

دانلود کتاب



بدون ترس سخنرانی کن

نویسنده : مایک اکر

ترجمه اختصاصی بوکو

© www.boqo.ir

SPEAK WITH NO FEAR



**Go from a nervous, nauseated, and sweaty
speaker to an excited, energized, and
passionate presenter**

MIKE ACKER

، حرف بزن ❄
!بی خیالِ ترس

از یه سخنرانِ دستپاچه، تهوع گرفته و عرق کرده، تبدیل شو به یه مجریِ هیجان زده، پرانرژی و
پُرشور

مایک اکر

اول بخون

دمت گرم که کتابمو خریدی

این درسیه که من وقتی می خوام به آدما سخنرانی یاد بدم، اول از همه باهاش شروع می کنم

.شجاعت این نیست که اصلا نترسی، شجاعت یعنی ترست رو کنترل کنی

فهرست مطالب
مقدمه: تو تنها نیستی
لازم نیست بترسی
قول من به تو

قبل از اینکه شروع کنی: باور داشته باش
کابوس های سخنرانی من
باور گری زندگیمو عوض کرد
باور داشته باش که میتونی
از نوجوونی تا سخنور

راهکار شماره ۱: زخم رو پیدا کن و تمیزش کن
خراش ها، بریدگی ها و مامانای نگران
زخم سخنرانی من
.وبلیام بر ترسش غلبه کرد. تو هم میتونی
سوالاتی برای پیدا کردن زخم
.جای زخم باحاله. دلمه های عفونی نه
اقدام: خودتو نصیحت کن

راهکار شماره ۲: بدترین حالت رو تصور کن
نتیجه اول: احساسات رو کنترل کن
آماده سازی ذهنی و جسمی
سخنرانی در مراسم یادبود پسر خالم
نتیجه دوم: به ندرت به بدی اون چیزیه که فکرشو میکنی
فقط از دختره بپرس
اقدام: مضطرب شو، بعد کنترل رو به دست بیار

راهکار شماره ۳: خودت باش
چی از تو، تو رو میسازه؟
رابطه کم دین ها با غلبه بر ترس چیه؟
سنگینی محتوا
سنگینی شخصیت
چطوری شکست خوردم و بعد 'خودم' رو پیدا کردم
خودت باش
آیا لازمه بامزه باشم؟

می تونی خودتو بهتر کنی.
اقدام: تبدیل شو به خودِ واقعیت

راهکار شماره ۴: با یکی حرف بزن.
جوری با همه حرف بزن انگار داری با یه نفر حرف می‌زنی.
مخاطبت کیه؟
نوع نگاهت روی نحوه برداشتتو تأثیر می‌ذاره.
حرفتو شخصی کن.
اقدام: این چک‌لیست رو انجام بده

راهکار شماره ۵: مسئله، تو نیستی.
مردم به تو فکر نمی‌کنن.
ما خودمون مهم‌ترین چیزی هستیم که بهش توجه می‌کنیم.
تو پاراگراف دوم چند بار از "من" استفاده شد؟
مردم دوست دارن تو موفق بشی.
تمرکزت مسیرتو مشخص می‌کنه.
هدفت چیه؟
برو تو ذهنشون.
اقدام: یه قدم بیشتر برو

راهکار شماره ۶: قدرت رو هدایت کن.
لو بهم یاد داد چطوری مشت بزنم.
بدی رو تبدیل به خوبی کن.
انرژی، روی دیگه سکه ترسه.
به کی اهمیت میدی؟
قدرت سد (انرژی زیاد)
نکته اول: مکث کن.
نکته دوم: هدف داشته باش.
نکته سوم: با اشتیاق بدرخش.
اقدام: انرژی اضافتو خالی کن

راهکار شماره ۷: تو لحظه باش.
تناقض سن و سال.
مرحله اول یادگیری: آماده سازی.
مرحله دوم یادگیری: ارائه.
مرحله سوم یادگیری: بازتاب.
ما تو دنیای اینستاگرام زندگی می‌کنیم

حالشو ببر

هر چی شده، شده دیگه

یه سری تغییرات لحظه آخری

چند تا حرف آخر از یه آدم حسابی

"من کلاً با این دید زندگی می‌کنم که "هر چی شد، شد"

اقدام کن: از همین الان لذت ببر

نتیجه‌گیری

R-از اینجا شروع کن: 1-2-3

مال خودت کن

یه تشویق آخر

تخفیف برای جلسه کوچینگ

تشکر و قدردانی

درباره مایک اکر

پاکستون می‌خواد بدون می‌تونی کمکش کنی؟

بیشتر می‌خوای؟

:مقدمه

تو تنها نیستی

کلاس هفتم بودم. جوش، قد کشیدن یهویی، و صدایی که دورگه شده بود، قیافه‌مو کلاً ریخته بود بهم. مامان بابام زورکی منو فرستاده بودن یه مدرسه جدید تو یه کشور دیگه. هم تو مدرسه غریبه بودم، هم تو مکزیک که خانوادگی اومده بودیم اینجا، یه جورایی بیگانه بودم

یه روزی رسید که باید اولین کنفرانس‌مو ارائه می‌دادم. "لا مایسترا" (خانم معلم) صدام کرد برم جلو. همه نگاه‌ها روم بود. از درون پر از ناامنی، تردید و ترس بودم. استرس پدرمو درآورد وقتی وایسادم جلو چهل تا همکلاسی حرف بزنم. هنوز شروع نکرده بودم حرف بزنم که خنده‌ها شروع شد. چهل تا نوجوون بهم می‌خندیدن وقتی تنها وایساده بودم اونجا. تند تند حرف زدم، کنفرانس‌مو از یه چیز معمولی تبدیل کردم به یه مشت چرت و پرت نامفهوم

بالاخره تموم شد. بقیه روز رو هم با متلک و یچ پچ پشت سرم گذروندم. واقعا دویدم تا خونه (سه تا کوچه باهامون فاصله داشت)

ترس تمام وجودمو گرفت و باعث شد فرداش از استرس مریض بشم تا بتونم مدرسه رو

.بیچونم. دیگه هیچوقت دلم نمیخواست دوباره اون حسو تجربه کنم.

.لازم نیست دیگه بترسی

ترس باعث شده این کتابو بخری. حدس می‌زنم به رویداد پیش رو داری که باید توش سخنرانی کنی. یا شغلت یا تحصیلاتت مجبورت می‌کنه مدام جلوی جمع ظاهر بشی. هر بار که این اتفاق می‌افته، دلت می‌ریزه، عرق می‌کنی و حالت تهوع بهت دست می‌ده

.می‌فهمم چی میگی

دیگه لازم نیست بترسی. این کتاب می‌تونه کمکت کنه. تو اینجا ۷ تا راهکار یاد می‌گیری که می‌تونی همین امروز شروع کنی. این راهکارها به دیدگاه جدید بهت میدن، آماده‌ات می‌کنن و بهت تمرین‌هایی میدن که انجامشون بدی. وقتی این راهکارها رو به کار ببری، ترست کم کم محو میشه.

از کجا می‌دونم؟ چون خودم شخصاً این راهکارها رو عملی کردم. سال‌ها بعد، الان تو حوزه ارتباطات هم تحصیلات بالایی دارم و هم تجربه زیادی. علاوه بر این، به شرکت به اسمم راه انداختم و هر هفته بیست تا مشتری با من کار می‌کنن تا مهارت‌هاشون رو ارتقا بدهن. اونا دارن ترسون رو شکست میدن، یا قبلاً یاد گرفتن چطوری بر ترسون غلبه کنن. تو هم می‌تونی!

