



زبان بدن در سخنرانی

زبان بدن شما در هنگام سخنرانی از عوامل بسیار مهم و ضروری برای تأثیرگذاری بر مخاطبان است بنابراین دانستن این امر به شما برای داشتن ارائه خوب و باکیفیت کمک شایانی می‌کند؛ اما برای این منظور باید ابتدا بدانیم که زبان بدن چیست؟ زبان بدن به انواع شکل‌های ارتباط غیرکلامی یا رفتاری اشاره می‌کند که یک فرد از طریق رفتارهای فیزیکی خود، بدون آنکه صحبتی بکند و یا حتی در هنگام صحبت کردن، با دیگران قادر است، ارتباط برقرار نماید. این رفتارها می‌تواند مربوط به وضعیت و حالات بدنی محل قرار گرفتن دست‌ها، پاها، نحوه ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن، ژست‌ها، حالت‌ها، اطوارها، آداه‌ها، حرکات و اشارات بدنی، جلوه‌های هیجانی صورت و حرکات چشم‌ها باشد.

ما همیشه مجذوب و علاقه‌مند زبان بدن افراد می‌شویم هنگامی که با آگاهی به رفتارهای فیزیکی یا زبان بدن می‌اندیشیم، می‌دانیم که این یک زبان است یعنی ما داریم از ارتباط حرف می‌زنیم و هنگامی که به ارتباط می‌اندیشیم یعنی داریم به واکنش متقابل بر هم فکر می‌کنیم، پس زبان بدن شما حرفی را به مخاطب شما مخابره می‌کند.

شاید در سخنرانی شما بیشترین زمان و تمرکز خود را بر روی محتوای مطلبی که می‌خواهید ارائه کنید می‌گذارید ولی باید بدانید که بررسی‌ها نشان داده است که محتویات در سخنرانی تنها هفت درصد در ارتباط برقرار کردن با مخاطبین مؤثر است، صدا و لحن صحبت شما با سی‌وهشت درصد در جایگاه دوم قرار دارد، درحالی‌که زبان بدن با پنجاهوپنج درصد در جایگاه اول برقراری ارتباط با مخاطبین در سخنرانی است.

لذا در سخنرانی‌ها، زبان بدن از عوامل مهم و تأثیرگذار است به همین منظور تکنیک‌هایی برای داشتن زبان بدن مناسب در سخنرانی باید فراگیرید.

وانمود کنید بر شرایط مسلط هستید:

هنگامی که در جایگاه سخنرانی قرار گرفتید حتی اگر مضطرب هستید و تسلط در سخنرانی ندارید سعی کنید وانمود کنید که آرام هستید و ظاهر خود را در مقابل مخاطبان حفظ کنید، زیرا مخاطبان خیلی سریع احساسات شما متوجه می‌شوند بنابراین به‌عنوان یک سخنران حرفه‌ای نباید هرگز استرس و نگرانی خود را بروز دهید.

قانون نود ثانیه را انجام دهید:

زمانی که در جایگاه سخنرانی قرار می‌گیرید چانه خود را بالا بگیرید و به حضار لبخند بزنید و از آن‌ها بابت حضورشان در جلسه شما و اینکه سخنان شما را می‌شنوند تشکر کنید در این حالت می‌توانید بر مخاطبان تأثیرگذار باشید. سعی کنید در طول نود ثانیه اول توجه مخاطبان خود را جلب کنید برای این کار می‌توانید از یک جمله تأثیرگذار و مرتبط با متن سخنرانی خود استفاده کنید و یا اینکه از وسیله‌ای برای جلب توجه استفاده کنید. به‌هرروی باید بتوانید با استفاده از خلاقیت خود به هر شکلی در مدت نود ثانیه ابتدایی توجه مخاطبان خود را به دست بیاورید.

حالات مختلف دست در سخنرانی را رعایت کنید:

حالات مختلف دست برای داشتن یک سخنرانی باکیفیت و مؤثر وجود دارد که ما به‌اختصار به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

حالت جعبه:

برای اینکه در سخنرانی خود از حرکات زیاد جلوگیری بکنید و غیرقابل اعتماد به نظر نرسید تصور کنید که جعبه‌ای در مقابل قفسه سینه شما و جلوی شکم شما قرار دارد و سعی کنید که حرکات دست شما از محدوده این جعبه خارج نشود در این حالت شما قادر خواهید بود تسلط بیشتری بر سخنرانی خود داشته باشید. به این حالت، حالت جعبه کلینتون گفته می‌شود.