



به ترس و صحبت کن

راهکارهایی برای غلبه بر ترس از سخنرانی و صحبت در جمع

سید امیر حسین میرابوالقاسمی



شناسنامه کتاب

سیاسگزار پر از شهادت و ست عزیز!

سیاسگزاریم که این کتاب الکترونیک را دانلود کرده اید. این کتاب، به عنوان هدیه تقدیم شما شده است.

اگر مایلید دوستان خود، مخاطبان شبکه های اجتماع پتان و یا خوانندگان وب سایتتان را نیز به دانلود این کتاب دعوت کنید، لطفا لینک زیر را به اشتراک بگذارید:

<http://seyedamirhosseinmirabolghasemi.com/?p=561>

© تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و متعلق است به سید امیرحسین میرابوالقاسمی. بازنشر کامل این اثر در هر قالبی (دیجیتال، چاپی، صوتی و...) خلاف قوانین حقوق پدید آورنده است. استناد به بخش هایی از این اثر و نقل آن ها به منظور معرفی یا نقد و بررسی، مجاز است.

از شما دوست عزیز که به حقوق دیگران احترام می گذارید، سپاسگزاریم.

به ترس و صحبت کن: راهکارهایی برای غلبه بر ترس از سخنرانی و صحبت در جمع، سید امیرحسین میرابوالقاسمی، ویراست یکم

نشر الکترونیک: اسفند ۱۳۹۶

فهرست کتاب

۲	شناختنامه کتاب
۳	فهرست کتاب
۴	یادداشت نویسنده
۷	جلو جمع رفتن = مسخره شدن!
۱۱	صدام بده!
۱۴	سبک زندگی
۱۷	سیستم مغز انسان
۱۹	مغز منطقی
۱۹	مغز عاطفی
۱۹	مغز خزنده
۲۰	تشبیه مغز انسان به ویندوز
۲۲	مغز در یک موقعیت جدید
۲۴	مسخره بازی
۲۷	نُشار نگاه ها
۳۰	آمادگی برای ایراد سخن
۳۳	کنار آمدن با خود
۳۶	سید امیرحسین میرابوالقاسمی کیست؟
۳۹	هدیه ویژه



■ ■ ■ یادداشت نویسنده

اولین باری که در یک جمع چند نفره قرار گرفتم و صحبت کردم، یادم نمی‌یاد! برای اینکه فقط ۲ سال داشتم و تازه زبون باز کرده بودم.

می‌کید کجا بود؟

وسط مراسم قرآن و دعا خانم جلسه‌ای‌ها!!

که البته مادر بزرگم مسئول برگزاریش بود

کل صحبت و اظهار فضل بنده هم به یک کلمه "الله" خلاصه می‌شد!

اما بزارید بریم سراغ اولین جایی که به یاد میارم:

از اونجایی که من در یک خانواده مذهبی رشد و پرورش یافته‌ام، از همان دوران طفولیت با قرآن آشنا شدم و از آنجایی که بنده از یک ته صدای گوش خراش هم بهره برده‌ام (البته از روی فروتنی اینو گفتم!!) در مقام قاری قرآن به فعالیتیم ادامه دادم.

تازه به کلاس اول ابتدایی رفته بودم؛ یک روز به اسرار مادرم برای قرائت قرآن در سر صف داوطلب شدم. روز بعد موقعی که اسم من رو از بلندگو اعلام کردن

اقدام تو برزخ! از طرفی احساس غرور می کردم و از طرف دیگر قلبم داشت میومد تو دهنم، لبام یک دفعه خشک شد، پا هام شروع به لرزیدن کرد، مدام آب دهانم رو قورت می دادم و از جمعیتی که جلوم می دیدم داشتم به خودم می پیچیدیم. آخه کم نبود جلوی ۶۰۰ نفر آدم قرآن خواندن!

چالش بعدی من حرف زدن و اظهار نظر در جلسه مخترعان بود! جلسه ای که در یکی از پژوهش سراهای شهر کرج برگزار می شد و بنده با ۱۴ سال سن کوچکترین عضو جلسه بودم!! (بقیه حداقل ۳ سال از من بزرگتر بودن!)

سال ها گذشت و من به یک جوان رعنا تبدیل شدم! در تمام این سال ها علاوه بر قرآن خواندن در مراسمات و مسابقات مختلف، ارایه مقاله در برنامه های دانش آموزی و کلاس های دانشجویی، شرکت در کنفرانس ها، سمینار ها، کلاس ها و رویداد های آموزشی بسیار به طور اتفاقی با یک مسابقه سخنرانی آشنا شدم.

از آن جایی که روحیه چالش طلبی بسیاری دارم و بعد از این همه سال تجربه خودم را سخنران قابلی میدانستم با قدرت در این مسابقه شرکت کردم و آن جا بود که فهمیدم:

از سخنرانی فقط در جلو جمع صحبت کردن رو بلدم!

اون هم تازه با کلی استرس!!!

از اون تاریخ به بعد تبدیل شدن به یک سخنران قابل و موفق به چالش و هدف بعدی زندگی من تبدیل شد و در مسیر رسیدن به این هدف متوجه شدم که باید مهارت های ارتباطی موثر خودم را هم افزایش و بهبود ببخشم؛ چرا که خوشبختی یافتنی نیست بلکه ساختنی است و ساختن آن هم فقط با بهتر و موثرتر رابطه برقرار کردن با خود، همسر، فرزند، پدر، مادر، برادر، خواهر، همکار، همخانه، هم کلاسی و در یک کلمه دیگران امکان پذیر است.

باید اعتراف کنم که برخلاف بسیاری از حیظه ها، در این حوزه، یعنی مهارت های ارتباطی، سخنرانی و فن بیان، هیچ پایانی وجود ندارد؛ به همین دلیل من هم همانند شما شاگرد این مکتب هستم.

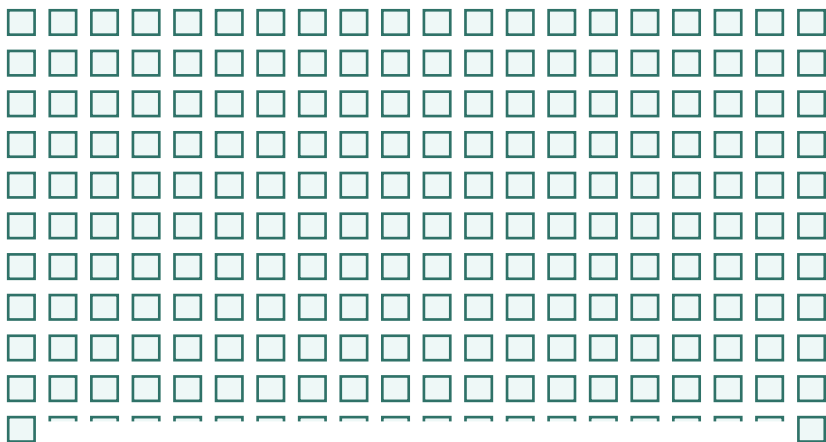
در کلام آخر، باید از شما، بله شما، خواننده گرامی تشکر کنم که برای آموزش دیدن خود ارزش قائل هستید و قسمتی از کوه نور، زمان، خود را با مطالعه این مطلب در اختیار بنده قرار می دهید؛ این باعث افتخار، خرسندی و خوشحالی من هست که می توانم دانشی هر چند اندک را به آموخته های شما بیافزایم.

