

برای افزایش قدرت بیان این مقاله را مطالعه کنید

راه های افزایش قدرت بیان



همه‌ی ما خوب حرف زدن، تحت تأثیر قرار دادن مردم و در دل مردم نفوذ کردن را دوست داریم. همه‌ی ما دوست داریم که به یک سخنران با قدرت بیان فوق العاده مبدل شویم که با گفتن یک جمله تأثیری شگرف در مخاطبین خود ایجاد کنیم.

قدرت بیان تشکیل شده از خوب حرف زدن، تأثیر گذاردن، نفوذ در دل مخاطبین و در کل شخصی که دارای اعتماد به نفس بالاست می‌تواند قدرت بیان فوق العاده ای داشته باشد. اگر [ترس از سخنرانی](#) نداشته باشید و بتوانید در مقابل جمع صحبت کنید به راحتی می‌توانید به سخنرانی متبحر تبدیل شوید.

سخنرانی در مقابل جمع می‌تواند اعتماد به نفس شما را زیاد کند و هر چه اعتماد به نفس بالاتر برود قدرت بیان نیز بیشتر می‌شود. خبر خوب این است که برای تبدیل شدن به یک سخنران حرفه‌ای با فن بیان عالی می‌توانید با کمی تلاش و کوشش به این مهم دست پیدا کنید.

تیم "کافه نیاز" راه‌های افزایش قدرت بیان را در این مقاله به صورت کامل شرح داده است. رعایت این موارد می‌تواند تأثیر زیادی در زندگی شخصی و کاری شما داشته باشد.

با ما همراه باشید

بخش اول:

ارتباط برقرار کردن با مردم

برقراری ارتباط با مردم تأثیر چشمگیری روی قدرت بیان شما دارد



اولین مرحله‌ای که می‌تواند قدرت بیان شما را افزایش دهد به طور یقین، برقراری ارتباط با مردم است. اولین گروهی که شما با آنها ارتباطی مستقیم دارید مردم و اطرافیان شما هستند. در این قسمت مواردی را ارائه خواهیم داد تا بتوانید ارتباطی مؤثر با مردم برقرار کنید.

۱. استفاده از زبان بدن

زبان بدن تمام احساسات یک فرد را نشان می‌دهد. این احساسات می‌تواند اضطراب، ترس، شادی، خجالت، عصبانیت و ... را نشان دهد.

فراگیری این زبان می‌تواند تأثیری چشمگیر در قدرت بیان شما داشته باشد. به خاطر اینکه شما با احساساتی که از طرف مقابل دریافت می‌کنید می‌توانید تن صدای خودتان را طوری تنظیم نمایید که بتوانید بهترین ارتباط را با احساسات مخاطب خود برقرار کنید.

۲. ارتباط چشمی با مخاطبین را فراموش نکنید

دزدیدن نگاهتان از نگاه دیگران نشان دهنده‌ی پایین بودن اعتماد به نفس است. زمانی که شما ارتباط چشمی مؤثر با مخاطبین برقرار می‌کنید، یعنی به حرف‌ها، مشاهدات و مستندات و مستنداتی که ارائه می‌دهید اعتماد و باور دارید. زمانی که این اعتماد در مخاطبین به وجود آمد آن زمان است که برای شنیدن صحبت‌های شما مشتاق و مشتاق‌تر می‌شوند.

۳. همیشه لبخند بر لب داشته باشید

هیچ کس از اشخاص عبوس و بد اخلاق که هیچ لبخندی بر لب ندارند خوشش نمی‌آید به خصوص اگر این شخص یک سخنران نیز باشد. یکی از ترندهای تأثیر گذاری در افراد این است که لبخند بر لب داشته باشید. این کار باعث می‌شود که ارتباطی دوستانه میان شما و مخاطبین به وجود بیاید. هر چه لبخند زدن شما بیشتر باشد اعتماد به نفس شما بیشتر می‌شود و اعتماد به نفس نیز تأثیری دو چندان در قدرت بیان دارد.

۴. ایده‌های فراوان به دیگران پیشنهاد دهید

شاید در نظر اول ایده پردازی سخت باشد. اما سخنران حرفه‌ای کسی است که هزاران ایده در ذهن دارد و با همین ایده‌ها، مخاطبین را به خودش علاقه مند می‌کند.

ایده‌ها چگونه شکل می‌گیرد؟

ایده‌ها می‌تواند از تجربیات، اتفاقات، مطالعه کردن کتاب، شرکت در سمینارها، گوش دادن [فایل‌های صوتی](#)، مشاهده فایل‌های انگیزشی و ... شکل بگیرد. ایده‌ها باید به گونه‌ای باشد که بتواند دردی را از مردم دوا کند. استفاده مردم از ایده‌ها و تجربیات شما می‌تواند اشتباهات را در زندگی آنها کمتر کند.

