

بداهه گویی

افزایش قدرت بداهه گویی، مهارتی که باعث می‌شود شما در هر زمان و هر جایگاهی بدرخشید و از جادوی بداهه گویی خود که متأثر از هوش کلامی شماست دیگران را متحیر کنید. با فرا گرفتن این مهارت زمانی که بدون هماهنگی قبلی از شما درخواست می‌شود تا چند دقیقه ای صحبت کنید و یا زمانی که وارد جمعی می‌شوید و احساس می‌کنید باید درباره موضوعی صحبت کنید، بدون استرس و با اعتماد به نفس این کار را انجام خواهید داد. هر چه بداهه گویی شما بهتر باشد نشان از فن بیان بالای شما دارد و باعث درخشش شما در بیا اطرافیان خواهد بود.



جادوی بداهه گویی

مطمئناً تا حالا براتون پیش اومده که از سوی دیگران با صحبت هاشون مورد انتقاد و تهاجم قرار گرفتید در حالی که شاید اصلاً حق شما نبوده اما متأسفانه نتونستید تو اون لحظه از خودتون دفاع کنید هر چقدر تلاش کردید کلمات و جملات کنار هم دیگر ردیف نشدن و نتونستید پاسخ مناسبی به حرفهایی که می شنوید بدین این یکی از آزاردهنده ترین موقعیت هایی است که ممکنه برای هر شخصی پیش بیاد و تنها راه مقابله با این شرایط این هست که بتوانید در اون لحظه به خوبی صحبت کنید. دقیقاً همون مهارتی که توی این لحظه های سخت به کمک شما می‌آید و از تنگنایی که در عمق قرار گرفتید نجاتتون میده.

در یک جمع دوستانه هستید و همه مشغول گپ زدن با همدیگه هستند اما شما فقط نظاره گر هستید و هر چقدر در ذهنتون دنبال موضوعی برای صحبت می‌گردید، چیزی پیدا نمی‌کنید.

آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

درباره موضوعی صحبت به میان میاد و شما اطلاعات بسیار زیادی دارید اما نمیدونید چطور باید این اطلاعات رو در اختیار دیگران قرار بدید. هر یک از ما بارها در چنین موقعیت های آزاردهنده ای گرفتار شدیم و حس سرخوردگی تمام وجودمون رو احاطه کرده. برای اینکه بتونیم از دست این مشکل رهایی پیدا کنیم نیاز نیست کار سختی انجام بشه فقط باید مهارت بداهه گویی رو در خودمون تقویت کنیم. بداهه گویی یکی از زیر شاخه های فن بیان شما می باشد؛ یعنی همین که در هر زمان و مکانی که حضور دارید بتونید بدون آمادگی قبلی تمرکز کنید و در مورد موضوعی به سادگی صحبت کنید.



افزایش قدرت بداهه گویی

بداهه گویی، عنصر مهمی در سخنرانی و فن بیان است. در جلسات سخنرانی یا جلسات کاری، همواره اتفاقات غیر مترقبه و نامتعارف بسیاری رخ می دهد. شما با پیش فرض ها و آمادگی قبلی نمی توانید، همواره پاسخگوی همه نیاز های یک جلسه سخنرانی یا کاری باشید؛ بلکه لازم است در لحظه تصمیم بگیرید و سخن بگویید. بداهه گویی در تمام عرصه های زندگی می تواند نجات بخش و مفید باشد و شما را از شرایط دشواری که برای پاسخ گویی دارید، برهاند. اما در شرایطی گیر کرده اید که لازم بوده در همان لحظه صحبت کنید، یا جوابی ارائه دهید. این موقعیت، شرایط ترسناکی را برای همه به وجود می آورد که بسیاری از آدم ها ترجیح می دهند از آن فرار کنند. ما به شما می گوئیم با این شرایط روبرو شوید و مهارت آن را بدست آورید. زمانی که بتوانید تحت فشار و شرایط دشوار، با تسلط کامل بر خودتان و محیط اطراف، سخن بگویید یعنی توانایی بداهه گویی در شما در حد مطلوبی است. این ویژگی می تواند برای هر کسی چاره ساز و مفید باشد. با یادگیری مهارت بداهه گویی می توانید با فصاحت کلام و اعتماد به نفس بالا، منظور خود را به صورت خلاصه و مفید به دیگران القا کنید.



