

## Учимся выступать перед аудиторией

Если вам трудно вымолвить слово перед группой в три-четыре человека, тогда эта глава для вас особенно важна. Потому что выступать можно научиться.

### Кошмарный сон

Перед вами аудитория в 20 - 30 совершенно чужих людей. Все смотрят на вас. А вы должны говорить. Ну, например, представиться, изложить обстоятельства дела, высказать определенное мнение. Все ждут: начинай же наконец - говорят их взгляды.

Сердце ваше колотится как мотор гоночного автомобиля. Пульс стучит в горле. Ноги подгибаются, а ладони покрываются горячим потом. Где бы их вытереть? И, вообще, куда бы их деть?

Голосовые связки, кажется, перестали действовать. Но все-таки как-то удается выдавить из себя несколько слов. Слабым охрипшим голосом. Он воспринимается как чужой. Голову пронзают мысли, не поддающиеся контролю. Мысли, которые вызывают страх и неуверенность. Вы внезапно чувствуете себя как осужденный перед трибуналом. Но от такого кошмара вы можете себя избавить. Небольшую "таблицу умножения", помогающую овладеть свободной речью, вы можете ведь выучить. Стоит только взяться. Устойчивое положение для выступающего так же важно, как и твердая позиция.

Обратите как-нибудь внимание на выступающих. И именно вниз, на ноги. Чем неувереннее чувствует себя человек, тем больше переступает он с ноги на ногу, приплясывает, как будто у него "земля горит под ногами". И чем увереннее выступающий, чем больше он сам убежден в том, что высказывает, тем крепче он стоит на ногах. Вот так все просто. Поэтому поразмыслите: от взора ваших слушателей (и зрителей) не ускользнет, уверенно вы стоите или стремитесь спастись бегством. Ваши ноги покажут

им, когда вы готовы сквозь землю провалиться, только бы не выступать перед ними.

Поэтому вдолбите себе в голову: "Я занимаю твердую позицию. Я не упаду. Я крепко стою на ногах".

И так как все мы рабы привычек, то прежде всего надо, чтобы уверенное поведение превратилось в твердую привычку.

Следите за тем, чтобы у вас не сгибались колени. Стойте уверенно. Потренируйтесь так стоять. Если колени у вас расслаблены, ваши аргументы тоже слабы.

Станьте совершенно спокойным и расслабленным.

Всего за одну минуту.

Наверняка не один врач говорил вам: "Чем нервнее и возбужденнее ваше состояние, тем быстрее бьется у вас сердце".

В психологии это состояние называют "избыточная реакция".

Это выражение означает не что иное как то, что вы более чем бодр.

В вашем организме так все заведено и перекручено, что вы сами себя заблокировали. Всякое движение остановлено. Вы не можете выдать из себя ни звука. Ясное дело, что дыхание и сердцебиение связаны между собой. И чем быстрее бьется сердце, а частота сердечных сокращений может достигать в возбужденном состоянии и 160 ударов в минуту, тем учащеннее становится наше дыхание. Вы говорите с одышкой, запыхавшись. И точно так же стремительно проносятся у вас в голове мысли. На вас наваливаются ощущение страха и сомнения. И эти неконтролируемые мысли сбивают вас с толку, они действуют как передатчик помех. Отказывает не только голос, вы теряете и нить мысли. Все то, что вы предварительно продумали. Но против этого сумбура в голове существует одно эффективное средство. Благодаря ему человек может сам себя успокоить.

Только не думайте, что вы можете заставить себя успокоиться усилиями воли. Это не под силу даже индийским факирам.

Но вот техника дыхания может вам оказать услугу. За одну минуту. Это упражнение, при помощи которого йоги могут погрузиться в состояние глубокого покоя и сна и при помощи которого впадают в зимнюю спячку ежи. Техника дыхания, помогающая обрести необходимое внутреннее спокойствие, сводится к следующему. Сделайте очень глубокий и медленный выдох. Затем медленно сделайте максимально глубокий вдох. При вдохе у вас должен выпятиться живот, а не грудная клетка. Руководствуйтесь ощущениями.