می‌فهمم الان چه حسی داری، و بهت قول میدم، می‌دونم چطوری به جایی که می‌خوای برسی. تو می‌تونی بر ترست غلبه کنی

می‌دونم عصبی بودن، نگرانی، عرق کردن و مضطرب بودن چه شکلیه. تو تنها نیستی. امروز می‌تونی به قدم تو به مسیر جدید برداری. می‌تونی همین الان سفر غلبه بر ترست رو شروع کنی. آگه از ترس سخنرانی فلج شدی، شروع کن به باور کردن اینکه اوضاع داره از امروز تغییر می‌کنه. لازم نیست برای همیشه بترسی

یا شاید تو به دانشجوی ارتباطاتی و فقط می‌خوای مهارت‌ها رو تقویت کنی. تو از قبل می‌دونی چطوری بر ترست غلبه کنی؛ فقط می‌خوای تو کنترل اضطراب و استرست بهتر بشی. این کتاب بهت کمک می‌کنه این توانایی رو پرورش بدی

یا شاید فقط به مدتی که جلوی جمع صحبت نکردی و می‌خوای دوباره حس تسلط رو به دست بیاری

من هر هفته با انواع مختلفی از مشتری‌ها کار می‌کنم که ابراز تمایل می‌کنن که بهتر بشن. من باور دارم تو هم متعهدی که پیشرفت کنی، و بهت آفرین میگم

خب، حالا که داری این قدم رو برمی‌داری، این ۷ تا راهکار رو بذار تو جیبت. فرقی نمی‌کنه تازه شروع کردی یا فقط می‌خوای ابزارهایی که داری رو تیزتر کنی

تهش، این کتاب بهت کمک می‌کنه. می‌تونی این ۷ تا راهکار رو برداری و سریع دست به کار شی تا ترست رو شکست بدی. اگه عجله داری و می‌خوای زودتر بری سراغ اصل مطلب، اینجا کلیک کن تا لیست کارهایی که باید انجام بدی رو دانلود کنی. این لیست بهت می‌گه دقیقا چه کارهایی رو تمرین کنی. اما این کتاب فقط یه سری کار بهت نمی‌گه انجام بدی، بلکه بهت یه دیدگاه جدید هم می‌ده

هر وضعیتی الان داری، من درکت می‌کنم. من خودم قبلا حتی جلوی گروه‌های کوچیک هم عرق می‌کردم، دستپاچه می‌شدم و حالت تهوع می‌گرفتم. اما الان این شانس رو داشتم که برای ۳۰۰۰ نفر تو مراسم‌های مختلف سخنرانی کنم، کارگاه‌های آموزشی رهبری برگزار کنم، برای چند هزار نفر تو یه کلیسای بزرگ صحبت کنم، با گروه‌های مختلف بچه‌ها و نوجوان‌ها تعامل داشته باشم، تو کلیساهای مختلف سخنرانی کنم و تو خیلی مراسم‌های دیگه هم شرکت کنم

قول میدم بهت که از پسش بر می‌ای. میتونی بدون ترس حرف بزنی

جایی که الان هستی، جایی نیست که مجبوری بمونی

دیگه معطل نکن. یه روز میشه یه هفته. یه هفته میشه یه ماه، میشه یه سال، میشه یه دهه، و میشه یه عمر. نذار زندگی همینجوری از دستت در بره، در حالی که داری با همون ترس لعنتی همیشگی کلنجار میری. یه کاری براش بکن

همین امروز یه حرکتی بزن. شروع کن به خوندن. شروع کن به یاد گرفتن این راهکارها. از همین حالا شروع کن

الان وقتشه ده سال آینده رو ردیف کنی

هفت تا راهکار خفن

1. اول زخم رو پیدا کن، بعد تمیزش کن
2. بدترین حالت ممکن رو تصور کن
3. خودت باش، ادا در نیار
4. با یه نفر حرف بزن، رو جمع تمرکز نکن
5. قضیه، قضیه تو نیست (یعنی همه چیزو به خودت نگیر)
6. قدرت رو هدایت کن، بذار تو مسیر درست جریان پیدا کنه
7. تو لحظه زندگی کن، گذشته و آینده رو بیخیال شو

خب، قبل از اینکه شروع کنی

باور داشته باش

می‌تونی مستقیم بری سراغ این روش‌هایی که پایین گفتم. من جلوتو نمی‌گیرم که دست به کار نشی. فقط بهم قول بده با شک و تردید شروع نکنی

شک و تردید نمی‌ذاره استراتژی‌ها رو جدی بگیری. اعتماد به نفست رو نابود می‌کنه. باعث می‌شه حقیقت مثل دروغ به نظر بیاد. به ترست دامن می‌زنه و کابوس سخنرانی‌هات رو بیشتر می‌کنه. پس باید شک و تردید رو دور بریزی و خودت رو باور کنی

جایی که الان هستی، مجبور نیستی تا آخر عمر اونجا بمونی

این جمله رو تو مقدمه هم گفتم. بهش باور داری؟ خودت رو باور داری؟ حداقل به ذره‌ش رو که داری، وگرنه این کتاب رو برنمی‌داشتی! بیا همون به ذره رو بیشترش کنیم. به لحظه صبر کن و اون جمله معروف از داستان قدیمی "موتور کوچولویی که می‌تونست" رو زیر لب بگو: "فکر می‌کنم می‌تونم، فکر می‌کنم می‌تونم، فکر می‌کنم می‌تونم"

داری تقلا می‌کنی؟ حس می‌کنی تو فکرای منفی گیر کردی؟ "این روش‌ها به درد من نمی‌خوره." "من اصلا سخنران خوبی نیستم." "من آدم کم‌رویی هستم، نمی‌تونم." "قبلا امتحان کردم، جواب نداد."

اگه باورت سخته، می‌شه خواهش کنم موقع خوندن این کتاب، بی‌خیال ناباوری‌هات بشی؟ مثل به آدم معتقد کتاب رو بخون، نه به آدم شکاک. درس خوندن معمولا یادت می‌ده انتقادی فکر کنی. این طرز فکر رو بذار واسه کار و درس. این کتاب ازت می‌خواد پذیرا باشی. هر چی فکر منفی داری رو با فکر مثبت عوض کن. به خودت خوب فکر کن. خودت رو باور کن. جایی که الان هستی، مجبور نیستی تا آخر عمر اونجا بمونی

من خودم این شعار رو زندگی کردم. واقعا می‌تونم کمکت کنم تو هم زندگی کنی. واسه همین به کار مشاوره خودم رو شروع کردم، به اسم "پیشرفت". کمک می‌کنم آدما قدم بعدی رو بردارن تا به هدف‌هاشون، کسب و کارشون، مهارت‌هاشون، شغل‌شون و زندگیشون پیشرفت بدن. می‌خوام به تو هم کمک کنم. و باور، شروع این کمکه

من بهت ایمان دارم. تو می‌تونی کابوس حرف زدنت رو تبدیل کنی به زندگی کردن روایات

کابوس‌های سخنرانی من

تصور کن (یا بهتره یادت بیاد) یکی از این سناریوها رو: ازت میخوان تو عروسی به نفر به تبریک بگی. ازت خواهش میکنن به ارائه در مورد تخصصت بدی. شرکتت بزرگ شده و میخوای به ایده رو مطرح کنی تا سرمایه بیشتری جذب کنی. باید به جور سخنرانی یا ارائه بدی. و چی میشه؟ استرس میگیری. عرق از زیر بغلت سرازیر میشه. دلت پروانه پرواز میکنه. حالت تهوع میگیری. اضطراب باعث میشه بی وقفه ور بزنی. آرزو میکنی کاش میتونستی از سخنرانی دست بکشی و فرار کنی. ولی نمیتونی؛ مجبوری بری جلوی مردم و حرف بزنی

اگه به سخنرانی در پیش داری، پس مجبوری با ترس شماره یک تو آمریکا (حتی بالاتر از مرگ) روبرو بشی. آره، درست خوندی؛ سخنرانی در جمع اغلب به عنوان ترس شماره یک در آمریکا رتبه بندی میشه. برات آشناست؟ ترجیح میدی بمیری تا اینکه جلوی مردم حرف بزنی

اگه از فکر سخنرانی در جمع، ترس، اضطراب و نگرانی حس میکنی، تنها نیستی. صدها، هزاران، در واقع میلیون ها نفر دقیقا مثل تو هستن. و من هر روز کمک میکنم تا بعضی از اونا بر این ترس غلبه کنن.

