

چگونه بر ترس از سخنرانی غلبه کنیم؟



نویسنده: مرتضی حسینی

www.ketabha.org

چگونه بر ترس از سخنرانی غلبه کنیم؟

راهکار های عملی برای کنترل ترس و استرس در سخنرانی

نویسنده: مرتضی حسینی

راهکارها غلبه بر ترس از سخنرانی

در این کتاب راهکارهای کاملاً عملی برای غلبه بر ترس از سخنرانی گفته شده است و گفته ایم که چطور در زمان هایی که نیاز است در جمعی صحبتی داشته باشیم بتوانیم همه مخاطبین را مجذوب خودمان کنیم.

سخن نویسنده :

من مرتضی حسینی زمانی که اولین سخنرانی خودم را داشتم به شدت دچار ترس و استرس بودم و این ترس و استرس کنترل نشده مانع این شد که من بتوانم یک سخنرانی خوبی را داشته باشم به همین خاطر به یادگیری مهارت های فن بیان و سخنرانی پرداختم و تمام تجربیات و دانسته های خودم را با شما عزیزان در این کتاب به اشتراک گذاشته ام تا زمانی که از ما می خواهند در جمعی صحبت کنیم بتوانید فوق العاده عمل کنیم.

فهرست

- 6 مقدمه:
- 9 این کتاب برای چه کسانی هست؟
- 11 زمانی که از ما می‌خواهند سخنرانی کنیم
- 13 ترس چیست؟
- 16 ترس از صحبت کردن در جمع
- 18 کجاها بده کجاها خوبه؟
- 20 اگر نتوانیم ترس و استرس را کنترل کنیم!
- 22 چه بلاهایی سر ما می‌آورد؟
- 26 وقتی از موقعیت فرار می‌کنیم
- 28 داشتن اعتمادبه‌نفس بالا
- 28 افراد با اعتمادبه‌نفس بالا چگونه هستند؟
- 28 اعتمادبه‌نفس چیست؟
- 32 تغییر سخت است؟
- 34 تفکر خطرناکی به اسم گرایبی!
- 36 چطور مدیریت کنم؟

- 36اما چطور باید این ترس و استرس را مدیریت کرد؟
- 38گام اول: مهارت‌های خودمان را ارتقا دهیم
- 40داشتن تن صدای مناسب
- 41چطور تن صدای خوبی داشته باشیم؟
- 43تمرین کنیم
- 46به چالش کشیدن خودمان
- 48تصویر ذهنی درستی بسازیم
- 51چطور یک سخنرانی خوب داشته باشیم؟
- 52چطور سخنرانی را شروع کنیم؟
- 52اما چطور خوب سخنرانی کنیم؟
- 53قالب سخنرانی

مقدمه:

در این کتاب می‌خواهم با شما در مورد یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های روبروی افراد در صحبت کردن در جمع با شما عزیزان صحبت کنم.

اولین سخنرانی که در حضور جمع داشتم را هیچ‌گاه فراموش نمی‌کنم، در حقیقت آن سخنرانی اولین باری بود که من در جمعی بیشتر از ده نفر قرار بود صحبتی را داشته باشم. زمانی که از من خواستند تا خودم را برای صحبت در آن جمع آماده کنم دچار ترس و استرس شدیدی شدم و این کار را برای من بسیار سخت‌تر کرد.

من چند روز زمان داشتم تا خودم را برای سخنرانی آماده کنم، اما می‌دانید اکثر زمان من صرف افکار مزاحمی شد که در ذهنم بود و مرا به خود مشغول می‌کرد، افکاری چون نکند کسی به حرف‌های من گوش ندهد، نکند تپقی بزنم و دیگران به من بخندند، نکند کسی سؤالی بپرسد و من نتوانم جواب بدهم و...

این افکار فرصت بسیار زیادی را از من گرفت و اکثر زمان من صرف همین افکار شد.

خب شاید بگویید پس کی برای سخنرانی تمرین کرده‌ای؟ باید بگویم در آن چهار روز تمام طول روز را به فکر سخنرانی بودم و سعی می‌کردم تا

متنی را برای سخنرانی خودم آماده کنم، اما آنقدر ذهنم مشغول و درگیر موضوع‌های پراکنده بود که چیزی به ذهنم نمی‌رسید. علا رقم تلاش بسیار زیادی که کردم نتوانستم آن جور که باید و شاید برای سخنرانی آماده شوم.

بعد از چهار روز تمرین و چهار روز پر از ترس و استرس روز سخنرانی فرارسید و خودم را یک‌دفعه در روبروی یکی از دوستانم دیدم که گفت تا پنج دقیقه دیگر نوبت توست تا سخنرانی کنی، آن پنج دقیقه هم به سرعت گذشت و نوبت سخنرانی من رسید، شرایط بسیار سخت بود، گلویم به شدت خشک شده بود و احساس تشنگی زیادی داشتم، دست‌وپاهایم به شدت می‌لرزید بدتر از همه این بود، زمانی که شروع به سخنرانی کردم نمی‌توانستم دست‌نوشته‌ای را که برای سخنرانی خودم آماده کرده بودم و همیشه گفت تمام امید من هم به آن بود را بخوانم. این واقعاً برای من یک فاجعه بزرگ بود، ترس و استرس من را چند برابر بزرگ‌تر کرد، اما جالب این بود که می‌توانستم مردمک چشم تک‌تک افراد را به‌وضوح ببینم شرایط واقعاً بدی بود، علاوه بر آن در طول سخنرانی سریع تشنه می‌شدم و اصلاً نمی‌توانستم تمرکز کنم،

اما هر چه که بود تمام شد.

این تجربه من از سخنرانی باعث شد که برای یادگیری این مهارت به جستجو بپردازم و در این راه با اساتید مختلفی آشنا شدم و دوره‌های مختلفی را هم گذراندم.

خوشبختانه در حال حاضر سخنرانی در جمع بیشتر از دویست نفر هم برایم کار مشکلی نیست و همه این‌ها نتیجه تمرین‌هایی بود که در این مسیر انجام دادم و چون بارها دیده‌ام افرادی را که مثل اولین سخنرانی خودم، زمانی که از آن‌ها می‌خواهند سخنرانی کنند چقدر دچار ترس و استرس می‌شوند و این ترس و استرس اگر کنترل نشود می‌تواند مانع این شود که بتوانیم سخنرانی خوبی را داشته باشیم.

به همین دلیل تصمیم گرفتم تا کتابی در مورد کنترل ترس و استرس در سخنرانی برای شما عزیزان بنویسم تا با راهکارهای کاملاً عملی آن و با تکرار و تمرین بتوانیم هر چه بهتر ترس خودمان از سخنرانی را کنترل کنیم، هم‌چنین به شما دوستان عزیز قول می‌دهم که اگر به مطالب و راهکارهایی که در این کتاب گفته شده است توجه کنید و به آن‌ها عمل کنید بعد از مدتی می‌توانید بر ترس خودتان از سخنرانی غلبه کنید و یک سخنران بسیار خوب شوید.

این کتاب برای چه کسانی هست؟

این کتاب برای تمام افرادی که می‌خواهند در جمع‌ها بدرخشند و با سخنرانی فوق‌العاده دیگران را تحت تأثیر قرار دهند و زمانی که قرار است در جمعی صحبت کنند (سخنرانی‌های رسمی، جمع فامیل و ...) بتوانند ترس خودشان را کنترل کنند تا فردی با جایگاه اجتماعی و شغلی بالا باشند، پس اگر احساس می‌کنید که این کتاب به درد شما می‌خورد، با دقت آن را مطالعه کنید.

نکته: این کتاب برای شما عزیزان فقط در صورتی رایگان است که آن را حداقل با یک نفر به اشتراک بگذارید تا دیگر کسی به خاطر ترس از سخنرانی و صحبت کردن در جمع فرصتی را از دست ندهد.

تذکر: در این کتاب راهکارهای کاملاً عملی برای کنترل ترس و استرس در سخنرانی گفته شده است و تنها روشی که می‌توانیم به هدف خودمان که کنترل ترس و استرس در سخنرانی و داشتن یک سخنرانی خوب است برسیم که تمرین‌هایی که در این کتاب گفته شده است را انجام دهیم، پس به یاد داشته باشید که این کتاب فقط در صورتی می‌تواند به شما کمک کند که تمرین‌هایی که در آن گفته شده را انجام دهیم و در این مسیر ممارست داشته باشیم.

اگر آماده‌اید شروع کنیم

زمانی که از ما می‌خواهند سخنرانی کنیم

از شما دوستان عزیز می‌خواهم که همین‌الان به آخرین باری که از شما خواسته‌اند در جمعی صحبت کنید یا سخنرانی داشته باشید را به یاد بیارید، در آن لحظه چه حسی داشتید؟

یا فرض کنید که همین‌الان به شما بگویند خودتان را برای یک سخنرانی در هفته آینده آماده کنید، چه حسی به شما دست می‌دهد؟

قطعاً حس‌ها متفاوت هست، بعضی از افراد می‌گویند چقدر خوب یک فرصت طلایی برای پیشرفت، بعضی‌ها هم می‌گویند وای خدای من چیکار کنم، چطور سخنرانی کنم و دچار ترس و استرس می‌شوند،

چرا چنین اتفاقی می‌افتد؟

چرا بعضی از افراد بانرژی زیاد به سمت سخنرانی می‌روند و می‌گویند که یک فرصت طلایی هست اما بعضی‌های دیگر می‌گویند که نه چیکار کنم، من نمی‌توانم، کاش کنسل بشه و ...

