





આપ સર્વે મિત્રોનું સસ્નેહ સ્વાગત કરે છે.



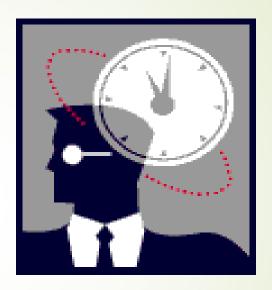
વિષય:- જાહેરમાં બોલવાની કળા

Rakesh Sangani

Effective Motivational Speaker - Trainer







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

# જુઓ ઈન્ટરનેટ પર 1 મિનિટમાં શું-શું થાય છે?

- એક મિનિટમાં દુનિયાભરમાં 18 કરોડ ઈ-મેઈલ મોકલાય છે
- યુટયૂબ પર દર મિનિટે 45 લાખ વીડિયો જોવાય છે
- ફેસબૂક પર 10 લાખ લોકો લોગઈન 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

# સ્પીકર હોવાનો ગર્વ:-

યુવાનની જેમ હંમેશા કંઇક કરી છુટવાનો તરવરાટ હાવો જોઇએ.

# જો તમે કંઇક નવું કરી રહ્યા છો, તો તમે યુવાન છો...

ા ૧૨ જાન્યુઆરી. દર વર્ષે આ દિવસને રાષ્ટ્રીય યુવા દિવસ તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. યુવાની એટલે થત ગતાર, યુવાની એટલે વુરસાં, યુવાની એટલે જવબદારી, યુવાની એટલે જીવન કેવી રીતે જીવવું છે એ ચાવી. યુવાનીની હગાર વ્યાખ્યાઓ થઇ શકે છે. દુનિયાના તમામ દેશોમાં યુવા દિવસની ઉજવણી થાય જ છે. આપણે દર 12મી જાન્યુઆરીએ સ્વામી વિવેકાનંદની જન્મજયંતીએ યુવા દિવસની ઉજવણી કરીએ છીએ. આજે કેટલાક એવા ગુજરાતી યુવાઓની વાત જેમણે યુવાનીમાં જ સાબિત કરી દીધું કે જો આપણે કોઈ સપનું જોઈએ અને જો હિંમત હોય તો સપનાં પૂર્ણ પણ કરી શકાય છે.

#### તેમણે સાબિત કરી બતાવ્યું કે દિવ્યાંગ શરીરથી હોય છે, મનથી નહીં!



one miles till cantil. Admin Personal and engine all account કુ મોલા માહિત કરી કરી મહિતાના હતા તાલે विकिन्न विकास कर्या दल. प्रांतु प्रेतन्त्र પ્રાપ્ત મહેલવા કરી તેમલે દાલાવાન संप्रका समान होतानु नाम होतान प्रत्नु नामते. fant inclains proper from Franci level ACE Spenis NAN MICHE અંદ્રેશ અની કરવા છે. રાયત રાયત મેં કે આ દેવા district and inches property by

intiffs obeies in and miscad many i

शફीन हसन

#### ક્યારેક નવો શર્ટ લેવા પણ વિચાર કરવો પ<u>ડ</u>તો, આજે ખભે સિતારા છે



Biscovery (property contesting persinately and alleged interest ad a consume weeken soldiere મુખ્યો-લેન્ડિટ ઓક પોલીસ નહીં કહેરત છે. weening Person contrast selfin file ents tilente Strine tille sterk werend w awars set includes क्लान् अस्य प्राची अल्बाह्य रच्चे तता. तेलाहे દુષ્ટાની ભાગમ જ પૂર્વનાવાર્ટની પહેલા तार्थे कर्षे भ र भोगा हिन्द्रमात्र अगान्त्र हैन्द्र



on tool levels - true great flow good white property should be govered.

through private and the private and the second of data elli dalka verda.

