

# مرگ یا صحبت کردن در جمع مسئله این است!

نویسنده: سید محمد امین قاسمی زاده



راهنمای عملی مدیریت و کنترل ترس از صحبت کردن در جمع



WWW.GHASEMIZADEH.NET  
آموزش سخنرانی، فن بیان و مهارت های ارتباطی

بنام مناسب ترین واژه ها

به رسم محبت بنام خدا

## مرگ یا صحبت کردن در جمع مسئله این است!



آموزش سخنرانی، فن بیان و مهارت های ارتباطی

نویسنده: سید محمد امین قاسمی زاده

سال انتشار: پاییز ۱۳۹۶

قیمت: رایگان

سایت: [www.ghasemizadeh.net](http://www.ghasemizadeh.net)

ایمیل: [info@ghasemizadeh.net](mailto:info@ghasemizadeh.net)

کانال تلگرام: [telegram.me/ma\\_ghasemizadeh](https://t.me/ma_ghasemizadeh)

اینستاگرام: [instagram.com/ma\\_ghasemizadeh](https://www.instagram.com/ma_ghasemizadeh)

## فهرست مطالب

۴	مقدمه
۶	این کتاب به درد شما نمی خورد اگر...
۷	چه اتفاقی برای ما می افتد؟
۱۱	ترس خوب است یا بد؟
۱۳	چه ترس هایی داریم؟
۱۴	ترس ناشی از چیست؟
۲۴	عتماد به نفس چیست؟
۲۵	تکنیک های آمادگی برای صحبت کردن در جمع
۴۱	درباره نویسنده

### مقدمه

مهارت صحبت در جمع و سخنرانی امروزه یکی از ارکان اساسی موفقیت در زندگی و کسب و کار هر فردی به حساب می آید.

با یک جستجوی ساده در اینترنت خواهید دید که اگر نگوییم همه ولی اکثر افراد موفق در جهان از این مهارت اساسی و مهم بهره برده اند. هم افرادی که در دنیا تغییراتی بزرگ رقم زده اند امثال ماهاتما گاندی و آبراهام لینکلن و هم آنهایی که در زندگی و کسب و کار خود تحولی شگرف ایجاد کرده اند مثل استیو جابز، تونی رابینز و در کشور خودمان افرادی مانند استاد محمود معظمی (مدرس موفقیت) یا دکتر احمد رضا نخجوانی (مدیر عامل شرکت شاتل) همگی از این مهارت ارزشمند بهره مند بوده اند.

و به قول دیوید بکت (مربی سخنرانی):

” افرادی که پیشرفت می کنند، بدون استثنا سخنرانان عالی ای هستند. “

با این وجود تقریباً همه انسان ها از صحبت کردن در جمع یا سخنرانی می ترسند.

طبق یک پژوهش در آمریکا، معلوم شد که اولین عامل ترس در بین مردم، ترس از صحبت کردن در جمع می باشد و جالب تر اینکه ترس از مرگ در رتبه ششم قرار داشت.

البته ترس یک چیز کاملاً طبیعی و ذاتی در هر انسانی است که در این کتاب با کمک روش ها و تکنیک های کاملاً عملی می آموزیم چگونه آن را مدیریت و کنترل نماییم.

## این کتاب به درد شما نمی خورد اگر...

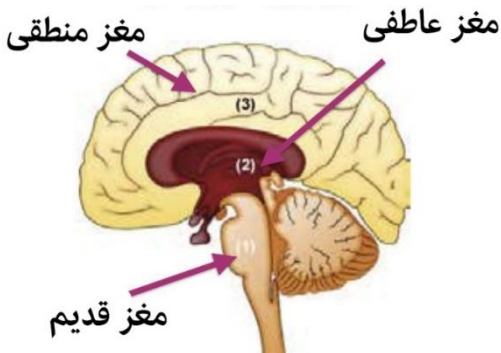
صادقانه به شما بگویم که اگر هدفتان از خواندن این کتاب صرفاً بالا بردن اطلاعات و افزایش آگاهی است و هیچ برنامه ای برای عملی کردن و پیاده سازی تمرینات آن ندارید، همین الان از ادامه مطالعه آن صرف نظر کنید و وقت گرانبهایتان را برای آن خرج نکنید.