متأسفانه خیلی از افراد زمانی که از آن‌ها می‌خواهند در جمعی سخنرانی کنند حس دوم را دارند، چیزی که خودم بارها آن را تجربه کرده‌ام

تقریباً سه سال پیش بود که این حس رو کامل تجربه کردم و برای این کنفرانس من استرس فوق‌العاده زیادی داشتم، هر بار با خودم می‌گفتم ای کاش فرد دیگری جای من بیاید و کنفرانس بدهد، اما متأسفانه دیگه جایی برای فرار نداشتم چون استادم به بنده خیلی لطف داشت و گفته بود که حتماً باید خودت ارائه بدهی و گرنه نمره‌ای نخواهی گرفت،

بعد از آن کنفرانس فهمیدم که خیلی از افراد مثل خوده بنده دچار این مشکل بزرگ هستند و درست زمانی که قرار است در جمعی صحبت کنیم چقدر دچار ترس و استرس میشیم.

اما نگران نباشید چون ترس از صحبت کردن در جمع و سخنرانی کاملاً قابل کنترل است و اگر تکنیک‌ها و تمرین‌هایی که در این کتاب گفته می‌شود را پیاده‌سازی کنید می‌توانید بر ترس خودتان از سخنرانی غلبه کرده و یک سخنرانی فوق‌العاده داشته باشید.

اما تا اینجا همین که برای رفع این مشکل اقدام کردید و حاضرید برای پیشرفت خودتان تلاش کنید، جای تبریک دارد چون خیلی از افراد در جامعه حاضر نیستند که روی خودشان سرمایه‌گذاری کنند و برای پیشرفت خودشان تلاش کنند، پس بهتون تبریک میگم چون شما یک فرد هدفمند هستید.

به یاد داشته باشید که ترس از سخنرانی را می‌شود مدیریت کرد، فقط باید تکنیک‌های مربوط به آن را بیاموزیم.

ترس چیست؟

در ابتدا باید با ترس آشنا شویم و بدانیم که ترس چیست؟ چرا و در چه شرایطی دچار ترس می‌شویم، چه جاهایی به نفع ما هست و چه جاهایی به ضرر ما؟

فرض کنید که یک روز صبح زود اجداد ما که معمولاً سحرخیز هم بودند از خواب بیدار می‌شود و از غار خود بیرون می‌آید، برای اینکه هوایی تازه کند و بدن خودش را گرم کند، چون صبح خیلی زود است هنوز هوا خوب روشن نشده است، به یک‌باره احساس می‌کند که در نزدیکی او موجودی است وقتی با دقت بیشتری نگاه می‌کند، می‌بیند که یک دندان خنجری است در چنین شرایطی اجداد ما چه کاری را انجام می‌دادند، خب اگر بخواهم از کارکرد مغز بگویم مغز ما در آن زمان می‌گفت که ابتدا ببینیم آیا این موقعیت جان من را به خطر می‌اندازد آیا به من آسیب می‌رسد یا نه البته این‌ها در کسری از ثانیه اتفاق می‌افتد و اگر دید موقعیت خطرناک است این بار بررسی می‌کند که توانایی مبارزه با آن را دارم یا نه، اگر توانایی مبارزه را داشتم مبارزه می‌کنم وگرنه باید فرار کنم، بله اجداد ما اگر

می‌دیدند که توانایی مقابله و مبارزه با آن را ندارند یا به فرار می‌گذاشتند و ترس در اینجا به ما کمک می‌کرد تا زنده بمانیم.

همچنین زمانی که اجداد ما دچار ترس می‌شدند واکنش‌هایی در بدن آن‌ها رخ می‌داد که کمک می‌کرد بتوانند راحت‌تر و با آمادگی بیشتری فرار کنند.

در هنگام فرار مردمک چشم گشاد می‌شود و در نتیجه این عمل ما اجسام دور را دقیق و اجسام نزدیک را تار می‌بینیم برای اینکه فرد بتواند هنگامی که در حال فرار است بهترین راه‌ها را انتخاب کند.

دوم تعرق شدید بدن به خاطر این است که دمای بدن پایین بیاید.

سوم تپش قلب تند می‌شود به این خاطر که خون بیشتری را پمپاژ کند و سرعت گردش خون افزایش پیدا کند

چهارم تخلیه مثانه که باعث می‌شود که فرد سبک‌تر شود و بتواند سریع‌تر بدود

...

این‌ها همه بخشی از واکنش‌های طبیعی بدن در هنگامی است که ما دچار ترس می‌شویم.

پس تا اینجا ترس به نفع ما بوده و باعث شده که نسل ما باقی بماند، امروزه هم در مواردی ترس به درد ما انسان‌ها خورده است و باعث شده است که ما سالم بمانیم، مثلاً رانندگان از ترس اینکه تصادف نکنند و خودشان و کسی آسیب نبینند سعی می‌کنند که با تمرکز و دقت بیشتری رانندگی کنند.

این نوع ترس بسیار خوب است و کاملاً برای ما انسان‌ها مفید است، اما در مواردی هم همین ترس مانعی می‌شود برای ما و برای ما دردسرساز می‌شود، اما چه جاهایی؟

ترس از صحبت کردن در جمع

یکی از مواردی که ترسی که جان ما را نجات می‌داد مانعی برای ما می‌شود زمانی است که از ما می‌خواهند در جمعی صحبت کنیم، اگر یادتان باشد گفتیم که مغز ما زمانی که در موقعیت جدیدی قرار می‌گیرد مقداری حالت ترس و استرس در ما شکل می‌گیرد و واکنش‌هایی در بدن ما اتفاق می‌افتد که باعث می‌شود بدن ما آماده باشد که اگر موقعیت خطرناک بود بتواند مقابله کند و یا فرار کند.

در داستان بالا گفتم که بعد از اینکه اجداد ما دندان خنجری را می‌دیدند پا به فرار می‌گذاشتند تا زنده بمانند و در این حین که تصمیم فرار را می‌گرفتند چند واکنش شیمیایی در بدن ما رخ می‌دهد برای اینکه ما بتوانیم با سرعت و دقت بیشتری فرار کنیم.

اگر دقت کنید این علائمی هست که بعضی از افراد زمانی که از آن‌ها خواسته می‌شود در جمعی صحبت کنند دارند،

اولین اتفاق گشاد شدن مردمک چشم است، گفتیم که این یک واکنش بدن برای این است که بتواند اجسام دور را راحت‌تر ببیند و در این صورت اجسام نزدیک را تار می‌بیند، به همین دلیل است که در سخنرانی می‌توانیم به راحتی مردمک چشم‌های دیگران را ببینیم اما نمی‌توانیم نوشته‌هایی را که برای سخنرانی آماده کرده‌ایم به راحتی بخوانیم.

اتفاق بعدی تعرق سریع است که برای پایین آوردن دمای بدن است، به همین دلیل است، افرادی که نمی‌توانند ترس خودشان را کنترل کنند، در هنگام سخنرانی زیاد عرق می‌کنند.

سوم افزایش سرعت تپش قلب است تا خون با سرعت بیشتری در بدن جریان پیدا کند و هم‌چنین اکسیژنی بیشتری به بدن برسد.

چهارم تخلیه مثانه که برای سبک شدن است.

و مواردی دیگری چون خم شدن به جلو که بدن ما به‌طور ناخداگاه به جلو خم می‌شود تا آماده فرار باشد

و ...

هم‌چنین هیجان و استرس زیاد باعث ترشح ماده‌ای به نام دوپامین در مغز ما می‌شود، ترشح زیاد دوپامین روی مغز ما تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود که مغز ما سفید شود، دلیل اصلی اینکه ما در هنگام سخنرانی مطالب را فراموش کنیم ترشح زیاد دوپامین است.

خیلی از افراد در مشاوره‌هایی که دارم از بنده این سؤال را می‌پرسند که چرا در حین سخنرانی باینکه بسیار تمرین کرده‌اند مطالب را فراموش می‌کنند و یکی از دلایل اصلی آن ترشح بیش‌ازحد دوپامین است.

کجاها بده کجاها خوبه؟

حتماً تا الان به این موضوع پی برده‌اید که ترس و استرس در چه جاهایی بد است و در چه جاهایی خوب،

اگر به صورت خلاصه بگوییم ترس در مواردی که واقعاً جان ما در خطر است و ما با یک عامل واقعی مثل یک شیر، مار و یا حتی در مواردی که در اتوبان هستیم و به دلیل اینکه با دیگران تصادف نکنیم با دقت رانندگی می‌کنیم مفید است، اما در مواردی هم هست که عامل واقعی در کار نیست و یا واقعاً جان ما در خطر نیست ترس نه تنها درست نیست بلکه می‌تواند مانعی برای رسیدن به اهداف یا استفاده از فرصت‌ها باشد.

