

فُن بیان، قُورت بده!



مجتبی مصطفایی

نویسنده:
مجتبی
مصطفایی



فن بیان را قوت بده

مدح علی و آل علی بر زبان ماست
گویا برای همین زبان در دهان ماست

تقدیم می‌شود به:

اول امیر بیانِ عالم بشریت

حضرت امیر المؤمنین علی علیه السلام

به امید گوشه چشمی...

فهرست مطالب

سخن نویسندہ

فصل صفرم: چگونه این کتاب را بخوانیم؟

- ۱۷ | لطفاً این کتاب را فقط نخوانید
- ۱۷ | هدف، تمام شدن کتاب نیست
- ۱۷ | برای بار دوم و سوم بخوان
- ۱۸ | از انجام تمرین خسته نشو
- ۱۸ | هر تمرین را چند بار انجام دهیم؟

فصل اول: اهمیت و تعریف فن بیان

- ۲۲ | فن بیان مهم تر از چیزی است که فکرش را می کنید
- ۲۲ | فن بیان کجا به درد می خورد؟
- ۲۳ | فن بیان در تاریخ
- ۲۸ | مهارت کلیدی قرن ۲۱
- ۲۹ | فن بیان چیست؟
- ۳۰ | فن بیان چه چیزی نیست؟
- ۳۱ | فن بیان اکتسابی است یا ذاتی؟
- ۳۳ | تبر خود را تیز کنید!
- ۳۴ | اولین تمرین فن بیان
- ۳۵ | لقمه فن بیان

👤 فصل دوم: ترس از سخنرانی

۳۹ | کالبد شکافی ترس

۴۶ | هفت تیر از بین بردن ترس از سخنرانی

۴۹ | اگر باز هم از سخنرانی ترسیدیم چه؟

۵۱ | ترس از بین نمی رود!

۵۳ | لقمه فن بیان

👤 فصل سوم: افزایش اعتماد به نفس در صحبت کردن

۵۸ | اعتماد به نفس چیست؟

۵۹ | اعتماد به نفس چه چیزی نیست؟

۶۰ | اهمیت اعتماد به نفس در صحبت کردن

۶۲ | چرخه نابود کننده اعتماد به نفس

۶۳ | چرا اعتماد به نفس در صحبت کردن کم می شود؟

۶۵ | معجون های افزایش اعتماد به نفس در صحبت کردن

۶۸ | خط کش اندازه گیری اعتماد به نفس

۷۰ | کارهایی که اعتماد به نفستان را هنگام صحبت کردن پایین می آورد

۷۲ | لقمه فن بیان

👤 فصل چهارم: چگونه جذاب صحبت کنیم؟

۷۷ | اهمیت جذاب صحبت کردن

۷۳ | نکات مربوط به محتوا

۸۳ | نکات مربوط به گوینده

۸۷ | نکات مربوط به شنونده

۸۹ | چند تجربه از خودم

۹۱ | لقمه فن بیان

فصل پنجم: متقاعد سازی

۹۶ | اهمیت متقاعد سازی

۹۸ | تعریف متقاعد سازی

۱۰۱ | عملکرد و مکانیزم مغز هنگام متقاعد سازی

۱۰۵ | اصول متقاعد سازی

۱۱۳ | شما نمی توانید همه را متقاعد کنید!

۱۱۴ | لقمه فن بیان

فصل ششم: حاضر جوابی

۱۱۸ | اهمیت حاضر جوابی

۱۲۲ | خطاهای ادراکی ما نسبت به حاضر جوابی

۱۲۴ | تکنیک های حاضر جوابی

۱۳۰ | چند نمونه از حاضر جوابی های بزرگان

۱۳۳ | لقمه فن بیان

فصل هفتم: صدا سازی

۱۳۷ | اهمیت و تعریف صدای خوب

۱۴۰ | نکات مهم در صدا سازی

۱۴۴ | برای داشتن صدای خوب چه بخوریم و چه نخوریم؟

۱۴۵ | لحن صدا و راه های تقویت آن

۱۴۶ | لرزش صدا و تکنیک های از بین بردن آن

۱۴۹ | تمرینات صدا سازی

۱۵۳ | لقمه فن بیان

فصل هشتم: بداهه گویی

۱۵۷ | اهمیت بداهه گویی

۱۶۰ | تعریف بداهه گویی

۱۶۲ | قالب های بداهه گویی

۱۶۵ | نکات مهم بداهه گویی

۱۶۶ | تمرینات بداهه گویی

۱۶۹ | لقمه فن بیان

فصل نهم: داستان گویی جذاب

۱۷۳ | اهمیت داستان گویی جذاب

۱۷۶ | گام های داستان گویی جذاب

۱۷۹ | نکات مهم داستان گویی

۱۸۲ | تمرینات داستان گوایی

۱۸۴ | لقمه فن بیان

😊 فصل دهم: هنر طنزگوایی

۱۸۷ | اهمیت و مزیت طنز در کلام

۱۸۹ | طنز تو کلام مثل ...

۱۹۰ | کالبد شکافی طنز در کلام

۱۹۱ | اجزای طنز

۱۹۳ | الگوهای طنز پردازی

۱۹۶ | تکنیک های طنز پردازی

۱۹۸ | اگر به طنزتان نخندیدند باید چه کار کنید؟

۱۹۹ | لقمه فن بیان

🌸 فصل یازدهم: قدرت کلمات

۲۰۳ | اهمیت کلمات

۲۰۸ | کلمات قوی در خدمت فن بیان

۲۰۹ | نکات مهم درباره استفاده از کلمات

۲۱۰ | لیست کلمات پر قدرت

۲۱۳ | لقمه فن بیان

فصل دوازدهم: زبان بدن

۲۱۷ | اهمیت زبان بدن

۲۲۰ | تعریف زبان بدن

۲۲۱ | بخش های مختلف زبان بدن

۲۲۴ | حوزه های کاربردی زبان بدن

۲۲۵ | معانی مختلف زبان بدن

۲۲۷ | تکنیک های زبان بدن

۲۳۰ | لقمه فن بیان

کلام آخر

سخن نویسنده:

کتاب "فن بیان را قورت بده" شامل هر آنچه که شما برای تقویت فن بیان خود به آن نیاز دارید می‌شود. فقط نکته مهم و حائز اهمیت این می‌باشد که شما برای این که به ابعاد مختلف فن بیان مسلط شوید نیاز دارید هر کدام از بخش‌های کتاب را که با عنوان لقمه‌های تمرینی فن بیان برای شما ارائه می‌شود با حوصله خوانده و با پشتکار تمارین آن را انجام دهید تا بیشترین بازدهی ممکن را از آن‌ها بگیرید. یادتان باشد شما به درجه کیفیت ذوق و شوقتان به پیشرفت و اندازه تمرین‌هایی که انجام می‌دهید رشد خواهید کرد و فن بیانتان هم تقویت می‌شود. به شما قول می‌دهم اگر به مطالب کتاب با کیفیت خواسته شده عمل کنید فن بیان در زندگی شما به دو بخش تقسیم خواهد شد؛ یکی قبل از خواندن این کتاب و دیگری بعد از انجام تکنیک‌های آن.

این کتاب مخصوص چه کسانی نوشته شده است؟

- * اگر دایره واژگان محدودی دارید
- * اگر از صحبت کردن در جمع می‌ترسید
- * اگر قدرت و توانایی جذاب صحبت کردن را ندارید
- * اگر نمی‌توانید دیگران را متقاعد و با خود همراه کنید
- * اگر هنگام صحبت کردن زیاد تیق می‌زنید و اشتباه می‌کنید
- * اگر نمی‌توانید آزادانه و به راحتی نظر خود را در جمع مطرح کنید و از آن دفاع کنید
- * اگر فرصت‌های زیادی را به خاطر خجالت و کم‌رویی در صحبت کردن از دست داده‌اید
- * و اگر در یک کلام می‌خواهید با فن بیان خود در جمع بدرخشید و به راحتی صحبت کنید، کتاب فن بیان را قورت بده مخصوص خود شما نوشته شده است.

