

# ترس از سخنرانی



# ترس از سخنرانی



## ترس از سخنرانی

هیچ وقت اولین روزی را که به تنهایی و برای یک میهمان آشپزی کردم از یاد نمی‌برم؛ دوازده سال بیشتر نداشتم. پدر و مادر که فدا رمتشان کند با همدیگر به منزل یکی از اقوام رفته بودند و من و دوتا خواهرم در خانه تنها بودیم. آن روز یک مهمان سرزده داشتیم. مهمان ما دایی محترم مادر و برای مادر بسیار عزیز و قابل احترام بودند و البته همین‌طور برای ما. ایشان رومانی بودند و حدوداً پنجاه‌ساله با موهای جوگندمی و عمامه‌ای مشکی به سر و مردی بسیار فوش‌رو با قدی نسبتاً متوسط و چهارشانه. اولش نگران نشده با فودم گفتم: «بفهمه پدر و مادر برای ظهر برنمی‌گردند نمی‌مونه و میره.» چایی که برایش آوردم سراغ پدر و مادر را از من گرفت برایش توضیح داد که رفتند منزل یکی از اقوام و تا شب برنمی‌گردند. درمالی که استکان چایی را برمی‌داشت با فونسردی تمام گفتم: «مشکلی نیست تا برگشتنشون منتظر می‌مونم!»

اما مشکل ما تازه شروع می‌شد. غذایی که مادر برایمان گذاشته بود فقط اندازه فودمان بود و یک غذای فودمانی. با فودم گفتم: «وای بیچاره شد.»

مالا چیکار کنم پطوری غذا درست کنم؟ اصلاً چی بپزم؟ تو فونه چی داریم؟

# ترس از سخنرانی

فلاصه، مغزمو مورد هجوم رگباری از سؤالات و مجهولات قرار گرفت. به آشپز فونه رفتم و شروع کردم به گشتن کابینتها اما شاید باورتون نشه هیچ‌پیزی رو نمی‌دیدم. نمیدونستم پیکار کنم فلاصه سعی کردم آرام باشم و به فوادم مسلط بشم بعد یه کاغذ برداشتم و نوشتم چی می‌خواهم بپزم و بعد مواد لازم رو نوشتم و با توجه به لیست به دنبال آنها گشتم. کمی آرام تر شدم. بعد سریع شروع کردم به پختن. به‌هرحال اون روز هم گذشت و من برای دایه قیمة پلو درست کردم و به نسبت سن و تجربه فوادم عالی شده بود و دایه هم غذا رو با لذت خورد و کلی هم تعریف کرد. بعد از اون هر فرصتی که بدست می‌آوردم آشپزی می‌کردم و اینطوری ترس و نگرانی نسبت به قبل کمتر شد و دیگه تا غذایی جدید رو امتحان نکردم و یا شرایط استثنایی نبود استرس نداشتم و در ضمن دیگه می‌تونستم استرس فوادم رو مهار کنم. اون فاطمه برایم فراموش‌نشده بود به دلیل ترس و مشتناکی که داشتم و برایم تبدیل به فاطمه‌ای شیرین شد و نتیجه‌اش بالا رفتن اعتماد به‌نفسم شد.

شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که هنگام صحبت در میان جمع هرچند به تعداد کم ذهن و زبانتان قفل کرده باشد یا تپش قلب گرفته باشید و یا به من‌من کردن بیفتید و علت همه این رویدادها چیزی نیست جز ترس از صحبت و سخنرانی در میان جمع. بر پایه تحقیقاتی که پژوهشگران انجام داده‌اند ترس از سخنرانی بالاترین رتبه در میان انواع ترس‌ها را دارد و فکر می‌کنم در جامعه ما این ترس میان خانم‌ها شایع‌تر باشد و آن‌هم با توجه به شرایط فرهنگی و اجتماعی که داریم خانم‌ها کم‌تر بین جمع صحبت می‌کنند. چه‌بسا که به دلیل نداشتن مهارت کافی در سخنرانی بسیاری از موقعیت‌های پیشرفت کاری را از دست می‌دهند و در بسیاری از موقعیت‌ها آن‌طور که باید نمی‌توانند از حق خود دفاع کنند. نمی‌توانند شغل و موقعیتی را که لایق آن هستند به دست بیاورند و...

