

کنترل و مدیریت ترس و استرس در سخنرانی

از این که این کتاب را تهیه کرده اید از شما سپاسگزارم.
این کتاب به عنوان هدیه تقدیم شما شده است.

فهرست مطالب

۵ درباره نویسنده
۵ برخی از فعالیت‌های من
۵ برخی از خدمات ما
۶ راه‌های ارتباطی
۷ مقدمه
۸ داستان اولین ترس من از سخنرانی و صحبت کردن در مقابل جمع
۹ وقتی می‌ترسیم چه اتفاقی می‌افتد؟
۱۰ ترس یک ابزار کارآمد است
۱۱ اقدامک
۱۱ چرخه‌ی ترس
۱۴ وقتی می‌ترسیم چه اتفاقی در بدن ما رخ می‌دهد؟
۱۵ کلید
۱۶ اقدامک
۱۶ آمادگی ذهنی و تاثیر آن در ترس‌های ما
۱۷ تصویرسازی ذهنی
۱۸ اقدامک
۲۱ ۱ - تصور ما نسبت به تصور دیگران نسبت به خودمان
۲۱ بیشتر بدانیم
۲۱ برای شرایط نامناسب برنامه ریزی کنیم

- ۱ - ترس از بی توجهی به ما ۲۲
- ۱-۱- محتوای ضعیف یا تکراری ۲۲
- اطلاعات قبلی مخاطبان ۲۳
- ۱ - ۲ مطالب غیر جذاب ۲۴
- ۱ - ۳ نداشتن ارتباط چشمی ۲۵
- ۱ - ۴ عدم تسلط کافی بر موضوع صحبت ۲۶
- ۲ - ترس از ضایع شدن ۲۷
- ۱ - ۲ فراموشی مطالب ۲۷
- چطوری یک مطلب را فراموش نکنیم؟ ۲۸
- بزرگ ننویسید ۲۹
- جمله نویسی نکنید ۲۹
- خوش خط بنویسید ۲۹
- ۱ - ۳ ناتوانی در پاسخ به سوالات ۳۰
- سوالات تفهیمی ۳۰
- سوالات تکمیلی ۳۰
- سوالات تخریبی ۳۱
- کلید ۳۱
- ۳ - ترس از خراب کردن ۳۲
- تمرین مقابل آینه ۳۲
- تمرین مقابل دوربین ۳۳

-
- ۳۳ تمرین در جمع‌های دوستانه یا نزدیکان
- ۳۴ از هر فرصتی برای تمرین استفاده کنید
- ۳۴ ۴ - ترس از قضاوت شدن
- ۳۵ ۵ - ترس از تپق زدن یا سوتی دادن
- ۳۷ ۶ - داشتن لهجه در سخنرانی
- ۳۹ ۷ - چطور شروع کنیم و چطور تمام کنیم
- ۴۰ ۸ - نداشتن هدف در سخنرانی

درباره نویسنده

در کتاب «آموزش مهارت‌های سخنرانی» سعی نمودم به افراد کمک کنم تا بتوانند بدون دغدغه این کار را انجام دهند و ترس خود را مدیریت کرده و بتوانند توانمندی‌های خودشان را بروز دهند و در جایگاهی که هستند رشد کنند.

برخی از فعالیت‌های من

- نویسنده کتاب رازهای یک سخنرانی موفق
- نویسنده‌ی کتاب الکترونیکی کنترل و مدیریت ترس و استرس در سخنرانی
- نویسنده‌ی مقالات متعدد در زمینه‌ی سخنرانی و فن بیان
- لیسانس مهندسی‌ای تی گرایش شبکه‌های کامپیوتری

برخی از خدمات ما

- ❖ آموزش سخنرانی و فن بیان
- ❖ آموزش مهارت‌های سخنرانی و فن بیان در سازمان‌ها
- ❖ برگزاری کارگاه و دوره‌های آموزشی فن بیان و سخنرانی
- ❖ مشاوره خصوصی در حیطة‌ی سخنرانی و فن بیان

 راه‌های ارتباطی

آدرس وبسایت آموزش سخنرانی و فن بیان: www.yaserkeshavarzi.com

آدرس ایمیل: info@yaserkeshavarzi.com

آدرس کانال تلگرامی ما: t.me/ya_keshavarzi

آدرس ما در اینستاگرام: [Ya_keshavarzi](https://www.instagram.com/Ya_keshavarzi)



مقدمه

آیا صحبت کردن در مقابل جمع و این که نظر خودتان را بیان کنید برای شما یک مشکل به حساب می‌آید و می‌خواهید از این وضعیت خلاص شوید؟

آیا علاقه دارید که بدون استرس در جمع‌ها ظاهر شوید و ترس‌تان از این موقعیت‌ها از بین برود؟

آیا در محل کار خود احساس می‌کنید که توانایی صحبت کردن در جلسه‌های کاری باعث می‌شود که جایگاه‌تان رشد کند ولی این کار را به دلیل ترس از صحبت کردن در مقابل جمع انجام نمی‌دهید؟

آیا در یکی از دغدغه‌های شما این است که در کلاس درس بدون دغدغه نظر خود را اعلام کنید؟

آیا شغل شما به گونه‌ای است که با دانش‌آموزان یا دانش‌جویان ارتباط دارید اما نمی‌توانید به خوبی صحبت خود را ارائه کنید؟

اگر پاسخ شما به یکی از سوال‌های بالا مثبت باشد پیشنهاد می‌کنم که این کتاب را مطالعه کنید و از راهکارهایی که در آن آمده است برای موفقیت خودتان استفاده کنید و ترس خود را از صحبت کردن مقابل جمع از بین ببرید.

صحبت کردن در مقابل جمع برای همه افراد کار ساده‌ای نیست با توجه به تحقیقاتی که انجام شده همه افراد حتی سخنرانان بزرگ دنیا قبل از این که مقابل جمع قرار بگیرند می‌ترسند. و همین ترس عاملی می‌شود که نتوانند توانمندی‌های خودشان را به نمایش بگذارند و مهارت‌های خود را بروز دهند. از انجایی که خودم با چنین مشکلاتی روبه رو بودم و موقعیت‌های زیادی از دست داده ام تصمیم گرفتم که اموخته‌های خودم را در این زمینه جمع اوری کنم و راه کارهایی که با استفاده از آن می‌توانید ترس خود را مدیریت کنید را ارائه دهیم تا با مطالعه کردن آن بتوانید این ترس را مدیریت کرده و بدون دغدغه مقابل جمع صحبت کنید.