فصل صفرم

چگونه این کتاب را بخوانیم؟





✓ لطفا این کتاب را فقط نخوانید!

اگر می‌خواهید فقط این کتاب را بخوانید و تمرینات آن را به خوبی انجام ندهید، به این نکته توجه کنید که با این کار کمترین حد ممکن استفاده را از این مجموعه خواهید برد. این کتاب مثل یک دریای مهارت فن بیان می‌ماند؛ شما می‌توانید با یادگیری و انجام تکنیک‌های آن تا پایان عمر در مهارت‌های کلامی خود بدرخشید. پس کتاب را فقط نخوانید؛ بلکه نکته به نکته آن را انجام دهید و از اثرات شگرف آن در کلام خود، لذت ببرید.

✓ هدف، تمام شدن کتاب نیست

متأسفانه دیده می‌شود که بعضی از افراد آن‌قدر سریع و بدون تمرکز کتاب را مطالعه می‌کنند که گویا تنها هدف آن‌ها تمام کردن کتاب و رفتن سراغ کتاب بعدی است و یکی از دلایل عدم تأثیرگذاری مطالعه‌های ما هم همین موضوع است. از آنجا که موضوع فن بیان مهارت محور است، می‌طلبید تا هفته‌ها و ماه‌ها این کتاب در دسترس شما باشد که با مراجعه و مرور تمرینات آن، بیش از پیش در فن بیان خود حاذق و چیره دست شوید.

✓ برای بار دوم و سوم بخوان

جمله‌ای است که می‌گوید اگر کتابی ارزش دو بار خواندن نداشته باشد، ارزش یک بار خواندن هم ندارد. باور کنید با یک بار خواندن یک کتاب شما متوجه تمام موضوعات و فصل‌های آن نمی‌شوید و بسیاری از نکات نویسنده از چشم شما دور می‌ماند. برای یک بار هم که شده امتحان کنید، این کتاب را برای بار دوم و سوم هم بخوانید. خواهید دید که آن‌قدر متوجه نکات جدید می‌شوید، که گویا در حال مطالعه کتاب جدیدی هستید.

✓ از انجام تمرین خسته نشو

حواستان به ذهنتان و بهانه‌هایی که می‌آورد باشد؛ بدون شک بعد از چند بار تمرین کردن صدایش را خواهید شنید که به شما می‌گوید که این تمرین هیچ فایده‌ای ندارد و آن‌هایی که خوب صحبت می‌کنند دارای استعداد و قدرت ذاتی هستند. اگر بخواهید به حرف مغز خرنده خود گوش دهید، هیچ‌گاه فن بیان خوبی را تجربه نخواهید کرد ولی بالعکس اگر از انجام تمرین خسته نشوید و بارها و بارها با اشتیاق، تمرین و تکنیک‌های این کتاب را انجام دهید، خواهید دید که به مرور زمان مسیر عصبی آن برایتان ساخته می‌شود و شما می‌توانید به راحتی از آن‌ها استفاده کنید.

✓ هر تمرین را چند بار انجام دهیم؟

برای پاسخ این سؤال باید به شما بگویم که عدد آن برای هر کس نسبت به توانایی کلامی و قدرت بیان خود متفاوت است، یک نفر با ۱۰ بار تمرین کردن و دیگری با ۱۰۰ بار انجام دادن آن کار به نقطه مطلوب می‌رسد. عدد خود را پیدا کنید و تا رسیدن به آن ممارست کنید. در ضمن یادتان باشد فن بیان مانند عضله می‌باشد که شما هرچه از آن استفاده کنید قوی‌تر می‌شود. حالا خودتان باید بگویید که بسته به نیازتان دوست دارید این عضله چه قدر قوی شود که طبیعتاً به همان اندازه هم باید از آن کار بکشید.

فصل اول

تعریف و

اهمیت

فن بیان





ذهن انسان وقتی اهمیت موضوعی را درک می‌کند، خیلی سریع‌تر و کامل‌تر آن را یاد می‌گیرد. اما متأسفانه گاهی اوقات با ما همکاری نکرده و آن طوری که می‌خواهیم عمل نمی‌کند. پس اکنون طبیعی است که وقتی می‌خواهیم مبحث فن بیان را آموزش ببینیم (بدون توجه به این که فن بیانمان در چه حدی است) ذهن واکنش نشان می‌دهد و حتی گاهی اوقات تلاش می‌کند ما را از کار خود باز دارد.

اما نکته‌ای که وجود دارد این است که ما نباید با ذهن خود بجنگیم و با این اتفاق مقابله کنیم. باید کاری کنیم که اهمیت بالای فن بیان را متوجه شود تا آنگاه کاملاً با ما همراه شود.

پس عجله نکنید و منتظر این نباشید که خیلی سریع شروع کنیم به بیان راهکارهای تقویت فن بیان و یک شبه بخواهیم ره صد ساله را برویم، چون ابتدا ذهن و مغز شما باید آماده این مبحث شود و اهمیت بالای آن را بداند و آن وقت به سراغ تقویت این مهارت خواهیم رفت.

✓ فن بیان مهم‌تر از چیزی است که فکرش را می‌کنید!

کمی دقت کنید؛ ما از اول صبح که از خواب بیدار می‌شویم تا انتهای شب که دوباره در رخت خواب قرار می‌گیریم، مدام در حال ارتباط برقرار کردن با دیگران و استفاده از مهارت‌های ارتباطی خود هستیم. یعنی شما از همان اول صبح که از خواب بیدار می‌شوید، می‌گویید "سلام، صبح بخیر!" و آخر شب و موقع خواب، "شب بخیر" می‌گویید. حالا شما بگویید؛ مهم‌ترین جزء مهارت‌های ارتباطی ما چیست؟

مگر می‌شود جواب چیزی غیر از کلام ما باشد؟!

درواقع بیش از ۷۰ درصد ارتباط ما را کلام و اجزای مرتبط آن تشکیل می‌دهد و اگر نتوانیم به خوبی آن را مدیریت کنیم، قطعاً اتفاقات خوبی برآیمان رخ نخواهد داد.

بارها و بارها دیده‌ام افرادی را در مکان‌های مختلف که بسیار با استعداد و با مهارت بالا هستند، اما چون فن بیان و مهارت‌های کلامی بالایی ندارند، متأسفانه مثل فروشنده‌ای می‌باشند که اجناس بسیاری در فروشگاه خود دارد اما قادر به فروش آن‌ها نیست.

✓ فن بیان کجا به درد می‌خورد؟!

این سؤال را خیلی از افراد از من می‌پرسند اما اکنون من این پرسش را طور دیگری مطرح می‌کنم: فن بیان کجا به درد نمی‌خورد؟!

یک لحظه با خود فکر کنید؛ در خانواده اگر فن بیان خوبی داشته باشیم، چقدر از مشکلات حل می‌شود؟ چقدر از اختلافات اصلاً به وجود نمی‌آید؟ بخش عمده‌ای از دلایل طلاق‌ها و مشکلات بسیار زیاد خانواده‌ها، این است که نمی‌توانند به خوبی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و از فن بیان خود استفاده کنند.

در کسب و کار؛ اگر فن بیان بالایی داشته باشیم، حتماً می‌توانیم فروش بیشتری را به



دست آوریم، با ارباب رجوع و یا همکاران خود بهتر ارتباط برقرار کنیم و در نتیجه درآمد بالاتری کسب کنیم.

در اجتماع؛ اگر فن بیان قدرتمندی داشته باشیم، برای انجام یک کار ساده در مکان‌های مختلف مثل بانک یا حتی یک فروشگاه کوچک نیز کارمان بسیار زودتر انجام می‌شود.

در کل، فن بیان و مهارت‌های ارتباطی در همه قسمت‌های زندگی ما کاربرد مهمی دارد؛ شما ببینید آیا بخشی در زندگی ما وجود دارد که در آن به صورت مستقیم و غیرمستقیم نیاز به فن بیان نداشته باشیم؟

البته به این نکته هم توجه داشته باشید که فن بیان فقط به معنای صحبت کردن نیست و گاهی اوقات زبان بدن ما هم می‌تواند نکته‌ای را انتقال دهد، گاهی حرکات صورت ما می‌تواند جزئی از فن بیان ما باشد و... (که در ادامه در این رابطه بیشتر صحبت خواهیم کرد).

