

ترس از سخنرانی

فرزانه قهرمانی

راهکارهای عملی برای از بین بردن ترس از

سخنرانی



سپاسگذارم از شما دوست عزیز!

سپاسگذارم که این کتاب را دانلود کردید. این کتاب به عنوان هدیه تقدیم شما شده است.

برای مطالعه مقالات و دانلود دوره آموزشی رایگان "آداب صحبت در محیط کار" به سایت زیر مراجعه کنید:

SokhaneSabz.com آموزش مهارت‌های کلامی، سخنرانی، بیان حرفه ای



درباره نویسنده:

فرزانه قهرمانی هستم، مدرس و سخنران و نویسنده کتاب "مهارت‌های کلامی در کسب و کار". هدفم کمک کردن به انسانها در جهت رشد مهارت‌های کلامی در کسب و کار، متقاعدسازی نفوذ کلام و سخنرانی است، تا بتوانند در جامعه و موقعیت‌های کاری شان به بهترین شکل ممکن بدرخشند

برخی از فعالیت‌های من:

-نویسنده کتاب "مهارت‌های کلامی در کسب و کار"

-نویسنده کتاب الکترونیک "ترس از سخنرانی"

-نویسنده مقالات متعدد در زمینه مهارت‌های کلامی

-فوق لیسانس مهندسی صنایع گرایش مدیریت سیستم

برخی از خدمات ما:

- آموزش مهارت‌های کلامی در کسب و کار

- آموزش مهارت‌های کلامی در سازمان‌ها

- برگزاری کارگاه‌ها و کلاس‌های آموزش مهارت‌های کلامی و سخنرانی

- خدمات مشاوره به سازمان‌ها دولتی، خصوصی و اشخاص

خوشحال خواهیم شد که از طریق روش ارتباطی زیر، با من در ارتباط باشید و پیشنهادات و تجارب موفق خود را مطرح کنید.

آدرس وب سایت سخن سبز:

SokhaneSabz.com

آدرس ایمیل سخن سبز:

Info@SokhaneSabz.com

آدرس اینستاگرام: *SokhaneSabz*

و اما:

دوره رایگان " **آداب صحبت در محیط کار** "، دوره ای کاربردی، برای همه افرادی که میخواهند در محل کار حرفه ای باشند و صحبت کردنشان باعث رشدشان شود، در سایت *SokhaneSabz.com* قرار گرفته است. برای شرکت در این دوره رایگان به سایت مراجعه کنید.

ترس از سخنرانی

- 1 مقدمه:
- 2 این تنها مشکل مانیست.
- 4 موقعیت های ایجاد ترس از سخنرانی:
- 5 راه حل چیست؟
- 6 قدم اول تسلط بر موضوع و محتوای سخنرانی:
- 7 قدم دوم آشنایی با محل برگزاری سمینار:
- 7 قدم سوم برقراری ارتباط با مخاطبان:
- 7 قدم چهارم آماده کردن خود:
- 9 قدم پنجم نادیده گرفتن افکار منفی:
- 10 قدم ششم تمرین کردن:
- 12 قدم هفتم استفاده از پاورپوینت مناسب:
- 12 قدم هشتم اهمیت زیاد انتخاب موضوع:
- 13 قدم نهم دانستن 100 کلمه به ازای هر 1 کلمه:
- 13 قدم دهم اصلاح کردن و بهتر و بهتر شدن:
- 13 چند اشتباه رایج برای از بین بردن ترس از سخنرانی.
- 14 تلاش برای مخفی کردن ترس:
- 14 نادیده گرفتن مخاطب:
- 15 تند صحبت کردن:
- 15 سخن پایانی:

ترس از سخنرانی

- آیا صحبت کردن در جمع و بیان نقطه نظرهایتان برای شما مشکل و رفع این مشکل از دغدغه های شماست؟

- آیا علاقمند هستید بدون ترس سخنرانی کنید و ترس شما از تریبون از بین برود؟

- آیا در سازمان یا محل کار شما توانایی صحبت در جمع همکاران و یا مدیران را برای شما ضروری است و برای شما امتیاز محسوب می شود؟

- آیا موعد دفاع از پایان نامه تان نزدیک است و شما ترس از ارائه آن در میان اساتید و همکلاسی هایتان دارید؟

- آیا شغلتان معلمی و یا تدریس است و ترس از

حضور دانش آموزان و یا دانشجویان دارید؟ و.....

