

آشتی با غول سخنرانی



بررسی دلایل بوجود آمدن ترس از سخنرانی

و ارائه راهکارهایی برای کنترل آن

به کوشش زهرا ممشلو

خرداد ۹۵

کتاب: آشتی با غول سخنرانی

به قلم: زهرا ممشلو

ناشر: وبسایت فن سخن

تاریخ نشر: خرداد ۹۵

صفحات: ۳۰ صفحه

قیمت: رایگان – غیر قابل فروش

توضیحات: در این کتاب دلایل بوجود آمدن ترس از سخنرانی بررسی شده و به شما راهکارهایی عملی ارائه می‌شود که به کمک آن بتوانید ترس و اضطراب خود را کنترل کرده و از ارائه و سخنرانی خود لذت ببرید.

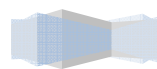
برای فراگیری اصولبا سخنرانی و فن بیان، مطالعه کتاب **"یک، دو، سه... آزمایش همیشه!!!"** از انتشارات راز نهران به شما پیشنهاد می‌گردد. برای اطلاعات بیشتر در خصوص این کتاب به وب سایت ما مراجعه فرمایید.



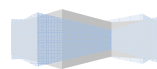
<http://www.fanesokhan.com/>

فهرست مطالب

۴.....	غول سفنرانی	
۵.....	داخل پرانتز	
۵.....	شما تنها نیستید	
۶.....	ترس واکنشی طبیعی است	
۷.....	علائم ترس	
۷.....	خبر خوب	
۷.....	با جناب غول آشتی کنید	
۸.....	دلایل بوجود آمدن ترس	
۸.....	عدم آمادگی	✓
۹.....	ترس از موقعیت جدید	✓
۱۰.....	ترس از بی توجهی مخاطب	✓
۱۲.....	ترس از اینکه چیزی را فراموش کنید	✓
۱۳.....	ترس از اینکه عصبی به نظر برسید	✓
۱۴.....	ترس به علت مقایسه خود با دیگران	✓
۱۴.....	ترس از عادات تنفس نامناسب	✓
۱۵.....	ترس از قضاوت مخاطبین	✓
۱۵.....	ترس بدلیل پوشیدن لباسهای ناراحت	✓
۱۵.....	ترس از ضایع شدن نزد مخاطب	✓
۱۶.....	مدیریت ترس از سفنرانی	
۱۶.....	نقش تصویر سازی ذهنی را جدی بگیرید	✓



- ۱۸ شروع خوبی داشته باشید ✓
- ۱۸ درباره موضوعاتی صحبت کنید که شنوندگان دوست دارند ✓
- ۱۸ شنوندگان خود را دوست داشته باشید ✓
- ۱۹ با دیدگاه مثبت برای سخنرانی خود آماده شوید ✓
- ۲۰ خاطرات بد گذشته را پشت سر بگذارید ✓
- ۲۰ پیش از سخنرانی استراحت کنید ✓
- ۲۱ آرام بخشهای ناآرام کننده استفاده نکنید ✓
- ۲۱ حسابی خوشتیپ باشید ✓
- ۲۲ نفس عمیق بکشید ✓
- ۲۲ با بدنتان بیشتر دوست باشید ✓
- ۲۲ بر روی چهره مخاطبین خود تمرکز کنید ✓
- ۲۳ حرکت کنید ✓
- ۲۴ فرصت طلب باشید ✓
- ۲۴ شیک صحبت کنید ✓
- ۲۵ از حرفه‌ای‌ها یاد بگیرید ✓
- ۲۶ عالم بی عمل نباشید ✓
- ۲۶ این باور را که شما باید کامل باشید را از خود دور کنید ✓
- ۲۷ یک راز بزرگ ✓
- ۲۸ از هر چه بگذریم سخن دوست خوش تر است ✓



غول سخرنانی

در قصه‌های کودکی وقتی نام غول را می‌شنیدیم تصورمان یک موجود بزرگ و قوی با شاخ‌های بلند و دندان‌های تیز بود که روی هم‌رفته برایمان موجودی وحشتناک، بدجنس و بیرحم به حساب می‌آمد. البته شاید اگر یک بار موفق به دیدارش شده و مکالمه کوتاهی با جناب غول انجام می‌دادیم دیگر اینطور راجع به ایشان قضاوت نمی‌کردیم! احتمالاً هنوز هم وقتی کلمه غول را می‌شنوید چنین تصویری در ذهنتان نقش می‌بندد، با این تفاوت که دیگر از آن نمی‌ترسید چون مطمئنید که واقعیت ندارد. اما راستش را بخواهید ما هنوز هم از غول می‌ترسیم و هر وقت اسم غول را می‌شنویم حسی آمیخته با ترس و اضطراب در ما بوجود می‌آید. به هر موضوع و یا مسئله‌ی بزرگی که برایمان ناشناخته و یا عظیم است نام غول می‌دهیم مانند غول فن‌آوری، غول اقتصادی، غول مشکلات، غول سخرنانی



ما نمی‌خواهیم مانند قهرمان قصه‌ها به جنگ غول برویم و شاخ او را بشکنیم. ما در قرن بیست و یکم زندگی می‌کنیم قرن ارتباطات و تعاملات. ما قصد داریم با غول سخرنانی وارد مذاکره شده و از در دوستی با او بیشتر آشنا شویم و از قدرت و توانایی او در جهت رشد و

پیشرفت خود استفاده کنیم. بسیاری از انسان‌های متمدن این کار را انجام داده و غول را به درون چراغ جادو فرستاده‌اند تا هر زمانی که بخواهند جناب غول ظاهر شده و به صاحب خود خدمت کند. بنابراین اگر شما هم با غول سخرنانی بیشتر آشنا شده و سعی کنید به او نزدیک شوید، نه تنها ترس و وحشتتان برطرف خواهد شد، بلکه خواهید توانست او را در اختیار خود درآورده و برای رسیدن به اهدافتان از او کمک بگیرید. هدف ما در این کتاب این است که ابتدا بررسی کنیم، چرا برخی افراد از سخرنانی کردن برای خود غولی ساخته‌اند که باعث ترس و وحشت آنهاست. سپس منشا بوجود آمدن آن را بررسی کرده و در انتها نیز راهکارهایی برای مقابله با آن و یا بهتر است بگوییم مدیریت آن ارائه می‌دهیم.

داخل پرائنز

هریک از لغات استرس، ترس، اضطراب و تشویش معانی خاص خود را داشته و به حالت‌های خاصی اشاره دارند که پرداختن به تعریف هر یک از آنها در این کتاب نمی‌گنجد. بنابراین ما برای سهولت در بیان منظور خود برای لغات ذکر شده مفهوم یکسانی در نظر می‌گیریم. در واقع مقصودمان همان حالت ناآرامی و تپش قلب و هیجانی است که به شخص دست می‌دهد خواه نامش ترس باشد با اضطراب.

شما تنها نیستید

با اینکه آمار و نتایج تحقیقاتی که در ادامه به آن استناد می‌شود، در اکثر منابع سخنرانی ذکر شده و همه منابع درخصوص ترس از سخنرانی به این نتایج اشاره کرده اند ولی برای اینکه خیالتان را آسوده کنم ترجیح دادم در این کتاب هم به آنها به‌طور مختصر اشاره نمایم. تحقیقات نشان داده که ۷۶ درصد از سخنوران بزرگ قبل از رفتن به جایگاه سخنرانی دچار ترس و هیجان هستند. در تحقیقاتی که در سال ۱۹۷۳ در آمریکا در خصوص بزرگ‌ترین



ترس‌های افراد به عمل آمد، ۴۱ درصد افراد ترس از سخنرانی در برابر دیگران را جزء بزرگترین ترس‌ها ذکر کردند و جالب است بدانید بسیاری از آنها این کار را حتی وحشتناک‌تر از مرگ تلقی کرده بودند. اکثر افراد هنگامی که قرار است کار مهمی را در

جمع و مقابل دید دیگران انجام دهند ممکن است مضطرب شوند. ورزشکاران قبل از بازی‌های بزرگ و مسابقات حساس، هنر پیشه‌ها قبل از شروع نمایش. حتی افراد مهم سیاسی هنگام سخنرانی‌های بزرگ کمی عصبی می‌شوند و ممکن است دچار استرس شوند و این یک حالت طبیعی است. وقتی تیم ورزشی مورد علاقه شما در مقابل حریف قدرتمندی مسابقه دارد و با اینکه روزها و شاید ماه‌ها تمرین انجام داده اند ولی باز هم در روز مسابقه ناآرام و مضطرب به نظر می‌رسند. این آمار و ارقام و تحقیقات فقط برای این بیان شد که بدانید تنها نیستید.

