



سلام

به هفته دوم دروس رایگان آموزش سخنرانی و فتن بیان خوش آمدید

من محمد پیام بهرام پور هستم و در درس چهارم قصد دارم در رابطه با ترس از سخنرانی صحبت کنم

واقعیتش این است که ترس از سخنرانی یک موضوع بسیار متداول و تعداد بسیار زیادی از افراد درگیر این مشکل هستند

زمان که ما سخنرانی میکنیم معمولاً مغزمون احساس خطر می‌کند، وقتی احساس خطر میکنه آدرنالین توی خون ما تولید میشه، بدن ما عرق میکنه، ضربان قلب ما بالا میرود، دهان ما خشک میشه، مردمک چشم مون گشاد میشه و چه اتفاق می‌افتد؟

چهره مخاطبان را خوب می‌بینیم، اما کاغذ و نوشته‌های خودمون را اصلاً نمیتوانیم واضح ببینیم، و مشکلات خیلی زیادی از جمله اینکه بدن ما به سمت جلو متمایل میشه و چیزهای دیگه

و نکته بعدی و مشکل بسیار بزرگ اینکه دوپامین هم در مغز ما ترشح میشه و دوپامین باعث می‌شود که اصطلاحاً مغز ما سفید شه و آنچه که میخواهیم بگیم تقریباً فراموش کنیم و مغز ما بازدهی اصلی خودش را نداشته باشه

همینطور که می‌بینید پس شرایط برای سخنران بسیار سخت است و ما باید یاد بگیریم چطور مغزمون را عادت دهیم که این ترس را کم و کمتر بکنه و بازدهی ما برود بالاتر

دو موضوع بسیار مهم در بحث سخنرانی وجود دارد:

۱. بحث تمرین

۲. بحث شناخت هست

تمرین اینکه تا میتوانیم سخنرانی خودمون را تمرین بکنیم

در دو جلسه آینده راجع به بحث تمرین صحبت خواهیم کرد و امروز میخواهم راجه به شناخت صحبت کنم

ما حداقل سه شناخت باید داشته باشیم:

۱. **ابزار های ما هستند** مثل میکروفون. من بدونم میکروفون را چطور باید دست بگیرم؟ یا اگر هدست هست بدونم کجا نصب میشه؟ یا کجاها میتونم حرکت کنیم؟ مثل استفاده از پاور پوینت، مثل استفاده از حتی دست نوشته های خودمون پس خیلی مهم هست که به خوبی بدونیم چطور باید از ابزار های خودم استفاده کنم و تا میتوانم شناختم را ببرم بالا تا استرس کمتر باشه

در یک سخنرانی من دیدم سخنران نتوانست خودش را تنظیم بکنه با هدست و این دائماً اعصابش را خورد می‌کرد هی این را فاصله میداد و همین گپ شده بود عامل نگرانی عین سخنرانی



در صورت که اگر ما کمی خودمان را با ابزار های سخنرانی همراه بکنیم استرس ما بسیار کم خواهد شد

مورد دوم شناخت مخاطب هست،

بدونیم با چه کسی داریم صحبت می کنیم؟ دانش اون چقدره؟ علایقش چی هست؟ چقدر سواد داره؟ به لحاظ فرهنگی در چه جایگاهی؟ سنشون چقدر هست؟ تحصیلاتشون؟ جنسیتشون؟ و هر اطلاعات دیگری که به ما کمک میکنه.

مثلاً فرض بکنید که از من خواسته میشه برم یکجا در رابطه با مهارت های فن بیان در فروشنده گی صحبت بکنم، خوب به نظر میاد که شرایط خیلی خوب باشه اما اگر من مخاطب رو شناسم ممکنه که فرض کنم خیلی زیاد می دونه و بنابراین سطح مطالب خیلی بالایی بگم و اصلاً متوجه صحبت من نشه و یا اینکه اگر اون رو خیلی دست پایین بگیرم وقتی مطالب خیلی ساده ای رو مطرح کنم ممکنه اون ها بگن که این چیزای تکراری و بی خاصیت چی بود گفتین یه چیز جدید می گفتین، پس خیلی مهمه که مخاطبم رو بشناسم، بدونم چقدر دانش داره، چقدر سواد داره، چقدر تجربه داره، خیلی خیلی مهم هست.

و بعد از شناخت مخاطب باید بریم سراغ شناخت محتوا، یعنی دقیقاً به آنچه که می خوام به مخاطب بگم واقف باشم، من پیشنهاد می کنم به ازای هر ده دقیقه سخنرانی، بیست ساعت مطالعه داشته باشیم، در این صورت امکان نداره استرسی داشته باشیم ولی متأسفانه اکثر ما تنبلی می کنیم و اصلاً به این موضوع فکر نمی کنیم.

امیدوارم با این چند نکته ای که گفتم تا یه حد خیلی زیادی ترس ما کمتر بشه و حتماً توصیه می کنم ویدئویی که خانم داین ویندینگلند از مریبان سخنرانی در امریکا که فرد بسیار مشهوری هستند به صورت اختصاصی برای وبسایت من ضبط کردند مطالب جالبی رو بدست بیارید، با ما همراه باشید.