مثال بارز آن هم ترس از صحبت کردن در جمع است که در آن واقعاً جان ما در خطر نیست و اگر نتوانیم آن را کنترل کنیم مانعی می‌شود برای ما تا بتوانیم یک صحبت عالی داشته باشیم و بتوانیم از فرصت به‌دست‌آمده بهترین بهره را ببریم.

اقدامک:

همین‌الان بنویسید که کجاها بوده است که ترس برای شما مفید بوده و چه جاهایی به ضرر شما بوده؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اگر نتوانیم ترس و استرس را کنترل کنیم!

هیچ وقت یادم نمی‌رود که به دلیل ترس از صحبت در جمع، خودم چه فرصت‌های طلایی و خوبی را از دست دادم و می‌دانم که این مشکل خیلی از افراد است،

سال اول دانشگاه بودم که یکی از درس‌های آن ترم را خیلی خوب بلد بودم، چون از قبل در مورد آن مطالعه داشتم و بارها موقعیت پیش آمده بود تا بتوانم ایده‌ها و نظرات خودم را در کلاس اعلام کنم اما به دلیل ترسی که داشتم از این کار دست کشیدم و وقتی می‌دیدم که یکی از همکلاس‌هایم دست خودش را بالا می‌آورد و نظری شبیه به نظر بنده را می‌دهد اما ناکامل‌تر و تشویق می‌شد چه حس بدی داشتم! نه به این خاطر که دوستم ایده‌ای گفته نه، به این خاطر که من نظر بهتر و ایده‌ای جالب‌تر داشتم اما توان بیان آن را نداشتم و خب در حقیقت حالم بسیار بد می‌شد، شاید بعضی از دوستان این شرایط را یا همین‌گونه یا به‌گونه‌ای دیگر تجربه کرده باشند، خیلی از مواقع ترس از سخنرانی در جمع اگر کنترل نشود مانع این می‌شود که ما بتوانیم توانایی، افکار، ایده‌ها و نظرات خودمان را بیان کنیم،

بگذارید خیلی ساده بگویم افرادی که به دلیل ترس از صحبت کردن در جمع نمی‌توانند آن‌گونه که باید و شاید صحبت کنند خیلی از فرصت‌ها را از دست می‌دهند.

توجه: ترس از سخنرانی اگر کنترل نشود می‌تواند برای ما

دردساز شود.

اقدامک:

لطفاً همین‌الان چهار موقعیت را که در آن به دلیل ترس از صحبت کردن در جمع سکوت کرده‌اید و ایده یا نظرات خود را بیان نکرده‌اید را نام ببرید؟

.....

.....

.....

.....

.....

چه بلاهایی سر ما می آورد؟

تا الان فهمیدیم که ترس از صحبت کردن در جمع می تواند مانع ما در بیان ایده ها، نظرات و... شود.

اما اگر بخواهیم دقیق تر این موضوع را بررسی کنیم، می بینیم که ترس از صحبت کردن در جمع می تواند در بسیاری از موارد حتی مانعی برای رشد و ترقی ما باشد.

یعنی علاوه بر اینکه باعث می شود مانعمان از فرصت ها به خوبی استفاده کنیم، بلکه در مواردی یک مانع بزرگ برای ما می شود. بارها افرادی را دیده ام که به دلیل ترس از صحبت کردن در جمع چه بلاهایی بر سر آنها آمده است، واقعاً بلا به سرشان آمده است.

چندین سال قبل که در مدرسه ای در استان البرز مشغول به تحصیل بودم، دوستی داشتم که توانایی و تسلط فراوانی در کار با کامپیوتر داشت، او واقعاً در کار با کامپیوتر یک نابغه بود، آن زمان به مهارت دوستم واقعاً حسودی می کردم، او هر زمان که در جمع ما می آمد صحبت های جالبی در مورد کامپیوترها و نحوه کار با آنها را به ما می گفت و علاقه بسیار زیادی به برنامه نویسی داشت، یکی از رؤیاهای او این بود که بتواند یک برنامه نویس

حرف‌های بشود؛ اما دوست من یک مشکل بزرگ داشت و او فردی بود که نمی‌توانست در جمع صحبت کند و بارها به همین خاطر فرصت‌های زیادی را از دست داده بود.

این دوست من در جمع دوستانه بسیار خوب صحبت می‌کرد، اما کافی بود از او می‌خواستند که در جمعی صحبت کند که شرایط مقداری متفاوت‌تر بود، آن زمان بود که کاملاً کنترل خود را از دست می‌داد و یا از آن موقعیت فرار می‌کرد و دچار ترس و استرس بسیار زیادی می‌شد. دوران دبیرستان به پایان رسید و من چندین سال از اوضاع او بی‌خبر بودم، یک روز که برای یک همایش در تهران دعوت‌شده بودم به‌طور اتفاقی این دوست خودم را در تاکسی دیدم، بعد از احوال‌پرسی زمانی که از شغل او پرسیدم، او به من گفت که: الان دارم در مکانیکی کار می‌کنم، این موضوع برای من بسیار ناراحت‌کننده بود که چرا فردی با این همه توانایی و تسلط در کار با کامپیوتر الان کارگر مکانیکی است، او عاشق کار با کامپیوتر بود و در این زمینه مهارت زیادی هم داشت، اما تمامان علاقه و مهارت را کنار گذاشته بود! اما چرا؟

تصمیم گرفتم برای دوست خودم کاری پیدا کنم، با یکی از آشناهای خودم که در شرکتی نیاز به یک فرد مسلط به کامپیوتر داشتند صحبت کردم تا او را در آنجا استخدام کند، زمانی که از مهارت‌های دوست خود با

آن فرد صحبت کردم، مسئول شرکت بسیار هیجان زده و خوشحال به من گفت که چقدر عالی و زمانی را برای قرار مصاحبه آن فرد مشخص کرد و قرار شد تا دوست من برای مصاحبه به آنجا برود.

یک هفته بعد از روز مصاحبه مسئول آن شرکت با من تماس گرفت و گفت که متأسفانه نمی‌توانند دوست من را در آن شرکت استخدام کنند، خیلی برای من عجیب بود که چرا این اتفاق افتاده است و بعد از پرس و جو فهمیدم که دوست من در مصاحبه به معنای واقعی گند زده بود.

بزرگ‌ترین دلیلی که دوست من نتوانسته بود در مصاحبه پذیرفته شود ترس از صحبت در جمع بود. او نتوانسته بود صحبتی مؤثر و خوب داشته باشد، خیلی از مواقع افراد فقط به این دلیل در مصاحبه کاری قبول نمی‌شوند که نمی‌توانند به خوبی خودشان را پرزنت یا معرفی کنند.

یکی از بزرگ‌ترین بلاهایی که ترس از صحبت در جمع بر سر ما می‌آورد، از دست دادن فرصت‌های زیاد است.

افرادی که نمی‌توانند ترس خودشان را کنترل کنند، زمانی که به‌عنوان مثال از آن‌ها می‌خواهند در جمعی صحبت کنند به‌جای اینکه تمرکز و حواس خود را صرف این موضوع کنند که سخنرانی خودشان را آماده کنند و شروع کنند به تمرین تا بتوانند یک سخنرانی فوق‌العاده داشته باشند، تمام توجه آن‌ها به ترس و استرسشان از سخنرانی است، اینکه نکند در

حین سخنرانی تیق بزنند و همه به آن‌ها بخندند، یا فردی سؤالی بپرسد و نتوانند جواب دهند، البته توجه به این موضوعات خوب است اما اگر این توجه بیش‌ازحد شود و ایجاد ترس و استرس بیش از اندازه در افراد کند، آنقدر با این موضوع درگیر می‌شوند که نمی‌توانند خوب بروی سخنرانی تمرکز کنند و به همین دلیل هم سخنرانی آن‌ها خراب می‌شود.

ترس و استرس بیش‌ازحد مانع تمرکز ما بروی موضوع می‌شود

وقتی از موقعیت فرار می‌کنیم

یکی از بدترین استراتژی‌ها برای رفع ترس از صحبت در جمع فرار از موقعیت است. بارها برای خودم پیش آمده است برای اینکه از بنده نخواهند در جمعی صحبت کنم از موقعیت فرار کرده‌ام یا اگر مجبور بودم در جمعی باشم به گوشه‌ای پناه می‌بردم تا کسی من را نبیند. این بدترین کاری است که هر فردی برای رفع ترس خود می‌تواند انجام دهد، شاید با انجام این کار در آن لحظه احساس آرامش کنید یا حداقل یک مقدار از ترستان رفع شود و احساس بهتری را داشته باشید، اما کافی است که بازهم قرار باشد در جمعی حضور پیدا کنید دوباره همان ترس ولی این بار با قدرت بیشتری به سراغ شما می‌آید و کار برای شما دشوارتر می‌شود.

فرار کردن از موقعیت نه تنها باعث می‌شود که ما دفعه بعدی دچار ترس بیشتری شویم، بلکه باعث می‌شود تا اعتمادبه‌نفس ما هم آسیب ببیند و زمانی که اعتمادبه‌نفس ما کاهش پیدا کند علاقه جسارت و مهارت ما برای حضور در جمع کمتر می‌شود و وقتی علاقه و مهارت ما برای حضور در جمع کمتر می‌شود و وقتی علاقه و جسارت کمتر شود ما در جمع کمتر حضور پیدا می‌کنیم و وقتی کمتر حضور پیدا کنیم اعتمادبه‌نفس ما کمتر می‌شود و این چرخه همین‌طور ادامه پیدا می‌کند.