تمام سخنوران ورزیده و بیشتر افراد این احساس اضطراب را تجربه می‌کنند فقط ممکن است از شخصی به شخص دیگر و در موقعیت‌های مختلف شدت آن متغیر باشد. امیدوارم با دانستن این واقعیت که تنها نیستید کمی آرام شده باشید. حال که تا حدودی آرامش خود را بدست آوردید، قصد داریم کمی ترس از جناب غول را توصیف کرده و بگوییم که وقتی می‌ترسیم چه اتفاقی می‌افتد و علائم آن چیست؟ اگر کنترل نشود چه عواقبی دارد؟

ترس واکنشی طبیعی است



ترس یکی از مکانیسم‌های طبیعی بدن برای بقاء است که می‌تواند محرک شما باشد برای اینکه به جلو حرکت کرده و پیشرفت کنید و یا این‌که شما را در مسیرتان متوقف کند. در شرایطی که خطر شما و یا زندگی‌تان را تهدید می‌کند، ترس باعث می‌شود محتاطانه عمل کرده و مواظب باشید. از طرف دیگر ترس می‌تواند مشکل ساز باشد و آن زمان‌بست که مانع رسیدن شما به اهدافتان می‌شود. ترس از صحبت کردن در مقابل دیگران هم مانند دیگر ترس‌ها شما را محدود می‌کند و لذت به اشتراک‌گذاری عقاید و

افکارتان با دیگران و تبادل نظر با آنها را از شما می‌گیرد. اگر نتوانید ترس و اضطراب خود را کنترل کنید، آن‌طور که شایسته شماست نخواهید توانست توانایی‌های خود را به دیگران بشناسانید و از فرصت‌های پیش‌روی خود بهره ببرید. ترس از صحبت کردن در مقابل دیگران، مجبورتان می‌کند سکوت کرده و نتوانید از حق خود دفاع نمایید. اگر این ترس بیش از اندازه و غیر قابل کنترل شود، به روابط شما با دیگران لطمه زده و زندگی‌تان را مختل خواهد کرد.

تلنگر: آیا شما هم خاطره ناخوشایندی در زندگی خود دارید که به علت ترس و اضطراب از صحبت در جمع، فرصتی را از دست داده، و یابه اجبار از حق خود گذشته باشید؟ شاید هم سخنرانی، کنفرانس، حتی ارائه دانشجویی خود را به علت استرس زیاد افتضاح برگزار کرده باشید.

اگر شما هم مانند من خاطرات ناخوشایند فراوانی در این زمینه دارید، پس دلیل قانع کننده‌ای برای حل این مشکل و کنترل این اضطراب می‌توانید داشته باشید.

علائم ترس

قبل از اینکه به سراغ دلایل بوجود آمدن ترس و اضطراب برویم، بهتر است بدانید که ترس از سخنرانی در افراد بصورت علائم متفاوتی ظاهر می‌شود با توجه به شخصیت هر فرد و درجه اهمیت موضوع، شدت آن می‌تواند کم یا زیاد باشد. خشکی دهان، تپش قلب، ناراحتی دستگاه گوارش، عرق کردن، لرزش صدا، سیاهی رفتن چشم، سرگیجه و فراموشی، قفل شدن زانو، سرد شدن دستان و کم آوردن نفس از جمله نشانه‌های اضطراب هستند که ممکن است یک یا چند مورد از آنها در شخص اتفاق بیفتد.

خبر خوب

با این که تحقیقات و نظرسنجی‌ها نشان دهنده این است که افراد ترس از صحبت کردن در جمع و یا سخنرانی کردن را جزء بزرگ‌ترین ترس‌ها قرار داده‌اند، و یا افراد زیادی از صحبت کردن در برابر عموم بیشتر از رانندگی در بزرگراه می‌ترسند، با این حال هنوز تلفات و مرگ و میر ناشی از تصادفات رانندگی بیشتر از تلفات سخنرانی است! پس با خیال راحت بترسید!

با جناب غول آشتی کنید



درست است که ترس و اضطراب می‌تواند منجر به بروز پیشامدهای بدی در ارائه شما شود و یا باعث خراب شدن روند سخنرانی شما گردد، ولی این بدان معنی نیست که چاره‌ای برای مقابله با آن وجود ندارد. ما قرار است به شما بگوییم که چگونه استرس خود قبل از سخنرانی را کاهش داده و از ناآرامی و تشویش به نفع خود بهره ببرید. فراموش نکنید که ما نمی‌خواهیم با جناب غول بجنگیم بلکه قصد داریم به این رویارویی به چشم یک فرصت نگاه کرده و از مزایای دوستی با ایشان نهایت استفاده را ببریم.

برای این کار لازم است کمی الگوهای تفکر خود را تغییر دهید و به ترس به عنوان یک واکنش مثبت بنگرید یعنی به جای اینکه آن را یک عامل مخرب و صدمه زننده در نظر بگیرید که مانع کار شما می‌شود، بیابید جنس این اضطراب را تغییر دهید و آن را به یک حس هیجان تبدیل کنید. هیجانی که به عنوان یک منبع انرژی به شما کمک می‌کند تا سخنرانی پرشور و اشتیاقی داشته و کسل کننده نباشید. سخنرانی بدون هیجان، خسته کننده و بی روح است و گوش دادن به آن، برای مخاطب عذاب آور. با شناخت بیشتر دلایل ایجاد این ترس و اضطراب، خواهید توانست واکنش مناسب را برای مقابله با آن بیابید. آن را تبدیل به هیجانی مثبت کرده و از اجرای خوب و پر انرژی خود لذت ببرید.

دلایل بوجود آمدن ترس



برای اینکه بتوان رفتاری را کنترل نمود و یا راه حلی برای مشکل ارائه داد، لازم است در ابتدا منشاء و دلیل بوجود آمدن آن را بررسی کرد. مانند پزشکی که قبل از تجویز دارو ابتدا علائم و نشانه‌های بیماری را شناسایی کرده و دلیل بوجود آمدن آن را بررسی می‌کند تا با توجه به آنها بهترین درمان را برای بیمار خود در نظر بگیرد. ما هم قبل از اینکه نحوه کنترل ترس و مدیریت موثر

آن را توضیح دهیم لازم است ابتدا دلایل بوجود آمدن اضطراب و ترس از صحبت کردن در میان عموم و بخصوص ترس از سخنرانی را بررسی کنیم تا با آگاهی از آنها در صورت لزوم بتوانیم واکنش مناسبی داشته باشیم. در ادامه مهمترین دلایل بوجود آمدن ترس بیان می‌شود.

✓ عدم آمادگی

این نوع ترس هیچ چاره‌ای ندارد و هیچ کس هم نمی‌تواند راه‌حلی برای این مشکل ارائه نماید. اگر مانند دانش آموزان شب امتحانی هستید و تمام درس‌های خود را تا شب امتحان روی هم انباشته می‌کنید و روز بعد هم به امید معجزه ای سر جلسه می‌روید، خب احتمالاً این نوع اضطراب را خوب درک می‌کنید. یا مانند دانش آموزی که تکالیف

خود را انجام نداده و روز بعد از ترس این که نکند معلم از او بپرسد لحظات پر تنشی را تجربه می کند. در این صورت فقط باید خودتان را سرزنش کنید و مسئولیت و عواقب آن را صد درصد بپذیرید.