پس حالا شما پاسخ دهید؛ فن بیان کجا به درد نمی‌خورد؟!

✓ فن بیان در تاریخ!

فن بیان آن قدر مهم است که وقتی می‌خواهیم تاریخ را بررسی کنیم، می‌بینیم مباحث سخنرانی، خطابه، صحبت کردن و در یک جمله، فن بیان خیلی نمود پیدا می‌کند. به طور مثال در یونان باستان، مباحثی همچون خطابه و فن بیان بسیار رواج داشت و در آنجا فلاسفه بزرگی همچون ارسطو به فعالیت حرفه‌ای در این زمینه می‌پرداختند.

در روم باستان نیز مباحث فن بیان بسیار جاری بود و حتی کلاس‌هایی برای سخنرانی و خطابه برگزار می‌شد.

همچنین در قسمتی از این تاریخ پهناور، گروهی به نام سوفستایی زندگی می‌کردند که

می‌توانستند به وسیله فن بیان خود، مسائل حق را ناحق جلوه دهند!

در عصر ظهور اسلام نیز پیامبر اکرم حضرت محمد (ص) و همچنین امامان معصوم (ع) ما از مبانی فن بیان بسیار استفاده می‌کردند. بعضی اوقات صدای مبارک خود را بالا و پایین می‌بردند، گاهی از اعداد استفاده می‌کردند، در مواقع نیاز از وسایل کمک آموزشی مثل دست، چوب یا عصا بهره می‌بردند و...

شاید برایتان جالب باشد زمانی که حضرت موسی (ع) قصد صحبت با فرعون یا افرادی که مخالف دین ایشان بودند را داشتند، برادر خود هارون را همراه خودشان می‌بردند. زیرا حضرت موسی توانایی بالایی در صحبت کردن نداشتند و حتی در دعاهایشان هم از خداوند می‌خواستند که این لکنت زبان را از او بگیرد و فصاحت کلام به ایشان عنایت کند. به همین دلیل همیشه هارون که فن بیان بسیار قدرتمندی داشت او را همراهی می‌کرد. اکنون، می‌بینیم که مباحث فن بیان صدها و حتی هزاران سال است که مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما هر چقدر که جلوتر می‌رویم مباحث آن کامل، مدرن و زیباتر می‌شود.

فن بیان مثل ویتترین مغازه می‌ماند!

فروشگاهی را تصور کنید که داخل آن پر از کالا باشد، طبیعتاً فروشنده آن نمی‌تواند همه اجناس را در ویتترین خود و معرض نمایش بگذارد! پس بهترین و زیباترین آن‌ها را در معرض دید مردم قرار می‌دهد.

من یک سؤالی از شما دارم؛ وقتی می‌خواهید با کسی ارتباط برقرار کنید، آیا می‌توانید هر آنچه که می‌دانید را بگویید؟ مسلماً خیر؛ پس باید مهم‌ترین مطالب خود را در بهترین نوع انتقال آن (همانند ویتترین مغازه) بیان کنید و این اتفاق هم فقط در صورتی رخ می‌دهد که فن بیان قدرتمندی داشته باشید.

و یا فرض کنید شما مدرس یک کلاس درسی یک ساعته هستید، آیا می‌توانید هر



چقدر علم درباره موضوع درس دارید را در آن زمان خواسته شده بیان کنید؟ باز هم جواب منفی است. اما اگر فن بیان قوی داشته باشید، بهترین مطالب را به صورت گلچین شده برای آن کلاس بیان می کنید.

اگر با نگاه دیگری به مثال ویتترین توجه کنیم، در می یابیم که کار دیگر آن، جذب کردن افراد به سمت داخل خود است. مثلاً نشان می دهد که اجناس آن فروشگاه چقدر زیبا و ارزان قیمت می باشند. درست، فن بیان شما هم همین کار را می کند، یعنی شما با فن بیانی که دارید خودتان را به معرض نمایش می گذارید و دستاوردها، توانمندی ها، استعدادها و... خود را بیان می کنید.

اما کسی که فن بیان قوی نداشته باشد، مانند فروشگاه‌ای است که هیچ ویتترینی ندارد! طبیعتاً وقتی مشتری از مقابل آن رد می شود، به آن دقتی هم نمی کند.

فراموش نکنید که ما موجودی اجتماعی هستیم و در اجتماع زندگی می کنیم. پس طبیعی است که باید ارتباط خوبی داشته باشیم و فن بیان هم یکی از مهم ترین مبانی ارتباطی ما انسان ها است.

نحوه ارائه هر چیز، ارزش آن را مشخص می کند

بدون شک بهترین و زیباترین جمله ای که می توان درباره فن بیان گفت، همین جمله آقای استیو جابز می باشد که: «نحوه ارائه هر چیز، ارزش آن را مشخص می کند.»

شما اگر عالم ترین انسان روی زمین هم باشید اما نتوانید یک مبحث را به خوبی بیان کنید، نمی توانید مردم را به خوبی جذب خود کنید. اما بالعکس؛ اگر بتوانید همان مطلب را به خوبی برای دیگران شرح دهید، قطعاً می توانید توجه دیگران را جلب کنید. بگذارید یک خاطره از خودم برایتان تعریف کنم.

یادم است در سن ۱۸ سالگی به کلاسی برای تدریس می رفتم که معلم کلاس موازی

آن، یکی از نرم افزارهای کامپیوتر را تدریس می کرد. مدتی به دلیل رخ دادن اتفاقی برای او، دیگر نتوانست به تدریس خود ادامه دهد و بعد، مدیر آموزشگاه قرار بود کلاس را به کلی کنسل کند. من از آن نرم افزار چیز زیادی نمی دانستم، اما از مدیر آموزشگاه خواستم که مسئولیت ادامه درس را بر عهده من بگذارد. برای تدریس، ابتدا تک به تک مباحث را یاد می گرفتم و بعد به کلاس می رفتم! یعنی به جز مباحث همان روز، هیچ چیز دیگری از نرم افزار نمی دانستم! اما از پس تدریس آن به خوبی برآمدم.

این اتفاق یک تلنگر در ذهن من درباره فن بیان به وجود آورد و بعد از این که کلاس ها به اتمام رسید و با استقبال دانشجویان رو به رو شد، در عین تعجب مدیر آن آموزشگاه از من خواست که تدریس خودم را در آن درس جدید ادامه دهم.

در نتیجه وقتی شما بتوانید مطلبی را به خوبی به دیگران انتقال دهید، دیگر خیلی مهم نیست که چقدر از آن اطلاعات داشته باشید، مهم این است که چقدر بتوانید خوب مباحث را به دیگران منتقل کنید. مثلاً اگر درجه علم را بخواهیم به اندازه عدد فرض کنیم و دو نفر را در نظر بگیریم که یکی از آن ها به اندازه ۱۰۰۰ درجه علم دارد و دیگری به اندازه ۱۰۰ درجه، اما فرد دوم که به اندازه ۱۰۰ درجه علم دارد می تواند مباحث را به خوبی انتقال دهد و فرد دیگر نمی تواند. من به شما قول می دهم که مردم به سراغ فردی می روند که می تواند مطالب را به خوبی ارائه دهد. (اما اوج درخشش مربوط به زمانی است که شما درجه علمی بالایی داشته و آن را با فن بیان بسیار خوبی منتقل کنید) پس همیشه به این جمله دقت کنید که

📌 «نحوه ارائه هر چیز، ارزش آن را مشخص

می کند.»



با فن بیان، زودتر دیده می‌شوی!

زمانی که شما خوب صحبت کنید، درست مثل همان ویتترین که پیش‌تر مثال زدیم به خوبی دیده می‌شوید و افرادی که دنبال شما هستند به خوبی پیدایتان می‌کنند.

