

چگونه از حرف زدن نترسیم و چه کارهایی باید برای رفع این موضوع انجام دهیم، این سوالی است که اکثر مخاطبان وب سایت تحول فردی می پرسند؟

اینکه چگونه از حرف زدن نترسیم یکسری الگوها دارد که می توانیم با به کارگیری آن ها، شخصی با اعتماد به نفس در هنگام حرف زدن باشیم.

من امیر مصطفی مدرس سخنرانی و فن بیان در این مقاله الگوها و راهنمایی های لازم را با شما به اشتراک می گذارم.

خودمان را آماده کنیم تا از حرف زدن نترسیم

برای اینکه بدانیم چگونه از حرف زدن نترسیم یکی از کارهایی که باید انجام دهیم این است که خودمان را برای آن موقعیت آماده کنیم.

برای مثال اگر قرار است پیش رئیسمان برویم و با او در مورد پروژه ای صحبت کنیم، بهتر است که خودمان و حرف هایمان را آماده کنیم تا موقع حرف زدن ت ت پ ت نکنیم و نترسیم.

اگر آماده نباشیم و ندانیم که چه می خواهیم به احتمال زیاد دستپاچه خواهیم شد و ممکن است که نتوانیم به خوبی حرفمان را بیان کنیم.

آگاهی با خودش اعتماد به نفس می آورد و به صورت ناخودآگاه باعث می شود که از حرف زدن نترسیم.

بنابراین یکی از راه حل هایی که برای سوال چگونه از حرف زدن نترسیم می توانیم بیان کنیم همین است که خودمان و حرف هایمان را آماده کنیم.

برای اینکه بتوانیم به درستی حرف بزنیم بهتر است فن بیان و اصول مذاکره را بشناسیم.

تمرین کنیم

احتمالا بدانید که آماده کردن و چیدن حرف هایمان به تنهایی باعث نمی شود که ترسمان از حرف زدن بریزد.

چیزی که خیلی از افراد آن را سر سری می گیرند و به آسانی از آن می گذرند "تمرین کردن" است.

خیلی از ما همیشه صحبت های فوق العاده ای در ذهنمان طراحی می کنیم،

اما زمانی که قصد داریم آن صحبت های زیبا را بیان کنیم، به بهترین نحوه ممکن صحبت های بی سر و ته ارائه می دهیم.

صحبت های بدون تمرین مانند زنبور بی عسل است که به هیچ دردی نمی خورد.

تمرین کردن مخصوصا برای افرادی بسیار ضروری است که از حرف زدن می ترسند، یا مهارت کافی را در حرف زدن ندارند.

من امیر مصطفی، مدرس سخنرانی و فن بیان به شما دوست عزیزم پیشنهاد می کنم که مهارت خودت را در صحبت کردن افزایش بدهی،

چرا که وقتی مهارتت در حرف زدن افزایش پیدا کند،

اعتماد به نفست هم موقع حرف زدن افزایش پیدا می کند،
وقتی اعتماد به نفست افزایش پیدا کند، ترس از حرف زدن هم برایت روز به روز کم رنگ تر می شود و می دانیم که چگونه
از حرف زدن نترسیم

دقیقا مثل زمانی که تازه رانندگی کردن را یاد گرفته بودیم.
ولی ترس داشتیم که پشت فرمان بنشینیم.
بعد با تمرین و تکرار مهارتش را پیدا کردیم.
با بالا رفتن مهارت ما در رانندگی، اعتماد به نفسمان افزایش پیدا کرد.
و توانستیم با افزایش مهارت خودمان به ترسمان غلبه کنیم.
اگر قصد دارید که جواب سوال چگونه از حرف زدن نترسیم را بدانید باید "تمرین کردن" را برای خودتان به یک عادت
تبدیل کنید و دست به اقدام بزنید

خودگویی های منفی را کنار بگذاریم تا بیاموزیم چگونه از حرف زدن نترسیم

امان از این خودگویی های منفی!
هر دفعه می خواهم بروم جایی شروع به صحبت کنم قبلش مدام خودخوری می کنم.
به خودم می گویم:

- خاک تو سرت کنن، از پس هیچ کاری بر نمی آیی، الان میروی پیش فلانی حرف بزنی باز هم خراب می کنی
- تو عرضه هیچ کاری و نداری
- اون طرف خیلی بالاتر از توئه، تو که هیچی نیستی
- من می دانم بازم می روم حرف هایم را خراب می کنم دست از پا درازتر برمی گردم
- و کلی از این حرف های منفی توی ذهن ما می چرخد

دوست خوبم تا وقتی ذهنت با این حرف های منفی تغذیه می شود، راه به جایی نخواهی برد جز تسلیم شدن،

جز خراب کردن حرف های خودت، جز ترس از حرف زدن
به جای این حرف ها و خودگویی های منفی، بیا از جملات مثبت استفاده کن،
مثلا دفعه بعد اینجوری با خودت حرف بزن:

- درسته که الان نمی توانم خوب حرف بزنم و از حرف زدن می ترسم،
- اما می دانم با پشتکاری که دارم خودم را رشد می دهم و فوق العاده توی جمع حرف می زنم.
- من لایق بهترین ها هستم.
- من هم به اندازه خودم توانا و محترم هستم.