فرار از موقعیت یکی از بدترین واکنش‌ها در مقابل ترس از سخنرانی است و با انجام آن وارد چرخه معیوب اعتماد به نفس خواهیم شد.

اقدامک:

همین‌الان بنویسید که چه جاهایی بوده که به دلیل ترس از صحبت در جمع از موقعیت فرار کرده‌اید و بنویسید به نظرتان می‌توانستید چه کاری به جای آن انجام بدهید؟

.....

.....

.....

.....

.....

نکته: فعلاً فقط می‌خواهیم که خودتان یک روش یا کار را جایگزین فرار از موقعیت کنید، در ادامه راهکارها و روش‌هایی کاملاً عملی برای کنترل ترس و استرس خواهیم گفت.

داشتن اعتماد به نفس بالا

افراد با اعتماد به نفس بالا چگونه هستند؟

تا الان با شما عزیزان در مورد ترس و اینکه چرا دچار آن می‌شویم و بلاهایی که ترس می‌تواند به سر ما بیاورد در صورتی که کنترل نشود صحبت کردیم، هم‌چنین گفتیم که بدترین تفکر و راهکار برای رفع ترس از صحبت در جمع فرار از موقعیت است.

حالا می‌خواهیم به بررسی افراد با اعتماد به نفس بپردازیم و بگوییم که این افراد چگونه افرادی هستند؟ چه ویژگی‌هایی دارند؟ چه می‌شود که بعضی از افراد در جمع‌ها بسیار عالی صحبت می‌کنند و از سخنرانی در جمع بسیار لذت می‌برند؟

برای درک بهتر این موضوع بهتر است:

اعتماد به نفس چیست؟

برای اعتماد به نفس تعریف‌های متعدد و زیادی وجود دارد که اگر در اینترنت جستجو کنید تعریف‌های بسیار زیادی از آن خواهید دید، اما اگر بخواهیم یک تعریف ساده به شما عزیزان بدهیم اعتماد به نفس می‌شود:

مهارت کافی در انجام کاری را داشته باشیم و همچنین تصویر ذهنی ما نسبت به توانایی انجام آن مثبت باشد.

اگر بخواهم ساده توضیح بدهم یعنی اینکه ما یک مهارتی را داشته باشیم مثل سخنرانی در جمع و در کنار اینکه این مهارت را داریم، تصویر ذهنی درستی هم از توانایی خودمان در صحبت کردن در جمع داشته باشیم، یعنی بدانیم و باور داشته باشیم که ما می‌توانیم در جمع صحبت کنیم.

همان‌طور که گفته شد اعتماد به نفس شامل دو بخش است یکی مهارت و دیگری تصویر ذهنی درست و بدانید اگر یکی از این دو نباشد شما یا اعتماد به نفس ندارید و یا دچار اعتماد به نفس کاذب شده‌اید که در مقاله‌ای در مورد اعتماد به نفس که در سایت قرار داده‌ام به صورت کامل به بحث اعتماد به نفس پرداخته‌ام که اگر علاقه‌مند بودید می‌توانید وارد لینک زیر شده و آن را مطالعه کنید.

Ertebatatnovin.com/selfconfidence

خب تا اینجا فهمیدیم که اعتماد به نفس چیست، اگر می‌خواهید بیشتر راجب اعتماد به نفس بدانید حتماً وارد لینکی که در کتاب قرار دادیم بشوید. افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند چون هم مهارت کافی و تصویر ذهنی مناسب را دارند می‌توانند به خوبی از پس کار بر بیایند، یعنی اگر به

این فرد گفته شود که قرار است در جمعی صحبت کند تمام تمرکز خودش را بروی سخنرانی می‌گذارد و با تمرین و تلاش یک سخنرانی بسیار خوب را انجام می‌دهد.

افراد دارای اعتمادبه‌نفس می‌توانند از فرصت‌ها به بهترین شکل استفاده کنند و معمولاً از لحاظ مالی و سبک زندگی نسبت به افراد با اعتمادبه‌نفس پایین بهتر هستند.

زمانی که شما بتوانید در جمعی خوب صحبت کنید، ابتدا خودتان لذت خواهید برد و علاقه و مهارت شما برای صحبت در جمع افزایش پیدا خواهد کرد، زمانی که علاقه و مهارت بیشتر شود شما بیشتر در جمع حضور پیدا می‌کنید و حضور بیشتر در جمع اعتمادبه‌نفس شما را افزایش می‌دهد و این روند هم چنان تکرار می‌شود و شما این بار در یک چرخه خوب و تقویت اعتمادبه‌نفس قرار می‌گیرید.

اقدامک:

همین الان چند کاری را که فکر می‌کنید در آن‌ها اعتماد به نفس دارید (مهارت + تصویر ذهنی درست) را بنویسید و هم چنین اسم چند کاری که احساس می‌کنید در انجام آن‌ها اعتماد به نفس کافی ندارید را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

دو نکته بسیار مهم:

تغییر سخت است؟

یکی از مهم‌ترین نکته‌هایی که باید به آن اشاره کنم این است، تغییر همیشه سخت است.

بعضی اوقات افرادی را می‌بینم که در کارگاه‌هایی ما شرکت می‌کنند و علاقه‌مندند که پول هم پرداخت می‌کنند هیچ تلاشی برای تغییر خودشان انجام نمی‌دهند و زمانی که علت آن را از آن‌ها می‌پرسم می‌گویند که تمرین‌ها سخت است، به همین دلیل انجام نمی‌دهند، دوستان عزیز باید بدانیم که تغییر سخت است و اگر می‌خواهیم بر ترس خودمان از سخنرانی غلبه کنیم ابتدا باید تعهد بدهیم که همه تمرین‌ها را انجام می‌دهیم و حاضر باشیم که برای رسیدن به هدفمان که کنترل ترس از سخنرانی است، وقت بگذاریم و تمرین‌های آن را انجام بدهیم، یا به اصطلاح حاضر باشیم بهای آن را پردازیم.

تغییر همیشه سخت است، اگر تغییر راحت بود همه

می‌توانستند این کار را انجام دهند

اقدامک:

دوستان عزیز لطف کنید همین الان تعهد بدهید که حاضرید برای رسیدن به هدفتان چه کارهایی را انجام دهید.

من تعهد می‌دهم که برای رسیدن به هدف خودم که کنترل ترس از سخنرانی است تمام تلاش خودم را بکنم و حاضرم برای رسیدن به آن کارهای زیر را انجام دهم. (پنج کاری که حاضرید برای رسیدن به هدفتان انجام دهید را بنویسید)

-۱
-۲
-۳
-۴
-۵

تفکر خطرناکی به اسم کامل گرایی!

تقریباً چند سال قبل که تازه وارد دانشگاه شده بودم، با دوستی آشنا شدم که در کار با کامپیوتر توانایی و مهارت زیادی داشت و بر اکثر نرم افزارهای مدیریتی تسلط خوبی داشت و گاهی پروژه‌های دیگر دانشجویان را انجام می‌داد، خیلی از نرم افزارهایی را که دیگر دانشجویان به سختی با آن کار می‌کردند را به راحتی با آن‌ها کار می‌کرد و این تسلط و توانایی و مهارت آن فرد را نشان می‌داد.

از طرفی هم چون علاقه زیادی به کار با کامپیوتر داشت مدت‌ها پشت کامپیوترش بود و ساعت‌ها با آن کار می‌کرد، تقریباً یک سال قبل یکی از اساتید از این دوست من خواست تا نرم افزاری به دانشجویان آموزش دهد، آن هم در حد نیاز دانشجویان که بتوانند پروژه‌های خودشان را با انجام دهند، اما متأسفانه این دوست من آن را نپذیرفت. میدانید چرا؟

توجه آن فرد این بود که تا زمانی که تمام این نرم افزار را کاملاً به صورت حرف‌های یاد نگرفته آن را آموزش نمی‌دهد، در ابتدا شاید این توجه خوبی باشد و ما بگوییم که خب تا حدی راست می‌گوید.

اما دقت کنید که آن دانشجویان فقط می‌خواستند یک مقداری از نرم افزار را یاد بگیرند که فقط بتوانند پروژه‌های خود را انجام بدهند، پس اینجا اوضاع متفاوت است.

دوست من دچار کامل‌گرایی بود و حتی زمانی که نرم افزار را کامل یاد گرفت باز از برگزار کردن کلاس خودداری می‌کرد و می‌گفت که باید چند نرم افزار را کامل بلد باشد، متأسفانه این دوست من آنقدر بر این باور اشتباه خودش تاکید کرد که در حال حاضر با وجود مهارت در کار با کامپیوتر مشغول جوشکاری سر ساختمان است و تمام این‌ها به این دلیل است که آن فرد یک کامل‌گرا بود.

یکی از بزرگ‌ترین موانعی که می‌تواند در راه رسیدن اهداف سد بزرگی برای ما شود یک تفکر سمی به نام کامل‌گرایی است.