یکی از مهمترین دلایل ترس از سخنرانی بدلیل عدم آمادگی است. البته منظور ما آمادگی و مهیا شدن در کل قسمت های فرآیند سخنرانی است. اگر شما هدف خود از سخنرانی را مشخص کرده اید، مخاطبان خود را می شناسید، موضوعتان را با دقت و علاقه و متناسب با شنوندگانتان انتخاب کرده اید، دانش کافی در خصوص آن دارید، متن سخنرانی خود را اصولی طراحی و تمرین کرده اید، برای چالشهای احتمالی روز سخنرانی از قبل برنامه ریزی نموده اید، شروع جذابی را برای آغاز سخنانتان در نظر گرفته و آن را چندین بار تمرین کرده اید، به هیچ عنوان جای نگرانی وجود ندارد زیرا نتیجه ای جز موفقیت در انتظارتان نیست. ممکن است با خود بگویید با اینکه فرایند آماده سازی را بطور کامل انجام داده اید باز هم دلشوره و اضطراب دارید. بله حق با شماست کمی دلشوره یا اضطراب که بهتر است آن را هیجان بنامیم همیشه باقی می ماند و اتفاقاً باید همیشه باشد زیرا جنسش مخرب نیست. این شماست که باید این هیجان و انرژی را به نفع خود بکار گیرید و با کمک آن به اجرای خود اشتیاق و هیجان دهید تا بتوانید در ذهن و قلب مخاطب نفوذ کنید. یادتان باشد شما با غول سخنرانی دوست شده اید و او هم اکنون در اختیار شماست و آماده است تا به شما کمک کند تا سخنرانی فوق العاده داشته باشید.

✓ ترس از موقعیت جدید

قصه اول مهر و اولین روز مدرسه شاید برای خیلی از شما آشنا باشد. روز بزرگی که برای بیشتر ما توأم با ترس و هیجان بود. ترس از آدمهای جدید و موقعیتی متفاوت و یا اولین روز کار در اداره و یا شرکت جدید، اولین روز آشنایی با همسران، اولین روز ورود به دانشگاه، اولین دقایق اولین ها همیشه توأم با کمی اضطراب و استرس است. این موضوع طبیعی است که وقتی به محیط جدید وارد می شوید و یا با افراد غریبه و نا آشنا برخورد می کنید دچار کمی استرس شده و یا عصبی و نا آرام شوید زیرا نمی توانید چند لحظه بعد یعنی آینده را پیش بینی کنید. در این هنگام احساس خطر می کنید، مغز شما فرمان احتیاط داده و ترس یا اضطراب واکنش طبیعی به این موضوع است، یعنی مواظب باش و خودت را آماده کن. چند لحظه بعد، وقتی مغز شرایط را سنجید و تجزیه و تحلیل کرد و مشخص

شد که موقعیت جدید سفید بوده و هیچ خطری شما را تهدید نمی‌کند، آرام می‌شوید. بخاطر همین موضوع است که از مدیر جدید و یا یک انسان غریبه فرار نمی‌کنید ولی اگر با شیر درنده‌ای مواجه شوید، می‌ترسید و پا به فرار می‌گذارید.

شما در مقابل دوستان، همکاران و یا خانواده خود به راحتی صحبت می‌کنید و می‌توانید سخنرانی خود را بدون مشکلی برای آنها اجرا کنید بدون استرس. زیرا آنها را می‌شناسید و با آنها احساس صمیمیت می‌کنید ولی ممکن است همان سخنان را مقابل کسانی که نمی‌شناسید نتوانید به راحتی ادا کنید زیرا در حال تجربه موقعیتی جدید هستید.

✓ ترس از بی توجهی مخاطب

در بیشتر مواقع استرس شما به این دلیل است که می‌ترسید مخاطب به صحبت‌های شما گوش ندهد. البته هیچ چیز بدتر و توهین آمیزتر از این نیست که هنگامی که با شخصی صحبت می‌کنید، طرف مقابل در حال چک کردن پیام‌های دریافتی موبایلش باشد. باید ببینید مشکل کجاست. چرا به شما گوش نمی‌دهند. بی توجهی مخاطب ممکن است به چند دلیل اتفاق بیفتد:



• **احساس عدم نیاز به محتوای شما:** اگر مخاطب احساس کند که مطالبی که ارائه می‌کنید به دردش نمی‌

خورد و مفید نیست به شما گوش نخواهد داد.

• **مطلب غیر قابل فهم و سنگین:** شما قرار است سخنرانی کنید و از این طریق اطلاعات مفیدی را انتقال دهید. فراموش نکنید که شنوندگانتان فقط یکبار فرصت شنیدن و درک سخنان شما را دارند. اگر مطالبی که عنوان می کنید خیلی پیچیده و پر از لغات سنگین باشد، ممکن است مخاطب به دلیل متوجه نشدن قسمتی از سخنانتان، خسته شده و علاقه ای به شنیدن ادامه آن نداشته باشد.

• **مطالب بیش از حد:** حتماً از مدت زمانی که برای سخنرانی در اختیارتان می گذارند، اطلاع دقیقی داشته باشید و محتوایی که تهیه می کنید متناسب با آن باشد. قرار نیست در زمان کوتاهی که در اختیار دارید، همه اطلاعات و دانش خود در خصوص آن موضوع را به اجبار به خورد مخاطب دهید. وقتی مطالب بیش از اندازه ارائه شود از حوصله شنونده خارج بوده و باعث می شود گیج و خسته شود و علاقه ای به دنبال کردن سخنان شما نداشته باشد.

• **محتوای تکراری:** احتمالاً شما هم گیر اشخاصی افتاده اید که داستان یا اتفاقی را بارها و بارها برای شما تعریف کرده اند طوری که تمام جزئیات آن را حفظ شده اید. من واقعا متعجبم که با چه اعتماد به نفسی از طرف مقابل انتظار گوش دادن و توجه دارند. اگر سخنان شما برای مخاطب تکراری باشد مسلماً علاقه ای به گوش دادن نخواهد داشت و ترجیح میدهد سالن را ترک کرده و یا اگر مجبور به نشستن باشد، هر کار دیگری انجام می دهد جراینگه به شما توجه کند.

• **عدم نیاز مخاطب:** اگر مخاطب احساس کند مطالبی که بیان می کنید به دردش نمی خورد و برایش فایده ای ندارد، به شما توجه نخواهد کرد. این هنر شماست که عنوان سخنرانی خود را طوری انتخاب کنید که برای شنونده جذاب باشد. باید بتوانید ارتباط مناسبی بین موضوع و شنوندگانتان ایجاد کرده و آنها را با سخنانتان درگیر کنید.

• **ظاهر سخنران:** قبل از اینکه شما کلمه ای بر زبان بیاورید، مخاطب تصمیم می گیرد که به شما گوش کند یا نه. همانطور که قبلاً هم گفتیم شنونده ابتدا به بسته بندی پیام توجه می کند و سپس در خصوص محتوای سخنان شما تصمیم می گیرد. اگر شما ظاهر نامرتب و پوشش نامناسبی داشته باشد به سختی خواهد توانست توجه مخاطب را از روی کفش های کثیف و موهای ژولیده خود به سمت پیام با ارزشتان جلب کند.

• **صدای سخنران:** در سمیناری شرکت کرده بودم که جمعیت نسبتاً زیادی در سالن حضور داشتند. سخنران صدای بسیار آرام و یکنواختی داشت به حدی که با تمام تلاشی که می‌کردم تا خوابم نبرد، ولی آنقدر لحن لالایی گونه‌ای داشتند که ناخودآگاه دقایقی مرا به عالم دیگر برد. لحن و صدای شما در هنگام ارائه خیلی اهمیت دارد و اگر به‌صورت یکنواخت و بدون انرژی صحبت کنید، مخاطب خسته شده و رغبتی به شنیدن نشان نمی‌دهد و یا اینکه زود خسته شده و مانند من به عالم خواب پناه خواهد برد.