اگر پاسخ شما حتی به یکی از موارد بالا مثبت است شماره را به خواندن ادامه این کتاب دعوت می کنم.

مقدمه:

توانایی برقراری ارتباط یک عامل مهم برای داشتن یک زندگی موفق و شاد است و یکی از راههای برقراری ارتباط صحبت کردن و در ابعاد بزرگتر سخنرانی است. امروزه تبدیل شدن به یک سخنران خوب در هر قسمت از زندگی شغلی، اجتماعی و شخصی مان موثر است.

در موقعیت های شغلی مختلف، صحبت کردن در جمع یک امتیاز برای ما محسوب می شود. و برای ما بسیار ارزشمند است که روزی بتوانیم سخنرانی عمومی داشته

ترس از سخنرانی

باشیم. این مهارت از سخنرانی کردن در جمع های خیلی بزرگ گرفته تا یک درخواست ساده ارتقاء شغلی از رئیسمان می تواند باشد. با این تفاسیر سخنرانی در جمع یک مهارت ضروری برای حضور در جمع های حرفه ای است. اما یکی از مهم ترین مسائلی که من هم در ابتدای این مسیر با آن مواجه بودم ترس از سخنرانی است. به طور کلی ترس احساسی است که ما را از انجام دادن کاری منع میکند و ترس از سخنرانی یکی از بزرگترین ترس هایی است که هر یک از ما ممکن است در زندگی کاری و اجتماعی خود تجربه کنیم.

ترس از سخنرانی یک ترس خیلی واقعی است. میانگین مردم به ترس از سخنرانی نمره ای بیشتر از ترس از مرگ می دهند!! در خبری بیان شده بود در کشور آمریکا ترس شماره یک مردم ترس از سخنرانی است و ترس شماره دو آنها ترس از مرگ است!! بله حقیقت دارد چون اگر این ترس به درستی کنترل نشود می تواند به زندگی حرفه ای و شخصی ما اثر منفی بگذارد. وقتی این ترس در سخنرانیتان سراغ شما می آید ممکن است دچار نگرانی شدید شوید، دستانتان عرق کند و در این شرایط ترجیح می دهید هر کار دیگری جز سخنرانی انجام دهید. مطالعه این کتاب و آموزه های آن به شما کمک می کند متناسب با شرایطی که در آن قرار می گیرید بر ترس خود غلبه کنید و یک سخنرانی عالی ارائه دهید.

این تنها مشکل مان نیست

اصولا ما زمانی که به انجام کاری که عادت نداریم برای انجام و شروع آن با ترس روبرو می شویم و شروع آن کار برای ما است، سخت ترس از سخنرانی و صحبت در ملاعام نیز یکی از این ترس هاست. ترس از سخنرانی یکی از ریشه های ترس

ترس از سخنرانی

مربوط می شود به این مسئله که ما نمی دانیم وقتی به جایگاه سخنرانی می رویم چه اتفاقی قرار است برای ما بیفتد. بسیاری از سخنرانان برجسته در ابتدا از صحبت کردن در یک جمع کوچک هم ترس داشتند و بسیار برای آنها دشوار بوده است ولی با مرور زمان و کسب مهارتهایی در این زمینه و تمرین توانستند بر ترس خود غلبه کنند.

بر همین اساس اگر شما هم ترس از سخنرانی دارید بدانید که تنها نیستید. وارن بافت یکی از ثروتمندترین سرمایه گذاران دنیا به شدت از سخنرانی در مقابل مردم هراس داشت و به عنوان مثال آموزش سخنرانی ثبت نام کرد ولی بدون اینکه کلاس شروع شود آن را رها کرد. وارن بافت در سن 21 سالگی کار بیزینسی خود را آغاز کرد، او تصمیم داشت از تمام استعدادها و پتانسیل هایش استفاده کند و بر ترس از سخنرانی خود غلبه کند. بنابراین وارن در یک دوره ای همراه با سی نفر دیگر شرکت کرد که مشکلی مشابه او یعنی ترس از سخنرانی و صحبت در جمع داشتند، نام دوره "هراس از برخاستن و گفتن نام مان" بود.