داستان اولین ترس من از سخنرانی و صحبت کردن در مقابل



یکی از نگرانی‌هایی که در همه‌ی موقعیت‌ها مثل کلاس درس، مهمانی‌ها، جمع‌های دوستانه، مجلس‌های شادی و .. همراه من بود ترس از صحبت کردن در جمع بود. من بیش از ده سال در سیستم آموزشی درس خوانده بودم اما هیچ وقت یاد نگرفته بودم که چگونه باید ترس خودم را از صحبت در جمع مدیریت کنم. به یاد دارم در دوره‌ی کارشناسی یکی از استایدها از ما درخواست کرد تا کتابی که معرفی می‌کند را به قسمت‌هایی تقسیم کنیم و هر نفر چند صفحه از آن کتاب را در کلاس

ارائه کند. از وقتی که این تصمیم گرفته شد و سهم من از آن ارائه مشخص شد همیشه ترس و استرس همراهم بود و دائم به این فکر می‌کردم که چطور وقتی که تا به حال این کار را انجام نداده‌ام و در چنین موقعیتی قرار نگرفته‌ام باید این کار را انجام بدم. بلاخره روز ارائه‌ی رسید و دیدم که نه این فقط مشکل من نیست، بسیاری از دوستانم در کلاس هم مشکل من را داشتند و همه یک متن آماده کرده بودیم و در زمان ارائه از روی آن می‌خواندیم. به یاد دارم به دلیل استرسی که داشتم حتی نمی‌توانستم به درستی از روی آن متن صحبت خودم را انجام دهم. وقتی که صحبت من تمام شد یکی از دوستانم گفت که اصلاً معلوم نبود که داری در مورد چه چیزی حرف می‌زنی و صدات به شدت لرزش داشت. بعد از آن تصمیم گرفتم که هر طور شده مهارت سخنرانی و صحبت کردن در جمع را بیاموزم و در حد توانم این مهارت را به دیگران هم آموزش بدم تا موقعیت‌ها و موفقیت‌هایی که بر سر راه آنها قرار می‌گیرد را به دلیل این ترس‌ها از دست ندهند.



وقتی می‌ترسیم چه اتفاقی می‌افتد؟

قبل از این که به عواملی که باعث ترس از صحبت کردن در جمع می‌شود بپردازم می‌خواهم به این نکته بپردازم که ترس چیست؟ آیا ترس بده یا خوبه؟ عموماً دیدگاه خیلی از ما در مورد ترس این است که ترس

خوب نیست و نباید از انجام دادن کاری ترس داشته باشیم. به طور خلاصه ترس یعنی احساس خطر و اگر خیلی از اوقات در زندگی روز مره ما احساس خطر نکنیم و نترسیم نمی‌توانیم زندگی کنیم.

ترس یک ابزار کارآمد است

این که می‌گوییم ترس یک ابزار کارآمد است یعنی این که گاهی اوقات ترس است که باعث می‌شود ما به زندگی خود ادامه دهیم. بگذارید این موضوع را با ذکر دو مثال به شما توضیح دهیم.

وقتی که برای انجام دادن کاری بر روی پشت بام منزل خود رفته ایم چرا هنگام برگشتن خیلی احتیاط می‌کنیم و می‌خواهیم که حتماً از راه پله استفاده کنیم؟ چرا از همان ارتفاع نمی‌پریم؟ حتی اگر خیلی هم پر جرات باشیم باز حاضر به انجام دادن چنین کاری نیستیم. حتماً با خود می‌گیم مگه از جونم سیر شدم که این کار را انجام بدم ترس از آسیب دیدن باعث می‌شود که این کار را انجام ندهیم. پس در این مثال دیدید که اگر نمی‌ترسیدم و این کار را انجام می‌دادیم شاید الان اینجا نبودیم.

یا در زمان‌های گذشته که اجداد ما درون غارها زندگی می‌کردند تصور کنید روزی در یک صبح زیبا جد بزرگ ما از خواب بلند می‌شد و از غار بیرون می‌آمد در هنگام بیرون آمدن از غار یک مرتبه با یک حیوان درنده مثل شیر روبرو می‌شود. در چنین حالتی جد بزرگ ما دو راه بیشتر ندارد

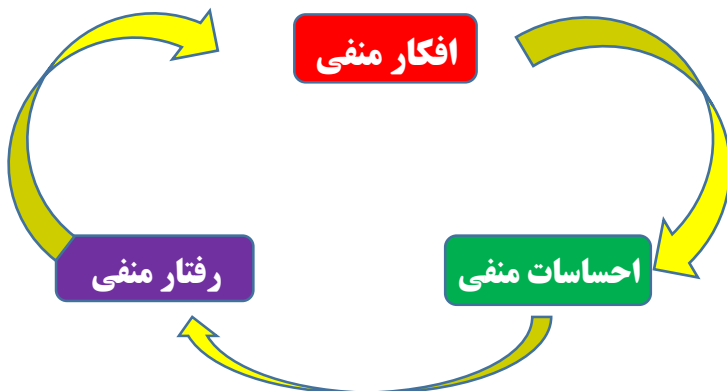
یا این که با آن شیر درگیر می‌شود که در این صورت هیچ قدرتی نمی‌تواند بر شیری درنده غلبه کند و در نهایت این درگیری به شکست و کشته شدن او می‌انجامد، یا این که از آن موقعیت فرار کرده و جان خود را نجات دهد و دقیقا به خاطر همین اقدام جد بزرگمان ما الان زنده هستیم و داریم این کتاب را مطالعه می‌کنیم.

می‌بینید که ترس قبل از این که بد باشد و مانعی برای رسیدن ما به خیلی از موقعیت و خواسته‌هایمان باشد یک ابزار کارآمد و اثر گذار در زندگی ماست.

↑ اقدامک

لطفا قبل از این که به خواندن ادامه‌ی کتاب پردازید چند مورد از موقعیت‌هایی که به دلیل ترسیدن به دست آورده‌اید را یادداشت کنید

↑ چرخه‌ی ترس



زمانی که می‌ترسیم یک فرایندی در حال اتفاق افتادن است که می‌خواهیم در مورد آن صحبت کنیم. چرخه‌ی ترس سه مرحله دارد. زمانی که ما در یک شرایط استرس زا قرار می‌گیریم : مثل صحبت کردن با شخصی که از جایگاه اجتماعی بالایی برخوردار است، هنگام روبرو شدن با یک حیوان درنده، وقتی که در جلسه‌ای هستیم و به صحبت‌های سخنران گوش می‌کنیم یک مرتبه از ما دعوت می‌کنند تا در مورد موضوعی صحبت کنیم (سخنرانی بداهه) که در این کتاب بیشتر منظور ما صحبت کردن در جمع است ممکن است در مورد موضوعی که می‌خواهیم صحبت کنیم دانش و اطلاعات کافی هم داریم و می‌دانیم که می‌توانیم این کار را انجام دهیم اما یک مرتبه ترس و استرس وجود ما را فرا می‌گیرد. در این لحظه وارد اولین مرحله از چرخه ترس یعنی افکار منفی می‌شویم و این افکار به سراغ ما می‌آید. در این مرحله از خود می‌پرسیم: اگر رفتی و نتوانستی به خوبی حرف بزنی چی ؟ اگر حین صحبت کردن مطالب یادت رفت چی ؟ اگر حین صحبت سوتی دادی چی ؟ اگر سوالی بپرسند و نتوانی به آن جواب بدی چی ؟ زمانی که به این افکار فرصت می‌دهیم و به آنها فکر می‌کنیم بلافاصله وارد مرحله‌ی دوم چرخه‌ی ترس یعنی احساسات منفی می‌شویم. در مرحله‌ی دوم چه اتفاقی می‌افتد ؟ زمانی که داریم به این اگرها فکر می‌کنیم خودمان را در چند دقیقه‌ی آینده تصور می‌کنیم و عینا

می‌بینیم که این اتفاقات در حال رخ دادن برای ماست درست مانند فیلمی که داریم به آن نگاه می‌کنیم این حالات را تصور می‌کنیم. به این صورت که داریم می‌بینیم که از ما سوال می‌پرسند و نمی‌توانیم به آن پاسخ بدیم و مسخره مان می‌کنند و ضایع می‌شویم. داریم می‌بینیم که مطلبی را فراموش کردیم و مخاطبان دارند به ما می‌خندند اگر وارد این مرحله بشیم تقریباً دیگر کاری از دست ما بر نمی‌آید و چرخه‌ی ترس ما در حال کامل شدن است. وقتی که احساسات منفی را در ذهن خودمان می‌سازیم بلافاصله وارد مرحله‌ی سوم یعنی رفتار منفی می‌شویم. وقتی که وارد این مرحله از چرخه‌ی ترس می‌شویم به این فکر می‌کنیم که اگر واقعا این اتفاقات و اگرها برای من پیش بیاید منو مسخرم می‌کنند و ضایع می‌شوم پس بهتر است که هیچ اقدامی نکنم و این صحبت و سخنرانی خودم را انجام ندهم یا این که صبر می‌کنیم چند نفر این کار را انجام دهند بعد ما این کار را انجام دهیم. در این مرحله چرخه‌ی ترس کامل می‌شود و ما را از تصمیمی که داشتیم باز می‌دارد.