- من عاشق خودم هستم و می توانم توی هر موقعیتی بهترین بازخورد را ارائه بدهم
- و جملات مثبت این شکلی

خب حالا اگه شما هم از این جملات خوشگل و مثبت به خودتان می گوید، لطفا توی قسمت کامنت ها در انتهای همین مقاله یادداشت کنید تا دوستان دیگه هم انرژی بگیرند. دوست خوبم، ورودی ذهنت را تغییر بده، مطمئن باش که خروجی متفاوتی نسبت به قبل خواهی داشت.

خودمان را دست پایین نگیریم

دقیقا یکی از دلایلی که باعث می شود بدانیم چگونه از حرف زدن نترسیم همین موضوع است که خودمان را نسبت به دیگران دست پایین فرض می کنیم.

تا زمانی که خودمون رو با دیگران مقایسه می کنیم همین آش است و همین کاسه. این موضوع هم دقیقا مثل موضوع قبلی یعنی همان "خودگویی های منفی" است. طرز فکر و دیدت را نسبت به خودت تغییر بده، تا دنیات تغییر کند.

دلیل نمی شود که شخصی سَمْتش از ما بالاتر باشد ما موقع حرف زدن ازش بترسیم. ما همه انسان هستیم، شأن و منزلت خودمان را داریم و همه برای هم محترم هستیم. رفیق، خودت رو دست کم نگیر، تو لایق بهترین ها هستی.

نقش یک فرد با اعتماد به نفس را بازی کنیم تا یاد بگیریم چگونه از حرف زدن نترسیم

آآآهان.

حالا شد

دیگه موقع دست به کار شدن است

اگه موقع حرف زدن می ترسی،

به خودت یک قولی بده

قول بده که دفعه بعد خواستی بری جایی صحبت کنی و احساس کردی که ممکن است،

ترس موقع صحبت کردن یقه ات رو بگیرد، بیا و نقش یک آدم با اعتماد به نفس را بازی کن.

با همین کار ساده می توانی کم کم به صورت واقعی اعتماد به نفست را افزایش بدهی و ترس از صحبت کردن را برای خودت کاهش بدهی.

هر چقدر بیشتر توی جمع قرار بگیری و هر چقدر تجربه ات توی این زمینه بیشتر بشود، ترست موقع حرف زدن کمتر می

شود.

اصلا چرا فکر می کنی که باید به ترس هات غلبه کنی؟

بین دوست خوبم، حتی حرفه ای ترین سخنرانان جهان هم موقع حرف زدن (مخصوصا اول صحبت هاشون) ترس دارند.

اما با وجود همین ترس باز هم صحبت های خودشون را بیان می کنند. تو فقط به یک چیز نیاز داری، به این نیاز داری که فقط حدود یک دقیقه کمی شجاع تر از قبل باشی. یک لحظه به خودت بیا، یک لحظه غرورت را بیشتر کن، یک لحظه شهامتت را بیشتر کن و برو حرف بزن، شروع به حرف زدن کنی و اون لحظات اولیه رو دوام بیاری همه چیز حل می شود.

جمع بندی

در این مقاله با عنوان چگونه از حرف زدن نترسیم به چند نکته و راه حل کلیدی اشاره کردم. به صورت کلی این موضوعات بود:

- خودمان را آماده کنیم
- تمرین کنیم
- خودگویی های منفی را کنار بگذاریم
- خودمان را دست کم نگیریم
- نقش یک فرد با اعتماد به نفس را بازی کنیم

تک تک این موارد رو توی زندگی به کار ببر. شاید این نکاتی که الان خواندی برایت جالب باشد، اما تا زمانی که آن ها را به کار نبردی، نمی توانی انتظار تغییر داشته باشی. از همین الان برای تمرین کردنت و تغییر ذهنیت خودت برنامه بچین و آن را اجرایی کن تا معجزه تمرین کردن را ببینی. با ما در وب سایت تحول فردی همراه باش تا هم نحوه تمرین کردن را بهت یاد بدم هم اینکه بهت بگم چطور ترس از صحبت کردن رو کنار بگذاری.