



۱۰ نکته برای صحبت جلوی دوربین

تصور کنید دارید یک بازی ویدیویی انجام می‌دهید، استعدادتان را به نمایش می‌گذارید یا مقابل جمع بزرگی سخنرانی می‌کنید. قطعاً همه در چنین شرایطی کمی مضطرب یا نگران می‌شوند! جالب اینجاست که مغز فوق‌العاده هوشمند ما فرقی بین تماشاگر واقعی با بینندگان لایو نمی‌گذارد. نکته این است که حتی موفق‌ترین برگزارکنندگان لایو هم در ابتدای کارشان مقابل دوربین مضطرب می‌شدند.

یکی از روش‌های طبیعی و مهم برای ارتقای لایوها، افزایش اعتمادبه‌نفس و حذف عامل ترس است. ما چند مورد از موثرترین نکات بهبود اعتمادبه‌نفس مقابل دوربین، جلوگیری از اتلاف انرژی و شروع لذت‌بخش کار محبوبتان را به شما یاد می‌دهیم.

چگونه در برنامه زنده با اطمینان جلوی دوربین

صحبت کنیم؟

افراد دارای اعتماد به نفس زیاد، مقابل دوربین برتر از دیگران هستند. به همین دلیل فکر می‌کنیم کمک گرفتن از متخصصان برای افزایش اعتماد به نفس خیلی بهتر از تجربه دست‌های عرق کرده، نفس‌های سنگین و سخنانی مضحک است. بیایید مستقیم سر اصل مطلب برویم و نکات بهبود اعتماد به نفس مقابل دوربین را توضیح دهیم.

۱. تماشاگر و منتقد همیشگی خود شوید

آسان‌ترین راه کسب اعتماد به نفس زیاد، تمرین مقابل آینه قبل از لایو است. خودتان را از چشم یک تماشاگر ببینید. یادتان باشد شما تنها کسی هستید که از همه عیب‌های کوچک خودتان آگاهید. اکثر مردم حتی نیمی از آن‌ها را متوجه نمی‌شوند. به علاوه، مخاطب خیلی بخشنده‌تر از منتقد درونی شماست. پس، از اشتباه کردن نترسید، زیرا همه ما گاهی اشتباه می‌کنیم.

۲. زبان بدنتان را بشناسید و کنترل کنید

یک ژست یا حالت خاص اثر زیادی بر ظاهرتان دارد. مطالعات نشان می‌دهد که ما حدود ۵۵ درصد اطلاعات هر مکالمه را از زبان بدن شخص مقابل می‌فهمیم؛ یعنی برای دوست داشتن یا نداشتن شخص، بیشتر به زبان بدنش توجه می‌کنیم. به همین دلیل باید زبان بدنتان و مفاهیمی که انتقال می‌دهد را بررسی کنید. پس از تحلیل رفتارتان می‌توانید به کمک بدنتان خود را مقابل دوربین سرشار از اعتماد به نفس نشان دهید؛ مثلاً خیلی‌ها برای نشان دادن اعتماد به نفس شانه‌های خود را رها می‌کنند و عقب می‌دهند.

به گفته روانشناسان، لپ‌خند زدن عمدی می‌تواند شما را خوشحال‌تر کند. همین مکانیسم را می‌توان برای ایجاد حس اعتماد به نفس و قدرت هم به کار گرفت. فقط موارد زیر را انجام دهید و تفاوتش را ببینید:

- صاف بایستید.
- عضلات گردن را شل کنید.
- شانه‌ها را عقب دهید.

بدنتان را حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه در این حالت نگه دارید تا احساس راحتی و قدرت بیشتری پیدا کنید. همچنین، می‌توانید قبل از اجرای زنده یا پخش لایو، کمی نرمش کنید تا اضطرابتان کم و بدنتان آرام شود.