متأسفانه این چرخه با تمام شدن و رسیدن به مرحله‌ی سوم پایان نمی‌پذیرد و وقتی که ما در چرخه‌ی سوم تصمیم می‌گیریم که آن اقدام را انجام ندهیم و از آن فرار کنیم، خود به خود این رفتار منفی ما افکار منفی مان را قوی تر می‌کند، افکار منفی احساسات منفی را قوی تر می‌کند و باز این احساسات منفی رفتار منفی ما را که فرار کردن و اجتناب کردن است

را جدی تر و قوی تر می‌کند و این چرخه در همه‌ی زمان‌هایی که در شرایط استرس زایی قرار می‌گیریم شکل می‌گیرد و روز به روز قوی تر می‌شود. این دلیلی است که افرادی که همیشه به دلیل ترس از موقعیتی فرار کرده‌اند را به سختی می‌توان دوباره در آن موقعیت قرار داد.

وقتی می‌ترسیم چه اتفاقی در بدن ما رخ می‌دهد؟

وقتی که در شرایط استرس زا قرار می‌گیریم و می‌ترسیم قسمتی از مغز به نام هیپوتالاموس فعال می‌شود که در نتیجه آن غده هیپوفیز، هورمون ACTH را ترشح می‌کند. این هورمون، غده فوق کلیوی در کلیه‌ها را تحریک می‌کند که در نتیجه آن آدرنالین در خون آزاد می‌شود. درست در همین لحظه است که تغییرات ظاهری در بدن ما دیده می‌شود: بدن مان شروع به عرق کردن می‌کند، تپش قلب پیدا می‌کنیم، صدایمان شروع به لرزیدن می‌کند، سر و گردنمان به جلو متمایل می‌شود و در نتیجه این حالات در چهره‌ی ما نمایان می‌شود و نمی‌توانیم به خوبی در آن جمع به صحبت خودمان ادامه دهیم. زمانی که می‌ترسیم سیستم تصمیم‌گیری بدن ما دچار اختلال می‌شود.

در یکی از دوره‌ی جامع سخنرانی که شرکت کرده بودم یکی از دوستان وقتی که جلوی جمع قرار گرفت تا صحبت سه دقیقه‌ای خودش را انجام دهد به دلیل ترس و استرس زیادی که داشت حرف‌هایی می‌زد که به موضوع

صحبت او اصلا ارتباطی نداشت. وقتی که صحبت او تمام شد و به او گفتم که چرا این چنین صحبت کردی گفت که کدام صحبت؟ مگه چطور صحبت کردم و چی گفتم؟

یا احتمالا ممکن است برای شما هم این اتفاق افتاده باشد که حیوان درنده‌ای شما را دنبال کرده و با سرعت زیادی فرار کرده اید و خواستید تا جان خود را نجات دهید. بعدها وقتی که برگشته اید و به آن موقعیت فکر کرده اید دیده اید که مثلا از روی گودالی که عمق خیلی زیادی داشته پریده اید که اگر در حالت عادی بود عمرا این کار را انجام نمی دادید. پس زمانی که می ترسیم سیستم تصمیم گیری بدنمان هم دچار اختلال‌هایی می شود و در آن زمان تصمیماتی می گیریم و کارهایی انجام می دهیم که وقتی که آرامش پیدا کردیم و از آن موقعیت رها شدیم و به آنها فکر کردیم می بینیم که بدون این که آگاهی داشته باشیم چه کار اشتباهی را انجام داده ایم.



یکی از عواملی که باعث می شود شنا یاد نگیریم ترس از پریدن در آب است. اگر سالها کنار آب بنشینیم و به کسانی که در حال شنا کردن هستند نگاه کنیم هرگز نمی توانیم شنا کردن را بیاموزیم. تنها راه اموختن شنا پریدن در آب است. باید به این نکته توجه داشته باشید که اگر دنبال رشد کردن

خودتان هستید باید کارهایی را انجام دهید که از آنها می‌ترسید مطمئن باشید که عامل موفقیت و رشد شما انجام دادن همین کارهاست.

اقدامک

لطفا لیستی از ترس‌های خود بنویسید که چه کارهایی را به دلیل ترسیدن تا به حال انجام نداده اید.

.....

.....

.....

.....

آمادگی ذهنی و تاثیر آن در ترس‌های ما

احتمالا بارها برای شما هم این صحنه پیش آمده است. وقتی از درب اتاق خود وارد می‌شوید و یک مرتبه شخصی پشت دیوار قایم شده و بیرون می‌آید و با انجام دادن حرکتی شما را می‌ترساند. دلیل این ترس شما این است که انتظار چنین شرایطی را نداشته و آمادگی نداشته اید و وقتی که با آن روبرو شده اید ترسیده اید. اما تصور کنید وقتی که در مسیر رفتن به داخل اتفاق هستید شخصی شما را از این اتفاق مطلع می‌کند و به شما آگاهی می‌دهد. آیا در این حالت باز هم با روبرو شدن با این شخص می‌ترسید؟ احتمالا قبل از این که آن شخص دست به اقدامی بزند شما

برای ترساندن آن پیش قدم می‌شوید. و می‌بینید که آمادگی به خوبی می‌تواند ترس‌ها و استرس‌های شما را کاهش دهد.



تصویرسازی ذهنی

یکی از بهترین کارهایی که در زمان‌هایی که از صحبت کردن در مقابل جمع ترس داریم و می‌توانیم با انجام دادن آن ذهن خود را آماده کنیم تصویرسازی ذهنی است.

این تمرین به این صورت است: تصور کنید که در سه روز آینده یک سخنرانی خیلی مهم در پیش دارید و می‌خواهید تصویرسازی ذهنی انجام دهید و خود را برای این شرایط آماده کنید.