همچنین به دلیل آن که نظر شما برای ما محترم، بسیار پر اهمیت و مهم است، از شما تقاضا می کنم که **نظرات، پیشنهادات و انتقادات** منصفانه خود را از طریق آدرس ایمیل زیر با ما به اشتراک بگذارید.

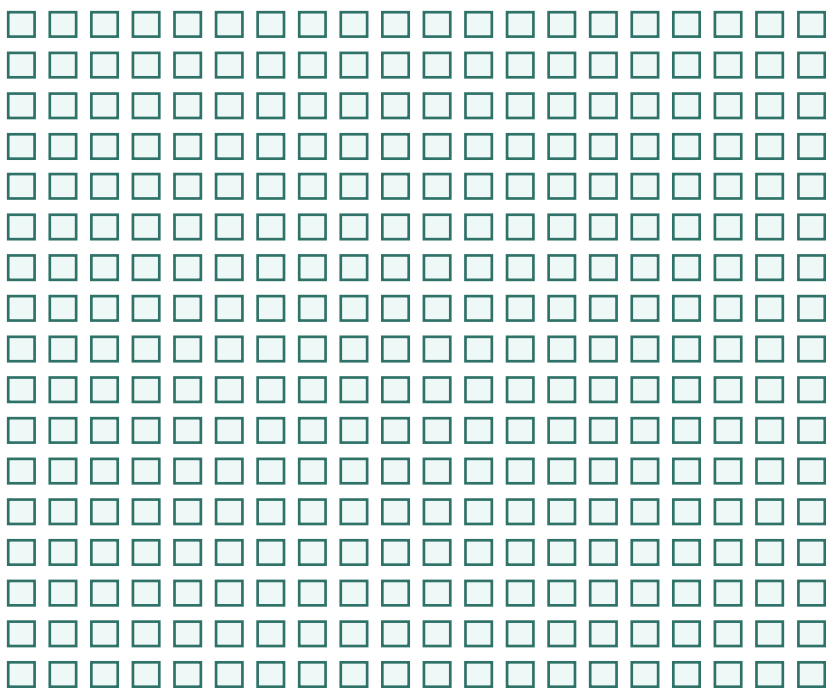
books@seyedamirhosseinmirabolghasemi.com

خب حالا با این همه تفاسیر بریم سراغ اصل مطلب، یعنی ترس از سخنرانی! و راهکارهای غلبه بر آن

- اگر از غلط‌های املائی و نگارشی موجود ناراحت شده‌اید، باید تا پایان کتاب با ما همراه باشید تا دلیل و حکمت آن‌ها را دریابید!
- از هدایای ویژه پایان کتاب غافل نشید!!



جلو جمع رفتن = مسخره شدن!



■ ■ ■ ■
وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ

[وای بر هر عیب جوی بدگو!]



بچه که بودم علاقه بسیار زیادی به داستان گویی داشتم؛ من عملاً در دنیای رویاهای خودم زندگی می کردم؛ به طوری که در سن پنج سالگی فرمانده ارشد ارتش ایران در جنگ تحمیلی بودم و هیچ وقت در مبارزات خود شکسته نخورده بودم!

این تفکر از اون جایی نشأت گرفته که در فرهنگ ما شکست خوردن بسیار مضموم هست؛ به حدی که نگاه و دیدمان به یک شخص ورشکسته چیزی کم از یک کلاهبردار نداره! تازه شاید به اون کلاه بردار تو دلمون دست مریزاد هم بگیریم ولی به این یکی بگیریم بی عرضه!!

یک پسر دایی هم داشتم که عاشق فیلم بازی کردن بود، اون هم از نوع آکشنش!

به همین دلیل جعبه ابزار پدر بزرگم و تمام متعلقاتش از دست ایشون فراری بودن!!

یا اصلا چرا دور بریم، برادر خودم که از صدای بسیار خوبی بهره برده و استعداد موسیقایی خوبی داره و علاقه زیادی به آواز خواندن، تقلید صدا و ادا درآوردن داشت (یادم میاد که صدای شرشر آب قوری رو فوق العاده در میاورد!).

خب قبل از ادامه دادن یک تکه چوب پیدا کن، حالا با دست به زن بهش و بگو چشم نخورید انشالله، بلاخره الکی نستش که ما یک خانواده همرمند هستیم؛ از هر انگشتمون هزار تا هنر می باره!!

اما الان، نه من یک فیلم نامه نویس یا داستان سرا هستیم؛ نه پسر داییم یک بازیگر و نه برادرم یک خواننده.

بگو چرا؟

گفتی؟!

برای اینکه تا توجع شروع می کردیم داستان گفتن یا بازی کردن یا خوندن همیشه یک نفر بود که بگه:

- مثل اینکه از صدات خوشت اومده ها؟!!!
- ببین ما سرمون درد میکنه، ببند!
- صدات رو بذا برا حموم!
- باز شروع کرد بافتن!!
- آره، اگه تو فرمانده جنگی منم امام!
- این ادا اصولا چیه در میاری؟
- باز همه چیزو به هم ریختی؟
- به جای این ادا ها بشین عین بچه آدم درست رو بخون، بدبخت!
- ...

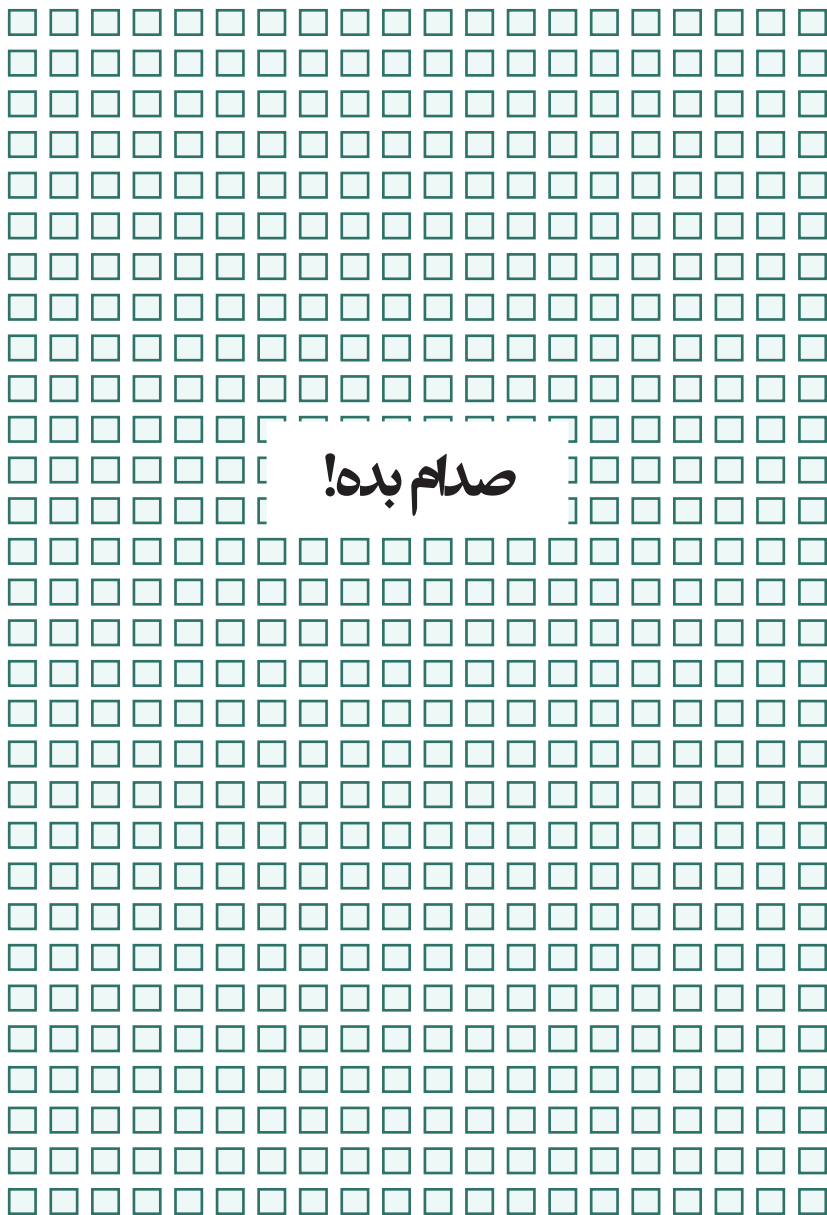
یا در مراحل حادثه مشیت، لگد، دم جارو، کمر بند و انواع و اقسام تنبیهات جسمی و روحی بود که نثار ما می شد!

