

با این تمرین علمی، از لرزش صدا و اضطراب صحنه نجات پیدا کنید

(نویسنده: سینا آذر نیا)

تصور کنید دانشجویی به نام الیسا، هر بار که باید در کلاس چند جمله صحبت کند، قلبش تند می‌زند، کف دست‌هایش عرق می‌کند و صدایش می‌لرزد. شاید شما هم چنین تجربه‌ای داشته باشید. او نه اطلاعاتی کمی دارد و نه خجالتی است، فقط از «سخن گفتن در جمع» به طرز عجیبی می‌ترسد. این همان چیزی است که روان‌شناسان به آن می‌گویند: اضطراب اجتماعی با تمرکز روی سخنرانی.

در سال ۱۹۹۵، دو روان‌شناس به نام‌های **دیوید هُفمن** و **آنجلا دی‌بارتولو** تصمیم گرفتند بفهمند آیا می‌شود با کمک یک روش رفتاری ساده اما علمی، این اضطراب را واقعاً کاهش داد؟ آن‌ها در دانشگاه ایالتی نیویورک، مطالعه‌ای را طراحی کردند که در آن گروهی از دانشجویان مضطرب مثل الیسا داوطلب شدند تا بخشی از آزمایش باشند.

روش پیشنهادی آن‌ها ساده بود، اما دقیق: به جای آن‌که این دانشجویان را یک‌باره در دل یک سخنرانی رسمی بیندازند، برای هر کدام **نقشه‌ای از موقعیت‌های اضطراب‌زا** طراحی کردند؛ چیزی شبیه به نردبان. پله‌ی اول این نردبان ممکن بود معرفی کردن خود به یک نفر باشد. پله‌ی دوم، خواندن یک جمله در کلاس. پله‌ی سوم، صحبت کردن برای چند دقیقه در جمعی کوچک. همین‌طور تا رسیدن به پله آخر: یک سخنرانی کامل در جمع بزرگ.

این روش را **مواجهه تدریجی** می‌نامند؛ روشی که در آن فرد به جای فرار از ترس، قدم‌به‌قدم و کنترل‌شده با آن مواجه می‌شود. پژوهشگران، سطح اضطراب هر فرد را در آغاز، در میانه، و در پایان دوره اندازه‌گیری کردند، و شگفت‌انگیز بود که اغلب افراد، نه‌تنها در لحظه سخنرانی اعتمادبه‌نفس بیشتری پیدا کرده بودند، بلکه حتی **چند ماه بعد از پایان جلسات هم**، در زندگی واقعی بهتر از پس موقعیت‌های گفتاری برمی‌آمدند.

نتایج این پژوهش بعدها در مجله علمی *Behavior Modification* منتشر شد و هنوز هم یکی از منابع معتبر در درمان اضطراب سخنرانی است. چیزی که این مطالعه به شما یاد می‌دهد این است که: برای غلبه بر استرس، لازم نیست شیرجه بزنید وسط ترس؛ کافی‌ست با برنامه‌ریزی و آگاهی، به تدریج به آن نزدیک شوید.

اگر به دنبال یک تمرین کنترل استرس سخنرانی هستید که هم علمی باشد و هم اثرگذار، مواجهه تدریجی یکی از پایه‌ای‌ترین و اثبات‌شده‌ترین مسیرها برای عبور از اضطراب است.

چطور می‌توان تمرین مواجهه تدریجی را برای کنترل استرس سخنرانی اجرا کرد؟

برای اجرای مؤثر این تمرین کنترل استرس سخنرانی، باید بدانید که راز موفقیت در این روش، تدریج، استمرار، و ساختار مرحله‌ای است. شما قرار نیست ناگهان وارد صحنه بشوید و بدون آمادگی جلوی جمع سخنرانی کنید. برعکس، شما با برنامه‌ریزی دقیق، از ساده‌ترین موقعیت‌ها شروع می‌کنید و به تدریج خود را به چالش می‌کشید تا ذهنتان به حضور در شرایط واقعی عادت کند.

در ادامه یک برنامه گام‌به‌گام کاربردی برای اجرای این تمرین می‌بینید که با کمک آن می‌توانید اضطراب را کاهش دهید و مهارتتان را بالا ببرید.

برنامه گام‌به‌گام اجرای تمرین مواجهه تدریجی

گام اول: فهرست‌سازی شخصی از موقعیت‌های اضطراب‌آور

یک قلم و کاغذ بردارید و حداقل ۷ تا ۱۰ موقعیت مرتبط با سخنرانی را بنویسید که برای شما استرس‌زا هستند؛ از ساده‌ترین تا سخت‌ترین.