این موضوع در پیدا کردن شغل هم بسیار حائز اهمیت است. گروهی از افراد هستند که مهارت بسیار خوبی دارند اما چون نمی‌توانند به خوبی آن را ارائه دهند، کسی اصلاً آن‌ها را نمی‌شناسد! پس یک سؤال؛ چگونه این افراد انتظار دارند دیگران به سراغ آن‌ها بیایند در حالی که هنوز کسی آن‌ها را نمی‌شناسد؟!

ابتدا باید خودتان را معرفی کنید و ارائه دهید، آن وقت مسلماً اگر دیگران ببینند که شما خیلی خوب و با مهارت هستید، به سراغتان می‌آیند.

پس وقتی فن بیانتان قوی باشد بهتر هم دیده می‌شوید. یعنی در مدرسه مطرح می‌شوید، در دانشگاه به عنوان فردی که مهارت زیادی دارد شناخته می‌شوید، در محل کار اگر کارفرمایی دارید حتماً روی شما حساب بیشتری باز می‌کند چون مطمئن است شما مهارت بالایی دارید و در یک کلام؛ فن بیان، شما را جلوی چشم دیگران می‌آورد.

یادتان باشد که از قدیم هم می‌گفتند: تا مرد سخن نگفته باشد، عیب و هنرش نهفته باشد.

البته دقت کنید که اگر فن بیان خوبی نداشته باشید، صحبت کردن شما کارها را خراب می‌کند! یعنی شما صحبت می‌کنید و در آن زمان مشخص می‌شود که مهارت بالایی ندارید!

✓ مهارت کلیدی قرن ۲۱

آقای کریس اندرسون، مدیرعامل تد می گوید:

**سخنرانی یک موضوع اختیاری و بر اساس
علاقه نیست که بخواهید انتخاب کنید یا نه!
بلکه مهارت کلیدی در قرن ۲۱ است. برای این که
بگویید چه کسی هستید و چه چیزی برایتان مهم
است، این اثرگذارترین شیوه است.**

یعنی در قرن ۲۱ شما باید مهارت فن بیان و سخنرانی را به خوبی فرا گرفته باشید. در غیر این صورت به هیچ وجه نمی‌توانید خودتان را نشان دهید! در جمله آقای اندرسون هم آمده که اصلاً این موضوع انتخابی نیست که قبول کنید یا نکنید! شما باید برای این که انسان موفقی شوید، این مهارت را یاد بگیرید و آن را تقویت کنید. چرا که اثرگذارترین و بهترین شیوه برای معرفی شما، زمانی است که از فن بیان بالای خود نیز استفاده کنید. دقت کنید که این جمله را کسی می‌گوید که سال‌ها در بین بزرگ‌ترین و بهترین سخنرانان دنیا بوده و اکنون تجربه بسیار بالایی در این زمینه دارد.

فن بیان می‌تواند به شدت اعتمادبه‌نفس‌تان را بالا ببرد!

طی سال‌ها تجربه‌ای که از طریق ارتباط با افراد مختلف به دست آورده‌ام، این نکته بارها به من ثابت شده است که معمولاً افرادی که اعتمادبه‌نفسشان پایین است، نمی‌توانند به خوبی هم صحبت کنند. یا بالعکس بگوییم؛ معمولاً کسانی که خوب صحبت می‌کنند اعتمادبه‌نفسشان هم خیلی بالا می‌باشد و همین عامل باعث می‌شود بتوانند به خوبی هم پیشرفت کنند.



پس شما با فن بیان قوی می‌توانید اعتمادبه‌نفس خود را هم تقویت کنید. در همین رابطه، برایان تریسی هم یک جمله فوق‌العاده دارد که می‌گوید:

هنگامی که خوب سخن می‌گوییم، مخاطبان، ما را بیشتر دوست می‌دارند و احترام بیشتری برای ما قائل می‌شوند. در نتیجه، ما نیز خودمان را بیشتر دوست خواهیم داشت و برای خودمان احترام بیشتری قائل خواهیم شد.

✓ فن بیان چیست؟

اگر بخواهیم فن بیان را به ساده‌ترین و بهترین شکل ممکن تعریف کنیم، می‌توانیم بگوییم فن بیان یعنی:

🔑 توانایی صحبت کردن در هر زمان، مکان و هر شرایطی متناسب با مخاطب با بالاترین تاثیر.

یعنی شما وقتی فن بیانتان قوی باشد، می‌توانید در هر جایی که باشید و هر زمانی که در آن حضور داشته باشید، بدون توجه به شرایط، اثرگذارترین صحبت‌ها را برای مخاطب خود داشته باشید.

اگر به زبان ساده‌تر بخواهیم بگوییم، یعنی برای شما فرقی نمی‌کند که صبح است یا شب، مقابل ده نفر می‌خواهید صحبت کنید یا صد نفر، جلوی مخاطبان می‌خواهید صحبت کنید یا دوربین فیلمبرداری، رو به روی رئیس‌جمهور صحبت می‌کنید یا مردم عادی... شما در هر شرایطی بالاترین میزان اثرگذاری را خواهید داشت.

نکته مهم اینجاست که اکثر افراد معمولاً نمی‌توانند به خوبی خودشان را ارزیابی کنند. پس برای ارزیابی خودتان در زمینه فن بیان، ببینید کدام یک از این پارامترها را دارید. یعنی ببینید

هنگام صحبت کردن، دیگران را به خوبی جذب می کنید؟ می توانید در بالاترین تأثیر صحبت کنید؟ و همین طور سایر پارامترهایی که نام بردیم را هم مورد بررسی قرار دهید. هر چقدر این پارامترها بیشتر و بالاتر باشد، فن بیان شما هم قوی تر است.

یک بار دیگر به تعریف فن بیان دقت کنید؛ فن بیان یعنی توانایی صحبت کردن در هر زمان، مکان و هر شرایطی **متناسب با مخاطب** با بالاترین تأثیر.

تناسب صحبت های شما با مخاطب هم بسیار مهم است. شما حرفی که به یک استاد دانشگاه می زنید را مسلماً نمی توانید به یک دانش آموز مدرسه ای بزنید یا بالعکس! دقت کنید که مثال هایی که برای یک فرد خردسال می زنید با یک فرد بزرگسال به یک شکل نیست!

✓ فن بیان چه چیزی نیست؟!

بعضی از افراد فکر می کنند چون برخی از ویژگی ها را دارند، پس از فن بیان قوی هم برخوردار هستند! در صورتی که این طور نیست، این افراد معمولاً هوش کلامی بالایی دارند و در نتیجه تصور می کنند فن بیانشان هم قوی است. اما اکنون باید به شما بگویم که فن بیان ویژگی های زیر نیست:

۱. پر حرفی

کسی که دائماً صحبت می کند، پر حرفی می کند و حواسش به تعریف فن بیان که پیش تر گفتیم نیست (یعنی داشتن تناسب صحبت ها با مخاطب و بیان صحبت های درست در زمان و مکان مناسب)، فن بیان قدرتمندی ندارد و اصلاً صحبت هایش هم تأثیرگذار نیست!

۲. لفظ قلم صحبت کردن

بعضی از افراد فکر می کنند هر چقدر کلمات با کلاس تری بگویند یعنی فن بیان قوی تری دارند! یعنی اگر عموم مردم نصف کلماتشان را متوجه نشوند یعنی خیلی با کلاس هستند! نه



فن بیان این هم نیست. چون اصلاً متناسب با مخاطب نیست و آن‌ها کاملاً اشتباه تصور می‌کنند.

۳. صدای دلنشین

اگر فکر می‌کنید فن بیان یعنی داشتن صدا و آوای دلنشین، بدانید که باز هم در اشتباه هستید و اصلاً این مسئله فن بیان نیست.

۴. حاضر جوابی و پررویی

این مورد هم که اصلاً نیازی به توضیح ندارد و معلوم است که با فن بیان مرتبط نیست.

