین این همه سخنران درجه یک خود را بالا بکشیم و مخاطبان خاص خود را داشته باشیم و با سخنان خود همه را مجذوب خود کنیم، استاد جاوید راهکارهایی بسیار ناب و در عین حال ساده و مهم را به شما ارائه می کنند. در کمتر از ۱ ساعت **غول سخنرانی** شوید و بر تمام سختی های سخنرانی غلبه کنید.

مهمترین ویژگی که یک سخنران باید داشته باشد این است که بتواند بر ترسش غلبه کند مطمئن باشید با این ترفند می توانید در کمتر از ۱ ساعت غول سخنرانی شوید، با یک سرچ ساده در اینترنت همیشه با مطالبی همچون ترس از سخنرانی و **ترس در جمع صحبت کردن** مواجهه می شویم. گاهی این مطالب و نظرات افرادی که در سخنرانی مشکل دارند، در حد ترس از مرگ از سخنرانی وحشت دارند.

اگر بر ترس و استرس خود در سخنرانی غلبه کنیم، نصف راه را رفته ایم و خیلی راحت می توانیم مطلب را ارائه کنیم و تأثیر گذار باشیم.

اولین نکته اینکه، هیچ کس به سینما نمی رود به امید اینکه فیلم بدی ببیند:

پس مطمئن باشید کسی هم وقتش را برای یک سخنرانی نمی گذارد که بخواهد از سخنران حتما یک سوتی بگیرد و اشکالات کار او را پیدا کند. شک نکنید که افراد برای اینکار وقت کافی ندارند.

همه افراد اگر وارد یک سخنرانی می شوند به این امید است تا بتوانند یک مطلب مفید از سخنران یاد بگیرند.

کافی است به گذشته ی خود رجوع کنید، مثلا هر جا که سخنرانی و یا همایشی بوده و به آنجا رفته ایم بردن قلم و کاغذ را فراموش نکرده ایم برای اینکه بتوانیم یک سری مطالب را یادداشت کنیم و حتی ۱٪ هم به این فکر نمی کنیم که مچ سخنران را بگیریم. پس یکی از این راه های کاهش استرس این است که خود را جای مخاطب بگذاریم و مطمئن باشیم هیچ کس برای شنیدن سخنرانی بد به اینجا نمی آید. فقط کافی است قبل از سخنرانی روی مطلب خود و محتوای سخنرانی خود کامل کار کنیم و به خود ایمان داشته باشیم.



اما در اینجا استاد جاوید برای شما مخاطب عزیز، تجربه خود را از ۵۰۰۰ تا ۶۰۰۰ سخنرانی در سراسر ایران، راهکارهایی را جهت غلبه بر استرس در سخنرانی برای شما بازگو خواهند نمود:

برای غلبه بر استرس و اضطراب سخنرانی تکنیک های مختلفی وجود دارد:



برخی از تکنیک ها :

جسمی

برخی ذهنی

بعضی تنفسی و گاهی می تواند تلفیقی از همه ی این تکنیک ها را برای غلبه بر ترس به کار ببریم.

اما مهمترین تکنیک ها، **تکنیک های ذهنی** هستند، ما باید قادر به کنترل ذهن خود باشیم.

سه نکته وجود دارد که اگر رعایت کنیم ر ابتدای سخنرانی به ما در کنترل استرس و اضطراب کمک شایانی خواهد نمود:

جالب است بدانید که چه زمانی که ما اضطراب و ترس داریم و چه زمانی هیجان و شور و شوق داریم،

مسئول تمامی این احوالات یک چیز است، هورمون آدرنالین.

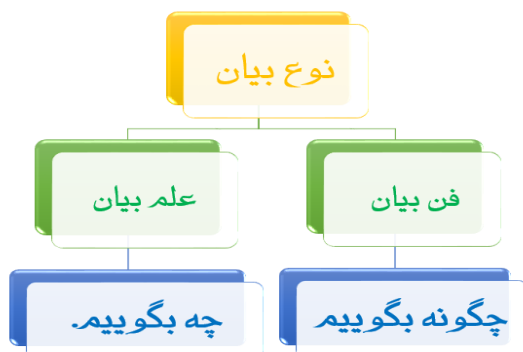
یعنی حالات چهره و ظاهر هر دو این حس ها یکی است، مقداری رنگ پریدگی، لرزش صدا و یا نفس نفس زدن و حالاتی از این دست. پس وقتی می دانیم هورمون اینها یکی است، کافیت سوخت را بگیریم و آن را تبدیل به هیجان مثبت کنیم.

برخی سخنرانان که اضطراب دارند، فراز و فرود کلام را بالا و پایین می کنند. پس از ترس هیجان مثبت و تاثیرگذاری کلام را بسازید.

چه بسا سخنرانی که خیلی خونسرد و یکنواخت است، زیاد تاثیرگذار نباشد.

پس از غلبه بر ترس خود سراغ مبحث بعدی خود می رویم یعنی نوع بیان خود و اینکه روی آن باید کار کنیم.