می گی خب که چی؟!

این مدل رفتار ها یا بهتر است بگوییم واکنش ها، در برابر اظهار فضل کردن و جلب توجه یک کودک، نونهال، نوجوان و حتی گاهی جوان باعث ایجاد حس خوب نبودن، بد بودن، مشکل داشتن، بی ارزش بودن و ... در ذهن نیمه خود آگاه شخص می گردد و اگر این مسئله به دفعات زیاد تکرار شود می تواند موجبات کاهش اعتماد به نفس و از آن مهمتر پایین آمدن سطح عزت نفس انسان بشود.

به عبارت دیگر مغز شما صحبت در جمع را مساوی با احساسات ناخوشایندی همچون مسخره شدن، تنبیه، توهین، سرکوب شدن، له شدن غرور و شخصیت و هزاران احساس ناامید کننده دیگر در نظر می گیرد.

پس، زمانی که این اتفاق بیافتد شما دیگر اجازه اظهار نظر، و در موارد حادثه حتی حضور، در جمع را هم به خود نمی دهید؛ چه برسد به سخنرانی! برای خیلی ها این مهمترین دلیل صحبت نکردن تو جمع هاست.



■ ■ ■ اگر می شد صدا را دید

[چه گل هایی... چه گل هایی!]

که از باغ صدای تو

به هر آواز می شد چید

اگر می شد صدا را دید!



یکی دیگر از مواردی که باعث می شود ما از ایراد سخن در جمع بپرهیزیم، نا آشنا بودن با صدای خودمان است. بسیاری از ما واقعا نمی دانیم که دیگران چگونه صدای ما را می شنوند؛

چرا که صدایی که ما از خودمان می شنویم به این دلیل که از طریق منعکس شدن در استخوان های فک و صورت به گوش داخلی می رسند، عملا با آنچه دیگران می شنوند فرق می کند؛

بعضی از ما صدایمان را بهتر از آنچه دیگران می شنوند تصور می کنیم و برخی بدتر! در نتیجه زمانی که برای اولین بار صدای خودمان را در یک فایل

صوتی یا فیلم خانوادگی و یا بدتر از آن، از پشت بلندگو می شنویم به شدت تعجب کرده و حتی جا می خوریم.

مورد دیگری که باید به آن اشاره کرد تغییر صدا در طول شبانه روز می باشد؛ صدای ما در همه ساعت های یک روز به یک شکل به گوش نمی رسد؛ در برخی ساعات بم، در بعضی زیر، در تعدادی رسا و واضح و در مواردی غیر شفاف و مبهم به نظر می آید.

از این رو در وهله اول آشنایی با صدای خود و پس از آن شناخت کامل جزئیات صدایتان بسیار حیاتی می نماید؛ اما اگر علاقه مند به سخنرانی در جمع هستید باید این نکته را مد نظر داشته باشید که برخورداری از یک صدای زیبا و دلنشین مقبولیت و تاثیر گذاری حرف شما را چند برابر می کند.

برای اطلاعات بیشتر به مجموعه مقالات «[صداسازی](#)» مراجعه کنید.

#تمرین

برای آنکه با صدای خود بیشتر آشنا شوید، به مدت ۱ هفته هر روز یک فایل صوتی ۳ دقیقه ای ضبط کرده در طول روز حداقل ۵ مرتبه به آن گوش دهید.

- برای ضبط از گوشی همراه خود استفاده کنید.
- اگر وقت ندارید از زمان های مرده خود، مثلا در مسیر برگشت به خانه، استفاده نمایید!



■ ■ ■ مفهوم زندگی خیلی ساده است ...

[تو هر سن و سالی که هستی]

همیشه کاری‌هایی رو کن

که حالت رو بهتر می‌کنه!]



متأسفانه سبک زندگی نامناسب و غیر سالمی که اکثراً در زندگی خود در پیش گرفته ایم، باعث آسیب رسیدن به قسمت‌های مختلف بدن، از جمله تارهای صوتی و خرابی صدا، می‌گردد.

علاوه بر این، نداشتن تمرینات بدنی منظم (ورزش) و مصرف غذا های ناسالم باعث بهم ریختن سیستم سوخت و ساز طبیعی بدن و در نتیجه آن کاهش انرژی بدن می‌شود که به نوبه خود روی زیبا و تاثیر گذار بودن صدا، قدرت عضلانی، اعتماد به نفس، شور، اشتیاق و سرزندگی و... اثر منفی می‌گذارد. از سوی دیگر، نرسیدن مواد مغذی به مغز باعث مواجه شدن ذهن با بحران کمبود انرژی می‌گردد که این نیز قدرت تفکر، پیدا کردن کلمات مناسب، کنار هم چیدن کلمات برای ساخت جمله‌های با معنی، بیان جملات، استدلال برای اتصال جملات مرتبط به یکدیگر و در نهایت نتیجه گیری از صحبت‌های به میان آمده را مختل می‌سازد.

متاسفانه مبحث سبک زندگی بسیار گسترده است و پرداختن بیش از این به آن در اینجا نمی گنجد؛ اگر شما هم همچو من دوستار سلامت خود هستید، پیشنهاد می کنم که حتما کتاب الکترونیکی «برنامه سبک زندگی سالم من» را که در حال تهیه آن هستیم، با کلیک بر روی لینک بالا برای خود رزرو کنید.

#تمرین

۱. هر روز صبح بعد از بیدار شدن از خواب به مدت ۱۵ دقیقه تمرینات نرمشی و کششی انجام دهید تا خون در بدنتان جریان بیابد.
۲. در یک باشگاه، ورزشی که مطابق میلتان است، ثبت نام کنید و حداقل ۳ روز در هفته به مدت ۹۰ دقیقه فعالیت شدید ورزشی داشته باشید تا متابولیسم (سیستم سوخت و ساز) بدنتان تنظیم شود.
۳. به جای آب یخ از آب ولرم برای آشامیدن استفاده کنید؛ چرا که آب یخ نه تنها تشنگی را برطرف نمی کند، بلکه به تارهای صوتی نیز آسیب وارد می کند.
۴. اگر احیانا، خدایی ناکرده، به سیگار، الکل یا مواد مخدر اعتیاد دارید؛ لطفا همین الان قاطعانه تصمیم بگیرید که برای همیشه کنار بگذاریدش و یا میزان مصرف آن را به حداقل برسانید.
۵. تمرینات یوگا و مدیتیشن را به طور مرتب پیگیری نمایید تا ذهنتان ساختارمند شود و آرامش ذهنی بیشتری بیابید.
۶. حداقل روزی ۲ مرتبه تمرین تنفس شکمی را انجام دهید؛ به بهتر حرف زدنتان کمک می کند. چرا که به مرور زمان دیگر در صحبت کردن نفس کم می آورید؛ از طرف دیگر به متابولیسم بدن و بالا رفتن میزان انرژی تان نیز کمک می کند.