مطمئننا این کتاب به درد شما نمی خورد اگر تمرینات آن را به دقت و با حوصله انجام ندهید.

اما در صورت اجرای تمرینات و استفاده درست از تکنیک ها به شما این قول را می دهم که به راحتی می توانید بدون ترس و استرس در هر جمع و محفلی صحبت کنید.

### چه اتفاقی برای ما می افتد؟

در روانشناسی به تئوری مغزهای سه گانه اشاره شده است. آقای مک لین پزشک و عصب شناس معروف آمریکایی بیان می کند مغز ما دارای سه قسمت می باشد که هر کدام وظیفه ی خاصی دارند. اولین قسمت، مغز خزنده یا مغز قدیم نام دارد و کار آن حفظ بقا و حیات انسان با توجه به نیازهای اولیه و حیاتی می باشد. بخش دیگر مغز، مغز عاطفی است و همانطور که از اسم آن مشخص می باشد، مرکز احساسات و عواطف است. سومین قسمت مغز انسان، مغز منطقی است و کار آن تحلیل و انجام کارهای منطقی می باشد.



## مرگ یا صحبت کردن در جمع مسئله این است!

جالب است بدانید که بیش از ۹۰ درصد تصمیم‌گیری‌ها توسط مغز خزانده و عاطفی گرفته می‌شود و این نشان‌دهنده قدرت و نفوذ بیشتر این دو مغز است، که البته قدرت مغز خزانده از عاطفی نیز بیشتر است.

مغز خزانده از آن جایی که وظیفه حفظ بقا و ادامه نسل ما را دارد، در شرایط خاص به ما می‌گوید یا بجنگ و یا فرار کن تا زنده بمانیم. نکته مهم این است که این مغز تا حد زیادی می‌خواهد که کار جدید انجام ندهیم و تغییری صورت نگیرد.

به همین دلیل، هم در اهمال کاری ما موثر است و هم در ایجاد ترس هنگام کار جدید یا موقعیتی جدید مثل صحبت کردن در جمع تاثیر گذار است.

لذا در مواجهه با موقعیتی جدید برای سخنرانی یا صحبت کردن در جمع، تمام وجودتان را ترس و استرس فرا می‌گیرد.



اگر شما هم مثل من این موقعیت را تجربه کرده باشید، برخی از علائم زیر را مشاهده نموده اید:

- عرق کردن غیر عادی
- لرزش دست و پا
- احساس ضعف و شل شدن پاها
- خشک شدن دهان
- لرزش صدا
- تپش قلب
- دلشوره داشتن
- حالت تهوع
- خیس شدن کف دست
- فراموش کردن مطالب
- تار دیدن
- اختلال در تنفس

## مرگ یا صحبت کردن در جمع مسئله این است!

البته باید به این مطلب دقت کرد که لزوما همه ی این علائم را هنگام صحبت کردن یا سخنرانی تجربه نمی کنیم و ممکن است فقط برخی از آن ها در ما مشاهده شود. از طرفی اگر یک مورد از این علائم را در خود یا کسی دیگر دیدیم سریعاً برچسب ترس به خود یا دیگری نزنیم.

ممکن است برای شخصی همه این موارد رخ دهد و برای کسی دیگر فقط چند مورد از آن ها.



## ترس خوب است یا بد؟

ترس جزء طبیعت هر انسانی است و بطور کلی می توان آن را به دو گروه تقسیم کنیم شامل ترس هایی که خوب هستند و ترس هایی که بد هستند.