خود من برای اجرای اولین سخنرانی خود (که یکی از بزرگترین ترس های زندگی من بود) بارها با خود کلنجار می رفتم ولی با هر بهانه ای از انجام آن دوری می کردم ولی در نهایت به این نتیجه رسیدم که تنها راه غلبه بر ترسم وارد شدن در آن است و بالاخره اولین سخنرانی خود را ارائه کردم. مسلماً اولین سخنرانی ما قرار نیست که بی نقص و از هر نظر عالی باشد و یا بر ترسمان به کلی غلبه کرده باشیم بلکه همین که با ترس خود روبرو شدیم، یک قدم به هدفمان نزدیک تر می شویم. اگر شما هم ترس از سخنرانی یا صحبت در جمع دارید تا زمانی که با ترس خود روبرو نشوید نمی

ترس از سخنرانی

توانید آن را در خود از بین ببرید. هرچقدر رویارویی با ترستان را به تعویق بیندازید به همان اندازه میزان ترس

در ذهن شما بزرگ و بزرگتر می شود. بنابراین بر ترس خود، با ارائه سخنرانی های گوناگون در هر موقعیتی که برایتان پیش می آید، غلبه کنید.

موقعیت های ایجاد ترس از سخنرانی:

شاید برای شما هم مثل من اتفاق افتاده باشه که درسمیناری شرکت کرده باشید و سخنران با اندکی ترس واضطراب سخنرانی خود را شروع کرده است ولی بعد از مدتی بر ترس خود غلبه کرده است. گاهی مشاهده می کنیم برخی از سخنرانان بعد از مدتها سخنرانی هنوز هم هنگام آغاز سخنرانیشان با استرس و ترس مواجه می شوند. بنابراین باید توجه کنید که ترس از سخنرانی یکی از رایج ترین ترس ها می باشد. طبق مطالعاتی که انجام می دادم متوجه شدم که اکثر افراد ثروتمند، معروف و رهبران موفق بیزینسی در تلاشند مهارت های سخنرانی در جمع را آموزش ببینند. هریک از ما هم به تناسب موقعیت های تحصیلی و شغلی خود در طی زمانها و موقعیت هایی ممکن است با این نوع از ترس ها در شرایط گوناگون مواجه شده باشیم مانند:

❖ ترس یک دانشجوی هنگام ارائه مطلب در کلاس یا نمونه ای که خود من تجربه

کردم در زمان دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد

❖ ترس یک سخنران هنگام شروع سخنرانی

❖ ترس یک کارمند هنگامی که می خواهد به همکاران خود در سازمانش

آموزش خاصی را بدهد

ترس از سخنرانی

❖ ترس یک مدیر هنگام مذاکره با بانک جهت دریافت تسهیلات بانکی

❖ ترس یک معلم برای شروع تدریسش

تمامی موارد بالا مواردی هستند که هریک از ما ممکنه در زندگی روزمره خودمان و در شرایط گوناگون تجربه کنیم. در هر کدام از موارد بالا شخص از قرار گرفتن در موقعیت هایی که مجبوره سخنرانی یا صحبت در جمع شود اجتناب می کند، در ادامه به بررسی مثال های موردی در این زمینه می پردازیم.

دانشجویی رادرنظر بگیریید که به خاطر ترس از سخنرانی از هر موقعیتی برای ارائه درسی خود اجتناب می کند و به طبع آن نمره آن درس را از دست خواهد داد. کارمندی رادرنظر بگیریید که از شرایط ارتقاء شغلی خود به خاطر موقعیت های ارائه یا صحبت در جمع که ممکن است با آن مواجه شود دوری می کند، در این صورت فقط در زمانی که عقاید کارشناسی و تجربی خود را بیان می کند شناخته می شوند.

راه حل چیست؟

تحقیقات علمی در زمینه ارتباطات می گوید که تقریباً غیر ممکن است که ما به طور کامل ترس از سخنرانی را در خود از بین ببریم. زیرا این ترس یک واکنش طبیعی و ریشه ای از هزاران سال پیش وجود داشته است که بشر در ابتدا برای پذیرش در گروه های اجتماعی برای زنده ماندن نیاز به داشتن توانایی سخن گفتن و برقراری ارتباط بوده است. درحقیقت افرادی که اصلاً نگرانی و ترس در رابطه با سخنرانی شان ندارند افرادی هستند که در رساندن پیام سخنرانی شان ناموفق عمل می کنند زیرا به درک مخاطب از مطالبی که عنوان می کنند اهمیت نمی دهند. اما

ترس از سخنرانی

سخنرانان موفق سعی می کنند این ترس را به درستی مدیریت کنند نه اینکه آنرا انکار و یا حذف کنند.

