

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

بیایید دیگر از سخنرانی نترسیم

راهنمای علمی و کاربردی برای مبارزه با ترس از سخنرانی

پردیس حمیدی



www.academicsokhanrani.com

instagram: pardis_hamidi

فهرست مطالب

- 1.....مقدمه:
- 3.....داستان من
- 3.....ترس از سخنرانی به چه معنا است؟
- 4.....چرا بسیاری از مردم از سخنرانی می‌ترسند؟
- 6.....آیا سخنرانی استعدادی ذاتی است؟
- 7.....فایده‌های مهارت سخنرانی چیست؟
- 8.....چگونگی افزایش اعتمادبه‌نفس و غلبه بر ترس از سخنرانی
- 9.....مخاطبان طرفدار شما هستند...
- 10.....با خودمان صحبت کنیم.....
- 11.....تجسم.....
- 13.....ایجاد احساسات مثبت.....
- 15.....فرمولی سریع برای رفع ترس و اضطراب پیش از سخنرانی
- 15.....بررسی سالن یا محل سخنرانی.....
- 16.....تمرین تنفس.....
- 16.....نرمش بدن.....
- 18.....فرمول کلی غلبه بر ترس.....
- 18.....ترس های غیر فیزیولوژی در سخنرانی.....
- 19.....1. ترس از سخنرانی در برابر حضار با جنسیت مخالف.....
- 22.....2. مطرح شدن سوال توسط مخاطب.....
- 26.....سخن آخر:



مقدمه:

به نام خالق اندیشه

دوستان عزیز! که این کتاب را شروع کرده‌اید، به شما تبریک می‌گویم. از این لحظه به بعد شما در مسیر نترسیدن از سخنرانی قرار دارید. از این لحظه به بعد شما در مسیری قرار گرفته‌اید که ترس‌هایتان از شما می‌ترسند؛ چراکه شما تصمیم به کسب مهارت صحبت در جمع گرفته‌اید. پس به شما برای قرار گرفتن در این جایگاه ارزشمند، تبریک می‌گویم.

در کتاب حاضر سعی کرده‌ام راه‌حلهایی را برای غلبه بر ترس از سخنرانی (که از نظر خیلی از ما سخت‌ترین کار دنیا است) ارائه دهم. در ابتدا ترس‌های فیزیولوژی و سپس ترس‌های غیر فیزیولوژی مطرح شده است. من امیدوارم که شما لایه‌لای صفحات و جملات این کتاب به آن نکته کوچکی که عمل کردن به آن می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد، برسید.

زمانی که دست به نگارش این کتاب الکترونیکی زدم، تنها هدفم این بود که به کسانی که خودشان را باور ندارند، ثابت کنم دنیا در دست آن‌هاست. در واقع دنیا در دست کسانی است که باور دارند می‌توانند تمام ضعف‌های خود را تبدیل به نقاط قوت خود کنند.

✓ برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه ارتباطات، سخنرانی و فن بیان به وبسایت ما به آدرس www.academysokhanrani.com مراجعه نمایید.

با آرزوی موفقیت برای همه‌ی شما عزیزان

پردیس حمیدی



داستان من

سال‌ها پیش زمانی که به مدرسه می‌رفتم، پروژه‌ای به ما داده شد و ما به گروه‌های چند نفری تقسیم شدیم. قرار بر این بود که هرکس یک قسمت از کار را به عهده بگیرد. از آنجا که همه‌ی ما دانش‌آموز بودیم و عاشق نمره، سریعاً مسئولیت‌ها تقسیم شد و هرکس بخشی را به عهده گرفت. اما وقتی صحبت از ارائه شد هیچ‌کس داوطلب برای این کار نشد. در آخر به دلیل اینکه من خیلی خوش‌شانسم این وظیفه به عهده‌ی من قرار گرفت. البته من چون معمولاً توی صحبت کردن قوی بودم خیلی این مساله را سخت نمی‌دیدم.

روز ارائه با اینکه فکر می‌کردم به مطالب مسلط هستم، اما همین که در مقابل تعداد زیادی دانش‌آموز و چند تا معلم قرار گرفتم به‌طور ناخودآگاه دستانم شروع کردند به لرزیدن. صدای تپش‌های قلبم این قدر بلند بود که حس می‌کردم همه می‌شنوند. همین که شروع کردم به صحبت دیدم صدام به‌شدت می‌لرزد و در آن لحظه حس می‌کردم همه به من می‌خندند! کلمه‌ها را نمی‌توانستم به‌درستی بیان کنم. اصلاً چشمانم انگار ضعیف شده بودند. مطالبی که روی کاغذ نوشته بودم و با خودم به همراه داشتم را نمی‌توانستم به‌درستی ببینم. و در تمام مدت هم دعا می‌کردم این ارائه تمام بشود. راستش روز خیلی بدی بود. این اتفاق باعث شده بود که تا مدت‌ها از صحبت کردن در جمع‌ها فرار کنم. انگار که تازه با مشکل جدیدی تو زندگی‌ام روبه‌رو شده بودم. و این مشکل چیزی نبود جز "ترس از سخنرانی"!!! اما واقعاً ترس از سخنرانی چیست؟

ترس از سخنرانی به چه معنا است؟

"ترس از سخنرانی" عبارتی است که از سه کلمه تشکیل شده است. این عبارت روزانه به میزان زیادی در موتور جستجو گوگل جستجو می‌شود.

واژه ترس واژه آشنایی برای ما است؛ چراکه روزانه با انواع ترس‌هایی در زندگی خود روبه‌رو می‌شویم. در گذشته ترس عامل بسیار مهمی در نجات زندگی گذشتگان بود. مثلاً انسان‌ها با دیدن ببر می‌ترسیدند و فرار می‌کردند. اگر این واکنش درون بدن انسان اولیه وجود نداشت شاید نسل انسان منقرض می‌شد. اما این ترس چگونه ایجاد می‌شود و خود را نشان می‌دهد؟

زمانی که ما می‌ترسیم هورمونی در بدن ما ترشح می‌شود که باعث آزاد شدن آدرنالین در خون ما می‌شود. آزاد شدن آدرنالین سبب انبساط رگ‌های قلب می‌شود. انبساط رگ‌های قلب باعث می‌شود خون بیشتری به قلب برسد و ضربان قلب افزایش می‌یابد. فشارخون بالا می‌رود، مردمک چشمان ما گشاد می‌شود. و ما نمی‌توانیم به درستی ببینیم و بخوانیم. و حتی عضلات مثانه و روده هم منقبض می‌شوند. تا این جای بحث متوجه شدیم که اگر گاهی اوقات می‌ترسیم و بدنمان عکس‌العمل نشان می‌دهد، کاملاً طبیعی هستیم.