گروه هنری ویدار



آموزش فن بیان و گویندگی ویدار



با یادگیری مهارت بداهه گویی می توانید با فصاحت کلام و اعتماد به نفس بالا
منظور خود را به سهولت و سادگی به دیگران القا کنید

بداهه گویی چیست؟

بداهه گویی نه تنها یک فن، بلکه یک هنر است. هنر خلق چیزهای جدید در کم ترین زمان و با حداقل امکانات. بداهه پردازی در تمام علوم دیده می شود. رایج ترین آن را در موسیقی و نواختن یک آهنگ می بینیم که هنرمند بدون آمادگی قبلی شروع به نواختن قطعه ای دل انگیز می کند و تحسین تماشاگران را نیز بر می انگیزد. اما بداهه گویی در فن بیان امری پیچیده تر است؛ چرا که شما زمانی مجبور به بداهه گویی می شوید که معمولاً در شرایط عادی قرار ندارید.

بداهه گویی یعنی چطور صحبت کنیم تا حرف کم نیاوریم و آنجایی که لازم است سریع حرفمان را بزنیم.

شاید برای شما هم پیش آمده باشد در موقعیتی قرار گرفته باشید که نتوانسته اید آن گونه که شایسته است، صحبت کنید؛ کلمات را فراموش کرده اید؛ با سؤالی مواجه شده اید و نمی دانید چه جوابی بدهید، از شما خواسته اند در حیطة کاری خود چند دقیقه ای صحبت کنید اما آمادگی نداشته اید؛ نظرتان را پرسیده اند اما نمی دانید بهتر است چگونه جواب بدهید؛ در مذاکرات به شما حمله شده است اما جوابی به ذهنتان نمی رسد و موارد بی شمار دیگری که قطعاً برای هر کدام از ما رخ داده اند.

سخنرانی بداهه به ما یک قدرت عجیب و غریب می دهد. آن قدرت هم این است که وقتی همه سکوت می کنند، ما می درخشیم.





بداهه گویی یعنی چه؟
نارفع کم نپا هریم و آنجا بی که لازم است رفع حرفمان را بنهیم

چرا باید مهارت بداهه گویی را در وجود خودمان تقویت کنیم؟

فراموش نکنید اگر شما یک فرد با مهارت کلامی بالا شوید و بتوانید در مقابل دیگران به خوبی بداهه صحبت کنید:

- تا حد زیادی اعتبار شما بالا خواهد رفت.
 - می‌توانید اطلاعاتتون رو با دیگران به اشتراک بگذارید و از آنها اطلاعات جدیدی کسب کنید.
 - باعث بالا رفتن اعتماد به نفس شما خواهد شد.
 - تا حد زیادی مهارت شما رو به دیگران اثبات خواهد کرد.
 - می‌توانید در مراسم‌هایی مانند مهمانی‌ها یا حتی مراسم خواستگاری، پر قدرت صحبت کنید.
- نحوه حرف زدن شما تا حد زیادی در برداشت دیگران از جنبه‌های مختلف شخصیت شما تأثیر داره و میتونه شما رو در نظر دیگران بسیار بالا ببره و یا بالعکس بسیار پایین بیاره. پس حتما روی این مهارت مهم تمرکز کنید و برای بهبود اون تلاش‌های لازم رو انجام بدید.
- اگر به قدرت بداهه دست پیدا کنیم، خیلی سریع رشد می‌کنیم. این قدرت بداهه است که به کارشناسان رادیو و تلویزیون که در برنامه‌های زنده به سؤالات جواب می‌دهند، جایگاه بخشیده است. قدرت بداهه است که مجریان توانمند را از مجریان معمولی متمایز می‌کند. قدرت بداهه است که برخی از اساتید دانشگاه را از برخی دیگر جدا می‌کند. قدرت بداهه است که مدیران موفق را سر میز مذاکره برنده می‌کند. بله این قدرت بداهه است که می‌تواند شما را خاص کند.
- نظر شما درباره آقای فردوسی پور، رضا رشیدپور، مهران مدیری، رامبد جوان، احسان علیخانی و ... چیست؟ به نظرتان یکی از ویژگی‌های مشترکی که باعث شده این عزیزان موفق و حرفه‌ای باشند، همین قدرت کلام و مخصوصاً بداهه گویی و حاضر جوابی آن‌ها نیست؟ پس لطفاً قدرت بداهه را دست کم نگیرید.