ترس های خوب و قابل قبول شامل ترس هایی است که ما را از انجام دادن اشتباهات و در نتیجه ضرر کردن یا پشیمانی باز میدارد که البته در قرآن و متون دینی ما به برخی از آن ها اشاره شده است، مثل ترس از عذاب الهی به خاطر گناه کردن و ترس از آخرت. به عنوان مثال در آیه زیر به ترس از خداوند بابت عدم اطاعت و فرمانبری او اشاره شده است:

" وَ تَخَشَى النَّاسَ وَاللَّهُ أَحَقُّ أَنْ تَخْشَاهُ "

و از [حرف] مردم می ترسیدی و حال آنکه خداوند سزاوارتر است اینکه از مخالفت امر او بترسی.

## مرگ یا صحبت کردن در جمع مسئله این است!

اما گروه دیگر از ترس ها که البته موضوع اصلی بحث ما می باشد، ترس یا اگر بخواهیم بهتر بگوییم فوبیایی است که باعث عدم تغییر و مانع پیشرفت می شوند.

نمی توانیم ترس را بطور مطلق از بین ببریم ولی می توانیم آن را مدیریت کرده و بر آن غلبه کنیم.

### فعالیت عملی

یک جدول بکشید، سپس ترس های خوب خود را از ترس های بد تفکیک کنید و در جدول بنویسید.

شناخت ترس هایتان به مدیریت و کنترل آن ها کمک می کند.

### چه ترس هایی داریم؟

زمانی که می خواهیم سخنرانی کنیم، ترس هایی داریم که مانع این کار می شوند. در اصل برای خود بهانه هایی را میتراشیم. بگذارید به برخی از این ترس ها یا بهانه ها اشاره نماییم.

- تپق زدن
- خراب کردن
- اعتراض و نارضایتی مخاطب
- عالی نبودن و کامل نبودن
- مورد تمسخر واقع شدن
- مطلب نداشتن
- بی توجهی از طرف حاضران در جمع

## مرگ یا صحبت کردن در جمع مسئله این است!

همانطور که گفته شد غالب این ترس ها، به نوعی بهانه هستند برای اینکه صحبت یا سخنرانی نکنیم و برای خود دلایلی به ظاهر منطقی بتراشیم.

### ترس ناشی از چیست؟

ترس ما از صحبت کردن در جمع یا سخنرانی عوامل زیادی دارد که در اینجا آن ها را به دو دسته کلی تقسیم کرده ایم:

#### ۱. عدم آمادگی

عدم آمادگی میتواند هم از لحاظ جسمانی باشد و هم روحی و روانی.

همانگونه که بیان شد هر موقعیت جدید و پیش بینی نشده ای که قبلا خودمان را برای آن آماده نکرده ایم باعث ایجاد ترس می شود.

در مقطع کارشناسی ارشد با پدرم در درسی هم کلاس بودم. روش استاد این بود که هر جلسه می بایست چند نفر از دانشجویها دروسی را که از قبل مشخص شده بود کنفرانس بدهند. یکی از روزها طبق برنامه، قرار بود من و سپس پدرم کنفرانس بدهیم. من موضوع خودم را ارائه دادم و نوبت به پدرم رسید. اما ایشان به محض قرار گرفتن در مقابل جمع دچار ترس و استرس بسیار زیادی شد بطوری که تا چند لحظه چیزی نمی گفت و کاملا شوکه شده بود.

برایم جالب بود کسی که سالیان سال در زمینه های مختلف اجتماعی و اقتصادی فعالیت داشته و به فراخور شغل در مجامع و محافل زیادی صحبت کرده، چطور الان که در یک کلاس چند

## مرگ یا صحبت کردن در جمع مسئله این است!

نفری دانشگاه قرار هست ارائه داشته باشد، اینگونه دچار ترس و استرس شده ؟

این سوال باقی ماند تا اینکه در جایی مطالعه کردم یکی از دلایل ترس از سخنرانی این است که هر گاه ما در موقعیتی جدید قرار می گیریم و نسبت به آن هیچ ذهنیت و تجربه ای نداریم، دچار استرس و ترس زیادی می شویم. برای اینکه کار مغز ما حفظ حالت موجود و جلوگیری از تغییر است.