✓ ترس از اینکه چیزی را فراموش کنید

خوشبختانه این نوع ترس تا حد زیادی قابل کنترل است و راه‌حل‌های زیادی دارد. ممکن است استرس شما به دلیل فراموشی مطالب باشد و این که هنگام سخنرانی قسمتی از موضوع از خاطر شما برود. البته این اتفاق بیشتر برای افرادی رخ می‌دهد که متن سخنرانی خود را کلمه به کلمه حفظ می‌کنند که البته روش درستی نیست زیرا سخنرانی یک تعامل دو طرفه بین شما و شنوندگان است. از آنجایی که در این رابطه اطلاعات رد و بدل می‌شود، ممکن است سوالی پرسیده شود که نیاز به توضیح بیشتری باشد. اگر متن سخنرانی را حفظ کرده باشید، پرسش و پاسخ ممکن است نظمی که با آن، متن سخنرانی را حفظ کرده بودید بهم ریخته و رشته کلام از دست شما رها شود.



اگر با اسلاید و به کمک ویدئوپروژکتور ارائه دارید جای نگرانی نیست زیرا نکته‌ها و عناوین اصلی پیش‌روی شماست و برای توضیحات اضافی هم که تمایل ندارید مخاطب ببیند می‌توانید از قابلیت‌های نرم افزار ورد و پاورپوینت استفاده کنید. اگر قرار نیست با اسلاید اجرا داشته باشید پیشنهاد می‌شود که نقشه سخنرانی خود که شامل عناوین اصلی و نکات مهم است را خیلی واضح و با فونت مناسب پرینت گرفته و همراه خود داشته باشید.

استرس و اضطراب شما ممکن است به دلیل نگرانی از فراموش کردن لوازم مورد نیاز ارائه خود در روز سخنرانی باشد مانند زمانی که قرار است به مسافرت بروید و چندین بار همه چیز را چک می‌کنید که یادتان نرود. برای جلوگیری از این اتفاق از قبل لیستی از تمام وسایل و لوازمی که باید به همراه داشته باشید تهیه کنید تا خیالتان راحت باشد زیرا ممکن است به دلیل مشغله زیاد و یا هیجان بیش از اندازه تمرکز خود را کمی از دست بدهید. داشتن این لیست می‌تواند کمک بزرگی برای شما باشد. البته نمونه کاملی از این چک لیست در سایت موجود است که بسته به نیاز خود می‌توانید از آن استفاده کنید.

✓ ترس از اینکه عصبی به نظر برسید

برخی از خود ترس، می‌ترسند و از این که مضطرب به نظر برسند وحشت دارند. در اکثر موارد شنوندگان متوجه اضطراب شما نمی‌شوند. واقعاً حتی از فاصله یک متری هم کسی متوجه صدای قلب شما و یا خشکی دهان شما نمی‌شود. پس با انجام برخی حرکات نامناسب مانند نوشیدن سریع و شتابزده آب و یا استفاده بیش از حد از زبان بدن و تیک‌های عصبی خودتان را لو ندهید. این واقعاً غیرمنطقی است که فکر کنید ممکن است شنوندگان متوجه این موضوع شده و یا فکر کنند شما به موضوع تسلط ندارید. این فکرها و تصورات از ذهن آشفتن شما نشأت می‌گیرد. در نهایت می‌توانید خود را این‌طور تسلی دهید و با خود بیاندیشید که خود شما وقتی در یک سخنرانی حضور داشته باشید و ببینید که سخنران مضطرب است چه فکری می‌کردید؟ مطمئناً با او همدردی نموده و به اینگونه با موضوع کنار می‌آمدید که اگر شما هم جای سخنران بودید شاید همین حالت ناآرامی و استرس را داشتید پس نگران قضاوت دیگران نباشید.

✓ ترسی به علت مقایسه خود با دیگران

چرا فکر می‌کنید باید عالی باشید. معیارتان برای عالی بودن چیست و یا چه شخص خاصی است؟ شما قرار است از طریق یادگیری سخنرانی و نحوه ارائه مناسب، کار خود را بهتر و موثرتر انجام دهید و در کار خود بهترین باشید. سخنرانی مانند یک ابزار برای شماست که بتوانید از آن در راه رسیدن به اهدافتان استفاده کنید. اهدافی مانند مذاکره، ارتباط موثر، فروش، تدریس و یا هر هدف دیگری که برای خود در این زمینه در نظر گرفته‌اید. این که شما سخنرانان بزرگ را بشناسید و بتوانید سخنرانی آنان را تحلیل کرده و از آنها بیاموزید واقعا تحسین برانگیز است. ولی نباید خود را با سخنرانان بزرگ مقایسه کنید و تصور کنید که باید مانند آنها باشید زیرا انتظارتان از خود بالا می‌رود و ممکن است با اشتباهات خود سختگیرانه برخورد کرده و از خود ناامید شوید. این تفکر بازدارنده است. شما کار خود را انجام دهید و سعی کنید در کار خود بهترین باشید. به این فکر کنید که اگر اتفاق ناخوشایندی پیش بیاید و اجزای آن‌طور که انتظار داشتید پیش نرود، این شکست و عدم موفقیت می‌تواند بهترین معلم و راهنما برای شما باشد تا در دفعات بعد بهتر عمل کرده و موفق باشید. در واقع نامش را تجربه باید گذاشت نه شکست.

✓ ترسی از عادات تنفس نامناسب

تشویب و اضطراب ماهیچه‌های قفسه سینه و گلو را سفت می‌کند. اگر هنگام سخنرانی به درستی نفس نکشید و اکسیژن کافی به شما نرسد صدایی که از حنجره شما خارج می‌شود بسیار گوش خراش بوده و شما را از هدفتان دور می‌سازد. سخنرانی نیاز به حجم بسیار زیادی از هوا دارد. سعی کنید تنفس دیافراگمی یا شکمی داشته باشید و آن را تمرین کنید تا در مواقع لزوم از آن استفاده نمایید. دم و بازدم کنترل شده به شما آرامش می‌بخشد و به خوبی صدای شما را پشتیبانی می‌کند. روی تنفس خود تمرکز کنید به دم و بازدم خود توجه داشته باشید. قبل از سخنرانی تمرینات تنفسی را انجام دهید و بگذارید اکسیژن کافی را به ریه‌ها و مغز شما برسد. اجازه دهید تا قفسه سینه و حنجره شما از هوا پر شود. این کار باعث آرامش و شل شدن ماهیچه‌ها می‌گردد. اگر عادت به تنفس نامناسب نداشته باشید، وقتی در جایگاه سخنرانی قرار می‌گیرید کارتان دشوار می‌شود زیرا بر اثر استرس نفستان بریده بریده و به سختی درخواهد آمد.

✓ ترس از قضاوت مخاطبین

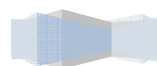
یکی از دلایل ترس این است که شما سعی می کنید به هر طریقی خود را از مخاطباتان جدا کنید و با آنها تعامل نداشته باشید. در ذهن خود تصور می کنید که آنها حوصله شما را نداشته و به شما اهمیت نمی دهند و یا ممکن است قضاوت نادرستی راجع به شما کنند. از این می ترسید که شما را جدی نگیرند و به صحبت های شما گوش ندهند و برایشان مهم نباشد. شنوندگان دشمن شما نیستند. شنوندگان آمده اند تا به شما گوش دهند و اطلاعات مفیدی در خصوص موضوع صحبت شما بدست آورند. آنها واقعا دوست دارند که وقت خود را به بهترین نحو صرف کنند و از سخنان شما استفاده نمایند.

