



# به تو س و صحبت کن

راهکارهایی برای غلبه بر تو س از سخنرانی و صحبت در جمیع

سید امیرحسین میرابوالقاسمی





## رضایت نامه

کتاب الکترونیکی «بترس و  
صحبت کن» به در خواست اینجانب  
سید امیر حسین میرابو القاسمی،  
مولف و ناشر این کتاب، برای  
استفاده عموم بزر روی سایت  
میتوان دانلود و درکار گرفته است.

<http://mihandownload.com>

## شناسنامه کتاب

### سپاسگزاری‌ماز شما دوست عزیز!

سپاسگزاریم که این کتاب الکترونیک را دانلود کرده اید.  
این کتاب، به عنوان هدیه تقدیم شما شده است.

اگر مایلید دوستان خود، مخاطبان شبکه های اجتماعی بتان و  
یا خوانندگان وب سایتان را نیز به دانلود این کتاب دعوت  
کنید، لطفاً یعنیک زیر را به اشتراک بگذارید:

<http://seyedamirhosseinmirabolghasemi.com/?p=561>

© تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و متعلق است به سید امیرحسین  
میرابوالقاسمی. بازنشر کامل این اثر در هر قالبی (دیجیتال، چاپی، صوتی و...)  
خلاف قوانین حقوق پلید آورنده است. استناد به بخش هایی از  
این اثر و نقل آنها به منظور معرفی یا نقد و بررسی، مجاز است.

از شما دوست عزیز که به حقوق دیگران احترام می گذارید، سپاسگزاریم.

به ترس و صحبت کن: راهکارهایی برای غلبه بر ترس از سخنرانی  
و صحبت در جمع، سید امیرحسین میرابوالقاسمی، ویراست یکم

نشر الکترونیک: اسفند ۱۳۹۶

## فهرست کتاب

|    |                                  |
|----|----------------------------------|
| ۱  | رضایت نامه                       |
| ۲  | شناسنامه کتاب                    |
| ۳  | فهرست کتاب                       |
| ۴  | یادداشت نویسنده                  |
| ۵  | جلو جمجم رفت = مسخره شدن!        |
| ۸  | صدام بد!                         |
| ۱۲ | سبک زندگی                        |
| ۱۵ | سیستم مغز انسان                  |
| ۱۸ | مغز منطقی                        |
| ۲۰ | مغز عاطفی                        |
| ۲۰ | مغز خزانه                        |
| ۲۱ | تشیبیه مغز انسان به ویندوز       |
| ۲۲ | مغز در یک موقعیت جدید            |
| ۲۵ | مسخره بازی                       |
| ۲۸ | فشار نگاه ها                     |
| ۳۱ | آمادگی برای ایراد سخن            |
| ۳۴ | کثار آمدن با خود                 |
| ۳۷ | سید امیرحسین میرابوالقاسمی کیست؟ |
| ۴۰ | هدایه و پژوه                     |



### ■ ■ ■ یادداشت نویسنده

اولین باری که در یک جمع چند نفره قرار گرفتم و صحبت کردم، یاد نمی یاد!  
برای اینکه فقط ۲ سال داشتم و تازه زبون باز کرده بودم.  
می کید کجا بود؟

وسط مراسم قرآن و دعا خانم جلسه ای ها !!!  
که البته مادر بزرکم مسؤول برگزاریش بود  
کل صحبت و اظهار فضل بنده هم به یک کلمه "الله" خلاصه می شد!  
اما بازید بریم سراغ اولین جایی که به یاد میارم:

از اونجایی که من در یک خانواده مذهبی رشد و بروش یافته ام، از همان دوران طفولیت با قرآن آشنا شدم و از انجایی که بنده از یک ته صدای گوش خراش هم بهره برده ام (البته از روی فروتنی اینو گفتم !!) در مقام قاری قرآن به فعالیتم ادامه دادم.

تازه به کلاس اول ابتدایی رفته بودم؛ یک روز به اسرار مادرم برای قرایت قرآن درس رصف داوطلب شدم. روز بعد موقعی که اسم من رو از بلندگو اعلام کردن

افتدام تو بربزخ! از طرفی احساس غرور می کردم و از طرف دیگر قلبم داشت میومد تو  
دهنم، لیام یک دفعه خشک شد، پا هام شروع به لرزیدن کرد، مدام آب دهانم رو قورت  
می دادم و از جمعیتی که جلوی می دیدم داشتم به خودم می پیچیدیم.  
آخه کم نبود جلوی ۶۰۰ نفر آدم قرآن خوندن!

چالش بعدی من حرف زدن و اظهار نظر در جلسه مخترعان بود! جلسه ای که در  
یکی از پژوهش سراهای شهر کرج برگزار می شد و بنده با ۱۴ سال سن کوچکترین عضو  
جلسه بودم!! (بقیه حداقل ۳ سال از من بزرگتر بودن!)

سال ها گذشت و من به یک جوان رعنای تبدیل شدم! در تمام این سال ها علاوه بر قرآن  
خوندن در مراسمات و مسابقات مختلف، ارایه مقاله در برنامه های دانش آموزی و  
کلاس های دانشجویی، شرکت در کنفرانس ها، سمینار ها، کلاس ها و رویداد های  
آموزشی بسیار به طور اتفاقی با یک مسابقه سخنرانی آشنا شدم.

