

## چگونه بر ترس از صحبت در جمع غلبه کنیم؟!

در هر کاری لازم است که با عده دیگری از مردم در ارتباط باشیم؛ افرادی که باید ما را لایق، توانا و قابل اعتماد تشخیص دهند.

امروزه صحبت کردن یکی از کلیدهای قدرتمند موفقیت است؛ این در حالی است که هنوز هم بسیاری از مردم، از صحبت کردن به ویژه در برابر تعداد زیادی از مردم، وحشت دارند. توجه به موارد زیر می تواند در غلبه بر این ترس به شما کمک کند.

### توانایی صحبت کردن، در کار بسیار مفید است

در هر کاری لازم است که با عده دیگری از مردم در ارتباط باشیم؛ افرادی که باید ما را لایق، توانا و قابل اعتماد تشخیص دهند. مردم باید ابتدا خود شما را بپسندند تا سپس خدمت یا محصولی که ارائه می دهید، مورد پسندشان واقع شود. این ارتباط، تنها زمانی شکل خواهد گرفت که بتوانید به راحتی و با آرامش صحبت کنید؛ چه با یک فرد و چه در برابر تعداد زیادی از مردم.

برای بسیاری از مردم صحبت در جمع، دشوارترین کاری است که ممکن است تصورش را بکنند، اما واقعیت این است که با صحبت در جمع، می توانید پیامی را که مایلید دیگران آن را دریافت کنند، در یک جلسه به تعداد زیادی از مردم برسانید. این کار اعتبار و تأثیر شما را تا حد زیادی بالا خواهد برد و موقعیت ها و چشم اندازهای جدید پیش روی شما قرار خواهد داد. با آموختن نحوه صحبت در جمع، نفوذ و تأثیرتان بر دیگران بسیار بیشتر خواهد شد و علاوه بر این، به اعتماد به نفس بیشتری نیز دست خواهید یافت. بی شک بدون داشتن توانایی سخنوری، ایجاد ارتباطات جدید برای پیشرفت کاری، تقریباً غیر ممکن است.

### پنج قدم تا سخنرانی عالی

از پنج قدم زیر بهره بگیرید تا بتوانید به راحتی در جمع صحبت کنید:

۱. به خاطر بسپارید که حتی سخنرانی و نطق خیلی خوب نیز، به طور حتم بی عیب و نقص

خواهد بود. چیزی که حتی از بی عیب و نقص بودن سخنرانی تان مهمتر است این است که خودتان باشید. در هنگام سخن گفتن، تصویر خاص خودتان را به نمایش بگذارید و به طور جدی از تقلید کردن پرهیز کنید. نحوه سخن گفتن مخصوص به خودتان را طراحی کنید و فقط از آن پیروی کنید. این کار از تلاش برای اینکه فوق العاده به نظر برسید، بسیار موفق تر خواهد بود.

۲. افکار خود را بر روی یک طرح پیاده کنید. این طرح، تصویری از تمام موضوعات و نظریاتی است که می خواهید در سخنان تان بیان شود. آن را در وسط کاغذی بنویسید و دور آن خط بکشید. سپس زیر آن، نکات اصلی را که برای مطرح کردن نظریه تان به شما کمک می کند، یادداشت کنید. دور هر کدام از این نظریه ها خط بکشید و با خطوطی، آنها را به موضوع اصلی مرتبط سازید. به طور کلی باید دست کم دو تا پنج نکته را یادداشت کرده باشید. روی خطوط ارتباطی که کشیده اید، نحوه برقراری ارتباط میان آنها را یادداشت کنید؛ برای نمونه، به کار بردن داستان، ضرب المثل یا مثال. اکنون شما تصویری کلی از سخنرانی خود تهیه کرده اید و می توانید از آن در هنگام سخن گفتن در جمع استفاده کنید هیچ چیزی را از خاطر نبرید.

۳. سخنان خود را با گفتن نکته جالبی آغاز کنید که بتواند توجه مخاطبان را به شما جلب کند. می توانید صحبت های خود را با تعریف کردن یک خاطره شروع کنید؛ داستانی بامزه در ارتباط با آن چیزی که می خواهید درباره آن سخن بگویید؛ هر قدر این داستان تأثیر گذارتر باشد، بهتر است.

۴. سخنرانی خود را ده تا بیست بار تمرین کنید. مطالب خود را به چند قسمت عمده تقسیم کنید و در هر بار تمرین، به یک قسمت آن پردازید. این کار از به خاطر سپردن سخنرانی به طور کامل، آسان تر خواهد بود. به طور کلی هر مطلب را می توانید به چند قسمت اصلی مقدمه، بخش اول، بخش دوم، بخش سوم و قسمت پایانی تقسیم کنید.