یک فرد حرفه‌ای که به بهره‌زده‌کاری فواید نسلی دارد
هفتی در شرایطی خاص قرار گیرد می‌تواند فواید صحبت کند

تصور اشتباه درباره بداهه گویی

برخی این‌گونه تصور می‌کنند که صحبت بداهه یعنی صحبتی بدون آمادگی قبلی. این تصویری کاملاً اشتباه است. یک فرد حرفه‌ای که بر حوزه کاری خود تسلط دارد، قطعاً باید بداند که از او در رابطه با چه موضوعاتی می‌خواهند که صحبت کند؛ باید بداند از او در رابطه با چه موضوعاتی سؤال می‌پرسند؛ باید بداند که ممکن است در چه موضوعاتی مورد نقد قرار گیرد؛ بنابراین بایستی ذهنش را برای صحبت کردن آماده نگه دارد. فردی که همیشه آمادگی خود را حفظ می‌کند، وقتی در شرایطی خاص قرار گیرد می‌تواند خوب صحبت کند. مخاطبان که از بیرون به ماجرا نگاه می‌کنند، تصور می‌کنند او این صحبت‌ها را به‌صورت بداهه انجام داده است در حالی که او همیشه برای صحبت کردن آماده بوده است و تنها از زمان صحبت کردن خود اطلاع نداشته است.

بداهه گویی مهم تر از یک سخنرانی با آمادگی قبلی

فراموش نکنید اینکه شخصی بتونه در لحظه و بدون آمادگی قبلی صحبت کنه قطعاً بسیار مهم تره سخت تر از زمانی هست که از قبل برای ارائه یک سخنرانی، چندین ساعت تمرین و تمرکز داشته تا بتونه به بهترین نحو و با موفقیت اون رو اجرا کنه.

آموزش فن بیان و گویندگی ویدار



بداهه گویی یعنی همین که در هر زمان و مکانی که حضور دارید بداهه نپند
بدون آمادگی قبلی تمرکز کنید و در مورد موضوعی به راحتی صحبت کنید

ایده آل ترین مدل بداهه گویی

برای اینکه به صورت بداهه صحبتی بکنید و یا مطلبی رو ارائه بدید، راه های بسیاری وجود دارد. اما یکی از بهترین روش ها مدل **PREP** است که از چهار بخش تشکیل شده:

P:point بیان نکته و اصل مطلب.

R:reason ارائه دلیل برای این مطلب.

E:example بیان مثال برای حرف هاتون.

P:point بیان مجدد مطلب مورد نظر.

در قسمت اول شما نکته و هدف اصلی حرف خودتون رو به صورت شفاف و واضح بیان می کنید و منظور اصلی تون رو در اختیار مخاطب قرار می دهید. به این شکل مخاطب به صورت کاملاً واضح متوجه میشه که شما قصد دارید درباره چه موضوعی صحبت کنید.

در بخش دوم زمان این هستش که برای حرفی که زدید دلایل کافی و منطقی بیارید. دقت کنید که دلایل شما حتماً منطقی و درست باشند و دلایل پوچ و واهی را مطرح نکنید، چون اعتبار حرفتون زیر سوال میره.

حالا زمان این رسیده که در قسمت سوم برای حرفتون مثال هایی رو بیارید که برای دیگران قابل درک باشه. مثال اعتبار حرف شما را بالا می بره چون مخاطب متوجه میشه که حرف شما عملی و قابل اجرا هست. پس فراموش نکنید که حتماً برای صحبت هاتون مثال های قابل درک و ملموس بیان کنید.

و در قسمت چهارم هم باید مطلب اصلی تون رو دوباره بیان کنید تا در ذهن مخاطباتان به خوبی باقی بماند...

PREP

point
بیان نکته و
اصل مطلب

reason
ارائه دلیل
برای این
مطلب

example
بیان مثال
برای حرف ها

point
بیان مجدد
مطلب مورد نظر

چرا این قالب PREP قدرتمند است؟

دلیل قدرتمند بودن این قالب این است که شما در صحبت‌هایتان از دلیل استفاده می‌کنید و پذیرش هر صحبتی که با دلیل همراه شود، برای ضمیر ناخودآگاه ما آسان‌تر می‌شود. دلیل دیگری که می‌توان برای قدرتمند بودن آن ذکر کرد این است که مثال زده می‌شود. مثال علاوه بر اینکه به ذهن جهت‌دهی می‌کند، نیم کره سمت راست مخاطب را فعال می‌کند و احساسات را در تصمیم‌گیری او دخالت می‌دهد.