باید به سراغ واژه سخنرانی برویم. واژه سخنرانی به معنای صحبت کردن در جمع یا در میان تعداد زیادی از افراد است که غالباً هم آن‌ها را نمی‌شناسیم. وقتی دو واژه ترس و سخنرانی را به‌وسیله واژه "از" به هم ربط می‌دهیم با عبارت "ترس از سخنرانی" روبه‌رو هستیم. ترس از سخنرانی همان ترسی است که ما در هنگام صحبت کردن در جمع به آن دچار می‌شویم. افزایش ضربان قلب، لرزش دست و صدا، درست ندیدن و... مشکلاتی هستند که خیلی از ما در هنگام سخنرانی یا صحبت در جمع با آن مواجه می‌شویم. در ادامه با ارائه تکنیک‌هایی خواهیم گفت که چگونه ترس خود را کنترل کنیم و یک ارائه یا سخنرانی خوب داشته باشیم.

چرا بسیاری از مردم از سخنرانی می‌ترسند؟

جالب است که بدانید طبق کتاب رکوردها "54 درصد از بزرگسالان معتقدند که ترس از سخنرانی یا صحبت کردن در جمع حتی از مرگ ترسناک‌تر است."

با شنیدن این آمار متوجه می‌شویم که ما تنها کسانی نیستیم که صحبت کردن در جمع برایمان سخت است. درصد زیادی از مردم این کار را غیرممکن می‌بینند. اما این که من و شما می‌ترسیم به روی سن برویم و سخنرانی کنیم، به دلیل نداشتن استعداد نیست. مشکل ما فقط ترسیدن از صحبت کردن در جمع است.

روانشناسان اعتقاد دارند این ترس اکتسابی است که یادگار دوران کودکی ما است. زمانی که به‌عنوان یک کودک مورد انتقاد قرار می‌گرفتیم این ترس با همراه شد. انتقاد توسط والدین به ما این پیام را می‌داد که تا زمانی که طوری که آن‌ها می‌خواهند رفتار کنی مورد انتقاد قرار نمی‌گیری. پس سعی می‌کردیم طبق خواسته‌ی دیگران رفتار کنیم تا مورد انتقاد قرار نگیریم. بنابراین این ترس از شکست و انتقاد و شاید هم طرد شدن از همان کودکی با ما همراه شد.

حال در دوران بزرگسالی بدون این که خودمان متوجه باشیم این ترس در وجود ماست. بدون اینکه خودمان متوجه شویم از کارهایی که ما را مورد قضاوت قرار می‌دهند فرار می‌کنیم. ترجیح می‌دهیم در جمع صحبت نکنیم تا اینکه انتقاد نشویم. نگرانیم چیزی را اشتباه بیان کنیم و مورد تمسخر مخاطبان قرار بگیریم. اما نگران نباشید چون این کار شدنی است. کافی است تصمیم بگیریم که چگونگی نترسیدن از صحبت کردن در جمع را یاد بگیریم.

اما علت ترس ما تنها به دوران کودکی ما محدود نمی‌شود. در نظام آموزش و پرورش، درسی به ما یاد داده نشد که نحوه خوب صحبت کردن را یاد دهد. البته بعضی از معلم‌ها در دوران مدرسه به‌خصوص راهنمایی و دبیرستان از ما می‌خواستند درس‌هایی را به‌صورت کنفرانس ارائه دهیم. اما هیچ معلمی کنفرانس‌ها را تحلیل نمی‌کرد و آموزشی در این زمینه به ما داده نمی‌شد.

به یاد می‌آورم که مطالبی را به روی کاغذ می‌نوشتیم و وقت ارائه مدام به برگه نگاه می‌کردیم. من شخصاً هیچ‌وقت متوجه مطالبی که دوستانم ارائه می‌دادند نمی‌شدم. چون خودشان به‌سختی حفظ کرده بودند و



همراه با استرس فراوان ارائه می‌دادند. حتی گاهی اوقات کلمات را اشتباه می‌گفتند یا وسط کنفرانس از معلم می‌پرسیدند که درست می‌گویند؟!

بنابراین ما در دوران مدرسه به‌درستی متوجه نشدیم که چگونه یک ارائه خوب داشته باشیم. پس این کاملاً طبیعی است که ما در بزرگسالی، زمانی که نیاز داریم که علم و محتوای خود را منتقل کنیم با مشکلاتی روبه‌رو شویم.

آیا سخنرانی استعدادی ذاتی است؟

عده‌ای از ما فکر می‌کنیم مهارت سخنرانی مختص عده‌ای خاص است که این مهارت را به‌صورت استعدادی ذاتی دارند. یا گاهی فکر می‌کنیم که ما تنها کسانی هستیم که هنگام سخنرانی و ارائه اضطراب داریم و کنترل این ترس برایمان دشوار است. این در حالی است که با مطالعه زندگینامه سخنرانان برجسته و بر اساس گفته‌های خودشان و نزدیکانشان در مورد سخنرانی آن‌ها به این نتیجه می‌رسیم: "هیچ‌کس حتی سخنرانان بااستعداد و برجسته از این ترس و واهمه به دور نبوده‌اند."

گرچه با تمرین و کسب تجربه این ترس و واهمه به مرور زمان کم‌رنگ می‌شود، اما بسیاری از سخنرانان مطرح در ابتدای همه‌ی سخنرانی‌های خود این ترس و آشفتگی را دارند. اما فقط برای چند لحظه باقی می‌ماند و بعد از گذشت چند دقیقه کنترل سخنرانی خود را در دست می‌گیرند. امروزه نمونه‌های زیادی برای اثبات این حقیقت هستند که سخنرانی مهارتی اکتسابی است نه استعدادی ذاتی.

حتی اگر عده‌ای خاص به‌صورت ذاتی از بدو تولد این مهارت را داشته‌اند به این معنی نیست که کسانی که این مهارت را ندارند نمی‌توانند آن را کسب کنند. تمام آدم‌ها می‌توانند این مهارت را به دست آورند اگر و تنها اگر تمرین کنند و اراده‌ی لازم را داشته باشند.



فایده‌های مهارت سخنرانی چیست؟

به سؤال جالبی رسیدیم. اصلاً این همه می‌گوییم سخنرانی، این سخنرانی به چه دردی می‌خورد؟ مگر همه‌ی ما قرار است سخنرانی در همایش تد باشیم؟ مگر همه‌ی ما می‌خواهیم ارائه بدهیم؟ حالا یک ارائه خوب هم دادیم، بعد از آن چی؟ اصلاً این مهارت سخنرانی چه ارتباطی به پیشرفت حرفه شخصی ما دارد؟....

آقای محمدی یک حسابدار است. مدت‌هاست که در شرکتشان کار می‌کند و کارمند بسیار برجسته‌ای است. او در هفته‌ی دولت به‌عنوان کارمند نمونه انتخاب شد. جشنی گرفته‌شده بود و قرار بود که هدیه‌ای به ایشان داده شود. آن روز مجری برنامه اسم آقای محمدی را خواند و از او خواست که به روی سن برود و ضمن گرفتن هدیه، یک سخنرانی هم در مورد کارش داشته باشد. فکر می‌کنید عکس‌العمل آقای محمدی چه بود؟

تصور کنید که او تا حالا برای این چنین جمعیتی، آن هم بدون آمادگی قبلی سخنرانی نکرده است. حتی اگر حرفی برای گفتن و ارائه هم داشته باشد، رفتن به روی سن و صحبت کردن در مقابل مدیران و روسای چند شرکت برای او کار آسانی نیست. در این صورت وقتی به روی سن می‌رود صدایش می‌لرزد و خودش هم نمی‌داند چه می‌گوید. این قدر حس بدی پیدا می‌کند که خیلی زود صحبت را به پایان می‌برد. با اینکه هدیه گرفته است و به عنوان کارمند نمونه انتخاب شده است، اما در معرفی خود و شغلش در مقابل دیگران ناتوان است.