گاهی ما انتظار داریم که ترس از سخنرانیمان به طور کامل از بین برود سپس اقدام به سخنرانی کنیم در حالیکه مهمترین گام در از بین بردن این ترس وارد عمل شدن و سخنرانی کردن است. اما در ادامه به نکاتی جهت از بین بردن این ترس هنگام سخنرانی اشاره خواهیم کرد، راههایی که به ما در جهت به کنترل در آوردن این ترس و هدایت این انرژی در جهت مثبت کمک خواهد کرد.

قدم اول تسلط بر موضوع و محتوای سخنرانی :

در زمان سخنرانی هر چقدر به موضوع گفتگو و سخنرانیمان اشراف بیشتری داشته باشیم و افکار مان سازمان یافته تر باشد، در این صورت آرامش بیشتری خواهیم داشت و بهتر می توانیم روی مواردی که قرار است صحبت کنیم تمرکز کنیم. به تناسب آن ترس مان هم از سخنرانی کمتر خواهد شد، در نمونه عینی فرض کنیم قرار است برای کارمندان یک سازمان در رابطه با افزایش فروش سخنرانی ارائه دهیم، در این صورت شناخت نیازهای مشتریان آن سازمان جزء الویت های مطالعه ما برای ارائه خواهد بود.

در مثالی ملموس تر فرض کنیم قرار است برای افزایش فروش در حوزه بیمه قرار است یک سخنرانی برای کارکنان آن سازمان ارائه دهیم در این صورت در اولین قدم به مطالعه تاریخچه سازمان می پردازیم، مطالعات خود را در رابطه با اهداف و اولویت های سازمان و نیازهای مشتری گسترده می کنیم. در این صورت هر چقدر قبل از سخنرانی با نیازمخاطب بیشتر آشنا شویم و بر مطالبی که می خواهیم عنوان کنیم تسلط بیشتر داشته باشیم ترس ما در ارائه کمتر خواهد شد.

ترس از سخنرانی

قدم دوم آشنایی با محل برگزاری سمینار:

شاید برای شما هم مانند من اتفاق افتاده باشد که وقتی برای اولین بار وارد محیط جدیدی شدید، ترس و استرس را تجربه کرده باشید، بنابراین برای کاهش استرس و ترس قبل از سخنرانی باید با محل برگزاری سمینار آشنایی داشته باشیم، به این منظور باید قبل از برگزاری سمینار به محل برگزاری سمینار مراجعه کرده تا همه موارد مورد نیاز را بررسی نماییم. از جمله میکروفن، نورپردازی، دستگاه پخش فیلم و..... مسلماً هرچقدر اطمینان شما از اجرای بدون نقص فنی بیشتر باشد در این صورت از ترس شما در روز سخنرانی کاسته می شود.

قدم سوم برقراری ارتباط با مخاطبان :

بهتر است قبل از سخنرانی کمی زودتر به محل برگزاری سمینار برویم و تا علاوه بر بررسی شرایط محیطی، در صورت امکان با چند تن از مخاطبان ارتباط برقرار کنیم همین ارتباط به ظاهر بی اهمیت باعث قوت قلب و کاهش ترس ما هنگام سخنرانی می شود. بعد از شروع سخنرانی هرچقدر بتوانیم رابطه دوطرفه با مخاطب برقرار بکنیم و مخاطب را درگیر بحث بکنیم در این صورت توانستیم به عبارتی یخ شکنی کنیم. آنگاه مخاطب با ما همزاد پنداری می کند و در نتیجه آن ترس ما هم تقلیل پیدا می کند.

قدم چهارم آماده کردن خود :

یکی از عوامل مهم در کنترل ترس هنگام سخنرانی تمرین کردن و آمادگی قبل از سخنرانی است. یکی از اقدامات و تمرین های مهمی که باید قبل از روز سخنرانی انجام دهیم که موجب آمادگی بیشتر ما می شود ضبط کردن صدا و یا فیلم گرفتن از خودمان می باشد.

ترس از سخنرانی

در مرحله بعد باید صدای خودمان را گوش کنیم و یا فیلم ضبط شده مان را به دقت ببینیم. باید با دید منتقدانه به بررسی آنها پردازیم و نکاتی که باعث بهبود سخنرانیمان می شود را مدنظر قرار دهیم. البته شاید شما هم مثل من در اوایل کار چندان تمایلی به گوش کردن صدای خود و یا دیدن تصویر خودتان نداشته باشید که در ابتدای کار این کاملاً عادی است، برای اینکه شما عادت به شنیدن صدای خودتان یا دیدن فیلم خود ندارید. ولی در ابتدای راه بسیار مهم است که شما با جدیت این تمرین ضبط کردن صدایتان را انجام دهید تا در صورت داشتن ایرادات آن را رفع کنید و از همه مهمتر اینکه به شنیدن صدای خود عادت کنیم.