چشمان خود را ببندید و خودتان را در سالن یا جایی که می‌خواهید آنجا سخنرانی داشته باشید تصور کنید. شرایطی که خود را در آن می‌بینید باید به صورت کاملاً واقعی به نظر برسد مثلاً لباسی که روز سخنرانی خود می‌خواهید بر تن کنید، مکانی از سالن که می‌خواهید در آن قسمت بنشینید، رنگ تجهیزات و صندلی‌های درون سالن، تعداد کسانی که در حال گوش دادن به صحبت‌های شما هستند، حتی اگر قبل از این که شما بخواهید سخنرانی خود را آغاز کنید کسانی قبل از شما این کار را انجام می‌دهند را در ذهن خودتان مجسم کنید، قدم‌هایی که بر می‌دارید، طرز نگاه کردن به مخاطبان، دقیقاً مانند یک فیلم خودتان را در این شرایط حس کنید. تصور

کنید که مخاطبان عاشقانه دارند به صحبت‌های شما گوش می‌کنند و زمانی که سخنرانی تان به پایان می‌رسد همه از جایشان بلند شده و با صدای بلند در حال تشویق کردن شما هستند.

زمانی که به این صورت صحنه را تصویر سازی می‌کنید وقتی که در شرایط واقعی قرار گرفتید حس می‌کنید که قبلاً چند بار این کار را انجام داده‌اید. به شما قول می‌دهم اگر این صحنه را روزی یک مرتبه قبل از این که بخواهید در شرایط واقعی قرار بگیرید انجام دهید به آمادگی خوبی دست خواهید یافت و یک سخنرانی خوب ارائه خواهید کرد.

اقدامک

یک موضوع آماده کنید و برای خودتان روزی تعیین کنید که این موضوع را جلوی حداقل سه نفر ارائه می‌کنید. این افراد می‌توانند از نزدیکان شما نیز باشند و تا قبل از این که به روز مورد نظر برسید سخنرانی خود را تصویر سازی ذهنی کنید و بعد که در شرایط واقعی قرار گرفتید ببینید چه حسی نسبت به قبل دارید.

قبل از این که بخواهیم به دلایل اصلی که باعث ترس از سخنرانی می‌شود بپردازیم می‌خواهم به بحث اعتماد به نفس بپردازیم. چون افراد زیادی وجود دارند که تصور ذهنی درستی از صحبت کردن در مقابل از خودشان در ذهنشان دارند اما در واقع مهارت انجام دادن آن را ندارند.

ساده ترین و خلاصه ترین تعریفی که از اعتماد به نفس می توانیم داشته باشیم این است. اعتماد به نفس یعنی مهارت انجام یک کار + داشتن تصور ذهنی درستی از مهارت

مثال مهارت رانندگی را می گوئیم. اگر به یاد بیارید در دوران کودکی زمانی که کنار دست پدر در ماشین می نشستیم با خود می گفتیم که مگه رانندگی کردن هم کاری داره فرمان رو می گیری و گاز رو فشار می دهیم و ماشین شروع می کند به حرکت کردن. در این حالت یک تصویر خوب از رانندگی در ذهن ما بود اما اگر واقعا پشت فرمان می نشستیم می توانستیم این کار را انجام دهیم؟ پس می بینید که داشتن تصور درست به تنهایی کافی نیست و اعتماد به نفس مان در زمان رانندگی پایین می آید.

وقتی که مهارت رانندگی کردن را داریم و به خوبی این کار را انجام می دهیم اما در گذشته به دلیل حادثه ای که برای ما رخ داده تصور ذهنی بدی در ذهن ما شکل گرفته که هر زمان که این حادثه را به یاد می اوریم علارغم داشتن مهارت با هم نمی توانیم به خوبی این کار را انجام دهیم و اعتماد به نفس ما پایین می آید.

در بحث ترس از سخنرانی و عواملی که باعث این ترس ها می شود و باید چه مهارت هایی داشته باشید تا بر این ترس ها غلبه کنید در ادامه که به این عوامل می پردازیم راه کارهایی ارائه می کنیم.

اما اینجا می خواهیم در مورد تصور درست صحبت کنیم. ما یک سری

مهارت‌ها در زمان سخنرانی داریم مثلاً می‌توانیم راحت صحبت کنیم، می‌توانیم تیپ زدن خودمان را کنترل کنیم، می‌توانیم راحت تکیه کلام‌ها از صحبت خودمان حذف کنیم، می‌توانیم از پرس سوالات پرسیده شده به راحتی بر بیاییم و .. که این مهارت‌های ماست. اما آیا در مورد خودمان درست فکر می‌کنیم؟ زمانی که تصور درستی از خود نداشته باشیم اعتماد به نفسمان از صحبت کردن پایین می‌آید پس باید یک تصویر درست از خودمان در ذهن داشته باشیم.

اما در ادامه می‌خواهیم به توضیح مواردی بپردازیم که باعث ترس از سخنرانی کردن در جمع می‌شود و راه کارهایی برای غلبه بر این ترس‌ها ارائه کنیم.

گفتیم که زمانی که می‌خواهیم در جمعی سخنرانی کنیم افکار زیادی در ذهن ما شکل می‌گیرد. از جمله این افکار می‌توان به این موارد اشاره کرد اگر ضایع بشم چی؟ اگر صحبت‌م را فراموش کردم چی؟ اگر به حرف‌هایم توجه نکنند چی؟ اگر سوالی پرسیدند و نتوانستم به آن پاسخ بدم چکار کنم؟ وقتی حرف می‌زنم بقیه در مورد من چه فکر می‌کنند؟ من که لهجه دارم و اگر متوجه بشن چکار کنم؟ اگر نتوانم منظورم رو به درستی بیان کنم چی؟ و .. که متأسفانه همین عوامل باعث می‌شوند که نتوانیم برای صحبت کردن در جمع پیش قدم شویم و نمی‌توانیم استعدادها و توانمندی‌های خود را کشف کنیم.

۱ - تصور ما نسبت به تصور دیگران نسبت به خودمان

این عامل اولین دلیلی است که باعث ترس از سخنرانی و صحبت کردن در مقابل جمع می‌شود و از جمله ترس‌های ذهنی به شمار می‌رود. یعنی این که فکر می‌کنیم دیگران نسبت به ما چگونه فکر می‌کنند. برای این که این تصور در ذهن ما درست شود باید اقداماتی انجام دهیم.

بیشتر بدانیم

باید بیشتر مخاطبان خود را بشناسید و در مورد آنها بیشتر بدانید. مثلاً در حال صحبت کردن برای جمعی هستید که احساس می‌کنید از چیزی عصبانی هستند. و با خود می‌گویید که از دست من عصبانی هستند. در حالی که چنین نیست ممکن است قبل از شما شخص دیگری برای آنها صحبت کرده و عامل این عصبانیت آن شخص قبلی بوده است. پس بهتر است در مورد مخاطب بیشتر بدانید.

برای شرایط نامناسب برنامه ریزی کنیم

مثلاً در حال سخنرانی یکی از مخاطبان بلند شود و حرف بدی به شما بزند. باید برای این زمان‌ها برنامه ریزی داشته باشید و از قبل راهکارهایی را در ذهن خود داشته باشید که اگر مشکلی پیش آمد بتوانید آن را مدیریت کنید.

۱ - ترس از بی توجهی به ما

اولین دلیلی که باعث می‌شود در موقعیت صحبت کردن در مقابل جمع قرار نگیریم ترس از بی توجهی به ماست. می‌ترسیم که مخاطبان به ما و صحبت‌هایمان توجه نکنند. بسیار زیاد با این صحنه رو به رو شده‌ام در جمع‌های مختلف بارها وقتی که شخص در حال صحبت کردن است بقیه بدون این که به صحبت‌های او توجه کنند مشغول به انجام کار خودشان هستند، یا دو نفری با یک دیگر در حال صحبت کردن هستند یا این که سرگرم گوشی خود هستند و چنین صحنه‌ای اصلاً برای شخصی که در حال صحبت کردن است خوشایند نیست.