حالت دیگر این است که زمانی نام او را می‌خوانند با اعتماد به نفس کامل به روی سن می‌رود و خودش را معرفی می‌کند. از همه تشکر می‌کند و در مورد چگونگی کار و شغل و مهارت‌های خود توضیح می‌دهد. در آخر هم با تشویق حضار از سن پایین می‌آید و حس بسیار خوبی دارد. در پایان مراسم زمانی که با همکارانش مشغول صحبت است، با مدیر شرکتی بزرگ‌تر آشنا می‌شود و به او پیشنهاد کار داده می‌شود. و



البته از او دعوت می‌شود که در مراسمی برای کارمندان یک شرکت بزرگ با موضوع کارمند نمونه سخنرانی داشته باشد. اما نظر شما در مورد داستان آقای محمدی چیست؟ آیا در موقعیتی مشابه بوده‌اید؟

همان‌طور که گفتیم آقای محمدی با یک سخنرانی کوتاه موفق شد پیشنهادهای کاری بسیار خوبی بگیرد. در واقع توانایی خوب صحبت کردن ما همانند این است که ما به دیگران ثابت کنیم ما از استعداد و مهارت بیشتری نسبت به بقیه برخوردار هستیم.

در زندگی امروزه اهمیت مهارت سخنرانی بیش از گذشته مطرح می‌شود. همه‌ی ما برای این که بتوانیم اطلاعات و علم خود را به دیگران منتقل کنیم به مهارت خوب صحبت کردن در جمع یا سخنرانی نیاز داریم. تمام افرادی که در کلاس‌های آموزش سخنرانی شرکت می‌کنند یک دلیل بزرگ دارند و آن دلیل چیزی نیست جز کسب اعتبار از طریق ارائه علم و اطلاعات خود. زمانی که شما مهارت سخنرانی را به خوبی یاد می‌گیرید هیچ‌گاه از صحبت کردن در جمع هراس ندارید. و این باعث می‌شود اعتماد به نفس بیشتری نسبت به گذشته داشته باشید. اعتماد به نفس بالاتر شما سبب بهبود ارتباطات شما می‌شود که بهبود ارتباطات، پیشرفت‌های بیشتری در حرفه و زندگی شخصی شما را برایتان به همراه دارد.

چگونگی افزایش اعتماد به نفس و غلبه بر ترس از سخنرانی

احتمالاً افزایش اعتماد به نفس و غلبه بر ترس از سخنرانی خواسته‌ی اکثریت شما خوانندگان عزیز این کتاب است. لرزش صدا، تپش قلب، لرزیدن دست، فراموشی مطالب و... همه‌ی ما خواهان برطرف کردن این مشکلات هستیم. حتی شاید گاهی اوقات با خودمان فکر کنیم که ای کاش یک فرمول جادویی بود و باعث می‌شد در هنگام سخنرانی اعتماد به نفس بالایی داشته باشیم. راه‌های زیادی وجود دارد که به ما کمک می‌کند ترس خود را کنترل کنیم. که در ادامه به آن‌ها خواهیم پرداخت. اما قبل از آن باید به این سؤال‌ها در ذهن خود پاسخ دهیم که چرا می‌خواهیم این مهارت را یاد بگیریم؟ چه زمانی باید شروع به یادگیری مهارت سخنرانی کنیم؟

زمانی که واقعاً نیاز به یادگیری این مهارت را حس کردیم، زمانی است که باید شروع کنیم. باید انگیزه‌ای قوی داشته باشیم. دقیقاً باید برای خودمان مشخص کنیم که چرا می‌خواهیم مهارت سخنرانی و خوب صحبت کردن در جمع را یاد بگیریم. وقتی چرایی این قضیه را در ذهن خود مشخص کردیم با اراده‌ای آهنین اقدام می‌کنیم. باید با خودمان عهد کنیم که از شکست نترسیم و تا این مهارت را یاد نگرفته‌ایم دست از تلاش برنداریم.

خب حالا که می‌دانیم چرا می‌خواهیم مهارت خوب صحبت کردن در جمع را یاد بگیریم به سراغ روش‌های غلبه بر ترس و افزایش اعتماد به نفس می‌رویم.

مخاطبان طرفدار شما هستند

نقطه شروع غلبه بر استرس و افزایش اعتماد به نفس در سخنرانی آگاهی به این دیدگاه است: "مخاطبان طرفدار شما هستند."

طبق نظرسنجی‌هایی که انجام دادیم، حضاری که در یک سالن سمینار در انتظار آمدن سخنران بودند، پاسخشان به سوال‌هایی از این قبیل: ((انتظار دارید سخنرانی چه طور باشد؟ "آیا این سخنران را تأیید می‌کنید؟" فکر می‌کنید این سخنرانی برایتان مفید خواهد بود؟"))

تقریباً یکسان بود. آن‌ها خواهان موفقیت این سمینار بودند. و از ته دل می‌خواستند سخنران موفق باشد و این سمینار یکی از بهترین و مفیدترین سمینارها باشد. در واقع زمانی که شما به عنوان سخنران به روی سن می‌روید این یعنی شما در درجه‌ای از علم و موفقیت هستید که در این جایگاه قرار بگیرید. حضاری که برای شرکت در سمینار شما آمده‌اند طرفدار شما هستند. آن‌ها آمده‌اند که از شما یاد بگیرند و ساعات خوبی را در کنار شما داشته باشند. کم‌تر کسی است که به سمیناری برود که سخنران مورد انتقاد اوست. چون هیچ‌کس وقت و هزینه خود را صرف نمی‌کند که جایی برود که به او بد بگذرد یا برایش غیرمفید باشد. بنابراین ما باید این باور را در خود ایجاد کنیم که مخاطبان ما طرفدار و خواهان موفقیت ما هستند.

هم‌چنین تفکری، اعتماد به نفس ما را بالا می‌برد و ما حس نمی‌کنیم که با مخاطبانمان در دو جبهه‌ی متفاوت قرار داریم.