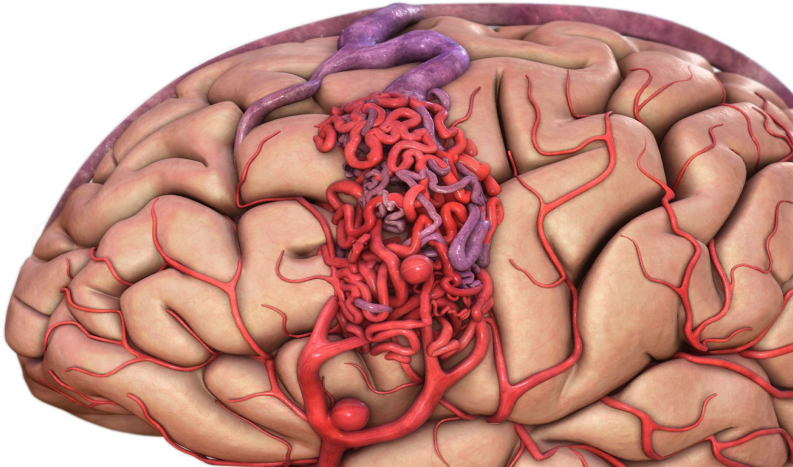


سیستم مغز انسان

■ ■ ■ همه اش که نباید ترسید

[راه که بیافتیم

ترسمان می ریزد!]



یک واقعیت حیرت انگیز اما تلخ در مورد نحوه عملکرد مغز وجود دارد و آن این است که برخلاف تصور عموم، کار مغز پیشرفت دادن و بهبود بخشیدن شما نیست! بلکه کار مغز حفظ حالت موجود می باشد.

خب این یعنی چی؟

به طور کلی می توانیم مغز انسان را به ۳ بخش تقسیم کنیم:

۱. مغز قدیم یا مغز خزنده (ساقه مغز)

۲. مغز عاطفی

۳. مغز جدید (New Cortex) یا مغز منطقی

هر یک از این سه بخش وظایف گوناگونی را به عهده دارند که در ادامه در مورد

آن‌ها صحبت خواهیم کرد.

مغز منطقی

این بخش از مغز همان قسمتی است که انسان را از سایر موجودات متمایز می‌سازد. نقطه قوت انسان‌ها، یعنی قدرت تفکر و تصمیم‌گیری در این بخش واقع است. بخش اعظمی از قدرت یادگیری انسان نیز به این بخش وابسته است. قدرت اراده نیز از دیگر ویژگی‌های مربوط به این بخش است. اما این بخش به تنهایی قدرت زیادی برای ایجاد تغییرات مستمر و پایدار ندارد.

مغز عاطفی

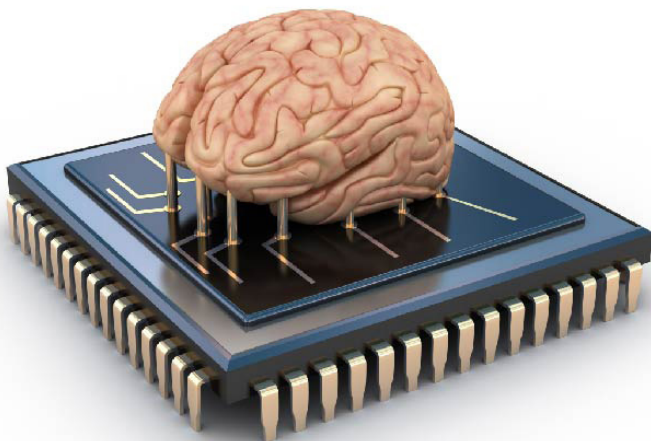
این قسمت منشاء تمام احساسات و عواطف انسانیت است. مغز عاطفی تنها در پستانداران یافت می‌شود؛ یعنی علاوه بر انسان گاو، گوسفند، دلفین، نهنگ، خفاش و مانند اینها از آن برخوردارند، نه همه حیوانات! این قسمت قدرت و انرژی بالایی برای به انجام رساندن کارها و ایجاد عادت‌های جدید دارد؛ و همین‌طور در جهت عکس، یعنی برای انجام ندادن کاری یا ترک نکردن عادت! برای مثال می‌توان گفت که جمله «دلم می‌خواد!» که یکی از پرکاربردترین کلمات در فرهنگ و زبان ما می‌باشد، از این بخش مغز مجوز و دستور بروز و بر زبان آمدن را می‌گیرد.

مغز خزنده

همانطور که از نامش پیداست، این همان قسمتی از مغز است که در بین انسان و سایر حیوانات مشترک می‌باشد؛ یعنی حتی مگس، شیر و تمساح هم این قسمت را در سر خود دارند. کار این بخش حفظ بقای انسان است و تنها ۲ راه برای به انجام رساندن این

امر می شناسد:

۱. فرار را بر قرار ترجیح دادن
 ۲. دمار از روزگار متهاجم در آوردن
- این بخش مغز چون با موضوع بسیار مهم مرگ و زندگی سر و کار دارد بسیار قدرتمند است؛ اما خوشبختانه می توان آن را کنترل کرد.



تشبیه مغز انسان به ویندوز

اگر مغز انسان را به یک ویندوز کامپیوتر تشبیه کنیم، مغز منطقی همانند پوسته گرافیکی سیستم عامل ویندوز، مغز عاطفی مثل رجیستری ویندوز و مغز خزنده همچون حالت امن ویندوز هستند.

در یک کامپیوتر ویندوز مسئولیت انتقال دستورات مد نظر ما به بخش های سخت افزاری و نرم افزاری مختلف و ایجاد هماهنگی بین آن ها را بر عهده دارد تا کاری که می خواهیم انجام شود. در بدن انسان هم این مغز است که به هر یک از سایر قسمت های بدن می گوید چه کاری را در چه زمانی و با چه کیفیتی انجام دهند.

اما همین ویندوز خود از قسمت های گوناگونی تشکیل شده است. یک قسمتی که ما به صورت روزمره با آن سرو کار داریم، پوسته گرافیکی ویندوز است؛ یعنی همان جایی که می بینیم و کارهایمان را انجام می دهیم. پوسته گرافیکی مغز ما هم، همان مغز منطقی است؛ همان جایی که بیشتر تصمیماتمان را می گیریم، دلیل می آوریم، بهانه می تراشیم، دروغ می گویم، داستان می سراییم، جمله می سازیم، سخن می گویم، انتخاب می کنیم و ...

بخش دیگر ویندوز، رجیستری است؛ رجیستری بخشی از ویندوز است که در آن تمام دستورات و قابلیت های ویندوز به صورت کد های کامپیوتری، در قالب جداول دسته بندی شده قرار دارد و با قرار دادن مقدار های عددی متفاوت می توان ویژگی جدیدی را به ویندوز اضافه و یا از آن حذف کرد. رجیستری مغز ما هم بخش عاطفی مغز است؛ جایی که مقدار های عددی آن را احساسات ما تشکیل می دهند. با تغییر هریک از احساسات خود در لحظه تغییرات شیمیایی جدیدی در بدنمان شکل می گیرد و رفتارهای جدیدی از خود بروز می دهیم.