۳. مراقب سلامتی و روحیه خود باشید

سلامتی و روحیه شما تاثیر زیادی بر کیفیت ارائه دارد. نمی‌توانم بگویم این دو عامل چقدر مهم هستند. مثلا، شاید به خاطر کمبود خواب یا کم‌آبی بدن خسته باشید و در نتیجه تمرکز و جذابیتتان کمتر شود؛ در نتیجه خودآگاه‌تر و مضطرب‌تر می‌شوید.

با این حال، یادتان باشد حتی اگر حالتان خوب نیست، فقط سعی کنید بیشتر لبخند بزنید و کمی شوخ‌طبع باشید. یک شوخی کوچک و مودبانه کسی را نمی‌رنجانند. در غیر این صورت، این شوخی ممکن است کل برنامه زنده را خراب کند.

۴. آهسته‌تر صحبت کنید

یکی دیگر از مفیدترین نکات برای صحبت جلوی دوربین که گاهی آن را نادیده می‌گیریم، آهسته صحبت کردن (البته نه خیلی آهسته) است. این روش به شما کمک می‌کند تا درک بهتری از آنچه می‌گویید داشته باشید، به علاوه باعث می‌شود حرفه‌ای و با اعتماد به نفس و راحت به نظر برسید.

۵. مستقیم به دوربین نگاه کنید

درست مثل اجرای حضوری، نگاه مستقیم به لنز دوربین اعتماد به نفستان را نشان می‌دهد. پس، فرصت خیره شدن به روح مخاطبان را از دست ندهید. لنز دوربین را چشم دوستتان تصور کنید. بعد، سعی کنید طوری با دوربین صحبت کنید انگار رفیق‌تان است. اما لطفا عجیب و غریب نباشید! خیره شدن زیاد مخاطب را معذب می‌کند یا حتی شاید به سلامت عقلمتان شک کنند. اغلب توصیه می‌شود که تماس

چشمی بیش از پنج ثانیه نباشد.

۶. به ظاهر تان توجه کنید

اولین چیزی که پس از پیوستن به لایو یک فرد متوجه می‌شوید، چیست؟ قطعا ظاهر او. نمی‌توان اهمیت ظاهر را دست‌کم گرفت. نه تنها ظاهر عالی بیننده بیشتری را به خود جلب می‌کند، بلکه اعتماد به نفس بیشتری به شما می‌دهد و در نتیجه می‌توانید افرادی که تازه به لایو شما پیوسته‌اند را در لایو نگه دارید. به همین دلیل به نفعتان است که خوب لباس بپوشید و آراسته باشید. هیچ‌کس نمی‌تواند در برابر یک ظاهر قوی و با اعتماد به نفس مقاومت کند!

۷. کاملا آماده باشید

کدام کار سخت‌تر است: بداهه گویی روی صحنه یا خواندن شوخی‌های از پیش نوشته شده با صدای بلند؟ وقتی واقعا نمی‌دانید باید درباره چی صحبت کنید، ممکن است بسیار مضطرب شوید و اعتماد به نفستان را از دست بدهید. در نتیجه بهتر است مباحث اصلی مطالبی که می‌خواهید درباره‌شان صحبت کنید را یادداشت کنید. در حالت ایده آل، می‌توانید کل متن صحبتتان را بنویسید تا اصلا تپق نزنید، اما بخشی را هم به بداهه گویی اختصاص دهید. با این روش، مقابل دوربین طبیعی‌تر به نظر می‌رسید و برنامه جذاب‌تر می‌شود.

۸. از یک فضای مناسب استفاده کنید

اگر فکر می‌کنید ظاهر خوب و رفتار پرانرژی برای جذب مخاطب کافی است، سخت در اشتباهید. برخی عوامل فنی هم بسیار مهم هستند.

