

چگونه بر ترس از سخنرانی در جمع، غلبه کنیم؟



یکی از معضلات در بین مردم و به خصوص در بین مدیران جوان این است که ترس از سخنرانی آن هم در بین جمع دارند و در کل اعتماد به نفس کافی ندارند. اگر به ضمیر ناخودآگاه خودتان مراجعه کنید شاید به راحتی به شما بگوید "عقب بکشید، شما به درد سخنرانی نمی خورید چون اعتماد به نفس پایینی دارید" و متأسفانه در بیشتر مواقع هم تسلیم این ضمیر و ندای درونی خودمان می شویم.

برای یک بار هم که شده تلاش کنید و پای روی ترس خود بگذارید. اعتماد به نفس داشته باشد. ترس از شکست و ترس از سخنرانی را کنار بگذارید. اگر می خواهید در سخنرانی موفق عمل کنید سعی کنید با ترس هایتان روبرو شوید. کافی است کمی تلاش، کوشش و تمرین داشته باشید تا بر ترس از سخنرانی غلبه کنید.

تیم "کافه نیاز" این موضوع را برای شما به صورت تخصصی مورد بررسی و موشکافی قرار داده است و از ابزارها و تکنیک هایی استفاده کرده تا با تلاشی مضاعف، شما هم در صف بهترین سخنرانان در حیطه ی کاری خود قرار بگیرید.

۱. شوخ طبعی در میان سخنرانی

برای یکنواخت نبودن سخنرانی سعی کنید از شوخ طبعی هم استفاده کنید



هیچ شخصی حاضر نیست در یک جمع کسل و یکنواخت که فقط یک نفر صحبت می کند و دیگران یا گوش نمی دهند و یا در حال چرت زدن هستند، حضور داشته باشد. همه ی مردم و همه ی حاضران در جمع سخنرانی از خندیدن و هیجان خوششان می آید. برای این کار می توانید از شوخ طبعی و یا داستان های جالبی که برای خودتان یا اطرافیانتان اتفاق افتاده استفاده کنید.

اگر حس می کنید که سخنرانی یکنواخت شده است و همین را در چهره ی حاضران می بینید، وقت آن است که شوخ طبعی را شروع کنید. صورت های خندان و چهره های بشاش مردم روحیه ای مضاعف به سخنران می دهد و اعتماد به نفس شما را در حین سخنرانی زیاد می کند.

نکته ی مهم:

سعی کنید از مسخره کردن خودتان، مردم، گروه و یا قومیت های مختلف حاضر در جمع اکیداً خودداری نمایید. این کار شما توهین تلقی می شود و مسخره کردن خودتان هم، شأن و مقام و منزلت شما را به شدت پایین خواهد آورد.

۲. توجه به اشخاصی که حرف های شما را تأیید می کنند

در سخنرانی به مخاطبینی که بیشتر شما را تأیید می کنند توجه بیشتری کنید



برقراری ارتباط موثر و تأثیر گذار با حضاران در سالن، در میان سخنرانی بسیار مهم است. اگر این احساس را دارید که در میان سخنرانی شما اشخاصی قرار دارند که بی میل به صحبت های شما گوش می دهند مطمئن باشید که شما هم بی انگیزه خواهید شد. سعی کنید در این مواقع افرادی را پیدا کنید که به صحبت های شما گوش می دهند و حرف های شما را تصدیق و تأیید می کنند و از آنها نام ببرید. اگر امکان داشت آنها را روی سن بیاورید و از او سوالاتی در مورد صحبت هایتان بپرسید. همین کار شما باعث می شود که اعتماد به نفس شما بالا برود و بالا رفتن اعتماد به نفس تأثیری مستقیم در توجه افراد دیگری را دارد.

این ترند شما ممکن است که تمام مردم و حاضران در سالن را مجاب کند که به صحبت های شما گوش دهند و آنها را تأیید کنند. این تأیید کردن ها حس فوق العاده در درون شما به وجود می آورد تا بتوانید سخنرانی خودتان را ادامه بدهید.