افرادی که دچار کامل‌گرایی هستند، افرادی هستند که استانداردهای بسیار بالایی برای خودشان تعیین می‌کنند و آنقدر استانداردها بالا است که ضرر آن‌ها بسیار بیشتر از سودان‌ها است.

به همین دلیل است که افراد کامل‌گرا دچار مشکل می‌شوند.

چطور مدیریت کنیم؟

خب دوستان عزیز خیلی از شما ممنونم که تا اینجا کتاب با ما همراه بودید.

در این قسمت از کتاب به این موضوع می‌پردازیم که چطور ترس از سخنرانی را مدیریت کنیم و بتوانیم یک سخنرانی بسیار خوب داشته باشیم. همان‌طور که تا اینجا فهمیدیم ترس یک عامل طبیعی است و زمانی که ما در یک موقعیت جدید قرار می‌گیریم یا در شرایطی قرار می‌گیریم که نقطه امن مغز ما نیست، دچار ترس و استرس می‌شویم.

اما چطور باید این ترس و استرس را مدیریت کرد؟

دوستان ترس از سخنرانی می‌تواند به چند دلیل باشد، یکی نداشتن مهارت کافی و دیگری نداشتن تصویر ذهنی مناسب از خودمان که اگر در هر کدام از آن‌ها مشکلی وجود داشته باشد، ما نمی‌توانیم سخنرانی خوبی داشته باشیم.

بگذارید با یک مثال این موضوع را بسیار ساده‌تر توضیح دهم

بارها در اطراف خودمان دیده‌ایم افرادی را که توانایی و مهارت زیادی را در حیطه‌های مختلف داشته‌اند اما به دلیل اینکه تصویر ذهنی درستی

نسبت به خودشان ندارند، مثلاً می‌گویند که ای بابا منو چه به این کارها، این‌ها که چیزی نیست، من نمی‌توانم و غیره. دوستی داشتم که توانایی زیادی در قانع کردن دیگران داشت و مهارت‌های لازم برای یک سخنرانی خوب را داشت، اما چون تصویر ذهنی نادرستی از خود داشت یعنی می‌گفت که من نمی‌توانم هیچ‌وقت از این توانایی و مهارت خود استفاده نکرد و بسیاری از فرصت‌ها را از دست داد.

پس داشتن تصویر ذهنی مناسب اهمیت بسیار زیادی دارد.

نکته بعدی داشتن مهارت است، دوستان اگر به یک بچه پنج ساله بگویید که می‌تواند رانندگی کند یا نه چه جوابی به شما می‌دهد؟ پاسخ اکثر بچه‌ها این است که بله من می‌توانم، من یک راننده فوق‌العاده هستم.

و ادای رانندگی را هم در می‌آورد، اما اگر ماشین را به دست این بچه بدهید و بخواهید که رانندگی کند، آیا می‌تواند خوب رانندگی کند؟ قطعاً خیر، این فرد هم نمی‌تواند کار را به خوبی انجام دهد، درست است تصویر ذهنی مناسبی دارد، اما مهارت کافی برای آن کار را ندارد،

پس داشتن مهارت هم یکی از موارد ضروری برای به انجام رسیدن کار است.

گام اول: مهارت‌های خودمان را ارتقا دهیم

خب تا اینجا فهمیدیم که داشتن مهارت کافی برای انجام کاری بسیار ضروری است، اما یک سؤال افزایش مهارت چطور می‌تواند باعث کاهش ترس اما از سخنرانی شود؟

در گذشته از صحبت کردن در جمع ترس بسیار زیادی داشتم و صحبت کردن در جمع یا سخنرانی کردن برای من یک شکنجه بزرگ و یک عذاب بزرگ بود، اما با یادگیری مهارت‌های سخنرانی کم‌کم توانستم در جمع‌های کوچک صحبت کنم و بعد از آن در جمع‌های بزرگ‌تر و هر چه مهارت‌های سخنرانی را بیشتر آموختم و بیشتر از آن‌ها استفاده کردم از میزان ترس و استرس کم‌تر شدم و توانستم خیلی بهتر ترس از سخنرانی را مدیریت کنم.

امروزه سخنرانی در جمع‌های بزرگ هم برای بنده کار بسیار راحتی است، این را با این هدف نگفتم که بگویم من یک بی‌نظیر هستم نه، به این منظور این موضوع را گفتم تا بدانیم که با یادگیری مهارت‌های سخنرانی می‌توانیم هر چه بهتر بر ترس خودمان از سخنرانی غلبه کنیم و یک سخنرانی فوق‌العاده داشته باشیم و بعد از مدتی تمرین دیگر سخنرانی در جمع برای ما یک مشکل و عذاب نباشد بلکه یک فرصت عالی برای بیان ایده‌های خودمان و نشان دادن توانایی‌های خودمان باشد.

پس یکی از مواردی که به بنده خیلی کمک کرد، افزایش مهارت‌های سخنرانی بود که با یادگیری و پیاده کردن آن‌ها کم‌کم تسلط خودم بر سخنرانی بیشتر شد و اعتمادبه‌نفس بنده هم افزایش یافت.

یکی از بهترین راهکارها برای کنترل ترس و استرس افزایش مهارت‌های خودمان در آن رشته است.

خب حالا می‌رسیم به بحث اینکه چه تمرین‌هایی برای افزایش مهارت سخنرانی وجود دارد.

داشتن تن صدای مناسب

حتماً برای شما هم پیش آمده که در سخنرانی حضور داشته باشید و سخنران یک لحن یکنواخت صدایی خسته کننده و بدون انرژی داشته باشد، در چنین شرایطی چه حسی داشتید؟ قطعاً حس خوبی نبوده است و حقیقت این است که مخاطب بعد از مدتی کلافه می‌شود و با خود می‌گوید عجب اشتباهی کردم که در سخنرانی این فرد شرکت کردم، هیچ وقت فراموش این اتفاق را فراموش نمی‌کنم، به همایشی دعوت شده بودم و قرار بود که سه نفر از افرادی که جایگاه اجتماعی بالایی داشتند در این همایش سخنرانی کنند، اما متأسفانه به قدری سخنرانی و تن صدای آن‌ها یکنواخت بود که به شدت کلافه و خسته شده بودم و تمام آرزویم این بود که ای کاش زودتر این سخنرانی تمام شود.

داشتن تن صدای مناسب و قدرتمند برای یک سخنران لازم است و سخنرانی که تن صدای مناسبی نداشته باشد مخاطبین به زودی خسته می‌شوند و بعد از مدتی کوتاهی خود سخنران هم این موضوع را متوجه خواهد شد و به شدت بروی اعتمادبه‌نفس سخنران تأثیر دارد.

در نقطه مقابل داشتن تن صدای مناسب در اولین گام باعث می‌شود که اعتمادبه‌نفس خودمان افزایش یابد و بتوانیم با انرژی بیشتری سخنرانی خودمان را پیش ببریم، دوم اینکه باعث می‌شود که مخاطب به ما بیشتر

توجه کند و این موضوع خود نیز باعث می‌شود که انرژی ما هم بیشتر شود، سوم باعث می‌شود که مخاطب به این باور برسد که ما به حرف‌هایی که می‌زنیم باور داریم و اعتمادبه‌نفس بالایی داریم.

شاید جالب باشد بدانید افرادی که تن صدایی پایینی دارند و آخر کلمات را می‌خورند و خوب ادا نمی‌کنند، کمتر کسی حرف‌های آن‌ها را باور می‌کند، چون این‌گونه تصور می‌کند که خود این فرد به حرف‌های خودش اطمینان ندارد اگر داشت با صدایی بالاتر و اعتمادبه‌نفس بالاتری صحبت می‌کرد.

چطور تن صدای خوبی داشته باشیم؟

یکی از تمرین‌هایی که فوق‌العاده است و بنده همیشه در کلاس‌ها و کارگاه‌هایم به آن اشاره می‌کنم،

تمرین بسیار خوب خودکار است،

اکثر افراد در صحبت‌های خودشان چون به اندازه کافی دهانشان را باز و بسته نمی‌کنند بعضی از کلمات را خوب ادا نمی‌کنند و آخر کلمات خودشان را می‌خورند، قطعاً اگر یک سخنران این‌گونه سخنرانی کند کمتر کسی به صحبت‌های او توجه می‌کند.

تمرین خودکار در گام اول باعث می‌شود که دهان ما در هنگام صحبت به اندازه کافی باز و بسته شود و بتوانیم کلمات را به شکل صحیح‌تری ادا کنیم، دوم اینکه چون دهان ما کامل باز و بسته می‌شود انرژی کلامی ما هم افزایش می‌یابد و صدای ما بهتر شنیده می‌شود که این خود یکی از عوامل ضروری در متقاعد سازی و سخنرانی است.

تمرین خودکار به شکل زیر است:

به این صورت که انتها یک خودکار را بین دو دندان خود قرار داده و شروع می‌کنید به حرف زدن، بهتر است تا سعی کنید که از روی یک کتاب خوش خوان شروع کنید به خواندن.

در تمرین خودکار دقت کنید که حتماً لب‌هایتان کامل باز و بسته شود و به سه حالت افقی، عمودی و غنچه در بیاید. این تمرین را هر روز پنج دقیقه انجام دهید و هر بار با سرعت متوسط و با دقت کامل کلمات را تلفظ کنید و حواستان باشد که تمام حروف باید کامل تلفظ شود، خصوصاً حروف آخر کلمات.