Теперь на четыре секунды задержите дыхание. И снова медленно и глубоко выдохните. Такое ритмичное чередование: выдох - вдох - задержка дыхания нужно повторить пять-шесть раз. После этого вы обнаружите, что пульс у вас бьется медленнее и сами вы заметно успокоились.

Эту технику следует применять всегда, когда мурашки бегают по спине, когда сердце в пятки уходит, когда от волнения и напряжения вы не можете взять себя в руки. Техника дыхания, применяемая йогами, действует почти как успокоительная таблетка, только гораздо быстрее. У нее есть и еще одно преимущество: применяя эту технику, вы сохраняете ясную и спокойную голову.

Всегда помните; первое впечатление так же важно, как и старт ракеты. Наверняка и вы судите о людях по первому впечатлению, иногда позже вы, конечно, меняете свое мнение, сложившееся от первого впечатления. Но это уже позже, а первые впечатления, между тем, мы впитываем так же прочно, как скатерть пятна красного вина.

Наша голова регистрирует происходящее как фотоаппарат. Порой мы воспринимаем информацию в доли секунд. И чтобы составить общее впечатление о человеке, нам требуется не более семи секунд. В эти семь секунд мы впитываем самые разнообразные впечатления от человека, его голоса, одежды, походки, выражения лица: все эти мозаичные впечатления складываются в общую картину - моментальную фотографию личности,

которая может и не соответствовать действительности, но она сложилась. И именно она определяет нашу реакцию.

Тренируйте дружелюбный взгляд дольше одного мгновения.

Говорят, глаза - зеркало души. И некоторые люди думают, что можно почти все читать по глазам своего собеседника. Чаще всего они неправы. Потому что наш взгляд проясняет только наше душевное состояние. Он выдает, сохраняем ли мы внутри полное спокойствие, или все кипит в нас. Поэтому в хорошие для нас дни взгляд наш спокоен. В скверные - сердитый, непостоянный.

Но взгляд можно тренировать. Если вы тренировались достаточно долго, то своим выразительным спокойным взглядом сможете привлечь к себе внимание даже самой незаинтересованной и недружелюбно настроенной публики.

Как научиться этому? На белом листе бумаги нарисуйте точку. Ее размер должен примерно соответствовать размеру двухкопеечной монеты. Поставьте этот лист бумаги или прикрепите к стене на расстоянии примерно одного метра от себя. Пристально смотрите теперь на эту точку, не моргая. Так долго, сколько сможете выдержать. До тех пор пока после 1-2 минут у вас не выступят слезы из глаз. Постоянно повторяйте такие тренировки. Ваш взгляд будет становиться все спокойнее. При помощи такого взгляда вы добьетесь не только того, что сможете привлекать внимание слушателей и покорять их. Ваш невозмутимый взгляд повлияет также и на вашу собственную манеру держать себя и на настроение. Внешнее спокойствие передастся внутреннему состоянию.

Посмотрите внимательнее на своих слушателей и вы заметите, что они не всегда наблюдают за вами.

Измените свое отношение к людям. Преодолейте ощущение, что другие только и делают, что поедают вас глазами. Большинство из них погружены в свои мысли, даже если и кажется, что они вас внимательно

слушают. Так что поборите в себе это впечатление, потому что оно только угнетает вас. И при этом вновь поможет небольшая уловка.