# ترس از سخنرانی

## آیا می‌توان ترس از سخنرانی را کاملاً از بین برد؟

ترس از سخنرانی مخصوصاً اگر برای بار اول باشد و یا در محیطی جدید امری طبیعی است و حتی سخنوران بزرگ هم این ترس را داشته‌اند و دارند اما مسئله مهم مهار کردن این ترس است که باید یاد بگیریم ترس خود را مهار یا به عبارتی مدیریت کنیم؛ و این به این معناست که ترس کاملاً از بین نخواهد رفت بلکه باید آن را در اختیار خود قرار دهیم. داشتن کمی ترس برای پیشرفت و بهبودی لازم است.

کسانی را هم می‌شناسم که ترسی از سخنرانی نداشته‌اند و این خود باعث شده که بدون آمادگی قبلی برای سخنرانی بروند که این نیز خود مشکلاتی را به دنبال خواهد داشت و باعث سهل‌انگاری در تحقیق و آمادگی خواهد شد و ممکن است سخنرانی‌شان آن کیفیت لازم را نداشته باشد.

پس حواسمان باشد که قصد ما از بین بردن ترس نیست فقط می‌خواهیم کنترل آن را به دست بگیریم.



# ترس از سخنرانی

## هنگام ترس چه اتفاقی در بدن ما رخ می‌دهد؟

زمانی که مغز احساس ناموزونی کند و حس کند که شرایط عادی و متعادل نیست به فوق کلیوی دستور ترشح آدرنالین بیشتر می‌دهد و مقدار ترشح کورتیزول هم افزایش پیدا می‌کند وجود بیش از حد این هورمون‌ها در خون باعث می‌شود که ضربان قلب افزایش پیدا کند و غلظت قند خون هم بالا می‌رود و بدن سعی می‌کند که خود را با شرایط جدید محیط تطبیق دهد. برای همین جریان خون تغییر می‌کند و خون‌رسانی به ماهیچه‌ها و قلب بیشتر می‌شود و جریان خون در پوست کمتر شده و ما را وادار به تنفس سریع‌تر می‌کند اگر توجه کنیم می‌بینیم که هنگام ترس و اضطراب صورت رنگ‌پریده می‌شود. اگر به مطلب زیر که از سایت خبرگزاری ایمن‌ا گرفته شده توجه کنید مشاهده خواهید کرد که استرس و ترس چه ضررهای جبران‌ناپذیری دارد که باید مدیریت آن را یاد بگیریم تا بدنی سالم‌تر داشته باشیم.





# ترس از سخنرانی

و اما چرا بدن ما این همه تغییر می‌کند و حالت تدافعی می‌گیرد درحالی‌که خطری ما را تهدید نمی‌کند و چرا برای بعضی این اتفاق نمی‌افتد؟ جواب این سؤال را می‌توان این دانست که آن‌ها سخنرانی را وحشتناک و یا به‌عنوان یک خطر نمی‌دانند پس نمی‌ترسند و بدنشان حالت تدافعی نخواهد گرفت.

## چگونه ترس خود را مهار کنیم؟

### به نظر شما آیا باید دارو مصرف کنیم؟

البته یکی از راه‌های کنترل ترس و اضطراب مراجعه به پزشک و مصرف داروهای شیمیایی است که من به‌شخصه شاهد بودم که دوستانم در دوران تحصیل هنگام ارائه دانشگاه قرص مصرف می‌کردند تا ضربان قلبشان و ترس و اضطراب آن‌ها را کاهش دهد و این اصلاً توصیه نمی‌شود چراکه شاید تأثیر کوتاه‌مدت داشته باشد اما نمی‌توان عوارض داروهای را نمی‌توان نادیده گرفت و درواقع پاک کردن صورت مسئله است.



### پس راه حل چیست؟

(۱) راه‌کارهای متعددی در این باره وجود دارد اما قبل از هر اقدامی باید توجه داشته باشیم که اولین گام برای کنترل ترس این است که آمادگی کامل را برای ارائه سخنرانی به دست آورده باشیم و این با تمرین کافی ممکن خواهد بود.