✓ ترس بدلیل پوشیدن لباسهای ناراحت

هنگامی که با خانواده و یا دوستان خود صحبت می کنید راحت لباس می پوشید ولی هنگامی که مجبورید در شرایط خاصی سخنرانی کنید باید نحوه لباس پوشیدن و زبان بدن خود را با توجه به جو حاضر متناسب کنید. اصولاً سخنرانی در فضا و شرایط رسمی اتفاق می افتد و شما باید پوشش خاصی را داشته باشید که ممکن است در آن احساس راحتی نکنید و یا استفاده از دستها و زبان بدنتان برایتان مشکل باشد. این شرایط و حالات جسمی باعث می شود کمی مضطرب شوید. پیشنهاد می شود برای کنترل این نوع ترس با لباسهای روز سخنرانی هم چندبار تمرین داشته باشید و حرکات بدن را هم چندین بار تمرین کنید.

✓ ترس از ضایع شدن نزد مخاطب

این هم نوعی ترس است دیگر! برخی مواقع مخاطب سوالی می پرسد که ممکن است جواب آن را ندانید و یا برای پاسخگویی، حضور ذهن کافی نداشته باشید. واقعاً احساس بدی به سخنران دست می دهد. حالت بدتر این است که حادثه ای اتفاق بیفتد که باعث خنده و تمسخر حضار، و شرمندگی سخنران شود. نگران نباشید در بخش مواجهه با چالش های سخنرانی، بطور مفصل به این موضوع پرداخته راه حل های خوبی ارائه داده ایم.



تلنگر: بزرگترین دغدغه و نگرانی شما درخصوص سخنرانی تان چیست؟ برای کنترل آن چه اقدامی داشته‌اید؟

مدیریت ترس از سخنرانی

حال که از دلایل ایجاد ترس و اضطراب آگاه شدید به سراغ راهکارهایی می‌رویم که به شما کمک می‌کند تا در مواجهه با این مشکل قادر باشید واکنش بهتری نشان دهید.

✓ نقش تصویر سازی ذهنی را جدی بگیرید

خانوم کاندولیزا رایس وزیر امور خارجه پیشین آمریکا می‌گوید: در دوران کودکی، پدرم همیشه از نزدیکی کاخ سفید مرا به مدرسه می‌برد و می‌گفت: اینجا محل کار آینده توست. او حتی عکس‌های کاخ سفید را به دیوارهای اتاقم نصب کرده بود. این را هم بهتر است بدانید که آقای هیلتون تمام دوران نوجوانی و جوانی خود سرایدار هتل بود اما در



حال حاضر ۸۴ هتل هیلتون در دنیا وجود دارد. ایشان در جواب به این سوال که چطور از سرایداری به موقعیت کنونی دست یافتند پاسخ دادند: من هتل بازی می‌کردم. در تمام دورانی که همه می‌دانند من سرایدار بودم و چمدان‌های مشتری‌ها را جابجا می‌کردم، شب‌ها

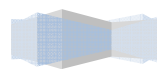
که رئیس هتل به خانه می‌رفت من به اتاق او می‌رفتم لباسهایش را می‌پوشیدم و پشت میز ریاست می‌نشتم و هتل بازی می‌کردم. همیشه در ذهنم خود را یکی از بزرگ‌ترین هتل‌داران دنیا می‌دیدم.

شما هم نتیجه‌ای را که می‌خواهید تجسم کنید. صحبت کردن در جمع می‌تواند یک فرصت برای شما باشد ولی افرادی که از آن می‌ترسند با ذهنیت‌های غلط همیشه شکست خود را پیشاپیش تصور کرده و از قبل خود را بازنده

فرض می‌کنند. آنها خود را فرد بی‌مهارتی می‌بینند که توانایی نوشتن متن و ارائه سخنرانی خود را ندارد، و یا فکر می‌کنند وقتی در جایگاه سخنرانی قرار گرفتند دچار لکنت می‌شوند. صورتشان سرخ شده و صدایشان به زور درمی‌آید و حتی ممکن است نتوانند صحبت کنند. تصور می‌کنند که مخاطبانشان را با رفتارهای ناشیانه خود به تمسخر و خنده واداشته و از طرف آنها طرد می‌شوند. اینگونه افراد دائماً با خود این پیش داوری‌های منفی را تکرار می‌کنند. خلاصه اینکه قصاص قبل از جنایت انجام می‌دهند.

دست نگه دارید! هر زمانی که با این تصورات منفی درگیر می‌شوید و ذهن شما دائماً در حال پیش داوری‌های منفی و مخرب است، به خود تکانی دهید و با صدای بلند بگویید: "بس است" و هر کاری انجام دهید که از شر آنها خلاص شوید. می‌توانید آواز بخوانید، یک متن زیبا را به حالت دکلمه و با صدای بلند بخوانید، کمی قدم بزنید و یا با یک دوست صحبت کنید. می‌توانید به موسیقی گوش دهید و یا هر کار دیگری که حالتان را خوب می‌کند انجام دهید.

در کتاب هفت عادت مردمان موثر نوشته استیون کاوی آمده است "با پایانی که در ذهن دارید، شروع کنید" یعنی تصور کنید آن‌طور که دلتان می‌خواست سخنرانی خود را ارائه کرده‌اید. اگر شما موفقیت خود را پیش‌بینی کنید، به احتمال زیاد به آن دست خواهید یافت. این تمرین ذهنی را انجام دهید که شما با اعتماد به نفس و مطمئن در حال سخنرانی هستید و یک ارائه فوق‌العاده داشته‌اید و مخاطبان نیز همگی از شما راضی و سپاسگزارند. کلماتی که از دهانتان خارج می‌شوند واقعاً وزین و سلیس هستند. خود را در یک وضعیت مناسب بدنی ببینید که با اقتدار ایستاده‌اید، این امر نشان دهنده اعتماد به نفس شماست. خیلی راحت نفس می‌کشید و کاملاً بر اوضاع مسلط هستید و همه مخاطبان با اشتیاق و علاقه به شما گوش می‌دهند. تجسم و تصویر سازی به این ترتیب، به این معناست که شما در حال برنامه نویسی ذهن و بدن خود برای کسب نتایج دلخواهتان هستید و خود را برای چیزی که قصد دارید بدست بیاورید آماده می‌کنید.



✓ شروع خوبی داشته باشید



یک راه خوب که باعث می شود اوضاع را تا حد زیادی کنترل کرده و با ترس خود کنار بیایید این است که برای شروع سخنرانی خود بیشتر وقت بگذارید و چندین بار آن را تمرین کنید. وقتی سخنان خود را با یک شروع جذاب آغاز می کنید توجه مخاطبان بیشتر به شما جلب شده و این امر باعث می شود اعتماد به نفستان بالا رود و تسلط بیشتری بر جریان سخنرانی داشته باشید. احتمالاً مخاطبانتان هم با علاقه منتظر شنیدن ادامه صحبت های شما می شوند به این دلیل که "سالی که نکوست از بهارش پیداست".

✓ درباره موضوعاتی صحبت کنید که شنوندگان دوست دارند

درباره مسائلی صحبت کنید که برای شنوندگانتان مهم است نه برای شما. به مخاطبان و نیازهای آنان فکر کنید و این که از شما چه می خواهند و شما چگونه قصد دارید آن را برآورده سازید. وقتی راجع به موضوعاتی گفتگو کنید که به آن علاقه دارند شما خود را متعلق به آنها خواهید دانست و از این که در بین آنها هستید لذت خواهید برد. و این باعث می شود اضطرابتان کمتر شده و احساس راحتی و صمیمیت با مخاطبان خود داشته باشید.