با خودمان صحبت کنیم

در این قسمت قصد دارم یکی از مؤثرترین روش‌هایی را که خودم همیشه از آن استفاده می‌کنم، برایتان ذکر کنم. جالب است بدانید زمانی که ما با خودمان صحبت می‌کنیم، می‌توانیم خیلی راحت‌تر احساس و عملکردمان را کنترل کنیم. اما این با خود صحبت کردن به چه معناست؟

بگذارید با یک مثال توضیح دهم. آن روز قرار بود تا دقایقی دیگر به روی سن بروم و یک سخنرانی بسیار عالی داشته باشم. اما به‌شدت مضطرب بودم. در آن لحظه با خودم فکر کردم چه چیزی حالم را بهتر می‌کند؟! این که حس کنم عملکردم به هر صورتی که باشد من باز هم خودم را دوست دارم! درست است من فقط می‌خواهم امروز روز خوبی برایم باشد و خودم و عملکردم را دوست داشته باشم. پس با خودم تکرار کردم: "من خودم را دوست دارم، من خودم را دوست دارم، من خودم را دوست دارم." تکرار این جمله و این نوع صحبت کردن با خود، بر ناخودآگاه و عملکرد ما تأثیر می‌گذارد. وقتی ما خودمان را دوست داشته باشیم اعتماد به نفس ما بالا می‌رود. آن روز تکرار این جملات باعث شد حس کنم آرام‌تر هستم و همه‌چیز به خوبی پیش خواهد رفت. چون من در هر صورت خودم را دوست دارم لازم نیست نگران چیزی باشم. به خودم گفتم من تمام تلاشم را برای یک ارائه خوب کرده‌ام و خودم را خیلی دوست دارم. و همین صحبت با خودم باعث شد حس خیلی بهتری داشته باشم. و آن روز یک ارائه‌ی بسیار خوب را داشتم که در پایان با شنیدن تشویق حضار نفسی از سر آسودگی کشیدم. بنابراین تأثیر صحبت کردن با خود را در غلبه بر استرس فراموش نکنید.

دعوت به اقدام:

از امروز با خودتان در هر شرایط
 استرس‌زایی صحبت کنید و به خودتان
 بگویید که چه قدر خودتان را دوست دارید.

تجسم

خانم‌ها و آقایان اکنون می‌خواهم یکی از قدرتمندترین ابزارهای غلبه بر اضطراب و کسب اعتماد به نفس را به شما معرفی کنم. تجسم دقیقاً همان ابزاری است که بسیاری از غیرممکن‌هایی که در ذهن ماست را به ممکن تبدیل می‌کند. اثرگذاری تجسم تنها در سخنرانی نیست، بلکه هر رویایی می‌تواند در صورت ممکن بودنش با توجه به شرایط به واقعیت تبدیل شود. اما تجسم چگونه است؟

بیا بید با هم همین الان یک تجسم از سالن سخنرانی‌مان داشته باشیم. حاضرید؟ اول سعی کنید اتاقی را که در آن هستید کمی تاریک کنید. پرده‌ها را بکشید و چراغ‌ها را خاموش کنید. سعی کنید محیطی که برای تجسم انتخاب می‌کنید در سکوت و آرامش باشد.

خیلی خب حالا یا دراز بکشید یا به صورت نشسته بدنتان را در حالت ریلکس و آرامش قرار دهید. چشمانتان را ببندید و تمام عضلات بدنتان را آزاد کنید. حالا درحالی که چشمانتان بسته است خودتان را تصور کنید که در بزرگ‌ترین سالن شهرتان حضور دارید. اسم شما خوانده می‌شود و با تشویق حضار به روی سن می‌روید. کاملاً در آرامش و اعتماد به نفس هستید. با قدم‌هایی محکم به روی سن می‌روید و شروع می‌کنید به صحبت کردن. همه چیز خوب و عالی پیش می‌رود. به چهره‌ی مخاطبان‌تان نگاه کنید. می‌بینید؟ رضایت را از چهره‌شان می‌توان خواند. همه با چشم و گوش‌هایی باز و با دقت تمام به شما گوش

می‌دهند. با هیجان صحبت می‌کنید و همه مشتاق ادامه صحبت‌های شما هستند. شوخی می‌کنید و همه حضار با صدای بلند به طنز شما می‌خندند. به همین صورت ادامه می‌دهید. کم‌کم به پایان سخنرانی نزدیک می‌شوید. حضار را می‌بینید؟

همه از سر جای خود بلند شده‌اند و شما را تشویق می‌کنند. به جمعیت نگاه کنید. کل سالن پر است. همه با لبخند و اشتیاق زیاد شما را تشویق می‌کنند. حالا خودتان را ببینید که آرام از روی سن پایین می‌آید و حس بسیار بسیار خوبی دارید. از خودتان و سخنرانی‌تان بسیار راضی هستید. حالا یک نفس عمیق بکشید و چشمانتان را باز کنید. چه طور بود؟

شما همین حالا یک تجسم از خودتان در حال سخنرانی داشتید. ممکن است بعضی از ما از همان ابتدا که داشتیم به روی سن می‌رفتیم دچار ترس شده باشیم. این طبیعی است که شما در دفعات اول، حتی از تصور سخنرانی هم بترسید. هنگامی هر روز خودتان را به روی سن تجسم کنید به مرور زمان این کار برای شما بسیار آسان می‌شود. اما این تجسم در دنیای واقعی چگونه باعث از بین رفتن ترس ما در هنگام سخنرانی می‌شود؟

"مغز ما تفاوت بین روپا و واقعیت را متوجه نمی‌شود". بگذارید ساده‌تر بگوییم. زمانی که ما تجسم می‌کنیم که یک سخنرانی بسیار خوب را داشته‌ایم، مغز ما متوجه نمی‌شود که این یک تصور است نه واقعیت! بنابراین این دستوری را که به سمت آن آمده می‌پذیرد و حالات و احساسات مثبتی مطابق با تجسم ما ایجاد می‌کند. بنابراین اگر ما یک تصویر مثبت از یک سخنرانی موفق را در ذهنمان بارها تکرار کنیم، ذهن ما این موفقیت را واقعی می‌بیند. و باور می‌کند ما به اندازه کافی مهارت داریم تا یک سخنرانی خوب داشته باشیم. این باعث می‌شود در هنگام سخنرانی نترسیم و اعتماد به نفس بالایی داشته باشیم.

اگر بخواهیم مثالی از این کارکرد مغز بزنیم باید به صنعت تلویزیون اشاره کنیم. صنعتی که سال‌ها با آگاهی به این کارکرد مغز پابرجاست. اگر مغز ما داستان فیلم‌ها را باور نمی‌کرد و اینکه هیچ احساسی از



دیدن فیلم‌ها و سریال‌ها به ما دست نمی‌داد، آیا باز هم سریال‌ها را دنبال می‌کردیم؟ مطمئناً جواب منفی است. زیرا ما به واسطه هم ذات پنداری با شخصیت‌های فیلم‌هاست که آن‌ها را دنبال می‌کنیم.

دعوت به اقدام:

تجسم را هر شب قبل از خواب انجام دهید. تمام سعی خود را بکنید که تمام جزئیات را ببینید و حس کنید. شب‌ها قبل از خواب بهترین زمان برای تصویرسازی است. چون این احساس خوب در خواب همراه شما خواهد بود و در ضمیر ناخودآگاه شما نفوذ می‌کند.