تمرین بسیار خوب دیگر که تأثیر فوق‌العاده‌ای بر تن صدای ما و رسا بودن صدای ما دارد، تمرین بلند خوانی است.

به این صورت که شروع کنید از روی یک کتاب به مدت دو دقیقه با صدای بلند خواندن، هم‌چنین در تمرین بلند خوانی حواسمان باشد که عجله نکنیم و تمام حروف را تلفظ کنیم.

دقت کنید که در تمرین بلند خوانی صدایتان نزدیک به فریاد زدن باشد، یعنی اگر یک مقدار دیگر صدا را بالا ببرید گلویتان اذیت می‌شود، اما به فریاد زدن نرسد. این تمرین باعث می‌شود که شما بتوانید به راحتی صدای خود را تقویت کنید و تن صدای بالایی داشته باشید و هم‌چنین باعث می‌شود که صدای رسایی داشته باشید.

فایده اصلی این تمرین این است باعث می‌شود صدای شما تقویت شود و در مواردی که سیستم صوتی خراب می‌شود شما بتوانید به راحتی و بدون اینکه گلویتان اذیت شود به سخنرانی خود ادامه دهید و این‌گونه خیلی حرفه‌ای تر به نظر برسید.

تمرین کنیم

یک روز که داشتیم برای برگزاری کارگاهی به سمت محل برگزاری می‌رفتیم، یکی از دوستان قدیمی خودم را دیدم که آن روز یک سخنرانی داشت، نکته جالب آن بود که از من در مورد راهکارهای کنترل ترس و استرس می‌پرسید، در حالی که وقتی از او پرسیدم چقدر برای این سخنرانی تمرین کرده است، با افتخار گفت فقط یک ساعت! خب برای یک فردی که

بار اولی است که سخنرانی را انجام می‌دهد این زمان بسیار کم است و قطعاً فردی که بسیار کم تمرین می‌کند تسلط کمتری به سخنرانی خود خواهد داشت و در حین سخنرانی دچار مشکل خواهد شد.

دوستان به یاد داشته باشید که تحت هیچ شرایطی بدون آمادگی هیچ سخنرانی را انجام ندهید، حتی اگر بارها است که سخنرانی می‌کنید حتماً قبل از سخنرانی تمرین کنید و برای سخنرانی آماده شوید.

خود من هنوز هم برای یک سخنرانی یک ساعته بارهای تمرین می‌کنم تا تسلط و آمادگی کافی برای سخنرانی را داشته باشم، پس پیشنهاد می‌کنم برای سخنرانی خودتان تمرین کنید تا آمادگی کافی را کسب نمایید، خصوصاً افرادی که برای بار اول است که سخنرانی دارند، این افراد باید زمان بیشتری را برای تمرین بگذارند تا یک سخنرانی بسیار خوبی داشته باشند.

اما به مرور زمان بعد از سخنرانی‌های مختلف زمان تمرینتان برای اینکه برای یک سخنرانی آماده شوید کمتر می‌شود و آن موقع است که تأثیر تمرین‌هایی که امروز انجام می‌دهید را خواهید دید.

خب چه تمرین‌هایی را برای سخنرانی خودمان انجام دهیم؟

بهترین تمرینی که می‌تواند به شما کمک کند که هم بتوانید تسلط خودتان را افزایش دهید و هم اینکه بتوانید ایرادهای بیان خودتان را بگیرید این است که صدای خودتان را ضبط کنید و به آن گوش دهید، دقت کنید که در اوایل امکان دارد از صدای خودمان زیاد خوشمان نیاید، اما اگر می‌خواهیم در سخنرانی به مهارت بالایی برسیم باید اوایل این موضوع را تحمل کنیم، به مرور زمان به صدای خودمان عادت خواهیم کرد.

همان‌طوری که خود من هم اوایل از صدایم بدم می‌آمد و به نظر خودم صدای بدی داشتم، اما به مرور زمان و بعد از بارها گوش دادن به صدای خودم دیگر برای من عادی شد و در حال حاضر برای من این کار بسیار راحت شده است.

پس حتماً صدای خودتان را ضبط کنید و ایرادهای صدایتان را پیدا کنید و اگر ایرادهای آن را روی کاغذ بنویسید که چه بهتر و سعی کنید که آن ایرادها را اصلاح کنید.

یک نکته:

دوستان عزیز دقت کنید که تنها راه بالا بردن مهارت در سخنرانی انجام تمرینات آن است و با خواندن آن‌ها و دانستن آن‌ها هیچ پیشرفتی در ما به وجود نمی‌آید، فقط در صورتی ما می‌توانیم به نتیجه‌ای مثبت برسیم که

تمرین‌ها را انجام دهیم پس حتماً به تمرین‌هایی که گفته می‌شود عمل کنید و آن‌ها را انجام دهید.

یکی از بهترین کارهایی که می‌توانیم برای تمرین‌ها انجام دهیم این است که یک زمان برای آن مشخص کنیم،

اقدامک: دوستان عزیز همین الان بنویسید که در روز چه زمان‌هایی را برای انجام تمرینات در نظر دارید؟

.....

.....

.....

.....

.....

به چالش کشیدن خودمان

تمرین بعدی که خیلی می‌تواند به ما کمک کند تا بتوانیم مهارت سخنرانی خودمان را افزایش دهیم و بر ترس از سخنرانی غلبه کنیم این است که خودمان را به چالش بکشیم.

یعنی در زمان‌هایی که احساس می‌کنیم الان این جا من می‌ترسم از اینکه در اینجا صحبت کنم و برای من صحبت کردن یک چالش است شروع کنیم سخنرانی کردن، اینکه چقدر سخنرانی شما خوب باشد اهمیت خاصی ندارد، البته اگر آماده باشید و یک سخنرانی خوب داشته باشید که چه بهتر اما به دنبال این نباشید که همان اول یک سخنرانی بسیار خوب و فوق‌العاده داشته باشید.

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها برای من سخنرانی در جمعی در بیرون از خانه بود، کاری که من برای به چالش کشیدن خودم انجام دادم این بود که یک روز صبح در حالی که در مترو بودم شروع کردم به سخنرانی کردن و باید بگویم که تأثیر فوق‌العاده ای داشت، چون به شدت بر ترس من از صحبت در جمع تأثیر گذاشت و هر جایی که می‌خواستم سخنرانی کنم می‌گفتم من در شرایط بدتر از این سخنرانی کرده‌ام اینکه دیگه برای راحت‌تر است.

پس از این به بعد در هر جایی که احساس کردید این موقعیت برای شما یک چالش است، خودتان را به چالش بکشید آن چالش می‌تواند پاسخ

دادن به سؤال یک استاد، نظر دادن را جب موضوعی، صحبت کردن در جمع فامیلی یا هر چیزی که برای شما سخت است و از دید شما چالش است باشد.

نکته:

دقت کنید زمانی که این کار را انجام می‌دهید، حواستان باشد در چه موقعیتی هستید مثلاً اینکه بگوییم من برم سخنرانی کنم برای اینکه ترسم بریزد آن هم در جمع مدیران شرکت قطعاً ایده خوبی نیست و ضرر آن می‌تواند بیشتر از فایده آن باشد، با خودمان این موضوع را هم بسنجیم که ضرر آن بسیار زیاد نباشد و ابتدا از جمع‌های دوستانه، فامیلی یا بین همکارها شروع کنیم و کم‌کم به جمع‌های جدی‌تر و رسمی‌تر برویم تا در این مسیر هم به اعتبار ما آسیبی نخورد.

البته دقت کنید که این موضوع هم یک بهانه برای افراد نشود که بگویند خب من نمی‌خواهم اعتبارم زیر سؤال برود پس هیچ جا سخنرانی نمی‌کنم یا خودم را در موقعیت چالشی قرار نمی‌دهم، بلکه باید حتماً این کار را انجام دهیم و فقط منظور من این بود که در جاهایی خیلی رسمی و خیلی مهم این کارها را فعلاً انجام ندهیم.

تصویر ذهنی درستی بسازیم

گفتیم که یکی از راهکارهای افزایش اعتمادبه‌نفس در خودمان این است که تصویر درستی از خودمان داشته باشیم، بلکه درست است باید تصویر ذهنی که نسبت به خودمان داریم را درست کنیم. بارها دیده‌ایم در اطراف خودمان افرادی که مهارت خوبی در انجام کاری دارند اما متأسفانه چون تصویر ذهنی درستی نسبت به خودشان ندارند یا آن کار را انجام نمی‌دهند و یا اگر هم انجام دهند نمی‌توانند به خوبی انجام دهند.

زیرا این افراد آن قدر به خودشان تلقین می‌کنند که من نمی‌توانم که این موضوع می‌شود یک باور برای آن‌ها و زمانی که ما انسان‌ها به چیزی باور داشته باشیم همان اتفاق می‌افتد.

تصویر سازی ذهنی

یکی از بهترین تمرین‌هایی که می‌تواند به ما هم در این که تصویر ذهنی درستی داشته باشیم و هم بتوانیم آمادگی بیشتری برای سخنرانی داشته باشیم کمک کند، تمرین فوق‌العاده تصویر سازی ذهنی است.