✓ شنوندگان خود را دوست داشته باشید



شروع ترم جدید بود با دانشجویان ورودی جدید. قبل از رفتن سر کلاس یکی از همکاران از من پرسید: تو چطور این قدر اعتماد به نفس داری با این که میدانی دانشجویها راجع به تو قضاوت می کنند و هر لحظه منتظرند که اشتباهی از تو پیدا کنند و به اصطلاح مچت را بگیرند؟ وقتی حرفش تمام شد با خود گفتم نباید بگذارم این جمله

روی من تاثیر بگذارد وگرنه تصور شکست، خود پیش زمینه‌ای است که باعث بروز ناکامی و شکست می‌شود. در نتیجه تمام سعیم را کردم که حرف ایشان روی من تأثیر مخربی نگذارد و پاسخ آن دوست را این‌گونه دادم که "راستش من تا بحال راجع به دانشجویهایم این‌طور فکر نکرده بودم من همیشه فرض می‌کنم که شنوندگانم مهربان و دوستانه هستند فرض می‌کنم آنها آمده‌اند که به من گوش دهند و با علاقه یاد بگیرند. بالاخره اگر نمی‌خواستند که اینجا نبودند. من آنها را دوست دارم و از این‌که کنار آنها هستم وقعا لذت می‌برم. از این‌که قرار است مطالب مفیدی را به آنها آموزش دهم احساس رضایت کرده و فرض را بر این می‌گذارم که آنها هم مرا دوست خواهند داشت. خب هرچیزی که بکاری همان را درو خواهی کرد." یک اصل خیلی ساده و مهم وجود دارم و آن این‌که: شما هم اگر می‌خواهید شنوندگانتان شما را دوست داشته باشند، ابتدا باید شما آنها را دوست داشته باشید.

✓ با دیدگاه مثبت برای سخنرانی خود آماده شوید

شما مطالب مفیدی آماده کرده‌اید که قصد دارید به دیگران ارائه دهید و شنوندگان هم مشتاق شنیدن



صحبت‌هایتان هستند. سعی کنید موضوعی را انتخاب کنید که صحبت کردن درباره آن برایتان لذت‌بخش بوده و به خوبی به آن مسلط هستید. اگر موضوع انتخابی مورد علاقه شما باشد، تمرین و آماده شدن برای ارائه سخنرانی ساده‌تر خواهد بود. اگر فکر می‌کنید محتوی سخنرانی شما با اهمیت و پرمعنی است مطمئن باشید که مخاطب شما شور و جدیت شما را درک کرده و صداقت شما در صحبت‌هایتان را احساس خواهد کرد. پس لازم نیست نگران و دستپاچه شوید که شاید مخاطبان به شما توجه نکنند.

✓ **خاطرات بد گذشته را پشت سر بگذارید**

در بعضی موارد ترس از سخنرانی و یا صحبت کردن در جمع، به دلیل اتفاقات ناگوار و یا تحقیر آمیزی است که در گذشته برای شخص بوجود آمده و مرور کردن این خاطرات بد و شکست‌های قبلی، باعث ایجاد تشویش و



اضطراب در فرد می‌شود و دائماً به شخص تلنگر می‌زند که نه! تو نمی‌توانی! ولی شما قوی‌تر از آن هستید که در مقابل این وسوسه‌های نگران کننده از پای دربیایید. قرار نیست شما گذشته را رها کنید و آن را از ذهن خود پاک نمایید. به گذشته و تمام اتفاقات بدی که در این زمینه برای

شما پیش آمده، به چشم تجربه‌ای بنگرید که باعث می‌شود هوشیارتر عمل کنید. هیچ یک از سخنرانان خوب در ابتدا عالی و بدون ایراد نبوده‌اند. آنها پیشرفت کردند به این دلیل که تلاش نمودند هر دفعه بهتر از دفعه قبل باشند.

✓ **پیش از سخنرانی استراحت کنید**



اگر برای خوابیدن در شب قبل از سخنرانی دچار مشکل هستید یک لیوان شیر گرم نوشیده، به یک موضوع دلپذیر فکر کنید و به افکار خود استراحت بدهید. گوش کردن به یک موسیقی ملایم و آرامش‌بخش و یک مطالعه سبک می‌تواند به

شما کمک کند. در روزی که سخنرانی مهمی باید ارائه دهید بهتر است که قرار مصاحبه شغلی، وقت معاینه دندانپزشکی، نشست با وکیل خود و یا هر کاری دیگری که مانع تمرکز شما بر روی سخنرانی‌تان می‌شود را، به وقت دیگری موکول نمایید.

✓ آرام بخشهای ناآرام کننده استفاده نکنید



مردم معمولاً برای اینکه بهتر فکر کرده و اضطراب خود را از بین ببرند، از نوشیدنی‌ها و قرص‌های آرامبخش استفاده می‌کنند. واقعیت اینست که به آنها نیازی ندارید. شما از مقدار استفاده از آنها اطلاع ندارید و نمی‌دانید که مصرف چه مقدار از آنها کافی است. استفاده بیش از حد از قهوه، سیگار کشیدن و مصرف نادرست قرص‌های آرامبخش باعث

اختلال در خواب، عصبانیت و سردرد شده و این برای یک سخنران اصلاً خوب نیست. قبل از سخنرانی یک وعده غذای سبک صرف کنید. هرگز هنگامی که کاملاً سیر هستید سخنرانی نکنید چرا که بدن شما انرژی خود را صرف هضم غذا می‌کند و شما توان، انرژی و تمرکز کافی برای سخنرانی را نخواهید داشت. استرس و اضطراب ناشی از سخنرانی باعث اختلال در هضم غذا شده و احتمالاً دچار حالت تهوع خواهید شد.

✓ حسابی خوشتیپ باشید



کفش‌های خود را واکس زده و موهای خود را شانه کنید. جذاب لباس بپوشید به گونه‌ای که شبیه یک متخصص به نظر بیایید. وقتی خوب لباس پوشیده‌اید احساس اطمینان خواهید کرد. اگر نمی‌دانید که چه تیپ و ظاهری برای شما مناسب است می‌توانید از اطرافیان و یا کسانی که تجربه کافی در این زمینه دارند مشاوره بگیرید. حتماً برای آراستن ظاهر خود وقت بگذارید دوباره تأکید می‌کنم که مخاطبان به بسته‌بندی و ظاهر پیام که شما جزئی از آن به شمار می‌آیید، توجه فراوانی می‌کنند.

✓ **نفس عمیق بکشید**

احساس کنید که انرژی شما با تنفس تأمین می‌شود. پر شدن و خالی شدن شش‌های شما از اکسیژن مانند موتوری است که به شما قدرت حرکت می‌دهد پس قدر این سوخت مهم را بدانید. خیلی آرام چند تنفس شکمی داشته باشید این عمل به آرامش‌تان کمک بسیاری می‌کند که البته قبلاً راجع به مزایای آن توضیح داده شد. اگر نگرانید که مخاطبان متوجه تنفس عمیق

شما شوند و به این موضوع پی‌ببرند که در حال آرام کردن خود هستید، می‌توانید از زبان بدن خود کمک بگیرید و یا به آرامی کمی آب بنوشید.

✓ **با بدنتان بیشتر دوست باشید**

بینید هیجان و انرژی و یا استرس روز اجرایتان بیشتر در کدام نقاط بدنتان خود را بروز می‌دهد. زانوهایتان قفل می‌شود یا دستانتان یخ می‌کند؟ دهانتان خشک شده و یا پیشانی‌تان خیس عرق می‌شود. سعی کنید این انرژی و هیجان که در درون شماست را در اختیار خود درآورید زیرا به شما قدرت داده و شما را به حرکت درمی‌آورد. از جادوی این انرژی غافل نباشید.

✓ **بر روی چهره مخاطبین خود تمرکز کنید**

در هنگام سخنرانی سعی کنید ارتباط چشمی با مخاطبین خود را حفظ کنید. در میان مخاطبین چهره‌های دوستانه را پیدا کرده و در هنگام سخنرانی به آنها نگاه کنید. لبخند، تأیید و تکان دادن سر به نشانه موافقت از سوی مخاطبین باعث دلگرمی شما در طول سخنرانی خواهد شد.

