

به نام خدا سلام دارم خدمت شما دوستان عزیز و سایت آموزش سخنرانی و فن بیان

من محمد پیام بهرام پور هستم و امروز می خواهم با شما چند تمرین فن بیان را به اشتراک بگذارم

اما قبل از آن لازم می دونم راجع به یک موضوع بسیار مهم با شما صحبت کنم

تقریبا هر هفته چندین ایمیل دریافت می کنیم و در آن ایمیل ها نوشته می شود که "ما این تمریناتی که شما می گوئید را انجام می دهیم و تمرینات خوبی هم هستند، ولی نمی توانیم آن ها را اجرا کنیم و زمانی که در جمع قرار می گیریم حالا چه موقع سخنرانی و چه موقع صحبت کردن در جمع دچار مشکل می شویم و نمی توانیم اصلا آنطور که باید و شاید این تمرین ها را اجرا کنیم و مطمئن هستم علاوه بر این چند صد نفری که این ایمیل را ارسال می کنند و ارسال کرده اند برای ما، چندین هزار نفر دیگر هم هستند که دچار همین مشکل می باشند اما خب ایمیلی ارسال نکرده اند، یا حداقل ما ایمیل آنها را ندیده ایم و از این موضوع اطلاعی نداریم.

و من می خواهم امروز راجع به این موضوع هم صحبت کنم

علاوه بر آن تمرین هایی که گفتم می خواهم امروز راجع به این موضوع صحبت کنم که چطور این تمرین ها را در محیط واقعی هم اجرا کنیم.

اگر بخواهم یک مقدار راحت صحبت کنم و زیاد حالا اصطلاحا تعارف را انجام ندهم و آن را کنار بگذارم

باید به شما بگویم که اکثر افرادی که این صحبت ها را برای شما انجام می دهند و می گویند که "ما نمی توانیم آن را در محیط واقعی اجرا کنیم" من اگر یک سوال از آنها بپرسم مطمئنم جواب همه آنها یکی است و سوال من این است که چند بار امتحان کرده اید؟

چند بار شکست خورده اید؟

و چند بار تلاش کرده اید؟

ببینید، فرض کنید که شما می خواهید شنا کنید، اولین باری که این کار را انجام می دهید چطور انجام می دهید؟

خب اولین بار می روید داخل قسمت کم عمق.. و کلی تمرین..

به شما تخته شنا می دهند که دست خود را بگیرید و روی آب باشید یا دو قلو می گذارید رو پاهای خود تا پایین تنه شما پایین نرود

و همه اینها به شما کمک می کند و بعد یواش یواش وقتی مسلط تر شدید مهارت های خود را بهبود می بخشید و بعد می روید کم کم سراغ قسمت های عمیق استخر



یا فرض کنید که می‌خواهید یک سازی را بنوازید مثلاً می‌خواهید پیانو را یاد بگیرید.

چکار می‌کنید؟

وقتی که می‌خواهید پیانو را یاد بگیرید چکار می‌کنید؟

آیا یک‌راست می‌روید و توقع دارید که عالی بنوازید؟

مطمئنانه!

مطمئناً اول تنهایی تمرین می‌کنید، بعد چند نفر از آشناهای خود را که می‌شناسید، به آنها اعتماد دارید و می‌دانید که برای شما اهمیت قائل هستند را از آنها دعوت می‌کنید و از آنها می‌خواهید گوش کنند به پیانوی شما، به نواختن شما و بعد که این اتفاق افتاد بعداً جرات می‌کنید و می‌روید در یک جمع بزرگ‌تر و این کار را انجام می‌دهید.

خب همه این‌ها را برای چه گفتیم؟

برای این گفتیم که بگوییم در سخنرانی هم همین طور است.

ما نباید توقع داشته باشیم که خیلی راحت بدون هیچ مشکلی بیاییم صحبت‌های خود را انجام دهیم و بعد آن هم برویم و دیگر هیچ‌گونه مشکلی وجود نداشته باشد

چون ما چند تا تمرین را یاد گرفتیم.. نه!

**باید بدانیم که می‌توانیم این تمرین‌ها را انجام دهیم به شرط اینکه این را زیاد تمرین کنیم.**

در تنهایی خود این را تمرین کنیم، جلوی جمع تمرین کنیم، در جمع‌های کوچک و بعد در جمع‌های بزرگ و واقعی‌تر

و این جمله را که مطمئنم بارها و بارها از من شنیده‌اید را می‌خواهم مجدداً برای شما تکرار کنم.

جمله ای از مایکل جردن اسطوره بسکتبال که من واقعا جمله ایشان را دوست دارم و آن هم می‌گوید که:

**" من حاضرم شکست خوردن را تجربه کنم اما تلاش نکردن را هرگز! "**

و این به نظر من جمله فوق‌العاده‌ای است.

و واقعا آیا ما حاضریم شکست خوردن را تجربه کنیم ولی تلاش کردن را.... نه؟

من فکر نمی‌کنم که اکثر ما اینطور باشیم یعنی حاضریم که تلاش نکنیم که شکست هم نخوریم.

خیلی راحت مشکل خود را رفع کنیم.

پس این جمله را حتما به آن توجه داشته باشید و این تمرین‌ها و هزاران تمرین دیگه‌ای که در وبسایت به آن اشاره کردیم را خدمت شما عرض می‌کنم که باید انجام بدهید. باید تست کنید.