و اما...

پایه ای ترین حالت در ویندوز، حالت امن است که در آن بیشتر قابلیت های ویندوز در آن غیر قابل استفاده است و فقط عملکرد های حیاتی در حال اجرا می باشند. حالت امن مغز انسان، مغز خزنده است؛ مغز خزنده قابلیت تفکر یا احساس (به معنای تکامل یافته آن) ندارد بلکه فقط عملکرد های حیاتی مثل تنفس، ضربان قلب، گردش خون، حفظ تعادل، راه رفتن، احساس خطر، فرار کردن، جنگیدن و را برعهده دارد؛ یعنی فقط می تواند بقا و زنده ماندن را تضمین کند!



مغز در یک موقعیت جدید

زمانی که به عنوان یک انسان در یک موقعیت جدید (موقعیتی که قبلا در آن نبوده ایم) قرار می گیریم، احساس خطر می کنیم و این احساس خطر باعث نیمه فعال شدن مغز خزنده می شود؛ چرا که احساس خطر برای مغز ما معادل نیاز به حفظ بقا است.

اما...

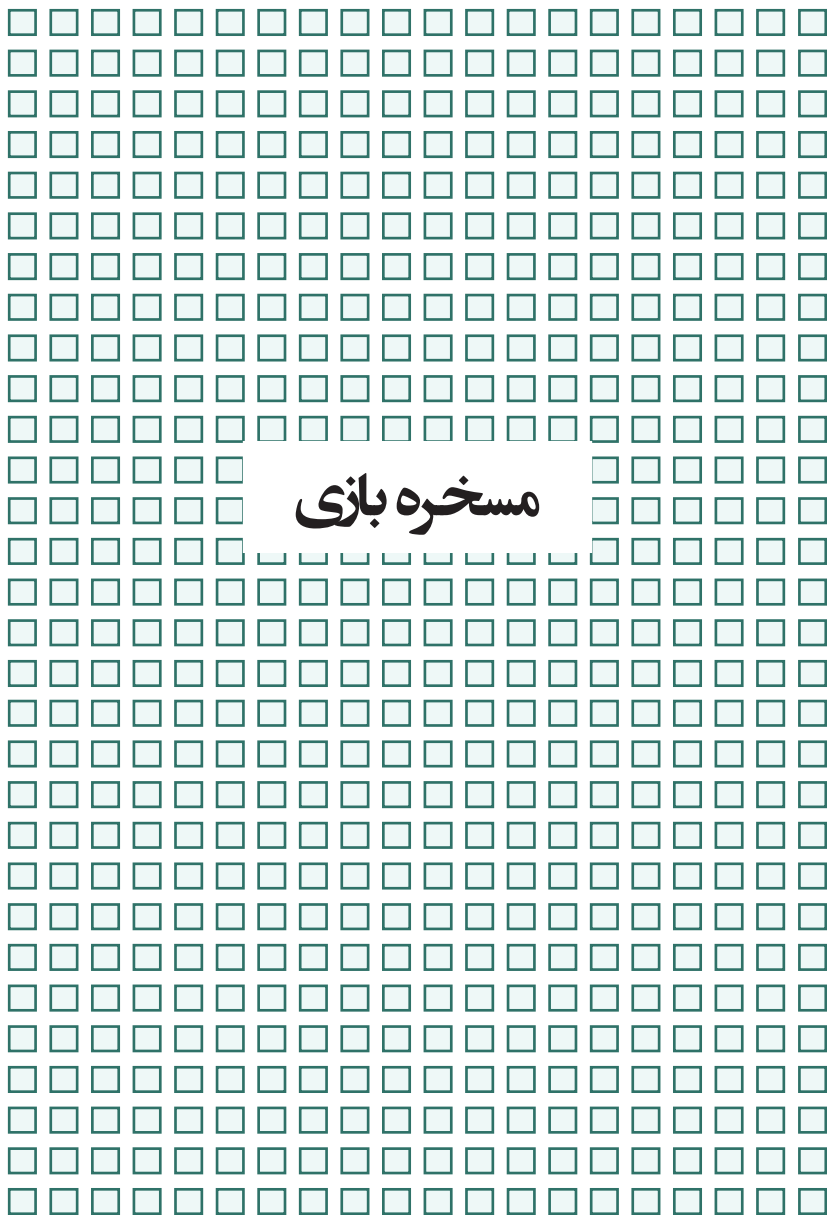
قبل از آن که هر گونه وکنشی نشان دهد به مغز احساسی رجوع می کند تا معنای این احساس خطر را دریابد و سپس در مغز منطقی به دنبال روشی از پیش تعیین شده برای مواجهه با این شرایط می گردد؛ اگر فایل مربوطه را پیدا کند فوراً آن را اجرا می نماید ولی اگر پیدا نکند، سریعا فایل های اصلی حفظ بقا را اجرا می کند؛ یعنی مبارزه یا فرار!!

و این دقیقا همان اتفاقی است که برای ما در هنگام سخنرانی و یا در میان جمع می افتد.

باید این نکته را بدانیم که تنها راه ایجاد یک فایل در باره یک موضوع خاص در ذهن، تمرین و تکرار است؛ پس بیاید شروع کنیم:

#تمرین

۱. از هر فرصتی برای ابراز عقیده و نظر خود در هر جمعی استفاده کنید! مهم نیست که چی می‌گید؛ به کی می‌گید؛ درست یا غلط! فقط حرف بزنید. این باعث می‌شه که فایل حرف زدن در پیش دیگران در ذهن شما شکل بگیرد. اگر نگران این موضوع هستید مقاله «[حقوق انسانی من](#)» را بخوانید.
۲. بر روی یک صندلی بنشینید؛ چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید؛ حالا تصور کنید که در مقابل یک جمع ۱۰ نفره نشسته اید و دارید با تمام قدرت برای آن‌ها سخنرانی می‌کنید. درباره هر چه دوست دارید حرف بزنید. یادتان باشه که همه حضار با جان و دل در حال گوش کردن به صحبت های شما هستند؛ پس از دیدن این صحنه با تمام وجود لذت ببرید! اگر شیوه صحیح تنفس عمیق و به طور کلی تنفس کردن را نمی‌دانید به مقاله «[تنفس صحیح، تنفس شکمی](#)» مراجعه کنید.



■ ■ ■ من در برابر مسخره شدن بیمه‌ام ...

[چون هیچ‌کسی بهتر از خودم، من رو مسخره نمی‌کنه!]



یکی از دلایل ترس ما از حضور در جمع و ایراد سخن، همان طور که قبلا اشاره شد، ترس از مسخره شدن و سوتی دادن است.
اما...

