

من خیلی کم حرف هستم چه کار کنم؟  
دیدید وقتی وارد یه جمعی می شویم، یک نفری توی اون جمع هست که همیشه خیلی خوب حرف می زند،  
و با حرفاش بقیه رو هم به وجد میاره هم به تمام کسانی که هستن، انرژی میده؟  
بعضی آدم ها واقعا خیلی خوب می توانند مجلس و دست بگیرند و یه جوری حرف بزنند که همه مجذوب و میخکوب آن ها  
باشند.

احتمالا چنین تجربه ای داشتید که چنین شخصی و ببینید.  
آدمی که وقتی نیست همه متوجه نبودنش می شوند و بهش می گویند که چقدر جای خالی بوده!  
ولی چندبار برایتان پیش آمده که در جمعی باشید و یه روزی که نتوانستید توی دورهمی شرکت کنید،  
کسی به شما بگوید که جایتان خالی بوده است؟

یا اصلا چندبار برایتان پیش آمده که بخواهید جای اون آدمی باشید که می تواند،  
خیلی خوب با همه ارتباط برقرار کند و توی جمع ها به راحتی صحبت کند؟

شاید دلیل اینکه نمی توانیم در جمع به راحتی صحبت کنیم به خجالتی بودنمان برگردد،  
شاید هم دلایل دیگری داشته باشد اما موضوع اینجاست که اگر مصمم باشید،  
و تمرین های لازم را انجام بدهید،  
خیلی زود می توانید با این خجالتی بودن و ساکت ماندنتان خداحافظی کنید!

### خیلی کم حرف هستم چیکار کنم؟/ کم حرفی یعنی چی؟

گاهی تیپ شخصیتی بعضی افراد به گونه ای است که خودشان انتخاب می کنند،  
که کم حرف باشند و دوست ندارند که زیاد حرف بزنند.  
این افراد جزو گروه افراد کم حرف قرار نمی گیرند.  
اما ممکن است شخصی درونگرا باشد و به طور ذاتی کم حرف باشد،  
اما با این حال دوست داشته باشد که بیشتر حرف بزند،  
اما توانایی [سخنوری](#) و صحبت کردن در جمع را نداشته باشد،  
این افراد کم حرف هستند و با انجام راهکارهای پایین می توانند این مسئله را حل کنند.

### همیشه جمله های خوبی برای [شروع سخنرانی](#) در نظر داشته باشید

**شروع صحبت همیشه سخت ترین قسمتش هست.**  
چون وقتی حرف زدن را شروع کنیم بقیه زمان هم حرف خود به خود پیدا می شود.  
به خاطر همین از قدیم گفتن "حرف، حرف میاره"

اما برای اینکه صحبت خودتان را شروع کنید جمله هایی را در نظر داشته باشید.  
مثلا جمله های مناسب برای [احوالپرسی](#) اهميتشان بیشتر است چون شروع صحبت با این جملات است.  
سعی کنید در مورد مواردی که علاقه مشترک شما هستند، صحبت کنید.  
گاهی ممکن است این موارد را بشناسید ولی اگر نمی دانستید،  
سعی کنید در مورد چیزی که احساس می کنید مورد علاقه طرف مقابلتان هست، حرف بزنید.

مثلا من خیلی از بازی های کامپیوتری خوشم میاد!  
با جوابی که می دهد متوجه می شوید که این موضوع برای او هم جذابیت دارد یا خیر!  
یک نکته: در مورد غذا صحبت کنید.  
این مورد یکی از علاقه مندی های مشترک تمام ایرانی هاست

### نگوید من خیلی کم حرف هستم ، اعتماد به نفس داشته باشید

داشتن [اعتماد به نفس](#) مهم ترین بخش هست چرا؟  
چون در واقع [هوش کلامی](#)، یکی از انواع هوش هایی است که همه انسان ها از آن برخوردارند،  
فقط بعضی ها می دانند چگونه از آن استفاده کنند ولی بعضی دیگر نمی دانند!  
بنابراین اگر سخنرانی در میان چندین نفر برای ما کار سختیست،  
ریشه این اتفاق از ذهنمان نشات می گیرد.

