

# Notiqlik Sirlari



# Omama oldida gapirishdan qo'rqish

**Odamzod eng ko'p qo'rqadigan narsalar bu:**

- 1. O'lim**
- 2. Yaqin insonimizni yo'qotish**
- 3. Omama oldida gapirish**

# Qo'rquv o'zi nima?

**QO'RQUV** – bu salbiy ruhiy kechirma, xavf-xatar oldidan xavotirni his qilish. Shunda qon tarkibidagi adrenalini ko'tariladi. Aslida bu yaxshi, chunki adrenalini sababli biz o'zimizni qo'rqmas his qila boshlaymiz, o'zimizga ishonch paydo bo'la boshlaydi va o'zimizni kuchlirok sezamiz. Lekin adrenalining ko'payib ketishi buning teskarisiga olib keladi, tizzalarimiz qaltiray boshlaydi, tishlarimizni titrashi sodir bo'ladi.



# Qo'rquvning 3 toifasi mavjud:

- **Nutq so'zlashdan avval**
- **Nutq so'zlash jarayonida**
- **Nutq so'zlagandan keyin**

# Barcha turdagi qo'rquv sabablari

- Noaniqlik;
- Notanish joy;
- Odam sonining ko'pligi;
- Yaxshi tayorgarlik ko'rmaslik;
- Tashqi ko'rinish;
- Til va sheva;
- Ovoz;

# Nutq berish jarayonida qo'rquvni yengish yo'llari

- ✓ Chuqur nafas oling;
- ✓ Ortiqcha adrenalinni sarflash uchun kichik jismoniy mashqlar bajarish lozim (masalan, bir necha bor o'tirib turish ham yordam beradi);
- ✓ O'zingizni boshqa insondek tasavvur qilib ko'ring, masalan general sifatida; bu o'zingizda bo'lgan ishonchni oshirishga yordam beradi;
- ✓ Tasavvur qiling auditoriyadagi barcha o'tirganlar sizdan qarzdor, shunda o'zingizni erkin tuta olasiz
- ✓ Qo'rquv va hayajon sababli siz tinglovchilarning to'liq e'tiborini va ishonchini qozona olmaysiz;
- ✓ Eng yomon xolatni tasavvur qiling
- ✓ Auditoriyadagilarni boshqa insonlardek tasavvur qiling



# Tayyorgarlik

Auditoriyani oldindan yaxshilab o'rganing. Sizni eshitgani keladiganlar kimlar, ularni yoshi nechida, nimalarga qiziqadi va hokazo. Ularni yaqinroq bilishga harakat qiling.

Iloji bo'lsa, prezentatsiya o'tadigan xonani bir kun oldin ko'rib keling. U qanchalik katta?; u yerda baland ovoz bilan gapirish kerak bo'ladimi?; butun auditoriyani ko'rish imkoniyati bo'ladimi yoki xona o'rtasida to'siqlar bormi?; ko'rgazma materiallarini qayerga ilsa bo'ladi?; va boshqa shu kabi qirralarini o'rganib chiqing.



# Tashqi ko'rinish

- ✓ Tashqi ko'rinishingiz o'ziga jalb etuvchi bo'lishi kerak, lekin keragidan oshirib yubormang.
- ✓ Siz bormoqchi bo'lgan joyda odamlar qay tarzda kiynishini oldindan biling. Masalan, agar siz borayotgan joyda aholi asosan milliy kiyim kiysa va siz kalta yubka yoki shortikda borsangiz, u yerdagi insonlarning sizga ishonchini qozonish qiyin bo'lishi mumkin. Shu bilan birga sizni ham bunday holat hayajonga solishi, va diqqat-e'tiboringizni chalg'itishi mumkin.