هر مدرس مشهوری می‌داند که نورپردازی مناسب چقدر مهم است. نورپردازی خوب شگفتی می‌آفریند! می‌توانید ابزارهای مفید زیر را تهیه کنید:

- ابزار نورپردازی مناسب برای گرفتن سلفی.
- استند فلش
- رینگ لایت

خودتان خواهید دید که با استفاده از این ابزار ویدیوهایتان چقدر حرفه‌ای‌تر می‌شوند. تولید ویدیوهای فوق‌العاده اعتمادبه‌نفس‌تان را بیشتر می‌کند!

یک مشکل فنی رایج دیگر، کیفیت بد و بی‌نار یا پخش زنده است. دلایل زیادی از تجهیزات نامناسب تا مشکل اتصال به اینترنت می‌تواند بر برنامه زنده اثر بگذارد. چنین مشکلاتی باعث ترس زیاد می‌شود و وقتی بترسید دیگر اعتمادبه‌نفس ندارید.

۹. از خطاها و اشتباهاتان درس بگیرید

اولین توصیه‌ای که به شما کردیم را به خاطر دارید؟ همه ما دائم اشتباه می‌کنیم، اما اشکالی ندارد. با این حال، همه ما از اشتباهاتمان درس نمی‌گیریم. برخی از مردم از شکست می‌ترسند و نمی‌دانند که شکست مهم‌ترین درس است.

فقط با پذیرش نواقص خود می‌توانیم خود واقعی‌مان باشیم و موفق شویم. اثر این نگرش روی ذهن، درست مانند اثر ورزش بر بدن است و کمک می‌کند اضطراب بیش‌ازحد نداشته باشید و مقابل دوربین طبیعی باشید. حتی اگر در لایو اشتباه کردید، فقط یادتان باشد هیچ‌کس کامل و بی‌عیب نیست.

نکته مهم: آن قدر سخنرانی خودتان را ضبط کنید تا راضی شوید!

مدام ویدیوهای آزمایشی از خود ضبط کنید. با این روش می‌توانید رفتارهای خود را تحلیل کرده و عیب‌هایتان را برطرف کنید. آن قدر این کار را تکرار کنید تا از اجرای‌تان راضی شوید. فقط خیلی وسواسی نباشید!

۱۰. به خودتان سخت نگیرید

همه ما می‌دانیم وقتی نوبت به انتقاد از دستاوردهایمان می‌رسد، اغلب می‌توانیم بدترین دشمن خود باشیم؛ اما اگر شجاعت ایستادن جلوی دوربین را دارید پس راحت باشید و به خودتان سخت نگیرید. اغلب ایرادهایی که از خودمان و ویدیویی که ضبط کردیم می‌گیریم احتمالاً اصلاً مورد توجه دیگران قرار نمی‌گیرد.

[message_box text_color="light]

همان‌طور که می‌بینید، داشتن اعتمادبه‌نفس چندان سخت نیست. مسیر تبدیل‌شدن به یک استریمر حرفه‌ای موانع زیادی دارد، اما نرم‌افزار ری‌استریم همیشه آماده کمک به شما است. خوشبختانه، توصیه‌های ما به شما کمک می‌کند سخنرانی با اعتمادبه‌نفس مقابل دوربین را یاد بگیرید. نکات زیر را همیشه به خاطر داشته باشید:

- به خودتان سخت نگیرید.
- زبان بدنتان را مدیریت کنید.
- شیوه زندگی سالمی داشته باشید.
- با مخاطب تماس چشمی برقرار کنید.
- برای ظاهرتان خرج کنید.
- برنامه داشته باشید.
- تجهیزات مناسب بخرید.
- اشتباه کردن خوب است.

[message_box/]

برگزاری لایو هم مثل اکثر فعالیت‌های انسانی نیازمند تعهد است. برای حرفه‌ای شدن باید ثبات و پایداری داشته باشید. پس اگر فکر می‌کنید اعتمادبه‌نفس کمی دارید، کمی به خودتان وقت بدهید و همیشه برای پیشرفت تلاش کنید، زیرا در بلندمدت این شخصیت شماست که بیشترین اهمیت را دارد. پس تسلیم نشوید و سرتان را بالا نگه دارید!