Внимательнее понаблюдайте за группой слушателей. Оторвите свое внимание от любимого объекта - собственной персоны - в данный момент это может сыграть роковую роль. Кто наблюдает за другими, не имеет возможности всматриваться в себя как в центр Вселенной. Каждая группа, с которой вы имеете дело, делится на три части: на людей, которые хорошо к вам относятся, нейтральных и недоброжелателей. Спокойно исходите из того предположения, что первые две группы всегда имеют численный перевес. Это уже совсем неплохой отправной пункт для вас. Итак, недоброжелатели всегда находятся в меньшинстве. Определите-ка теперь, где они сидят. Кто тут противник? Кто друг? Кто посередине? Вам нужно ответить на целую кучу вопросов. И это неплохо, потому что благодаря такой тренировке ваши мысли постоянно направлены на группу слушателей.

Не заикливайтесь на мыслях о своих слабостях. Вы можете всю жизнь быть недовольны из-за какого-то небольшого недостатка в своей внешности. Но, вероятнее всего, что-то другое в вашей внешности особенно привлекательно. Подобное размышление может направить вас к выработке позитивной установки. Станьте сами для себя симпатичным человеком. Ну если вы сами себя не любите, на каком же основании вас должны любить другие? Единственное утешение, что эта "постоянная сосредоточенность на собственных недостатках" - довольно распространенная болезнь.

Из десяти человек, которые в первый раз видят себя в записи на видеопленке, двое находят себя невыносимыми. Поэтому возьмите простейший видеомаягнитофон - свое зеркало - и понаблюдайте за собой, выясните при этом, что вам в себе нравится.

Попробуйте как-нибудь что-то внушить себе. Вы убедитесь, это действует потрясающе.

Ну, например, внушите себе, что скоро станете выдающимся оратором. На этот случай существует определенная формула, которая действует почти как заклинание ведьмы.

Пожалуйста, перепишите ее:

"Я твердо решил стать хорошим оратором. Хороший оратор - настоящий мастер в искусстве обращения с людьми. И я тоже стану мастером в искусстве обращения с людьми и буду ежедневно и при любой возможности тренироваться. Моя уверенность в себе и коммуникабельность облегчат мне общение с людьми. Я - человек, хорошо осознающий свою цель. Общаясь с людьми, я замечаю, что все более свободно могу выражать свои мысли и все легче добиваться своего".

Произносите эти слова вслух, пока вы в них не поверите, что через некоторое время обязательно произойдет.

#### Упражнения для голоса

Говорить тоже можно научиться. Вы даже обязаны это сделать, потому что мы владеем только тем, чему научились.

Начните свои тренировки таким образом. Сядьте совершенно расслабившись. Подошвы обеих ног полностью стоят на полу. Колени и бедра расслаблены, спина прямая, локти лежат на столе, рот приоткрыт.

Первым делом тренируем гласные. Но только не в алфавитном порядке. Начнем спускаться сверху вниз по звуковой лестнице: и-е-а-о-у. Вначале выдохните, очень медленно. Затем вдохните. Произнося "и", приподнимайте вверх верхнюю губу. И тяните этот звук "иииииии" так долго, насколько у вас хватит дыхания. Теперь вновь вдохните, медленно выдохните и снова вдохните. Теперь настала очередь звука "е". При этом рот широко открыт. Нижняя челюсть немного опускается, язык упирается в нижние зубы. Так звук получается наиболее чистым и внятными. И т.д.

Второе упражнение. Выдохнуть, медленно вдохнуть и с закрытым ртом промычать "мммм", не останавливаясь. Три раза тихонько, три раза громко.

Это упражнение способствует тому, что даже тонкий "писклявый" голос становится ниже, "темнее".

Третье упражнение помогает улучшить произношение. Вновь выдохните, затем вдохните и произносите: "аааааааааааааааааа",  
теперь "эаааааааааааааааааа",  
затем "иаааааааааааааааааа",  
потом "оаааааааааааааааааа"  
и наконец "уааааааааааааааааа".

Правильный, хорошо поставленный голос не менее важен, чем сильные аргументы. Нередко противоречивые аргументы, произнесенные приятным голосом, перевешивают убедительные аргументы. Голос - это ведущий луч, по которому направляются ваши идеи.