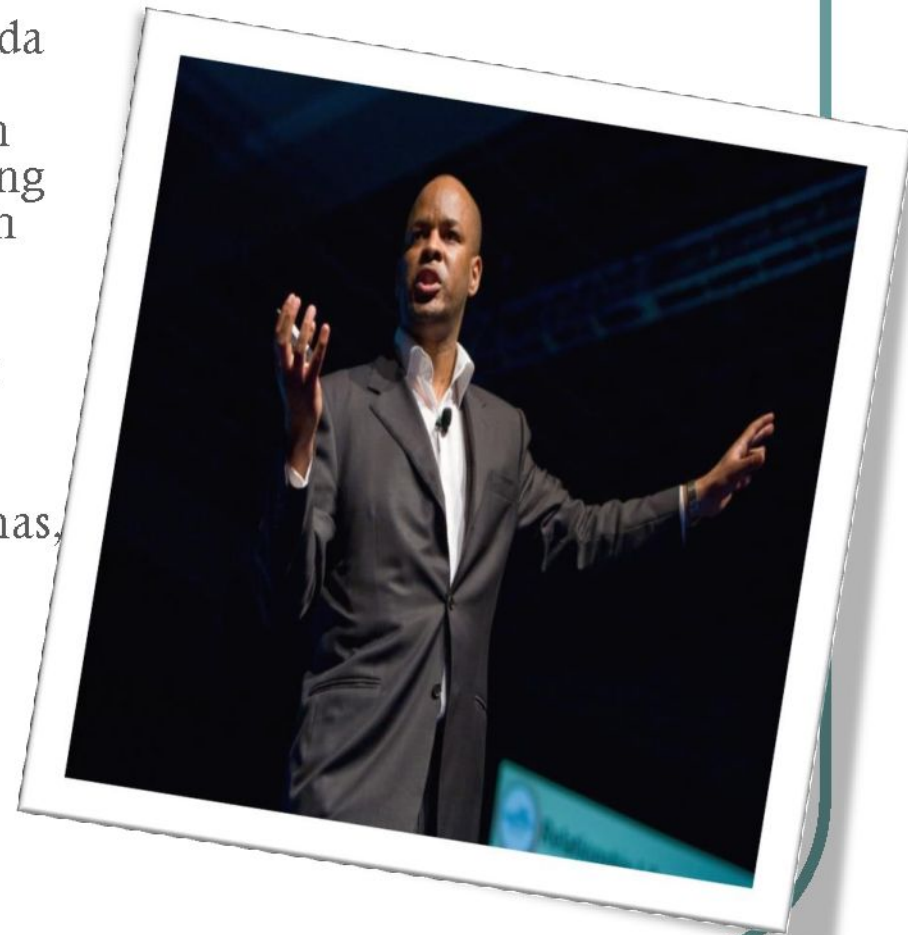
# Til va sheva



- ✓ Tinglovchilaringiz uchun qaysi til qulayligini oldindan bilib oling va nutqni shu tilda tayyorlang;
- ✓ Agar sizning shevangiz ularnikidan farq qilsa, iloji boricha umumiy adabiy tilda gapirishga harakat qiling;

# Tana Harakatlari: Qo'l harakati

- ◆ Biror bir inson bilan suhbat qurganingizda qo'llaringiz harakatlari ko'krak qafasi to'g'risida bo'ladi, lekin auditoriya bilan gaplashganingizda esa qo'llaringizni keng oching, o'zingizni erkinligizni namoyish eting.
- ◆ Qo'llaringizni chatishtirib yoki cho'ntak ichida ushlab turmang.
- ◆ Qo'llarni orqada ushlab ham yaxshi emas, chunki auditoriyadan bir nimani yashirayotgandek tuyulishi mumkin.
- ◆ Unutmang, pastga qaratilgan qo'l harakatlari auditoriyani o'zidan past ko'rganligini anglatadi, shunga hech qachon bunday qilmang!



