

چه کنیم که نترسیم؟

(روشهای کنترل ترس از سخنرانی)

غلبه بر ترس

ترس، حسی خدادادی است که در همه انسانها وجود دارد. اصولاً ترس، ابزاری کارآمد برای همه‌ی افراد است. فرض کنید بر لبه‌ی پشت بام ایستاده‌اید و قصد دارید به پائین بروید. شما می‌توانید از لبه‌ی بام به پایین بپرید اما می‌ترسید. پس چه می‌کنید؟ معلوم است. اگر نردبان باشد حتماً از آن استفاده خواهید کرد. در غیر این صورت، راهی میابید که با امنیت بیشتری به پایین بروید. پس در اینجا ترس، جان شما را نجات داده و باعث می‌شود مسیری امن پیدا کنید.

حال تصور کنید اگر افراد از پرش از بلندی نمی‌ترسیدند و یا از سخنرانی نمی‌ترسیدند و هر آن‌چه بر زبان می‌آمد را عنوان می‌کردند چه اتفاقی می‌افتاد؟ در اینجا نیز، ترس باعث می‌شود که سخنرانها در بیان و کلام خود دقت زیادی به خرج دهند. نتیجه این که ترس از سخنرانی، حتی در وجود سخنرانها حرفه‌ای هم یافت می‌شود. به قول مارک توآین:

دو نوع سخنران وجود دارد. کسی که می‌ترسد و کسی که دروغ می‌گوید.

سخنرانها حرفه‌ای یاد گرفته‌اند که چگونه ترس را مدیریت کرده و از آن به عنوان یک ابزار جهت رشد خود استفاده کنند. اکنون ما هم می‌خواهیم ترس را به روش حرفه‌ای‌ها مدیریت کرده و از آن، به بهترین شکل ممکن، بهره‌برداری کنیم. برای این کار، لازم است ابتدا عوامل ترس و یا اضطراب را شناسایی کنیم.

منابع ترس کدامند؟

باید بدانیم دقیقاً چه عاملی باعث به وجود آمدن ترس در ما می‌شود؟ در ادامه تعدادی از عوامل متداول ترس از سخنرانی را عنوان کرده و روش‌های مدیریت آن‌ها را نیز بررسی می‌کنیم.

ترس از خراب کردن

تحقیق جالبی از تعدادی دانش‌آموز انجام شده است. محققان دریافتند اکثر قریب به اتفاق دانش‌آموزان، چه آن‌هایی که به اصطلاح دانش‌آموزان درس خوان هستند و چه سایر دانش‌آموزان، روز و گاهی شب قبل از امتحان را به خواندن و دوره کردن درس‌شان می‌پردازند. نتیجه این رفتار این است که حتی تعداد زیادی از دانش‌آموزانی که در روزهای قبل، تلاشی برای یادگیری درس نکرده‌اند، در امتحان قبول می‌شوند. از گروه دانش‌آموزان تحت تحقیق به صورت انفرادی پرسیدند که چرا روز قبل از امتحان را به درس خواندن پرداخته‌اند؟ تقریباً غالب پاسخ آن‌ها این بود: *ترس از قبول نشدن*. آن‌ها از اینکه امتحان‌شان را خراب کنند می‌ترسند و همین ترس سبب می‌شود حداقل شب قبل از امتحان را با خواندن و مرور کردن درس‌شان سپری کنند.

پس اگر از خراب کردن سخنرانی خود می‌ترسید به شما تبریک می‌گویم. چون شما اولین انگیزه را برای تمرین کردن، در خود پیدا کرده‌اید. روزهای قبل از سخنرانی را به تمرین کردن اختصاص دهید. آنقدر تمرین کنید که تمام نگرانی شما از خراب کردن و مسخره شدن، کاملاً از بین برود. در مورد روش‌های مؤثر تمرین کردن، در فصل --- به طور مفصل توضیح داده‌ام.

ترس از کم آوردن (محتوای ضعیف)

گاهی ممکن است نگران این موضوع باشیم که *حَضْر سَوَّالی از من بپرسند و من نتوانم پاسخ بدهم*. هم‌چنان، ترس خدادادی، به بهترین شکل از ما در مقابل تضعیف شدن محافظت می‌کند. برای اینکه محتوای مناسبی داشته باشید به توصیه‌های زیر توجه کنید:

تا می‌توانید در مورد موضوع سخنرانی، مطالعه کنید و مطالب‌تان را به روز کنید.

چندین برابر زمان سخنرانی، مطلب آماده کنید.

دانش خود را در مورد موضوع سخنرانی، به قدری بالا ببرید که محتوای سخنرانی‌تان، تنها یک بیستم از دانش شما باشد. یعنی بیست برابر بیشتر از آنچه قرار است بگویید، بدانید.

به نظر شما، کسی که بیست واحد از یک موضوع را به خوبی می‌داند در حالی که قرار است تنها یک واحد آن را ارائه دهد، باز هم می‌تواند بابت محتوا و به اصطلاح کم آوردن، نگران باشد؟

ترس از سؤال پرسیدن

برخی می‌گویند ممکن است حضار سؤالی از آن‌ها بپرسند و در آن لحظه، برای پاسخ به آن حضور ذهن نداشته باشند. این نوع ترس یا نگرانی هم منطقی است و بسیاری از افراد (مثل من) به آن مبتلا هستند.

بهترین روش این است که سؤالات را از قبل پیش‌بینی کنید. زمانی را به پیش‌بینی سؤالات اختصاص دهید. با شناختی که از شرکت‌کنندگان دارید باید بتوانید سؤالات احتمالی آن‌ها را حدس بزنید.