قالب PREP کجا کاربرد دارد؟

شاید در برخی از درخواست‌ها بتوان از PREP بهره برد اما این قالب، قالب مناسب و حرفه‌ای برای بیان درخواست نیست و عمدتاً زمانی که از آن برای درخواست استفاده می‌کنیم، جواب نمی‌گیریم. (برای درخواست کردن بهتر است از تکنیک‌های اصول متقاعدسازی استفاده کنیم).
بیشترین قدرت PREP را در بداهه گویی شاهد هستیم. به طوری که می‌توان گفت هیچ تکنیک دیگری قدرت رقابت با آن را در بداهه گویی ندارد.
از PREP همچنین می‌توان برای بیان نظر، سخنرانی در جمع یا صحبت با اشخاص، گفتگوی تلفنی، مصاحبه با خبرنگاران، نگارش مقاله، نگارش نامه و ... استفاده کرد.

PREP در سخنرانی‌های کوتاه (از یک تا ۱۵ دقیقه) کارایی بالایی دارد. اما اگر قصد داریم برای سخنرانی‌های طولانی‌تر از آن استفاده کنیم، بهتر است که از چند PREP استفاده کنیم.



روش های تقویت بداهه گویی

بداهه گویی یک مهارت هست و هر مهارتی رو میشه به سادگی با انجام تمرینات منظم در وجود خود تقویت کنید و نیاز به نبوغ یا استعداد خاصی ندارید . پس وقتش رسیده که دست به کار بشید و مهارت جدیدی رو فرا بگیرید. قطعاً جادوی بداهه گویی به شما حس خوب و اعتماد به نفس بالایی خواهد داد. یک ذهن آرام برای تبدیل شدن به یک بداهه گوی حرفه ای

تا به حال به این نکته توجه کردید؟ افرادی که به خوبی صحبت میکنند ، معمولاً افرادی هستند که آرامش خاصی در وجود آن ها موج میزنه. علت واضح هست . چون این افراد ذهن آرامی دارند. کسی که در هر لحظه هزاران مشغله ذهنی داره و پراز اضطراب و نگرانی هست ، قطعاً نمیتونه به خوبی و با تمرکز بالا در جمع صحبت کنه و مدام سررشته کلام از دستش خارج میشه. برای اینکه بتونید کمی از دست دغدغه های ذهنی رهایی پیدا کنید و آرامش بیشتری داشته باشید ، یکی از بهترین روش ها گوش دادن به موسیقی های آرامش بخش هست . سعی کنید هر روز این نکته رو جزو برنامه روزانه خودتون قرار بدید تا کمی از فشار عصبی ناشی از مشکلات روزمره کاسته بشه.

آموزش فن بیان و گویندگی ویدار



بالا بردن سطح اطلاعات عمومی یک قدم مهم در مهارت بداهه گویی

سعی کنید تا جایی که ممکن هست از روش های مختلف مثل مطالعه، سطح اطلاعات عمومی خودتون رو بالا ببرید و در زمینه های مختلف کسب آگاهی کنید. بالا بردن اطلاعات باعث میشه به سادگی بتونید در بحث ها شرکت کنید و همینطور باعث افزایش دایره لغات شما میشه و کلمات جدیدتری رو فرا خواهید گرفت.

از قبل سوالات احتمالی را طرح کنید و به آنها پاسخ دهید

سعی کنید در حوزه تخصصی خود همیشه سوال های احتمالی که ممکن است دیگران از شما بپرسند، از قبل طرح کنید و برای آنها پاسخی داشته باشید. با این روش همیشه یک آمادگی نسبی خواهید داشت.

ایجاد ارتباط بین موضوعات برای تقویت بداهه گویی

سعی کنید تفاوت میان اشیاء مشابه یا موضوعات مشابه را پیدا کنید و درباره آنها چند خطی برای خودتان و با صدای بلند سخنرانی کنید. به عنوان مثال تفاوت های بین دستمال کاغذی و پارچه ای.

این تمرین به شما کمک میکند تا درک بهتری از مسائل پیرامون خود داشته باشید و با دید بازتری نسبت به موضوعات مختلف سخن بگویید.

با انجام همین تمرینات ساده میتونید تا حد زیادی مهارت بداهه گویی رو در وجود خودتون تقویت کنید.

فراموش نکنید برای بداهه گویی نیاز نیست دنبال موضوعات خیلی عجیب و پیچیده باشید، هر چیزی که در اطراف خودتون مشاهده میکنید، تمام چیزهایی که به آنها علاقه دارید و حتی مسائل اجتماعی میتونند موضوعات خوبی برای شروع یک بحث باشند.