ایجاد احساسات مثبت

از دیگر روش‌های مؤثر در افزایش اعتماد به نفس در سخنرانی و غلبه بر ترس، ایجاد احساسات مثبت است. برای درک بهتر این روش، اول از شما دعوت می‌کنم داستان یادگیری شنا من را بشنوید.

"وقتی اولین بار مادرم مرا به کلاس شنا برد 10 ساله بودم. بعد از یک مدت این قدر از غرق شدن ترسیدم که یادگیری شنا برایم عذاب شد. به مادرم گفتم دیگر نمی‌خواهم به کلاس شنا بروم. اما او اصرار کرد که شنا کردن مهارتی ضروری است و من باید آن را یاد بگیرم. برایم معلم خصوصی گرفت و تا جلسات اول مثل گذشته پیشرفتی نداشتیم. اما بعد از اینکه معلم جدید توانست ترس مرا از بین ببرد، به این ورزش علاقه‌مند شدم. در آن سن من از قوه‌ی تصور و تخیل خوبی برخوردار بودم. استادها و کسانی که می‌توانستند به صورت حرفه‌ای شنا کنند را نگاه می‌کردم و خودم را به جای آن‌ها می‌دیدم. هر بار که

معلمم می‌گفت داخل استخر شوم و شنا کنم به خودم ژست یک شناگر حرفه‌ای را می‌گرفتم. تصور می‌کردم که مهارت بالایی در این کار دارم. و در پی این تصور، احساسات مثبتی درونم شکل می‌گرفت که باعث می‌شد اعتماد به نفسم بالا برود و حتی از شیرجه زدن نترسم. این احساسات مثبتی که به طور ناخود آگاه درونم ایجاد می‌شد، باعث شد این مهارت را به خوبی به دست آورم."

فکر می‌کنم حالا متوجه شدید منظورم از ایجاد احساسات مثبت چیست! فیلسوف معروف ویلیام جیمز می‌گوید: "بهترین راه برای ایجاد یک حس مثبت این است که طوری رفتار کنید که انگار آن احساس را دارید."

این دقیقا همان کاری است که من در دوران کودکی برای یادگیری شنا انجام می‌دادم. بنابراین برای غلبه بر ترس از سخنرانی می‌توانیم طوری رفتار کنیم انگار که ما یک سخنران بسیار حرفه‌ای هستیم و صحبت کردن در جمع برای ما بسیار ساده است. این تفکر احساسات مثبتی را درون ما ایجاد می‌کند. که این احساسات مثبت نیرویی قدرتمند برای غلبه بر ترس است.

دعوت به اقدام:

به عنوان تمرین از امروز هرگاه خواستید صحبت کردن در جمع را تمرین کنید، تصور کنید که یک سخنران حرفه‌ای هستید و بسیار با آرامش و اعتماد به نفس رفتار کنید.

فرمولی سریع برای رفع ترس و اضطراب پیش از سخنرانی

بررسی سالن یا محل سخنرانی

در دوران دانشگاه یکی از دوستانم قرار بود ارائه ای داشته باشد. از من خواست تا به او کمک کنم ترس خود را کنترل کند. به او گفتم بیشتر از همه از چه چیزی در ارائه می ترسی؟ گفت: من هر وقت به محلی می روم که قرار است ارائه دهم به شدت هول می شوم. جمعیت در مقابل من هستند و من تا بتوانم بر خودم مسلط شوم و با محیط و حضار آشنا شوم همه چیز از خاطرم می رود. مشکل او بسیار روشن بود. تنها کاری که او باید انجام می داد این بود که زودتر به محل سخنرانی برود و از قبل آماده شود.

یکی از مهم ترین لطف هایی که ما به عنوان سخنران می توانیم به خودمان بکنیم این است که پیش از سخنرانی در روز موعود، سالن یا محل سخنرانی را بررسی کنیم. باید سخنرانی خود را یک بار در سالن تمرین کنیم. وقتی از قبل به سالن برویم می توانیم تمام شرایط سالن را در نظر بگیریم و اگر مساله ای یا مشکلی هست که ممکنه در طول سخنرانی پیش بیاید از قبل از آن آگاه می شویم. همچنین امکانات سالن را بررسی می کنیم و با توجه به امکانات سخنرانی را پیش می بریم.

از دیگر کارهایی که باید قبل از شروع سخنرانی انجام دهیم این است که یک بار در سالن قدم بزنیم. این کار باعث می شود که اگر جایی لیز است و ممکن است زمین بخوریم از قبل آگاه باشیم. یا اینکه توجه کنیم کجا پله هست. تمام این کارها باعث می شود زمان سخنرانی آرامش بیشتری داشته باشیم.

نکته مهم دیگر امتحان کردن تجهیزات فنی است. میکروفون، پروژکتور، چراغ ها و سیستم خنک کننده و... باید از درست کار کردن همه ی آنها پیش از سخنرانی مطمئن شویم. اسلاید ها را فراموش نکنید. یادتان باشد حتما آن ها را پیش از سخنرانی چک کنید.

البته فایده زودتر رفتن به محل سخنرانی تنها امتحان کردن تجهیزات یا آشنا شدن با محیط نیست. وقتی زودتر می رویم با حضاری که زودتر از موعد آمده اند آشنا می شویم. این آشنایی دوستانه به ما کمک می کند



که چندی از مخاطبان خود را بشناسیم و حس آرامش بیشتری داشته باشیم. در ابتدای سخنرانی که ممکن است اضطراب داشته باشیم به آن‌ها نگاه می‌کنیم و با دیدن چهره آشنا حس بهتری خواهیم داشت.

دعوت به اقدام:

همیشه زودتر از زمان موعود در سالن حاضر شوید.

تمرین تنفس

احتمالا خود شما هم می‌دونید هنگامی که مضطرب هستید، تنفس عمیق چقدر اثرگذار است. اما زمانی که منتظرید که تا چند لحظه‌ی بعد برید به روی سن این راه‌حل را فراموش می‌کنید.

تنفس عمیق باعث می‌شود اکسیژن بیشتری به خون برسد و انقباض عضلات از بین می‌رود. در نتیجه ما آرامش بیشتری پیدا می‌کنیم و سرحال می‌شویم. کافی است نفس خود را چند ثانیه حبس کنیم و سپس آزاد کنیم. این کار را چند بار انجام دهید و با روحیه‌ای شاد و آرامش بیشتر به روی سن بروید.

دعوت به اقدام:

نفس عمیق را فراموش نکنید.

نرمش بدن

در لحظات آخری که می‌خواهید به روی سن بروید، بدن خود را نرمش دهید. کمی بدنتان را شل کنید و بعد انگشتان دست و پای خود را تکان دهید. شانه‌های خود را نرمش دهید و سعی کنید کمی سر و



گردنتان را تکان دهید. تمام این‌ها باعث می‌شود آرامش بیشتری پیدا کنید و یک سخنرانی خوب را ارائه دهید.

دعوت به اقدام:

نرمش بدن قبل از سخنرانی به شما آرامش می‌بخشد.
از این به بعد قبل از سخنرانی نرمش را فراموش نکنید.