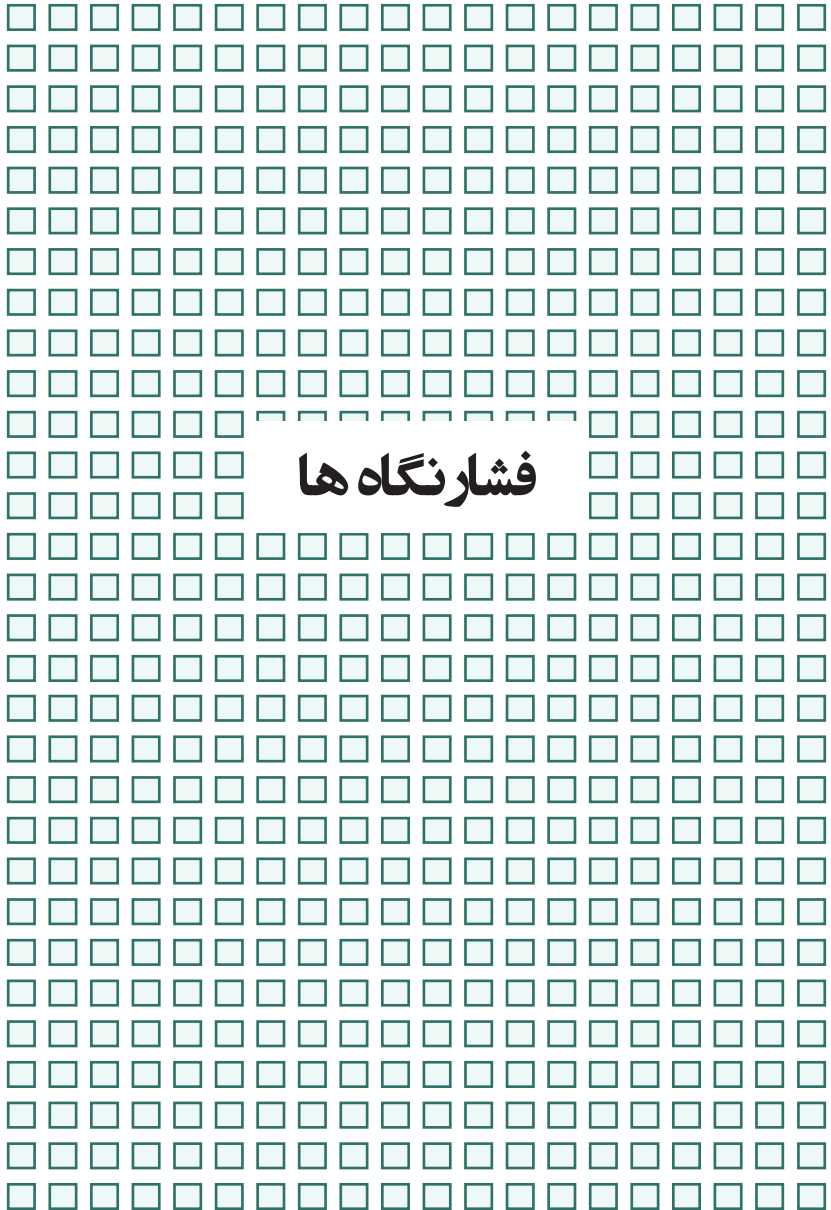
اجازه بدید درباره ساز و کار مسخره کردن دیگران صحبت کنیم:
برای اینکه بتوانیم یک نفر را مسخره کنیم، ابتدا باید با دقت به اعمال و رفتار شخص مثل نحوه راه رفتن، نحوه صحبت کردن، لهجه و... توجه کنیم تا بتوانیم تیک های رفتاری و گفتاری شخص مورد نظر را پیدا کنیم؛ سپس به صورت اغراق آمیز و خنده دار آن ها را بزرگ نمایی می کنیم و مایه مسرت و شادی سایر افراد و ناراحتی شخص مورد نظر را فراهم می کنیم.

خب حالا چه کنیم که این اتفاق نیافتد؟

تمرین، تمرین، تمرین!!!

#تمرین

۱. در مقابل دوربین قرار بگیرید و درباره یک موضوع به مدت ۳ دقیقه صحبت کنید؛ حال فیلم خود را با نیت مسخره کردن خودتان بازبینی کنید؛ و در مرحله آخر دوباره از خودتان فیلم بگیرید. فیلم گرفتن از خودتان و مشاهده فیلم خودتان برای بار اول موجب آشنایی بیشتر شما با رفتارهای غیر ارادی خودتان می شود و بار دوم با هدف بهبود تیک های رفتاری تان می باشد. یکی دیگر از مزیت های فیلم گرفتن ریختن ترستان از دوربین است.
۲. از دیگران بخواهید تا در قالب یک بازی ادای شما را درآورند. از این طریق می توانید تیک های رفتاری که از آن ها اطلاع ندارید را شناسایی کرده و در جهت برطرف کردن آن ها اقدام کنید.



■ ■ ■ سردرد در مقابل مرگ!

[اگر بدانید مردم هزاران بار بیشتر

به یک سردرد معمولی خود اهمیت می دهند

تا به خبر مرگ من و شما، دیگر نگران

نخواهید شد که درباره شما چه فکری می کنند.]



یکی دیگر از عواملی که ما را کلا از برقرار کردن ارتباط درست با دیگران باز می دارد، ارتباط چشمی نامناسب است. خیلی از ما ها به دلیل آموزش های مذهبی دوران کودکی مان یا به دلیل احساس شرم و حیا (البته از دید خودمان!) و یا از نگاه کردن به چشم مخاطبان مان حضر می کنیم؛ و صد البته که از نگاه کردن دیگران به خودمان هم می ترسیم، چون احساس زیر زربین بودن بهمان دست می دهد.

یک خبر بد برایتان دارم:

هیچ راهی برای در رفتن از زیر این نگاه ها ندارید!!

فقط باید با آن کنار بیایید.

اما چه کنیم که بتوانیم ارتباط چشمی مناسب برقرار کنیم؟
همانطور که قبلا هم گفتم:

آموزش یک بار، تمرین هزار بار!!!

#تمرین

۱. در جلوی یک آینه قرار بگیرید و به چشمان خود زل بزنید. بدون پلک زدن؛ با استفاده از یک ساعت مدت زمانی که می توانید بدون پلک زدن به چشمان خود زل بزنید را اندازه بگیرید. این کار را به حدی انجام دهید که بتوانید حداقل ۱ دقیقه بدون پلک زدن به چشمان خود خیره بشوید.
۲. حالا در جلوی آینه قرار بگیرید و این بار در حال صحبت کردن به چشمان خود خیره شوید.
۳. در هنگام صحبت با اعضای خانواده و دوستان خود سعی کنید به چشمان آن ها نگاه کنید. خیره نشید و زل نزنید؛ فقط نگاه کنید. برای آنکه حس بدی به آن ها ندهید حدودا هر ۲۰ ثانیه برای چند ثانیه نگاه خود را به سمت دیگری منحرف کنید. برای یاد گرفتن شیوه صحیح ارتباط چشمی مقاله «ارتباط چشمی صحیح» را مطالعه کنید.

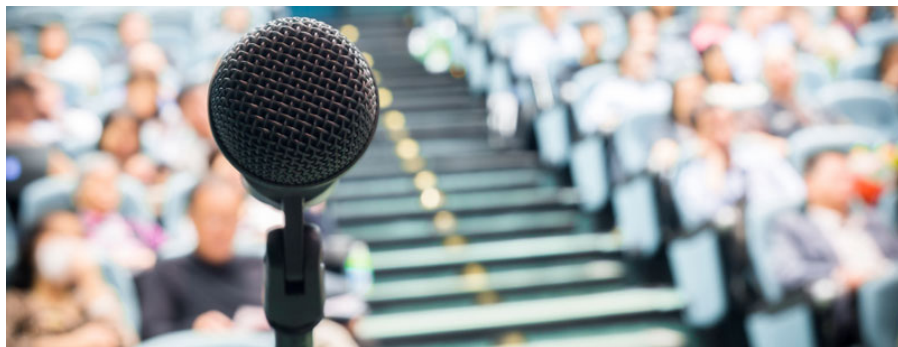
آمادگی برای ایراد سخن

■ ■ ■ من دوستت دارم....

