



www.ketab.ir

نوس از سخنرانی

را مدیریت کن

مهدی صادق‌قلو

سرشناسه : صادق‌قلو، مهدی، ۱۳۶۱ -
 عنوان و نام پدیدآور : ترس از سخنرانی را مدیریت کن / مهدی صادق‌قلو.
 مشخصات نشر : تهران : سخنوران، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۹۸ ص: مصور (رنگی)، جدول: ۱۳/۵×۲۱ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۰۰۷-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیا
 موضوع : سخنرانی
 موضوع : Lectures and lecturing
 موضوع : سخنرانی عمومی
 موضوع : Public speaking
 بنده: ۱۳۹۷ ص ۲۳ / س ۲ / PN۴۱۹۲
 رده بندی دیویی ۸۰ / ۵۰
 شماره کتابساز ملی ۵۳۸۵۲۱۲

نام کتاب: ترس از سخنرانی را مدیریت کن

مؤلف: مهدی صادق‌قلو

ناشر: سخنوران

چاپ، پخش، صفحه آرای و طراحی جلد: مجموعه اهل سخن

صفحه آرا: فرزانه اعرابی

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۰۰۷-۵

قیمت: ۲۸ هزار تومان



۹	 مقدمه
۱۳	 مدیریت ترس
۱۶	 گام اول: شناخت ترس
۱۹	 اصل اول: آموزش
۲۱	 اصل دوم: تمرین
۲۳	 تصور
۲۵	 گام دوم: پذیرش
۳۰	 گام سوم: راهکار
۳۰	 اولین تکنیک: آملگی
۳۶	 دومین تکنیک: چی میشه آگه؟
۵۶	 سومین تکنیک: تلفن سرکاری

کاهش استرس ۶۰

گام اول: شناخت ۶۱

گام دوم: عوامل استرس‌زای رایج ۶۲

۱- استرس‌های ناشی از محتوا و دانش ۶۳

۲- استرس‌های ناشی از مخاطب ۶۴

۳- استرس‌های ناشی از اجرا ۶۷

گام سوم: راهکار رفع استرس و کسب اعتماد به نفس در آخرین دقائق ۷۵

مدیریت بحران ۸۴

به چه مواردی در سطح بحران می‌گوییم؟ ۸۵

بحران‌های مربوط به تجهیزات و برگزاری ۸۵

بحران‌های مربوط به مخاطب ۸۹

بحران‌های مربوط به خودم ۹۰

آمادگی و پیش‌بینی ۹۲

راهکار ۹۳

سخن پایانی ۹۷

مقدمه

طبق نتایج پژوهش‌های موسسه ملی سلامت ذهن آمریکا (NIMH) منتشر کرده است، ترس از سخنرانی (Glossophobia) بالاتر از ترس از عنکبوت‌ها (Arachnophobia)، ترس از ارتفاع (Acrophobia) و حتی فراگیرتر از ترس از مرگ (Necrophobia) و ترس از تاریکی (Achluphobia) به شمار می‌آید.

این مطالعات نشان می‌دهد نزدیک به ۲۵ درصد از انسان‌ها دچار این مشکل هستند. همچنین مردها و زن‌ها به یک اندازه با این مشکل روبرو هستند.

نکته جالب اینجاست که تقریباً تمامی افرادی که در حال حاضر به‌عنوان سخنرانان مطرح و موفق شناخته می‌شوند؛ زمانی به‌شدت از صحبت در مقابل جمع می‌ترسیدند. البته سیر تکاملی انسان و روحیه





یافتن راهکار مناسب در آنها سبب شده بتوانند بر این ترس غلبه کنند و به موفقیت‌های بزرگی دست یابند.

زمانی متوجه شدم لذت، درست پشت دیوار ترس پنهان شده است. رفتار رایج و معمول ما در زمان ترس، اجتناب و فرار است. وقتی ما از چیزی می‌ترسیم ناخودآگاه و به‌طور غریزی از آن فرار می‌کنیم و دور می‌شویم. وقتی از بلندی و لبه پرتگاه می‌ترسیم؛ همیشه از آن فاصله می‌گیریم. وقتی از برق می‌ترسیم؛ هرگز به آن نزدیک نمی‌شویم. وقتی از حیوانی می‌ترسیم قطعاً از آن گریزانیم. کسی که از آب می‌ترسد هرگز وارد آب نمی‌شود. شخصی که از رانندگی می‌ترسد؛ حتی به آن فکر هم نمی‌کند. کسی که از شکست در تجارت می‌ترسد؛ هرگز وارد تجارت نمی‌شود. و به همین منوال، شخصی که از سخنرانی می‌ترسد؛ هیچ‌گاه خود را در موقعیت سخنرانی قرار نمی‌دهد.

پس رفتار معمول ما در زمان ترس، اجتناب است. در حالی که لذت، پشت دیوار ترس قرار دارد.

در حالی که لذت، پشت دیوار ترس منتظر ما است؛ اما اجتناب و فرار ما باعث می‌شود لحظه به لحظه از لذت، دور تر شویم.



بر عکس آن چه به نظر می‌رسد؛ دیوار ترس، بسیار سست است. با چند ضربه سطحی، فرو می‌ریزد و ما می‌توانیم به لذت پنهان شده در پشت آن دست پیدا کنیم؛ اما دیوار ترس در ظاهر به قدری بلند است که همگان از آن می‌گریزند و فرار می‌کنند.

انترادم که توانسته‌اند به دیوار ترس حمله کنند (در هر حوزه‌ای) اکنون مشغول حشیدن طعم شیرین لذت هستند.

کتاب ترس را سخترانی، در تلاش است شما را همراهی کند تا بتوانید به دیوار ترس نزدیک شوید و چند ضربه به آن بزنید و سپس شاهد فرو ریختن آن باشید و در نتیجه شیرین طعم لذت را تجربه کنید.

هر از گاهی لازم است در حین مطالعه کتاب را ببندید و به مطالب خوانده شده خوب فکر کنید.

مسیر رد شدن و گذر کردن از دیوار ترس مسیری جذاب و زیباست. از شما تقاضا می‌کنم بعد از آنکه موفق به عبور از دیوار ترس شدید و اعتماد به نفس خوبی کسب کردید، این زیبایی را با دیگران هم به اشتراک بگذارید.