تأثیر متقابل عمل و احساس

امروزه ثابت شده است که اعمال و احساسات انسان اثری متقابل بر روی هم دارند. اما این به چه معنی است؟

زمانی که وارد سالن می‌شویم و قصد داریم در مقابل یک جمع 100 نفری صحبت کنیم، باید ضربان قلبمان را نادیده بگیریم. کمر و گردنمان را صاف می‌کنیم و استوار و محکم قدم برمی‌داریم. باید طوری به روی سن برویم که انگار ما برای اینکار ساخته شده ایم و علاوه بر اینکه هیچ نگرانی واضطرابی نداریم، بلکه به اینکار عشق می‌ورزیم. در واقع عمل ما روی احساس ما اثر می‌گذارد و به مرور زمان این اعتماد به نفس را واقعا به دست می‌آوریم. اگر نشان دهیم که شجاع هستیم به مرور زمان واقعا احساس شجاعت می‌کنیم. البته همان طور که گفتیم اعمال و احساسات اثری متقابل دارند. و این به این معنی است که احساسات شما هم اعمال شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. بنابراین باید سعی کنیم احساسات مثبت را درون خودمان ایجاد کنیم.

فرمول کلی غلبه بر ترس

در صورتی که شما موفق شوید تمام روش‌های گفته شده در قسمت قبل را پیاده کنید، تنها 40 درصد از راه کسب اعتماد به نفس در سخنرانی را رفته‌اید.

60 درصد از این راه توسط ((تمرین)) پیموده می‌شود. باید به شما بگویم اگر تمرین نکنید تمام راه حل‌های دنیا برای غلبه بر ترس بی‌تاثیر خواهد بود. باید کاملاً به مطالبی که می‌خواهید ارائه دهید مسلط باشید. موفق‌ترین سخنرانان آن‌هایی هستند که سخنرانی خود را ده‌ها بار تمرین می‌کنند. شروع سخنرانی از مهم‌ترین بخش تمرینات است. هرچقدر سخنرانی خود را تمرین می‌کنید باید شروع آن را دوبرابر تمرین کنید. تسلط کافی به مطالب سبب می‌شود نترسید و اعتماد به نفس بالایی داشته باشید.

حال می‌خواهم فرمول کلی غلبه بر ترس از سخنرانی را به شما بگویم.

دعوت به اقدام:

فرمول جادویی: روش‌های غلبه بر ترس + تمرین + تمرین + تمرین = غلبه بر ترس

ترس‌های غیر فیزیولوژی در سخنرانی

در قسمت قبل از مشکلات فیزیولوژی بدن در هنگام ترسیدن از سخنرانی گفتیم. اما آیا همه‌ی ترس‌های ما در مشکلات فیزیولوژی ما خلاصه می‌شوند؟

البته که نه! گاهی اوقات مسائل و مشکلات غیر فیزیولوژی ما دلیل اصلی ترس و عدم اعتماد به نفس ما است. در ادامه 2 نوع از این ترس‌های رایج را بیان می‌کنیم.

1. ترس از سخنرانی در برابر حضار با جنسیت مخالف

ندا یکی از دوستان من است که چند وقت پیش نزد من آمد و از من کمک خواست. وقتی از او پرسیدم که چه کمکی می‌توانم به او بکنم، در پاسخ گفت:

"راستش من همیشه بر مطالبی که می‌خواهم ارائه دهم مسلط هستم. مهارت های یک سخنرانی و ارائه خوب را بارها تمرین می‌کنم و تا حد زیادی موفق می‌شوم که ترس خودم را کنترل کنم. اما هر بار که می‌خواهم ارائه دهم وقتی می‌بینم نیمی بیشتر از جمعیت آقا هستند دچار ترس میشوم. مدام ذهنم به این سمت می‌رود که اگر حتی کلمه ای را اشتباه بیان کنم آن‌ها می‌خندند. یا وقتی آقایان را در سالن می‌بینم تمرکز من به هم می‌ریزد. و این مشکل هر بار سطح عملکرد من را پایین می‌آورد."

متوجه مشکل ندا شدید؟ آیا شما هم در برخورد با حضاری که جنسیت مخالف شما هستند با مشکلاتی مواجه هستید؟ چرا خیلی از ما با این ترس روبه‌رو هستیم؟ آیا تا به حال با خودتان فکر کرده‌اید که چگونه این ترس را می‌توان از بین برد؟

علت ترسیدن از تفاوت جنسیت

تفاوت جنسیت در کشور ما و به خصوص در شهرهای کوچک تر از اهمیت بیشتری برخوردار است. به دلیل نوع پرورش و فرهنگ خانواده‌ها و البته نوع نظام آموزش و پرورش ما، تفاوت جنسیت برای فرزندان ما شاید مساله مهم تری است. این موضوع از زمان کودکی با ما همراه خواهد بود. بنابراین زمانی که ما قصد داریم در اجتماع حضور پیدا کنیم، احتمالاً با مشکلاتی از این قبیل رو می‌شویم. پس اگر شما هم با دیدن حضاری که اکثراً مرد یا زن هستند دچار ترس می‌شوید، نگران نباشید.

چگونه از سخنرانی در برابر حضار با جنسیت مخالف خودمان نترسیم؟

هیلتا شخصی موفق در زمینه ارائه های مختلف است. وقتی از او پرسیدم چگونه اعتماد به نفس خود را در مقابل حضاری که اکثراً آقا هستند حفظ می‌کنی؟! در پاسخ گفت: "برای من هیچ فرقی ندارد که مخاطبم

یک مرد باشد یا زن! من به خودم و کلماتی که می‌گویم اعتماد دارم. در واقع زمانی که از تسلطم به موضوع مطمئنم نگرانی من خیلی کم است."

همیشه به یاد داشته باشید که تسلط بر موضوع که حاصل از تمرین زیاد و کافی است، بخش زیادی از مشکلات شما را حل می‌کند. این به این معنی است که هر وقت با ترس در سخنرانی مواجه شوید، ابتدا تسلط خود به مطالب را چک کنید. شما باید به تک تک کلماتی که می‌گویید مسلط باشید و خودتان درک و آگاهی کامل از موضوع سخنرانی‌تان داشته باشید. برای این ترس در کتاب قدرت بیان می‌گوید: "سخنران به ازای هر واژه ای که می‌گوید باید 100 واژه بداند." که این اهمیت تسلط بر مطالب را می‌رساند. زمانی که شما به مطالبی که قصد دارید بیان کنید، تسلط دارید، اهمیت این که آیا مخاطبان شما هم جنس شما هستند یا خیر، به مراتب پایین می‌آید.

البته شاهد هستیم که عده ای همانند ندا با وجود تسلط به مطالب باز هم این ترس را دارند. در قسمت بعد به ارائه ی تکنیک هایی در این زمینه می‌پردازیم.

شبیه سازی محیط

به عنوان اولین و مهم ترین تکنیک برای اینکه از مخاطب با جنسیت متفاوت نترسیم، شبیه سازی محیط را مطرح می‌کنم.