# ترس از سخنرانی

- ۲) یکی از مهم‌ترین اصول می‌تواند تغییر ذهنیت باشد، این‌که ما نمی‌توانیم را از ذهن خود دور کنیم و باور داشته باشیم که اگر بخواهیم و یاد بگیریم و تمرین کنیم ما هم می‌توانیم سخنران خوبی باشیم.
- ۳) روش بعدی نرمش کردن ساعتی قبل از ارائه سخنرانی است.
- ۴) یکی از اقداماتی که باعث کنترل ترس می‌شود منقبض کردن عضلات هنگام استرس است
- ۵) تنفس عمیق از مؤثرترین کارهای کنترل استرس خواهد بود که باعث افزایش جریان اکسیژن و در نتیجه تحریک مغز می‌شود و اضطراب برطرف خواهد شد.



- ۶) مثبت نگری: در این روش ما باید تمرین کنیم و بخواهیم که منفی نگری نداشته باشیم و افکار مثبتی داشته باشیم و مرتب جملات مثبت و انگیزشی را با خود تکرار کنیم مثل:
- از بودن در این موقعیت خوشحالم.
  - من سخنرانی موفقی خواهم داشت.
  - من برای مخاطبانم احترام قائلم.

- ۷) سخنرانی را قبل از جلسه اصلی در مقابل تعدادی افراد مثلاً دوستانان ارائه کنید
- ۸) می‌توانید سخنرانی خود را اجرا کرده و از خودتان فیلم بگیرید و ایرادهای خودتان را برطرف کنید.

# ترس از سخنرانی

۹) درجایی خواندم که آلبرت انیشتین می‌گوید: تجسم و تصویرسازی ذهنی، پیش‌نمایشی از چیزهایی است که ما در آینده به‌سوی خود جذب خواهیم کرد. البته گوینده مهم نیست مهم مطلبی است که گفته‌شده و ما می‌توانیم از آن استفاده کنیم. در اینجا ما از این امر برای کنترل ترس خود استفاده کنیم و بهتر است که موقعیت سخنرانی خود را با بهترین کیفیت و با جزئیات هرچه بیشتر تصور کنیم. حتی برخورد مخاطبان و حرکات آن‌ها را اینکه چطور با اشتیاق هرچه تمام به شما گوش می‌دهند و همه این‌ها روی ذهن ناخودآگاه شما تأثیر می‌گذارد و استرس شما را کم می‌کند.

۱۰) خانم‌هایی که از صحبت کردن در حضور آقایان خجالت می‌کشند و استرس دارند می‌توانند برای شروع سخنرانی خود را برای تعدادی از مردان فامیل درجه یک اجرا کنند و سپس بین تعداد بیشتری از مردان فامیل و به این ترتیب ذهنیت خودشان را تغییر دهند و این خجولی را رفع کنند.

۱۱) متن سخنرانی خود را با دقت هرچه تمام آماده کنید و چندین بار آن را اجرا کنید و سعی نکنید حفظ کنید بلکه به آن مسلط باشید.

## اقدامک

### بانوی عزیز

همین حالا برو جلوی آینه و یک متن را به‌عنوان متن سخنرانی بخوان و در آینه به خودت نگاه کن و این کار را هر بار با یک لحن تکرار کن.



# ترس از سخنرانی

## ضرورت کنترل ترس از سخنرانی برای یک خانم

شاید بعضی‌ها بگویند خانم‌ها که زیاد در موقعیت سخنرانی قرار نمی‌گیرند چه لزومی دارد که مدیریت ترس از سخنرانی را یاد بگیرند؟

باید خدمت این دسته از دوستان عرض شود که اولاً مدیریت ترس مهارتی از زندگی است که یادگیری آن برای هر فردی در زندگی لازم و کمک‌کننده است و در بسیاری از مواقع بحرانی به یاری انسان می‌آید و با مدیریت و کنترل ترس انسان با تسلط کامل کار خود را به سرانجام خواهد رساند.

ثانیاً لازم نیست که حتماً یک سخنران حرفه‌ای باشیم تا نیاز به کنترل ترس داشته باشیم هرکدام از ما ممکن است در موقعیتی قرار بگیریم که لازم باشد چند کلامی را در جمع صحبت کنیم حتی اگر جمعی کوچک باشد و این خود نیاز به تسلط و مدیریت ترس دارد تا بتوانیم به نحوی شایسته حرفمان را بزنیم.