شاید برای بعضی از افراد سؤال باشد که مگه می‌شود با تصور و خیال بتوانیم خودمان را در کاری تقویت کنیم؟ باید بگوییم بله می‌شود.

تصویر سازی ذهنی تمرینی بود که خود بنده ابتدا اصلاً به آن باور نداشتم و از دید من یک تمرین بدرد نخور بود و انجام دادن آن وقت تلف

کردن می‌دانستم. تا اینکه قرار شد در جایی سخنرانی داشته باشم و همیشه گفت جزو اولین سخنرانی‌های من بود، با خودم گفتم تمرین را انجام می‌دهم اگر فایده‌ای هم نداشت ضرر خاصی نکردم و اگر به دردم خورد که چه بهتر. هرروز این تمرین را انجام می‌دادم و در ذهن خودم، خودم را در حال سخنرانی کردن در سالن می‌دیدم، انگار دارم واقعاً سخنرانی می‌کردم و تصور می‌کردم که مخاطبین از سخنرانی من خوششان آمده است و از سخنرانی من لذت برده‌اند.

نتیجه این تمرین فوق‌العاده بود، وقتی وارد سالن شدم استرس بسیار کمی داشتم و وقتی مجری برنامه برای سخنرانی دعوتم کرد و مخاطبین در حال تشویق کردن من بودند، همان حس خوشایندی که در تصویر سازی ذهنی به من دست می‌داد، دست داد و در آن لحظه واقعاً حس بهتری داشتم.

نتیجه این شد که با انجام این تمرین یک سخنرانی بسیار خوب داشتم که اکثر مخاطبین از آن لذت بردند.

تمرین تصویر سازی ذهنی تمرینی است که علمی هم ثابت شده است و عزیزانی که می‌خواهند بیشتر در مورد آن بدانند می‌توانند در اینترنت در مورد علوم اعصاب یا نایروساینس جستجو کنند، این علم به‌خوبی تمرین تصویر سازی ذهنی و قدرت آن را ثابت کرده است.

اما مهم‌ترین چیزی که این جا باید به آن توجه کنیم، انجام تمرین‌ها است و پایبند بودن به آن است.

چرا این موضوع را این قدر تاکید می‌کنم؟ چون اصلی‌ترین عامل برای افزایش مهارت یا یادگیری هر مهارت جدیدی این است که در مسیر آن گام برداریم، تلاش کنیم و تمرینات مخصوص به آن را انجام دهیم.

دوستان عزیز همین الان یکبار دیگر به تعهدهایی که به خودتان دادید و کارهایی که قرار بود برای رسیدن به اهدافتان انجام دهید نگاهی بیندازید و یک بار دیگر به خود یادآور شوید که می‌خواهید با تعهد کامل در این مسیر پیش بروید و می‌خواهید با یادگیری این مهارت بر ترس خود از سخنرانی غلبه کنید.

چطور یک سخنرانی خوب داشته باشیم؟

چطور سخنرانی را شروع کنیم؟

تا اینجای کتاب راجب ترس و اینکه چه بلاهایی بر سر ما می‌آورد صحبت کردیم و گفتیم که برای غلبه بر ترس از سخنرانی چه کارهایی را می‌توانیم انجام دهیم.

در بخش آخر این کتاب می‌خواهیم با هم راجب این موضوع صحبت کنیم که چگونه سخنرانی خوبی داشته باشیم و چطور مخاطبین خودمان را مجذوب سخنرانی خودمان کنیم.

سخنرانی یکی از بهترین ابزارها برای بیان ایده‌ها، نظرات، تجربیات، تدریس و غیره است.

افرادی که مهارت خوبی در سخنرانی دارند معمولاً جایگاه اجتماعی بالاتر و درآمد بالاتری نسبت به افرادی که این مهارت را به خوبی بلد نیستند دارند.

اما چطور خوب سخنرانی کنیم؟

قبل از اینکه بگوییم چطور می‌توانیم سخنرانی خوبی داشته باشیم، باید بگوییم که یادگیری این مهارت هم می‌تواند به ما در کنترل ترس و استرسمان از سخنرانی کمک کند، چون مهارت ما افزایش می‌یابد و با افزایش مهارت‌ها اعتمادبه‌نفس ما افزایش می‌یابد و زمانی که اعتمادبه‌نفس ما افزایش یابد میزان ترس و استرس ما از سخنرانی هم کم می‌شود.

قالب سخنرانی

یکی از بهترین قالب‌های سخنرانی و روش‌هایی که می‌توانیم با آن سخنرانی کنیم و ایده‌های خودمان را بیان کنیم، قالب سه بخش است که شامل سه قسمت است و در هر قسمت ما باید به سه چیز توجه کنیم تا بتوانیم یک سخنرانی خیلی خوب داشته باشیم. یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات بعضی از سخنرانان این است که شروع می‌کنند به سخنرانی و در طول سخنرانی به موضوعات مختلفی را بیان می‌کنند و اصلاً مسیر مشخص ندارند و در هر قسمتی از سخنرانی خود یک موضوع جدید را می‌گویند که در این صورت شما هر چقدر هم خوب صحبت کنید مخاطب این موضوع را می‌فهمد که شما دچار پراکنده‌گویی شده‌اید و در حقیقت شاید در پایان سخنرانی بگویند که سخنرانی خوبی داشت اما من نفهمیدم که دقیقاً راجب چه موضوعی صحبت می‌کرد.

پس من قالبی را به شما معرفی می‌کنم و از شما دوستان عزیز می‌خواهم که طبق همان پیش بروید و حواستان باشد که دچار پراکنده گویی نشوید.

خب گفتیم که قالب سه بخش دارای سه قسمت است که به شکل زیر می‌باشد:

بخش اول چی بگم

بخش دوم آن را بگم

بخش سوم بگم که چی گفتم

بخش اول چی بگم:

در بخش اول که شامل مقدمه و شروع سخنرانی شما می‌شود، شما می‌گویید که قرار است در این سخنرانی راجب چه موضوعی می‌خواهید صحبت کنید و چرا در این سالن حضور پیدا کرده‌اید.

دقت کنید که شروع سخنرانی یکی از مهم‌ترین و تاثیرگذارترین بخش‌های سخنرانی است و اگر شما بتوانید در همان دقایق اولیه به مخاطب این موضوع را بفهمانید که چرا به صحبت‌های شما گوش کند، تقریباً نیمی از راه را رفته‌اید.

بسیاری از سخنرانی‌ها را دیده‌ام که فقط به این دلیل که سخنران شروع مناسبی نداشته است اکثر مخاطبین به آن‌ها توجه نکرده‌اند و با خودشان گفته‌اند، ای بابا باز یک سخنرانی خسته کننده دیگر بهتره برم با گوشی خودم کار کنم، یا بهتره یک چرتی بزnm تا خستگی‌ام در برود.

زمانی که این اتفاق بیوفتد برای اینکه بتوانیم توجه مخاطب را به خودمان جلب کنیم باید انرژی خیلی بیشتری را صرف کنیم.

پس همیشه حواستان به شروع سخنرانی باشد و همیشه برای آن برنامه‌ای داشته باشید.

یکی از تکنیک‌هایی که سخنرانان بزرگ برای سخنرانی خودشان استفاده می‌کنند و بارها خودم در سمینارها و سخنرانی‌های مختلف دیده‌ام استفاده از سؤال است.

همان‌طور که برایان تریسی در کتاب حرف بز ن تا بدرخشی خود می‌گوید که سؤال یکی از بهترین راهکارها برای جذب مخاطبین است.

سعی کنید در شروع سخنرانی خود از مخاطبین سؤال بپرسید که ذهن آن‌ها را با موضوع درگیر کند، دقت کنید که سؤال که می‌پرسید باید با موضوع شما همخوانی داشته باشد، یعنی به موضوع سخنرانی‌تان مرتبط باشد.

با انجام همین کار می‌توانید ذهن مخاطب خودتان را درگیر کنید و مخاطب به صحبت‌های شما با دقت بیشتری گوش دهد.

نکته: سخنرانی پیروز است که شروع خوبی داشته باشد.

اگر دوست داشتید راجب شروع جذاب بیشتر بدانید و با تکنیک‌های آن بیشتر آشنا شوید پیشنهاد می‌کنم مقاله‌ای که در همین مورد نوشته‌ام را مطالعه کنید، آدرس آن در زیر همین متن است.

<http://ertebatatnovin.com/start-public-speak/>

اقدامک: دوستان عزیز لطف کنید همین‌الان ببینید که از چه سؤالاتی می‌توانید برای سخنرانی خودتان استفاده کنید؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بخش دوم بگم

این بخش که شامل قسمت میانی سخنرانی است، معمولاً در سخنرانی‌هایی که سخنران با مهارت‌های سخنرانی آشنایی ندارد سطح توجه مخاطبین به پایین‌ترین میزان آن می‌رسد و اکثر مخاطبین در این قسمت از سخنرانی اگر سخنران مبتدی باشد یا چرت می‌زنند یا با گوشی خود بازی می‌کنند و یا با بقل دستی حرف می‌زنند.

قطعاً ما نمی‌خواهیم چنین اتفاقی در سخنرانی ما رخ دهد.