✓ فن بیان اکتسابی است یا ذاتی؟

باید به شما بگویم که فن بیان هم اکتسابی است و هم ذاتی! یعنی چه؟

برخی از پیش نیازهای فن بیان قوی می‌تواند ذاتاً در وجود فرد باشد، مثلاً مبانی هوش کلامی، اجتماعی و برون‌گرا بودن، با دیگران به خوبی ارتباط برقرار کردن و در یک کلام، داشتن استعداد فن بیان که این بخش ذاتی آن است.

اما بخش عمده‌ای از آن اکتسابی است. با قدرت به شما می‌گویم که کسانی که هوش کلامی بالایی داشته باشند اما آموزش نبینند، نمی‌توانند از یک حدی در فن بیان بالاتر و جلوتر بروند. اما اگر کسانی که اصلاً هم هوش کلامی ندارند، روی فن بیان خود کار کنند و آن را تقویت کنند، حتماً از افرادی که فن بیان به صورت ذاتی در آن‌ها وجود دارد بهتر خواهند شد. چون این افراد مهارت را کسب کرده‌اند و تکنیک‌ها و تاکتیک‌های آن را به خوبی اجرا می‌کنند و در نتیجه از دسته اول که نام بردم بهتر هم می‌شوند.

پس قسمتی از فن بیان ذاتی و بخش عمده‌ای از آن، اکتسابی است.

حتماً براتون جالبه بدونید که...

جالب است این نکته را بدانید که ترس از صحبت در جمع، از ترس از مرگ هم شدیدتر و قدرتمندتر است! یعنی تعداد افرادی که از صحبت کردن در جمع می‌ترسند بیشتر از افرادی است که از مرگ ترس و واهمه دارند!

این مسئله برای شما، هم یک تهدید به حساب می‌آید و هم یک فرصت؛ تهدیدش این است که اگر روی فن بیان خود کار نکنید حتماً در جایی که باید بدرخشید این اتفاق نمی‌افتد و نمی‌توانید هنر خود را نشان دهید و فرصت این است که شما با تقویت این مهارت در وجود خود، می‌توانید بیشتر از دیگران مهارت‌های خود را نشان دهید.

ولی متأسفانه خیلی‌ها ادعای دانستن می‌کنند!

در کنار همه خوبی‌هایی که در فرهنگ ما ایرانی‌ها وجود دارد، یک موضوع بسیار اذیت کننده است و مانع پیشرفت ما به حساب می‌آید و آن موضوع هم این است که فقط ادعای دانستن و توانستن می‌کنیم!

کمی به اطرافیان خود دقت کنید؛ معمولاً همه افراد در مسائل سیاسی نظر می‌دهند و فکر می‌کنند از رئیس‌جمهور بیشتر می‌فهمند! همان افراد وقتی بحث فوتبال می‌شود دانش آن‌ها از سرمربی تیم ملی هم بیشتر شده و می‌خواهند بگویند ما از او بیشتر متوجه می‌شویم! و جالب است که همان افراد دوباره در مسائل دینی هم صاحب سبک هستند! گویا همه ما تمایل داریم همیشه خود را علامه دهر نشان دهیم، اما گاهی اوقات با این کار، کلاه سر خودمان می‌گذاریم و هیچ‌گاه در آن حیطه پیشرفتی نمی‌کنیم.

یکی از این مواقع، زمانی است که می‌توانیم چند جمله پشت سر هم را به خوبی بیان کنیم و به همین دلیل فکر می‌کنیم فن بیان قدرتمندی داریم. تا زمانی هم که ادعای دانستن و توانستن داشته باشیم و خیال کنیم که واقعاً می‌توانیم، هیچ‌گاه به سراغ یادگیری آن موضوع نمی‌رویم و تا یک عمر، از این اتفاق لطمه می‌خوریم.



تحقیق در مورد توهم خود برتر بینی!

طی یک تحقیق انجام شده، تعدادی از دانشمندان به برخی از مردم اظهار نامه‌هایی دادند که خودشان را ارزیابی کنند که یکی از آن‌ها در مورد نحوه رانندگی کردن بود. بعد از این که اظهار نامه‌ها را از مردم گرفتند و یک تیم متخصص آن‌ها را ارزیابی کرد، نتیجه بسیار جالب و شگفت‌انگیز بود.

خیلی از این افراد، یعنی حدود ۷۰ درصد آن‌ها، بالاتر از آن چیزی که در حقیقت بودند این اظهار نامه‌ها را تکمیل کرده بودند! البته اشتباه نکنید، این افراد دروغ نمی‌گفتند و کاملاً با صداقت جواب می‌دادند! اما خیال می‌کردند مهارت بالایی در رانندگی دارند! درواقع توهم خود برتر بینی داشتند.

تبر خود را تیز کنید!

اگر به من ۶ ساعت زمان بدهند که درختی را قطع کنم، ۴ ساعت اول را صرف تیز کردن تبر خواهم کرد.

با این جمله آبراهام لینکلن، بهتر متوجه خواهید شد که چرا ما تا به اینجا فقط در رابطه با اهمیت فن بیان صحبت کرده‌ایم. همه مطالب ما برای این بود که شما تبر خود را تیز کنید تا با راحتی بیشتری بتوانید فن بیانتان را تقویت کنید. دقیقاً مانند همان بریدن درخت که هر چه تبر تیزتر باشد، بریدن هم برای شما آسان‌تر می‌شود.

در این فصل به صورت کامل تبر شما تیز شد و با اهمیت بالای فن بیان آشنا شدید. حالا نوبت شماست که فکر کنید، وقت بگذارید و ببینید که فن بیان تا چه حدی اهمیت دارد و همیشه هم ضرورت آن را در نظر داشته باشید، چرا که فقط در این صورت است که ذهن شما به خوبی با شما همراهی خواهد کرد.

اولین تمرین فن بیان

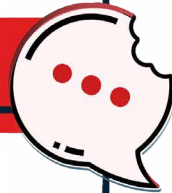
اولین تمرین شما، این است که یک سخنرانی ۳ دقیقه‌ای درباره موضوعی که در آن اطلاعات کافی دارید انجام دهید و صدای خود را ضبط کنید. (البته قرار نیست این سخنرانی خیلی مهم و سخت باشد! حتی می‌توانید تصور کنید که می‌خواهید برای یک نفر و یا حتی پدر و مادر خود صحبت کنید.) فقط دقت کنید که هر چقدر تپق زدید اصلاً ایراد ندارد! اگر مطالب را بالا و پایین هم گفتید مشکلی نیست! تا می‌توانید هم ضبط را متوقف نکنید و فقط ۳ دقیقه بدون هیچ وقفه‌ای صحبت کنید. پس از پایان، در موبایل خود این فایل را به عنوان "فایل صوتی اول" ذخیره کنید و آن را نگه دارید.

این کار چند فایده دارد:

۱. شما بعد از مدتی مجدداً این فایل صوتی را گوش می‌کنید و از پیشرفت فوق‌العاده خود متحیر خواهید شد، اعتمادتان به تمرین کردن و آموزش دیدن هم لحظه‌به‌لحظه افزایش پیدا می‌کند و اتفاقات فوق‌العاده‌ای در ذهنتان رقم خواهد خورد.
۲. شما می‌توانید این فایل را مجدداً خودتان گوش داده و اشکالات آن را پیدا کنید. مثلاً ببینید کلمات را به خوبی ادا می‌کنید؟ اطلاعات کافی درباره موضوع دارید؟ تند صحبت می‌کنید یا آرام؟ قسمتی از مطلب یادتان رفت؟ و... حالا دوباره شروع کنید به ضبط کردن؛ البته این بار با دقت به اینکه اشتباهات قبلی خود را مجدداً تکرار نکنید. این تمرین را هم به نام "فایل صوتی دوم" ذخیره کنید و مجدداً مشکلات آن را پیدا کنید. سپس بروید به سراغ "فایل صوتی سوم" و آن را هم شروع کنید.



لقمه فن بیان



اولین فایل صوتی ۳ دقیقه ای خود را ضبط کنید.

