



आ ज के दौर में अच्छी पब्लिक स्पीकिंग, यानी ग्रुप्स के बीच अपनी बातों को रखना अहम रिकल है। इससे आपमें प्रभावी तरीके से कम्पनिकेशन की कला आ जाती है।

लीडरशिप कॉलिटी भी इस रिकल के बिना अधूरी मानी जाती है। ऐसा नहीं है कि हम बातें करना नहीं जानते। रोजमर्रा की दिनवार्या में हम एक-दूसरे से ढेरों बातें करते हैं लेकिन जब किसी ग्रुप के सामने फॉर्मल स्पीच देनी हो, तो हममें से कई हिचकिचाहट और घबराहट के शिकार हो जाते हैं। मन में अजीब-सा डर पैदा हो जाता है। ऐसा भी नहीं कि इन स्थितियों से उबरा करना नहीं जासकता।

कुछ अभ्यास कर पब्लिक स्पीकिंग को बेहतर किया जा सकता है। आइए जानते हैं, कुछ ऐसी ही उपायों के बारे में, जिनसे आप अच्छे स्पीकर बन सकते हैं। तैयारी बहुत जरूरी अगर आपको कहीं भाषण देना हो, तो उसका अभ्यास जरूरी है। इससे आत्मविश्वास आ जाता है। तैयारी के तौर सबसे पहले स्पीच की थीम को समझें, फिर नोट्स बनाएँ। इसमें विषय से जुड़े उपयोगी विचारों को खोलकर, जो आपके भाषण के लिहाज से महत्वपूर्ण हैं। तैयारी करते समय टारगेट ऑडियस को भी ध्यान में रखें।

रिलैक्स्ड रहें

जब भी आप स्पीच देने जाएं, तो खुद को रिलैक्स्ड रखें। मुस्कूराएँ और श्रूताओं से नाता बनाने की कठिनाई करें। खुद का परिचय दें। फिर अपनी स्पीच इस ढंग से शुरू करें कि श्रूताओं में आपकी बात सुनने की उत्सुकता जागे। अपने विचारों

पब्लिक स्पीकिंग को बेहतर करने के लिए अभ्यास जरूरी

को सिलसिलेवार ढंग से पेश करने की कोशिश करें। इससे एक ही बात बार-बार दोहराने की चूक नहीं होती। स्पीच के दोस्तों की जलदबाजी न दिखाए। ऐसे मौकों पर भाषण की गति संतुलित बनाए रखें।

अंदाज हो दिलचस्प

भाषण को दिलचस्प अंदाज में पेश करना बहुत अहमियत रखता है। अन्यथा लोग सुनने में दिलचस्पी नहीं होते। इसलिए अपनी स्पीच की रीचकता बनाए रखें। बीच-बीच में कोई चुटीली बातें करते रहें या फिर जो वाया निजी अनुभव भी शेरों करके माहोल बनाए रख सकते हैं। भाषण देने वक्त आप उससाही नजर आने चाहिए। अपना आई-कॉन्टेनर सारा समय किसी एक ही श्रोता पर न बनाए रखें। धाराप्रवाह होना एक अच्छे स्पीकर की निशानी है। इसलिए बोलते समय हिचकिचाहट से बचें और बार-बार एक ही बात को न दोहराएं।

बॉडी लैंग्वेज का रखें ख्याल

भाषण के दौरान बॉडी लैंग्वेज और हाथ-



मायने रखते हैं। आप अपने मूर्खट और हाथों की परिवर्ती से श्रूताओं का ध्यान आसानी से अपनी तरफ आकर्षित कर सकते हैं। अगर एक ही जगह पर खड़े रहकर बिना हिले-दूले स्पीच देने रहें, तो अच्छा इंग्रेशन नहीं छोड़ पाएंगे। इसलिए ऐसे मौकों पर अपनी पॉस्चरिंग सही रखें। जब मैं हाथ न रखें। श्रूताओं की तरफ पीढ़ करके बिल्कुल भी न खड़े हों।

आसान शब्दों का प्रयोग

कई बार अच्छा भाषण देने के बावजूद वक्ता श्रूताओं के दिलोदिमाग पर असर नहीं छोड़ पाते हैं। इसकी वजह है भाषा, वयोंकि कई बार वक्ता अपने भाषण में बहुत अधिक कठिन भाषा या शब्दों का इस्तमाल कर रहते हैं, जो वहाँ मौजूद लोगों को समझ में नहीं आते हैं।

इसलिए श्रोता वर्ग को ध्यान में रखकर शब्दों का चयन करें। आवाज का उत्तर-चढ़ाव आवाज की स्पष्टता और वॉइस पिच किसी भी भाषण का महत्वपूर्ण हिस्सा होता है। इसलिए आपमें आवाज के सही उत्तर-चढ़ाव की समझ होनी चाहिए। यानी यही कि कब किस बात पर ज्यादा जोर देना है और कब कम। यह अभ्यास करने से आसान हो जाता है। साथ ही, आपके शब्दों के उच्चारण में भी स्पष्टता होनी चाहिए।

पावरपॉइंट प्रेजेंटेशन का सहारा

सिर्फ स्पीच को नोट्स पढ़ने भर से आप श्रोताओं का ध्यान आकर्षित नहीं कर पाएंगे। नोट्स देखकर भाषण देना अच्छा नहीं माना जाता है। नोट्स को सिर्फ प्राप्ति के रूप में इस्तेमाल करें। ऐसे मौकों के लिए पावरपॉइंट प्रेजेंटेशन भी तैयार रखना चाहिए। इससे श्रूताओं में आपकी बात सुनने की उत्सुकता बनी रहती है।