بر همین اساس خود را آماده کردن برای یک موقعیت جدید، تاثیر زیادی در کاهش ترس -ناشی از رویارویی با آن موقعیت- دارد.



## ۲. عدم آگاهی و شناخت کافی

دانش و اطلاعات ما اگر درباره ابزارهای مربوط به ارائه و موضوعی که میخواهیم درباره آن صحبت کنیم کم باشد طبیعی است که از پرداختن به آن موضوع، آن هم در برابر جمعی که هیچ شناختی از آن‌ها نداریم، هراس خواهیم داشت.

حال که علل اصلی ترس از صحبت در جمع را دانستیم بهتر است راه حل آن را نیز پیدا کنیم.

با توجه به دو دلیل مطرح شده، دو کار عمده برای مدیریت و کنترل ترس وجود دارد.

### اول. بالا بردن شناخت و آگاهی

شناخت و آگاهی یک سخنران یا کسی که می خواهد در جمعی صحبت کند می بایست در حیطه های زیر باشد:

#### ۱. مطالعه و یادگیری

هرچه میزان اطلاعات و دانش شما درباره موضوعی که می خواهید پیرامون آن صحبت کنید بیشتر باشد، میزان تسلط و کنترل شما بر ترس و استرستان نیز بالا می رود.

یک سخنران یا کسی که قصد دارد در جمعی راجع به موضوعی خاص صحبت کند باید سطح معلومات خودش درباره آن موضوع بالاتر از سطح دانش مخاطب باشد.

برای این کار تا می توانید راجع به موضوعی که می خواهید مطرح کنید مطالعه نمایید و آموزش ببینید.

### ۲. شناخت مخاطب

یکی از کارهایی که بسیار کمک می کند که ما یک ارائه خوب داشته باشیم و در عین حال تا حد بسیار زیادی از میزان ترس و استرس هنگام سخنرانی و صحبت در جمع می کاهد، شناخت و کسب اطلاع درباره مخاطبان است.

برای مخاطب شناسی می بایست درباره موارد زیر اطلاعات جمع آوری کنیم:

- ✓ تعداد مخاطبان
- ✓ گروه سنی
- ✓ جنسیت
- ✓ میزان تحصیلات و سطح علمی
- ✓ قومیت، نژاد و فرهنگ
- ✓ علایق و نیازها

## مرگ یا صحبت کردن در جمع مسئله این است!

در این رابطه به صورت مفصل در مقاله "مخاطب شناسی" توضیحاتی داده شده که پیشنهاد می‌کنم حتماً آن را مطالعه فرمایید.

این مقاله را در آدرس زیر می‌توانید مشاهده فرمایید.



<http://ghasemizadeh.net/?p=104>

برای آشنایی بیشتر با مخاطبانتان، می‌توانید قبل از شروع جلسه و فرارسیدن زمان صحبت کردن شما، در مکان سخنرانی حاضر شوید و با حضار در جلسه گپ و گفت نمایید.

### ۳. شناخت محیط و ابزار

سومین موردی که می بایست درباره آن اطلاعات لازم را کسب نمایید، مکان سخنرانی و ابزار و وسایل مورد نیاز برای ارائه می باشد.

شما باید قبل از شروع سخنانتان، مکان سخنرانی - که ممکن است یک سالن همایش یا یک کلاس درس باشد - را بازدید کنید و به دقت آن را بررسی نمایید. به عنوان مثال نور محیط یا محل نشستن حضار را چک کنید.

همچنین ابزار و وسایلی را که برای ارائه خود نیاز دارید مثل لپ تاب، ویدئو پروژکتور، پرزنتر، اسلایدها و هر چیز دیگری که فکر می کنید برای ارائه تان لازم می باشد را باید با دقت امتحان و بررسی نمایید. نحوه کار با هر کدام را بدانید و به عبارتی می بایست نسبت به وسایل مورد نیازتان شناخت و اطلاع لازم را کسب نمایید.

این شناخت به شما کمک می کند که با خیال راحت به صحبت های خود پردازید و نگران کار نکردن یا خراب کار کردن ابزار و وسایلتان نباشید.