هر چه ایده‌ها و تجربیات بیشتری را به مردم و مخاطبین خود ارائه دهید، اعتماد به نفس، قدرت بیان و فن بیان شما بیشتر می‌شود.

بخش دوم:

چطور می‌توانیم به افزایش فن بیان خود کمک کنیم؟



ترفندهای زیادی وجود دارد که می‌تواند به ما کمک کنند تا بتوانیم قدرت فن بیان خود را افزایش دهیم. به جز مواردی که در بالا ذکر شد مواردی را نیز در این بخش ارائه خواهیم داد. با کمی تمرین حتی اگر سخت باشد می‌توانید این مهم دست پیدا کنید.

۱. بسیار مطالعه کنید

برای متقاعد کردن مردم ایجاب می‌کند که کتاب‌هایی در مورد حوزه کاری خود مطالعه کنید. با مطالعه کردن می‌تواند کلمه‌ها و جمله‌هایی را به مخاطبین خود در زمان مناسب ارائه دهید تا هم به شما اعتماد کنند و هم شما فن بیان خود را قوی‌تر کنید. با مطالعه می‌توانید برای هر سوالی یک جواب داشته باشید.

برای مطالعه پیشنهاد می‌کنیم دو نمونه کتاب را مطالعه بفرمایید:

الف) کتاب‌هایی که در زمینه کاری خود هستند. اگر سخنران در زمینه موفقیت هستید سعی کنید کتاب‌های مختلف در این زمینه از هر نویسنده داخلی و خارجی را مطالعه کنید.

ب) مطالعه کتاب‌هایی در زمینه سخنرانی، سخنوری و فن بیان. این نمونه کتاب‌ها به شما کمک می‌کند تا بتوانید سخنرانی خود را کنترل کنید. چطور شروع کنید، چطور تمام کنید. چگونه بذله گویی کنید، چه موقع اشتباهات خود را جبران کنید، چه موقع می‌توانید جلسات خسته کننده را به جلساتی شاد تبدیل کنید و

۲. شرکت در کنفرانس‌ها و سمینارها

برای تبدیل شدن به یک سخنران حرفه‌ای باید بتوانید در سمینارها و کنفرانس‌ها شرکت کنید و نکاتی که ارائه می‌شود را یادداشت کنید. تمام حرکات سخنران را مورد بررسی قرار دهید و از زبان بدن وی استفاده کنید.

تمرین:

سعی کنید یک گروه ۴ الی ۵ نفره را انتخاب کنید و تمام نکاتی که در این سمینارها فرا گرفته‌اید را با استفاده از زبان بدن برای آنها شرح دهید. این کار را چند بار تکرار کنید تا اعتماد به نفس شما افزایش پیدا کند. این یک قدم کوچک برای سخنرانی در یک جمع چند هزار نفری هم می‌تواند باشد. با این عمل فن بیان شما روز به روز بیشتر خواهد شد. سعی کنید بزرگ فکر کنید اما کوچک قدم بردارید.

۳. از تجربیات دیگران استفاده کنید

ترفند دیگری که می‌تواند فن بیان شما را افزایش دهد استفاده از روش‌ها، تکنیک‌ها و ترفندهایی است که دیگر اساتید این حوزه در سخنرانی‌های خود به کار برده‌اند. به سخنرانی‌ها، سمینارها و یا به صورت حضوری به دفتر کاری این اشخاص مراجعه کنید و از تجربیات، توانایی‌ها و مهارت‌های این افراد استفاده کنید. در این راه هزینه کردن هم می‌تواند تأثیر گذار باشد. چون این اشخاص به این سادگی به این مرحله نرسیده‌اند که بخواهند به این راحتی مهارت‌های خود را ارزان در اختیار دیگران قرار دهند.

سخن آخر

فن بیان به این سادگی‌ها به دست نمی‌آید. باید تمرین کنید. اگر مراحل‌ی که در بالا ذکر شد را تمرین نکنید به این راحتی نمی‌توانید به یک سخنران حرفه‌ای مبدل شوید. تمام سخنرانان حرفه‌ای هم این مراحل را درک کرده‌اند. فکر نکنید که آنها از زمان تولدشان یک سخنران به دنیا آمده‌اند. آنها هم به نوبه‌ی خود سختی کشیده‌اند، تمرین کرده‌اند، تغییر افکار داده‌اند، مثبت اندیش بوده‌اند، افراد منفی را از زندگی خود دور کرده‌اند و لازمه‌ی موفقیت، تمرین است. اگر می‌توانید این سختی را به جان بخرید پس مراحل بالا را به مرحله‌ی اجرا در بیاورید.