(ترجمه ویدئوی خانم داین ویندینگلند)

این برای من واقعاً باعث افتخار است که در حال نوشتن کلماتی هستم که مشوق سخنرانانی از آن طرف کره زمین است و من مطمئن هستم که محمد پیام بهرام پور به شما یاد داده که بزرگترین چالش برای این که بهتر صحبت کنید باید ذهن شما باشد نه در دهانتان.

برای مدیریت ترس از صحبت کردن در جلوی جمع و همچنین صحبت کردن با اعتماد به نفس فوق العاده چه کاری می توانید انجام بدهید؟

اول از همه این که بدانید که تنها نیستید و ترس از صحبت کردن در جمع و سخنرانی در همه جای دنیا وجود دارد. دوم این که بدانید راه هایی وجود دارد که شما می توانید ترس خود را مدیریت کنید، کارهایی که پادزهری برای ترس شماست.

اینجا ۷ تا از مهم‌ترین آمادگی‌های ذهنی که شما می‌توانید داشته باشید تا ترس خود را مدیریت کنید را بیان می‌کنم.

شماره یک: مخاطبان خود را بشناسید

در مورد مخاطبان‌تان تحقیق کنید رئیس شما، مشتریان شما یا کاربران شما اونها چقدر ارزشمندند؟ چه ترس‌ها یا چالش‌هایی و چه تجربیاتی دارند؟

شماره دو: سعی کنید یک هدیه معنوی به مخاطبان‌تان بدهید

تغییر جهت تمرکز از «من» به «آنها» باعث شد که به بهترین نحو ترس را مدیریت کنم، سعی کردم سخنرانی‌هایم را مانند یک هدیه ببینم که به مخاطبانم می‌دهم، من به آنها هدیه‌ای می‌دادم که می‌توانست به آنها کمک کند که آنها مثبت فکر کنند و یا کار مثبتی انجام دهند.

شماره سه: بدانید چه چیزی را می‌خواهید ارائه دهید

این یک توصیه عمومی هست که البته بسیار نیز مهم است، مطالب را حفظ نکنید بلکه با همه وجود درک کنید، آنقدر با موضوع بحث خودتان آشنا باشید که بتوانید به سادگی درباره آن با دوستان‌تان صحبت کنید. همچنین از مقداری که می‌خواهید در سخنرانی خود ارائه کنید بدانید، با این راهکار چیزی را فراموش کردید (که حتماً هم می‌کنید) شما اطلاعات بیشتری در دسترس دارید به علاوه به خاطر داشته باشید که مخاطبان شما نمی‌دانند که شما چیزی را فراموش کرده‌اید.

شماره چهار: ترس را بپذیرید.

خودتان را بابت داشتن ترس یا نشانه‌هایی از عصبی بودن، محکوم یا سرزنش نکنید، به خودتان اجازه دهید که ترس خودتان را بشناسید. بدانید که ترس وجود دارد اما کنترل شما در دست آن نیست. شما این قدرت را دارید که چطور با ترس کنار بیایید.

شماره پنج: کمال گرایی را کنار بگذارید.

تلاش برای این که کمال‌گرا باشید، تلاشی سالم و جذاب است. انتظار برای به دست آوردن بهترین و قابل قبول‌ترین نتیجه‌ی ممکن می‌تواند راهی برای کمرنگ کردن کمبودهای کار شما باشد. اما انتظارات نابه‌جا و غیر عاقلانه می‌تواند دلیل خوبی برای از یاد رفتن کارهایی باشد که می‌خواهید در موقع سخنرانی انجام دهید.

شماره شش: از خودتان بپرسید بدترین اتفاقی که می‌تواند رخ دهد چیست؟



بیشتر از یک نفر...

از خودتان بپرسید «بدترین اتفاقی که می‌تواند رخ دهد چیست؟» و بعد منطقی فکر کنید که چگونه با آن مشکل مواجه شوید. آیا از این می‌ترسید که دستان شما بلرزند؟

چه اتفاق بدتری می‌تواند رخ دهد؟ مخاطبان شما متوجه عصبی بودن شما بشوند؟

ممکن است دست نوشته‌هایتان از دستتان بیوفتد؟ چه می‌شود اگر مردم بفهمند که شما عصبی هستید؟ خیلی بد است؟

اگر دست نوشته‌هایتان بیوفتند چه کاری انجام می‌دهید؟ مطمئناً شما با برشمردن این اتفاقات بد به سادگی می‌توانید آنها را حل کنید.

شماره هفتم: موفقیت را ترسیم کنید.

چیزی که روی آن تمرکز می‌کنید، چیزی است که به دست خواهید آورد. بر روی اتفاقات منفی که ممکن است رخ بدهد تمرکز نکنید زیرا با این کار خودتان را خیلی بد آماده خواهید کرد. خودتان را تصور کنید که چطور می‌خواهید باشید، چه حرکتی انجام می‌دهید و چطور به نظر می‌آیید. روابط عمومی قوی خود را با اعتماد به نفس به دیگران بروز دهید.