

دلایل ترس از صحبت در جمع می تواند برای هر شخصی متفاوت باشد. اگر شما به عنوان خواننده این مقاله به دنبال دلایل ترس از صحبت در جمع هستید، به شما تبریک می گویم چون برای اینکه بتوانیم خودمان را در هر زمینه ای رشد دهیم، ابتدا باید از خودمان در آن موضوع آگاهی داشته باشیم.

برای مثال اگر من قصد دارم که فن بیان خودم را ارتقاء دهم، ابتدا باید نقاط ضعف بیانی ام را بشناسم و بعد برای حذف یکسری مسائل اقدام کنم و یکسری دیگر را نیز رشد دهم. تا زمانی که از خودمان آگاهی نداشته باشیم بسیار سخت است که بتوانیم در مسیر درستی قرار گیریم. پس، برای اینکه ترس خودمان را از صحبت در جمع رفع کنیم، باید دلایل ترس از صحبت در جمع را برای خودمان کشف کنیم تا بتوانیم گام های محکم تری در این مسیر برداریم.

من [امیر مصطفی](#)، مدرس [سخنرانی](#) و [فن بیان](#)،

در این مقاله دلایل ترس از صحبت در جمع را بررسی خواهیم کرد تا بتوانید از خودتان شناخت بهتری داشته باشید. نداشتن مهارت کافی در صحبت کردن یکی از دلایل ترس از صحبت کردن در جمع این است که ما مهارت کافی در صحبت کردن نداریم.

- نمی دانیم که چطور باید صحبت کنیم
- نمی دانیم که چطور صحبت های خودمان را جمع و جور کنیم
- نمی دانیم که چطور صحبت خودمان را شروع کنیم
- نمی دانیم که چطور از لحن های مناسب استفاده کنیم
- نمی دانیم که چطور موقع صحبت کردن نفس کم نیاوریم
- نمی دانیم که چطور صدایمان نلرزد
- نمی دانیم که چطور زبان بدن مناسبی داشته باشیم
- و نمی دانم های دیگر...

غلبه بر ترس از صحبت در جمع

اگر ما در صحبت کردن مهارت نداشته باشیم مثل این است که در رانندگی کردن، مهارت نداشته باشیم و پشت فرمان یک ماشین بشینیم و دل را به جاده بزنیم. چه می شود؟ به احتمال خیلی زیاد وقتی تسلط و مهارت در رانندگی کردن نداشته باشیم ممکن است که تصادف کنیم.

بدیهی است کسی که مهارت کافی در رانندگی کردن ندارد و پشت فرمان می نشیند، هنگام رانندگی ترس دارد و این ترس ناشی از نداشتن مهارت کافی است. خیلی از افراد نمی دانند که صحبت کردن یک مهارت است دقیقاً مثل دوچرخه سواری، نقاشی کردن، خواندن و نوشتن، شنا کردن و می توانند آن را یاد بگیرند و خودشان را کم کم در آن ارتقاء دهند.

حالا که یکی از دلایل ترس از صحبت در جمع را که نداشتن مهارت کافی است متوجه شدید، می توانید خودتستان را در مسیر صحیح قرار دهید. بدون شک اگر ما در صحبت کردن تسلط کافی داشته باشیم می توانیم با اعتماد به نفس بیشتری در جمع ها صحبت کنیم. دوست خوبم، با قرار گرفتن در مسیر رشد و تحول فردی کاری کن که بتوانی به صورت تدریجی و مداوم رشد کنی.

ترس از موقعیت جدید را جایگزین ترس از صحبت در جمع کنید

یکی دیگر از دلایل ترس از صحبت کردن در جمع این است که ما از موقعیت جدیدی که قرار است، در آن حضور پیدا کنیم یا در آن حضور داریم می ترسیم. مغز ما همیشه از چیزهای جدید فراری است و همیشه سعی دارد، ما را در موقعیت های جدید و مکان های جدید دور کند و راهکارش برای این کار همین ترس است. ترس از موقعیت جدید، برایمان یک غول می سازد.

اگر در دام چنین ترسی افتادید، می توانید با رفتن به آن موقعیت مکانی جدید یا قرار دادن خودتان در آن موقعیت (حتی به صورت مجازی) کم کم این ترس را برای خودتان رفع کنید. مثل کسی که از هواپیما و پرواز ترس دارد می توانید با تصویرسازی ذهنی، با دیدن تصاویر هواپیما و پرواز، با دستگاه های شبیه ساز پرواز، خودتان را بیشتر و بیشتر در آن موقعیت قرار دهید تا ترستان بریزد.

تسلط نداشتن روی محتوا

بدون شک یکی از دلایل ترس از صحبت در جمع تسلط نداشتن روی محتوا است. دقیقاً مثل دوران مدرسه که وقتی معلم می خواست درس بپرسه، اگه درس رو خونده بودیم مثل شیر میشستیم روی نیمکت

اگر هم که درس نخونده باشیم مثل موش خودمون رو پشت همکلاسی یا زیر نیمکت قایم می شدیم. فکر کنم با این مثال کامل متوجه شدید که منظورم از تسلط نداشتن روی محتوا چیه؟

نداشتن آمادگی کافی موجب ترس از صحبت در جمع می شود

نداشتن آمادگی کافی هم یکی از دلایل ترس از صحبت کردن در جمع است. تصور کنید قراره که فردا یک ارائه کلاسی انجام بدی. محتوات آماده است، اسلاید درست کردی، برای محتوایی که می خواهی ارائه بدی وقت گذاشتی، اما اونچور که باید تمرین نکردی. دقیقا تمرین نکردنه باعث می شود که ترس داشته باشی.