به عنوان مثال من باشنیدن صدای خودم در ابتدا متوجه شدم که تند صحبت می کردم و در ادامه سعی کردم سرعت بیان کلماتم را کاهش دهم. وقتی صدای خود را گوش می کنیم ممکن است متوجه نکاتی شویم که با رعایت آن می توانیم نحوه بیانمان را بهبود بخشیم. در زیر به چند مورد از این عادت های کلامی اشاره خواهم کرد. وقتی بدون وقفه چندین جمله را پشت سر هم بیان می کنیم، مخاطب در نهایت سه جمله پشت سرهم از گفته های ما را دنبال می کند، بنابراین باید به سرعت مناسب در بیانمان و همچنین مکث های به موقع توجه کنیم. که تمام موارد بیان شده با گوش کردن به فایل صوتی خودمان قابل شناسایی است.

برای اطمینان در هنگام سخنرانی باید نکات کلیدی و مهم را در یک برگه با خود همراه داشته باشیم تا در مواقع ضروری از آن استفاده کنیم، اما نباید کلمه کلمه مطالب را از روی برگه بگوییم. به عنوان نمونه سرفصل های کلی و نکات اصلی را یادداشت برداری می کنیم. در ادامه سعی کنیم یک نظم خاصی را در سخنرانی های خود در نظر بگیریم به عنوان مثال از جملات کوتاه استفاده کنیم و نکات مهم

ترس از سخنرانی

و کلیدی را در طی سخنرانی خود تکرار کنیم.. مکث های کوتاه بعد از هر مطلب باعث می شود که مخاطب با آمادگی بیشتر به نکات بعدی توجه کند.

قبل از سخنرانی باید آنقدر آمادگی داشته باشیم که بتوانیم هرگونه سوالی که از ما پرسیده می شود را پاسخ دهیم. و یک نکته مهم این است که قبل از سخنرانی آبی با دمای اتاق بنوشیم تا گلویمان روان و صاف شود. از استفاده از نوشیدنی های حاوی شکر که باعث خشک شدن دهان می شود خودداری کنیم.

قدم پنجم نادیده گرفتن افکار منفی :

یک حسی که هرکدام از ما ممکنه در سخنرانی ها و ارائه های مان مخصوصا ابتدای کارمان، تجربه کنیم این است که با خودمان وارد گفتگوی درونی منفی می شویم.

شاید جملات زیر برای شما هم آشنا باشد: ارائه یک سخنرانی برای من

وحشتناک است، اگر مخاطبان از ارائه من و محتوا و ارائه من خوششان نیاید؟

اگر آنها مرا هنگام سخنرانی مسخره کنند؟ اگر در میانه سخنرانی جلسه را ترک

کنند؟ اگر شروع خوبی نداشته باشم؟ اگر سخنرانی من کسل کننده باشد؟

اگر جملات بالا جملاتی هستند که شما با خودتان روزهای متوالی تکرار می کنید

باید بدانید که جای تعجب ندارد که شما استرس و نگرانی دارید. ولی به این نکته

توجه کنید که شما نمی توانید اظهار نظر و فکر اطرافیان را در باره نحوه ارائه تون

کنترل کنید.

ذهن انسان به طور ناخودآگاه تمایل به افکار منفی دارد. باید سعی کنیم تمامی این

ترس های رد شدن توسط مخاطب را از خود دور کنیم و تمام افکار منفی را به افکار

مثبت تبدیل کنیم. به این فکر کنید که آیا شما دوست دارید که درسمیناری که

ترس از سخنرانی

شرکت کردید سخنران به هر دلیلی سخنرانی خود را خراب کند؟ مسلماً نه باید به این نکته توجه کنیم که مخاطب بیشتر از ما علاقه دارد که ما یک سخنرانی عالی وبدون نقص ارائه بدهی. از این رو باید بر روی ارائه و محتوای خود متمرکز شویم و نگران واکنش مخاطب نباشیم. هرچقدر روی تک تک واکنش های مخاطبان تمرکز کنیم در این صورت ترس واسترس ما هنگام ارائه بیشتر خواهد شد. یک تمرین عملی برای دور کردن افکار منفی از خود استفاده از مدیتیشن برای حداقل پنج دقیقه در طول روز می باشد. مدیتیشن یک تمرین بسیار موثر برای کنترل فکر ها و زمینه ساز برای بهبود سخنرانی می باشد.