البته باید همیشه برای هر گونه اتفاق پیش بینی نشده ای آمادگی لازم را داشته باشید. مثلاً اگر اسلایدها یا لپ تاپتان کار نکرد باید جزوه چاپ شده آن ها را همراه داشته باشید یا اگر برق سالن رفت می توانید به همراه خود چراغ قوه داشته باشید. بقیه موارد را با کمک تکنیک تصویر سازی ذهنی که در بخش بعد توضیح داده می شود، می توانید پیش بینی کنید و خود را برای آن آماده نمایید.

### دوم. تمرین و ایجاد آمادگی:

برای آمادگی های جسمانی از قبیل تقویت فن بیان و آمادگی روانی مثل بالا بردن اعتماد به نفس تمرینات و تکنیک های زیادی وجود دارد که در ادامه به برخی از آن ها اشاره خواهیم کرد.

هرچه بیشتر تمرین کنید و این تکنیک ها را انجام دهید، توانایی شما در صحبت کردن در جمع و کنترل ترس نسبت به آن بالا می رود.

و همیشه این سخن زیبا از برایان تریسی (نویسنده کتاب پرفروش قورباغه را قورت بده) را به یاد داشته باشید:

”تمرین، کلید تسلط بر هر مهارتی است.“

### اعتماد به نفس چیست؟

حال که موضوع ما راجع به ترس و استرس هنگام صحبت در جمع است شاید بد نباشد اشاره ای هرچند کوتاه به حالت مقابل آن یعنی اعتماد به نفس نماییم.

به طور کلی اعتماد به نفس یعنی باور و اعتماد کامل به توانمندی ها و استفاده درست از آن ها در مسیر موفقیت و اهداف شخصی.

به عبارتی وقتی که شما به توانایی خود در سخنرانی یا صحبت کردن در جمع ایمان داشته باشید، به راحتی می توانید در همه جمع ها و اقشار صحبت کنید.



## تکنیک های آمادگی برای صحبت کردن در جمع

### ۱. تکنیک تصویر سازی ذهنی

همانطور که از نام این تکنیک مشخص است شما می بایست در ذهن خود تصویری از موقعیتی که قرار است در آن قرار بگیرید را بسازید.



برای مثال شما می‌خواهید برای حدود ۱۰۰ نفر در یک سالن سمینار سخنرانی کنید، برای این کار مکان سخنرانی و جزئیات آن و مخاطبان حاضر در جلسه را در ذهن خود تصویر سازی کنید. خود را در مقابل جمعیت و در جایگاه سخنرانی فرض کنید و تمام اتفاقات و موقعیت‌هایی که ممکن است پیش بیاید را در ذهن خود تصویر سازی نمایید.

حتی اتفاقات پیش بینی نشده و غیر معمول مثل برق رفتن یا اعتراض شدید یکی از مخاطبان را هم در ذهن خود پیاده سازی کنید. هر سوالی که احتمال می‌دهید توسط مخاطبان از شما پرسیده شود را نزد خود بررسی کنید و برای تک‌تک آن‌ها پاسخ یا بازخوردی مناسب فراهم نمایید.

نحوه اجرا و ارائه مطلب را به صورت گام به گام تصویر سازی کنید یعنی از راه رفتنتان تا اجرای پاورپوینت‌ها را در ذهنتان بسازید.

## مرگ یا صحبت کردن در جمع مسئله این است!

اینکه چه لباسی پوشیده اید و با چه لحن و تن صدایی اجرا میکنید هم از این قبیل است.

میزان رضایت و تشویق های حضار را با چشم ذهنتان ببینید.

با کمک این تکنیک شما یک بار موقعیت صحبت در جمع را تجربه می کنید و زمانی که قرار هست در موقعیت واقعی و فیزیکی این کار را انجام دهید، میزان ترس و استرستان تا حد زیادی کاهش می یابد و از طرفی آمادگی شما در برخورد با هر اتفاقی بالا می رود.

