كسر الجمود

الملخص التنفيذي

سوف تقوم في مشروع خطبتك الأولى بالتحدث وتقديم نفسك لزملائك من أعضاء النادي، وستوضح لهم بعض المعلومات عن شخصك وإهتماماتك وطموحاتك. حاول أن تتدرب على إلقاء خطبتك أمام أصدقائك وأفراد أسرتك واعمل جاهداً على أن تجعل عينيك على اتصال مباشر مع الجمهور. من الممكن أن تستعمل بطاقة تذكيرية أثناء إلقاء الخطبة إن رغبت في ذلك، وتذكر أن عليك قراءة المشروع بأكمله قبل إعداد خطبتك.

الأهداف:

- أن تتحدث أمام الجمهور.
- أن تكتشف مهارات الخطابة التي تمتلكها بالفعل وكذلك المهارات التي تحتاج إلى بعض الإهتمام.

الوقت: من أربع إلى ست دقائق

الآن وقد استمعت إلى خطب عديدة من أعضاء النادي وقمت على الأرجح بالمشاركة في موضوعات Table Topics™، فقد حانت لك الفرصة لتلقي خطبتك الأولى المعدّة وتكسر الجمود بينك وبين الجمهور.

إن أفضل طريقة تبدأ بها خوض تجربة الخطابة هي أن تبدأ بالحديث عن موضوع مألوف وليكن عن نفسك. بالطبع يعد هذا الموضوع أكبر من أن تحتويه خطبة من أربع إلى ست دقائق، ولكن عليك أن تحصره من خلال إختيارك لثلاثة أو أربعة جوانب هامة من حياتك والتي ستعطي زملائك أعضاء النادي إطلالة وفكرة جيدة على شخصك. من الممكن أن تتضمن تلك الجوانب معلومات عن مكان ميلادك أو تعليمك أو أسرتك. كما يمكنك أن تشرح كيف وصلت إلى وظيفتك الحالية، أو أن تخبر الجمهور عن طموحاتك. أو من الممكن أن تشرح مدى تأثير حدث ما في فترة شبابك على حياتك كلها. فمثلاً جلبت إحدى المتحدثات في خطبتها عن حياتها عدة قبعات لترتديها عند الحديث عن أحد أدوار حياتها. فكانت ترتدي قبعة قائد سيارة عندما تتحدث عن قيامها بإيصال أطفالها، وترتدي قبعة رجل الإطفاء عندما تتكلم عن الطوارىء أو "الانفعالات" التي تواجهها يومياً في عملها، وترتدي قبعة رئيس الطهاة عندما تتحدث عن شغفها بالطبخ.

فبمجرد أن تلوح لك الأفكار الأساسية في عقلك، إستخدمها وانسج منها قصتك واكتبها بطريقة كما لو كنت ترويها لأصدقائك على مأدبة عشاء. تحدث وشارك الناس في خبراتك الشخصية المهمة، فكلما كان موضوع خطبتك شخصياً، كلما كانت العلاقة أكثر حميمية بينك وبين جمهورك.

المقدمة وصلب الموضوع وخاتمة الخطبة

تحتاج خطبتك، مثلها في ذلك مثل أي قصة جيدة، إلى بداية وخاتمة واضحتين. إبدأ خطبتك بجملة ممتعة تشد بها انتباه الجمهور. إحفظها عن ظهر قلب إذا لزم الأمر وإستخدمها حتى لو طرأت لك فكرة أفضل قبل إلقائها مباشرة، ثم ابتكر خاتمة جيدة وأحفظها عن ظهر قلب أيضاً.

إن المقدمة والخاتمة التي قمت بحفظهما تمكنانك من بدء وإنهاء خطبتك بثقة وطمأنينة. من الأفضل لك أن تقوم في كل خطبة بإختيار عدة عناصر رئيسة (ثلاثة أو أربعة عناصر على الأكثر) وادعمها بإستخدام أمثلة أو قصص. لأنه إذا ذكرت معلومة ما، ثم استرسلت في خطبتك بدون ذكر مثال أو قصة فإن معظم جمهورك ستفوته العناصر الرئيسة. لذا يجب عليك تحديد عنصر أساسي تقوم بتكراره بعبارات مختلفة. إدعم هذا العنصر الرئيس بالأمثلة ثم قم بذكره أكثر من مرة حتى يفهمه الجمهور بشكل واضح، فهذه مهارة جيدة لابد أن تتعلمها. اختر عناصرك الرئيسة والمعلومات والأمثلة الداعمة لها بعناية، وتجنب ذكر معلومات كثيرة لإنها قد تصرف الجمهور عن العناصر الرئيسة.

> إن المقدمة والخاتمة التي قمت بحفظهما تمكنانك من بدء وإنهاء خطبتك بثقة وطمأنينة.