لازم نیست این ترس رو تا ابد داشته باشی

!واقعا لازم نیست. من بهت ایمان دارم. تو میتونی بر این ترس غلبه کنی

من میتونم کمکت کنم. نمیتونم ترس رو از بین ببرم، اما میتونم بهت درک، نکات و مهارت هایی بدم که ترست رو کم کنه. این ترس میتونه تبدیل به یه انرژی مناسب بشه. من میتونم بهت یاد بدم چطوری. این کاریه که من انجام میدم

منتظر نمون که شروع کنی. اینو به یه روز دیگه موکول نکن. امروز همون روزه! معطل نکن. ترس رسیدگی نشده فقط خودشو تغذیه میکنه و به کابوس تبدیل میشه

هر وقت تو کلاس راهنمایی و دبیرستان جلو همکلاسی هام حرف میزد، مسخره میشدم. این یه موضوع رایج شده بود که مردم به حضور من روی صحنه بخندن. هر ماه، باید با اون حس آشنایی که وقتی یه ارائه دیگه به کلاسمون داده میشد، به من دست میداد، دست و پنجه نرم میکردم. با ترس از سخنرانی در جمع دوست شده بودم. به مرور زمان، یاد گرفتم چطور ترس رو مدیریت کنم، اما هر ارائه ای هنوز با ترس همراه بود

بجز اون ترسی که تو مدرسه داشتیم، یه بارم تو دبیرستان یه فرصتی پیش اومد که تو یه مهمونی سخنرانی کنی. حرفای خوبی واسه گفتن داشتیم، اما وقتی حرف زدم گند زدم. میخواستم از یه نفر دیگه تعریف کنم، ولی انگار کل حرفام فقط درباره خودم بود. بعدش مامانم منو کشید کنار و حسابمو رسید. خیلی خجالت کشیده بود که اینقدر از خودم تعریف کردم. ولی من که نمیخواستم یز بدم! میخواستم از یکی دیگه تعریف کنم. ولی خب سخنرانیم خراب شد و آبروم رفت. هنوزم بعد از ۲۰ سال از اون سخنرانی خجالت می کشم

این تجربه های بد روم تاثیر گذاشت. بعد از اون مهمونی، دفعه بعدی که قرار شد جلوی بقیه حرف بزنم، دست و پامو گم کردم. با خودم گفتم: "چی میشه اگه بازم گند بزنم؟ چی میشه اگه آبروم بره؟ مامانم چی فکر می کنه؟ کاش خفه خون بگیرم. کاش فرار کنم. کاش خودمو بزنم به مریضی. کاش برم استرالیا. کاش راهب ساکت بشم. آره، راهب می شم." و همین کارم کردم. ...رفتم استرالیا و راهب شدم. دیگه لازم نیست با کسی حرف بزنم

معلومه که نه. زندگی که اینجوری نیست. همیشه از سخنرانی فرار کرد. یه جایی تو زندگیت مجبور میشی تو شرکت، مدرسه، عروسی، مراسم ختم، مهمونی، مصاحبه یا یه عالمه موقعیت دیگه حرف بزنی. مجبوری پاشی بری جلوی بقیه، پس چه بهتر که یاد بگیری چطوری بدون ترس این کارو بکنی. و منم همین کارو کردم. کم کم یاد گرفتم چطوری احساساتمو کنترل کنم. یاد گرفتم چطوری از شخصیتم استفاده کنم، چطوری تمرکزمو عوض کنم و چطوری از ترس برای یه کار خوب استفاده کنم. کم کم به خودم باور پیدا کردم

یاد گرفتم چطوری ترسمو کم کنم و چیزای منفی رو به یه چیز مثبت تبدیل کنم. فقط یه آرزو

دارم؟ کاش زودتر شروع کرده بودم. دیگه معطل نکن. از همین امروز به خودت باور داشته باش.

باور گاری زندگیمو عوض کرد

تو دانشگاه، اولین کلاسمو درباره سخنرانی عمومی برداشتم، یه کلاس کوچیک تو دانشگاه خصوصی کوچیکم. اونجا جلوی بقیه وایستادم با کلی حس ترس و هیجان که عین یه سکه دو رو بودن. خب مهارتم نسبت به دبیرستان بهتر شده بود و یکم از ترسم کم شد. ولی خب، قبلا هم جلوی جمع گند زده بودم و دوباره اون لحظه‌های وحشت برام زنده شد

وقتی واسه کلاس سخنرانی کردم، از ترس سخته نکردم، ولی خب خیلی هم به حضار انرژی ندادم. فکر کنم حس‌های متضادم با هم به توافق رسیدن که مساوی بشه

بعد از سخنرانی، استاد ازم دعوت کرد برم تو تیم مناظره دانشگاه. بهش گفتم نه. چند ماهی اصرار کرد. باور داشت که اگه از ناامنی‌ها، ضعف‌ها و ترسام بگذرم، می‌تونم موفق بشم. بهم ایمان داشت. صدها نفرو آموزش داده بود که چطور ترسون رو کنار بذارن. به صدها نفر کمک کرده بود که مهارت سخنرانی رو یاد بگیرن تا تو کارشون پیشرفت کنن و بدرخشن. خیلی برام از اهمیت سخنرانی جلوی جمع گفت

اجازه بده منم همین کارو برات انجام بدم. تو هم می‌تونی از ناامنی‌ها عبور کنی. شکست‌های گذشته نباید وضعیت الانت رو تعیین کنن. ضعف‌ها نباید کارت رو تعریف کنن. ترست می‌تونه کم بشه. همونطور که گاری بهم ایمان داشت، منم بهت ایمان دارم

وقتی این مهارت سخنرانی رو تقویت کنی، تو کارت هم بهتر عمل می‌کنی. ارزش پیشرفت تو مهارت‌های سخنوریت رو از دست نده. وارن بافت، سرمایه‌گذار معروف، یه بخشی از موفقیتشو به خاطر کلاس‌های سخنرانی که تو جوونی رفته. هرچی بهتر صحبت کنی، موفق‌تری. کارای کوچیکی که اینجا انجام میدی، تبدیل میشه به کارای بزرگ تو دنیای بیرون

پروفسور گاری گیلسپی منو قانع کرد که اگه به تیم مناظره و سخنرانیش ملحق بشم، یه کار بزرگ برام انجام میده. بهم قول داد که لازم نیست همیشه یه مبتدی بمونم. بهم گفت که منو تو تیمش می‌خواد. (بعدها فهمیدم که کلاس بالایی‌ها داشتن فارغ‌التحصیل می‌شدن و تیم مناظره به شدت به عضو جدید نیاز داشت، ولی اون موقع اینو نمی‌دونستم!)

بالاخره حرفشو باور کردم. شروع کردم به این که تصور کنم یه سخنران بد یا معمولی یا فقط خوب نیستم. باور کردم می‌تونم عالی باشم

لازم نیست همون سخنران عصبی ای باشی که الان هستی. لازم نیست بترسی. لازم نیست حس ناامنی کنی. می‌تونی عالی بشی

"مایک، من دیگه میرم سراغ کار عملی"

مهمترین کاری که باید برای غلبه به ترس انجام بدی، اینه که باور کنی

خوندن این کتاب کمکت می کنه خودتو باور کنی و به این که می تونی بر استرس، عصبیت و وحشت غلبه کنی، ایمان بیاری

باور داشته باش که می تونی

فیلم ایندیانا جونز و مهاجمان صندوق گمشده رو دیدی؟ یه سکانس داره که هریسون فورد، بازیگر نقش اول، باید از یه دره عمیق با یه پرتگاه زیرش رد شه. اگه برگرده، همه چی رو باخته. ولی یه حسی بهش میگه که می تونه. یه پاشو میذاره روی دره، با این باور که یه جوری می تونه راه بره و برسه اونور. وقتی با این باور قدم برمیداره، پاش روی یه پل نامرئی ولی محکم فرود میاد. ایمانش بهش اجازه میده بره جلو

با شجاعت قدم بردار. به یه فهم عمیق تر ایمان داشته باش. تو می تونی این کارو بکنی. تو این کارو خواهی کرد. و هربار که این کارو بکنی، بهتر میشی

بهت قول میدم اگه رودررو باهات حرف می زدم، یا اگه توی یه جلسه بودی، تو چشات نگاه می کردم و می گفتم: "تو می تونی این کارو بکنی." یادت باشه مارک تواین چی گفته: "شجاعت نبودن ترس نیست، بلکه غلبه بر اونه