### ۲. تکنیک تندگویی

در این تکنیک شما باید با بالاترین سرعت ممکن صحبت کنید.

یک موضوع را انتخاب نمایید و حداقل سه دقیقه با سرعت بالا درباره آن صحبت کنید.

در این تمرین ملاک صحیح یا هدفمند صحبت کردن نیست بلکه هدف اصلی تند صحبت کردن است.

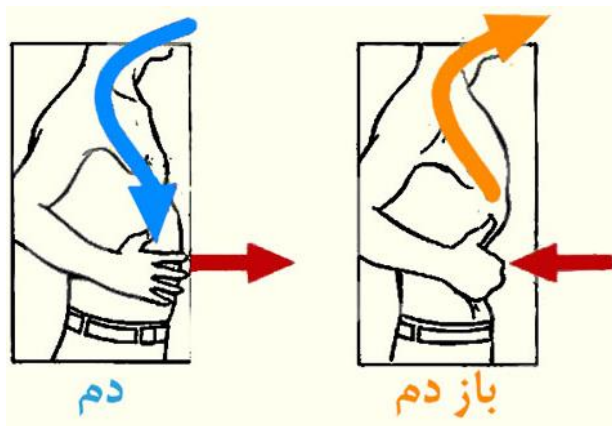
اگر این تمرین را به صورت منظم حداقل روزی یک بار انجام دهید، کمک بسیار زیادی به تقویت بیان و بالا بردن هوش کلامی شما می کند و باعث می شود راحت تر صحبت کنید و واژه ها را در ذهن خود سریع تر پیدا کنید.

### ۳. تنفس صحیح

نفس کشیدن به شیوه صحیح یکی از ارکان مهم صحبت کردن است. به خصوص نفس عمیق تاثیر زیادی در کاهش استرس و ترس ناشی از صحبت کردن در جمع دارد. قبل شروع صحبت یا سخنرانی، چندین بار نفس عمیق بکشید. این کار به شما کمک می کند تا حد زیادی ترس خود را کنترل نمایید.

## مرگ یا صحبت کردن در جمع مسئله این است!

یکی از بهترین و صحیح ترین نوع تنفس، تنفس دیافراگمی یا شکمی است. در این نوع تنفس، شما می بایست با بینی هوا را وارد شکم خود کنید و پس از چند لحظه کوتاه، آن را از طریق دهان خود به آرامی خارج نمایید.



اگر به یک نوزاد تازه به دنیا آمده دقت کنید خواهید دید که او هم به همین شیوه نفس می کشد. زیرا تنفس ابتدایی همه ما انسان ها به همین شیوه بود که به مرور زمان و به دلایل مختلف از قبیل بیماری سرما خوردگی و یا زکام شدن، تنفسمان به شیوه کنونی یعنی تنفس به کمک شش ها تغییر پیدا کرد.

### ۴. بالا بردن تن صدا

یکی از علائم یا نشانه های ترس، لرزش صدا هنگام صحبت کردن است. اگر در صدایتان لرزش احساس کردید تن صدایتان را بالا ببرید و بلند تر صحبت کنید. این کار کمک می کند که لرزش صدای شما کمتر شود و یا کاملا از بین برود. کمی که بلند صحبت کردید می توانید دوباره تن صدایتان را به حالت قبل بازگردانید.

این تکنیک را می توانید بارها تکرار کنید تا کاملا ترس و لرزش صدایتان از بین برود.

### ۵. ضبط صدا

یکی از تمرینات ساده و در عین حال بسیار کاربردی، تمرین ضبط صدا است. در این تمرین شما با هر وسیله ای که می تواند صدا را ضبط کند مثل موبایل یا رکوردر، سخنرانی یا صحبت خود را به مدت سه دقیقه ضبط کنید. سپس آن را با دقت گوش کنید و نقاط ضعف و قوت خودتان را یادداشت نمایید. بار دیگر صدایتان را ضبط نمایید و تلاش کنید ضمن حفظ نقاط مثبت، نقاط ضعف خود را از بین ببرید و آن ها را به نقاط قوت تبدیل کنید. این تمرین را بارها و بارها تکرار کنید تا سخنرانی شما به یک سخنرانی ایده آل و قابل قبول برای خودتان تبدیل شود.