از آن جایی که روحیه چالش طلبی بسیاری دارم و بعد از این همه سال تجربه خودم  
را سخنران قابلی میدانستم با قدرت در این مسابقه شرکت کرم و آن جا بود که فهمیدم:  
از سخنرانی فقط در جلو جمع صحبت کردن رو بیلد!

اون هم تازه با کلی استرس !!!

از اون تاریخ به بعد تبدیل شدن به یک سخنران قابل و موفق به چالش و هدف بعدی  
زنگی من تبدیل شد و در مسیر رسیدن به این هدف متوجه شدم که باید مهارت های  
ارتباطی موثر خودم را هم افزایش و بهبود ببخشم؛ چرا که خوشبختی یافتتنی نیست بلکه  
ساختنی است و ساختن آن هم فقط با بهتر و موثرتر رابطه برقرار کردن با خود، همسر،  
فرزند، پدر، مادر، برادر، خواهر، همکار، همخانه، هم کلاسی و در یک کلمه دیگران  
امکان پذیر است.

باید اعتراف کنم که برخلاف بسیاری از حیطه ها، در این حوزه، یعنی مهارت های  
ارتباطی، سخنرانی و فن بیان، هیچ پایانی وجود ندارد؛ به همین دلیل من هم همانند شما  
شاگرد این مکتب هستم.

در کلام آخر، باید از شما، به شما، خواننده گرامی تشکر کنم که برای آموزش دیدن خود ارزش قائل هستید و قسمتی از کوه نور، زمان، خود را با مطالعه این مطلب در اختیار بندۀ قرار می دهید؛ این باعث افتخار، خرسندی و خوشحالی من هست که می توانم دانشی هر چند اندک را به آموخته های شما بیافراهم. همچنین به دلیل آن که نظر شما برای ما محترم، بسیار پر اهمیت و مهم است، از شما تقاضا می کنم که **نظرات، پیشنهادات و انتقادات** منصفانه خود را از طریق آدرس ایمیل زیر با ما به اشتراک بگذارید.

[books@seyedamirhosseinmirabolghasemi.com](mailto:books@seyedamirhosseinmirabolghasemi.com)

خب حالا با این همه تفاسیر بریم سراغ اصل مطلب، یعنی پرس از سخنرانی! و راهکارهای غلبه بر آن

- اگر از غلطهای املایی و نگارشی موجود ناراحت شدهاید، باید تا پایان کتاب با ما همراه باشید تا دلیل و حکمت آنها را دریابید!
- از **هدایای ویژه** پایان کتاب غافل نشید!

**جلو جمع رفتن = مسخره شدن!**

وَيَلْ لِكُلْ هُمَرَةٍ لُّمَرَةٍ

[وای بر هر عیب جوی بدگو!]



بچه که بودم علاقه بسیار زیادی به داستان گویی داشتم؛ من عملاً در دنیای رویاهای خودم زندگی می‌کردم؛ به طوری که در سن پنج سالگی فرمانده ارشد ارتش ایران در جنگ تحمیلی بودم و هیچ وقت در مبارزات خود شکسته نخوردده بودم!

این تفکر از اون جایی نشأت گرفته که در فرهنگ ما شکست خوردن بسیار مضموم هست؛ به حدی که نگاه و دیدمان به یک شخص ورشکسته چیزی کم از یک کلاهبردار نداره! تازه شاید به اون کلاه بردار تو دلمون دست مریزاد هم بگیم ولی به این یکی بگیم بی عرضه!!

یک پسر دایی هم داشتم که عاشق فیلم بازی کردن بود، اون هم از نوع آکشن‌نشن!

به همین دلیل جعبه ابزار پدر بزرگم و تمام متعلقاتش از دست ایشون فراری بودن!!

یا اصلاً چرا دور بریم، برادر خودم که از صدای بسیار خوبی بهره برده و استعداد موسیقیایی خوبی داره و علاقه زیادی به آواز خواندن، تقلید صدا و ادا درآوردن داشت (یاد میاد که صدای شرشر آب قوری رو فوق العاده در میاورد!).

خب قبل از ادامه دادن یک تکه چوب پیدا کن، حالا با دست به زن بهش و بگو چشم نخورید انشالله، بالاخره الکن نستش که ما یک خانواده همرومند هستیم؛ از هر انگشتی هزار تا هنر می باره!!

اما الان، نه من یک فیلم نامه نویس یا داستان سرا هستم؛ نه پسر داییم یک بازیگر و نه برادرم یک خواننده.  
بگو چرا؟!  
گفتی؟!

برای اینکه تا توجمع شروع می کردیم داستان گفتن یا بازی کردن یا خوندن همیشه یک نفر بود که بگه:

- مثل اینکه از صدات خوشت او مده ها؟!!!

- بینن ما سرمهون درد میکنه، بینند!

- صدات رو بذا برا حموم!

- باز شروع کرد باقتن!!

- آره، اگه تو فرمانده جنگی منم امامم!

- این ادا اصولاً چیه در میاری؟

- باز همه چیزو به هم ریختی؟

- به جای این اداها بشین عین بچه آدم درست رو بخون، بدبخت!

- ... -

یا در مراحل حادتر مشت، لگد، دم جارو، کمر بند و انواع و اقسام تبیهات  
جسمی و روحی بود که نثار ما می شد!  
می گی خب که چی؟!