از نوجوونی تا سخنوری

دوم مهر سال ۱۳۹۵ یه فاجعه یهویی همه اهالی شهرستان اسکاگیت رو دور هم جمع کرد. یه تیرانداز وارد یه مرکز خرید محلی شد که از خونمون کمتر از یه مایل فاصله داشت. پنج نفر رو کشت. مردم شهر شوکه شدن ولی سریع دست به دست هم دادن و از همدیگه حمایت کردن. سه روز بعد، یه مراسم یادبود جلوی همون جایی که اون اتفاق وحشتناک افتاده بود، راه انداختیم. من با شهردار، یه کشیش معروف، رئیس پلیس و بقیه بزرگان شهر همکاری کردم تا دوباره آرامش رو به شهرمون برگردونیم، آرامشی که ترس از مون دزدیده بود

خبر مراسم یادبود همه جا پخش شد. تو مراسمی که روز ششم مهر به اسم "روشن کردن بلوار" برگزار کردیم، صدها نفر شرکت کردن. تیم داوطلبها مجبور شدن موانع رو عقبتر ببرن تا همه جمعیت جا بشن. مردم شمعهای رنگارنگ آورده بودن. رئیس پلیس داشت با دو تا از رئیس پلیسهای شهرهای دیگه حرف می زد

"منو صدا زد و گفت: "تو شهرستان اسکاگیت تا حالا یه همچین چیزی ندیده بودم

با کنجکاو پرسیدم: "چند نفر اینجا؟" نور کم شده بود. شمردن غیرممکن بود. حتی عکسها هم نتونستن همه اونایی که تو پارکینگ جمع شده بودن رو نشون بدن

"سه تا رئیس پلیس به همدیگه نگاه کردن و فضا رو تخمین زدن. "حداقل ۳۰۰۰ نفر

حداقل ۳۰۰۰ نفر

تقریباً ۲۰ سال پیش، وقتی می خواستم برای همسن و سالهام حرف بزنم، حسابی مسخره ام

می‌کردن. حالا قرار بود روی یه استیج برم و برای بیشتر از ۳۰۰۰ نفر از امید حرف بزنم

لحظه ارائه من فرا رسید. استیج منو به جلو فرا خواند. همه چشم‌ها به من بود. دیگه خبری از ناامنی، شک و ترس نبود. استرسم تبدیل شد به انرژی و جلوی اون جمعیت ۳۰۰۰ نفری همسایه ایستادم و شروع به صحبت کردم. همین که حرف‌هام شروع شد، سرها به نشونه تایید شروع به تگون خوردن کردن. ۳۰۰۰ نفر شمع به دست ایستاده بودن و با حرف‌هام موافق بودن. من تنها نبودم. لازم نبود عجله کنم؛ با اطمینان و حوصله حرف زدم. ارائه‌ام احساس تاریکی رو به امید نور تبدیل کرد

مسیر تو هم میتونه مثل مسیر من باشه. دیگه لازم نیست بترسی. زندگی میتونه این شکلی باشه. این حقیقت رو باور کن. تو هم میتونی از ارائه دادن، فروختن، آموزش دادن، داستان گفتن و سخنرانی کردن جلوی جمع لذت ببری. همون راه‌هایی که من تو زندگیم استفاده کردم رو تو هم میتونی استفاده کنی

این راه‌ها معجزه نیستن، ولی معجزه میکنن. اگه دست به کار بشی و تمرین‌ها رو انجام بدی، ...نتیجه میگیری. اگه

اگه با دل و جون به خودت ایمان داشته باشی، می‌بینی که چطور کاری که داری انجام میدی، همون معجزه‌ای میشه که منتظرش بودی

اگه دیدگاهت رو عوض کنی، حسابی آماده بشی و وقت بذاری تمرین کنی، بهت قول میدم از اون ترست برای سخنرانی جلوی جمع خلاص میشی

"زندگی‌ای که آدم توش فکر نکنه و نفهمه چیه به درد نمی‌خوره"
سقراط

راهنمای شماره ۱:

زخم رو پیدا کن و تمیزش کن

تو این ۱۸ سالی که کار کردم و با آدمای مختلفی سروکار داشتم، صدها نفر رو آموزش دادم

اکثر آدم‌ها (البته نه همشون) یه دلیلی دارن که چرا سخنرانی جلوی جمع براشون استرس‌آور

خیلی‌ها یه داستانی دارن. اینم ادامه‌ی داستان منه

وقتی تازه وارد دانشگاه شده بودم، فهمیدم یه مشکل خیلی مهمی تو سیاتل هست، که فقط ۱۵ دقیقه با دانشگاه کوچیک ما فاصله داشت. تحقیق کردم و موضوع رو بردم پیش رئیس دانشگاه. تک به تک که باهاش حرف می‌زدم، خیلی خوب و قانع‌کننده بودم. می‌تونستیم با همکاری پناهگاه‌های محلی، کمک مالی و نیروی انسانی برسونیم به این مشکل بی‌خانمانی فوری. رئیس دانشگاه ازم خواست یه سخنرانی کوتاه برای کل مدرسه بکنم. (البته این قبل از این بود که

عضو تیم مناظره‌ی معروف دانشگاه بشم.)

وقتی ازم خواسته شد حرف بزنم، خیلی هیجان‌زده بودم که راجع به پروژه‌ی مورد علاقه‌م حرف بزنم، حتی با اینکه از اینکه بخوام جلوی چند صد نفر از همکلاسی‌هام و ایسم و حرف بزنم، می‌ترسیدم.

وقتی ازت دعوت می‌شه تو به مراسمی یا دربارهی موضوعی که بهش علاقه داری حرف بزنی، چه حسی داری؟ شاید به تبریک توی عروسی باشه. یا شرکت می‌خواد ایده‌ی تو رو عملی کنه! یا یکی از کارمندان ۲۰ ساله باهات بوده و می‌خوای جلوی کل شرکت ازش قدردانی کنی. شاید پروژه‌ت دیده شده و این فرصت رو پیدا کردی که جلوی کل به دانشگاه حرف بزنی.

تو این سال‌هایی که به عنوان مربی سخنرانی با آدما کار کردم، همه‌ی این سناریوها پیش اومده. ادوارو می‌خواست به عنوان ساقدوش به تبریک فوق‌العاده بگه، ولی استرس داشت و نمی‌تونست حرفاشو جمع و جور کنه. رئیس متیو می‌خواست بیشتر دربارهی پیشنهادش برای شرکت بشنوه. کارمند جان‌اتان اینقدر وقت بود که باهانش کار می‌کرد که می‌خواست به کاری برای قدردانی از زحماتش انجام بده. محصول الهام‌بخشِ فارا این فرصت رو بهش داد که جلوی صدها نفر تو به دانشگاه معتبر سخنرانی کنه.

اینا آدمای واقعی با به ترس واقعی و به دلیل واقعی بودن. هر کدومشون به داستانی داشتن. ...داستان تو چیه؟ چرا داری اینو می‌خونی؟ شاید تو هم

وسوسه میشم این قسمت رو رد کنم. اگه دست خودم بود، این کارو می‌کردم. دلم می‌خواست به راست برم سراغ به سری راهکار عملی که بتونم سریع انجامشون بدم. ولی اگه این کارو بکنم، مثل اینه که به چسب زخم بزنم رو به زخمی که توش عفونت کرده

خراش‌ها، بریدگی‌ها و مامانای سخت‌گیر

بچه که بودم، حسابی شیطونی می‌کردم. خیلی پیش می‌اومد زانوهایم زخم بشه، بلند شم و دوباره بدو بدو. به جورایی بی‌کله و ماجراجو بودم، به دیوونه تمام‌عیار

هر وقت به جام زخم می‌شد، مامانم بالاخره به جوری می‌دید دارم زانومو، آرنجو یا به جامو می‌مالم و قیافم درد رو نشون می‌ده. شروع می‌کرد سوال‌پیچ کردن تا بالاخره زخممو نشونش می‌دادم. "مایکل! این عفونت کرده!" نمی‌دونم چند بار این جمله رو شنیدم. خیلی زیاد! مامانم سریع می‌رفت جعبه کمک‌های اولیه رو می‌آورد. منو می‌کشوند تو حموم و با بی‌رحمی زخمم رو تمیز می‌کرد. اصلاً دلش نمی‌سوخت. اصرار داشت همه‌ی کثیفی‌ها رو بسابه و زخمم رو استریل کنه. بعضی وقتا هم که داشت می‌سایید، کلی غر می‌زد که فلانی آهن زنگ‌زده خطرناکه، خیابون کثیفه و از این حرفا. تازه بعد از اینکه حسابی درد زخممو در آورده بود، روش پماد می‌مالید و چسب زخم می‌زد.