در ضمن اگر به آمار توجه کنیم می‌شنویم که هرساله تعداد خانم‌های راه‌یافته به دانشگاه بیشتر از تعداد آقایان است و این یعنی اینکه تعداد خانم‌های تحصیل‌کرده جامعه ما بیشتر از آقایان است و اگر زمانی یک خانم تحصیل‌کرده نتواند به خوبی در جمع صحبت کند پس دانش خود را به دیگران منتقل کند و یا استفاده درستی از آن داشته باشد؛ و زمینه پیشرفت برای او مهیا نمی‌شود یا بسیار کم خواهد بود.



# ترس از سخنرانی

دانشجوی تره اول دانشگاه بودم که استاد برای درس پایگاه داده ارائه گذاشته بود و از ما فواسته بود تا یک مقاله بین‌المللی رو انتخاب کنیم و سر کلاس ارائه بدیم. بعد از گذشتن دو هفته زمان ارائه فرارسید و کلاس شروع شد استاد بعد از ورود به کلاس و سلام و علیکی با دانشجویها شروع کرد به خواندن اسامی برای ارائه و هرکسی که برای ارائه مقاله روی سن می‌رفت یک سری اشکالاتی داشت و تقریباً کسی ارائه فوبی نداد من با خودم گفتم اینکه کاری نداره اینا چرا این‌قدر هول میشن همه کسانی که سر کلاس هستند همونایی هستند که همیشه باهم صحبت می‌کنیم و فقط حالا به‌جای انفرادی با همه‌شون صحبت می‌کنیم. تو همین فکر بودم که استاد اسم منو صدا زد رفتم روی سن فلشم رو به لب تاب زدم و اولین اسلاید رو روی صفحه آوردم و بعد رو به بچه‌ها سرم رو بلند کردم که ارائه خودم رو شروع کنم تا سر مو بلند کردم اولین چیزی که دیدم نگاه عاقل اندر سفیه استاد به من بود و بعد دوستانی که هرکدام مشغول کاری بودند و چند نفری هم در حال پچ‌پچ کردن و لب‌فند زدن. فشکم زده بود و زبونم برای چند ثانیه قفل کرده بود همه چیز از ذهنم پریده بود حتی موضوع مقاله رو تو ذهن نداشتم درحالی‌که برای آماده کردن این ارائه کلی زحمت کشیده بودم و حتی مقاله اضافی فونده بودم. بعد از کلی مکث با صورتی‌رنگ پریده و دست‌وپایی لرزان و صدایی که از ته چاه در می‌ومد شروع کردم به توضیح اونم با جملاتی که دقیقاً خودم هم نمی‌فهمیدم چی میگم. فاصله چشم تون روز بد نبینه بدترین سخنرانی عمرم رو داشتم بعد از اون بیشتر از اینکه به فکر نمره باشم داشتم به یادگرفتن سخنرانی فکر می‌کردم.

# ترس از سخنرانی

بله از آن زمان بود که به اهمیت سخنرانی و فن بیان خوب داشتن پی بردم و تصمیم گرفتم که هرطور شده دوره سخنرانی و فن بیان را بگذرانم و مهارت خودم را در این زمینه افزایش بدهم.

همگی متوجه شدید که فقط به دلیل ترس بیش از حد از سخنرانی نتوانستم مطلبی را که می خواستم به دیگران منتقل کنم و همه زحماتم به هدر رفت و اعتماد به نفسم پایین آمد.

این تنها یکی از مواردی است که به دلیل نداشتن فن بیان خوب از دست می رود اگر کمی خوب فکر کنیم بسیاری موقعیت های خوب را می توان نام برد که ممکن است انسان از دست بدهد. پس لازم و ضروری است که است که مهارت خود را در زمینه سخن گفتن افزایش دهیم.