۶. مخاطبان موفقیت شما را می خواهند.

این را فراموش نکنید که مخاطب دوست دارد موفقیت و بهترین اجرای شما را ببیند، چرا که وقت و گاهی پول خود را هزینه کرده و در قبال آن انتظار دارد یک ارائه خوب از شما تماشا کند. پس نه به دنبال مسخره کردن شماسست و نه منتظر خراب کردن یا تیق زدن است.

سعی کنید احساس مثبت و رضایتمندی نسبت به مخاطبان خود داشته باشید.

۷. از هر موقعیتی استفاده کنید.

همانطور که قبلا هم گفته شده، یکی از علل ترس و فرار از سخنرانی و صحبت کردن در جمع این است که مغز ما موقعیتی جدید را تجربه می کند و این حالت برای مغز قدیم (خزنده) ناخوشایند است.



## مرگ یا صحبت کردن در جمع مسئله این است!

بهترین کار برای حل این مشکل این است که این موقعیت (صحبت کردن در جمع) را برای خودمان ایجاد کنیم با این تفاوت که می‌توانیم افراد و مخاطبان کم‌تر و آشناتری را انتخاب کنیم. به عنوان مثال می‌توانید در جمع‌های خانوادگی یا دوستانه صحبت کنید و حتی از آن‌ها بازخورد بگیرید.



### ۸. از کلمات و عبارات قلمبه سلمبه استفاده نکنید.

سعی نکنید در سخنرانی یا صحبت در یک جمع از عبارات پیچیده و یا واژه‌های تخصصی استفاده نمایید. مگر اینکه مخاطبان شما از قشر یا صنف خاصی از افراد باشند. در غیر این صورت استفاده از کلمات قلمبه سلمبه علاوه بر اینکه مخاطب را خسته و دلزده می‌کند، باعث می‌شود شما هم بابت ادای صحیح کلمات دچار سختی و استرس شوید.

### ۹. از افراد موفق الگو برداری کنید.

تقلید کردن همیشه کار بدی نیست و ما در این تکنیک قصد داریم به نوعی تقلید کنیم. در این تکنیک ما روش و شیوه انسان‌های موفق در سخنرانی و صحبت در جمع را مورد بررسی قرار می‌دهیم و تلاش می‌کنیم در زمان اجرا مانند آن‌ها رفتار و عمل کنیم.

مثلاً به نحوه ایستادن یا لباس پوشیدن آن‌ها دقت کنید و همین‌گونه در برابر مخاطبان ظاهر شوید.

## مرگ یا صحبت کردن در جمع مسئله این است!

اینگونه رفتار کردن باعث می شود اعتماد به نفس شما به شکل معجزه آسایی بالا رود.

### فعالیت عملی

هر فرد موفق را که در سخنرانی می شناسید، در شیوه رفتار و عملکرد او دقت کنید و نقاط مثبتی که می توانید الگو برداری کنید را یادداشت نمایید.

### ۱۰. موضوع را خودتان تعیین کنید.

یکی از دلایل اجتناب از سخنرانی یا صحبت در برابر جمع، موضوع سخنان شما می باشد که غالبا از طرف دعوت کننده یا میزبان برنامه مشخص می شود.

پس تا جایی که ممکن است، موضوع صحبت را خودتان انتخاب نمایید. این کار باعث افزایش اعتماد به نفس و کاهش ترس می شود. زیرا شما موضوع هایی را انتخاب خواهید کرد که تسلط بیشتری بر روی آن ها دارید و راحت تر می توانید آن ها را ارائه نمایید.