می بینید؟ همینکه داریم دلایل ترسیدن از صحبت کردن در جمع رو با هم بررسی می کنیم، راهکارش داخل خودش هست.

پس فهمیدید دلیل هر چیزی می تواند به ما و شناخت ما روی خودمان، خیلی کمک کند و چه بسا که در بیشترشان راه حلش هم پیدا میشه. بنابراین اگه می خواهی از صحبت کردن در جمع نترسی، خودت رو آماده کن. آماده نشدن برای چیزی یعنی آماده شدن برای شکست است.

ترس از قضاوت شدن توسط دیگران

امان از حرف مردم و امان از ترس قضاوت شدن. یکی دیگه از دلایل ترس از صحبت کردن در جمع همین ترس از قضاوت شدن است. درسته حق میدهم بهتون. حرف مردم و چیزی که از ما قضاوت می کنند (مخصوصا اگه قضاوت اشتباه یا بدی در مورد ما کنند) واقعا برایمان خیلی سخت است. اما قرار نیست به خاطر فکری که مردم در مورد ما دارند، آینده شغلی و فردی خودمان را فنا کنیم.

ترس از تحقیر شدن توسط دیگران

ترس از تحقیر شدن توسط دیگران یکی از دلایل ترس از صحبت کردن در جمع است. این موضوع به احتمال زیاد ریشه در بچگی ما دارد. پای تخته می رفتیم برای درس جواب دادن تیکه بارونمان می کردند. می رفتیم برای ارائه کلاسی دانشگاه آنجا هم تیکه بارونمان می کردند. این روند در طی زمان همینجوری ادامه پیدا کرده و الان اگر بخواییم در جمع صحبت کنیم، همین تجربیات تلخ گذشته باعث می شود که ترس از صحبت در جمع برای ما تشدید شود.

باورهای غلط

از همان بچگی یکسری باورهای غلط را جامعه و صدا و سیما برای ما درست کرده است. مثلا کسی که می رفت جلوی جمع شروع به صحبت می کرد، آخرش بهش تخم مرغ و گوجه پرتاب می کردند. یا کسی که برای جمعی شروع به صحبت می کرد و در آخر فحش و بد و بیراه می خورد. این ها تمام باورهای غلطی هستند که جامعه و صدا و سیما برای ما در طی سال ها ساخته اند.

از برنامه های کودکانه و سریال های هفتگی بگیر تا مدرسه و دانشگاه و پدر و مادر و خواهر و برادر و دوستان، برایمان این باورهای غلط را شکل داده اند که آگه مقابل جمع صحبت کنی، قطعاً یکی از این مسائل برایتان رخ خواهد داد. این باورهای غلط را کنار بگذارید و دست به اقدام بزنید تا این باورهای لعنتی کمرنگ و کمرنگ تر شود.

تلقین و خودگویی های منفی

تلقین و خودگویی های منفی هم جزو دلایل ترسیدن از صحبت کردن در جمع است. چرا ما مدام به خودمان می گوییم:

- من نمی تونم
- من از پیشش بر نمیام
- من نمی تونم این کار رو انجام بدم
- من اعتماد به نفس ندارم
- من ترس دارم
- من حرفام یادم میره

هر چقدر که به خودت این تلقین و خودگویی های منفی را وارد کنی نتایج مثبتی نخواهی گرفت. نمی شود ما هر روز تو سر خودمان بزنییم و از خودمان انتظار داشته باشیم که یک نتیجه فوق العاده ارائه دهیم. به جای این خودگویی های منفی بهتره که خودگویی های مثبت را جایگزین کنیم. به جایش بگوییم:

- آگه من امروز نمی تونم این کار رو به خوبی انجام بدهم، می دانم که با تمرین و تکرار می تونم فوق العاده از پسشان بر بیام.

- من می توانم و انجامش می دهم
- من سرشار از اعتماد به نفسم

هر چقدر که از این جملات برای خودمان استفاده کنیم اعتماد به نفس و عزت نفسمان بالاتر می رود. دوست خوبم، لطفا با این جملات منفی توی سر خودتان نزنید خودتان را تحقیر نکنید عزت نفستان را سرکوب نکنید اما در عوض، بیا از جملات مثبت برای خودت استفاده کن.

جمع بندی

در این مقاله دلایل ترس از صحبت کردن در جمع را بررسی کردم، بیان کردم که اگر دلایل و چرایی چیزی را بدانیم، می توانیم آن را در مسیر صحیح هدایت کنیم. به صورت کلی دلایل ترس از صحبت در جمع این موارد هستند:

- نداشتن مهارت کافی در صحبت کردن
- ترس از موقعیت جدید
- تسلط نداشتن روی محتوا
- نداشتن آمادگی کافی
- ترس از قضاوت شدن توسط دیگران
- ترس از تحقیر شدن توسط دیگران
- باورهای غلط
- تلقین و خودگویی های منفی

با شناخت از خودتان می توانید مسیر رشد و تحول فردی خودتان را تسریع کنید.