# ترس از سخنرانی

## پس به هوش باشید...

خانم‌های عزیز همه ما قطعاً یک‌بار را آشپزی کرده‌ایم پس روزی را به یاد بیاورید که برای اولین بار آشپزی کردید حتماً به یاد می‌آورید که ترس داشتیم هرچند کم، اگر سن کمی داشتیم احتمالاً از سوختن خودمان ترسیدیم و اگر سن بالاتری داشتیم احتمالاً از له شدن، شفته شدن، شور شدن، سوختن غذا و... نگران بودیم و ترسیدیم اما می‌دانستیم و این باور ذهنی را داشتیم که به‌رحال باید از یکجایی و یک روزی شروع کنیم و چاره‌ای نداریم و همین امر باعث می‌شد که کار آشپزی را استارت بزنیم و تلاش کنیم یاد بگیریم

حداقل در حد معمول و برآوردن نیازمان و به‌این ترتیب ترس و اضطراب خود را کنترل کردیم و یاد گرفتیم و هرکدام از ما به نسبت تلاش و علاقه‌مان پیشرفت کردیم. سخنرانی هم شباهت زیادی به آشپزی کردن دارد و خودش یک هنر و مهارت است پس ما خانم‌ها هم می‌توانیم سخنرانی ماهر باشیم البته اگر توجه داشته باشیم مثل آشپزی کردن به‌رحال از جایی شروع کنیم و آموزش ببینیم و هرروز و خستگی‌ناپذیر تمرین کنیم و از تمرین آن لذت ببریم.



# ترس از سخنرانی

آن قدر تمرین کنیم تا بتوانیم به راحتی ترس و اضطراب خود را کنترل کنیم بلکه کنترل، زیرا همان طور که قبلاً هم بیان کردیم نمی توانیم و نباید کاملاً ترس را از بین ببریم چون نقش نمک در آشپزی را دارد که اگر بیش از حد باشد ممکن است سخنران را از سخنرانی کردن بازدارد و اگر هم سخنرانی کند مخاطب از آن راضی نخواهد بود و اگر ترس نباشد سخنرانی قابل گوش دادن استفاده هست اما کیفیت عالی را نخواهد داشت چراکه باعث بی خیالی و یا کاهلی سخنران شده و سخنران آن طور که باید برای آن تحقیق و بررسی نخواهد کرد اما در صورتی که به اندازه و به جا باشد باعث بالا رفتن کیفیت سخنرانی و لذت بخش شدن آن خواهد شد.



حتی همان طور که بعد از یادگیری آشپزی و کنترل ترسمان زمان پختن غذایی جدید یا در محیط و شرایط جدید ترس و اضطراب سراغمان می آید در سخنرانی هم زمانی که برای محیطی متفاوت مثلاً با تعداد مخاطبان بیشتر سخنرانی داریم دوباره ترس و اضطراب سراغمان خواهد آمد اما دیگر یاد گرفته ایم که خوب مطالعه کنیم و محتوای خوبی آماده کنیم و تمرین داشته باشیم تا ارائه ای خوب و با کمترین استرس را داشته باشیم همان گونه که در آشپزی طرز تهیه غذا را به خوبی فرامی گیریم و مواد اولیه عالی و باکیفیت تهیه می کنیم و در محدوده زمانی مشخص شروع به پختن می کنیم تا غذایی لذیذ تحویل دهیم.



# ترس از سخنرانی

## اقدامک:

سعی کنید از هر فرصتی برای صحبت کردن و ابراز عقیده استفاده کنید تا می‌توانید در جمع صحبت کنید

می‌توانید داستانی جذاب تعریف کنید و به نحوه تعریف کردن خود و واکنش اطرافیان توجه کنید تا بیشتر ترس از سخنرانی را بتوانید مهار کنید.



# ترس از سخنرانی

بنابراین کنترل ترس از سخنرانی امکان پذیر است و با تمرین و ممارست می توانیم سخنرانی خوب و جذابی را داشته باشیم.

## نکته مهم:

باید توجه داشته باشید دوستان عزیز که باید شروع کنید حتی با ترس و لرز چون بهترین راه مبارزه با آن مواجه شدن با آن است. پس بترسید اما شروع کنید به تمرین و تمرین و با تمرین فراوان بر ترس خود مسلط شوید.

امیدوارم که توانسته باشم با بیان نکات مطرح شده در این کتاب الکترونیکی قدمی هرچند کوچک در راه بهبود ارائه سخنرانی شما برداشته باشم و از شما سروران می خواهم که برای پربار شدن این نسخه کتاب ما را با نظرات ارزشمندتان یاری کنید و می توانید برای قرار دادن نظرات و پیشنهادهای خود به سایت ما مراجعه کنید:

حسنیه رضایی

[www.banoosokhan.com](http://www.banoosokhan.com)

# توس از سخنرانی

---