### ۱۱. متن صحبت هایتان را حفظ نکنید.

هرگز تلاش نکنید متن سخنرانی خود را حفظ نمایید. این کار باعث کاهش شدید اعتماد به نفس و ایجاد وابستگی به برگه نوشته های

شما می‌گردد. تنها می‌توانید سرفصل مطالبی که قرار است درباره آن‌ها صحبت کنید را بر روی کاغذی کوچک یادداشت نمایید تا هر از گاهی در صورت نیاز برای یادآوری مطالب، به آن‌ها مراجعه نمایید.

### ۱۲. ورزش کنید.

ورزش یکی از برنامه‌های ثابت در زندگی هر انسان موفق است. با مطالعه زندگی افراد موفق جهان خواهید دید که همه آن‌ها به این مسئله مهم حتی برای لحظاتی هم که شده می‌پردازند.

ورزش کردن به آمادگی جسمانی شما کمک به سزایی می‌کند و باعث بالا بردن انرژی و اعتماد به نفس شما می‌شود.

در روز زمان مشخصی را برای ورزش کردن قرار دهید حتی اگر خیلی کوتاه باشد.

### ۱۳. کمال گرایی را کنار بگذارید.

یکی از آفت های اعتماد به نفس، کمال گرایی یا کامل گرایی است. که در برخی موارد مانع انجام دادن کار و در موارد دیگر موجب ایجاد ترس و استرس برای انجام دادن آن کار می شود.

تعریف های زیادی برای کامل گرایی یا کمال گرایی بیان شده است، اما اگر بخواهیم یک تعریف ساده برای مفهوم کمال گرایی بیان کنیم باید بگوییم که: **کمال گرایی یعنی انتظار بیش از حد و توقع غیر واقع از خود داشتن، برای انجام دادن یک کار بصورت کامل و بدون عیب و نقص.**

تقریباً همه ما این را می دانیم که هر کاری همراه با نواقص و اشتباهاتی است و اینکه بخواهیم از خودمان انتظار انجام کاری عیب داشته باشیم یک توقع بی جا و غیر واقع است.

بهترین راه برای رهایی از دام کمال گرایی این است که آن را فراموش کنید و بدون حساسیت و وسواس عمل کنید.

زمانی خود من هم دچار این معضل بزرگ بودم و هر کاری را به دلیل کمال گرایی به تعویق می انداختم و برای انجام آن ترس و استرس داشتم. اما یک بار به خودم قول دادم تا کمال گرایی را برای همیشه فراموش کنم و دست از وسواس و حساسیت بیش از حد بردارم.

تمام سخنرانی ها و صحبت های دنیا دارای نواقص کوچک و بزرگ است حتی سخنرانی های مربوط به سخنرانان بزرگ و سرشناس هم عاری از عیب و اشتباه نیست. پس فقط اقدام کنید و نگران هیچ چیز دیگری نباشید.

### فعالیت عملی

لیستی از کامل گرایی های خود تهیه کنید و به خود قول دهید از امروز به آن ها حساسیت نشان نمی دهید و وسواس را کنار می گذارید.

### فعالیت عملی

لطفا تمرینات عملی و کارهایی که بعد از مطالعه این کتاب می خواهید انجام دهید را بنویسید و برای هر کدام زمانی برای اجرا مشخص کنید.



درباره نویسنده:



من سید محمد امین قاسمی زاده، مربی و مدرس سخنرانی، فن بیان و مهارت های ارتباطی هستم. با اینکه در مقطع کارشناسی رشته مهندسی برق قدرت را انتخاب کرده بودم. اما به دلیل علاقه شدید به حوزه های روانشناسی، برای ادامه تحصیل رشته روانشناسی را انتخاب نمودم.

همچنین به دلیل مطالعات و تحقیقات زیاد در زمینه مهارت های ارتباطی و پس از گذراندن چندین دوره حرفه ای مربی گری و مستری (استادی) سخنرانی و فن بیان، در حال حاضر در این زمینه مشغول به فعالیت آموزشی و تدریس هستم.



SEYYED MOHAMMAD AMIN  
**GHADEMIZADEH**

WWW.GHADEMIZADEH.NET

آموزش سخنرانی، فن بیان و مهارت های ارتباطی