۵. با مخاطبان خود ارتباط برقرار کنید. ایجاد ارتباط، نکته اصلی و ضروری در هر گفتگوی تأثیر گذاری است. ارتباط، در واقع توجهی دو سویه از جانب شما و مخاطبان است؛ نوعی

مبادله انرژی بین طرفین که چیزی بسیار فراتر از ارتباط چشمی است. در این ارتباط، هر یک از مخاطبان شما باید احساس کند که شما به او نگاه می کنید و با وی حرف می زنید. ذهن شما باید باز باشد و برای دریافت توجه و اعتماد آنها آماده باشید. اگر به راستی خواستار برقراری چنین ارتباطی باشید، دیگران شما را می پذیرند و تمایل شما به برقراری ارتباط را حس خواهند کرد. هنگامی که این ارتباط وجود داشته باشد، شما احساسی خوشایند در دیگران به وجود خواهید آورد؛ انرژی و نیرویی که بدون اینکه بیان شود، از سوی شما به طرف مخاطبان جریان خواهد یافت.

راحت ترین راه غلبه بر «ترس از صحبت کردن در مقابل جمع» چیست؟

برای غلبه بر «ترس از صحبت کردن در مقابل جمع» هیچ راه آسانی وجود ندارد. اگر این کار آسان بود، هرگز به عنوان یکی از اضطراب آورترین فعالیت ها در جهان به حساب نمی آمد.

شاید دانستن این نکته به شما کمک کند که تاثیرگذارترین سخنرانان کسانی هستند که بیش از همه از سخن گفتن در برابر جمع وحشت دارند. همچنین دانستن این نکته ضرورت دارد که ترس از سخن گفتن در برابر جمع، ریشه در کمال گرایی افراد دارد. زمانی که حس کنیم به حد کافی خوب نخواهیم بود، ترس ما را فرا می گیرد. این ترس از زمانی آغاز می شود که به داوری و قضاوت درباره خودمان می پردازیم و به خود نمره می دهیم.

زمانی می توانید از شر این ترس خلاص شوید که پیاموید خود را همان گونه که هستید، بپذیرید. اگر هنگام صحبت در مقابل مردم، سعی کنید که خودتان باشید، کمال گرایی را رها کنید و از فکر اینکه به بهترین شکل ممکن ظاهر شوید، صرف نظر کنید و افکار و احساسات واقعی خود را در برابر دیگران به نمایش بگذارید، آنگاه می توانید سخنران خوبی باشید.

پنج راهکار برای مهار ترس از سخنرانی

با وجود تمام مطالب گفته شده، هنوز هم سخنرانی از آن کارهایی است که بسیار ترسناک به نظر می رسد.

در ادامه به نکاتی اشاره خواهیم کرد که می تواند در مهار کردن این ترس به شما کمک کند.

۱. تنفس دیافراگمی را بیاموزید و تمرین کنید. این نوع تنفس می تواند از میزان ترس و اضطراب تان کم کند و علاوه بر این، به سخنان شما آهنگی آرام ببخشد و شما را کمتر هیجان زده و مضطرب نشان دهد.

۲. به بدن خود تکیه کنید. این بدان معناست که هنگام سخن گفتن از وضعیت بدن خودتان آگاه باشید و آن را آرام نگه دارید. هنگام حرف زدن فقط از سر و دست های خود کمک نگیرید. حرکات بدن شما می تواند در تأثیر کلمات تان بر ذهن دیگران موثر باشد.

۳. از مضطرب بودن نترسید. به خودتان اجازه بدهید که بابت قرار گرفتن در برابر جمع مضطرب باشید و از خود انتظار نداشته باشید این تجربه را بدون اضطراب و ترس به پایان برسانید.

۴. آن قدر صادق باشید که مخاطبان شما آن را حس کنند. حتی اگر اضطراب شما نیز مشخص شد، نترسید؛ از آن به نفع خود بهره برداری کنید. زمانی که مردم متوجه شوند با آنها روراست هستید، صداقت و روراستی تان آنها را به سوی شما جذب خواهد کرد.

۵. فقط سخنرانی نکنید، به گفتگوی دو جانبه با مخاطبان بپردازید. از قبل سوالاتی را آماده کنید تا از مردم بپرسید و اجازه دهید آنها با بازگو کردن دانسته ها، احساسات و تجربیات شان در مورد آنچه با سخنان شما ارتباط دارد، در این گفتگو شرکت کنند. مطرح کردن این سوالات از همان ابتدای سخنرانی، این حس را به شنوندگان خواهد داد که با گفتگویی دوستانه روبرو هستند و شما متکلم وحده نیستید. به طور حتم از اینکه می بینید این نحوه گفتگو بر خود شما نیز تأثیری مثبت دارد و تا حد زیادی شما را آرام و خونسرد کرده است، شگفت زده خواهید شد.

هادی آقاچانی (مدرس ارتباط و مذاکره)

09198888657