نوع بیان را به دو شاخه تقسیم می کنیم:



نکته ی دوم اینکه چون اضطراب و استرس در شروع سخنرانی همراه ماست و به ما حمله می کند، کافیت شروع قوی داشته باشیم:

اگر در حال تمرین سخنرانی دقت می کنید که تمام تیترهای نوشته شده خود را یکی یکی بیان کنید، بهتر از اول سخنرانی که شامل معارفه و مطالبی از این دست است و حداقل یک پاراگراف اول سخنرانی را بیشتر از بقیه متن تمرین کنید، به طوری که کامل بر روی آن مسلط شوید و در سرعت بالای سخن گفتن، اضطراب و استرس خود را نمایان نخواهند کرد.



نکته ی آخر اینکه: اضطراب را گرفته و آن را تبدیل به هیجان مثبت کنیم:

یعنی اینکه روی **محتوا** کار کنیم، که یکی از نکات بسیار ظریف در محتوا، ضمایی است که ما انتخاب می کنیم؛ یعنی باید ضمائر کاملا درست انتخاب شود تا تأثیر گذار باشد:

می توانیم بگوییم :

بنده به عنوان کسی که به لطف خدا سال هاست در دانشگاه های مختلف تجربه تدریس داشته ام و...

اضافه کردن خدا را شکر، به لطف خدا و اینگونه واژگان و داشتن کمی تواضع در کلام، می تواند تأثیر

گذاری سخنان شما را چند برابر کند و مخاطب راحت تر با شما همراه خواهد شد.

زمانی که می خواهید از مخاطب تعریف کنید، بهتر است از ضمیر تو و شما استفاده کنید، با این کار تأثیر گذاری به اوج می رسد. مثلا اینکه بگوییم:

تو فوق العاده ای.

من به تو افتخار می کنم.

من به شما افتخار می کنم واقعا اگر شما نبودید، دوستان گلم- همکاران عزیز، اگر شما نبودید ما به اینجا نمی رسیدیم.

زمانی که می خواهیم انتقاد کنیم از ضمیر "ما" استفاده می کنیم. مثلا اگر در یک شرکت یا کارخانه ای مدیر شرکت به کارمندان خود بگوید:

من هر چی می کشم از کم کاری شماست" در اینجا حتما کارمندان جبهه می گیرند و از او انتقاد خواهند کرد.



www.mortezajavid.com

مثلا بدانیم کی از ضمیر "من" استفاده کنیم، چه زمان ضمیر "تو" و "شما" و چه وقت سایر ضمائر.

در مورد ضمیر "من" : مخاطب خیلی علاقه ای به اینکه سخنران از خود مدام تعریف کند و با "من من" کند خوشش نمی آید و اگر گاهی میخواهید از خود تعریف کنید، باید حالت تواضع در سخنان وجود داشته باشد و این کار بسیار زیرکانه صورت بگیرد:

مثلا یکی از این ترند ها تبدیل ضمیر "من" به "بنده" است. یک مثال:

من به عنوان کسی که سال ها در دانشگاه های مختلف تدریس کردم و...

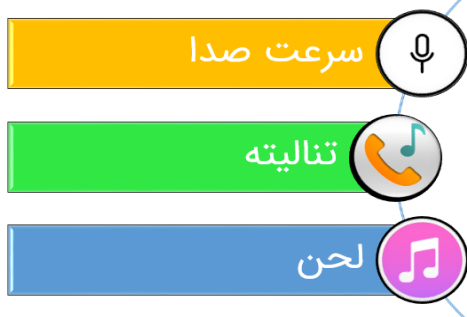
اینکه چطور محتوای خود را ارائه دهیم باید روی سه عنصر مهم کار کنیم:



عناصر مهم در ارائه محتوا:

- سرعت صدا
- تنالیته یا فراز و فرود سخن گفتن
- لحن

برای اینکه روی این سه عنصر مهم کار کنید، محتوای مختلف مجله ها و روزنامه ها جلوی روی خود بگذارید و یک متن را با هر سه عنصر تمرین کنید یعنی با سرعت های مختلف، تنالیته های متفاوت و لحن متفاوت تمرین کنید. یعنی باید تشخیص دهیم که مجا کلام ما نیاز به سرعت بالا دارد.



اما از به جای ضمیر " شما " از ضمیر " ما " استفاده کنیم:

مثلا بگوییم ما اگر بیشتر از این حواسمان را جمع کنیم، ما باید تمام تلاش خود را بکنیم تا چرخ شرکت بچرخد " و هر چقدر هم انتقاد تند باشد، چون از ضمیر " ما " استفاده می کنیم:

کارمندان با ما همراه خواهند شد زیرا این تفکر به آنها القا خواهد شد که رئیس شرکت خودش را جزئی از ما میداند.

برای انتقادهای خیلی شدیدتر می توان از ضمائر

" او " و " آنها " هم استفاده کنیم:

مثلا : اونایی که توی این ترم کم کاری کردن حواسشون باشه، دودش تو چشم خودشون میره!!!

