

VISHWAKARMA
ACADEMY

Effective Public Speaking Hub...

॥ જય સ્વામિનારાયણ ॥



આપ સર્વે મિત્રોનું સરનેહ સ્વાગત કરે છે.



વિષય:- જાહેરમાં બોલવાની કળા

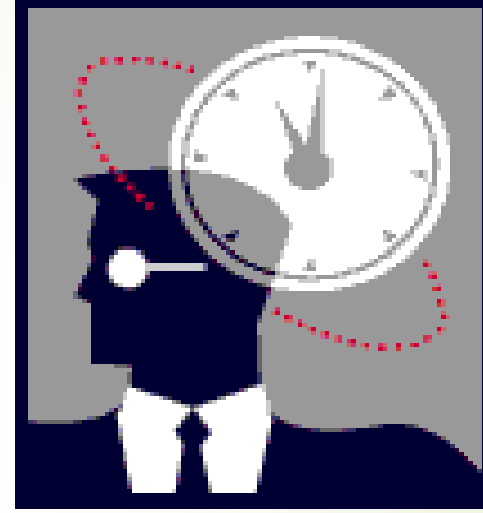
Rakesh Sangani

Effective Motivational Speaker - Trainer





Effective Public Speaking Hub...



**માનવીનું મગજ પેરાશુટ જેવું છે.
એ જ્યારે ખુલ્લું હોય ત્યારે જ કામ કરે છે.**

જુઓ ઇન્ટરનેટ પર 1 મિનિટમાં શું-શું થાય છે?

- એક મિનિટમાં દુનિયાભરમાં 18 કરોડ ઇ-મેઇલ મોકલાય છે
- યુટ્યૂબ પર દર મિનિટે 45 લાખ વીડિયો જોવાય છે
- ફેસબૂક પર 10 લાખ લોકો લોગઇન કરે છે
- ઇંસ્ટાગ્રામ પર 3,47,222 ફોટો અપલોડ થાય છે
- નેટફ્લિક્સ પર કુલ 6,94,444 કલાકના વીડિયો જોવાય
- વોટ્સએપ પર 4.1 કરોડ મેસેજ મોકલાય છે
- ગૂગલ પર 38 લાખ સર્ચ થાય છે
- ટ્વિટર પર 87,500 ટ્વિટ થાય છે
- એપ સ્ટોર પર 3,90 લાખ એપ ડાઉનલોડ થાય છે
- દર મિનિટે 10 લાખ ડોલરનું શોપિંગ થાય છે

યુવાનની જેમ હંમેશા કંઈક કરી છુટવાનો તરવરાટ હાવો જોઈએ.

• 12 જાન્યુઆરી. દર વર્ષે આ દિવસને સર્વોચ્ચ સુધા દિવસ તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. સુધાનો એટલે વાત મનાર, સુધાની એટલે પૂરણ, સુધાનો એટલે જગન્નાથ, સુધાનો એટલે શ્રુવણ કવિ તેમ જીવંત છે એ વાત. સુધાનીની હાજર વ્યાખ્યાનો આપે છે. દુષિયાના તમામ દેશોમાં સુધા દિવસની ઉજવણી થાય જાય. આપણે દર 12મી જાન્યુઆરીને સ્વામી વિવેકાનંદની જન્મજયંતીને પુવા દિવસની ઉજવણી કરીએ છીએ. આજે કેટલાક એવા ગુજરાતી પુવાઓની વાત જેમણે પુવાનીમાં જ સ્થાપિત કરી દીધું કે જો આપણે કોઈ સપન જોઈએ અને જો હિમંત હોય તો સપન પૂર્ણ પણ કરી શકાય છે.

કોઈને સહાયતા નહીં આપવું: આપણે કોઈ પુત્ર કે સહોદરને અથવા કોઈ પત્ની કે સહોદરની પત્નીને આપણા સંપત્તિના અર્થમાં કોઈપણ સહાયતા આપવાની નહીં જોઈએ. આપણે તેમની જાણ કરી દેવી જોઈએ કે આપણે તેમની સહાયતા આપવાની નહીં જોઈએ.