إذا اعتقدت أنك بحاجة بطاقات تذكيرية، فمن الممكن كتابة رؤوس أقلام عن خطبتك على هذه البطاقات ولا ترجع إليها إلا عندما تحتاجها. تذكر أن الهدف هو أن تلقي خطبة لا أن تقرأ ما كتبت. يبدأ الكثير من الخطباء بكتابة الخطبة بأكملها، ثم يقسمها إلى أجزاء بحيث يحتوي كل قسم على كلمة رئيسة واحدة، ثم يقوم بعد ذلك بكتابة تلك الكلمات على بطاقة واحدة.

الإستعداد لإلقاء الخطبة

بعد أن قمت بتجهيز خطبتك، هل أنت مستعد لإلقائها؟ عليك التدرب على إلقاء الخطبة حتى تعتاد عليها. لا يلزمك حفظ متن الخطبة حيث أنك على معرفة تامة بالموضوع والذي هو عن نفسك. وكما ذكر سالفاً، يجب عليك حفظ مقدمة وخاتمة الخطبة.

قم بإلقاء الخطبة على أحد أفراد العائلة أو أحد أصدقائك أو مرشدك. أطلب منهم التعليق عليها، فقد يقدمون لك بعض الملحوظات والتوصيات المفيدة لتحسين خطبتك. إذا كان لديك جهاز تسجيل صوتي، قم بتسجيل خطبتك ثم استمع إليها بعناية، واتخذ أي إجراء تجده ضرورياً من أجل تحسينها، حيث أن إستخدام آلة تسجيل الصوت يعد أحد أفضل الطرق لتحسين وتطوير مهاراتك في الخطابة والإلقاء.

بدلاً من أن تعتبر أن هذا المشروع عبارة عن خطبة رسمية، اعتبرها حديثاً شائقاً مع مجموعة من الأصدقاء حول موضوع ذي إهتمام مشترك. لا تخف من زملائك الأعضاء من الجمهور، فهم قد عايشوا من قبل نفس الشعور الذي تعايشه الآن. إنهم يريدون لك النجاح كما أنهم متحمسون لمساعدتك!

أهمية المظهر: كن مهندماً وارتدِ ما يتناسب وخطبتك، فعندما يكون مظهرك مهندماً ستشعر بالرضا عن نفسك، وحين إذن ستنسى الانشغال بمظهرك وستركز فقط على خطبتك. وستزداد ثقتك بنفسك ليقينك أنك حققت إنطباعاً جيداً لدى الجمهور.

إلقاء الخطبة

بمجرد القيام بإعداد الخطبة والتمرن عليها، عليك بالهدوء. فالتوتر أمر مألوف لدى الخطيب مهما كانت خبرته. من الممكن أن تحول طاقة التوتر لجعلها تعمل لصالحك بإستخدامها في إضفاء الإثارة على خطبتك. لن يلاحظ أحداً إرتعاشاً بسيطاً في صوتك، وعلى أية حال سيختفي على الفور عندما تندمج فيما تقول. (سوف تجد المزيد من المعلومات حول السيطرة على التوتر في صفحة ٧٩.)

عند بدء خطبتك، خذ نفساً عميقاً وأخرجه ببطء. سيساعدك هذا التمرين على أن يجعل صوتك طبيعياً. ابدأ بمواجهة عريف الإجتماع وقل السيد/السيدة عريف/عريفة الإجتماع، ثم اتجه نحو الجمهور وقل "السيدات والسادة" أو "زملائي الأعضاء والسادة الضيوف..". توقف وقفة قصيرة، ثم ابدأ بالمقدمة التي حفظتها عن ظهر قلب.

> لا تخف من زملائك الأعضاء من الجمهور، إنهم يريدون لك النجاح كما أنهم متحمسون لمساعدتك!

حافظ على التواصل البصري مع زملائك الأعضاء الذين يستمعون إليك أثناء إلقاء خطبتك. في البداية أنظر مباشرة إلى شخص واحد لعدة ثوانٍ ثم انظر إلى شخص آخر وبذلك ستشعر الناس بأنهم جزء من خطبتك. أنظر إلى المؤقت من حين لآخر، فعندما يضاء اللون الأحمر، إنتقل بخفة إلى الخاتمة وأنهي خطبتك بسرعة، ولا تنسى ملاحظة الوقت المتبقي لك أثناء الخطبة.

لا تقلق بشأن حركة اليدين، ضعهما بجانبك إذا كان ذلك يجعلك أكثر ارتياحاً. سيكون لديك فرصة لتتمرن على إتقان وإستخدام لغة الجسد فيما بعد في المشاريع القادمة.

أختم خطبتك بالخاتمة التي حفظتها عن ظهر قلب. يختتم بعض الخطباء خطبته بشكر الحضور ليبين لهم أنه قد وصل إلى نهاية الخطبة، فبدلاً من ذلك وبعد أن تختم خطبتك، أشر بيدك إلى عريف الإجتماع ثم قل "السيد/السيدة عريف الإجتماع" وإستمتع بتصفيق الجمهور.