این مدل رفتار ها یا بهتر است بگوییم واکنش ها، در برابر اظهار فضل کردن  
و جلب توجه یک کودک، نونهال، نوجوان و حتی گاهی جوان باعث ایجاد حس  
خوب نبودن، بد بودن، مشکل داشتن، بی ارزش بودن و... در ذهن نیمه  
خود آگاه شخص می گردد و اگر این مسئله به دفعات زیاد تکرار شود می تواند  
 Mogjbat کاهاش اعتماد به نفس و از آن مهمتر پایین آمدن سطح عزت نفس  
انسان بشود.

به عبارت دیگر مغز شما صحبت در جمع رامساوی با احساسات ناخوشایندی  
همچون مسخره شدن، تنبیه، توهین، سرکوب شدن، له شدن غرور و شخصیت  
وهزاران احساس ناممید کننده دیگر درنظر می گیرد.  
پس، زمانی که این اتفاق بیافتد شما دیگر اجازه اظهار نظر، و در موارد حادتر  
حتی حضور، در جمع را هم به خود نمی دهید؛ چه برسد به سخنرانی!  
برای خیلی ها این مهمترین دلیل صحبت نکردن تو جمع هاست.

صدام بدء!

اگر می شد صدا را دید

[چه گل هایی ... چه گل هایی!

که از باغ صدای تو

به هر آواز می شد چید

اگر می شد صدا را دید!]



یکی دیگر از مواردی که باعث می شود ما از ایراد سخن در جمع پرهیزیم، نا آشنا بودن با صدای خودمان است. بسیاری از ما واقع‌نامی دانیم که دیگران چگونه صدای ما را می شنوند؛

چرا که صدایی که ما از خودمان می شنویم به این دلیل که از طریق منعکس شدن در استخوان‌های فک و صورت به گوش داخلی می‌رسند، علاوه‌آنچه دیگران می‌شنوند فرق می‌کند؛

بعضی از ما صدایمان را بهتر از آنچه دیگران می‌شنوند تصور می‌کنیم و برخی بدتر! در نتیجه زمانی که برای اولین بار صدای خودمان را در یک فایل

صوتی یا فیلم خانوادگی و یا بدتر از آن، از پشت بلندگو می شنویم به شدت تعجب کرده و حتی جا می خوریم.

مورد دیگری که باید به آن اشاره کرد تغییر صدا در طول شباهه روز می باشد؛ صدای ما در همه ساعت های یک روز به یک شکل به گوش نمی رسد؛ در برخی ساعات بم، در بعضی زیر، در تعدادی رسا واضح و در مواردی غیر شفاف و مبهم به نظر می آید.

از این رودرهله اول آشنایی با صدای خود و پس از آن شناخت کامل جزییات صدایتان بسیار حیاتی می نماید؛ اما اگر علاوه مند به سخنرانی در جمع هستید باید این نکته را مد نظر داشته باشید که برخورداری از یک صدای زیبا و دلنشیں مقبولیت و تاثیر گذاری حرف شما را چند برابر می کند.

برای اطلاعات بیشتر به مجموعه مقالات «[صداسازی](#)» مراجعه کنید.

## #تنهایی

برای آنکه با صدای خود بیشتر آشنا شوید، به مدت ۱ هفته هر روز یک فایل صوتی ۳ دقیقه ای ضبط کرده در طول روز حداقل ۵ مرتبه به آن گوش دهید.

- برای ضبط از گوشی همراه خود استفاده کنید.

- اگر وقت ندارید از زمان های مرده خود، مثلا در مسیر برگشت به خانه، استفاده نمایید!

سبک زندگی

■ ■ ■ مفهوم زندگی خیلی ساده است ...

[تو هرسن و سالی که هستی

همیشه کاری هایی روکن

که حالت رو بهتر می کنه]



## HEALTHY LIFESTYLE

متاسفانه سبک زندگی نامناسب و غیر سالمی که اکثرًا در زندگی خود در پیش گرفته ایم، باعث آسیب رسیدن به قسمت های مختلف بدن، از جمله تارهای صوتی و خرابی صدا، می گردد.

علاوه بر این، نداشتن تمرينات بدنی منظم (ورزش) و مصرف غذا های ناسالم باعث بهم ریختن سیستم سوخت و ساز طبیعی بدن و درنتیجه آن کاهش انرژی بدن می شود که به نوبه خود روحی زیبا و تاثیر گذار بودن صدا، قدرت عضلانی، اعتماد به نفس، شور، اشتیاق و سرزندگی و... اثر منفی می گذارد. از سوی دیگر، نرسیدن مواد مغذی به مغز باعث مواجه شدن ذهن با بحران کمبود انرژی می گردد که این نیز قدرت تفکر، پیدا کردن کلمات مناسب، کتاب هم چیدن کلمات برای ساخت جمله های با معنی، بیان جملات، استدلال برای اتصال جملات مرتبط به یکدیگر و در نهایت نتیجه گیری از صحبت های به میان آمده را مختل می سازد.

متاسفانه مبحث سبک زندگی بسیار گسترده است و پرداختن بیش از این به آن در اینجا نمی‌گنجد؛ اگر شما هم همچو من دوستار سلامت خود هستید، پیشنهاد می‌کنم که حتماً کتاب الکترونیکی «برنامه سبک زندگی سالم من» را که در حال تهیه آن هستیم، با کلیک بر روی لینک بالا برای خود رزرو کنید.