قدم ششم تمرین کردن :

تمرین ایستادن مقابل آینه و تمرین کردن متن سخنرانی یکی از تمرینات مهم در سخنرانی می باشد. وقتی مقابل آینه می ایستیم و تمرین می کنیم در واقع می توانیم نقاط ضعف خودمان را ببینیم و اصلاح کنیم. به عنوان مثال زبان بدن که یکی از فاکتورهای اصلی در یک ارائه خوب است را مدنظر قرار می دهیم، همچنین به طرز بیان و حرکات چهره و بدن خود توجه می کنیم. به عنوان مثال گاهی هنگام این تمرین متوجه می شویم که سرعت بیانمان خیلی کم یا خیلی زیاد است وتلاش می کنیم این مسئله را حل کنیم.

نحوه بیان آرام همراه با مکث های به موقع به همراه رفتار آگاهانه یکی از طرق مهم برای جذب مخاطب می باشد. ما هرچقدر بر رفتار و بیان خودمان هنگام سخنرانی آگاهی بیشتری داشته باشیم ترس و استرسمان نیز در هنگام سخنرانی کاهش پیدا می کند.

ترس از سخنرانی

یکی دیگر از راههای بسیار موثر در تمرین سخنرانی بازخورد گرفتن از اطرافیان است. برای تمرین و کسب آمادگی بیشتر برای سخنرانی، سخنرانی مان را برای افرادی که با ما صادق هستند و انتقادهای لازم را به ما منتقل می کنند، ارائه می دهیم. برای مثال خانواده مان، دوستان، همکاران و... می توانند بازخورد دهنده های نزدیکمان باشند.

وقتی ما برای اطرافیان قابل اعتمادمان تمرین سخنرانی می کنیم، در واقع علاوه بر بازخورد گرفتن ترس ما از سخنرانی کاهش پیدا می کند. یک ورزش سبک مثل یک پیاده روی قبل از سخنرانی به بهبود گردش خون ما کمک می کند و باعث می شود اکسیژن بیشتری به مغزمان برسد و قبل از سخنرانی ترس و استرسمان کاهش پیدا کند. باید تا جاییکه می توانیم ریلکس و آرام باشیم تا از نگرانی مان کاسته شود.

برایان تریسی در یکی از مقالات خود بیان می کند که وقتی کسی در رابطه با ارتباطات تاثیرگذار و یا پیشرفت در مهارت سخنرانی عمومی از من سوال می کند من در جواب سخنی از آلبرت هابارد را نقل می کنم: تنها راه برای صحبت کردن، صحبت کردن و صحبت کردن، و صحبت کردن و صحبت کردن است. بنابراین همین الان با خودمان تصمیم می گیریم که خوب صحبت کردن را یاد بگیریم، وبهای ریالی وزمانی که لازم است را در مسیر پیشرفتمان پردازیم تا به هدفمان برسیم. من به شخصه مشاهده کردم افرادی را که با غلبه کردن بر ترسشان هنگام سخنرانی و تقویت این مهارت توانستند در مسیر شغلی شان بسیار از سایرین جلو بزنند.

باید به این نکته توجه کنیم که سخنرانی نیز مانند هر مهارت دیگر آموختنی است و هر چقدر در این مسیر بیشتر تلاش کنیم بیشتر و بیشتر می توانیم بر ترس خود

ترس از سخنرانی

هنگام صحبت کردن غلبه کنیم و پیشرفت کنیم و به موفقیت های شغلی واجتماعی برسیم .

قدم هفتم استفاده از پاورپوینت مناسب :

استفاده از یک پاور پوینت مناسب علاوه بر اینکه به مخاطب این امکان را می دهد که از مطالب مهم نکته برداری کند، از جهاتی هم برای کنترل ترس ما هنگام سخنرانی مفید است. فرض کنید در اثر ترس واسترس فکرمان آشفته شده و قادر به به خاطر آوردن مطالب نیستیم در این صورت می توانیم از اسلاید ها برای به خاطر آوردن مطالب استفاده کنیم . اما نباید در اسلایدها زیاد از جملات یا متون استفاده کنیم. البته در مقاله ای نحوه درست کردن یک پاور پوینت حرفه ای را مطرح خواهیم کرد.