برای سؤالات احتمالی، پاسخ‌های مناسب، آماده کنید. به طور معمول، در یک موضوع عمومی، سؤالات حضار پیرامون کمتر از ده مورد می‌باشد. کافی است موارد سؤال برانگیز اصلی را آماده کنید. در این صورت، شما به راحتی می‌توانید هر سؤالی را بلافاصله به موضوع اصلی شبیه به آن ربط دهید.

راهکار بعدی این است که سؤالات مطرح شده در بین سخنرانی را بر روی تابلو و یا کاغذ یادداشت کرده و به سؤال‌کننده بگویید که در انتهای سخنرانی، به سؤالش پاسخ خواهید داد. با این روش فرصت کافی برای آماده کردن پاسخ مناسب را به دست آورده‌اید.

چه کنیم که نترسیم؟

آیا اولین باری که پشت فرمان اتومبیل نشستید را به یاد دارید؟ منظورم دوران کودکی نیست! اولین مرتبه‌ای که رانندگی را عملی تمرین کردید و خودرو را حرکت دادید. بدون شک، کمی اضطراب و نگرانی داشتید و یا کمی می‌ترسیدید. نگوئید نه که باورم نمی‌شود. چون من هم آن روزها را تجربه کرده‌ام. آری کمی می‌ترسیدیم. اما ترس، موقتی بود. آیا الان هم می‌ترسیم؟ مسلماً خیر. چون در آن صورت نمی‌توانیم رانندگی کنیم. البته حتماً احتیاط می‌کنیم.

در حقیقت، اشتیاق فراوان ما بر ترس مان از رانندگی غلبه کرد. الان هم اشتیاق، همان کار را خواهد کرد. فقط کافی است مثل رانندگی، قبل از حرکت، همه موارد را خوب بررسی کنیم تا ترس و نگرانی از ما فاصله بگیرد. اجازه دهید جمله‌ی قبلی را دوباره تکرار کنم: همه چیز را خوب بررسی کنید تا ترس و نگرانی از شما فاصله بگیرد.

همه چیز یعنی چه؟ کمی صبر کنید. رانندگی را هم با عجله یاد گرفتید؟!

برای رفع ترس و نگرانی، پیشنهاد می‌کنم این موارد را بررسی کنید:

۱- آیا بر موضوع سخنرانی تسلط کافی دارید؟

۲- آیا شناخت کافی نسبت به مخاطبان پیدا کرده‌اید؟

۳- آیا موضوع و مطالبی متناسب با مخاطبان و نیاز آن‌ها آماده کرده‌اید؟

۴- آیا مطالب‌تان به‌روز هستند؟

۵- آیا ساختار و مسیر سخنرانی را به خوبی طراحی کرده‌اید؟

۶- سؤالات را پیش‌بینی و پاسخ‌ها را آماده کرده‌اید؟

اطمینان حاصل کنید که پاسخ‌تان به تمام سؤالات ذکر شده مثبت باشد. اگر پاسخ شما به هر شش سؤال بالا مثبت است به شما تبریک می‌گویم. شما آماده اجرای یک سخنرانی جذاب هستید.

چند توصیه:

۱- یک یا دو روز قبل از برنامه، به سالن اجرا مراجعه کنید و مدتی را در آنجا بگذرانید. در نقاط مختلف سالن بنشینید و جایگاه سخنران را مشاهده کنید. همچنین سعی کنید کمی هم در همان سالن تمرین کنید. علاوه بر این، تجهیزات سالن را بررسی کنید. میزان نور، صدا، دمای سالن، میکروفن، دستگاه ویدیو پروژکتور، سیستم کامپیوتر و خلاصه تمام تجهیزات سالن. پیشنهاد می‌کنم اگر قرار است در سخنرانی از اسلاید و تصاویر استفاده کنید، حداقل یک‌بار اسلایدها را در سالن اجرا کنید تا از تنظیمات مربوط به نرم‌افزار و فونت‌ها و سایز تصویر، اطمینان پیدا کنید.

۲- همان‌طور که در ایستگاه دوم اشاره شد، در روز برگزاری سخنرانی، زودتر از دیگران در سالن باشید. مجدداً تجهیزات سالن، سیستم صدا و سیستم پخش اسلاید را بررسی کنید. مهم‌تر از همه این که تا جایی که می‌توانید قبل از سخنرانی، با شرکت کنندگان آشنا شوید. خودتان را معرفی کنید و از آن‌ها بخواهید خودشان را معرفی کنند. در آخرین دقایق هم می‌توان شناخت بیشتری از مخاطبان پیدا کرد. همچنین سخنرانی برای گروهی از افراد که تعدادی از آن‌ها را از قبل می‌شناسید بسیار راحت‌تر خواهد بود. پس به دقایق طلایی قبل از سخنرانی اهمیت بدهید.

۳- برای اطمینان بیشتر، مطمئن شوید که حتی اگر مشکلی هم برای ویدئو پرژکتور پیش آمد، شما می‌توانید بدون اسلاید هم سخنرانی‌تان را انجام دهید. در زمان تمرین‌ها، سخنرانی بدون اسلاید را هم تمرین کنید. با این حال، فرمت‌های مختلفی از اسلایدها تهیه کنید و در چند قالب به همراه داشته باشید. (بصورت سی‌دی، فلش مموری و یک نسخه هم به ایمیل‌تان ارسال کنید).

۴- در نهایت این که تا جایی که امکان دارد همه چیز را پیش‌بینی کنید و راهی پیدا کنید که غافل‌گیر نشوید.

مطالب این کتابچه فقط یک قسمت کوچک از کتاب الفبای سخنرانی بود امیدوارم نهایت استفاده را از این

مطالب ببرید