## #تمرین

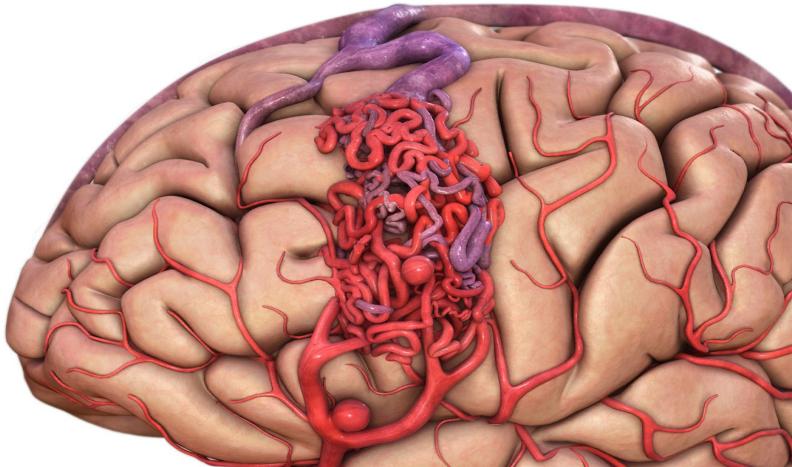
۱. هر روز صبح بعد از بیدار شدن از خواب به مدت ۱۵ دقیقه تمرینات نرمشی و کششی انجام دهید تا خون در بدنتان جریان بیابد.
۲. در یک باشگاه، ورزشی که مطابق میلتان است، ثبت نام کنید و حداقل ۳ روز در هفته به مدت ۹۰ دقیقه فعالیت شدید ورزشی داشته باشید تا متابولیسم (سیستم سوخت و ساز) بدنتان تنظیم شود.
۳. به جای آب یخ از آب ولرم برای آشامیدن استفاده کنید؛ چرا که آب یخ نه تنها تشنجی را برطرف نمی‌کند، بلکه به تارهای صوتی نیز آسیب وارد می‌کند.
۴. اگر احیاناً، خدایی ناکرده، به سیگار، الکل یا مواد مخدر اعتیاد دارید؛ لطفاً همین الان قاطعانه تصمیم بگیرید که برای همیشه کنار بگذاریدش و یا میزان مصرف آن را به حداقل برسانید.
۵. تمرینات یوگا و مدیتیشن را به طور مرتب پیگیری نمایید تا ذهنتان ساختارمند شود و آرامش ذهنی بیشتری بیاید.
۶. حداقل روزی ۲ مرتبه تمرین تنفس شکمی را انجام دهید؛ به بهتر حرف زدنستان کمک می‌کند. چرا که به مرور زمان دیگر در صحبت کردن نفس کم می‌آورید؛ از طرف دیگر به متابولیسم بدن و بالا رفتن میزان انرژی تان نیز کمک می‌کند.

**سیستم مغزانسان**

..... همه اش که نباید ترسید .....

[راه که بیافتیم ....

ترسمان می ریزد!]



یک واقعیت حیرت انگیز اما تلخ در مورد نحوه عملکرد مغز وجود دارد و آن این است که برخلاف تصور عموم، کار مغز پیشرفت دادن و بهبود بخشیدن شما نیست! بلکه کار مغز حفظ حالت موجود می باشد.

خب این یعنی چی؟

به طور کلی می توانیم مغز انسان را به ۳ بخش تقسیم کنیم:

۱. مغز قدیم یا مغز خزنده (ساقه مغز)

۲. مغز عاطفی

۳. مغز جدید (New Cortex) یا مغز منطقی

هر یک از این سه بخش وظایف گوناگونی را به عهده دارند که در ادامه در مورد آنها صحبت خواهیم کرد.

مغز منطقی

این بخش از مغز همان قسمتی است که انسان را از سایر موجودات متمایز می‌سازد. نقطه قوت انسان‌ها، یعنی قدرت تفکر و تصمیم‌گیری در این بخش واقع است. بخش اعظمی از قدرت یادگیری انسان نیز به این بخش وابسته است. قدرت اراده نیز از دیگر ویژگی‌های مربوط به این بخش است. اما این بخش به تنها‌ی قدرت زیادی برای ایجاد تغییرات مستمر و پایدار ندارد.

مغز عاطفی

این قسمت منشاء تمام احساسات و عواطف انسانیست. مغز عاطفی تنها در پستانداران یافت می‌شود؛ یعنی علاوه بر انسان گاو، گوسفند، دلفین، نهنگ، خفاش و مانند اینها از آن برخوردارند، نه همه حیوانات!

این قسمت قدرت و ارزی بالایی برای به انجام رساندن کارها و ایجاد عادت‌های جدید دارد؛ و همین طور در جهت عکس، یعنی برای انجام ندادن کاری یا ترک نکردن عادتی! برای مثال می‌توان گفت که جمله «دلم می‌خواهد!» که یکی از پر کاربرد ترین کلمات در فرهنگ و زبان ما می‌باشد، از این بخش مجاز و دستور بروز و بر زبان آمدن را می‌گیرد.

مغز خزنده

همانطور که از نامش پیداست، این همان قسمتی از مغز است که درین انسان و سایر حیوانات مشترک می‌باشد؛ یعنی حتی مگس، شیر و تماسح هم این قسمت را در سر خود دارند.