[یک سخنرانی خوب،

یک شروع، یک میانه و یک پایان دارد؛

بهترین مثال « من دوستت دارم! » است.]



باز هم حرف گذشته خود را تکرار می کنم:

توانا بود هرکه تمرین کند!

به راستی که هیچ چیز نمی تواند جای تمرین را برای آماده سخنرانی شدن بگیرد. ما حتی برای صرف غذا هم چیزهایی را از پیش آماده می کنیم؛ مثلاً دست هایمان را می شویم، سبزی خوردن پاک می کنیم، ماست می خریم، ظرف ها را می شویم و سر سفره می چینیم، سفره را پهن می کنیم، اصلاً خود غذا را آماده می کنیم و.... تا برسیم سر بحث اصلی یعنی خوردن غذا!!!!

پس چه چیزی باعث شده فکر کنیم بدون آمادگی قبلی می تونیم شروع به صحبت و سخنرانی کنیم؟

- حداقل کاری که می توانیم به جهت آماده شدن برای سخنرانی بکنیم خواندن و مطالعه کتاب است. مطالعه کتاب و سپس تفکر درباره آن باعث کسب اطلاعات لازم برای ایراد یک سخنرانی می شود.
- توجه داشته باشید که خواندن مطالب در شبکه های اجتماعی نه تنها مفید نبوده

- و بجای کتاب را نمی گیرد بلکه حتی با دادن اطلاعات غیر کامل و غیر صحیح باعث ایجاد توهم دانش شده و به اندوخته علم و دانش شما آسیب وارد می کند.
- علاوه بر آن نوشتن متن سخنرانی هم می تواند کمک شایانی به شما کند؛ چرا که این امکان را به شما می دهد تا قبل از آن که کلمه ای را به زبان آورید درباره آن به خوبی فکر کنید.
- شناخت مخاطبان نیز بسیار مهم است. برای چه کسانی می خواهید سخن بگویید؟
 - زن، مرد یا هر دو
 - کودک، نوجوان، جوان، میانسال، پیر یا ترکیبی از آن ها
 - کم سواد، معلم، دکتر، مهندس یا ترکیبی از آن ها
 - در مدرسه، دانشگاه، اداره، سالن اجتماعات و یا ...
 - کارگر، کارمند، مدیر ارشد، رئیس، مدیر عامل، وزیر، وکیل یا ...
 - جمع های خانوادگی، دوستان، همکاران و
 - مذهبی، غیر مذهبی یا هر دو
 - شیعه، سنی، مسیحی، یهودی، بودایی، بی دین و
- سخنرانی خود را یک بار در ذهنتان مرور کنید؛ با تمام جزئیات آن، حتی نحوه حضور یافتن تان در جمع یا بالارفتن تان از سن!
- و مرحله آخر قبل از ایراد سخنرانی، تمرین کردن است. حداقل یک مرتبه صحبت های خود را برای خودتان ضبط کرده و گوش دهید تا ایراد های احتمالی آن را مشاهده و تصحیح نمایید.



■ ■ ■ از دیگران شکایت نمی‌کنم...

[بلکه خودم را تغییر می‌دهم....

چرا که کفش پوشیدن....

راحت تر از فرس کردن دنیا است!]



به عنوان حرف آخر، باید بدانید که همواره مسایلی وجود دارند هیچگاه قابل حل و فصل نیستند، اما قابل بهبودی اند.

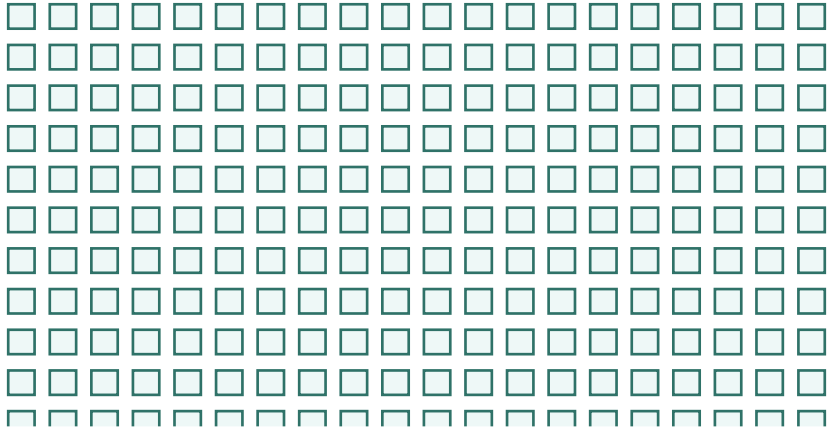
مثلا

- مشکل استرس و اضطراب هنگام سخنرانی هیچگاه برطرف نمی‌شود ولی مسلماً موقعی که برای بار ۹۹ ام برای ایراد سخنرانی بالای سن می‌روید، استرس و اضطراب اولین بار را نخواهید داشت.
- همان طور که می‌دانید افزایش استرس و اضطراب از یک حدی به بعد، باعث احساس ترس می‌شود و واکنش مغز در این شرایط فرار می‌باشد؛ یعنی می

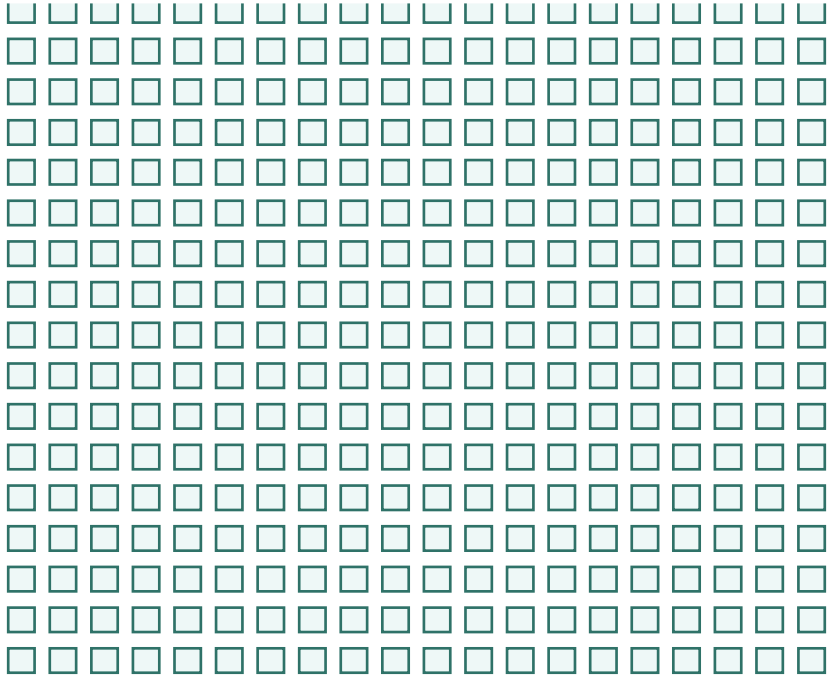
- خواهد از شرایط استرس زافرار کند. پس باید با آن کنار بیایید آن را کنترل کنید.
- علاوه بر آن همواره دچار نشخوارهای ذهنی خواهید بود که می خواهند شما را از ادامه دادن باز دارند و مدام آیه یأس نمی توانی در گوشتان می خوانند و این شما هستید که باید بر آن ها غلبه کنید، فقط شما!
 - ممکن است بعد از ایراد سخنرانی دچار احساس گناه شوید که:
 - اصلا خوب اجرا نکردم؛
 - چرا اون حرف، کلمه یا جمله را گفتم
 - چرا فلان کار رو انجام دادم
 - چرا اون واکنش رو از خودم نشون دادم
-و

اما باید بدانید که «آب رفته به جوی باز نمی گردد» پس به جای تنبیه کردن خودتان از آن درس بگیرید و رو به جلو گام بردارید.