مشکلات	تاریخ ضبط	موضوع فایل صوتی	ردیف
			۱
			۲
			۳

احتمالاً برای شما این سوال پیش می آید که در نهایت چه تعداد فایل صوتی باید ضبط شود؟ باید در جواب شما بگویم که شما به اندازه تمرین کردن خود رشد خواهید کرد. البته همان طور که گفتیم حتماً بعد از هر فایل صوتی باید مشکلات آن را پیدا کنید و در تمرین بعدی، جلوی آن ها را بگیرید.

فصل دوم

ترس از صحبت در جمع



✓ کالبد شکافی ترس

قبل از اینکه به شما بگویم دلیل به وجود آمدن ترس از سخنرانی چیست و چه کنیم که از آن نترسیم، لازم است یک کالبد شکافی از خود ترس داشته باشیم و با معنای دقیق آن به خوبی آشنا شویم، چرا که وقتی همه مطالب را به طور کامل درباره ترس متوجه شویم، قطعاً راحت تر می توانیم بحث ترس از سخنرانی را هم مدیریت کنیم.

بعید می دانم کسی نداند ترس چیست!

بعید می دانیم اصلاً کسی در این دنیا وجود داشته باشد که نداند ترس چیست؟! چون قطعاً همه در زندگی شان، برای یک بار هم که شده ترس را تجربه کرده اند! اما اگر می خواهید یک تعریف از آن داشته باشید، می توانیم به این تعریف برسیم که:

ترس، احساس غریزی و ناخوشایندی

است که وقتی انسان احساس خطر می کند، فعال می شود.

همان طور که گفته شد این موضوع یک احساس غریزی است و اصلاً در اختیار ما نیست، بلکه به صورت ناخودآگاه در وجود ما پدید می‌آید. طبیعتاً کسی هم وجود ندارد که از ترسیدن لذت ببرد! چون این بحث ناخوشایند بودن، حس آرامش را از افراد می‌گیرد و باعث می‌شود موضوعی که از آن می‌ترسند به سختی برایشان پیش برود.

برای چه می‌ترسیم؟

موضوع مهمی که در اینجا به وجود می‌آید این است که چرا می‌ترسیم؟

نکته اولی که در پاسخ به این سؤال حائز اهمیت است، این است که چون ما خیلی از چیزها را نمی‌شناسیم! معمولاً وقتی هم از چیزی شناخت نداشته باشیم، مغزمان نسبت به آن دستور ترسیدن می‌دهد و شروع می‌کند به داستان بافی! درواقع ضمیر ناخودآگاه وقتی به منفی بافی عادت کرده باشد، شروع به این کار می‌کند و اجسام و اشخاص را به بدترین شکل ممکن برای ما تعریف می‌کند. پس ما معمولاً از چیزهایی که نمی‌شناسیم می‌ترسیم. مطلب دومی که معمولاً دلیل ترس ماست، این است که ذهنمان خطرهای احتمالی را گوشزد می‌کند و درواقع با شروع انجام کاری، شروع به لیست کردن این خطرات می‌کند. گاهی اوقات هم تجربیات تلخ گذشته مجدداً به سراغ ما می‌آیند و اتفاقات بد را یادآوری می‌کنند و همین اتفاق، باعث به وجود آمدن ترس می‌شود.

همچنین وقتی ما نتوانیم محیط را در کنترل خود داشته باشیم، معمولاً دوباره حس ترس در ما به وجود می‌آید. مثل وقتی که کسی به ما حمله می‌کند و کنترل اوضاع از دستان خارج می‌شود.

پس ترسیدن، ۴ دلیل اصلی و مهم دارد:

۱. نشناختن موضوعات

۲. خطرات احتمالی

۳. تجربیات گذشته

۴. ناتوانی در کنترل شرایط

واکنش مغز نسبت به ترس

بحث مهم و علمی بعدی این است که وقتی ما می ترسیم، چه اتفاقی در بدنمان رخ می دهد؟ وقتی ما به هر دلیلی می ترسیم، ابتدا غده هیپوتالاموس شروع به فعالیت کرده و سپس غده هیپوفیز شروع به ترشح هورمون آدرنالین در خون می کند و در نتیجه، بدن دچار فعل و انفعالات مختلفی می شود.

اولین اتفاق که بسیار مهم می باشد و حتماً شما هم تجربه اش کرده اید، این است که مثانه تان منقبض می شود و نیازمند رفتن به سرویس بهداشتی خواهید شد! درست است؟

اتفاق دوم خشک شدن آب دهان است، زیرا وقتی این فعل و انفعالات در بدن شکل می گیرد، سیستم گوارش بدن، هضم غذا و سوخت رسانی بدن قطع می شود و گویا در بدن اعلام خطر می شود! به همین علت دهان شما شروع به خشک شدن می کند.

همچنین در چیه قلب هنگام ترس منبسط شده و خون رسانی در بدن افزایش پیدا می کند و در نتیجه، میزان ضربات قلب شما بیشتر می شود.

نشانه های ترس

حالا که با واکنش مغز نسبت به ترس آشنا شدید، فکر می کنم خیلی راحت تر و بهتر می توانید نشانه های ترس را متوجه شوید. موارد زیر که به برخی از آن ها در مبحث قبل هم اشاره کردیم، جزو مهم ترین نشانه های ترس به شمار می آیند:

* عرق کردن

* ضربان قلب

- * خشکی دهان
- * رنگ پریدگی
- * گشاد شدن مردمک چشم
- * انقباض مثانه
- * و...

فرصت‌ها و تهدیدهای ترس

مسلماً خود شما هم با بخش تهدیدهای ترس آشنا هستید؛ مثلاً وقتی می‌ترسید و اوضاع کاری از دست شما خارج می‌شود، نمی‌توانید آن کار را با کیفیت انجام دهید، ممکن است دیگران شما را مسخره کنند و بسیاری از تهدیدهای دیگر... یکی از دلایلی هم که ما اکنون این موضوع را بررسی می‌کنیم، این است که دیگر این تهدیدها به سراغ شما نیایند.

اما آن سوی داستان، ترس موهبت بزرگی است که خداوند در وجود شما قرار داده است. می‌دانید اگر ترس نبود، چه اتفاقات بدی بر سرتان نازل می‌شد و شاید تاکنون جان خود را از دست داده بودید؟ درواقع همین ترس باعث شده است که بتوانید در برابر مشکلات از خودتان محافظت کنید و مسائل مختلف را پیش‌بینی کنید. تصور کنید ریسمانی به سمت شما می‌آمد و نمی‌ترسیدید، حتی اگر ۱٪ آن ریسمان مار بود و نیش و زهر کشنده داشت، چه اتفاقی می‌افتاد؟

پس ترس، فرصت‌های زیادی را به اندازه لازم برای شما به وجود می‌آورد، یعنی باعث می‌شود شما همه مسائل را مرور کنید، چک کنید، پیش‌بینی کنید و... پس این نعمت، لطف بسیار بزرگی است که خداوند به شما عطا کرده است. اما یادتان باشد که شما در این نعمت هم مانند سایر موارد، نباید افراط و تفریط داشته باشید. یعنی نه بیش از حد بترسید و دنیا را به کام خود زهر کنید و نه طوری باشید که ترسیدن باعث شود نتوانید مسائل مختلف را پیش‌بینی کنید.

حالا چرا ترس از سخنرانی؟

به نظر شما چرا مردم از سخنرانی و صحبت کردن در جمع می‌ترسند؟ قطعاً مهم‌ترین دلیل آن، این است که شناخت کافی ندارند و نمی‌دانند چطور باید سخنرانی خود را ارائه دهند.

پیش‌تر هم به این نکته اشاره کردیم که ما معمولاً از مسائلی که شناخت کافی نداریم، بیشتر می‌ترسیم که یکی از آن مسائل هم، ترس از سخنرانی و صحبت کردن در جمع است.

می‌تواند این‌ها هم باشد!

دلایل زیر هم می‌توانند باعث به وجود آمدن ترس از سخنرانی شوند. حتماً اگر این دلایل را بیان کنم، آن‌ها را در وجود خود بسیار آشنا خواهید دید.