اما چه عاملی باعث می‌شود که مخاطبان نسبت به ما بی توجه می‌شوند؟

۱-۱- محتوای ضعیف یا تکراری

اولین دلیلی که باعث می‌شود مخاطبان نسبت به صحبت ما بی توجه باشند و علاقه‌ای به شنیدن آن نشان ندهند ارائه دادن محتوایی ضعیف است. مخاطبی که وقت ارزشمند خود را گذاشته تا به صحبت‌های ما توجه کند و گرهی از مشکلات خودش باز کند یا اطلاعات خود را بالا ببرد منتظر شنیدن صحبت‌هایی تکراری ما نیست.

مثلاً صحبت خود را این طور آغاز می‌کنیم: توجه داشته باشید که امروزه یکی از عواملی که در جامعه‌ی ما حاکم است بحث بیکاری است و

متأسفانه بیکاری عاملی است که باعث می‌شود جوانان ما به راه‌های خلاف کشیده شوند. و همین‌طور شروع کنید در مورد بیکاری صحبت کردن. خب مخاطبانی که در حال گوش دادن به ما هستند این را می‌دانند که بیکاری یک معضل بزرگ است، شما چه راه کاری داری شما چه پیشنهادی داری؟ آیا این که از ابتدا همش به موضوع بیکاری اشاره کنیم مشکلی از مخاطب حل می‌کنیم؟ قطعاً در چنین شرایطی مخاطب خسته می‌شود و نمی‌تواند به صحبت‌های تکراری ما توجه نشان دهد.

اگر دنبال راه حلی هستید که از ارائه دادن محتوای ضعیف و تکراری در صحبت خود جلوگیری کنید باید به دو نکته‌ی خیلی مهم توجه کنید:

اطلاعات قبلی مخاطبان

این که قبل از صحبت کردن اطلاعاتی در مورد دانش مخاطبان خودمان به دست بیاوریم کمک زیادی به ادامه‌ی سخنرانی ما می‌کند. برای این که به این نکته پی ببریم می‌توانیم فرمی طراحی کنیم و از قبل از مخاطبان بنخواهیم که آن را تکمیل کنند یا این که از افرادی که در مورد این مسئله آگاهی دارند بپرسیم و اطلاعاتی در مورد آنها به دست بیاوریم.

به مخاطب نشان دهیم که در مورد موضوع صحبت ما چیزی نمی‌دانند مخاطبان ممکن است توهم دانش داشته باشند و فکر کنند که مطالبی که شما می‌خواهید در مورد آن صحبت کنید را می‌دانند و نیازی ندارند که

به صحبت‌های شما توجه کنند. توهم دانش یعنی این که آنها فکر می‌کنند که می‌دانند در حالی که اینطور نیست. بنابراین باید کاری کنید که آنها بدانند در مورد موضوع شما چیزی نمی‌دانند و این توهم دانش را از بین ببرید. اقدامات زیادی برای از بین بردن توهم دانش آنها می‌توانید انجام دهید مثلاً از آنها سوال بپرسید، از آنها بخواهید کاری را به صورت عملی انجام دهند، از آنها بخواهید در مورد موضوعی ایفای نقش کنند و این که از آنها بخواهید دو به دو کاری را انجام دهند تا متوجه این موضوع بشوند.

۱ - ۲ مطالب غیر جذاب

دومین دلیلی که باعث بی توجهی مخاطبان به صحبت‌های شما می‌شود ارائه‌ی مطالب غیر جذاب برای آنهاست. مثلاً وقتی موضوع صحبت شما در مورد ترس از سخنرانی است و مخاطبان به این منظور در جلسه‌ی صحبت شما شرکت کرده اند شما به جای این که در مورد این مورد صحبت کنید شروع کنید و در مورد مسائل فیزیکی صحبت کنید خب قطعاً این مطالب برای آنها جذاب نیست و نمی‌توانند به شما توجه کنند و کلافه می‌شوند. شخصی را می‌شناسم که در هر جلسه‌ای در هر جمعی که قرار می‌گیرد یا در مورد مسائل اقتصادی کشور نظر می‌دهد یا در باره‌ی مسائل سیاسی صحبت می‌کند و همیشه یکی از ارزش‌های کسانی که در جمعی هستند که این شخص حضور دارد این است که هرچه سریع‌تر این جلسه

تمام شود تا از دست صحبت‌های این شخص نجات پیدا کنند.



۱ - ۳ نداشتن ارتباط چشمی

سومین دلیل بی توجهی مخاطبان نسبت به صحبت‌های شما نداشتن ارتباط چشمی با آنهاست. وقتی کسی در حال صحبت کردن با شماست ولی به صورت شما نگاه نمی‌کند چه حسی دارید؟ قطعاً حس بدی می‌گیرید و به صحبت خودتان با آن شخص دیگر ادامه نخواهید داد. این وضعیت زمانی که ما می‌خواهیم برای جمعی صحبت کنیم نیز وجود دارد. در چنین حالتی مخاطب به خود این اجازه را می‌دهد که به چیزی به غیر از شما توجه کند. راه کاری که برای حل این مشکل پیشنهاد می‌شود این است که وقتی برای جمعی صحبت می‌کنید اگر تعداد افراد کم است باید سعی کنید با همه‌ی آنها ارتباط چشمی برقرار کنید. اما اگر تعداد مخاطبان شما زیاد است که نمی‌توانید با همه‌ی آنها ارتباط برقرار کنید روش‌های دیگری وجود دارد که یکی از این روش‌ها این است که سالن را به چند قسمت تقسیم کنید و در هر زمان به یک قسمت از سالن نگاه کنید. روش‌های زیادی در این زمینه وجود دارد. پس به صورت کلی باید به این نکته توجه داشته باشید که اگر نتوانید ارتباط چشمی خوبی با مخاطبان خود برقرار کنید این اقدام شما باعث می‌شود که نسبت به صحبت‌های شما بی توجه شوند.

۱ - ۴ عدم تسلط کافی بر موضوع صحبت

چهارمین دلیل بی توجهی مخاطبان نسبت به صحبت‌های شما عدم تسلط کافی خود بر موضوع صحبتتان است. بسیار زیاد دیده ایم افرادی را که در جمعی می‌خواهند صحبت کنند و زمانی که صحبت خود را شروع می‌کنند به دلیل این که دانش و اطلاعات کافی در مورد آن ندارند و یا آن موضوع تخصص اصلی آنها نیست نمی‌توانند به خوبی در مورد آن صحبت می‌کنند و همین عدم تسلط کافی عاملی می‌شود برای بی توجهی مخاطبان نسبت به صحبت آنها. بنابراین باید توجه داشته باشیم موضوعی را برای صحبت انتخاب کنیم که هنگام ارائه دادن تسلط کافی بر روی آن را داشته باشیم. در دوران تحصیلی در مقطع راهنمایی معلمی داشتیم که در تدریس درس علوم تجربی سابقه‌ی چند ساله با مهارت بسیار بالایی داشت. اما به دلیل کمبود نیرو برای تدریس درس زبان انگلیسی ایشان را انتخاب کرده بودند و این بنده‌ی خدا که سال‌ها علوم تجربی درس داده بود مجبور بود به ما زبان درس دهد و چون تسلط کافی بر روی این درس نداشت روزهای که این درس را تدریس می‌کرد یکی از دردناک‌ترین روزهای تدریسش بود و این موضوع را عینا مشاهده می‌کردیم چون تسلط کافی بر روی این درس را نداشت.