مثال:

1. گفتن نام و رشته خود در جمع ۲ نفر
2. معرفی خود در جمع ۵ نفر
3. خواندن یک پاراگراف از یک کتاب با صدای بلند در کلاس
4. توضیح یک موضوع ساده برای همکلاسی‌ها

5. صحبت کردن ۲ دقیقه‌ای در جمع دوستان

6. سخنرانی کوتاه ۳ دقیقه‌ای با موضوع مشخص در کلاس

7. پاسخ دادن به یک سؤال به صورت فی البداهه

8. ارائه یک مطلب آموزشی جلوی دوربین

9. ضبط و تماشای فیلم سخنرانی خود

10. سخنرانی کامل در جمع غریبه‌ها

گام دوم: رتبه‌بندی از کم‌استرس‌ترین تا پراضطراب‌ترین

به هر موقعیت از ۱ تا ۱۰ امتیاز اضطراب بدهید (۱ = کمترین، ۱۰ = بیشترین). این کمک می‌کند مسیر تدریجی و منطقی برای پیشرفت طراحی کنید.

گام سوم: آغاز تمرین از سطح پایین اضطراب

با اولین موقعیت کم‌استرس (مثلاً معرفی خود به دو نفر) شروع کنید. چند بار در هفته آن را انجام دهید، تا زمانی که احساس راحتی کامل داشته باشید.

گام چهارم: حرکت به مرحله بعدی فقط پس از تسلط بر قبلی

اگر در یک مرحله هنوز اضطراب شدید دارید، به مرحله بالاتر نروید. هدف این تمرین، ایجاد احساس موفقیت تدریجی است، نه شوک یا فشار.

گام پنجم: یادداشت‌برداری از پیشرفت و احساسات

پس از هر تمرین، چند جمله درباره احساس خود بنویسید. این کار کمک می‌کند روند پیشرفتتان را ببینید و احساس کنترل بیشتری داشته باشید.

گام ششم: استفاده از تمرین مکمل (مثلاً تنفس عمیق یا تجسم موفقیت)

پیش از هر تمرین، یکی از تمرین‌های آرام‌سازی مثل تنفس عمیق را انجام دهید. این کار، ذهن را در حالت آماده‌سازی قرار می‌دهد.

گام هفتم: ورود به موقعیت‌های واقعی با آمادگی ذهنی و زبانی

بعد از طی کردن پله‌های ابتدایی، حالا نوبت شرکت در موقعیت‌های واقعی است؛ مانند پاسخ دادن به سؤالات در کلاس، شرکت در مناظره، یا ارائه مطلب در جمع. این مرحله، آزمون نهایی شماست.

با این برنامه، شما دقیقاً می‌دانید در هر مرحله چه کاری باید انجام دهید و بدون فشار ناگهانی، خودتان را به تدریج به سطحی می‌رسانید که نه تنها از سخنرانی نمی‌ترسید، بلکه آن را فرصتی برای درخشش می‌دانید.

سه نکته که نباید فراموش کنید:

در پایان اجرای این تمرین کنترل استرس سخنرانی، سه نکته بسیار مهم وجود دارد که نباید فراموش کنید. رعایت این نکات، اثربخشی تمرین را چند برابر می‌کند و مسیر شما را برای رسیدن به یک سخنران حرفه‌ای هموارتر می‌سازد:

۱. تداوم، مهم‌تر از شدت است.

اگر تمرین‌ها را با فشار بالا شروع کنید اما آن‌ها را نیمه‌کاره رها کنید، اثرش بسیار کمتر از زمانی‌ست که با قدم‌های کوچک اما مداوم جلو بروید. روزی پنج دقیقه تمرین هدفمند، بهتر از هفته‌ای یک ساعت بی‌برنامه است.

۲. قضاوت نکنید، فقط مشاهده کنید.

در طول تمرین، ممکن است گاهی حس کنید که عملکردتان خوب نبوده یا اضطرابتان هنوز باقی مانده. اشکالی ندارد. قرار نیست کامل باشید؛ فقط باید صادقانه مشاهده کنید که در چه وضعیتی هستید و یک گام کوچک جلو بروید.

۳. ثبت مسیر، بخشی از تمرین است.

یادداشت کردن احساسات، افکار و میزان اضطراب در هر مرحله باعث می‌شود مسیرتان قابل اندازه‌گیری و پیگیری باشد. این کار، شما را به تمرین متعهدتر و به روند رشدتان آگاه‌تر می‌کند.

نکته مهم

اگر این تمرین برایتان مفید بوده و احساس می‌کنید نیاز دارید تکنیک‌های حرفه‌ای‌تری یاد بگیرید تا هم استرس خود را کنترل کنید، هم اجرای سخنرانی‌تان را متحول کنید، خبر خوبی برایتان دارم.

دوره کامل فن بیان و سخنرانی من که همین حالا با تخفیف ویژه در سایت در دسترس شماست، مجموعه‌ای از تمرین‌های کاربردی، علمی و دقیق است که به شما کمک می‌کند نه تنها بر استرس غلبه کنید، بلکه با قدرت، جذابیت و تسلط روی صحنه بدرخشید.

اگر آماده‌اید نسخه‌ی جدیدی از فن بیان خودتان را کشف کنید، همین حالا ثبت‌نام کنید و گام واقعی به‌سوی یک بیان قوی‌تر بردارید:

<https://b2n.ir/j21914>