۷ حرکت کنید

حرکت کردن می‌تواند شما را از وضعیت اضطراب خلاص کند. شما باید بدانید که تنها بوسیله مغزتان فکر نمی‌کنید بلکه قسمتی از تفکراتتان توسط بدنتان انجام می‌شود. همین لحظه به این موضوع فکر کنید و به یاد بیاورید



که وقتی در گذشته در یک شرایط پر استرس قرار گرفته‌اید چه عکس العمل‌هایی از خود بروز داده‌اید. مثلاً وقتی به پاسخ سوالی سخت فکر می‌کنید و یا موضوع خاصی ذهنتان را به خود مشغول کرده، به سرعت راه می‌روید و یا قدم می‌زنید و یا حالت متفکرانه به خود گرفته و به جایی ضربه‌های پی‌درپی وارد می‌کنید. گاهی هم با فشار به شقیقه‌هایتان منتظر پاسخ مناسب می‌شوید. هنگام صحبت کردن و یا توضیح دادن در مورد مسئله‌ای، دستتان خود را تکان می‌دهید و تصور می‌کنید که حرکت دادن دست‌هایتان به تمرکز و

یادآوری سخنانتان کمک می‌کند. احساس می‌کنید که با حرکت‌های این چنین بهتر فکر کرده و به راه‌حل مناسب‌تری دست می‌یابید. شاید هم واقعاً این‌طور باشد مانند هنگامی که در حال رانندگی هستید و یا در حال دوش گرفتن و یا پیاده‌روی، ناگهان ایده‌ای به ذهنتان خطور می‌کند و یا جواب سوالتان ظاهر می‌شود. اگر از بازیگران تأثیر بپرسید خواهند گفت هنگامی که بر روی صحنه در حال حرکت هستند، دیالوگ‌های خود را راحت‌تر به یاد می‌آورند. عنصر اصلی در هر یک از حالات و شرایط ذکر شده، حرکت است. و شما می‌توانید با استفاده از حرکت به بهتر فکر کردن و بهتر اندیشیدن خود کمک کنید.

اگر در شرایط پرفشار سخنرانی قرار گرفتید و نگران این هستید که صحبت‌هایتان را فراموش کنید، یک راه حل خوب این است: حرکت کنید. قبل از سخنرانی به حرکاتتان فکر کرده و آنها را طراحی کنید. برای اینکه به اسلایدهای پاورپوینت اشاره کنید در عرض صحنه یا سن حرکت کنید. از جایگاه سخنرانی (تریبون) فاصله گرفته و در موقعیت‌های مختلف قرار بگیرید بگونه‌ای که مخاطبان نتوانند حرکت بعدی شما را پیش‌بینی کنند. به عنوان مثال وقتی با نظم خاصی به سمت چپ و راست حرکت می‌کنید ریتم راه رفتن شما برای مخاطب تکراری می‌شود و هنگامی

که به سمت راست می روید مخاطب منتظر است که چند دقیقه بعد به چپ بازگردید، و این برای حاضرین در سالن تکراری و خسته کننده می شود. حرکتهای مناسب را طراحی کرده و اجرا کنید. حرکت کردن به شما در کنترل استرس کمک بزرگی خواهد نمود و می توانید خیلی بهتر فکر کرده و تمرکز لازم را بدست آورید همچنین انقباض عصبی پاهایتان که به علت ترشح آدرنالین در ماهیچهها بوجود آمده، با حرکت برطرف خواهد شد. با حرکت کردن می توانید تا حد زیادی از شر استرس خلاص شوید.

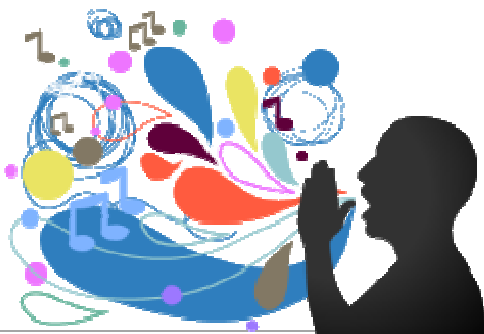
✓ فرصت طلب باشید



از هر فرصتی برای حرف زدن در جمع استفاده کنید البته نه هر حرفی! اگر قرار است یک نفر از گروهتان به نمایندگی صحبت کند شما

داوطلب شوید. در سلام کردن و احوالپرسی پیش قدم بوده و شروع کننده مکالمه شما باشید. سولاتی که از شما پرسیده می شود را خیلی کوتاه جواب ندهید. اگر در سمینار و یا در جمعی از افراد متخصص و یا حتی از سخنران سوال دارید، بدون خجالت بپرسید. آدرس پرسیدن از افرادی که نمی شناسید هم می تواند تمرینی برای رفع خجالت شما باشد. از موقعیت جدیدی که در آن قرار می گیرید فرار نکنید. اطلاعات خود را بروز نگه دارید و سعی کنید مطالعه داشته و یا حداقل روزنامه بخوانید تا همیشه حرفی برای گفتن داشته باشید. وقتی در نظر افراد فرد مطلع و حاضر جوابی باشید که همیشه اطلاعات خوب و مفیدی برای ارائه دارد، اعتماد به نفستان بالا می رود.

✓ شیک صحبت کنید



بکاربردن کلمات وزین و زیبا باعث می شود شنونده با رغبت بیشتری به شما توجه کند و از لحن و آهنگ صدای شما لذت ببرد. البته این به معنای استفاده از لغات دشوار و پرتکلف و یا لفاظی کردن با استفاده از کلمات نیست. برخی

از واژگان در عین سادگی زیبا بوده و بیشتر بر دل نشسته و مسلما تاثیرشان هم بیشتر است. می‌توانید از فرهنگ لغات کمک بگیرید و بیشتر به صحبت‌های دیگران دقت کنید. کلمه یا عبارت زیبایی که می‌شنوید را یادداشت کنید تا بخاطر بسپارید. از امروز حتی به صحبت‌های معمولی خود هم کمی رنگ و لعاب دهید مثلا بجای گفتن این جمله که "بیخشید مزاحم شدم" می‌توانید بگویید "عذرخواهی می‌کنم از اینکه مصدع اوقات شریفتان شدم" یا بجای اینکه منظورتان را با کلمات پیش پا افتاده و معمولی بیان کنید سعی کنید از واژگان شیک ولی درعین حال ساده استفاده نمایید. مثلا عبارت "امتحانات سخت زندگی" که به جای آن می‌توانید بگویید "آزمون‌های دشوار زندگی". این بار که خواستید از همسر و یا دوستان قدردانی کنید، بیشتر روی جملاتان فکر کنید و اینکه چطور با انتخاب واژگان مناسب این کار را موثرتر انجام دهید. این کار شاید در ابتدا کمی سخت باشد ولی بعد از اینکه چندین بار تمرین کرده و آگاهانه آنها را در مکالمات خود بکار ببرید، در ناخودآگاه شما ثبت شده و به دایره لغاتتان اضافه می‌شود.

✓ از حرفه‌ای‌ها یاد بگیرید



یکی از بهترین روش‌هایی که به شما کمک می‌کند اعتماد به نفستان افزایش یابد و بتوانید شرایط اضطراب خود را کنترل کنید این است که از افراد موفق و سخنرانان بزرگ الگو بگیرید. در سخنرانی‌های افراد بزرگ شرکت کنید و یا فیلم آنها را تهیه کرده و با دقت نگاه کنید. حالات، رفتار، زبان بدن، نوع شروع سخنرانی

و نحوه تعامل با مخاطبان‌شان را بررسی کنید و ببینید چطور به سوالات مخاطبان پاسخ داده و آنها را به چالش می‌کشند. البته حتما بصورت مکتوب این کار را انجام دهید زیرا این منبع عظیم یادگیری واقعا کمک بزرگی به شما می‌کند و بهترین راهنمای شما در مسیرتان خواهد بود.

✓ عالم بی عمل نباشید



اگر صد کتاب دیگر هم راجع به مدیریت ترس از سخنرانی بخوانید و تکنیک‌ها و نکات با ارزشی را هم بیاموزید، تا هنگامی که نتوانید در عمل از آنها استفاده کنید، فایده‌ای ندارند. البته دارا بودن دانش در خصوص مقابله با آن لازم است، ولی همانطور که در خشکی نمی‌شود شنا آموخت، بدون قرار گرفتن در موقعیت سخنرانی و شرایط صحبت در جمع‌های عمومی نیز

نمی‌توان با اضطراب و چالش‌های احتمالی آن مقابله کرد. پس موقعیت‌هایی که دست می‌دهد را غنیمت شمرده و به آن به عنوان فرصتی برای تمرین و تجربه نگاه کنید. وقت آن است نکاتی که یاد گرفته اید را به اجرا در آورید.