ارتباط بین اشیا، با مفهومات را پیدا کنید



تمرین بداهه گویی

تمرین بداهه گویی اول

این تمرین را در تنهایی انجام دهید. یک موضوع را انتخاب کنید. می توانید یک صفحه از کتابی را باز کنید و اولین لغتی که به چشمتان خورد را انتخاب کنید. بعد از آن، راجع به موضوع، پنج دقیقه به طور پیاپی صحبت کنید. هر چه به ذهنتان می رسد را بر زبان آورید. از محتوای صحبت خود یا بلند صحبت کردن، خجالت نکشید. کسی درون اتاق نیست تا شما را ببیند!!!

تمرین بداهه گویی دوم

مطالعه ادبی را در دستور کار خود قرار دهید. اخبار گوش دهید و روزنامه بخوانید تا دایره لغات و واژگان شما بهبود یابد و بتوانید در کلامتان از واژگان بیشتری استفاده کنید. واژگان جدید و مترادف های آن را یادداشت کنید. واژگان جدید را هر روز با خود تکرار کنید و سعی کنید در مکالمات روزمره از واژه های جدیدی که یاد گرفته اید، استفاده کنید.

آموزش فن بیان و گویندگی ویدار



در بداهه گوی آرایش فهد را حذف کنید به این معنی زباد
زباد شنونده ها اصلا متوجه هم نمی شوند که شما آماده نیستید

تمرین بداهه گویی سوم

تکیه کلام ها و اصوات آوایی نامفهوم را در کلام خود را پیدا کنید و در جایی یادداشت کنید. اصوات نامفهوم و تکیه کلام ها، تاثیر نامطلوبی بر بداهه گویی و شخصیت اجتماعی شما حین سخنرانی، خواهد گذاشت. تکیه کلام ها، واژگانی هستند که به صورت ناخودآگاه و بیش از مقدار مورد نیاز، در صحبت های روزمره استفاده می شوند. اصوات نامفهوم به اصواتی مانند اوهوم، عههه و ... گفته می شوند که به جای سکوت در کلام از آن استفاده می شود که می تواند نشان دهنده عدم تمرکز و دلیلی بر دستپاچگی گوینده تلقی شود.

آموزش فن بیان و گویندگی ویدار



افکار گهش دهد و از زمانه بفرهاند تا در به لغات و واژگان شما بهبود یابد
و بنه اندر کلاس مان از واژگان بپشنری استفاده کنبد

نمونه بداهه گویی

این صحبت‌های دقیقه نودی می‌توانند حساسی به آدم استرس بدهند، عصبی‌مان کنند و باعث شوند احساس عدم آمادگی کنیم. یاد بگیرید **حاضر جواب** باشید تا بتوانید در این موقعیت‌ها آرامش خود را حفظ کنید و خوددار بمانید.

اگر قرار است برای جمعی سخنرانی کنید و چند دقیقه بیشتر برای آماده شدن وقت ندارید، چند تا نفس عمیق بکشید تا کمی سرعت اوضاع را کم کرده و آرام شوید. اگر وسط جمع هستید، خیلی آرام از صندلی‌تان بلند شوید و با قدم‌های آهسته و حساب‌شده به طرف تریبون بروید. این کارها کمی وقت اضافه برای‌تان ایجاد می‌کند تا بتوانید افکار‌تان را منظم کنید.

وقتی پشت تریبون ایستاده‌اید، ممکن است احساس کنید که فوری باید شروع به صحبت کردن کنید. در مقابل این میل قوی تسلیم نشوید! به جای آن چند نفس عمیق بکشید تا خودتان را آرام کنید و به افکار‌تان سر و سامان ببخشید. به زبان بدن‌تان توجه داشته باشید. راست بایستید، شانه‌هایتان را عقب بدهید و مستقیم به شنوندگان نگاه کنید.

اگر در جلسه پرسش و پاسخ شرکت دارید، وقتی سؤالی از شما پرسیدند آن را شمرده شمرده تکرار کرده یا اینکه با عوض کردن کلمات آن را به شکل دیگری بیان کنید. به این ترتیب فرصتی دارید تا در مورد جواب‌تان کمی بیندیشید. علاوه بر این، به مخاطبان‌تان هم نشان می‌دهید که دارید به سؤالات فعالانه گوش می‌کنید.

لازم نیست به خاطر اینکه آماده نیستید یا اینکه در آخرین لحظه برای صحبت آمده‌اید، معذرت‌خواهی کنید. شمرده حرف بزنید، صادق باشید و ببینید چطوری می‌توانید چیزی به شنونده‌هایتان اضافه کرده یا کم‌کشان کنید. تمرکزتان را حفظ کنید، جلوی وراجی‌تان را بگیرید، یک حرف را دوباره و دوباره تکرار نکنید و سعی کنید حواستان پرت نشود.