پس به طور کلی اگر بخواهیم به یک نکته‌ی کلی در بحث بی توجهی مخاطبان نسبت به صحبت ما اشاره کنیم این است که به جای این که

مطابق میل خودتان صحبت تان را آماده کنید و به این توجه داشته باشید که خودتان دوست دارید در مورد چه چیزی صحبت کنید به علاقه‌ی مخاطبان تان توجه کنید و سخنرانی و صحبت خود را مطابق با خواسته‌های آنان آماده کنید و در هنگام سخنرانی به خواسته‌ی آنها توجه داشته باشید.

۲ - ترس از ضایع شدن

به نظر شما کجاها ممکن است ضایع شوید؟ چه زمانی این احساس به شما دست می‌دهد؟ احتمالاً بارها با این جمله روبه رو شده اید که دیدی چطور ضایع شد؟ دیدی چطور وقتی داشت صحبت می‌کرد ضایعش کردن؟ عموماً زمانی که شخصی در جمعی ضایع می‌شود به دو دلیل است یکی این که موضوعی که در حال صحبت کردن در مورد آن است را فراموش می‌کند و دوم وقتی است که در مورد آن موضوع از او سوالی می‌پرسند و نمی‌تواند به آن سوال پاسخ دهد.

۱ - ۲ فراموشی مطالب

اولین عاملی که باعث می‌شود ضایع شویم زمانی است که می‌خواهیم در مورد موضوعی صحبت کنیم و همه منتظر هستند تا صحبت مان را آغاز کنیم و ما صحبت خود را فراموش کرده ایم. تصور کنید در چنین حالتی مخاطبان در مورد ما چه فکری می‌کنند وقتی که زل می‌زنیم به یک گوشه و با خود فکر می‌کنیم که می‌خواستیم چه بگوییم.

چطوری یک مطلب را فراموش نکنیم؟

برخی از افراد متاسفانه به جای این که سخنرانی و صحبت خودشان را تمرین کنند آن را حفظ می‌کنند و یکی از دلایل فراموش کردن صحبت حفظ کردن صحبت است چرا که زمانی که این کار را انجام می‌دهیم با کوچکترین اتفاقی در زمان سخنرانی ممکن است اطلاعات خود را فراموش کنیم. می‌دانید که حفظ کردن متن سخنرانی خیلی چقدر زمان از ما می‌گیرد. اگر به جای حفظ کردن این زمان را به تمرین کردن اختصاص دهیم می‌توانیم یک سخنرانی خیلی خوبی داشته باشیم. اما نکته‌ای که وجود دارد این است که می‌توانیم در حین این که متن سخنرانی خود را تمرین می‌کنیم نکات کلیدی صحبت خود را روی برگه یادداشت کنیم و یک دست نوشته هنگام سخنرانی همراه خودمان داشته باشیم.

دست نوشته‌ی ما باید ویژگی‌های خاصی داشته باشد که در ادامه به چند مورد از این ویژگی‌ها اشاره می‌کنیم: اشتباهی که برخی‌ها انجام می‌دهند این است همه‌ی متن سخنرانی را روی یک برگه عینا کپی می‌کنند و هنگام سخنرانی از روی آن می‌خوانند. در چنین شرایطی مخاطب با خود می‌گوید که کاش به جای این که وقت ما را می‌گیرد یک نسخه از این برگه را به ما می‌داد خودمان سر فرصت آن را مطالعه می‌کردیم.

بزرگ ننویسید

اولین ویژگی که دست نوشته‌ی ما باید داشته باشد بزرگ نوشتن نکات کلیدی صحبت است. به این دلیل که زمانی که داریم به دست نوشته نگاه می‌کنیم اگر خیلی ریز نوشته باشیم به سختی می‌توانیم آن را بخوانیم و در نتیجه این اقدام ما ضایع است و مخاطب حس بدی نسبت به ما می‌گیرد. یک لحظه خود را در چنین حالتی تصور کنید!

جمله نویسی نکنید

دومین ویژگی این است که جمله نویسی نکنیم. اگر می‌خواهیم مثلاً به این مطلب اشاره کنیم که (در دست نوشته‌های خود نباید کلمات را ریز بنویسید) نباید عین همین جمله را در دست نوشته استفاده کنیم باید به این صورت بنویسیم (ریز ننویسید)

خوش خط بنویسید

سومین ویژگی یک دست نوشته این است که خوش خط بنویسیم. باید نوشته‌ی ما خیلی خوش خط باشد تا زمانی که به آن نیاز پیدا کردیم سریع از آن استفاده کنیم نه این که مدت زمانی را فقط به این فکر کنیم که چه چیزی نوشته ایم.

۱ - ۳ ناتوانی در پاسخ به سوالات

دومین دلیل ترس از ضایع شدن ناتوانی در پاسخ دادن به سوالات مخاطبان است. وقتی که مخاطب سوالی از ما می‌پرسد و نمی‌توانیم به او پاسخ بدیم یا این که به جای پاسخ دادن کاری کنیم که به جای گرفتن جواب گیج شود و به قول معروف دست به سرشون کنیم در چنین حالتی ضایع می‌شویم.

سه دسته سوال وجود دارد که کسانی که در حین سخنرانی یا بعد از سخنرانی سوال دارند در یکی از این سه گروه قرار دارند:

سوالات تفهیمی

زمانی مخاطب از این دسته سوالات می‌پرسد که موضوع یا نکته‌ای را نفهمیده است. در چنین حالتی باید صحبت خود را دوباره تکرار کنید یا این که یکی یا دو مثال اضافه تر در مورد آن بیان کنید تا مخاطب به جواب خودش برسد.

سوالات تکمیلی

مخاطبانی که از این دسته سوالات می‌پرسند می‌خواهند در مورد موضوع مورد بحث اطلاعات بیشتری به دست بیاورند و شما به عنوان یک سخنران باید بتوانید در چنین حالتی چندین برابر موضوع حرف برای گفتن داشته باشید در واقع باید چندین برابر موضوعی که می‌خواهید در مورد

آن صحبت کنید دانش و اطلاعات داشته باشید.



سوالات تخریبی

در هر سخنرانی و هر کلاسی که داشته باشید افرادی هستند که فقط به قصد خراب کردن جلسه آمده اند و می‌خواهند با پرسیدن سوالات نا مرتبط با بحث شما شما را وادار به انجام رفتارهای غیر متعارف کنند. مثلا مخاطب سوالاتی از این دسته سوالات طنز آمیز، سوالاتی که جواب دادن به آنها در این جلسه ممکن نیست، سوالات بی ربط با موضوع صحبت و .. می‌پرسد. در چنین حالتی باید به اعتماد به نفس کامل و بدون این که بقیه متوجه این موضوع شوند از شخص بخواهید که بعد از جلسه مقداری اضافه وقت می‌گذارید و به سوالات شما پاسخ می‌دهید.