قدم هشتم اهمیت زیاد انتخاب موضوع:

صحبت کردن در رابطه با موضوعی که احساسات عمیقی در ما به وجود می آورد وعمیقا به آن اعتقاد داریم باعث می شود که اعتماد به نفس ما هنگام ارائه آن بیشتر شود و بسیار ریلکس تر عمل کنیم. موضوعاتی که شامل هر یک از موارد زیر است به کاهش ترس ما هنگام سخنرانی کمک خواهد کرد:

☞ موضوعی که تاثیر بسیار عمیقی در زندگی شخصی یا اجتماعی مان داشته است.

☞ موضوعی که به دلیل اهمیت آن تمایل به اشتراک گذاشتن آن با دیگران داریم.

☞ موضوعی مرتبط با تجربه یا دانش ما که تمایل به ارائه آن داریم.

☞ موضوعی که نیازی از نیازهای مردم را رفع می کند و به ما بابت یاری رساندن به

آنها اعتماد به نفس می دهد.

ترس از سخنرانی

موضوعی که مردم باید از آن اطلاع داشته باشند و به بهبود زندگی آنها کمک می کند.

والبته موضوعی که من به شخصه بسیار به تاثیر آن اعتقاد دارم صحبت کردن درباره مبحثی که از صمیم قلب به آن اعتقاد داریم. علت اهمیت موضوع در برطرف کردن ترس از سخنرانی این است که ما وقتی در نظر داریم در رابطه با موضوعی که اعتقاد و علاقه شدیدی به آن داریم صحبت کنیم اعتماد به نفسمان افزایش پیدا می کند و در هنگام ارائه آن ریلکس تر خواهیم بود.

قدم نهم دانستن 100 کلمه به ازای هر 1 کلمه :

این نکته ای است که ارنست همینگ وی مطرح می کند که در جهت نوشتن برای هر یک واژه شما باید 10 واژه درباره موضوع بدانید که بتوانید مطلبی را بنویسید، در غیر این صورت خواننده متوجه سطحی بودن مطلب و دانش نویسنده می شود. در تایید این جمله برایان تریسی می نویسد: در جهت صحبت کردن و یا سخنرانی کردن در جمع برای هر یک واژه شما باید 100 واژه درباره موضوع بدانید که بتوانید مطلبی را بیان کنید، در غیر این صورت مخاطب گمان می کند شما اطلاعات و دانش کافی نسبت به موضوعی که در حال صحبت درباره آن هستید، ندارید. در واقع وقتی با تسلط کامل نسبت به موضوع سخنرانی می کنیم استرس و ترس ما به طور چشم گیری کاهش پیدا می کند.

قدم دهم اصلاح کردن و بهتر و بهتر شدن :

تمرین، تمرین، تمرین تا حرفه ای شدن... یکی از تجربیات شخصی خودم که بسیار در بهبود سخنرانیتان کمک می کند: فیلم اجرای خودتان را ببینید و موبه موبه نکته برداری کنید، نقاط قوت و نقاط ضعف خودتان را در اجرایتان یادداشت برداری

ترس از سخنرانی

کنید. به این مسئله توجه کنید که چطور می توانید حالت صورتتان را هنگام سخنرانی بهتر و بهتر کنید. آیا از الفاظ و کلمات اضافی مانند "مم" یا "عه" در بیانتان زیاد استفاده می کنید؟ آیا سرعت بیانتان کند یا تند است؟ آیا حرکات منظم و اصولی را هنگام سخنرانی تان انجام می دهید؟ آیا از زبان بدن به خوبی برای انتقال بهتر مفاهیم استفاده می کنید؟ چه روشهایی به نظرتان برای بهبود اجرایتان می رسد؟

اگر می توانید فیلم اجرایتان را به اطرافیانتان هم نشان دهید تا از آنها بازخورد بگیرید، نکات منفی یا مثبت سخنرانیتان را به شما عنوان کنند. توجه به هر یک از موارد بالا باعث بهبود بیشتر شما در سخنرانی می شود و این تغییرات مثبت سبب بالا رفتن اعتماد به نفس تان و در نتیجه کاهش اضطراب و استرستان هنگام سخنرانی می شود.