# Nigoh va ko'z bilan aloqa

- ◆ Auditoriyaga qarab gapirsangiz, shunda sizni tinglayotganlar ma'lumotni yaxshi qabul qila boshlaydilar. Agarda qog'ozdan bosh ko'tarmay o'qisangiz tinglovchi bilan aloqa uziladi.
- ◆ Eng yaxshi notiqda ham ko'ra olish sektori 40-45 gradusni tashkil etadi xolos. Shu sababdan eng keraksiz savollar asosan o'ng va chap tomondan beriladi, sizga halaqit beruvchi shovqinlar ham o'sh tomonlardan keladi.
- ◆ Shu sababdan barcha tomonga qarab gapirishga harakat qiling.
- ◆ Hech qachon bir insonga qarab qolmang! Qolganlar o'zlarini keraksiz his qila boshlaydi.

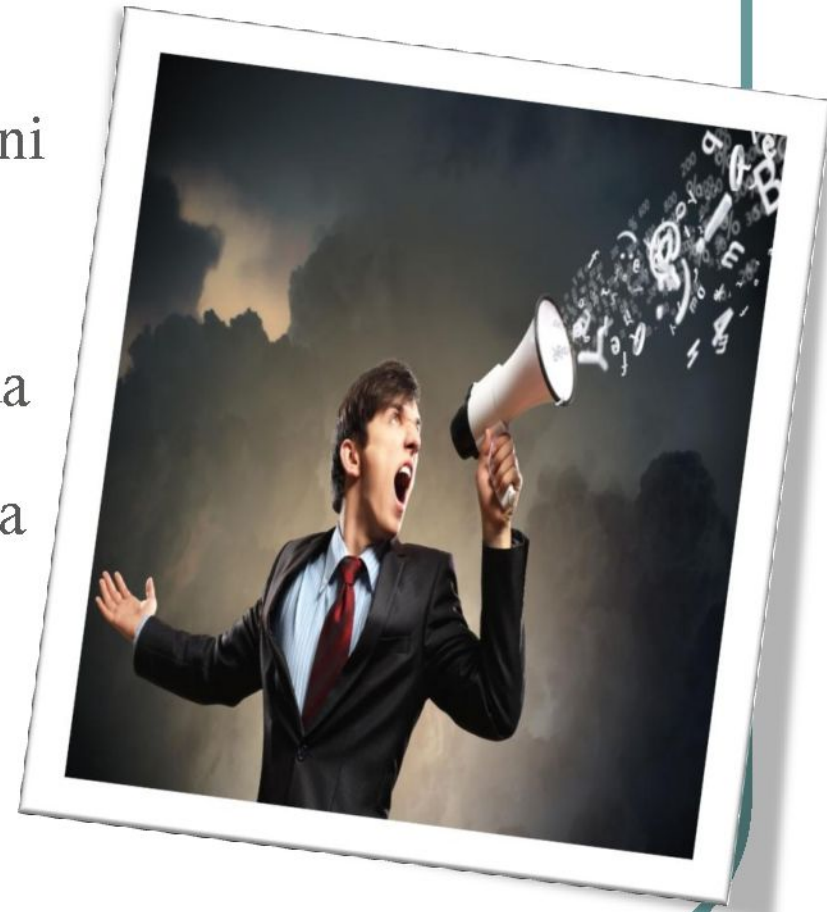


# Harakatlar

- ◆ Nutq mobaynida butun auditoriya bo'ylab harakatlanishingiz mumkun. Iloji boricha bir joydan turib gapirmang.
- ◆ Auditoriyda 3-4 hammaga yaxshi ko'rinadigan nuqtani oldindan belgilab oling va shu nuqtalar orasida vaqti-vaqti bilan ko'chib gapiring.
- ◆ Auditoriya bo'ylab yurib gapirish eshituvchilar e'tiborini ushlab turishga yordam beradi.
- ◆ Qomatingizni tik tuting, yelkalarinigiz esa ozgina pastroq bo'lsin.