[illegible][illegible]



વિચારની રજુઆત કરતા પહેલા કેટલીક જરૂરી બાબતો :-

- જિજ્ઞાસા વૃત્તિ કેળવો.
- આપણી અંદરનો ડર અને ભય દુર કરો.
- આપણી અંદર રહેલી અપેક્ષા લોકો સમક્ષ રજૂ કરો.
- અસફળતાનો ડર ન રાખો. આગળ વધો.
- નબળા વિચારો છોડો.
- સારા વિચારો માટેની અંદરથી ઈચ્છાશક્તિ જાગૃત કરો.
- પ્રગતિ માટે આત્મવિશ્વાસુ બનો.



જાહેરમાં બોલવા માટે જરૂર છે માત્ર હિંમત અને આત્મવિશ્વાસ

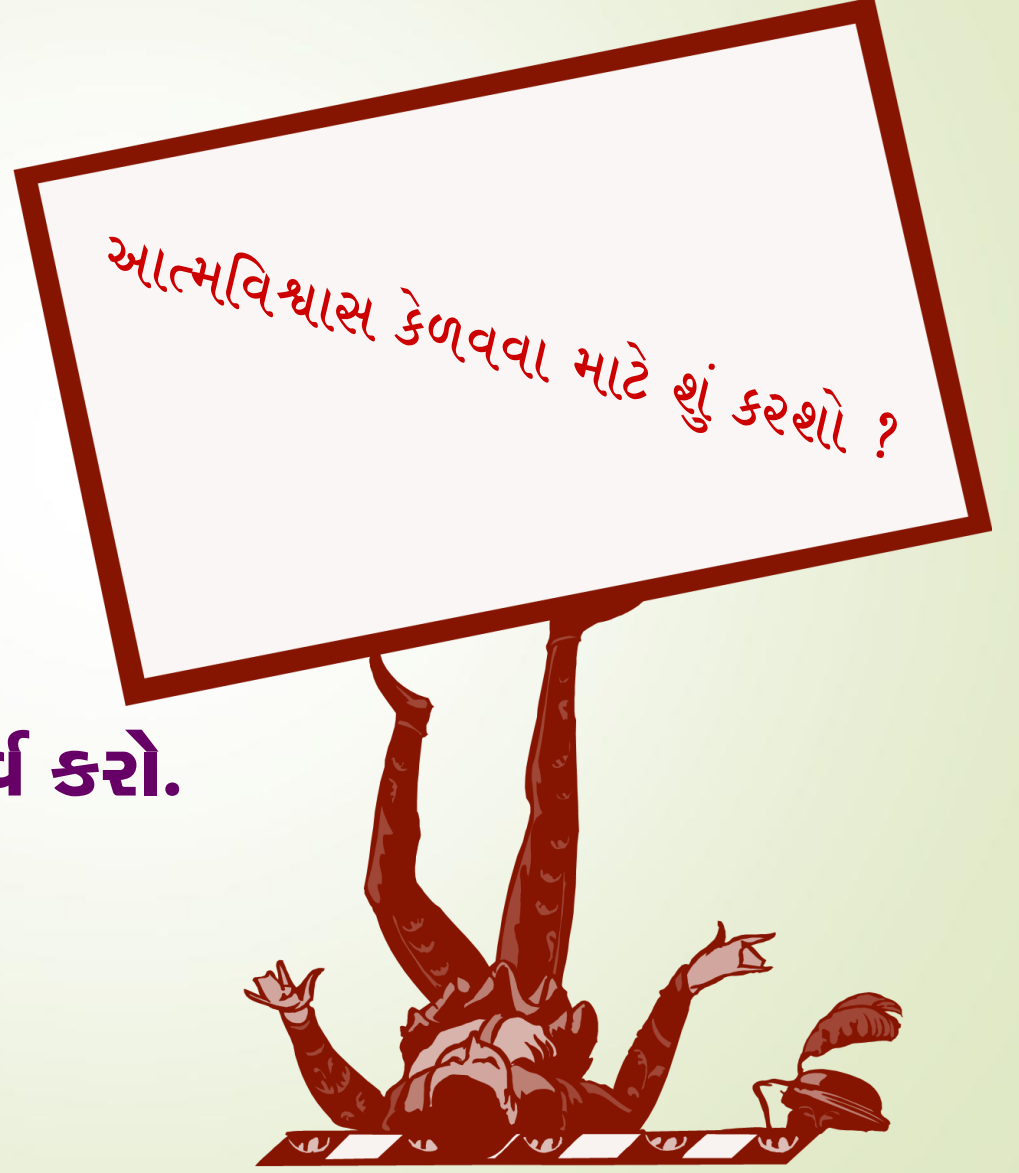
- ▶ સાચકલ ચલાવતી વખતે ઘૂંટણ છોલાઈ અને પડી પણ જવાય છે.
- ▶ તરતા શીખતી વખતે પાણીનાં એક-બે ઘૂંટડા પીવાય જાય છે.
- ▶ જાહેરમાં બોલવા માટે સખત મહેનત, પ્રેક્ટીસ તથા વાંચનની જરૂર પડે.
- ▶ સચીન - જો ભણ્યો હોત તો ક્રિકેટર ન બની શકત.
- ▶ બિલ ગેટ્સ - ધોરણ આઠમાં નાપાસ થયા હતા.
- ▶ અમિતાભ - ઊંચાઈ તથા અવાજના કારણે નોકરીમાં નાપસંદ થયા હતા.
- ▶ ધીરુભાઈ અંબાણી - સમાન્ય સ્થિતિમાંથી મોટો ઉદ્યોગપતિ.