فکر می‌کردین درس عبرت می‌گیرم، ولی نمی‌گرفتم. فقط هی زخم برمی‌داشتم و سعی می‌کردم ازش رد شم

خیلی از آدما هم دردشون رو نادیده می‌گیرن و ارزش فرار می‌کنن. اینو بارها و بارها می‌بینم. آدما رو می‌بینی لنگ‌لنگان راه می‌رن و زورکی پنهونش می‌کنن، بانداژشون خونی شده یا با آرایش عفونت رو می‌پوشونن. بعضی‌ها هم انقدر آسیب دیدن که اگه نزدیکشون بشی، جوری از خودشون واکنش نشون میدن که انگار داری بهشون حمله می‌کنی. این کتاب قرار نیست به جلسه‌ی مشاوره برای روابط، شکست‌ها و اضطراب باشه. وگرنه باید چند صد صفحه راجع به این موضوع می‌نوشتیم

خواهش می‌کنم، بفهمید که این رفتار سالم نیست. اگه مدام واکنش منفی نشون می‌دید یا از آدما فرار می‌کنید، برید پیش یه آدمی مثل مامان من. برید پیش کسی که زخمتون رو پیدا کنه، دردتون رو بیرون بکشه و سموم رو از بدنتون خارج کنه. برید پیش مشاور، عضو یه گروه سوگ بشید، هدفمند خاطراتتون رو بنویسید یا یه جای مذهبی خوب پیدا کنید. با زخم باز راه نرید. شما خیلی ارزشمندید

همونطور که زخم‌های احساسی‌مون رو می‌پوشونیم، زخم‌های مربوط به سخنرانی جلوی جمع رو هم پنهون می‌کنیم

زخم زبونم
این کتاب هفت تا راهکار داره که الان تو درس یک برنامه سخنرانی‌م یاد میدم. این داستانی که می‌خوام بگم، مال قبل از اینه که این چیزا رو بلد باشم. الان، برنامه سخنرانی من ۱۵ تا بخش داره که با مراجعینم کار می‌کنم تا سخنرانی‌شون بهتر شه. ولی این داستان زمانی اتفاق افتاد که این بخش‌ها هنوز وجود نداشتن و استفاده نمی‌شدن. در نتیجه، سخنرانم افتضاح بود

وقتی رئیس دانشگاهم ازم دعوت کرد سخنرانی کنم، خیلی استرس گرفتم. هم هیجان داشتم هم وحشت. آره، من آدم برون‌گرایی هستم (البته نه اونقدر که بقیه فکر می‌کنن). حتی یه تجربه‌های کوچیکی هم تو سخنرانی عمومی داشتم. ولی این دفعه فرق می‌کرد، چند صد نفر از هم‌کلاسی‌هام تو یه سالن جمع شده بودن (کلی دختر خوشگل هم بود!)

لحظه‌ای که رئیس دانشگاه منو دعوت کرد برم رو سن، استرسم بیشتر شد. یهو پریدم بالا و با عجله رفتم پشت تریبون. با خودم فکر کردم صدها آدم بدجنس دور هم جمع شدن تا منو مسخره کنن. شروع کردم به حرف زدن، ولی تو نوشته‌های دست‌نویسم گم شدم. تو اون گیجی، از خودم کلمه اضافه کردم که بهتر بشه. بداهه‌گویی عجولانه تبدیل شد به یه مشق چرت و پرت. قسم می‌خورم حس کردم سالن تاریک‌تر شد و نوری که روم بود، بیشتر. شروع کردم به عرق کردن. "تند تند حرف می‌زدم. ته دلم داد می‌زد،" فقط می‌خوام تموم شه ترس منو بلعیده بود

رئیس دانشکده یه دست آروم گذاشت رو شونه‌م. با یه قیافه از جا پریده نگاهش کردم. با مهربونی لبخند زد و حرفمو قطع کرد و گفت: "ممنون مایک، که با ما به اشتراک گذاشتی." خجالت با یه حس رهایی قاطبی شد، فهمیدم که داره حرفمو قطع می‌کنه. گند زده بودم و اونم فهمیده بود. با اکراه از این قطع شدن استقبال کردم، چون فرصتی بود که از سن فرار کنم و از دید همه دور شم. رئیس دانشگاه حرفامو خلاصه کرد و از بقیه دعوت کرد که مشارکت کنن

دیگه هیچوقت نمی‌خواستم دوباره اون کار رو انجام بدم

تو هم این حس رو داری؟ داستان تو چیه؟

من مرتباً می‌شنوم که یه ارائه توی دبیرستان خراب شده، یا بچه‌ها رو پدر مادرشون یهو تو یه موقعیت سخت قرار دادن، یا یه ارائه فروش بد پیش رفته، یا دوستا دارن همدیگه رو اذیت می‌کنن. عجیبه که چطور یه سری تجربه‌های بد اینقدر عمیق تو ذهنمون حک می‌شن و ناخودآگاه اونجا می‌مونن.

برگردیم به همون قضیه زخم. هر چقدرم یه زخم عفونی رو با چسب زخم، لباس یا آرایش بپوشونی، بازم اون زخم سر جاشه. واسه اینکه واقعا از یه زخم رد شی، اول باید تمیزش کنی.

ویلیام ترسشو شکست داد. تو هم میتونی.

مثل زخم، باید ترس‌ها رو پیدا کنی و بشوری تا خوب شه. این کار جواب میده، به شرطی که خودت بخوای. ویلیام فهمید که با التیام دادن خاطرات بد سخنرانیش، چقدر میتونه نتیجه بگیره. وقتی با هم کار میکردیم، من ته و توی ترسش از ارائه مطلب رو درآوردم. اون بچگی یه تجربه بد جلوی مدرسه ابتدائیش داشت، یه جوری که حسابی خجالت کشید و زد زیر گریه. قرار بود یه ارائه کوچیک جلوی دوستا و همکلاسی‌هاش داشته باشه. شروع کرد به حرف زدن، ولی زبانش گرفت و تنه پته کرد.

یهو خجالت همه وجودشو گرفت و صورتش عین لبو سرخ شد. هی ور می‌زد و چرت و پرت میگفت تا یه جوری حرفاشو جمع کنه. برعکس رئیس دانشگاه من، معلمش نپرید وسط که کمکش کنه. اون شروع کرد تندتر حرف زدن و کلاس شروع کرد به خندیدن. عرق رو پیشونیش جمع شد و کف دستاش خیس شدن. شوک، وحشت و ترس تمام وجود ویلیام رو گرفت.

آخرش، معلمش گفت دیگه کافیه، برو بشین.

اون اتفاق براش خیلی بد تموم شد. خود ویلیام هم تعجب کرد وقتی فهمید اون تجربه بچگی، ریشه اضطراب الانش موقع ایستادن جلوی جمعیتشه. ما اون درد رو شکافتیم، شرایط رو دوباره بررسی کردیم و حالا اون آگاه شده و میتونه با اضطرابش بجنگه.

درد گذشته دیگه ناخودآگاه ویلیام رو تعریف نمیکنه.

وقتی درد گذشته دیگه تعیین‌کننده زندگی الانت نباشه، اون وقت ترست شروع میکنه به کم شدن.

خیلی از مراجعین من با پیدا کردن و شستن زخم‌هاشون از ترس رها شدن. بقیه هم اولش جدی نگرفتن، ولی بعدش اومدن گفتن که تصمیم گرفتن شروع کنن به نوشتن خاطراتشون یا رفتن پیش یه مشاور. وقتی دست به کار شدن، اونا هم آزادی رو تجربه کردن.