remite operation likes the new એક જ ટી-શર્ટ હતી, રોજ ધોઇને પહેરતો, આજે બેટ્સમેનોને રોવડાવે છે personal and series in the series of cat on patelline are simble addicable to a walls your in severy strain, all the Free वांची प्रदेशकात प्राप्त कर्ने अर्थति । ब्राइन देशो विका પુષ્પનવા અને કિરીકા માત્ર કે વિશ્વાસ વધાની પ્રોત્સાવ

> teratificación ( \$200-\$100 compi here exciteted to be consent to entry

to be as recognited and will tree and of weeks

strepare quiet de scatt, weat fi tr, est

were that he self-to been say to be

क्षे कि किया का का क्षेत्र का के किया के किया के

refere recessors; man make the cross

#### ઘરે નળથી પાણી પણ નહોતું આવતું, આ સરિતા હવે આખી દુનિયામાં જાણીતી



him welt provide to so hakewall ulen DESCRIPTION OF THE PARTY OF THE eles dá lave eles à sarger all fre-à lissé. ted. Un emile web wood about we descriptions for your per later part ling that stated wheel size with over side of several troops of the

Character and forces are a contract of the con

motion hard the fee pain

#### એ.આર. રહેમાન પાસે તૈયાર થઇ પિતાના લોકસાહિત્યના વારસા સાથે સંગીત પીરસ્યું



their period and received was no world (bu) well-s liditive feadaff at sharpes option દિવર્ષન અન્યુદ્ધ અહીંત્વ પડાયેલે કો પોતાને અંદ કોર્ટિક ન dida sadi naid neid is, ik tur, sameli स्तुति । विभागाना का पर अधिन से कार्य के करा military and six year first sales serves will रात्रों से कार्यात्रक सुद्धें संतीत करेतीर प्रदेशक स्वा mental as all made.

the population of the special agency and



## વિચારની રજુઆત કરતા પહેલા કેટલીક જરૂરી બાબતો :-

- 🟲 જિજ્ઞાસા વૃતિ 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.

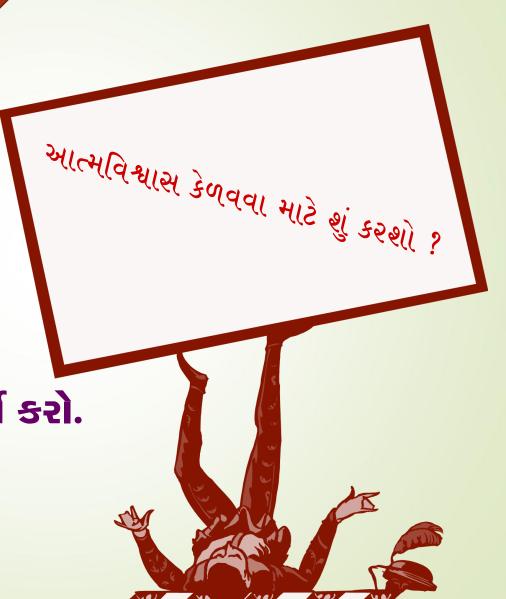
## જાહેરમાં બાલવા માટે જરૂર છે માત્ર હિંમત અને આત્મવિશ્વાસ

- 🟲 સાચકલ ચલાવતી વખતે ઘૂંટણ છોલાઇ અને પડી પણ જવાચ 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 કિક્રેટર ન બની શક્ત.
- 🟲 બિલ ગેટ્સ ધોરણ આઠમાં નાપાસ થયા હતા.
- અમિતાભ ઊંચાઇ તથા અવાજના કારણે નોકરીમાં નાપસંદ થયા હતા.
- 🖿 ધીરૂભાઇ અંબાણી સમાન્ય સ્થિતિમાંથી મોટો ઉદ્યોગપતિ.



કરોડોમાંનો હું એક છું. હું સારું બોલી જ શકીશ.

પોતાની જાત પર ગર્વ કરો.







# શ્રેષ્ઠ વકતા કોને કદેવાય ?

- માણસ આખો દિવસ દરમ્યાન ૧૨ થી ૧૪ હજાર શબ્દો બોલે છે તથા ૩૪-હજાર શબ્દો સાંભળે છે.
- આ શબ્દોથી કોઇને ફરક પડયો છે ?
- હૃદયનાં કમાડ ખોલી નાખે એ જ સાચો વકતા.
- આપણી વાતમાં અદ્ભૂત સંદેશો હોવો જોઇએ.