"اونایی که میخوان کم کاری کنن، کوتاهی کنن، یه جا مچشون رو میگیریم"

این ضمائر فوق العاده است، مثلا ضمیر "ما" یک ضمیر هیپنوتیزی است، که اگر سعی کنیم صحبت های خود را بیشتر با ضمیر " ما " پیش ببریم، مخاطب بیشتر با ما همراه خواهد شد.

اوباما که یکی از قدرتمندترین سخنرانان در جهان هست، در سخنان خود از ضمیر " ما " به کرات استفاده می کند.

بخش بعدی مربوط است به اینکه چطور بگوییم:

مراحل ارتباط مؤثر، همگام شدن و هدایت کردن، عوامل ارتباط مؤثر، موانع ارتباط مؤثر، همه ی این کارها را تیتروار روی کاغذ می آوریم و یکی یکی همه ی اینها را تمرین می کنیم تا در همه آنها عالی شویم.

تمامی تیترها را چندین بار تکرار می کنیم تا کاملا مسلط شویم و بعد به تیترو بعدی می رویم و این تکرار

و تمرین را برای همه تیتروهای خود انجام می دهیم تا به تمام متن مسلط شویم.

یک آغاز و پایان خیلی قوی هم برای آن در نظر میگیریم به ویژه آغاز بسیار مهم است.

قبلا اشاره کردیم که حتی هنگام حمله اضطراب ها و ترس، اگر شروع خوبی داشته باشیم می توانیم کنترل اوضاع را به دست بگیریم. پس بسیار مهم است که آغاز متفاوت و خلاقانه باشد و جمع بندی و پایان هم بسیار مهم است.



پیشنهاد استاد جاوید به شما این است که در همین ابتدا یک متن را متناسب با نیاز و کار خود در نظر بگیرید.

ممکن است شما دانشجو و یا دانش آموز باشید و مدام در دانشگاه و مدرسه با کنفرانس های مختلف درگیر باشید.

برای شروع یک محتوای درسی را به طور مختصر انتخاب می کنیم،

متنی را که ۵ الی ۱۰ دقیقه زمان می خواهد، شروع می کنیم، چون می خواهیم جلسه به جلسه نکات مختلف را بر روی این متن پیاده سازی کنیم.

تا کم کم پخته شود

وقتی بتوانیم یک برش از کار را خیلی قوی ارائه کنیم.

بعد در سخنرانی های طولانی تر هم می توانیم بسیار قدرتمند عمل کنیم. پس اول از جاهای کوچک شروع می کنیم.

با یک متن شروع می کنیم و به صورت عملی به شما نشان می دهیم که چگونه در کمتر از ۱ ساعت گول سخنرانی شوید.

خب یک متن را در نظر بگیرید، فرض کنید من می خواهم درباره ارتباط مؤثر صحبت کنم.

خب ممکن است متن ما شامل:

✓ در نهایت فضای جلسه را احساسی کرده و به جمع بندی جالب می رسمیم.



پس از انجام تمامی این کارها، رعایت کردن یک سری ساختارها، باعث می شود تا تاثیرگذاری متن و سخنرانی ما به اوج برسد یعنی مخاطب صدها برابر بهتر حرف ما را می پذیرد، کلام ما نافذ شده و شنونده را خلع سلاح می کنیم:

• **و اما ساختارهای مهم برای سخنرانی عالی و نابغه سخنرانی شدن:**

ساختار انگیزشی:

✓ در این ساختار ابتدا یک درد و یا مسئله مشترک را مطرح می کنیم، در ادامه آثار سوء آن را بیان کرده و از تبعات این مسئله در خانواده، جامعه و یا در هر جای دیگری، ابراز نگرانی می کنیم.

✓ در مرحله بعد این ساختار، مخاطب را مقصر جلوه می دهیم و در واقع توپ را در زمین او می اندازیم که به فرش اگر این مسئله و مشکل پیش آمده است، کوتاهی از سمت ما بوده است.

✓ در مرحله بعدی، مخاطب را به کارهای سازنده تحریک می کنیم، که الان هم برای حل این مسئله دیر نشده و می توان از الان شروع کرد.

در کمتر از ۱ ساعت گول سخنرانی شوید!!!

استاد مرتضی جاوید

راه های ارتباطی ما :

سایت استاد مرتضی جاوید: www.mortezajavid.com

پیج اینستاگرام استاد مرتضی جاوید: [mortezajavid_com](https://www.instagram.com/mortezajavid_com)

کانال تلگرام استاد مرتضی جاوید: [@mortezajavid](https://www.telegram.com/@mortezajavid)

لینک خرید محصولات استاد مرتضی جاوید از لینک ربات تلگرام: [@mortezajavid_bot](https://www.telegram.com/@mortezajavid_bot)

تلفن تماس با ما: ۰۲۱-۲۲۲۶۲۰۲۲



[mortezajavid_com](https://www.instagram.com/mortezajavid_com)



[T.me/mortezajavid](https://www.telegram.com/T.me/mortezajavid)



www.mortezajavid.com