کلید

بهترین راهکار برای این که بخواهید ترس از سوال پرسیدن را در خود از بین ببرید و بدون دغدغهی سوال پرسیدن جلوی جمع سخنرانی کنید این است که باید قبل از این که به سخنرانی خود بپردازید سوالاتی که ممکن است در مورد بحث از شما پرسند را شناسایی کنید و برای آنها جواب‌هایی در نظر بگیرید. معمولا اگر از مخاطبان خود شناخت کافی داشته باشید می‌توانید سوالاتی که ممکن است از شما پرسند را پیشبینی کنید.

۳ - ترس از خراب کردن

گفتیم که ترس همانقدر که باعث می‌شود موقعیت ما به خطر بیفتد همانقدر هم ابزاری کارآمد برای ماست. دانش آموزی را تصور کنید که شب قبل از امتحان خود تا صبح بیدار می‌ماند و کتاب خود را مرور می‌کند و اگر از او بپرسید که چرا این کار را انجام می‌دهد می‌بینید که به دلیل ترس از قبول نشدن در امتحان این کار را انجام می‌دهد. این دانش آموزان از این که امتحانشان را خراب کنند می‌ترسند و همین ترس باعث می‌شود حداقل شب امتحان را تا صبح بیدار بمانند و درس‌های خودشان را مرور کنند. پس اگر از خراب کردن صحبت و سخنرانی خود می‌ترسید باید خوشحال باشید چون شما با این ترس انگیزه‌ای برای تمرین کردن سخنرانی خود در خودتان به وجود آورده اید.

تمرین مقابل آینه

آینه یکی از بهترین مخاطبان شما به حساب می‌آید، آینه‌ای که بتوانید تمام بدن خود را در آن ببینید. در این تمرین باید به این نکته توجه داشته باشید که تصور کنید که در همان سالنی هستید که قراره صحبت و سخنرانی خود را در آنجا انجام دهید و باید کاری کنید که تمام شرایط برای شما واقعی به نظر برسد. لباسی که قراره آن روز بر تن کنید را پوشیده و مقابل آینه سخنرانی خود را تمرین کنید. زمانی که دارید این کار را انجام می‌دهید

به چشمان خودتان خیره شوید و با خود ارتباط چشمی بگیرید. به زبان بدن خود وقتی که در حال انجام تمرین هستید توجه داشته باشید. انجام این تمرین علاوه بر این که باعث افزایش اعتماد به نفس شما می‌شود اشکالات احتمالی که ممکن است داشته باشید را به شما نشان داده و می‌توانید آنها را رفع کنید.

تمرین مقابل دوربین

از دیگر مخاطبان شما می‌توان به دوربین فیلم برداری اشاره کرد. زمانی که در مقابل ایینه سخنرانی خود را تمرین می‌کنید فضای حرکتی زیادی در اختیار شما نیست و نمی‌توانید حرکت کنید و این مشکل در تمرین مقابل دوربین حل می‌شود و شما می‌توانید در فضای بیشتری حرکت کنید و بعد از ضبط بارها آن را بازبینی کرده و اشکالات احتمالی که ممکن است داشته باشید را رفع کنید. سعی کنید در مقابل دوربین هم با پوشش کاملاً رسمی که قرار است صحبت خود را انجام دهید ظاهر شوید تا واقعی به نظر برسد. زمانی که کار بازبینی خود را انجام می‌دهید می‌توانید بیان خود را نیز زیر نظر بگیرید و اگر مشکلی داشت آن را برطرف کنید.

تمرین در جمع‌های دوستانه یا نزدیکان

بهترین کسانی که دلسوزانه می‌توانند مشکلاتی که هنگام ارائه‌ی سخنرانی دارید را به شما بگویند نزدیکان یا دوستان شما هستند. اگر حین

سخنرانی خود اشتباهی مرتکب شوید نمی‌توانید مخاطبان خود را قانع کنید و دید بدی نسبت به شما پیدا می‌کنند. در حالی که می‌توانید با تمرین کردن سخنرانی خود مقابل جمع اشکالات خود را بررسی کنید و اگر مشکلی در سخنرانی شما وجود دارد را به شما بگویند تا آنها را رفع کنید قبل از این که بر روی صحنه‌ی اصلی این اشکالات نمایان شود.

از هر فرصتی برای تمرین استفاده کنید

از هر موقعیتی برای تمرین کردن سخنرانی خود استفاده کنید. در جمع‌های خانوادگی، در جمع دوستان، در گروه‌ها و جلسات کاری که برگزار می‌شود شروع به صحبت کردن کنید و اگر در چنین جمع‌هایی قرار گرفتید همیشه برای صحبت کردن و پاسخ دادن به سوالات داوطلب باشید. هر جا و در هر گروهی که نظری خواستند بلافاصله باید داوطلب شوید و نظر خود را بیان کنید. شاید این احساس در شما به وجود آمده باشد که ممکن است اشتباهی مرتکب شوم و مسخره ام کنند اما به این فکر کنید که بهتر است اگر قرار است مشکلی داشته باشید و اشتباهی بکنید در همین جمع‌ها اتفاق بیفتد نه در حین سخنرانی خودتان که باعث شود به شما ضربه‌ای وارد شود.

۴ - ترس از قضاوت شدن

یکی دیگر از عواملی که باعث می‌شود خود در معرض صحبت کردن

در جمع قرار ندهیم ترس از این است که مخاطبان در مورد ما قضاوت‌ها و فکری‌هایی بکنند. گاهی اوقات ما به این فکر می‌کنیم که کسانی که نشسته‌اند و می‌خواهند به صحبت‌های ما گوش کنند فقط به این منظور آمده‌اند تا از ما یک ایرادی گرفته و شروع کنند به مسخره کردن ما در حالی که اصلاً چنین چیزی نیست و این افکار فقط در ذهن خود ماست در حالی که کسانی که وقت ارزشمند خود را صرف کرده‌اند و آمده‌اند تا به صحبت‌های ما گوش کنند دوست دارند تا از ما یک صحبت خوب بشنوند و مشتاقانه منتظر این اقدام ما هستند. پس به این نکته توجه داشته باشید که اگر فکر کنید که صحبت شما برای مخاطبان بی ارزش است و مخاطبان منتظر هستند تا به صحبت‌های شما واکنش‌های تمسخر آمیز نشان دهند قطعاً این اتفاق برای شما خواهد افتاد.



۵ - ترس از تیق زدن یا سوتی دادن

یکی دیگر از عواملی که باعث ترس از صحبت کردن در جمع می‌شود ترس از تیق زدن یا به اصطلاح عامیانه تری سوتی دادن است. تیق زدن یعنی این که زمانی که در جمعی در حال صحبت کردن هستیم یک مرتبه به طور ناخواسته کلمه یا جمله‌ای را به اشتباه بیان کنیم و مورد تمسخر مخاطبان قرار بگیریم. این یکی از اصلی‌ترین نگرانی‌هایی است که خیلی‌ها را از صحبت کردن در جمع منصرف می‌کند. بسیار زیاد این اتفاق را شاهد

بوده ایم در بین مجری‌های تلوزیونی در بین گویندگان اخبار همیشه از این مورد وجود داشته است. تپق زدن یا همان سوتی‌های کلامی یا هر اسم دیگری که می‌خواهید بر روی آن بگذارید می‌توانند در حالت‌های زیر خود را نشان دهند

تلفظ نادرست یک کلمه، داشتن مشکل در جمله بندی کردن، داشتن تکیه کلام، داشتن لحنی نادرست، داشتن لهجه و... و دلایلی زیادی وجود دارد که تپق می‌زنیم از جمله این دلایل می‌توان به تشابه زیاد بین دو واژه در سخنرانی و صحبت کردن، وقتی که دچار استرس هستیم که این استرس ناشی از ترس از سخنرانی و صحبت کردن در جمع باشد، وقتی که صدای ما به خوبی گرم نشده است، وقتی که تمرین نکرده ایم یا با شرایط آشنا نیستیم، وقتی که لهجه داریم و نمی‌توانیم آن را مدیریت کنیم.