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





## 5२ डेवी रीते हुर डरशो ?

- જે દિવસે, જે સમચે આપણું વક્તવ્ય હોય તે સમચે હોલમાં પ્રવેશતી વખતે ભૂલી જવું કે આજે મારે બોલવાનું છે.
- વક્તવ્ય વખતે ચાલીને સ્ટેજ પર જઇએ તે સમયે મનમાં પ્રવચનનાં વિચારો ન કરવા કે બોલતા-બાલતા કે હોઠ ફફડાવતા ન જવું.
- સ્ટેજ પર ઊભા રહીએ ત્યારે પગ ધ્રૃજે, શ્રોતા વાઘ-સિંહ સમાન લાગે પણ એવા હલકા વ્રિચાર 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 જઇએ ત્યારે થોડું પાણી પીવું. મન શાંત રાખવું..
- 🕨 ગભરામણ વખતે ઊંડા શ્વાસ લેવા.





## ચારા વક્તા બનવા કેટલીક જરૂરી વાનો...

- 🟲 સૈનિકમાં લડવા જાવ તેમ ચાલીને સ્ટેજ પર પહોંચો.
- સ્માઇલ અથવા હળવી મુસ્કાન પ્રગટ કરો.
- 🕨 ઊંડા શ્વાસ ભરતા ૫-સેંકન્ડ શ્રોતા પર નજર ફેરવી જુઓ.
  - શરૂઆત કોઇ 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.
- 🗕 🖟 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 પુરૂં કરો.



# ચારા વક્તા બનવા તાયકાત કેવી દોવી જોઈએ ?

- જયારે આપણું નામ બોલાય ત્યારે જ જગ્યાએથી ઊભા થઇ એકદમ ઘીમે-ઘીમે 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 માઇક રાખો.
- 🟲 બંને પગ વચ્ચે સરખું અંતર રાખો.





# સંબોધન કેવી રીતે કરશો ?

- 🟲 પરિસ્થિતિ તેમજ વાતાવરણ ધ્યાનમાં રાખી મધુર રીતે શ્રોતાઓને સંબોધન કરવું.
- 🤛 સુત્ર બોલવું:-
- 🟲 ⁄શાચરી દ્વારાઃ-
- 🏓 મેડીટેશન દ્વારાઃ-
- 🟲 કાવ્યપંકિત દ્વારાઃ-
- 🖿 वार्ता द्वाराः-
- 🟲 એક્ટીવીટી દ્વારા :-



# વકતવ્યની અસરકારક શરૂઆત બાદ વકતવ્યને આગળ વધારવા શું કરશો ?

- 🤛 શ્રોતાઓની ભુખ જાગે તેવું વકતવ્ય રજુ કરો.
- વકતવ્ય દરમ્યાન કોઇ વ્યક્તિ સમક્ષ નહિં પણ દરેક શ્રોતા સમક્ષ આપણી નજર ફરે એ રીતે હાવભાવ સાથે વાકય પ્રયોગ કરવો.
- લોકોમાં રસ જાગે તેવા સંવાદોથી લોકોનાં દીલ જીતવાનો પ્રયત્ન કરવો.



## વકતવ્યનાં મધ્ય ભાગમાં શું પીરસશો ?

પ્રથમ તો તમારા અનુભવોની વાત કરો.

🟲 લોકોને ડેટા આપી વઘારે ઉડાણર્પૂવક લઇ જવાનો પ્રયત્ન કરો.

**ले होने हसावानो** प्रयत्न हरी शहाय.

🤛 🧖 શ્રોતાનું બીજે ધ્યાન હશે તો આપણામાં જ કઇક ગરબડ

હશે. તો એ ગરબડ શોઘી સારું બોલવાનો પ્રયત્ન કરો.

🏓 એક જ ગતિએ, એક જ સ્પીડથી વક્તવ્ય ન કરવું.