Effective Public Speaking Hub...

કરોડોમાંનો હું એક છું.
હું સારું બોલી જ શકીશ.

પોતાની જાત પર ગર્વ કરો.





શ્રેષ્ઠ વક્તા કોને કહેવાય ?

- માણસ આખો દિવસ દરમિયાન ૧૨ થી ૧૪ લાખ શબ્દો બોલે છે તથા ૩૪-લાખ શબ્દો સાંભળે છે.
- આ શબ્દોથી કોઈને ફરક પડ્યો છે ?
- હૃદયનાં કમાડ ખોલી નાખે એ જ સાચો વક્તા.
- આપણી વાતમાં અદ્ભૂત સંદેશો હોવો જોઈએ.



બાઇક માં દરેક પાર્ટનું મહત્વ છે તેવું જ સ્પીકર માટે છે.
વાંચન, શ્રવણ, લેખન, મનન, ચિંતન...





કર કેવી રીતે દુર કરશો ?

- જે દિવસે, જે સમયે આપણું વક્તવ્ય હોય તે સમયે હોલમાં પ્રવેશતી વખતે ભૂલી જવું કે આજે મારે બોલવાનું છે.
- વક્તવ્ય વખતે ચાલીને સ્ટેજ પર જઈએ તે સમયે મનમાં પ્રવચનનાં વિચારો ન કરવા કે બોલતા-બોલતા કે હોઠ ફફડાવતા ન જવું.
- સ્ટેજ પર ઊભા રહીએ ત્યારે પગ ધ્રુજે, શ્રોતા વાઘ-સિંહ સમાન લાગે પણ એવા હલકા વિચાર છોડી મનમાં ડર ન રાખવો.
- આપણે જે બોલીશું તે સાચું હશે કે ખોટું તેવા વિચાર ન કરવા.
- જે બોલવાનું છે તે આત્મવિશ્વાસથી બોલો.
- સ્ટેજ પર જઈએ ત્યારે થોડું પાણી પીવું. મન શાંત રાખવું..
- ગભરામણ વખતે ઊંડા શ્વાસ લેવા.





આશ વક્તા બનવા કેટલીક જરૂરી વાતો...

- સૈનિકમાં લડવા જાવ તેમ ચાલીને સ્ટેજ પર પહોંચો.
- સ્માઇલ અથવા હળવી મુસ્કાન પ્રગટ કરો.
- ઊંડા શ્વાસ ભરતા પ-સેકન્ડ શ્રોતા પર નજર ફેરવી જુઓ.
- શરૂઆત કોઈ શ્લોક, શાયરી, કાવ્યપંક્તિ કે વાર્તાથી કરો.
- અપાણી નજર સભામાં દરેક પર ફરતી રાખવી.
- અવાજની સપાટીનો ખ્યાલ રાખી સંગીતના તાલની જેમ સ્પીચમાં ચઢાવ-ઉતાર લો.
- શબ્દોનું સ્પષ્ટ ઉચ્ચારણ કરવું જેથી વાત બરાબર સમજાય.
- તમારા અનુભવ, મિત્ર સંબંધી ચર્ચા તેમજ ડેટા આપી લોકોમાં રસ જગાવો.
- બે પગ વચ્ચે સરખું અંતર જાળવી રાખો. પ્રભાવ પડશે.
- હાથોની એક્શન, ચેહરાના હાવ-ભાવ તેમજ અવાજની ગતિ દ્વારા શ્રોતાને મગ્ન કરી દો, પીગાળી દો અને સ્માઇલ સાથે વક્તવ્ય પુરું કરો.