چند اشتباه رایج برای از بین بردن ترس از سخنرانی

تلاش برای مخفی کردن ترس:

در حین سخنرانی باید به این نکته توجه کنیم که هرگونه تلاشی برای پنهان کردن ترس از سخنرانی خود باعث ترس و استرس بیشتر می شود و ازدیدگاه من باعث می شود ما افتخاری بابت آن سخنرانی نداشته باشیم زیرا ممکن با خود بگوییم، اگر مخاطبین می دانستند که من چه ترس و اضطرابی داشتم.....

نادیده گرفتن مخاطب:

گاهی برخی از سخنرانان برای اینکه میزان ترس خود را هنگام ارائه کاهش دهند سعی می کنند مخاطبان را نادیده بگیرند، شاید شما هم مثل من دیده باشید سخنرانانی که گویی برای خود در حال ارائه هستند. در نتیجه اتفاقی که می افتد این

ترس از سخنرانی

است که تماس چشمی که یک ابزار قدرتمند در یک سخنرانی موفق است را از دست می دهند و هرگونه سوال و واکنشی را ازسوی مخاطب را نادیده می گیرند. در این حالت بدون هیچ ارتباطی با مخاطب روی افکار خودشان تمرکز می کنند. افکاری که به طور تضمین شده بسیار منفی و غیرواقعی تر از آنچه مخاطب فکر می کند می باشد. در نتیجه ترس از سخنرانی در ذهن فرد بیشتر و بیشتر می شود.

تند صحبت کردن:

گاهی پیش می آید سرعت بیانمان در سخنرانی جهت کاهش استرس و ترس، افزایش پیدا می کند. در این حالت سعی می کنیم تند و کوتاه نفس بکشیم و یا حتی نفس خودمان را نگه داریم که در این صورت تنفس ما دچار مشکل می شود که این عامل خود باعث افزایش ترس و استرس ما هنگام سخنرانی می شود. وقتی تند سخنرانی می کنیم شانس اینکه مخاطب از اجرای ما لذت ببرد را کاهش می دهیم و یک مانع بین خودمان و مخاطب ایجاد می کنیم و در نتیجه ارتباطمون با مخاطب کم می شود. این اتفاق باعث می شود یک رابطه غیر دوستانه با مخاطبمون برقرار شود که خود باعث بیشتر شدن نگرانی ما هنگام سخنرانی می شود. باید تمرین کنیم که سرعت بیانمان را کاهش دهیم تا بتوانیم راحتتر نفس بکشیم که این عامل خود باعث آرام و ریلکس تر شدنمان هنگام سخنرانی می شود.

سخن پایانی:

قوی ترین منتقد برای انسان در انجام هر کاری خود اوست. ما وقتی سخنرانی خود را می بینیم ممکن است بیشتر از هر شخص دیگری از خودمان انتقاد کنیم و با نکته بینی بیشتری ارائه خود را نقد کنیم. بنابراین وقتی سخنرانی و ارائه تان به پایان

ترس از سخنرانی

رسید، و شما توانسته اید بر ترس و استرس خود غلبه کنید به خودتان افتخار کنید. زیرا شما هم یکی از افراد بسیار زیادی هستید که ترس از سخنرانی را تجربه می کنید که با انجام تمرینات این کتاب می توانید بر ترس طبیعی خود هنگام ارائه سخنرانی غلبه کنید و انرژی حاصل از نگرانی و استرس را به انرژی مثبت برای ارائه تبدیل کنید. احساسات نگرانی و استرس هم نوعی از احساسات با تولید آدرنالین می باشد که ما می توانیم با هدایت این انرژی به مسیر درست ارائه پر احساسی داشته باشیم. امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید. با ارائه یک سخنرانی بدون ترس و با اعتماد به نفس یک قدم به رسیدن جایگاه اجتماعی و شغلی نزدیکتر می شوید.

خوشحال خواهم شد که از طریق روش ارتباطی زیر، با من در ارتباط باشید و پیشنهادات و تجارب موفق خود را مطرح کنید.

آدرس وب سایت سخن سبز:

SokhaneSabz.com

آدرس ایمیل سخن سبز:

Info@SokhaneSabz.com

آدرس اینستاگرام: *SokhaneSabz*

و اما:

ترس از سخنرانی

دوره رایگان "آداب صحبت در محیط کار" در سایت SokhaneSabz.com قرار گرفته است. برای شرکت در این دوره رایگان به سایت مراجعه کنید.