# OVOZ

- ◆ Baland ovozda, hammaga eshitiladigan qilib gapiring. Gapirishni boshlaganingizda auditoriya sizni yaxshi eshitayotganiga amin bo'ling.
- ◆ Intonatsiya bilan, ya'ni kerak joylarda tovushingizni ko'tarib, muhim gaplarga urg'u berib gapiring. Shunda tinglovchilar nutqingizning muhim jihatlarni osonroq eslab qoladilar.
- ◆ Juda tez gapirmang.



# Yordamchi ko'rgazma materiallar

- ◆ Imkoniyat bo'lsa proyektor, doska, flip chart va plakatlardan foydalaning.
- ◆ Agar bunday sharoit bo'lmasa: tasavvurni ishlatib. Misol: *“keling, bu vaziyatga mana bu tomondan qarab ko'ramiz....; agarda bunday holat bo'lgandachi...”*.
- ◆ Agarda yozadigan bo'lsangiz katta-katta qilib yozing va turli rangdagi markerlardan foydalaning.
- ◆ Nutqingizga taalluqli bo'lmagan narsalarni ishlatmang, bu tinglovchilarning diqqatini o'g'iraydi.

- ◆ Plakat va suratlarni gapirayotgan paytingizda ilib o'tirmang.
- ◆ Bunday materiallarni kerak bo'lgandagina ishlating, chunki insonlar shu narsaga ahamiyat berib gapingizni asosiy qirralarini tushunmay qolishlari mumkun.
- ◆ Tarqatma material bo'lgan taqdirda nutq so'ngida tarqating chunki oldin tarqatsangiz odamlar sizni tinglash o'rniga ularni o'qish bilan band bo'ladilar..



# Auditoriyani jalb qilish

- ◆ Hech kim o'zi ishtirok etgan jarayonni yomon deya olmaydi. Shu sababdan, prezentatsiya davomida auditoriyani jalb etishga harakat qiling.
- ◆ Auditoriyadagilardan yordam so'rang (masalan, kimnidir vaqtni qarab turuvchi (timekeeper) etib tayinlang, belgilangan vaqt tugashiga yaqin bundan xabar berib turadi)
- ◆ Individual savollarga javob berayotganda faqatgina savol bergan insonga qarab gapirmang, nigohingizni auditoriyada ushlab turing.
- ◆ Auditoriyadan ularning fikrlari va o'zlarini qulay his etishlari sizga muhimligini namoyon eting (Misol uchun: *Flip chartni qayerga qo'ysam silarga qulay bo'ladi? Barchaga yaxshi eshitilyaptimi? Shu tempda gapirsam ma'qulmi?*)



# Umumiy maslahatlar

- ◆ Nutqingizni oldindan yodlab olmang! Uning mazmunini tushunib, o'z gaplaringiz bilan aytganingiz tabiiy va qiziqarli bo'ladi.
- ◆ Juda ham jiddiy bo'lmang. O'ta jiddiylik shubha tug'dirishi mumkun, lekin ortiqcha xursandchilik ham to'g'ri kelmaydi.
- ◆ Diqqat-e'tiboringiz faqat auditoriyaga qaratilgan bo'lishi lozim.
- ◆ Gapirmang, gaplashing! Hamma bilan emas har inson bilan nutqingiz davomida gaplashing.

- ◆ Auditoriyaning kayfiyatiga e'tibor bering. Mavzuga bog'liq hazillar, qiziqarli ma'lumotlar va hayotiy voqealarni ishlating.
- ◆ Auditoriyaning qiziqishlaridan gapiring. Auditoriyaning o'zi haqida gapiring, misolaringiz auditoriyada o'tirgan insonlar uchun tanish bo'lsa yanada yaxshiroq.
- ◆ Nutqingiz so'ngida auditoriyani maqtab qo'yishni unutmang. Misol uchun: *Sizlar ajoyib tinglovchi ekansizlar, nutqim paytida hech kim halaqit bermadi, rohatlanib so'zladim, raxmat!*

Shunda sizning chiqishingiz esda qolarli, hayratga soluvchi va kuchli ta'sirga ega bo'ladi!