આશ વક્તા બનવા ભાષકાલ કેવી હોવી જોઈએ ?

- જ્યારે આપણું નામ બોલાય ત્યારે જ જગ્યાએથી ઊભા થઈ એકદમ ધીમે-ધીમે શાંતિથી ડગ માંડી સ્ટેજ પર જવું. (કારણ કે દરેક શ્રોતાઓની નજર તમારી પર હોય છે.)
- સ્ટેજ પર પહોંચી શાંતિથી ઊભા રહો. ઊંડા શ્વાસ ભરો.
- પાંચ સેકન્ડમાં સભામાં બેઠેલ તમામ પર નજર ફેરવી જુઓ.
- મુખ પર એકદમ હળવાશ અને પ્રસન્નતાનો ભાવ કેળવો.
- દાઢી નીચે અથવા દાઢી સામે માથક રાખો.
- બંને પગ વચ્ચે સરખું અંતર રાખો.





સંબોધન કેવી રીતે કરશો ?

- પરિસ્થિતિ તેમજ વાતાવરણ ધ્યાનમાં રાખી મધુર રીતે શ્રોતાઓને સંબોધન કરવું.
- સુત્ર બોલવું:-
- શાયરી દ્વારા:-
- મેડીટેશન દ્વારા:-
- કાવ્યપંક્તિ દ્વારા:-
- વાર્તા દ્વારા:-
- એક્ટીવીટી દ્વારા :-





વક્તવ્યની અસરકારક શરૂઆત બાદ વક્તવ્યને આગળ વધારવા શું કરશો ?

- શ્રોતાઓની ભુખ જાગે તેવું વક્તવ્ય રજુ કરો.
- વક્તવ્ય દરમિયાન કોઈ વ્યક્તિ સમક્ષ નહિં પણ દરેક શ્રોતા સમક્ષ આપણી નજર ફરે એ રીતે હાવભાવ સાથે વાક્ય પ્રયોગ કરવો.
- લોકોમાં રસ જાગે તેવા સંવાદોથી લોકોનાં દીલ જીતવાનો પ્રયત્ન કરવો.



વક્તવ્યનાં મધ્ય ભાગમાં શું પીરસશો ?

- પ્રથમ તો તમારા અનુભવોની વાત કરો.
- લોકોને ડેટા આપી વધારે ઉદાહરણો લઈ જવાનો પ્રયત્ન કરો.
- લોકોને હસાવાનો પ્રયત્ન કરી શકાય.
- જો શ્રોતાનું બીજે ધ્યાન હશે તો આપણામાં જ કંઈક ગરબડ હશે. તો એ ગરબડ શોધી સારું બોલવાનો પ્રયત્ન કરો.
- એક જ ગતિએ, એક જ સ્પીડથી વક્તવ્ય ન કરવું.





વક્તવ્યનાં મધ્ય ભાગમાં શું પીરસશો ?

- ▶ વક્તવ્ય કેવું થશે સાચું કે ખોટું થશે ? એવા હલકા વિચારને છોડી દો.
- ▶ વક્તવ્ય માટે મનને મજબુત બનાવવું.
- ▶ અવાજની મર્યાદા સાચવવી. (માઘક) અવાજની સપાટીનો ખ્યાલ રાખવો.
- ▶ સંગીતના તાલની જેમ વાત કરવી.
- ▶ મુદ્દાઓને જંપ ન મારવો.
- ▶ વાતમાં અર્ક હોવો જોઈએ. દમ હોવો જોઈએ.



વક્તવ્યનાં મધ્ય ભાગમાં શું પીરસશો ?