۳. مخفی کردن یک احساس در سخنرانی

kafeniaz.com

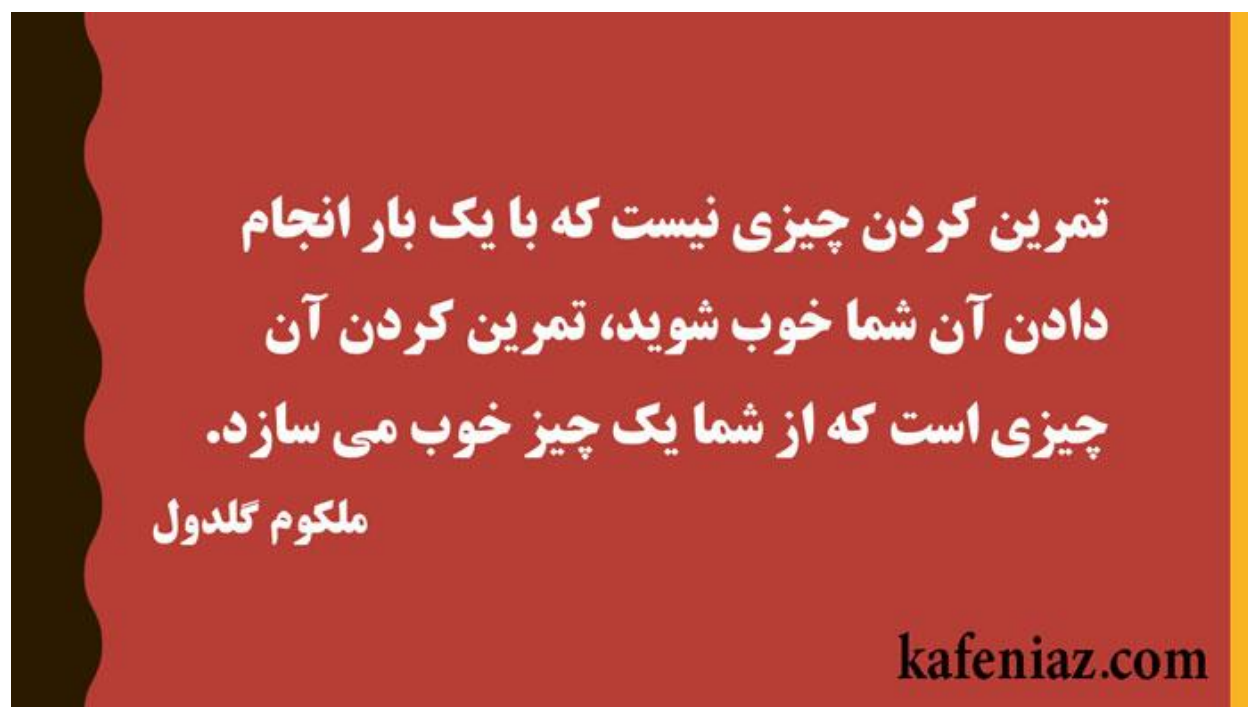


مخفی کردن احساس ترس در سخنرانی یک مقدار سخت است. شاید روش های زیادی را امتحان کرده باشد و تلاش زیادی هم کرده باشید اما راه به جایی نبرده باشد. این موضوع در همه وجود دارد و موردی نیست که بخواهید به این سادگی از آن بگذرید و یا آن را از خودتان دور نمایید.

بیشتر استرس ها و ترس ها از ابتدای سخنرانی شروع می شود. اگر بتوانید قبل از شروع خودتان را آرام کنید به راحتی خواهید توانست مدیریت یک سخنرانی خوب را برعهده بگیرید.

سعی کنید قبل از شروع سخنرانی کمی با خودتان خلوت کنید، متن سخنرانی که از قبل آماده کرده اید را مطالعه بفرمایید، یک لیوان آب بنوشید، نفس عمیقی بکشید و در جملات اول خیلی قاطع و محکم صحبت کنید. به حرف های خودتان اعتماد و **باور** داشته باشید و اگر نمونه ای عملی نسبت به حرفهایتان دارید آن را در جمع رو کنید. با این کار شما به راحتی خواهید توانست اعتماد به نفس بالایی پیدا کنید و سخنرانی خود را مدیریت کنید.

۴. با تمرین و ممارست، به یک سخنران تبدیل خواهید شد



متأسفانه **باورهای اشتباه** در میان مردم رواج زیادی دارد. مردم بر این باور خود استوار هستند که شخصی که خوب و فوق العاده و تأثیر گذار صحبت می کند، ناف او را با سخنرانی بریده اند. اما این طور نیست. هیچ شخصی سخنران به دنیا نیامده است و یا با استعداد نبوده است.

سخنرانی در جمع یک مورد کاملاً اکتسابی است، یعنی با تمرین و تلاش و ممارست فراوان و فراگیری تکنیک های زیاد، به یک سخنرانی حرفه ای مبدل خواهید شد. اگر می خواهید سخنرانی حرفه ای شوید، باید وقت بگذارید و تلاش کنید.

اگر می خواهید بدانید که در کجای سخنرانی مشکل دارید سعی کنید یک دوربین تهیه کنید و از خودتان فیلم بگیرید و در پایان هم فیلم ها و ویدیوها را تماشا کنید. یادداشت کردن نکاتی که می دانید در آن موارد مشکل دارید می تواند به بهبود بخشیدن سخنرانی های بعدی شما کمک شایانی کند. یک روش دیگر هم که می توانید انجام دهید این است که می توانید در جلو آینه با خودتان صحبت کنید.

این نکته حائز اهمیت است که هر چه بیشتر تمرین و تلاش کنید، تجربه ی بیشتری کسب خواهید کرد و اعتماد به نفستان هم به نوبه ی خود افزایش خواهد یافت.

۵. اشتباهات خود را جبران نمایید

اشتباه در سخنرانی وجود دارد پس:

هرگاه اشتباه کردید، خیلی راحت یک لطیفه تعریف کنید و مردم را بخندانید



انسان جایز الخطاست. این در همه صدق می کند. بزرگترین سخنرانان حرفه ای و بین المللی هم از این امر مستثنی نیستند. جبران کردن این اشتباهات برای خیلی از سخنرانان ساده و برای دیگران مرگبار است. سخنرانان حرفه ای سعی می کنند در این مواقع یک "جک یا لطیفه" آماده کنند و زمانی که اشتباهی انجام دادند آن را تعریف می کنند.

هر چه قدر هم یک سخنران حرفه ای باشید، اشتباه وجود خواهد داشت و همین موارد باعث می شود که شما از اشتباهات خود درس بگیرید و یک ارتباط موثر و تأثیر گذار بین شما و مخاطبان تان به وجود می آید.

سخن آخر

سخنرانی در جمع آن هم با چشم هایی که همه وی را نظاره گر هستند، یک اعتماد به نفس بزرگ می خواهد که شما هم می توانید با تمرین زیاد به آن دست پیدا کنید. اگر می خواهید در زمره ی بزرگترین سخنرانان حرفه ای کشور یا دنیا قرار بگیرید باید تلاش کنید و به راحتی می توانید با شوخ طبعی به این مهم دست پیدا کنید.

برای ترس از سخنرانی فقط باید با ترس خود روبرو شوید و سخنرانی کنید، آن هم در جمع.