راه کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانیم با به کار گرفتن آنها اگر این اتفاق افتاد آن را مدیریت کرده و به خوبی به صحبت خود ادامه دهیم.

مثلاً یکی از دلایل تپق زدن گفتیم که استفاده از تکیه کلامها است. برای این که بتوانیم این تکیه کلامها را شناسایی کنیم و آنها را حذف کنیم می‌توانیم شروع کنیم به صحبت کردن و صدای خود را ضبط کرده و بارها به آن گوش کنیم و ببینیم که کجا از تکیه کلام استفاده می‌کنیم و آنها را حذف کرده و یا کلماتی برای جایگزین کردن آنها انتخاب کنیم.

پس باید توجه داشته باشید که همه‌ی عواملی که باعث می‌شوند که

حین صحبت تپق بزیم را می‌توان شناسایی کرده و آنها را رفع کنیم. یا اگر که حین صحبت یک مرتبه کلمه‌ای را به اشتباه گفتید می‌توانید خودتان آن را بیان کرده و ادامه دهید و از آن برای شادی مخاطبان هم استفاده کنید.

۶ - داشتن لهجه در سخنرانی

یکی دیگر از عواملی که مانع از صحبت کردن ما در جمع می‌شود ترس از این است که مخاطبان فکر کنند ما لهجه داریم و بدانند که اهل کجا هستیم. این یک تصور اشتباه و دیدگاه غلط است که در مورد داشتن لهجه داریم. زبان ما با داشتن لهجه‌ها گویش‌ها و بیان‌های مختلف است که زیباست. و متأسفانه خیلی‌ها به دلیل داشتن لهجه و این که نمی‌توانند آن را به خوبی مدیریت کنند فرصت‌های زیادی را از دست می‌دهند. قرار نیست که ما لهجه‌ی خود را به طور کامل از بین ببریم اما باید بتوانیم جایی که می‌دانیم لهجه داریم را شناسایی کرده و آن را مدیریت کنیم. مدیریت لهجه کار مهم و زمان بری است و برای این که بتوانیم آن را مدیریت کنیم باید زمان زیادی را صرف کنیم اما در اینجا من دو راهکار را که اگر به آنها عمل کنیم نتیجه‌ی خوبی خواهیم گرفت را خدمت شما معرفی می‌کنم.

اولین راهکار این است که باید صدای خود را زیاد ضبط کرده و به آن گوش کنید. یک موضوع که بتوانید در مورد آن سه دقیقه صحبت کنید را

انتخاب کرده و این کار را انجام دهید. هر بار که این کار را انجام می‌دهید آن را گوش بدهید و هر بار آن را تحلیل کرده و انجا که لهجه دارید را مشخص کنید و برای رفع آنها اقدام کنید. ممکن است زمانی که صدای خودتان را گوش می‌کنید از آن خوشتان نیاید و این امر کاملاً طبیعی است. زیرا ما صدای خودمان را به تعداد روزهای عمرمان طور دیگری نسبت به بقیه شنیده ایم به این دلیل توقعی که از صدای خودمان داریم متفاوت است. باید دقت داشته باشید که این اتفاق نباید دلیلی شود برای این که شما این کار را انجام ندهید. حتی اگر از صدای خودتان خوشتان نمی‌آید باید این کار را انجام دهید و مطمئن باشید که بعد از گذشت مدتی که این کار را انجام دادید این مشکل رفع شده و راحت یه صدای خودتان گوش می‌کنید.

دومین راه کار در بحث کنترل لهجه‌ی خودمان این است که گوش‌های خودمان را تقویت کنیم. کاری کنیم که گوش‌های ما از این به بعد قوی تر بشوند و به جزئیات بیشتر توجه کنند. زمانی که گوش‌های ما قوی باشند هر جایی که باشیم و بخواهیم صحبت کنیم بیانمان قوی تر می‌شود و می‌توانیم از صداها‌ی مختلف الگو بگیریم و در نتیجه می‌توانیم هر لهجه‌ای را بهتر یاد بگیریم و لهجه‌ی خود را مدیریت کنیم. همین الان که در حال مطالعه‌ی این کتاب هستید یک لحظه افرادی را که هنگام صحبت کردن لهجه دارند را در ذهن خودتان تصور کنید بیشتر افرادی که با لهجه صحبت

می‌کنند آقایان هستند. تمرین بعدی که می‌توانیم برای تقویت گوش هایمان به کار بگیریم گوش دادن به موسیقی و تفکیک کردن صداهاست که در آن به کار گرفته شده است. انجام دادن این کار باعث می‌شود گوش‌های ما تقویت شود و صداها را بهتر از همدیگر تفکیک کنیم و این اقدام برای مدیریت لهجه خیلی مهم است. بحث مدیریت لهجه خیلی گسترده است و در این کتاب فقط به دو راه کار اشاره کردیم که با به کار گیری همین دو راهکار می‌توانید تقریباً لهجه‌ی خود را مدیریت کنید.



۷ - چطور شروع کنیم و چطور تمام کنیم

عامل بعدی که باعث ترس از سخنرانی و قرار نگرفتن در موقعیت صحبت کردن در جمع می‌شود این است که نمی‌دانیم صحبت خود را چطور شروع کرده و چطور به پایان برسانیم. راه کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانیم صحبت خود را با آنها شروع کنیم و به پایان برسانیم مثل داستان شعر و... که در کتاب رازهای یک سخنرانی موفق به هر کدام از این راه کارها پرداخته ایم اما یک نکته‌ی مهم که باید به آن توجه داشته باشیم و با همین نکته می‌توانیم کلی سخنرانی خود را جلو ببریم. نکته این است که اگر سخنرانی و صحبت خودمان را پنج بار تمرین می‌کنیم شروع سخنرانی را باید چهار برابر آن تمرین کنیم. پس بهتر است شروع و پایان سخنرانی را باید از قبل آماده کنیم و آن را تمرین کنیم.

۸ - نداشتن هدف در سخنرانی

یکی بزرگترین ترس‌ها در سخنرانی نداشتن هدف برای سخنرانی است. این که زمانی که می‌خواهیم در جمعی سخنرانی کنیم نمی‌دانیم که در پایان سخنرانی قرار است که مخاطبان ما چه چیزی برداشت کنند. این مسئله برای خودمان شفاف نیست. باید بدانیم که هدف ما از این سخنرانی چیست و قرار است به کجا برسیم هدف ما از این سخنرانی چیست پس باید بدانیم که هدف سخنرانی ما چیست. نداشتن هدف در سخنرانی را می‌توان با این مورد که برخی از افراد همینطور بدون هدف زندگی می‌کنند و در پایان هم بعد از گذشت چند سال دنیا را ترک می‌کنند بدون این که اثری از خود به جای گذاشته باشد. سخنرانی بدون هدف هم چنین حالتی را دارد و در پایان آن مخاطبان به هیچ چیزی نمی‌رسند. 