- સામાન્ય વ્યક્તિ સમજી શકે તે રીતે વાત કરો.
- દરરોજનાં સમાચાર તેમજ સમાજને લગતી વાત કરવી.
- શ્રોતાઓને સંતોષ મળે, દિલમાં નવી ભાવના જાગે તેવું વક્તવ્ય કરો.
- જો મુદ્દા યાદ ન રહે, તો નાના કાગળ પર લખી લો.
- એકની એક વાત બે વાર ન કરવી.
- દડો ફેંકો તો પાછો આવે: એમ લોકોને તમારી વાત ગમતી હશે તો, શ્રોતા ડોક હલાવતા દેખાશે, દરેકનાં મુખ પર પ્રસન્તા દેખાશે, અને હળવાશનાં ભાવો જોવા મળશે.



વક્તવ્યનાં અંત ભાગમાં શું કરશો ?

- અંતમાં વક્તવ્ય ઝડપથી બંધ ન કરો.
- જે રીતે ભોજન બાદ અંતમાં આઈસ્ક્રીમ મળે તો જીભમાં સ્વાદ રહી જાય તેમ વક્તવ્યનાં અંતમાં કંઈક એવું આપો કે વક્તવ્ય પૂર્ણ થયા બાદ શ્રોતાઓનું મનન-ચિંતન ચાલુ રહે.
- અંતમાં પ્રથમ જે વાત કરી તે વાતને ફરી દોહરાવી શકાય.
- યોગ જાગૃતિ માટે, વ્યસન વિષે વાત કરી શકાય.
- અંતમાં શાયરી દ્વારા લોકોને મંત્રમુગ્ધ કરી શકાય.
- વક્તવ્ય પુરું થતા તાલીઓને ગડગડાટ થાય તો હાથ જોડી લોકોનું અભિવાદન કરવું.
- સ્માઇલ સાથે વક્તવ્ય પુરું કરવું.



કાર્યક્રમ સંચાલનની ઠેકલીઠ રૂપરેખા

સ્વચ્છતા જાગૃતિ અભિયાન અને વૃક્ષારોપણ કાર્યક્રમ નિમિત્તે સન્માન સમારોહ

શાબ્દિક સ્વાગત:-

- ✚ રાષ્ટ્રગાન:-
- ✚ દીપ પ્રાગટ્ય :-
- ✚ મહેમાનશ્રીઓનું સ્વાગત:-
- ✚ પ્રમુખશ્રીનું સ્વાગત પ્રવચન:-
- ✚ નાટક :- સ્વચ્છતા જાગૃતિ અંગે
- ✚ સ્પીચ:- સ્વચ્છતા ત્યા પ્રભુતા
- ✚ સન્માન :- સ્વચ્છતા બાબતે સુરતની શ્રેષ્ઠ શાળાનું સન્માન (સરદાર પટેલ વિદ્યાસંકુલ)
- ✚ સ્પીચ:- વૃક્ષોનું માનવજીવનમાં મહત્વ
- ✚ પ્રતિજ્ઞા:- વૃક્ષોના વાવતેર અને જતન માટે
- ✚ આભાર વિધી :-

:- શાળા નો વાર્ષિકોત્સવ :-

- ✚ શાબ્દિક સ્વાગત:-
- ✚ દીપ પ્રાગટ્ય :-
- ✚ મહેમાનશ્રીઓનું સ્વાગત:-
- ✚ બાળકો દ્વારા સ્વાગત નૃત્ય:-
- ✚ ડાન્સ ૧ :- મેરી માં
- ✚ ડાન્સ ૨ :- માટલા ઉપર માટલું
- ✚ સ્પીચ:- મારી શાળા શ્રેષ્ઠ શાળા (બાળક દ્વારા)
- ✚ સન્માન :- ધોરણ ૧૦ માં પ્રથમ ૩ આવનાર વિદ્યાર્થીઓનું સન્માન
- ✚ રાષ્ટ્રગાન:-
- ✚ આભાર વિધી :-



કાર્યક્રમ સંચાલનની ટેકલીફ રૂપરેખા

:- ગુરુપૂર્ણિમા મહોત્સવ :-

- ✚ શાબ્દિક સ્વાગત:-
- ✚ દીપ પ્રાગટ્ય :-
- ✚ મહેમાનશ્રીઓનું સ્વાગત:-
- ✚ પ્રાર્થના :- ભૂલીશ હું જગતની માયા,
ગુરુજી નહિં ભુલુ તમને.
- ✚ નાટક :- ગુરુનું સ્થાન
- ✚ ડાન્સ ૧ :- સબસે પ્યારા કોન હૈ...
- ✚ ડાન્સ ૨ :- શિક્ષકો દ્વારા પ્રસ્તુતિ
(કોઇપણ ડાન્સ લઈ શકાય)
- ✚ સ્પીચ:- ગુરુનું મહત્વ (બાળક દ્વારા)
- ✚ સન્માન :- પધારેલા સંતોનું સન્માન
- ✚ આભાર વિધી :-