आईएएस, पीएससी के लिए इन तरीकों से करें जीएस की तैयारी

अक्सर जीएस को लेकर विद्यार्थियों के मन में हौवा बना रहता है। इसका सबसे बड़ा कारण यह है कि प्रतियोगी परीक्षाओं की विज्ञप्ति में सामान्य ज्ञान का सिलेबस काफी विस्तार से दिया जाता है। इसमें सामान्य विज्ञान, राजनीतिशास्त्र, अर्थशास्त्र, इतिहास, भूगोल, समसामयिक घटनाक्रम, न्यूमैट्रिकल एबिलिटी, रीजनिंग एबिलिटी, कम्प्यूटर ज्ञान, कल्पर सहित कई विषय समाहित होते हैं। सिलेबस देखकर ही लगता है कि इसकी तैयारी काफी कठिन है। हालांकि ऐसा होता नहीं है। अगर सही रणनीति बनाकर और व्यवस्थित रूप से जीएस की तैयारी की जाए, तो यह उतना भी कठिन नहीं जितना परीक्षार्थी इसे समझता है। जानते हैं कि आप इस कठिन-से लगाने वाले विषय की बेहतर तैयारी कर सकते हैं।

नोट्स बनाएं

सबसे पहली बात तो यह कि आपको जीएस के महत्वपूर्ण नोट्स को अपेक्षा करते रहना चाहिए। नोट्स बनाने का सबसे बड़ा कार्यालय होना चाहिए। नोट्स पढ़ने के दौरान नहीं पढ़ना पड़ता है, यद्योंकि पहली बार पढ़ने के दौरान ही आप उसे नोट कर चुके होते हैं। दोबारा जब भी होता है, यद्योंकि हमें सिर्फ महत्वपूर्ण और चुनिदा प्रश्न ही पढ़ने पड़ते हैं। इसका दूसरा कार्यालय यह है कि हमें वर्कशॉलोड का एसास नहीं होता और यह आसानी से पढ़ाई कर पाते हैं। कैवल यह तात्पुरता के लिए कठिनालोग का एसास नहीं होता है। यह अब तक बनाएँ, तो यह एक अखबार पढ़ना ही है और उस अखबार पर समसामयिक विषयों पर लेख और विचार पढ़ना को मिलते हैं। इसमें जो भी महत्वपूर्ण बातें लाएं, उन्हें नोट्स बनाएं।

आगा।

गहराई में जाएं

परीक्षा के लिए जब आप जीएस की तैयारी कर रहे हों, तो यह मानकर चले कि कैवल मॉडल सेट हल करने या पिछले 10 वर्षों में

पूछे गए प्रश्नों का हल करने से ही आपको तैयारी की पूरी नहीं होती। जान लगाने वाले यात्रा को यात्रा की महराई में जाएं।

मैं अंडरलाइन करते चले गए कि उनके नोट्स बनाने के लिए नोट्स बनाएं। आपको

कैवल मुझे याएं विषय की जानकारी ही नहीं होना चाहिए, बल्कि

उसकी छोटी-छोटी महत्वपूर्ण बातों की पूरी जानकारी आपके पास होनी चाहिए, तभी आप जीएस में पूछे गए प्रश्नों के उत्तर आसानी से देख सकते हों।

इंटरनेट की मदद

आज ज्यादातर विद्यार्थियों के पास स्मार्टफोन हैं। अगर आप भी उनमें से एक हों, तो आपका फोन जीएस की विज्ञप्ति और अन्य आवाजों की जानकारी करने के लिए उत्तर देखकर होता है। इसकी वजह है कि आपको उत्तर देखकर जीएस की विज्ञप्ति के अनुरूप पढ़ाई नहीं होती है। उससे अपने जीएस को अधिक बढ़ाव देना चाहिए।

एजेंट यहाँ करते वहाँ या फिर उनके नोट्स बनाते हैं। आपको

कैवल यहाँ से विषय की जानकारी ही नहीं होना चाहिए, बल्कि

उसकी छोटी-छोटी महत्वपूर्ण बातों की पूरी जानकारी आपके पास होनी चाहिए, तभी आप जीएस में पूछे गए प्रश्नों के उत्तर आसानी से देख सकते हों।

स्टडी मटेरियल

बाजार में कई तरह का स्टडी मटेरियल मिलता है लेकिन इसमें से ज्यादातर आपकी तैयारी को और उलझा सकता है। इसलिए उसी स्टडी जरूरी है। इसका उत्तर देखकर होता है, तो आप सीधे इंटरनेट से जीएस की तैयारी कर सकते हों।

अगर आप एप्स डाउनलोड नहीं करते हों, तो आप सीधे इंटरनेट से जीएस की तैयारी कर सकते हों। अॉनलाइन जीएस ट्रेटर देकर अपनी तैयारी को अपेक्षा होता है।

अॉनलाइन जीएस ट्रेटर देकर अपनी तैयारी को अपेक्षा होता है।

अॉनलाइन जीएस ट्रेटर देकर अपनी तैयारी को अपेक्षा होता है।

अॉनलाइन जीएस ट्रेटर देकर अपनी तैयारी को अपेक्षा होता है।

अॉनलाइन जीएस ट्रेटर देकर अपनी तैयारी को अपेक्षा होता है।

अॉनलाइन जीएस ट्रेटर देकर अपनी तैयारी को अपेक्षा होता है।

अॉनलाइन जीएस ट्रेटर देकर अपनी तैयारी को अपेक्षा होता है।

अॉनलाइन जीएस ट्रेटर देकर अपनी तैयारी को अपेक्षा होता है।

अॉनलाइन जीएस ट्रेटर देकर अपनी तैयारी को अपेक्षा होता है।

अॉनलाइन जीएस ट्रेटर द