## વકતવ્યનાં મધ્ય ભાગમાં શું પીરસશો ?

- 🖿 વકતવ્ય કેવું થશે સાચું કે ખોટું થશે ? એવા હલકા વિચારને છોડી દો.
- 🟲 વ્રકતવ્ય માટે મનને મજબુત બનાવવું.
- અવાજની મર્ચાદા સાચવવી. (માઇક) અવાજની સપાટીનો ખ્યાલ રાખવો.
- 🟲 સંગીતના તાલની જેમ વાત કરવી.
- 🟲 મુદ્દાઓને જંપ ન મારવો.
- 🖿 વાતમાં અર્ક હોવો જોઇએ. દમ હોવો જોઇએ.



# વકતવ્યનાં 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 ફેકો તો પાછો આવેઃ એમ લોકોને તમારી વાત ગમતી હશે તો, શ્રોતા ડોક હલાવતા
  - દેખાશે, દરેકનાં મુખ પર પ્રસન્તા દેખાશે, અને હળવાશનાં ભાવો જોવા મળશે.



## વકતવ્યનાં અંત નાગમાં શું કરશો ?

- 🖿 અંતમાં વકતવ્ય ઝડપથી બંધ ન કરો.
- જે રીતે ભોજન બાદ અંતમાં આઈસ્ક્રીમ મળે તો જીભમાં સ્વાદ રહી જાય તેમ વક્તવ્યનાં અંતમાં કંઇક એવું આપો કે વક્તવ્ય પૂર્ણ થયા બાદ શ્રોતાઓનું મનન-ચિંતન ચાલુ રહે.
- 🟲 અંતમાં પ્રથમ જે વાત કરી તે વાતને ફરી દોહરાવી શકાય.
- 🟲 ચોગ 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.
- 🯲 સ્માઇલ સાથે વક્તવ્ય પુરું કરવું.



## કાર્યક્રમ સંચાલનની કેટલીક રૂપરેખા

## સ્વચ્છતા જાગૃતિ અભિયાન અને વૃક્ષારોપણ કાર્ચક્રમ નિમિત્તે સન્માન સમારોહ

#### शादिहरू स्वागत:-

- 💠 राष्ट्रेगावः-
- 👃 દીપ પ્રાગટચ :-
- 🖶 મહેમાનશ્રીઓનું સ્વાગત:-
- 🖶 પ્રમુખશ્રીનું સ્વાગત પ્રવચન:-
- 🖊 નાટક :- સ્વચ્છતા જાગૃતિ અંગે
- 👃 સ્પીચઃ- સ્વચ્છતા ત્યા પ્રભુતા
- સન્માન :- સ્વચ્છતા બાબતે સુરતની શ્રેષ્ઠ
  શાળાનું સન્માન (સરદાર પટેલ વિદ્યાસંકુલ)
- 🖶 સ્પીચઃ- વૃક્ષોનું માનવજીવનમાં મહત્વ
- 👃 પ્રતિજ્ઞાઃ- વૃક્ષોના વાવતેર અને જતન માટે
- 🚣 આભાર વિદ્યી :-

#### :- शाणा नो वार्षिङोत्सव :-

- 👃 શાહિદક સ્વાગત:-
- 🚣 દીપ પાગટચ :-
- 👃 મહેમાનશ્રીઓનું સ્વાગતઃ-
- 🖶 બાળકો દ્વારા સ્વાગત નૃત્થઃ-
- 🖊 ડાન્સ ૧ :- મેરી માં
- 🖶 🛮 ડાન્સ ૨ :- માટલા ઉપર માટલું
- 🖶 સ્પીચઃ- મારી શાળા શ્રેષ્ઠ શાળા (બાળક દ્વારા)
- 4 સન્માન :- ધોરણ ૧૦ માં પ્રથમ ૩ આવનાર વિદ્યાર્થીઓનું સન્માન
- 💠 राष्ट्रेजावः-
- 🖊 આભાર વિધી :-