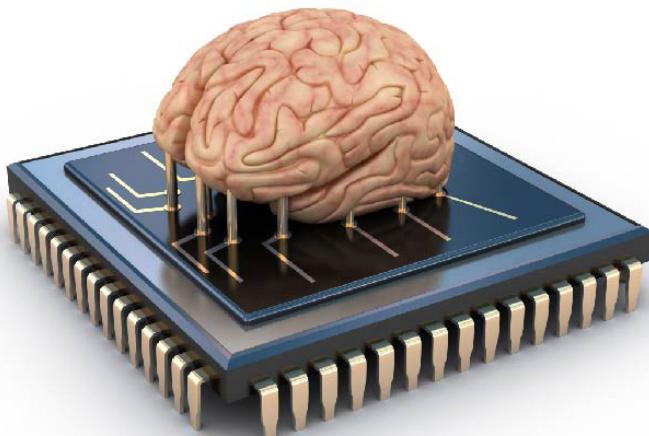
کار این بخش حفظ بقای انسان است و تنها ۲ راه برای به انجام رساندن این

امر می شناسد:

۱. فرار را بر قرار ترجیح دادن

۲. دمار از روزگار متهاجم در آوردن

این بخش مغز چون با موضوع بسیار مهم مرگ و زندگی سر و کار دارد بسیار  
قدرتمند است؛ اما خوشبختانه می توان آن را کنترل کرد.



#### تشییه مغز انسان به ویندوز

اگر مغز انسان را به یک ویندوز کامپیوتر تشییه کیم، مغز منطقی همانند پوسته گرافیکی سیستم عامل ویندوز، مغز عاطفی مثل رجیستری ویندوز و مغز خزنده همچون حالت امن ویندوز هستند.

در یک کامپیوتر ویندوز مسئولیت انتقال دستورات مد نظر ما به بخشندهای ساخت افزاری و نرم افزاری مختلف و ایجاد هماهنگی بین آنها بر عهده دارد تا کاری که می خواهیم انجام شود. در بدن انسان هم این مغز است که به هر یک از سایر قسمت های بدن می گوید چه کاری را در چه زمانی و با چه کیفیتی انجام دهند.

اما همین ویندوز خود از قسمت های گوناگونی تشکیل شده است.

یک قسمتی که ما به صورت روزمره با آن سرو کار داریم، پوسته گرافیکی ویندوز است؛ یعنی همان جایی که می بینیم و کارهایمان را انجام می دهیم. پوسته گرافیکی مغز ما هم، همان مغز منطقی است؛ همان جایی که بیشتر تصمیماتمان را می گیریم، دلیل می آوریم، بهانه می تراشیم، دروغ می گوییم، داستان می سراییم، جمله می سازیم، سخن می گوییم، انتخاب می کنیم و ... بخش دیگر ویندوز، رجیستری است؛ رجیستری بخشی از ویندوز است که در آن تمام دستورات و قابلیت های ویندوز به صورت کدهای کامپیوتري، در قالب جداول دسته بندی شده قرار دارد و با قرار دادن مقدار های عددی متفاوت می توان ویژگی جدیدی را به ویندوز اضافه و یا از آن حذف کرد. رجیستری مغز ما هم بخش عاطفی مغز است؛ جایی که مقدار های عددی آن را احساسات ما تشکیل می دهند. با تغییر هریک از احساسات خود در لحظه تغییرات شیمیایی جدیدی در بدنمان شکل می گیرد و رفتارهای جدیدی از خود بروز می دهیم. و اما...

پایه ای ترین حالت در ویندوز، حالت امن است که در آن بیشتر قابلیت های ویندوز در آن غیر قابل استفاده است و فقط عملکرد های حیاتی در حال اجرا می باشند. حالت امن مغز انسان، مغز خزنده است؛ مغز خزنده قابلیت تفکر یا احساس (به معنای تکامل یافته آن) ندارد بلکه فقط عملکرد های حیاتی مثل تنفس، ضربان قلب، گردش خون، حفظ تعادل، راه رفتن، احساس خطر، فرار کردن، جنگیدن و .... را بر عهده دارد؛ یعنی فقط می تواند بقا و زنده ماندن را تضمین کند!



### مغز در یک موقعیت جدید

زمانی که به عنوان یک انسان در یک موقعیت جدید (موقعیتی که قبلاً در آن نبوده ایم) قرار می‌گیریم، احساس خطر می‌کنیم و این احساس خطر باعث نیمه فعال شدن مغز خزنه می‌شود؛ چراکه احساس خطر برای مغز ما معادل نیاز به حفظ بقا است.

اما....

قبل از آن که هر گونه وکنشی نشان دهد به مغز احساسی رجوع می‌کند تا معنای این احساس خطر را دریابد و سپس در مغز منطقی به دنبال روشی از پیش تعیین شده برای مواجهه با این شرایط می‌گردد؛ اگر فایل مربوطه را پیدا کند فوراً آن را اجرا می‌نماید ولی اگر پیدا نکند، سریعاً فایل‌های اصلی حفظ بقا را اجرا می‌کند؛ یعنی مبارزه یا فرار!! و این دقیقاً همان اتفاقی است که برای ما در هنگام سخترانی و یا در میان جمع می‌افتد.

باید این نکته را بدانیم که تنها راه ایجاد یک فایل درباره یک موضوع خاص در ذهن، تمرین و تکرار است؛ پس باید شروع کنیم:

## #تمرین

۱. از هر فرصتی برای ابراز عقیده و نظر خود در هر جمیع استفاده کنید! مهم نیست که چی می‌گید؛ به کی می‌گید؛ درست یا غلط فقط حرف بزنید. این باعث می‌شود که فایل حرف زدن در پیش دیگران در ذهن شما مشکل بگیرد. اگر نگران این موضوع هستید مقاله «حقوق انسانی من» را بخوانید.
۲. بر روی یک صندلی بنشینید؛ چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید؛ حالا تصور کنید که در مقابل یک جم ۱۰ نفره نشسته اید و دارید با تمام قدرت برای آن هاسخراونی می‌کنید. درباره هر چه دوست دارید حرف بزنید. یادتان باشید که همه حضار با جان و دل در حال گوش کردن به صحبت‌های شما هستند؛ پس از دیدن این صحنه با تمام وجود لذت ببرید! اگر شیوه صحیح تنفس عمیق و به طور کلی تنفس کردن را نمی‌دانید به مقاله «تنفس صحیح، تنفس شکمی» مراجعه کنید.

