



مقاله

ترس از سخنرانی را دور بزنید

بهبود توان سخنرانی موفقیت شغلی را پنج تا ده سال جلو می اندازد. توانایی سخنرانی در جمع کمک زیادی به اعتماد به نفس، وقار، شجاعت و اطمینان خاطر می کند. یادگیری روش سخنرانی یکی از سرمایه گذاری های سودمند در تمام زندگی است. اگر بخواهید میتوانید آن را بیاموزید.

افرادی که میتوانند مقابل مخاطبان صحبت کنند داناتر، باهوش تر، شایسته تر و اثرگذارتر از دیگران به نظر می آیند. وقتی می ایستید و مقتدرانه حرف میزنید، به نظر می رسد آگاه تر و ماهرتر هستید و بیش از دیگران می توانید مخاطبان را متقاعد کنید.

بر ترس غلبه کنید

بر اساس کتاب رکوردهای گینس، ترس از سخنرانی در جمع، بیشتر از ترس از مرگ است. ۵۴ درصد افراد بالغ سخنرانی مقابل جمع را در گروه بدترین تجربیات ممکن به حساب می آورند. حتی فکر کردن درباره سخنرانی هم می تواند حال بسیاری را بد کند، ضربان قلبشان را بالا ببرد و لرزه بر اندامشان بیندازد.



مقاله

ترس از سخنرانی را دور بزنید

خوشبختانه، همه توانایی سخنرانی با اعتماد به نفس مقابل دیگران را دارند. شما اولین سخنرانی در جمع را درست پس از تولد، کاملاً برهنه و در اتاقی پر از افراد غریبه انجام دادید. ترس از سخنرانی در جمع، ترسی آموخته شده است. هیچ کس با آن به دنیا نمی آید. افراد این ترس را در طول زندگی و در نتیجه تجربیات منفی می آموزند. سپس این باور محدودکننده را در خود ایجاد می کنند که «من چنین هستم»؛ اما این باور درست نیست.

سخنرانی، مهارتی آموختنی

صلاحیت سخنرانی و ارائه های کاری، مهارت محسوب می شوند؛ یعنی عاداتی که می توانید با تمرین و تکرار بیاموزید.

یک بار از آلبرت هوبارد، یکی از پرکارترین نویسندگان تاریخ آمریکا پرسیدند که چگونه می توان نویسنده ماهری شد. او این پاسخ جاودانه را بر زبان آورد: «تنها راه یادگیری نوشتن این است که بنویسید، بنویسید، بنویسید، بنویسید، بنویسید و بنویسید».

به بیان دیگر، تنها راه یادگیری سخنرانی این است که سخنرانی کنید، سخنرانی کنید، سخنرانی



مقاله

ترس از سخنرانی را دور بزنیید

کنید، سخنرانی کنید، سخنرانی کنید و سخنرانی کنید. با تمرین سخنرانی مقابل گروه های کوچک و بزرگ، کم ترس ناپدید شده و با اعتماد به نفس، شجاعت و هیجان جایگزین می شود.

ترس را دور بزنیید

به نظر می رسد ارتباط مستقیمی بین ترس از طرد شدن (حساسیت شدید به نظرات و واکنش های دیگران) و ترس از سخنرانی وجود دارد. هر دوی این ترسی ها در ضمیر ناخودآگاه درهم تنیده اند. وقتی با تکرار زیاد بر ترس از سخنرانی غلبه کنید، همزمان بر ترسی از طرد شدن هم غلبه می کنید.

وقتی ترس از طرد شدن رنگ می بازد، اعتماد به نفستان برای نزدیک شدن به دیگران و تعامل با آنها افزایش می یابد. فروشندگانی که بر ترس از عدم پذیرش و بی تمایلی برای زنگ زدن به دیگران غلبه می کنند (با این تصور که مشتری احتمالی رفتاری منفی دارد و علاقه ای به محصول یا خدمت آنها ندارد) به زودی می بینند که دیگر از تماس بیشتر با افراد بیشتر نمی ترسند.



مقاله

ترس از سخنرانی را دور بزنید

یک مزیت دیگر

وقتی تصمیم می‌گیرید بر ترس از سخنرانی در جمع غلبه کنید و سپس این تصمیم را عملی کرده و به سخنرانی شجاع تبدیل می‌شود تا آخر عمر شجاع می‌مانید. از تجربه خود به این نتیجه می‌رسید که می‌توان با هر ترس فلج‌کننده‌ای مواجه شد و بر آن غلبه کرد. این یکی از رهایی‌بخش‌ترین تجربه‌هاست.



مقاله

ترس از سخنرانی را دور بزنید

آدرس فیلم در سایت:

<http://bplus2020.ir/speech>

اگر دوست دارید دو کتاب جول اوستین را رایگان
دانلود کنید کافیست آدرس زیر را در مرورگر خود
وارد نمایید:

bplus2020.ir/joelbook

دانلود فیلم کامل جول اوستین:

goo.gl/gAtzBJ