## કાર્યક્રમ સંચાલનની કેટલીક રૂપરેખા

## :- ગુરુપૂર્ણિમા મહોત્સવ :-

- 🖊 શાઉદક સ્વાગત:-
- 🖊 દીપ પ્રાગટચ :-
- 🖶 મહેમાનશ્રીઓનું સ્વાગતઃ-
- 🖊 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 લઇ શકાય)
- 🖶 સ્પીચઃ- ગુરુનું મહત્વ (બાળક દ્વારા)
- 🖶 સન્માન :- પદ્યારેલા સંતોનું સન્માન
- 🖊 આભાર વિધી :-

#### :- આઝાદી કા અમૃત મહોત્સવ:-

દેશભક્તિ નો રંગારંગ કાર્યક્રમ (રક્તદાન કાર્યક્રમ) :-

- 🖊 શાહિદક સ્વાગત:-
- 🛉 राष्ट्रेजायः-
- 🖶 મહેમાનશ્રીઓનું સ્વાગતઃ-
- 🖊 દેશભક્તિ સૌંગ :- એ મેરે વતન કે લોગો...
- 🖊 વિડિયો શો :- આઝાદી કે સિતારે
- 🖶 નાટક :- સૈનિકોનું સમર્પણ
- 🖶 સન્માનઃ- રક્તદાતાઓનું સન્માન
- 4 વિશેષ સન્માન:- સરહદ પર દેશની રક્ષા કરીને આવેલા સૈનિકોનું સુરત શહેર દ્વારા વિશેષ ટ્રોફી આપી સન્માન
- 🦊 સ્પીચઃ- દેશભક્તિના રંગો ( સૈનિકશ્રી દ્વારા)
- 🖊 આભાર વિધી :-



## કાર્યક્રમ સંચાલનની કેટલીક રૂપરેખા

### :- કલાનો મહાકુંભ-ઇનામ વિતરણ સમારોહ:-

- 🖊 શાહિદક સ્વાગત:-
- 💠 राष्ट्रेजावः-
- 🖶 મહેમાનશ્રીઓનું સ્વાગતઃ-
- 🖊 ऽान्सः- सुसतान
- 🦊 વિડિયો શો :- વિવિદ્ય સ્પર્ધાઓમાં હાર્ડવર્ક કરતાં વિદ્યાર્થીઓનો વિડિયો બતાવવો.
- 🚣 सन्भानः-
- ૧. સંગીત ક્ષેત્રમાં સારું યોગદાન આપનાર વિદ્યાર્થીઓનું સન્માન
- ર. નૃત્યકળા માં ચોગદાન આપનાર
- 3. વકતૃત્વ કળામાં ચોગદાન આપનાર
- 🖶 વિશેષ સન્માનઃ- પદ્યારેલા નિણાર્ચક મિત્રોનું સન્માન
- 🖶 સ્પીચઃ- જીવન કળાનો સુભગ સમન્વચ
- 🖊 આભાર વિધી :-

## હોંમવર્કમાં આપી શકાય તેવી કેટલીક વિગતો:-

- તમારા જીવનમાં બનેલી સત્ય ઘટનાની રજૂઆત કરો.
- તમારા જીવનનો કોઇ ખરાબ અનુભવ અથવા તમારી સાથે થયેલો અન્યાયનું વર્ણન.
- AAAA તમારી જીવનની ખુશીનો કોઇ એક પ્રસંગ વર્ણવો.
- તમને આવેલ કોઇ એક સપનાનું વર્ણન.
- તમને ગમતા ૧૫ પુસ્તકો અને લેખક કે કવિના નામ અને તમે જાણતા હોય તેવા સ્પીકરના ૧૫ નામ જણાવો.
- કોઇપણ એક કાર્યક્રમની રૂપરેખા બનાવો અને તેનું સંચાલન કરો.
- ફોઇપણ પ્રકારની સ્ટોરીની રજુઆત.
- દાતા અને સન્માન સમયે બોલી શકાય તેવી વાતો અને શાયરીની રજુઆત કરો.
  - કોઇપણ 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.