**مسخره بازی**

■ ■ ■ من در برابر مسخره شدن بیمه‌ام ...

[چون هیچ‌کسی بهتر از خودم، من رو مسخره نمی‌کنه!]



یکی از دلایل ترس ما از حضور در جمع و ایراد سخن، همان طور که قبلاً اشاره شد، ترس از مسخره شدن و سوتی دادن است.  
اما....

اجازه بدید درباره ساز و کار مسخره کردن دیگران صحبت کنیم:  
برای اینکه بتوانیم یک نفر را مسخره کنیم، ابتدا باید با دقت به اعمال و رفتار شخص مثل نحوه راه رفتن، نحوه صحبت کردن، لهجه و... توجه کنیم تا بتوانیم یک های رفتاری و گفتاری شخص مورد نظر را پیدا کنیم؛ سپس به صورت اغراق آمیز و خنده دار آن ها را بزرگ نمایی می‌کنیم و مایه مسرت و شادی سایر افراد و ناراحتی شخص مورد نظر را فراهم می‌کنیم.

خب حالا چه کنیم که این اتفاق نیافتد؟

تمرین، تمرین، تمرین!!!!

## #تمرین

۱. در مقابل دوربین قرار بگیرید و درباره یک موضوع به مدت ۳ دقیقه صحبت کنید؛ حال فیلم خود را با نیت مسخره کردن خودتان باز بینی کنید؛ و در مرحله آخر دوباره از خودتان فیلم بگیرید. فیلم گرفتن از خودتان و مشاهده فیلم خودتان برای بار اول موجب آشنایی بیشتر شما با رفتارهای غیر ارادی خودتان می شود و بار دوم با هدف بهبود تیکهای رفتاریتان می باشد. یکی دیگر از مزیت‌های فیلم گرفتن ریختن ترسان از دوربین است.
۲. از دیگران بخواهید تا در قالب یک بازی ادای شما را درآورند. از این طریق می توانید تیکهای رفتاری که از آنها اطلاع ندارید را شناسایی کرده و در جهت برطرف کردن آنها اقدام کنید.

# فشارنگاه ها

■ سر درد در مقابل مرگ!

[اگر بدانید مردم هزاران بار بیشتر

به یک سر درد معمولی خود اهمیت می‌دهند

تا به خبر مرگ من و شما، دیگر نگران

نخواهید شد که درباره شما چه فکری می‌کنند.]



یکی دیگر از عواملی که ما را کلا از برقرار کردن ارتباط درست با دیگران باز می‌دارد، ارتباط چشمی نامناسب است. خیلی از ما ها به دلیل آموزش های مذهبی دوران کودکی مان یا به دلیل احساس شرم و حیا (البته از دید خودمان!) و یا .... از نگاه کردن به چشم مخاطبان مان حضر می کنیم؛ و صد البته که از نگاه کردن دیگران به خودمان هم می ترسیم، چون احساس زیر زرین بودم بهمان دست می دهد.

یک خبر بد برایتان دارم:

هیچ راهی برای در رفتن از زیر این نگاه‌ها ندارید!!

فقط باید با آن کنار بیايد.

اما چه کنیم که بتوانیم ارتباط چشمی مناسب برقرار کنیم؟  
همانطور که قبل ام گفتم:

آموزش یک بار، تمرین هزار بار!!!

## #تمرین

۱. در جلوی یک آینه قرار بگیرید و به چشمان خود زل بزنید. بدون پلک زدن؛ با استفاده از یک ساعت مدت زمانی که می‌توانید بدون پلک زدن به چشمان خود زل بزنید را اندازه بگیرید. این کار را به حدی انجام دهید که بتوانید حداقل ۱ دقیقه بدون پلک زدن به چشمان خود خیره بشوید.
۲. حالا در جلوی آینه قرار بگیرید و این بار در حال صحبت کردن به چشمان خود خیره شوید.
۳. در هنگام صحبت با اعضای خانواده و دوستان خود سعی کنید به چشمان آن‌ها نگاه کنید. خیره نشید و زل نزنید؛ فقط نگاه کنید. برای آنکه حس بدی به آن‌ها ندهید حدوداً هر ۲۰ ثانیه برای چند ثانیه نگاه خود را به سمت دیگری منحرف کنید. برای یاد گرفتن شیوه صحیح ارتباط چشمی مقاله «[ارتباط چشمی صحیح](#)» را مطالعه کنید.

**آمادگی برای ایراد سخن**

من دوست دارم ....

[یک سخنرانی خوب،

یک شروع، یک میانه و یک پایان دارد؛

بهترین مثال «من دوست دارم!» است.]



باز هم حرف گذشته خود را تکرار می کنم:

توانا بود هر که تمرين کند!

به راستی که هیچ چیز نمی تواند جای تمرين را برای آماده سخنرانی شدن بگیرد.