در ادامه یک راهکار فوق‌العاده به شما دوستان عزیز خواهیم گفت که چطور با آن سطح توجه مخاطبین را بالا نگه داریم.

این بخش از سخنرانی شامل بدنه اصلی سخنرانی شما است، یعنی شما تمام حرف‌هایی را که می‌خواهید بزنید در این قسمت می‌زنید، یکی از دلایلی که در این بخش از سخنرانی توجه مخاطبین پایین می‌آید این است که این بخش از سخنرانی طولانی‌ترین قسمت آن است.

دقت کنید که تمام حرف‌هایی که دارید یا نکات و موضوعاتی را که می‌خواهید بگویید باید در همین قسمت بگویید، در واقع این قسمت بدنه سخنرانی شما است و تمام مطالبی را که در نظر دارید باید در همین قسمت

از سخنرانی بگویند و در قسمت بعدی فقط به جمع بندی و مرور مطالب می پردازیم،

پس دقت کنید که در این قسمت از سخنرانی توجه مخاطبین به پایین ترین مقدار خود می رسد و این هنر یک سخنران را نشان می دهد که در این قسمت از سخنرانی چه مقدار سطح توجه مخاطبین را بالا نگه داریم. به یاد داشته باشید که در این بخش تمام تلاشتان را بکنید که تکرار را از بین ببرید، چون این قسمت از سخنرانی طولانی ترین بخش آن است و اگر ما در این بخش فقط صحبت کنیم قطعاً مخاطب خسته می شود و سطح توجه پایین می آید، سعی کنیم که در این قسمت با استفاده از روش های مختلف سطح توجه مخاطبین را بالا نگه داریم؛ که در ادامه به دو مورد از آن ها اشاره می کنم

اولین راهکار برای اینکه بتوانیم در بین سخنرانی تکرار را بشکنیم و بتوانیم توجه مخاطبین را بالا ببریم استفاده از داستان است،

داستان قدرت فوق العاده ای در سخنرانی به ما می دهد و چون ما انسان های همگی داستان را بسیار دوست داریم همان طور که در دوران کودکی از آن لذت می بردیم، زمانی که شما داستان می گویند مخاطبین بسیار راحت تر موضوع را می فهمند و بیشتر با آن ارتباط می گیرند.

من توصیه می‌کنم در استفاده از داستان بیشتر داستان‌های شخصی استفاده کنید، اتفاقات روزمره‌ای که برای خودتان افتاده است و یا در جایی مشاهده کرده‌اید می‌تواند تأثیر بسیار زیادی بروی کیفیت سخنرانی شما داشته باشد.

نکته: دقت کنید که داستان در راستای موضوع سخنرانی شما تا آن اثر گذاری را داشته باشد، در غیر این صورت نه تنها یک مزیت نیست بلکه می‌تواند به ضرر ما تمام شود.

راهکار دوم استفاده از کارگروهی

زمانی که کلاس اول راهنمایی بودم یک معلمی داشتیم برای درس علوم که راهکار بسیار خوبی برای آموزش داشت و به جرات می‌گویم جز معدود معلمانی بود که من مطالب را به خوبی ازش آموزش دیدم و هیچ وقت او را فراموش نخواهم کرد، چون علاوه بر راهکار خوبی که برای آموزش داشت نحوه برخورد فوق‌العاده عالی با دانش آموزان خودش داشت.

راهکار بسیار خوبی که معلم بنده در آن زمان استفاده می‌کرد، کارگروهی بود یعنی هر مبحثی را که می‌خواست برای ما توضیح دهد ابتدا

می‌گفت که یک کارگروهی یک فعالیت یا تفکر دست جمعی در مورد این موضوع انجام دهیم و بعد از آن موضوع را برای ما توضیح می‌داد.

دوستان عزیز برای اینکه بتوانیم در حین سخنرانی توجه مخاطبین خودمان را بالا نگه داریم و مخاطبین ما در طول سخنرانی توجهشان بالا بماند این است که از مخاطب بخواهیم کاری را انجام دهد، این کار چند فایده دارد:

اول اینکه باعث می‌شود که مخاطب یک جنب جوشی داشته باشد و احساس بهتری داشته باشد، بدن انسان برای بیشتر از نود دقیقه در یک جا نشستن طراحی نشده است و برای همین اگر مخاطب شما به صورت طولانی مدت در یک جا بنشیند به شدت خسته می‌شود و به همین خاطر ما باید کاری کنیم که مخاطب حرکتی داشته باشد و این خستگی و احساس کوفتگی به وجود نیاید.

دلیل دوم این است که باعث می‌شود مخاطب بیشتر با موضوع درگیر شود و موضوع را بهتر بفهمد.

پس دقت کنید که در حین سخنرانی خود به روش‌های مختلف از مخاطب بخواهید که کاری را انجام دهند تا علاوه بر اینکه انرژی دوباره کسب کند، بتواند موضوع را بهتر درک کند.

نکته: در استفاده از کار گروهی و فعالیت دقت کنید که:

1. ابتدا جایگاه شما به عنوان سخنران کجاست، مبدا فعالیت را بگویید که در مقام شما نباشد
2. متناسب با مخاطب باشد، دقت کنید که مخاطبین شما چه کسانی هستند و تمرینی که می‌خواهید بگویید آیا متناسب با مخاطبین شما هستند یا خیر؟

اقدامک:

حتماً این برنامه را بروی گوشی‌های خود نصب کنید، در این برنامه یک Wunder list برنامه‌ای به نام

لیست برای داستان‌های خودتان درست کنید و یک لیست برای فعالیت‌ها و کارهای گروهی سپس هر جا که ایده‌ای به ذهنتان رسید سریعاً در آنجا یادداشت کنید که بتوانید بعدها در سخنرانی‌های خودتان به‌خوبی از آن‌ها استفاده کنید.

اقدامک: دوستان لطف کنید همین الان نام پنج فعالیت و پنج داستانی که فکر می‌کنید می‌توانید در سخنرانی از آن‌ها استفاده کنید را لیست کنید (موضوع سخنرانی دلبخواه خودتان):

.....

.....

.....

.....

بخش سوم چی گفتیم:

باشید یک سخنرانی عالی تا اینجا داشته‌اید، البته با رعایت نکات و مطالبی که گفته شده.

شاید با خودتان بگویید که خب خوبه دیگه شروع جذابی داشتم و میانه سخنرانی هم با استفاده از تکنیک‌های گفته شده توانستم توجه مخاطبین را بالا نگه داریم دیگه کافیه! اما باید بگوییم که سخت در اشتباه هستید و

یادمان باشد که هنوز یکی از مهم‌ترین قسمت‌های سخنرانی باقی مانده است و ما باید به آن توجه خاصی داشته.

**همان قدر که یک شروع قدرتمند در سخنرانی اهمیت دارد
یک پایان خوب و قدرتمند هم اهمیت فراوانی دارد.**

در حقیقت یک پایان قدرتمند مثل گام آخر برای این است که سخنرانی واقعاً عالی‌ه را ارائه بدهیم و مخاطبین ما میخکوب شوند.

برای این قسمت ابتدا چند نکته را بگوییم:

نکته اول: همان‌طور که در بخش میانه گفتم تمام مطالب را در بخش میانه بگویید و اصلاً در این قسمت سخنرانی (بخش پایانی) به هیچ وجه مطلب جدیدی نگویید، در این قسمت ما فقط می‌خواهیم یک مرور انجام دهیم.

نکته دوم: در این قسمت باید از مخاطب بخواهیم یک کاری را انجام دهد، قطعاً ما با یک هدفی سخنرانی می‌کنیم و در پایان سخنرانی با انجام یک فعالیت کارمان را کامل می‌کنیم.

نکته سوم: در این بخش از سخنرانی از مرور طولانی مطالب خودداری کنید، زمان مرور حداکثر 10 درصد کل زمان سخنرانی باشد.

خب با گفتن این نکته‌ها فکر کنم فهمیدید که در این بخش باید چه کارهایی را انجام بدهیم و این بخش شامل چه چیزهایی می‌شود. دوستان در این حتماً دقت کنید که مطلب جدید نگوئید و در آخر حتماً از مخاطب بخواهید کاری را انجام بدهد.

اقدامک ۱: دوستان لطف کنید چند موضوع برای سخنرانی خودتان پیدا کنید و مشخص کنید که چطور می‌توانید یک شروع، میانه و پایان خوب برای آن‌ها داشته باشید؟

.....

.....

.....

.....

اقدامک ۲: دوستان عزیز همین الان یک سخنرانی برای خودتان طراحی کنید و سعی کنید که هر کدام از روش‌های گفته شده را در آن پیاده کنید (شروع جذاب، میانه‌ای بسیار عالی و پایانی فوق العاده)

دوستان عزیز از اینکه تا اینجا با ما همراه بودید از شما متشکرم، امیدوارم مطالب این کتاب برای مفید بوده باشد و با استفاده از تکنیک‌های گفته شده در این کتاب بتوانید یک سخنرانی فوق العاده داشته باشید.

و برای صحبت آخر لطف کنید این کتاب را با حداقل یک نفر به اشتراک بگذارید تا همه ما در آموزش این مهارت ضروری به دیگران سهیم باشیم.

پیروز و سربلند باشید

دوستانان مرتضی حسینی