- و آخرین تکنه دوری از کامل گرایی است؛ یعنی اینکه بخواهید عالی باشید تا شروع به صحبت کنید. کامل گرایی همچون یک غده سرطانی است که فقط جلوی حرکت رو به جلو شما را می گیرد و به مرداب بدبختی می کشاندتان!!! اگر شما یک کامل گرا باشید، احتمالا نه تنها متوجه غلطهای املائی موجود در این کتاب شده اید بلکه حتی آن ها باعث کلافگی تان هم شده اند!! برای اطلاعات بیشتر درباره کامل گرایی مقاله «[کامل گرایی چیست؟](#)» را مطالعه کنید.



سید امیر حسین میر ابوالقاسمی کیست؟





سخنران و مدرس در زمینه مهارت‌های ارتباطی، سخنرانی و فن بیان
نویسنده کتاب‌های مرغ سخنران، بترس و صحبت کن، آداب نوروز
دارنده گواهینامه بین‌المللی از موسسه واقعیت درمانی ویلیام گلسر استرالیا
دارنده گواهینامه بین‌المللی از آکادمی IQS انگلستان
دارنده بیش از ۶۰ عنوان گواهینامه، تقدیرنامه، تندیس و مدال در زمینه‌های علمی،
آموزشی، فرهنگی و ...

دارنده گواهینامه ثبت اختراع
دارنده ۲ گواهینامه سخنرانی (پیشرفته) از دانشگاه‌های تهران، شریف و امیر کبیر
دانش آموخته دانشگاه صنعتی امیر کبیر (پلی تکنیک تهران)
دانش آموخته سازمان ملی استعدادهای درخشان (سمپاد)
عضو سابق شورای مرکزی انجمن اسلامی دانشگاه صنعتی امیرکبیر
عضو سابق بنیاد ملی نخبگان
برگزیده مرحله استانی جشنواره جوان خوارزمی

برگزیده مرحله اول المپیاد کشوری دانش آموزی ریاضی

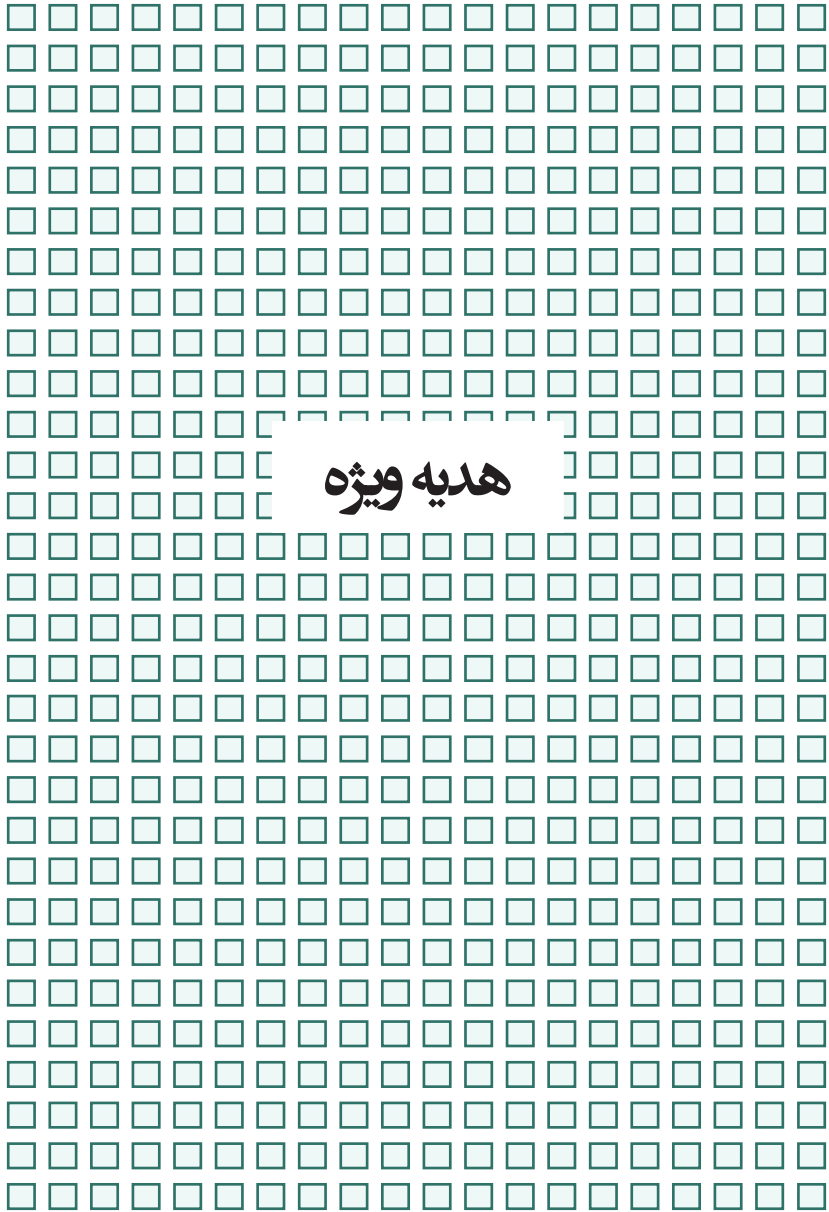
موسس و مدیر سایت مهندسی زندگی

موسس رادیو زندگی

نویسنده بیش از ۳۰ عنوان مقاله

گذراندن بیش از ۷۲۰۰ ساعت آموزش در زمینه‌های ارتباط موثر، سخنرانی،

فن بیان و ... خارج از سیستم آموزشی مدرسه و دانشگاه



۱. مجموعه مقالات **صداسازی**
۲. مقاله **تنفس صحیح، تنفس شکمی**
۳. مقاله **حقوق انسانی من**
۴. مقاله **ارتباط چشمی صحیح**
۵. مقاله **کامل گرایی چیست؟**
۶. کتاب **الکترونیکی سبک زندگی سالم من**
۷. گروه **وینارهای رایگان** هفتگی

<https://t.me/joinchat/AgSBKVF-pNtGQTpWDAzriQ>

۸. **پادکست های صوتی رادیو زندگی**
۹. و ...

برای دریافت این هدایای فوق العاده ارزشمند با کلیک بر روی لینک
زیر وارد صفحه مربوط به این کتاب در سایت ما شوید.

همین الان!

رمز ورود: **fear**

ورود

واما هدیه و پزّه ...

مکمل اپن کتاب

محصول صوتی فوق العاده نرس از

سخنرانی و راه‌های غلبه بر آن

با استفاده از کد زپر ۵۰ درصد تخفیف بگپرید!

e-fear

خرید