✓ این باور را که شما باید کامل باشید را از خود دور کنید

بیشتر مردم از این جهت از صحبت کردن در جمع وحشت دارند که می‌ترسند اشتباهی کنند و در مقابل دیگران خجالت‌زده شده و احساس شرمندگی کنند. داشتن اضطراب و نگرانی نسبت به اینکه ممکن است دچار اشتباه شوید، نه تنها به شما کمکی نمی‌کند بلکه احتمال بروز اشتباهات را هم بالا می‌برد. در حقیقت خود ترس و اضطراب، زمینه‌ساز وقوع خطا و اشتباه می‌شود. شما از خود ترس، می‌ترسید. با اینکه این نوع ترس اشتباه است ولی شما تنها نیستید حتی سخنرانان حرفه‌ای هم برخی مواقع این اشتباه را مرتکب می‌شوند تفاوت در این است که آنها این اشتباهات را موانع بزرگی بر سر راه موفقیت خود نمی‌دانند.

اضطراب ناشی از اشتباهات فقط باعث می‌شود خطاها و اشتباهات شما بیشتر به چشم بیاید. به عنوان مثال وقتی کلمه‌ای را فراموش می‌کنید یا قسمتی از متن سخنرانی یادتان می‌رود، خونسرد باشید و اعتماد به نفس خود را از دست ندهید زیرا کسی جز خودتان نخواهد فهمید دقیقاً چه اتفاقی در حال وقوع است. اگر در این مواقع سریع

واکنش منفی نشان داده و نگران و مضطرب شوید و به حالت عصبی رفتار کنید، خودتان خودتان را لو خواهید داد و این پیام را به مخاطب می دهید که "نگاه کنید من اشتباه کردم".

یک راز بزرگ

با رعایت همه نکات و عوامل و کسب آمادگی لازم برای سخنرانی، باز هم ممکن است مشکلی پیش آمده و سخنرانی شما را تحت تاثیر قرار دهد و باعث تشویش و نگرانی شما شود. اما اینکه شما این موضوع را بپذیرید و به سرعت بتوانید اعتماد به نفس خود را بدست آورید و ادامه سخنرانی تان را کنترل کنید، یک راز است و وقت آن رسیده که این راز بزرگ را برملا کنیم:



❖ یکی از روش‌هایی که تا حدودی اشتباه شما را می‌پوشاند این است که با خونسردی رفتار کنید و هر اقدام اصلاحی که قصد انجام آن را دارید با اعتماد به نفس انجام دهید و بر روی آنچه قرار است در ادامه بگویید، تمرکز کنید (خودتان را به آن راه بزنید و ادامه دهید). باقی ماندن در اشتباهی که رخ داده و بروز احساس بد و واکنش نسبت به آن، فقط به سردرگمی شما می‌افزاید. در این مواقع عذرخواهی نکنید شاید مخاطبان اصلاً متوجه آن اشتباه نشده باشند پس عذرخواهی کردن شما و احساس شرمندگی از اشتباهی که رخ داده باعث جلب توجه نسبت به آن می‌شود. اگر دستپاچه شدید کمی حرکت کنید و جنب و جوش داشته باشید و از موضوع رد شوید.

❖ شما نمی‌توانید همه مخاطبان را راضی نگه دارید. شاید برخی از شنوندگان متوجه اوضاع شوند و به این موضوع پی ببرند که شما ناشیانه قصد دارید اشتباه خود را انکار کنید و آن را به نحوی بپوشانید. برخی هم به آن توجه نخواهند کرد بعضی از مخاطبان هم شما را تحسین می‌کنند که چقدر راحت توانستید اشتباه پیش آمده را

مدیریت کنید و طرز فکر گروه دیگری هم اینگونه است که این اشتباه ممکن است برای هر شخص دیگری هم رخ دهد و امری طبیعی است برای بعضی از شنوندگان هم اصلاً مهم نیست که چه پیش آمده.

❖ اشتباهات می‌توانند بازخورد عالی برای شما فراهم کنند تا بتوانید مهارت‌های خود را بهبود بخشید و راهی فراهم می‌کنند که بهتر شوید و بهتر عمل کنید. اشتباهات، خود به تنهایی سهم بسزایی در موفقیت شما خواهند داشت و بهترین معلم در مسیر پیشرفت شماست زیرا شما از آنها درس خواهید گرفت و مطمئناً شما دیگر آن اشتباه را تکرار نخواهید کرد. از خودتان پرسید، اگر در طول سخنرانی اشتباه کنید، بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد، چیست؟ مطمئناً اشتباه شما نمی‌تواند حکم اعدام برای شما به همراه داشته باشد.

تلنگر: آیا به یاد دارید در سخنرانی یا ارائه خود اشتباهی مرتکب شده باشید و توانسته باشید با هوشیاری و بدون اینکه مشکل خاصی در روند سخنرانی شما ایجاد شود، آن را مدیریت کنید؟

از هر چه بگذریم سخن دوست خوش تر است

همه راه‌حلهایی که به آن اشاره شد به شما کمک خواهد کرد که بتوانید بهتر و موثرتر اضطراب خود را کنترل کنید و از آن به عنوان انرژی مثبتی در سخنرانی‌های خود بهره ببرید. ولی نکته‌ای که به نظر من از همه مهمتر و باارزش تر است و صددرصد نتیجه خواهد داد این است که تمرین کنید. تمرین تمرین تمرین

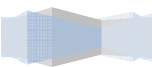
از تمرین جلو آینه و به تنهایی گرفته تا صحبت و ارائه در جمع‌های کوچک و آشنا. تا می‌توانید تمرین کنید از خود فیلم بگیرید و صدای خود را ضبط کنید و بعد به دقت آنها را تحلیل کنید. هیچ کس بهتر از خودتان نمی‌تواند به شما کمک کند. مبادا خسته شوید مطمئن باشید در سخنوری نیز مانند دیگر مهارت‌ها با تمرین بیشتر، خبره‌تر می‌شوید.

لطفا انجام دهید: قلم و کاغذ بردارید و تلوزیون را روشن کنید مطمئنا کانالی را خواهید یافت که شخصی در حال سخنرانی است. شروع کنید و با توجه به نکاتی که گفته شد آن را تحلیل کنید؟

امیدوارم با جناب غول دوست شده باشید. شاید در اوایل کمی سخت باشد ولی مطمئن باشید اگر بخواهید می توانید. شاید این غول زیبا، فرشته نجات و یا برگ برنده شما باشد. فرصتی که به مدد آن بهتر و بیشتر بتوانید توانایی های خود را بروز داده و به جایگاهی که شایسته شماست دست یابید.

موفق و پیروز باشید

زهرا ممشلو



کتاب: آشتی با غول سخنرانی

به قلم: زهرا ممشلو

ناشر: وبسایت فن سخن

تاریخ نشر: خرداد ۹۵

صفحات: ۳۰ صفحه

قیمت: رایگان – غیر قابل فروش

توضیحات: در این کتاب دلایل بوجود آمدن ترس از سخنرانی بررسی شده و به شما راهکارهایی عملی ارائه می‌شود که به کمک آن بتوانید ترس و اضطراب خود را کنترل کرده و از ارائه و سخنرانی خود لذت ببرید.

برای فراگیری اصولبا سخنرانی و فن بیان، مطالعه کتاب **"یک، دو، سه... آزمایش همیشه!!!"** از انتشارات راز نهران به شما پیشنهاد می‌گردد. برای اطلاعات بیشتر در خصوص این کتاب به وب سایت ما مراجعه فرمایید.



<http://www.fanesokhan.com/>



<http://www.fanesokhan.com>