التقييم

بعد الانتهاء من الخطبة، قد تقيّم نفسك قبل أن تعود لمقعدك لأنك قد تظن أنك نسيت بعض الأجزاء المهمة في خطبتك، وكل خطيب يعتقد ذلك. هنيء نفسك على إتمام خطبتك الأولى، ثم قم بتسجيل الأشياء التي تعتقد أنك قد قمت بأدائها على أكمل وجه وكذلك الأشياء التي ترغب في إدخال بعض التحسينات عليها لتجعل خطبتك القادمة أفضل.

لكي يكتمل تقييمك الذاتي، يتم تعيين أحد زملائك الأعضاء من ذوي الخبرة ليقيّم أدائك في الخطبة. سلم هذا الدليل لمقيمك قبل بدء الإجتماع حتى يستطيع أن يدون بعض الملحوظات الخاصة بهذا المشروع في نموذج التقييم، إذ سيكون هذا النموذج سجلاً دائماً لتقدمك. إذا أردت من المقيِّم ملاحظة شيئ معين، فعليك أن تخبره به مسبقاً.

اطلب من أعضاء آخرين أن يقدموا لك ملحوظاتهم وتوصياتهم الإضافية بعد الإجتماع (ربما يعطيك البعض ملحوظات تحريرية مختصرة أثناء الإجتماع). قد لا تكون كل تلك الملحوظات ذات قيمة بالنسبة لك، ولكن عليك أن تضعها جيداً بعين الاعتبار، وتذكر أن كل تقييم هو وجهة نظر عن كيفية أدائك لتلك الخطبة فغالباً ما تساعدك هذه الآراء على تطوير أدائك.

قائمة مراجعة الخطيب

- أحضر هذا الدليل إلى الإجتماع كلما تم إدراجك كخطيب في جدول الإجتماع.
- قم بمراجعة خطبتك مع مرشدك بالنادي.
- قم بمناقشة النقاط الخاصة مع مقيّمك قبل إلقاء الخطبة.
- أعط المقيّم هذا الدليل قبل إلقاء خطبتك حتى يستطيع تدوين ملحوظاته على أدائك.
- اطلب من نائب رئيس النادي للشؤون التعليمية أن يصادق على إنهائك للمشروع بتوقيعه ''في نموذج إكمال المشروع''، وذلك بعد أن تقوم بإتمام كل مشروع من المشاريع. سوف يعطيك ذلك الأمر الثقة للتقدم نحو رتبة التواصل المتمكن.
- لا تشعر بالإحباط إذا أخطأ المقيم في تقييمك، فالمقيمين على درجات متفاوتة من الخبرة في مجال الخطابة، والتقييم هو مهارة ''التعلم من خلال الممارسة''، مثله في ذلك مثل الخطابة.
- عليك بقراءة دليل *التقييم الفعّال* (الدليل رقم AR202) فسوف يساعدك على فهم كيفية الحصول على أفضل المكاسب من برنامج التوستماسترز.

نموذج تقييم مشروع **كسر الجمود**

عنوان الخطبة: _____

اسم المقّيم: _____ التاريخ: _____

تنبيهات للمقيّم: يقوم العضو في هذه الخطبة بتقديم نفسه للنادي ويبدأ بالتحدث أمام الجمهور، ويتعين أن تتضمن الخطبة مقدمة وصلباً للموضوع وخاتمة واضحة. قد تم توجيه الخطيب إلى إستخدام بطاقات تذكيرية إذا لزم الأمر وألا يهتم بلغة الجسد، فكن محفزاً وقم بالإشارة إلى نقاط القوة لدى الخطيب، كما يتعين عليك أن تذكر برفق ولطف النواحي التي تحتاج إلى تطوير، لذا حاول جاهداً أن تجعل الخطيب يتطلع إلى أن يلقي خطبته التالية. لابد أن يساعد تقييمك الخطيب على الشعور بالسعادة بانضمامه إلى التوستماسترز وبتقديمه لهذه الخطبة. بالإضافة إلى تقييمك الشفهي، تفضل بكتابة الإجابة على الأسئلة التالية:

- ما هي نقاط القوة التي يمتلكها الخطيب؟
- هل تعرّف الجمهور جيداً على الخطيب؟
- هل أعد الخطيب لخطبته جيداً؟
- هل تحدث الخطيب بوضوح وبصوت مسموع؟
- هل بدأت الخطبة بمقدمة وصلب للموضوع وخاتمة محددة؟
- قم بالتعليق على إستخدام الخطيب للبطاقات التذكيرية.
- ما الذي كان بإمكان الخطيب القيام به ليُحسّن من خطبته؟
- ما الذي أعجبك في الخطبة؟