ما حتی برای صرف غذا هم چیز هایی را از پیش آماده می کنیم؛ مثلا دست هایمان را می شوییم، سبزی خوردن پاک می کنیم، ماست می خریم، ظرف ها را می شوییم و سر سفره می چینیم، سفره را پهن می کیم، اصلا خود غذا را آماده می کنیم و.... تا بررسیم سر بحث اصلی یعنی خوردن غذا!!!!!!

پس چه چیزی باعث شده فکر کنیم بدون آمادگی قبلی می تونیم شروع به صحبت و سخنرانی کنیم؟

- حداقل کاری که می توانیم به جهت آماده شدن برای سخنرانی بکنیم خواندن و مطالعه کتاب است. مطالعه کتاب و سپس تفکر درباره آن باعث کسب اطلاعات لازم برای ایراد یک سخنرانی می شود.

- توجه داشته باشید که خواندن مطالب در شبکه های اجتماعی نه تنها مفید نبوده

- وجای کتاب را نمی‌گیرد بلکه حتی با دادن اطلاعات غیر کامل و غیر صحیح باعث ایجاد توهمندی شده و به اندوخته علم و دانش شما آسیب وارد می‌کند.
- علاوه بر آن نوشتن متن سخنرانی هم می‌تواند کمک شایانی به شما کند؛ چراکه این امکان را به شما می‌دهد تا قبل از آن که کلمه‌ای را به زبان آورید درباره آن به خوبی فکر کنید.
- شناخت مخاطبان نیز بسیار مهم است. برای چه کسانی می‌خواهید سخن بگویید؟
- زن، مرد یا هردو
- کودک، نوجوان، جوان، میانسال، پیر یا ترکیبی از آن‌ها
- کم‌سواد، معلم، دکتر، مهندس یا ترکیبی از آن‌ها
- در مدرسه، دانشگاه، اداره، سالن اجتماعات و...
- کارگر، کارمند، مدیر ارشد، رئیس، مدیر عامل، وزیر، وکیل یا...
- جمع‌های خانوادگی، دوستان، همکاران و...
- مذهبی، غیر مذهبی یا هردو
- شیعه، سنی، مسیحی، یهودی، بودایی، بی‌دین و....
- سخنرانی خود را یک بار در ذهنتان مرور کنید؛ با تمام جزئیات آن، حتی نحوه حضور یافتن تان در جمع یا بالارفتن تان از سن!
- و مرحله آخر قبل از ایجاد سخنرانی، تمرین کردن است. حداقل یک مرتبه صحبت‌های خود را برای خودتان ضبط کرده و گوش دهید تا ایجاد‌های احتمالی آن را مشاهده و تصحیح نمایید.

**کنارآمدن با خود**

■ ■ ■ از دیگران شکایت نمی‌کنم ...

[بلکه خودم را تغییر می‌دهم ...]

چرا که کفشه پوشیدن ....

راحت‌تر از فرش کردن دنیاست!]



به عنوان حرف آخر، باید بدانید که همواره مسایلی وجود دارند هیچگاه قابل حل و  
فصل نیستند، اما قابل بهبودی اند.

مثلًا

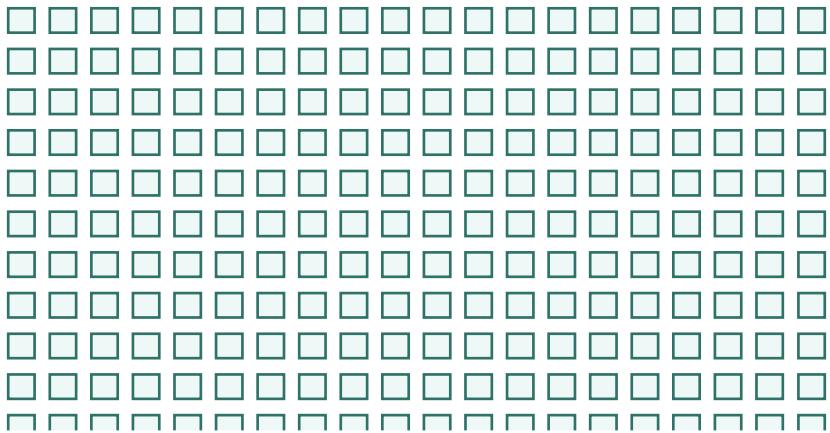
مشکل استرس و اضطراب هنگام سخنرانی هیچگاه برطرف نمی‌شود ولی  
مسلمان موقعي که برای بار ۹۹ ام برای ایجاد سخنرانی بالای سن می‌روید، استرس  
و اضطراب اولین بار را نخواهید داشت.

همان طور که می‌دانید افزایش استرس و اضطراب از یک حدی به بعد، باعث  
احساس ترس می‌شود و اکنون مغز در این شرایط فرار می‌باشد؛ یعنی می-