سوالایی که باید از خودت بپرسی تا زخمت رو پیدا کنی

قبل از اینکه بری سراغ ۶ تا راهکار دیگه، یه کم وقت بذار و بین زخمت چیه. این سوالا رو بپرس:
تا بفهمی ته دلت از چی میترسی

تا حالا شده جلو مردم ضایع شی؟ چی شد؟
شده یهو بی هوا بندازنت وسط، در حالی که آمادگیشو نداشتی؟ آخرش چی شد؟
یادت میاد چند نفر با هم مسخرت کنن؟
کجاها نتونستی اونجوری که از خودت انتظار داشتی باشی؟
چرا برات اینقدر مهمه که بقیه در موردت چی فکر میکنن؟
تحقیرآمیزترین لحظه زندگیت چی بوده؟ (احتمالا مربوط میشه به یه اشتباهی که کردی، یه شکستی که خوردی یا یه نقطه ضعفی که ارزش خجالت میکشی، و همه متوجهش شدن).
ریشه ترس‌ها دقیقا کجاست؟ (این سوالا رو پایین‌تر هم میبینی). با همین سوالا برو ته ماجرا و هر چی ترس، کمبود آمادگی، حرفای بد، لحظه‌های تحقیرآمیز و هر کوفت و زهرماری هست رو بکش بیرون.

این شروع اولین راهکاره. زخمت رو پیدا کن. اگه این کارو نکنی، هر تجربه بدی بدتر میشه و بار ترست سنگین‌تر میشه. از اون طرف، هر تجربه موفق با عث میشه دردت رو فراموش کنی.
فکر میکنی دیگه زخمی وجود نداره. نادیده گرفتن دردت مثل این میمونه که یه زخم رو با لباسای گرون قیمت قایم کنی. مشکل اینجاست که اگه یه ضربه کوچیک به زخمت بخوره، دوباره خون و چرک ازش میزنه بیرون.

یادته زخمای آرنج‌هامو از مامانم قایم میکردم؟ بعضی وقتا یه پیراهن دکمه‌دار و یه کت خوشگل میپوشیدم. لباسا زخمو قایم میکردن تا اینکه یهو آرنجم میخورد به یه جای سفت و دردم میومد.
چون به زخم رسیدگی نکرده بودم، لباسم خراب میشد.

با نادیده گرفتن درد گذشته، موفقیت‌های آیندتو خراب نکن.

زخمو یه کاریش کن. الان مامانم میاد تمیزش کنه.

جای زخم باحاله. ولی اگه زخم عفونت کنه اصلا خوب نیست.

من بچگی‌هام کلی جای زخم داشتم. یه جای زخم دایره‌ای به قطر یه انگشت رو مچ پام دارم، مال وقتی که فین یه تخته موج‌سواری یه تیکه از گوشتمو کند. اون موقع خیلی درد داشت. هه!
چه کم گفتم! وقتی خون رو دیدم که با شن و آب شور قاطی شده بود، حسابی ترسیدم و دست و پامو گم کردم. پدر بزرگم که جیغ زدنمو دید، دوید منو بغل کرد و با عجله رفتیم بیمارستان.
دکتر با درد شن‌ها رو از داخل پام شستن. ضد عفونی کردن زخم حالمو بهم می‌زد، با اینکه همش نگاه می‌کردم.

دکتر خیلی خوب زخمو پیدا کردن و درمانش کردن. چون خوب تمیزش کردن، عفونت نکرد. زخم به خوبی دلمه بست. می‌خارید، ولی نبض نداشت. الان یه جای زخم باحاله که یه داستان جالب پشتش داره. وقتی گذشته التیام پیدا می‌کنه، جای زخم‌های قدیمی تبدیل به خاطرات بی‌درد می‌شن. می‌تونی داستانشو بدون احساسات منفی تعریف کنی.

چطوری به زخم بد رو تبدیل به یه جای زخم باحال کنی؟ فقط پیدا کردن زخم کافی نیست. "وای چه زخم دردناک و حال بهم زنی! وای! خیلی بده!" نه. باید فراتر از پیدا کردن بری. انتخاب کن که تمیزش کنی.

چطوری به زخم زبانی رو تمیز کنی؟ یاد بگیر درد رو دوباره استفاده کنی. توی بدی‌ها بگرد و خوبی‌هاشو پیدا کن.

نتیجه زخم زبونیت چی بود؟
آیا چیز خوبی از تجربه بدت به دست آوردی؟
آیا تجربه منفی تو، تو رو به عنوان یه آدم تعریف می‌کنه؟
خود الانت رو تو جایگاه تماشاچی تصور کن. به خود گذشته‌ات چی می‌گفتی؟
آیا خاطره‌اش کمتر درد داره؟

من و زخم چهار سال ناباروری رو تجربه کردیم. خیلی دلمون می‌خواست بچه داشته باشیم. فهمیدیم که باردار شدن برامون خیلی سخته. با اینکه اینو فهمیده بودیم، هربار دوستانمون می‌پرسیدن، می‌گفتیم هنوز آمادگی نداریم، یا می‌خوایم اول یکم خوش بگذرونیم و مسافرت بریم، یا یه سری حرفای الکی دیگه. فقط داشتیم زخم رو می‌پوشوندیم. بالاخره دیگه نتوانستیم... پیوشونیمش. دکتر حقیقت رو بهمون گفت و

زخم نیمه‌پنهونمون رو رو کردیم. شنیدن حقیقت از زبون دکتر، هم عذابمون داد هم یه جورایی آرومون کرد.

تصمیم گرفتیم دیگه الکی وانمود نکنیم که همه چی رو به راهه. به دوستانمون گفتیم. گریه کردیم. احساساتمونو با هم در میون گذاشتیم. شروع کردیم به پاکسازی زخم، با حرف زدن درباره دردهامون.

بعد از کلی خرج و تجربه یه عالمه فراز و نشیب احساسی توی پروسه درمان، اولین پسرمون به دنیا اومد! الان تقریباً چهار سالشه. دوباره برگشتیم کلینیک. ناباروری یه زخم دردناکه، ولی ما مواظبیم که عفونی نشه. فهمیدیم که با رو راست بودن و نشون دادن ضعف‌هامون، دوستای خیلی خوبی پیدا کردیم. به بقیه امید دادیم. به خانواده، دوستا و خیلیای دیگه انگیزه دادیم.

توی بدترین شرایط، خوبی‌ها رو پیدا کردیم.

زخمتو رو کن. الکی نگو که چیزی نیست. دوباره برگرد و خجالت، شرم، شکست و ترست رو حس کن.

حالا برو توش و تمیزش کن. بدی‌ها رو بریز دور و خوبی‌ها رو پیدا کن.

وقتی زخمتو باز می‌کنی که تمیزش کنی، می‌بینی که اون بریدگی دردناک چطور کم کم روش دلمه می‌بنده و آخرش یه جای زخم باحال ازش باقی می‌مونه.

اقدام کن
به فکر خودت باش

یه کاری بکن تا سالم بشی. این یعنی چی؟ به نظرم یکی از این سه تا کار رو انجام بده

1. در مورد دردت بنویس.
2. برو پیش یه مشاور.
3. داستان زندگیت رو تبدیل به یه سخنرانی کن.

اول: در مورد دردت بنویس

وقتی بیست و خورده‌ای سالم بود، زخم‌های پنهون دوران نوجوونیم سر باز کرد. یه خانم عاقلی بهم گفت در مورد تجربه‌های بدت بنویس. گفت این کار کمکم می‌کنه با آشفتگی‌هایی که از سر گذروندم کنار بیام. اولش مسخره‌اش کردم. آخه مگه چه اتفاق مهمی افتاده بود و اصلاً چیز زیادی برای نوشتن نداشتم

با تردید رفتم یه کافه و شروع کردم به تایپ کردن. سه ساعت بعد، گریه کرده بودم، نزدیک بود بلند فحش بدم، و آخرش به آرامش رسیدم. رفتم ته دردهایم و با نوشتن یه شرح حال پنج صفحه‌ای از اتفاقاتی که افتاده بود، زهرهامو ریختم بیرون. البته این یه کم زیاده‌روی بود. شاید تو فقط به یه پاراگراف، یه صفحه، یا مثل من، پنج صفحه احتیاج داشته باشی. راز شفای روحی اینجاست: احساساتی که باعث ترس‌ها می‌شن رو دوباره زنده کن

از این سوالات استفاده کن تا زخمت رو پیدا کنی

تا حالا پیش بقیه خجالت کشیدی؟ چی شد؟
تا حالا شده یهو تو یه موقعیتی قرار بگیری که آمادگیشو نداشتی؟ چطوری پیش رفت؟
خاطره‌ای داری که چند نفر با هم مسخره‌ات کنن؟
کجا تنوعی به انتظاراتی که از خودت داشتی برسی؟
چرا اینقدر برات مهمه که مردم در موردت چی فکر می‌کنن؟