۱. قضاوت شدن

اولین دلیل این است که ما می‌ترسیم قضاوت شویم. بسیاری از افراد می‌گویند ما می‌ترسیم صحبت کنیم، می‌ترسیم که مردم از حرف زدن ما خوششان نیاید، بگویند که با مدرک پایین تحصیلی برایمان صحبت می‌کند و...

می‌بینید؟ این تفکرات همه ترس‌هایی است که از قضاوت شدن به سراغمان می‌آیند. درواقع ما چون می‌ترسیم قضاوت شویم، معمولاً خیلی دیر شروع به صحبت کردن در جمع می‌کنیم.

۲. تیق زدن

ترس بعدی که مانع صحبت کردن ما در جمع می‌شود، تیق زدن است. ما خیال می‌کنیم که با یک تیق زدن ساده تمام آبروی ما به یک باره خواهد رفت. اما شما قطعاً این اتفاق را هنگام صحبت کردن بزرگ‌ترین سخنرانان دنیا هم خواهید دید! ما چه دوست

داشته باشیم چه نه، این اتفاق ممکن است در صحبت کردن هرکسی رخ دهد. (اما با انجام تمرین این کتاب، می‌توانید تپق زدن در کلام را به حداقل برسانید.)

۳. خندیدن دیگران

دلیل بعدی این است که می‌ترسیم دیگران به ما بخندند! به همین علت سراغ صحبت کردن نمی‌رویم. متأسفانه هم چون بعضی از اطرافیان ما فرهیخته نیستند، با خندیدن خود باعث می‌شوند خیلی از اوقات از سخنرانی کردن منصرف شویم.

۴. عدم اعتماد به نفس

همچنین گاهی اوقات چون خودمان را باور نداریم، عزت نفس و اعتماد به نفس هم نداریم، نمی‌توانیم به خوبی صحبت کنیم! این عدم خودباوری سبب می‌شود همیشه از جمع گریزان شده و هیچ‌گاه حرفی برای گفتن نداشته باشیم.

۵. تجربه‌های ناخوشایند

شاید هم تجربه‌های ناخوشایندی داشته باشیم، مثلاً در دوران کودکی صحبت کرده‌ایم و دیگران ما را مسخره کرده‌اند و حالا، صحبت کردن در جمع را مساوی مسخره کردن می‌دانیم!

اکنون یک بار دیگر به همه این دلایل دقت کنید؛ همه آن‌ها به عدم شناخت باز می‌گردند. یعنی اگر ما دید روشنی نسبت به مسائل پیدا کنیم، قطعاً کمتر تپق خواهیم زد، با آمادگی بیشتری صحبت خواهیم کرد، از قضاوت شدن کمتر خواهیم ترسید و در نتیجه اعتماد به نفسمان هم افزایش پیدا خواهد کرد.

پس آگاهی داشتن می‌تواند از بسیاری از ترس‌های ما جلوگیری کند.

ولی نگران نباشید چون...

دلیل این که می‌گویم نگران نباشید این است که این ترس، در بین بسیاری از افراد نیز وجود دارد! آزمایشات و تحقیقات بسیار زیادی انجام شده و محققان متوجه شدند که خیلی از سخنرانان بزرگ هم قبل از سخنرانی کردن، کمی می‌ترسند!

درست است که این ترس نسبی است و ممکن است یک سخنران آن را به خوبی مدیریت کند و دیگری کنترل کمتری نسبت به آن داشته باشد، اما جالب است بدانید که طی تحقیقات انجام شده حدود ۶۷٪ سخنران‌های بزرگ دنیا هم این ترس را تجربه کرده‌اند و حتی همین الآن هم آن را با خودشان به همراه دارند!

موضوع بسیار عجیب‌تر این است که:

بسیاری از افراد، بیشتر از مرگ، از سخنرانی و صحبت در جمع می‌ترسند!

پس نگران نباشید؛ وقتی بسیاری از افراد توانسته‌اند این ترس را کنترل کنند، پس قطعاً شما هم می‌توانید این کار را انجام دهید.

آقای مارک تواین، جمله بسیار زیبایی در این رابطه دارد که می‌گوید:

دو نوع سخنران وجود دارد؛ آن که می‌ترسد، آن که دروغ می‌گوید!

این جمله به خوبی بیان می‌کند که همه سخنرانان، ترس از سخنرانی دارند و آن‌هایی که می‌گویند اصلاً تاکنون نترسیده‌اند، قطعاً راست نمی‌گویند!

✓ هفت تیر از بین بردن ترس از سخنرانی!

در این بخش هفت تیری برای از بین بردن ترس از سخنرانی شما آماده کرده‌ام که قرار است به وسیله تک‌تک این تیرها، ترستان را به طور کامل از بین ببرید.

تیر اول: ترس را بپذیرید و به جای جنگیدن آن را مدیریت کنید

وقتی گفته می‌شود ترس یک حالت غریزی است، یعنی در بسیاری از اوقات اصلاً در اختیار شما نیست و خودش به وجود می‌آید. اگر هم بخواهید با آن بجنگید، با شما لج می‌کند و بیشتر به سراغتان می‌آید! پس به عنوان تیر اول شما باید ترس را بپذیرید و بدانید که این حالت، طبیعی است و گاهی اوقات اتفاق می‌افتد.

تیر دوم: روی مطالب تسلط کامل داشته باشید

شما با تیر دوم می‌توانید ترستان را تا حد بسیار زیادی کاهش دهید. در این گام باید روی مطلبی که می‌خواهید صحبت کنید، تسلط کامل داشته باشید.

منظور از تسلط کامل هم این است که اگر قرار بود بدون هیچ نوشته و اسلایدی سخنرانی کنید، بتوانید به خوبی از پس این امر بر بیایید.

تیر سوم: سخنرانی موفق خود را به تصویر بکشید

شما باید صحبت کردن و سخنرانی خود را به شکل موفق به تصویر بکشید. یعنی در حالت آرام بنشینید و در ذهنتان تصور کنید که سخنرانی‌تان قرار است به چه شکلی پیش برود، مخاطبین کجا قرار است تشویقتان کنند، چه زمانی قرار است از شما تعریف کنند و...

هرچه قدر بهتر بتوانید این سخنرانی را به تصویر بکشید، به موفقیت هم بیشتر نزدیک می‌شوید. البته دقت کنید که حتماً سخنرانی موفق را به تصویر بکشید و به مسائل منفی فکر نکنید. وقتی این کار را انجام دهید، ذهنتان آرام می‌شود و باورش می‌شود که شما



می‌توانید سخنرانی خوبی داشته باشید.



تیر چهارم: مخاطبان خود را به خوبی بشناسید

شما باید قبل از سخنرانی، مخاطبین خودتان را به خوبی بشناسید؛ این مخاطبان می‌توانند شاگردان شما، اعضای فامیل، خانواده و یا هر کس دیگری باشند، هیچ تفاوتی نمی‌کند؛ شما وقتی مخاطبان خود را به خوبی می‌شناسید، بهتر متوجه می‌شوید که آن‌ها از چه موضوعاتی لذت می‌برند؟ به دنبال چه مطلبی هستند؟ با چه نکاتی جذب می‌شوند و...

مثلاً اگر بدانید آن‌ها دانش‌آموز هستند، متوجه می‌شوید که به هیجان احتیاج دارند؛ پس طبیعتاً شما هم به میزان صحبت انگیزشی خودتان اضافه می‌کنید.

پس هر چه قدر اطلاعات شما درباره مخاطب بالاتر برود، ترستان هم بیشتر کاهش پیدا می‌کند؛ چون آماده‌تر می‌شوید.

تیر پنجم: کمال گرایی نداشته باشید!

تیر پنجمی که به وسیله آن ترس از سخنرانی شما کاهش پیدا می‌کند، دور شدن از کمال گرایی است.

کمال گرایی چیست؟ اگر شما یک استاندارد برای خودتان در بالاترین درجه ممکن وضع کنید و ضررش بیشتر از منفعتش باشد، کمال گرایی کرده‌اید!