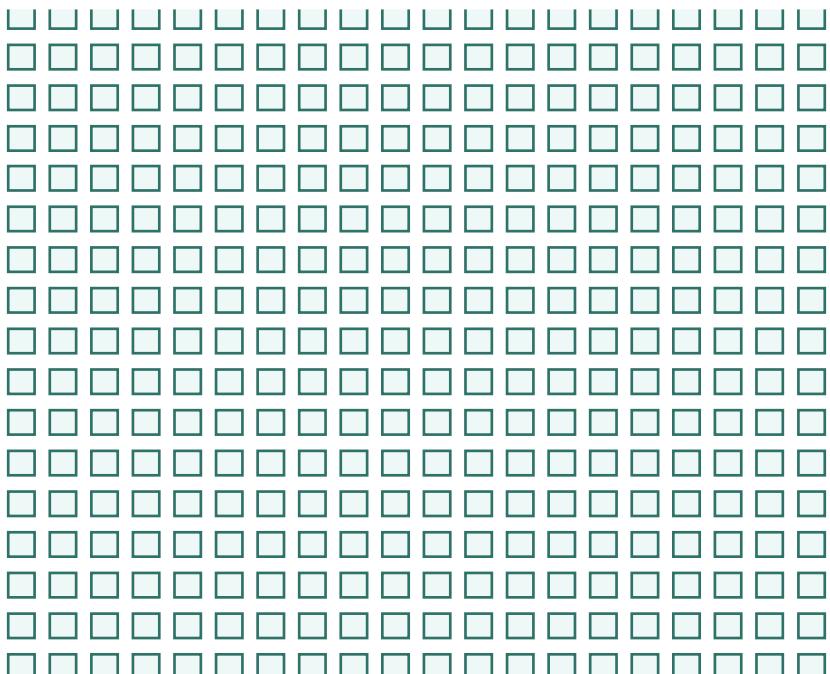
- خواهد از شرایط استرس زا فرار کند. پس باید با آن کنار بیایید آن را کنترل کنید.
- علاوه بر آن همواره دچار نشخوار های ذهنی خواهید بود که می خواهند شما را از ادامه دادن باز دارند و مدام آیه یائس نمی توانی در گوشتان می خوانند و این شما هستید که باید بر آن ها غلبه کنید، فقط شما!
  - ممکن است بعد از ایراد سخنرانی دچار احساس گناه شوید که:
    - اصلا خوب اجرا نکردم؛
    - چرا اون حرف، کلمه یا جمله را گفتم
    - چرا فلاں کار رو انجام دادم
    - چرا اون واکنش رو از خودم نشون دادم
    - و....

اما باید بدانید که «آب رفته به جوی بازنمی گردد» پس به جای تنبیه کردن خودتان از آن درس بگیرید و رو به جلو گام ببردارید.

- و آخرین تکنه دوری از کامل گرایی است؛ یعنی اینکه بخواهید عالی باشید تا شروع به صحیت کنید. کامل گرایی همچون یک غله سلطانی است که فقط جلوی حرکت رو به جلو شما را می گیرد و به مرداب بدینختی می کشاند!! اگر شما یک کامل گرا باشید، احتمالا نه تنها متوجه غلط های املای موجود در این کتاب شده اید بلکه حتی آن ها باعث کلافگی تان هم شده اند!! برای اطلاعات بیشتر درباره کامل گرایی مقاله «کامل گرایی چیست؟» را مطالعه کنید.



سید امیرحسین میرابوالقاسمی کیست؟





سخنران و مدرس در زمینه مهارت‌های ارتباطی، سخنرانی و فن بیان  
نویسنده کتاب‌های مرغ سخنران، بترس و صحبت کن، آداب نوروز  
دارنده گواهینامه بین المللی از موسسه واقعیت درمانی ویلیام گلسر استرالیا  
دارنده گواهینامه بین المللی از آکادمی IQS انگلستان  
دارنده بیش از ۶۰ عنوان گواهینامه، تقدیرنامه، تندیس و مدال در زمینه‌های علمی،  
آموزشی، فرهنگی و ...  
دارنده گواهینامه ثبت اختراع

دارنده ۲ گواهینامه سخنرانی (پیشرفته) از دانشگاه‌های تهران، شریف و امیر کبیر  
دانش آموخته دانشگاه صنعتی امیر کبیر (پلی تکنیک تهران)  
دانش آموخته سازمان ملی استعدادهای درخشان (سمپاد)  
عضو سابق شورای مرکزی انجمن اسلامی دانشگاه صنعتی امیرکبیر  
عضو سابق بنیاد ملی نخبگان  
برگزیده مرحله استانی جشنواره جوان خوارزمی

برگزیده مرحله اول المپیاد کشوری دانش آموزی ریاضی  
موسس و مدیر سایت مهندسی زندگی  
موسس رادیو زندگی  
نویسنده بیش از ۳۰ عنوان مقاله  
گذراندن بیش از ۷۲۰۰ ساعت آموزش در زمینه های ارتباط موثر، سخنرانی،  
فن بیان و... خارج از سیستم آموزشی مدرسه و دانشگاه

**هدیه ویژه**

- 
۱. مجموعه مقالات صداسازی
  ۲. مقاله تنفس صحیح، تنفس شکمی
  ۳. مقاله حقوق انسانی من
  ۴. مقاله ارتباط چشمی صحیح
  ۵. مقاله کامل گرایی چیست؟
  ۶. کتاب الکترونیکی سبک زندگی سالم من
  ۷. گروه ویnarهای رایگان هفتگی

<https://t.me/joinchat/AgSBKVF-pNtGQTpWDAzriQ>

## ۸. پادکست های صوتی رادیو زندگی ۹... و

برای دریافت این هدایای فوق العاده ارزشمند با کلیک بر روی لینک زیر وارد صفحه مربوط به این کتاب در سایت ما شوید.  
همین الان!

fear رمز ورود:

ورود

واما هدیه و پژوه ...

مکمل این کتاب

محصول صوئی فوق العاده نرس از  
سخنرانی و راههای غلبه بر آن  
با استقاده از کد زیر ۵۰ درصد خفیف بگیرید!

e-fear

خرید