بدترین لحظه‌ای که تو زندگیت خیلی تحقیر شدی، چی بوده؟

دو: برو پیش مشاور

اگه دردش خیلی زیاده، برو پیش یه مشاور یا توی یه گروهی که بتونی درباره اتفاقی که برات افتاده حرف بزنی
من خودم مجبور شدم این کارو تو بعضی از جنبه‌های زندگیم انجام بدم، چون وقتی کلاس نهم بودم، اذیتم کردن، زورگویی کردن و کتکم زدن، حرفا و کارای چند نفر یه زخمی روی من گذاشت که سال‌ها پنهونش کردم. خوشبختانه، آخرش رفتم پیش یه مشاور و اون بار سنگینی که داشتم با خودم می‌کشیدم رو خالی کردم. اگرچه تجربه من مربوط به سخنرانی جلوی جمع نبود، اما بهم کمک کرد خودمو قبول کنم، که این باعث شد اعتماد به نفسم بیشتر بشه

سه: داستانتو تبدیل به یه سخنرانی کن

داستان‌تو تبدیل به یه سخنرانی کن. بعدش اونو برای خودت اجرا کن، شاید برای چند تا از دوستات، یا شاید برای یه گروه بزرگتر. این کار همزمان هم زخم رو پیدا می‌کنه و تمیزش می‌کنه، هم بهت کمک می‌کنه روی سخنرانیت کار کنی. برای شروع نوشتن باید زخم رو پیدا کنی، اما نوشتن خودش یه جور مرهم میشه، چون درس‌هایی که گرفتی رو کشف می‌کنی.

از یه ساختار ساده برای سخنرانی استفاده کن، مثلاً: مقدمه، ۳ تا نکته اصلی و نتیجه‌گیری. مقدمه زمینه رو برای ۳ تا اتفاقی که ریشه ترس از صحبت کردن هستن، آماده می‌کنه. ۳ تا نکته اصلی، ۳ تا داستانی هستن که برات اتفاق افتادن و حس‌ی که داشتی. نتیجه‌گیری هم اینه که چطوری می‌خوای ادامه بدی و اجازه ندی گذشته آیندتو تعیین کنه. پایان سخنرانی میشه درسی که می‌خوای به بقیه یاد بدی.

خودتو روان‌درمانی کن تا سالم بشی

اگه زخم خیلی عمیقه، به کار کردن روی یکی یا چند تا از این روش‌ها ادامه بده تا پیداش کنی و تمیزش کنی. کامل بذارش جلوی نور. مثلاً، اگه پدر و مادرت کوچیکت کردن و بهت گفتن که بی‌ارزشی، و اگه اجراهای بچگیتو مسخره کردن، پس ترس الان تو از سخنرانی جلوی جمع خیلی عمیقه. یه کم طول می‌کشه تا اینو خالی کنی.

مهم نیست زخم چقدر عمیق یا سطحی باشه، برای پیدا کردن و تمیز کردنش اقدام کن

تنها چیزی که باعث میشه آدم بتونه خوشبین باشه اینه که یه نقشه پشتیبان داشته باشه برای وقتی که اوضاع حسابی قمر در عقرب میشه

****راهبرد شماره ۲: بدترین حالت رو تصور کن****

می‌خوای بدونی یه بار چی شد که یه خانوم توی جمعیت رو "پیرزن" خطاب کردم؟

سال ۲۰۰۶ یه کلیسای باحال توی استن‌فورد واشنگتن ازم خواست کشیششون بشم. خیلی برام باعث افتخار بود، ولی خب راستش بلد هم نبودم چیکار دارم می‌کنم. سخنرانی عمومی یه بخش مهم از زندگیم شده بود، ولی همیشه مخاطبم بچه‌ها و نوجوون‌ها بودن. حالا داشتم توی یه کلیسا برای آدم حسابی‌ها سخنرانی می‌کردم: معلم‌ها، دکترها، صاحب‌کارها و بقیه آدم بزرگا.

یه یکشنبه، یه داستانی تعریف کردم که هفته قبلش سخنران مهمونمون یه خانوم توی کلیسا رو با زخم اشتباه گرفته بود... آره، یه داستان خیلی احمقانه برای تعریف کردن توی موعظه. ولی این بدترین قسمتش نبود. یهو یی گفتم: "آخه من اصلاً طرفدار زن‌هایی ام که دو برابر من سن دارن."

یهو همه نفسشون بند اومد

جمعیت یه مکث کرد و واکنش نشون داد. من یه خانوم خیلی خوب (که نزدیک ۵۰ سالش بود) رو رسماً پیر خطاب کردم. خون توی صورتم جمع شد. مثل لبو قرمز شدم و بالاخره لب و لوجه ام

رو جمع کردم و سعی کردم گندکاری مو جمع کنم. آخرش شوهر با شخصیتش دستش رو بلند کرد و گفت: "مهم نیست مایک، برو بعدی"

:تا ده سال اینو فراموش نکردم. ولی اینا که چیزی نیست

.یه بار توی یه اردوگاه ۹۰ دقیقه درس دادم و اصلاً نفهمیدم که همه حوصله‌شون سر رفته

.یه بار یه سمینار رو رهبری کردم و یه سری از شرکت کننده ها رو خوابوندم

یه بار به بچه های دبیرستانی گفتم می‌خوایم پورنوگرافی ببینیم، در حالی که داشتم به صفحه اشاره می‌کردم. (منظورم این بود که می‌خوایم راجع به اثرات پورنوگرافی حرف بزنیم، نه اینکه خودشو ببینیم!)

.یه بار اشتباهی توی موعظه عید پاک فحش دادم

.یه بار تو هند برای یه مدرسه با یه انگلیسی خیلی تند و نامفهوم حرف زدم
.یه بار انقدر تو یه بحث کلافه شدم که تقریباً سر طرف مقابلم داد زدم
.یه بار به یه کارگاه آموزش روابط گفتم یه فاحشه چیزی نداره که بخواد به من یاد بده
تو این سال‌ها، کلی آدم رو رنجوندم، کلمه اشتباه به کار بردم، یه چیزایی رو جا انداختم، جامو تو یادداشتام گم کردم، خیلی زیاد از "اوم" استفاده کردم، تند تند رو استیج راه رفتم و صدها تا اشتباه دیگه کردم
تو هم همین کارو می‌کنی
مایک! داری چیکار می‌کنی؟ من دارم اینو می‌خونم و به سخنرانی بعدیم فکر می‌کنم، حالا از "همیشه هم بیشتر استرس دارم"

.خوبه

.اینم از استراتژی دوم. بدترین چیز رو تصور کن
وایسا! چی؟ همه این گوروها بهم می‌گن تصور کنم دارم بهترین کاری که می‌تونم رو انجام
"می‌دم! اونا اشتباه می‌کنن؟ چرا اشتباه می‌کنن؟
تو درست می‌گی، اونا درست می‌گن و منم درست می‌گم. اول بذار توضیح بدم منظورم چیه و
چند تا مثال بزنم. بعد، آخر این فصل، دقیقاً بهت می‌گم چطوری این کارو بکنی
:اگه به حرف من گوش بدی و این استراتژی رو بپذیری، از دو جهت پیشرفت می‌کنی
یاد می‌گیری چطور احساسات رو کنترل کنی و دید درست‌تری به دست میاری

:نتیجه اول

احساساتو کنترل کن

وقتی بدترین چیزا رو تصور می‌کنی، یاد می‌گیری چطوری با اون احساسات روبرو شی، قبل از اینکه واقعاً تو اون لحظه تجربه‌شون کنی. موقع حرف زدن استرس خواهی داشت (که اتفاقاً چیز خوبی و تو راهکار شماره ۶ توضیحش می‌دم). اضطراب هست، ولی هدفت اینه که خودتو آماده کنی تا وقتی موقعش رسید، آروم و مسلط باشی

یاد بگیر احساسات رو کنترل کنی، نه اینکه اونا تو رو کنترل کنن.