مثلاً می‌گویید من قرار است با کیفیت بسیار بالایی سخنرانی کنم. یعنی خودتان را با سخنرانان بزرگ دنیا مانند آنتونی رابینز مقایسه می‌کنید و می‌گویید که من حتماً باید مثل او باشم! طبیعتاً این اتفاق بد نیست و قطعاً در آینده و با تمرین و تکرار می‌توانید حتی بهتر از آن‌ها هم سخنرانی کنید؛ اما در شروع کارتان، مسلماً این انتظار بسیار بیجا و بزرگ است. شما زمانی که کمال گرایی می‌کنید، با کوچک‌ترین اتفاق ممکن انرژی و انگیزه خود را از دست می‌دهید. چون در ابتدا به خودتان گفته‌اید که باید مثل افراد حرفه‌ای عمل کنید و حتی یک تیپ هم نزنید اما وقتی مشکلی پیش می‌آید، کمال گرایی منفی، تمرکز و توجه شما را از بین می‌برد و به ضررتان تمام خواهد شد!

تیر ششم: بدترین اتفاقات ممکن را پیش بینی کنید

کمی فکر کنید و ببینید که بدترین اتفاقاتی که ممکن است در صحبت کردن شما رخ دهد چه می‌تواند باشد، سپس برای آن‌ها راه‌حلی داشته باشید.

مثلاً این احتمال را بدهید که پاورپوینت شما اجرا نشود و از قبل برای آن جایگزین بگذارید؛ یعنی در مکان‌ها و سیستم‌های مختلف آن را ذخیره کنید. پس شما باید برای هر یک از مشکلات احتمالی، راه‌حل دیگری هم داشته باشید.

تیر هفتم: چک لیست سخنرانی

تیر آخر که قرار است ترس از سخنرانی شما را نابود کند، داشتن چک لیست است. یکی از مهم‌ترین ترس‌هایی که سخنرانان دارند، فراموش کردن لوازم مورد نیاز و مطالبی است که می‌خواهند درباره آن‌ها صحبت کنند. شما می‌توانید با داشتن چک لیستی، هر آنچه که در آن سخنرانی برایتان لازم است بنویسید. حالا نوشته شما می‌تواند باطری ساعت، میکروفون اضافی و هر وسیله دیگری باشد.

بگذارید کمی جزئی‌تر بگویم: فرض کنید می‌خواهید برای مخاطبان خود یک داستان تعریف کنید و می‌ترسید که بخشی از آن را فراموش کنید. در این صورت فقط کافی است ابتدای داستان را در گوشی خود تایپ کنید و آن را با خود به همراه داشته باشید. حتی سخنران‌های بزرگ دنیا هم همین کار را انجام می‌دهند. یعنی اگر مطلبی را فراموش کنند، یک تمرین به مخاطبان خود می‌دهند و در همان لحظه، مطالب را مرور می‌کنند!

📌 اگر باز هم هنگام سخنرانی ترسیدیم چی؟

اگر همه این هفت تیر را هم رعایت کردید اما باز هم هنگام سخنرانی ترسیدید، باید چه کار کنید؟

نگران نباشید! برای آن مواقع هم نکات درجه یکی برای شما آماده شده است! شما آن هفت تکنیک را انجام دهید و اگر باز هم استرسی داشتید، می‌توانید کارهای زیر را بکنید.

یادت نرفته که باید مدیریت کنی؟

نکته اول این است که به خودتان یادآوری کنید که ترس یک اتفاق طبیعی است و باید آن را مدیریت کنید. سپس شروع کنید به این کار؛ یعنی با خود بگویید ذهن من اکنون دستور ترس می‌دهد، خشکی دهان و ضربان قلب و تند تند نفس کشیدن هم به همین

علت است. در نتیجه در این زمان بهتر می‌دانید چرا می‌ترسید و راحت کارهای خود را انجام می‌دهید و ترس خودتان را کنترل می‌کنید.

گول ذهن‌ت را نخور!

پیش‌تر هم بیان کردم که در لحظه ترس، ذهن، ضمیر ناخودآگاه منفی‌باف و مغز خزنده شما، شروع به منفی‌بافی می‌کنند و به شما می‌گویند که قرار است مطالب را فراموش کنید، دیگران به شما بخندند، پایتان پیچ بخورد و...

در این هنگام می‌توانید خیلی آرام با ذهن‌تان حرف بزنید و از او تشکر کنید و فراموش کنید! چون ذهن‌تان، ضمیر ناخودآگاه‌تان و مغز خزنده‌تان می‌خواهند از شما در مقابل مشکلات محافظت کنند.

نفس عمیق و کمی آب می‌تونه کمکت کنه

مطلب بعدی که در آن لحظه می‌تواند کمکتان کند، این است که نفس عمیق بکشید و کمی آب میل کنید. گفتیم که مواد غذایی در هنگام ترس به اندام‌های اصلی بدن نمی‌رسد و وقتی شما آب می‌نوشید، کمک می‌کنید که بدن به حالت عادی برگردد.

اکسیژن هم باعث می‌شود که انرژی، مجدداً به وجودتان منتقل شود و دستوراتی که در ذهن‌تان به دلیل ترس اعمال می‌شود، کاهش پیدا کند و دوباره همه چیز به شرایط عادی بازگردد. پس هنگام ترس چند نفس عمیق به همراه کمی آب خوردن می‌تواند به شما کمک بسیار زیادی کند.

مطمئن باش هر چی بگذرد آرام‌تر می‌شوی!

شما وقتی صحبت می‌کنید، قطعاً در چند دقیقه اول کمی استرس خواهید داشت؛ اما هر چه بیشتر می‌گذرد، شرایط برایتان عادی‌تر خواهد شد. چرا که مغز به شرایط عادت می‌کند و وقتی متوجه آرامش شما شود، دوباره همه چیز را به حالت طبیعی و عادی باز می‌گرداند.

جهت مطالعه ادامه کتاب
لطفاً نسخه کامل کتاب را
خریداری نمایید

گام به گام

مؤسسه رشد فردی و مهارت‌های موفقیت

آموزش‌هایی که از مؤسسه گام برتر می‌توانید دریافت کنید

اگر دنبال شغل یا رشته ایده آل خودتان هستید،
جامع‌ترین پکیج استعدادیابی و کشف علایق در کشور
بهترین گزینه برای شماست.



کودکان شما سرمایه زندگی شما هستند.
با پکیج جامع استعدادیابی و افزایش هوش کودکان
آینده درخشانی برای فرزندان‌تان بسازید.

کلام و فن بیان یکی از اولین و مهمترین ابزارهای
ارتباطی انسان هست. با تقویت فن بیان در جمع و
در ارتباطاتان بدرخشید.



گام برتر

مؤسسه رشد فردی و مهارت‌های موفقیت

آموزش‌هایی که از مؤسسه گام برتر می‌توانید دریافت کنید

سوالات رایجی در مورد استعدادیابی و انواع آن
در اذهان وجود دارد، با این محصول **رایگان** همه چیز
درباره استعداد و استعدادیابی را خواهید دانست.



اهمال کاری و تنبلی از بزرگترین موانع راه موفقیت است
در این پکیج آموزشی شما هر آنچه از اهمال کاری
از دلایل تا درمان آن را خواهید آموخت.



این محصول، ویژه تمامی فروشندگان، صاحبان فروشگاه
ارائه دهندگان خدمات و... می‌باشد. با این آموزش
اصول و روش‌های افزایش فروش را می‌آموزید.



گام برتر

مؤسسه رشد فردی و مهارت‌های موفقیت

آموزش‌هایی که از مؤسسه گام برتر می‌توانید دریافت کنید

دوره حرفه‌ای و غیر حضوری استاد برتر
جایی است که در آن یاد خواهید گرفت که چگونه
به عنوان یک مدرس حرفه‌ای مطرح شوید و
کسب درآمد حرفه‌ای بکنید.



سکانس موفقیت مجموعه کلیپ‌های آموزشی
است که با چندین موضوع مختلف به شما
کمک خواهد کرد که مهارت‌های موفقیت را بیاموزید

کتاب خوتو شارژ کن به شما کمک خواهد کرد که
چگونه در هر زمان و هر مکان با انگیزه و پراثری
باشید