آن روز من به ندا گفتم که از برادرش کمک بخواهد و تعدادی از دوستان او را که ندا با آن ها حس غریبگی می‌کرد، دعوت کند. از او خواستم که در مقابل آن ها سخنرانی کند.

این شبیه سازی به ما کمک می‌کند خود را در محیط و شرایط مشابهی ببینیم. وقتی ما از قبل تمام آن ترس ها را تجربه کنیم، در زمان سخنرانی اصلی با ترس کم تری مواجه می‌شویم. در واقع با تمرین یاد می‌گیریم که در آن شرایط چگونه برخورد کنیم.



شروع جذاب

همان طور که در مقاله "چگونه سخنرانی خود را شروع کنیم" گفتیم، یک شروع جذاب به ما این شانس را می‌دهد که توجه مخاطب را تا آخر سخنرانی داشته باشیم. بنابراین یکی از روش‌هایی که ما می‌توانیم بر ترس خود در مقابل حضار با جنست مخالف غلبه کنیم، یک شروع جذاب است. اما چگونه؟ چگونه یک شروع جذاب ترس ما را کم می‌کند؟

توجه داشته باشید که موثرترین شیوه برای از بین بردن ترس، گرفتن بازخورد و عکس‌العمل‌های مثبت از مخاطب است. زیرا زمانی که شما رضایت و توجه را از چهره مخاطبتان دریافت کنید، به خودتان می‌گویید که مخاطبان از سخنان من خوششان آمده است. و موضوع را به اندازه کافی جذاب دیده‌اند. و البته به من به عنوان یک سخنران کاربرد نگاه می‌کنند. اندیشیدن به این جملات اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد. و آن‌گاه برای شما هیچ فرقی نمی‌کند که مخاطبتان یک مرد است یا زن.

پس اگر بتوانیم با یک شروع جذاب توجه مخاطبتان را جلب کنیم از همان ابتدا اعتماد به نفسمان بالا می‌رود. و این باعث می‌شود که بتوانید بر ترس خود از مخاطبی با جنسیت متفاوت غلبه کنید.

ارتباط چشمی

ارتباط چشمی تکنیک دیگری است که در زمینه غلبه بر ترس از مخاطبان آقا یا خانم توصیه می‌شود. باید سعی کنیم از همان شروع سخنرانی یا ارائه با مخاطبان خود ارتباط چشمی برقرار کنیم. وقتی با افراد ارتباط چشمی برقرار می‌کنیم، نشان می‌دهیم که تسلط سخنرانی در دست ما است. در نتیجه این حس به مخاطب منتقل می‌شود که سخنران خیلی با تجربه و کاربرد است. این حس مخاطب در صورتش به ما حس اعتماد به نفس می‌دهد. ما می‌توانیم به واسطه اعتماد به نفسی که می‌گیریم به اینکه مخاطبمان مرد است یا زن کاملاً بی‌توجه شویم.

اما ارتباط چشمی به چه صورت باید باشد؟



از میان مخاطبان به صورت اتفاقی یک نفر را انتخاب کنید و سه تا پنج ثانیه در حین صحبت به او نگاه کنید. انگار که آن جمله را به او می‌گویید. سعی کنید تا آخر سخنرانی حداقل یک بار با هر نفر ارتباط چشمی برقرار کرده باشید.

اگر هم سالن بزرگ است، باید به یک سمت از سالن نگاه کنید و به مدت یک تا سه دقیقه به سمت آن‌ها صحبت کنید. بعد به سمت دیگر نگاه کنید و یک تا سه دقیقه رو به آن‌ها سخن بگویید.

پوشش مناسب (خانم‌ها)

یکی از عواملی که باعث می‌شود ما در هنگام سخنرانی آرامش فکری بیشتری داشته باشیم، لباسی است که ما انتخاب می‌کنیم. باید پوششی را انتخاب کنیم که در حین ارائه دست و پا گیر نباشد و ما با آن کاملاً راحت باشیم.

در واقع پوشش مناسب عامل تاثیر گذار دیگری در غلبه بر ترس است. زمانی که ما نگران راه رفتن با کفش پاشنه بلند در مقابل حضار آقا نباشیم، در هنگام سخنرانی آرامش بیشتری داریم.

بنابراین توصیه من به همه ی سخنرانان خانم این است که، پوششی را انتخاب کنید که رنگ و مدل آن راحتی و آرامش شما را فراهم کند.

2. مطرح شدن سوال توسط مخاطب

یکی از ترس‌هایی که بعضی از سخنرانان دارند، این است که اگر در طول سخنرانی یا بعد از آن مخاطبان سوالی پرسیدند و آن‌ها پاسخ را نمی‌دانستند باید چگونه برخورد کنند؟

آیا این موضوع مشکل شما هم بوده است؟ به نظر شما در این شرایط چه برخوردی باید داشته باشید؟ در دوران دانشگاه، زمانی که دانشجویان می‌خواستند ارائه دهند این مشکل به خوبی دیده می‌شد. شاید حتی این مشکل در ارائه‌های دانشجویی پر رنگ‌تر از دیگر سخنرانی‌ها باشد. علت آن هم این است که در

ارائه های دانشجویی، اغلب دانشجویان باید موضوعات تخصصی را ارائه دهند که مهارتشان در آن تخصص خیلی بالا نیست. و این باعث می شود زمانی که از آن ها سوال پرسیده می شود دچار ترس شوند..

سخن براین تریسی را که پیش تر گفتیم به یاد می آورید؟

"شما باید به ازای هر یک واژه ای که می گوید، 100 واژه بدانید."

باید بدانیم که ما برای این که یک ارائه خوب داشته باشیم راهی جز تسلط کامل به موضوع مورد بحث نداریم. تسلط به موضوع باعث می شود با اعتماد به نفس ارائه کنیم و وقتی سوالی از ما پرسیده می شود قادر به پاسخگویی باشیم.

بنابراین اگر سوالی از شما پرسیده شد که مرتبط به موضوع مورد بحث بود، اگر قادر به پاسخگویی نباشید مورد انتقاد قرار خواهید گرفت. اما اگر سوالی از شما بیسند که مرتبط با موضوع بحث و سخنرانی نباشد چگونه باید برخورد کنیم؟

خیلی ها فکر می کنند باید بتوانند به هر سوالی پاسخ دهند. و پاسخی که اطمینان به درستی آن ندارند را به مخاطب می دهند. گاهی اوقات سخنرانان در پاسخ نظر شخصی خود را می گویند. هیچ کدام از این ها توصیه نمی شود.

قبل از هر چیز باید بگویم هیچ انسان کاملی وجود ندارد. در واقع هیچ انسانی نیست که در همه ی علوم تخصص داشته باشد. بنابراین نباید نگران مواردی که نمی دانیم، باشیم. البته این که بتوانیم در علوم مختلف مهارت و تجربه داشته باشیم بسیار خوب و با اهمیت است. اما وظیفه ی اصلی ما در یک سخنرانی یا ارائه تنها تسلط به مطالب مرتبط با موضوع سخنرانیمان است.

