

۵

## کارهایی که در هنگام سخنرانی نباید انجام دهید!



سخنوری و فن بیان مهارتی اکتسابی است و نیاز به تمرین بسیاری دارد تا بتوان به یک سخنران مقتدر و موفق تبدیل شد لذا برای دست یافتن به این امر باید‌ها و نبایدهایی را لازم است فراگرفت. برای اینکه بتوان سخنان مفید و تأثیرگذاری را داشته باشیم لازم است از انجام کارهایی که منجر به ضعف در سخنرانی می‌شود اجتناب کرد ما در این مقاله سعی کرده‌ایم کارهایی که در هنگام سخنرانی نباید انجام داد را برای شما عزیزان بازگو کنیم.

دست‌هایتان را داخل جیب قرار ندهید:

در هنگام سخنرانی هرگز دست‌هایتان را در داخل جیب قرار ندهید چراکه این حرکت نشان‌دهنده ناآرام بودن شما است و مخاطب شما با دیدن این حالت به شما و حرف‌هایتان اعتماد نخواهد کرد بنابراین هرگز دودست خود را در جیب قرار ندهید، اما اگر یک دست شما گاهی در جیب باشد و با دست دیگر خود ژست‌های مربوط به سخنوری را ادا کنید موردقبول واقع می‌شود.

آهسته و بدون شور و حرارت صحبت نکنید:

از آهسته صحبت کردن پرهیز کنید، باید پرحرارت و انگیزشی صحبت کنید، هنگامی که شما مطالب خود را با شور و هیجان و با حرارت برای مخاطبان خود مطرح کنید باعث توجه مخاطب می‌شود و آن‌ها باعلاقه به سخنان شما گوش فرا خواهند داد این در حالی است که اگر شما آهسته و بدون شور و حرارت صحبت کنید، مخاطب شما خسته و کسل خواهد شد درنتیجه شما آن‌ها را از دست خواهید داد.

خودپسند و خودستایش نباشید:

همیشه سعی کنید در کلام خود متواضع و فروتن باشید و از خودپرستی و تکبر پرهیز کنید، وقتی شما دائماً از خود در سخنرانی‌هایتان صحبت کنید مخاطب متوجه نمایشی بودن و خودپسندی شما می‌شود و درنهایت خسته و دل‌سرد خواهد شد. راه‌حل این موضوع این است که با افرادی که از شما بهتر هستند در ارتباط باشید زیرا در کنار این افراد درس‌های زیادی را

می‌آموزید که در غیاب آن‌ها هرگز نمی‌توانید این درس‌ها را فرابگیرید در این صورت می‌توانید مهارت خود را بالا ببرید و از خودپسندی دوری خواهید کرد.

عبوس و با اخم صحبت نکنید:

اگر کسل‌کننده، خشونت‌آمیز و با کنایه و نیش‌دار صحبت کنید بر روی مخاطبان خود تأثیر منفی خواهید گذاشت این در حالی است که اگر هنگام سخنرانی با لبخند و منعطف و دلگرم‌کننده صحبت کنید در مخاطبان خود حس خوب و خوشایندی را به ارمغان می‌آورید. فراموش نکنید که کلام شما عصای معجزه‌گری است که می‌تواند بر روی مخاطبان تأثیرگذار باشد.

مدام در صحبت کردن تکان نخورید:

در سخنرانی هرگز نباید دائماً تکان خورد چراکه این امر نشان می‌دهد که شما نگران و دست‌پاچه هستید و در این صورت قادر نخواهید بود بر مطالب تمرکز کنید و به مخاطبان خود حس نگرانی و استرس را انتقال خواهید داد بنابراین سعی کنید در سخنرانی‌های خود از حرکت کردن و تکان خوردن بیش‌ازحد جلوگیری کنید تا بتوانید کنترل امور را در دست بگیرید و بر اوضاع و شرایط واقف شوید.

به زمین نگاه نکنید:

به خاطر داشته باشید که سخنرانان بزرگ و موفق در هنگام سخنرانی به چشم‌های مخاطبان خود نگاه می‌کنند این امر علاوه بر این‌که منجر به ارتباط برقرار کردن با مخاطب می‌شود، اقتدار و صلابت گفتار و کلام شما را دربر دارد لذا در سخنرانی‌های خود بیش‌ازحد به زمین خیره نشوید و سعی کنید که با مخاطبان خود ارتباط چشمی برقرار کنید.

قوز نکنید:

بدون قوز و صاف بیستید اگر در سخنرانی قوز کنید و یا خمیده باشید یعنی شما دچار استرس و دست‌پاچگی شده‌اید، باید ستون فقرات شما صاف و در یک راستا باشد این امر باعث می‌شود که با اعتمادبه‌نفس به نظر برسید و همچنین صدای شما رساتر می‌کند از سکویی که در اختیار دارید می‌توانید برای تکیه دادن استفاده کنید