داشتن اعتماد به نفس و خودباوری،  
اولین قدمی است که برای انجام هر کاری باید برداشت.  
سعی کنید افکار منفی را از خودتان دور کنید.  
اگر به خودتان می گوید که من نمی توانم،  
من ضعیفم، من خیلی کم حرف هستم و...  
سعی کنید دیگر آن ها را تکرار نکنید و جایگزین بهتری برایشان پیدا کنید.

مثلا من گاهی از حرف زدن خجالت می کشم،  
اما بهتر است خجالت را کنار بگذارم و حرفم را بزنم.  
یک کش به دستتان ببندید و هر وقت ذهنتان سراغ جمله های منفی رفت،  
آن کش را بکشید تا به دستتان برخورد کند (فقط کمی درد دارد!)  
انجام اینکار باعث می شود که ذهنتان نسبت به گفتن حرف های منفی  
حساس شود و کم کم عادت می کند که آن ها را نگویند.

**توانایی هایی که دارید را بشناسید**

یکی دیگر از راه هایی که کمک می کند اعتماد به نفس صحبت کردن مقابل دیگران را پیدا کنید این است که،  
**توانایی های خودتان را بشناسید و در آن زمینه فعالیت هایی انجام بدهید.**  
هر توانایی که دارید از آن خجالت نکشید و آن را انجام بدهید.

انجام دادن کاری که به آن علاقه دارید به شما اعتماد به نفس می دهد و کمک می کند که خودتان را باور کنید.

### **من خیلی کم حرف هستم پس بهتره حرف زدن را شروع کنم!**

اگر برایتان سخت است که در مقابل دیگران حرف بزنید،  
سعی کنید خودتان را به جای شخص دیگری تصور کنید و حرف زدن را با خودتان شروع کنید.  
نقش دو نفر را بازی کنید.  
سعی کنید موضوعی برای گفت و گو پیدا کنید و بعد جوابی برای خودتان پیدا کنید.  
بعد از اینکه کم حرف کم حرف با دیگران را شروع کنید تا به مرور زمان بتوانید در جمع صحبت کنید.  
سعی کنید از حرف هایی که زده می شود، حرف پیدا کنید و در موردشان صحبت کنید.

### **خوب گوش دادن را تمرین کنیم**

خوب گوش دادن باعث می شود به راحتی از حرف هایی که طرف مقابلتان بیان می کند،  
نکته هایی را پیدا کنید و از همان نکته ها موضوع گفت و گو را پیدا کنید.  
یکی از دلایلی که باعث می شود نتوانیم به راحتی حرف بزنیم این است که خوب گوش نمی دهیم.

### **نگوید من خیلی کم حرف هستم به جای آن ترس را کنار بگذارید**

گاهی ممکن است به خاطر ترسی که داریم از عدم تایید دیگران،  
مورد تمسخر قرار گرفتن و... حرف زدن را انتخاب نکنیم.  
اما مگر همه آدم هایی که خوب حرف می زنند اشتباه نمی کنند؟  
حتی کسانی که به عنوان سخنران های مشهور در دنیا زبانزد دیگران هستند هم،  
در سخنرانی های خودشان اشتباه می کنند پس ما چرا نباید اشتباه کنیم؟

**این ترس را کنار بگذارید و اگر کسی هم قرار است ما را مسخره کند،  
در واقع آن شخص میزان درک و سطح شعور اجتماعی خودش را به رخ می کشد،**

پس اگر کسی هم باید نگران باشد آن شخص است نه بقیه!  
اشتباه کردن بخشی از زندگی همه ماست و اگر اشتباه نکنیم پس چطوری باید چیزی یاد بگیریم؟