بنابراین در این شرایط بهترین پاسخ این است: "متوجه سوال شما هستم اما تخصص من در این زمینه نیست. اما می توانم این سایت یا نویسنده را به شما معرفی کنم که در این زمینه پاسخ سوال خود را بگیرد."

می توانیم نظر شخصی خود را نیز بیان کنیم البته به شرطی که بگوییم: "این نظر شخصی من است."



وقتی با اعتماد به نفس بیان می‌کنیم که این تخصص ما نیست، مخاطب ما را به نداشتن محتوا و اطلاعات کافی متهم نمی‌کند. اما اگر پاسخی دهیم که صرفاً برای خالی نبودن عریضه باشد، وجهه ما پیش مخاطب خراب می‌شود.

چندی پیش به یک سمینار رفته بودم. سخنرانی به خوبی پیش رفت و اکثر حضار از این سمینار راضی بودند. در انتهای سخنرانی زمانی که سخنران قصد خارج شدن از سالن را داشت، تعداد زیادی از مردم به دور او جمع شدند و سوال‌های خود را از او می‌پرسیدند. اما سخنران به لبخندی بسنده کرد و به حضار گفت اعضای تیم او پاسخگوی سوال‌ها خواهند بود.

تصور کنید شما به جای یکی از حضاری بودین که می‌خواستید در پایان سوال خود را مبنی بر اینکه حضور در کارگاه آن سخنران برای شما کاربردی است یا نه بپرسید. اما با سخنرانی روبه‌رو می‌شدید که علاقه‌ای به پاسخگویی ندارد. در این شرایط چه حسی داشتید؟

من سوال را از چندی از مخاطبان و دوستانم پرسیدم. پاسخ‌ها به این صورت بود:

ندا: راستش حس می‌کردم با سخنران نمی‌توانم ارتباط خوبی برقرار کنم و اینکه شاید در مورد رفتن به کارگاه دچار شک می‌شدم.

آقای صفوی: نمی‌توانیم از سخنران انتظار داشته باشیم که در پایان سخنرانی پاسخگوی سوالات ما باشد اما خوب راستش به من حس خوبی دست نمی‌دهد که نزد سخنران بروم و او به من پاسخ ندهد.

خانم رحیمی: راستش من تا حالا در سمینارهای زیادی شرکت کرده‌ام. اما همیشه دیدم نسبت به سخنرانی که در پایان کنار مردم قرار می‌گرفت و با دلسوزی به آن‌ها گوش می‌کرد، دید بسیار بهتری بود.

همان‌طور که آقای صفوی هم اشاره کردند این که سخنران وظیفه دارد همیشه و همه جا پاسخگوی سوالات مردم باشد تفکری اشتباه است. چون ما حضور سخنران، در پایان سخنرانی را نمی‌توانیم از وظایف

یک سخنران بدانیم. اما حضور او در پایان در میان مردم نوعی خاکی بودن و هم‌جنس بودن سخنران را نشان می‌دهد. مردم وقتی حس خیرخواهی سخنران را ببینند مطمئناً مشتاق خواهند بود که بعد از این



هم با سخنران در ارتباط باشند. همه ی ما آموزگاری را ترجیح می‌دهیم که به ما این حس را بدهد که از نوع ماست و همانند ما یک انسان است که توانسته به موفقیت دست یابد. ما آدم‌ها ترجیح می‌دهیم کسی را الگو قرار دهیم که به ما احترام می‌گذارد. هرچند که ما نمی‌توانیم عدم پاسخگویی سخنران را مبنی بر توهین و بی‌احترامی وی به مخاطب تلقی کنیم، اما همه ی ما انسان‌ها با دیدن همچین برخوردی حس خوبی نخواهیم داشت.

بنابراین ما با آگاهی به دیدی که اکثریت مردم به همچین برخورد هایی دارند می‌توانیم به گونه ای دیگر عمل کنیم. باید در نظر بگیریم که مخاطب ما حتی ممکن است بیشترین سودی که از سخنرانی می‌برد از پرسش سوال باشد.

به سخنرانی رفته بودم که سخنران روش خوبی برای این کار داشت. او در اواسط سمینار از مردم خواست که سوال های خود را بنویسند و اعضای تیم او برگه‌ها را جمع می‌کردند. او در انتهای سخنرانی به اکثریت سوال‌ها پاسخ داد. او پاسخ دادن از روی سن این امکان را فراهم آورد که همگان پاسخ سوال‌ها را بشنوند.

بنابراین اگر تصمیم به سخنرانی دارید، چه یک ارائه‌ی دانشجویی باشد چه سخنرانی در یک سالن 1200 نفره، پاسخگویی به سوالات مخاطب را از عوامل مهم سخنرانی خود در نظر بگیرید. و فراموش نکنید که یکی از عوامل مهم محبوبیت یک سخنران، توانایی او در برقراری ارتباط دوستانه با مخاطبان است.

به عنوان حرف پایانی باید بگویم هیچ‌گاه تصور نکنید ترس از سخنرانی مشکل است. زیرا وقتی مساله‌ای را مشکل می‌بینیم به فکر راه‌حل آن نمی‌افتیم. من ترس از سخنرانی را یک نوع بی‌تجربگی می‌دانم. اگر شما این مهارت را تمرین کنید، خیلی سریع تر از آنچه تصور می‌کنید پیشرفت خواهید کرد. اما اگر فکر کنید که این استعداد را ندارید و شما آدم این کار نیستید هیچ‌گاه موفق نخواهید شد.



سخن آخر:

خسته نباشید! از این که تا پایان این کتاب با ما همراه بودید سپاسگزارم. دوستان عزیزم بسیار خوشحال خواهیم شد که نظرات، پیشنهادات و تجربه‌هایی از موفقیت یا عدم موفقیت خود در سخنرانی (یا صحبت در جمع) را با ما در وبسایت www.academysokhanrani.com در میان بگذارید.

پی.نوشت: صحبت در جمع مهارتی است که هرکسی می‌تواند آن را به دست آورد. فراموش نکنید که شما تنها کسی نیستید که از صحبت در جمع می‌ترسید. حتی بزرگ‌ترین سخنرانان تاریخ هم با این مشکل روبه‌رو بوده‌اند.

راه‌های ارتباطی با من :

Email: pardis.hamidi@yahoo.com

Instagram: [pardis_hamidi](https://www.instagram.com/pardis_hamidi)

Website: www.academysokhanrani.com





آیا می‌دونستید لذت مطالعه و درصد یادگیری با کتاب‌های چاپی بیشتره؟
کارنیل (محبوب‌ترین شبکه موفقیت ایران) بهترین کتاب‌های موفقیت فردی
رو برای همه ایرانیان تهیه کرده

از طریق لینک زیر به کتاب‌ها دسترسی خواهید داشت

www.karnil.com

با کارنیل موفقیت سادست، منتظر شما هستیم

 Karnil  Karnil.com