:- આઝાદી કા અમૃત મહોત્સવ:-

દેશભક્તિ નો રંગારંગ કાર્યક્રમ (રક્તદાન
કાર્યક્રમ) :-

- ✚ શાબ્દિક સ્વાગત:-
- ✚ રાષ્ટ્રગાન:-
- ✚ મહેમાનશ્રીઓનું સ્વાગત:-
- ✚ દેશભક્તિ સૌગ :- એ મેરે વતન કે લોગો...
- ✚ વિડિયો શો :- આઝાદી કે સિતારે
- ✚ નાટક :- સૈનિકોનું સમર્પણ
- ✚ સન્માન:- રક્તદાતાઓનું સન્માન
- ✚ વિશેષ સન્માન:- સરહદ પર દેશની રક્ષા કરીને
આવેલા સૈનિકોનું સુરત શહેર દ્વારા વિશેષ
ટ્રોફી આપી સન્માન
- ✚ સ્પીચ:- દેશભક્તિના રંગો (સૈનિકશ્રી દ્વારા)
- ✚ આભાર વિધી :-



કાર્યક્રમ સંચાલનની કૈટલીક રૂપરેખા

:- કલાનો મહાકુંભ-ધનામ વિતરણ સમારોહ:-

- ✚ શાબ્દિક સ્વાગત:-
- ✚ રાષ્ટ્રગાન:-
- ✚ મહેમાનશ્રીઓનું સ્વાગત:-
- ✚ ડાન્સ :- સુલતાન
- ✚ વિડિયો શો :- વિવિધ સ્પર્ધાઓમાં હાર્ડવર્ક કરતાં વિદ્યાર્થીઓનો વિડિયો બતાવવો.
- ✚ સન્માન:-
 ૧. સંગીત ક્ષેત્રમાં સારું યોગદાન આપનાર વિદ્યાર્થીઓનું સન્માન
 ૨. નૃત્યકળા માં યોગદાન આપનાર
 ૩. વકતૃત્વ કળામાં યોગદાન આપનાર
- ✚ વિશેષ સન્માન:- પદારેલા નિણાયક મિત્રોનું સન્માન
- ✚ સ્પીચ:- જીવન - કળાનો સુભગ સમન્વય
- ✚ આભાર વિધી :-

હોમવર્કમાં આપી શકાય તેવી કેટલીક વિગતો :-

- તમારા જીવનમાં બનેલી સત્ય ઘટનાની રજૂઆત કરો.
- તમારા જીવનનો કોઈ ખરાબ અનુભવ અથવા તમારી સાથે થયેલો અન્યાયનું વર્ણન.
- તમારી જીવનની ખુશીનો કોઈ એક પ્રસંગ વર્ણવો.
- તમને આવેલ કોઈ એક સપનાનું વર્ણન.
- તમને ગમતા ૧૫ પુસ્તકો અને લેખક કે કવિના નામ અને તમે જાણતા હોય તેવા સ્પીકરના ૧૫ નામ જણાવો.
- કોઈપણ એક કાર્યક્રમની રૂપરેખા બનાવો અને તેનું સંચાલન કરો.
- કોઈપણ પ્રકારની સ્ટોરીની રજૂઆત.
- દાતા અને સન્માન સમયે બોલી શકાય તેવી વાતો અને શાયરીની રજૂઆત કરો.
- કોઈપણ એક વ્યક્તિનું ઇન્ટરવ્યુ લેવા માટે શું તૈયારી કરશો તે બાબતો લખી પેક્ટ્રીકલ કરવું.
- અલગ અલગ વિષય માટે વિડિયો બનાવવા આપવા.
- ૧૫ જેટલા વિષયો પર વન લાઇન મેસેજ તૈયાર કરવા આપવા.



Effective Public Speaking Hub...



Thank You!