

استرس شدید هنگام سخنرانی برای خیلی از افراد در هنگام ارائه های کلاسی یا جلسات رسمی پیش میاد. برای افرادی که دچار استرس شدید هنگام سخنرانی می شوند همیشه سوال است که، چرا فلان شخص بدون هیچ استرسی شروع به صحبت کردن می کند و، خیلی عالی صحبت یا سخنرانی اش را بیان می کند اما من نمی توانم سخنرانی خودم رو با اعتماد به نفس انجام بدهم.

ممکن است این داستان برایتان آشنا باشد:
چند سال پیش باید در سمیناری صحبت می کردم.
مجری نام من را برای ایراد سخنرانی صدا زد.
انگار قلبم داشت به دهنم می آمد.
سالن سمینار دور سرم می چرخید.
از همان لحظه که از روی صندلی بلند شدم تا به سمت تریبون سخنرانی بروم،
انگار دنیا را روی سرم آوار کرده بودند، قلبم تند تند میزد، نفسم به شمارش افتاده بود،
روی پیشانیم عرق سردی نشست و وقتی شروع به صحبت کردن کردم، صدام می لرزید.
لعنتی خیلی لحظه بدی بود.
از شدت استرس داشتم می مردم.
تا به حال تجربه این استرس شدید هنگام سخنرانی را نداشتم.

دو نوع سخنران وجود دارد...

شاید برایتان جالب باشد که بدانید این استرس شدید هنگام سخنرانی را، حتی افرادی که می گویند هیچ استرسی ندارند هم تجربه کردند.
به قول مارک توآین:
دو نوع سخنران وجود دارد، سخنرانی که می ترسد و سخنرانی که دروغ می گوید نمی ترسد.
من امیر مصطفی، مدرس سخنرانی و فن بیان هستم و با تجربه و دانشی که در این زمینه دارم، می خواهم با شما نکات مهمی رو در مورد استرس شدید هنگام سخنرانی به اشتراک بگذارم.
برای خیلی از افراد باورش سخت است که من قبلا یک شخص درونگرای خجالتی و کم حرف بودم.
منی که چند سال پیش حتی نمی توانستم جلوی دو نفر صحبت کنم و صورتم از خجالت و استرس سرخ می شد،
الان می تونم به راحتی و با اعتماد به نفس جلوی هزاران نفر شروع به سخنرانی کنم.
دوست خوبم، می خواهم این را بهت بگویم که من و خیلی از افراد دیگر که استرس شدید هنگام سخنرانی داشتیم،

توانستیم این استرس رو مدیریت کنیم و کاری کنیم که بتوانیم با اعتماد به نفس کامل، در هر جمعی شروع به صحبت کردن کنیم و روی اون افراد تاثیر بذاریم،

پس تو هم می تونی.

از همین الان این مسیر رو شروع کن.

یک دلیل اصلی استرس شدید هنگام سخنرانی

یک دلیل اصلی استرس شدید هنگام سخنرانی این است که موقعیت سخنرانی کردن جلوی چند نفر برای ما جدید است. یک فرد عادی 30 ساله مگر چند بار برایش پیش آمده که در موقعیت سخنرانی کردن قرار بگیرد؟ اگر هم در دانشگاه برایش پیش آمده، آن موقعیت را به نحوی پیچانده است.

مثلا به جای اینکه جلوی جمع قرار گیرد و صحبت کند،

در یک اسلاید پاورپوینت متن صحبت خود را نوشته و از روی آن شروع به روخوانی کرده است. معمولا در کشور ما دانشگاه را صرفا به خاطر گرفتن مدرک و گذراندن آن دوره حساب می کنند، در صورتی که افراد می توانند در دانشگاه خودشان را به شدت درباره مهارت های ارتباطی رشد دهند.

کاری به این ندارم که چه درسی و با چه کیفیتی در دانشگاه ارائه می شود. روی صحبتیم با خودمان است.

ما باید بتوانیم خودمان را در هر موقعیتی که هستیم رشد بدیم و نباید انتظار داشته باشیم که کشور، دانشگاه، مدرسه یا شخص دیگری به فکر رشد ما باشد.

بنابراین موقعیت صحبت جلوی چند نفر (مخصوصا اگر در جمع رسمی باشیم)،

موقعیت جدیدی برای ما است و مغز ما احساس خطر می کند و می خواهد هر چه زودتر از این موقعیت فرار کند. علائمی که هنگام ترس شدید داریم چیست؟

- تپش قلب
- کم آمدن نفس
- عرق کردن
- تپ تپ کردن

حالا این ترس می خواهد از دیدن یک حیوان وحشی یا حشره باشد، یا یک موقعیت جدید مثل سخنرانی کردن، مغز ما آن را به عنوان یک خطر در نظر می گیرد.

چگونه بر استرس شدید هنگام سخنرانی غلبه کنیم؟

با توجه دلیل اصلی استرس شدید هنگام سخنرانی واضح است،
که برای غلبه بر استرس هنگام سخنرانی باید کاری کنیم که آن موقعیت برایمان عادی شود.
حالا یعنی چی؟

یعنی اینکه ما باید انقدر در موقعیت سخنرانی کردن قرار بگیریم که برایمان این کار عادی شود.
انقدر باید با خودمان تمرین سخنرانی کنیم که بتوانیم به راحتی صحبت کنیم.
حالا چطور؟

یک موضوع را برای خودتان در نظر بگیرید و سعی کنید حدود دو تا سه دقیقه برای خودتان صحبت کنیم.
پیشنهاد من این است که از خودتان موقع صحبت کردن فیلم بگیرید.
و بارها و بارها این کار را انجام دهید.
این تکرار و تمرین است که باعث رشد ما در مهارت سخنرانی می شود.

جمع بندی

برای اینکه به استرس شدید هنگام سخنرانی غلبه کنیم،
فقط همین یک نکته را برای خودتان در نظر بگیرید که باید این موقعیت را برای خودتان عادی کنید.
خودتان را بیشتر در جمع قرار دهید.
بیشتر در جمع صحبت کنید.

البته منظورم این نیست که تا چند نفر را دیدید شروع کنید،
به پر حرفی و اجازه ندهید که بقیه حتی یک کلمه هم صحبت کنند.
قرار نیست ما به عنوان یک شخص پر حرف شناخته شویم.
قرار نیست دیگران به خاطر پر حرفی از ما فراری باشند.

منظورم این است که باید بتوانیم موقعیت صحبت کردن را برای خودمان فراهم کنیم،
حتی شده چند برای دقایقی در بین دوستان یک جک تعریف کنیم.
حتی شده در بین همکارانمان موضوع اتفاق افتاده دیشب را تعریف کنیم.
همین کارهای کوچک باعث می شود ما بتوانیم کم کم خودمان را در زمینه سخنرانی کردن ارتقاء دهیم.

این را در نظر داشته باشید که ما یا هر شخص دیگر یک شبه سخنرانی نمی شود.
دوست خوبم، این تفکر را برای خودت داشته باش که سعی کنی به صورت تدریجی رشد کنی.

یک شبه نمی توان ره چند ساله را پیمود.
با کارهای کوچک خودت را ارتقا بده.

همونطور که یک ورزشکار نمی تواند با یک روز تمرین سنگین در ماه بدنش را به ورزشیدگی خوبی برساند،
ما نیز نمی توانیم مثلاً با سه چهار ساعت تمرین در یک روز از ماه مهارت سخنرانی را برای خودمان رشد دهیم.
تفکر پیشرفت تدریجی را برای خودت در اولویت قرار بده، نه پیشرفت موشکی را!