## اول داخل ذهن خود شرایط را شبیه سازی کنید. آن تمرین‌ها را اجرا کنید و بعد در جمع‌های کوچک

جمع‌هایی که خطر آن اصطلاحا کمتر است و ریسک کمتری دارد، این تمرین‌ها را اجرا کنید.

بعد مسلط شدید داخل جمع‌های بزرگ این تمرین را انجام دهید و بارها و بارها و بارها این کار را انجام دهید. مطمئن هستیم من به شما تضمین می‌دهم که با یک بار شنیدن تمرین‌ها به هیچ نتیجه‌ای نخواهید رسید و در قسمت دوم این صحبت می‌خواهم به شما چند تمرین از تمرین‌های فن بیان را عرض کنم:

### تمرین اول تمرین بلند خوانی است.

ببینید یکی از اصلی‌ترین دلایلی که صدای ما خیلی پایین است و اصطلاحا آزاد نیست و نمی‌توانیم راحت صحبت کنیم این است که حرفی برای گفتن نداریم و دقیقا نمی‌دانیم چطور خوب صحبت کنیم و حرف کم نیاوریم..

خب این تمرینات خاص خود را دارد. در دوره بداهه و فایل‌های صوتی بداهه بسیار کامل به آن پرداختم اما یک پله قبل از این زمانی است که ما اصلا فرض می‌کنیم سراغ اصل بداهه هم نرفتیم.

یکی از دلایلی که ما آرام صحبت می‌کنیم این است که به حرف خود مطمئن نیستیم و چون به حرف خود مطمئن نیستیم، ناچار هستیم که آرام‌تر صحبت کنیم.

یعنی ذهن ما ناخودآگاه این کار را انجام می‌دهد. حالا چکار کنیم که هم بلند صحبت کنیم در تمرین‌های خود و هم حرف کم نیاوریم.

### بهترین کار خواندن از روی یک متن است

و من خب از همین کتاب جعبه ابزار سخنرانی که تقریبا مطمئن هستیم شما دوست عزیز هم آن را تهیه کرده‌اید و چون پرونده آن هم به پایان رسیده، می‌خواهم قسمتی را به صورت بلندخوانی انجام دهم ...

یعنی چی؟ مثلا فصل چهارم، شناخت کافی!

ببینید همین بلندخوانی را باید اول تمرین کنید. خب خیلی خوب است که اول جایی این کار را انجام دهید که کسی نباشد، تنها باشید

و بعد به مرور زمان به اعضای خانواده و همکاران خود هم توضیح بدهید که به چه دلیل این کار را انجام می‌دهید و بعد آن‌ها را هم با خود همراه کنید



اما موضوع بعدی که باید خدمت شما عرض کنم بحث درست باز و بسته کردن دهان است

پس تمرین اول بحث بلندخوانی بود

**خب یک کتاب را، یک متن را، یک روزنامه را، یک مجله را یا هر چیزی که دوست دارید انتخاب کنید و با صدای بلند آن را بخوانید**

نمی گویم فریاد بزنید! نه. یک صدای قابل قبولی داشته باشید و بلند صحبت کنید

**اما تمرین بعدی، تمرین باز و بسته کردن دهان به صورت مبالغه آمیز است**

به چه صورت؟

"شما سعی کنید دهان خود را تا حد ممکن باز و بسته کنید!"

نگاه کنید شما گوینده های رادیو، گوینده های تلویزیون، گوینده های اخبار، خواننده های خوب، سخنرانان قدرتمند، مجریان قوی و هر کسی که بیان خوبی دارد را اگر نگاه کنید می بینید دهان آنها به خوبی باز و بسته می شود.

این باز و بسته شدن دهان به خوبی، تمرین های زیادی دارد و من در این فقط تمرین مبالغه آمیز اجرا کردن صحبت را خدمت شما عرض کردم.

شما اگر مبالغه آمیز صحبت کنید...

عضلات دهان شما خیلی قدرتمند تر می شود و زمانی که عادی صحبت می کنید ناخودآگاه بیشتر باز و بسته می شود

حالا ممکن است از من بپرسید حالا این تمرین ها را گفتید، تمرین های خیلی خوبی هم هست

چقدر ما باید این تمرین ها را انجام دهیم؟

و پاسخ من این است چقدر می خواهید در ارتباطات خود و مهارت های بیان و سخنوری قدرتمند بشوید؟

هر چقدر که می خواهید قدرتمند بشوید همان قدر هم تمرین ها را انجام دهید

اما فکر نکنید باید روزی پنج ساعت، ده ساعت این کار را انجام دهید. نه!

خیلی از این تمرین ها را حتی اگر روزانه ده تا پانزده دقیقه انجام دهید مجموعا تا حد زیادی مهارت های شما بهبود پیدا می کند

خیلی از این تمرین ها را می توانید در ساعات استراحت یا حتی در آن زمانی که پشت فرمان هستید و فرصت دارید

پشت ترافیک گیر کردید یا هر زمان دیگری انجام دهید



و امیدوارم در فایل‌های بعدی مطالب خیلی بیشتری را در اختیار شما قرار دهم و شما هم از آنها استفاده کنید

پس چقدر می‌خواهید در مهارت‌های ارتباطی و در نتیجه در زندگی خود موفق شوید؟

همان قدر تمرین انجام دهید

از توجه شما خیلی ممنون هستم و امیدوارم این فایل مورد توجه شما قرار گرفته باشد

همچنین از شما خواهش می‌کنم اگر توصیه‌ای دارید در رابطه با فن بیان در قسمت نظرات این نوشته از سایت قرار

دهید

متشکرم و خدانگهدار