برای اینکه اینو یاد بگیری، باید احساسات رو تحریک کنی. وحشتناک به نظر می‌رسه، نه؟ آره، وقتی این راهکار رو یاد می‌دم، معمولاً مشتری‌هام گارد می‌گیرن. آخه اونا منو استخدام می‌کنن که موقع حرف زدن مضطرب نشن. نمی‌دونن که یکی از کلیدی‌ترین راه‌ها برای کم کردن اضطراب موقع حرف زدن، اینه که اول اون اضطراب رو تجربه کنن.

به ورزش، نواختن موسیقی یا هر جور اجرای دیگه‌ای فکر کن. من تو بچگی فوتبال بازی می‌کردم، پس از همین مثال استفاده می‌کنم.

تمرین‌های فوتبالمون باید شبیه بازی‌های فوتبال می‌بود. مریمون می‌خواست تو بازی خوب بازی کنیم، برای همین تو تمرین سخت بهمون فشار می‌آورد. تو تمرین بیشتر از بازی می‌دویدیم. تو تمرین با چالش‌های بیشتری روبرو می‌شدیم. تو تمرین بیشتر از بازی شوت می‌زدیم.

تمرین‌ها هیچ وقت آسون نبودن، ولی وقتی موقع بازی می‌شد، آماده بودیم. مربی بدنمون و ذهنمون رو برای به بازی طاقت‌فرسا آماده کرده بود. این باعث می‌شد بازی خیلی راحت‌تر از تمرین باشه. تیم ما اونقدر خوب بود که بعضی وقتا اصلاً به تیم حریف اجازه گل زدن نمی‌دادیم. تو اینجور مواقع، اونایی که بازیکن اصلی بودیم، خیلی بیشتر از تمرین استراحت می‌کردیم. جوری آماده می‌شدیم که انگار داریم با سخت‌ترین تیم‌ها بازی می‌کنیم. آمادگی‌مون باعث می‌شد موقع بازی خیلی بهتر بازی کنیم.

برات آشنا نیست؟ شده ساعت‌ها تمرین پیانو کنی و در نتیجه، اجرا روان پیش بره؟ یادت میاد وقتی هفته‌ها درس خوندی و روز امتحان حسابی ترکوندی؟ این به اصله: تمرین درست، ما رو برای خود واقعه آماده می‌کنه.

برعکسش رو در نظر بگیر. یادت میاد اون دفعه که برای امتحان هیچی نخونده بودی؟ روز امتحان رسید و وقتی سوالا رو خوندی، اصلاً نمیدونستی چیکار کنی. آماده نبودنت باعث شد بدترین نمره‌ای که تو عمرت گرفتی رو بگیری.

تمرین آدم رو آماده‌ی اجرا میکنه.

تو تمرین، وقت داری خودتو برای اجرا آماده کنی. تو تمرین، میتونی مهارت‌هایی که برای اجرا لازم داری رو تنظیم کنی. تو تمرین، با چالش‌های فیزیکی و ذهنی‌ای که موقع اجرا ممکنه باهاشون روبرو بشی، مواجه میشی.

آماده سازی ذهنی و بدنی

آره، باید سخنرانی رو تمرین کنی، ولی باید چالش‌های احساسی سخنرانی رو هم تمرین کنی. باید این روش رو قبول کنی و باهاش کنار بیای. آماده‌سازی ذهنی در کنار آماده‌سازی بدنی بهت کمک می‌کنه. قبل از اینکه بری جلوی جمع، صورت‌هاشون رو تصور کن. تصور کن چه حسی خواهی داشت. تصور کن که یادداشت‌ها توی دلت میره. تصور کن به چیزی مثل من میگی، مثلاً اینکه به یه خانوم توی جمع بگی پیره. تصور کن

.بفهمی زیبت بازه، یا دامنات رفته توی شلوارت. بدترین حالت رو تصور کن

.استرس بگیر. مضطرب شو. بترس

.حسش می‌کنی؟ خب، عالیه

حالا خودت رو آرام کن. یه نفس عمیق بکش. یه کم مکث کن. لبخند بزن. یه نفس عمیق دیگه بکش. روی پنج تا چیز اطرافت تمرکز کن. به رنگ جلد این کتاب نگاه کن. دقت کن از چه فونتی استفاده کردم. جنس شلوارت چیه؟ چه رنگی پیراهن پوشیدی؟ دمای هوا روی پوستت رو حدس بزن.

بعدش، به خوندن ادامه بده. به جلو رفتن ادامه بده. متوقف نشو. فرار نکن. بلند نشو. تو می‌تونی انجامش بدی

توی تمرین فوتبال، ما خودمون رو از نظر بدنی برای بازی آماده می‌کردیم. می‌دویدیم. به سمت دروازه شوت می‌زدیم. دفاع می‌کردیم. اما استراتژی‌ها رو هم تمرین می‌کردیم. نقشه‌های از پیش تعیین شده رو مرور می‌کردیم. دور یه تخته سفید جمع می‌شدیم و بحث می‌کردیم که چطوری می‌تونیم کار تیمی مون رو بهتر کنیم. بعدش چیزی رو که از نظر استراتژیک برنامه ریزی کرده بودیم، عملاً تمرین می‌کردیم. علاوه بر این‌ها، مربی مون ما رو از نظر احساسی هم قوی می‌کرد

اونقدر ما رو می‌دووند تا جایی که می‌خواستیم تسلیم بشیم. اونقدر ما رو هل می‌داد تا جلوی توپ‌های سریع رو بگیریم که دلمون می‌خواست جاخالی بدیم. وقتی سرعت مون کم می‌شد. سرمون داد می‌زد. اون می‌خواست ما قوی باشیم: از نظر بدنی، ذهنی و احساسی

تو باید سخنرانی رو تمرین کنی و خودت رو آماده کنی تا بتونی احساساتی که باهاشون روبرو میشی رو مدیریت کنی

صحبت تو مراسم یادبود پسرخالم

تو مراسم یادبود پسرخالم که تو عراق کشته شد، سخنرانی کردم. صدها نفر تو ایالتش، اورگان، اومده بودن. فرماندار ایالت هم با من رو یه صحنه بود. افسرهای ارتشی، با یونیفرم‌های رسمیشون، کنارم رو صحنه وایساده بودن. تو سالن پر بود از آدمایی که نمیشناختم و آدمای مهم. استرس حسابی گرفته بودتم، چهار تا دلیل داشت: یک اینکه من فقط یه جوون بیست و چند ساله بودم، دو اینکه یه مشیت آدم حسابی باید حرف منو گوش میدادن، سه اینکه سالن پر از جمعیت بود، و چهار اینکه پسرخاله جوونمو تو جنگ از دست داده بودم

تصورشو میکنی چه فشاری روم بود؟ شده تاحالا تو همچین موقعیت زهره ترک کنی قرار بگیری؟

وقتی داشتم سخنرانی مو آماده میکردم، صحنه رو تو ذهنم مجسم کردم. حتی نشستم یکم گریه کردم، چون واقعا از مرگ گراهام ناراحت بودم. وقتی داشتم متن سخنرانی مو بلند بلند تمرین میکردم، به دیوار خیره میشدم و تصور میکردم همه دارن نگاه میکنن. یه نفس عمیق کشیدم و آخرش، لبخند زدم

روز موعود رسید. وقتی داشتم پنج ساعت رانندگی میکردم تا برسم به مراسم، دلم داشت رنده میشد. تو راه هی سخنرانی کوتاهاشو تمرین میکردم و سعی میکردم استرسمو کنترل کنم.

وقتی نزدیک جلو نشسته بودم و منتظر بودم نوبتم شه، سعی کردم تو همون لحظه بمونم. نذاشتم ذهنم بپرسه: "حالا بقیه دربارم چی فکر میکنن؟" بجاش، همون کاری رو کردم که قبلا کرده بودم: یه نفس عمیق کشیدم و لبخند زدم.

وقتی نوبتم شد و رفتم رو صحنه، صدها نفر زل زده بودن بهم وقتی شروع کردم به حرف زدن. احساسات تمام وجودمو پر کرده بود. به نظرتون چیکار کردم؟ حدس بزنن؟

دوباره یه نفس عمیق کشیدم. لبخند زدم. و شروع کردم به حرف زدن.

من اوضاع رو کنترل میکردم، چون قبلا احساساتمو تمرین کرده بودم.

ما همونجوری اجرا میکنیم که تمرین میکنیم، پس یاد بگیر چطور مهارت فیزیکی کنترل کردن احساسات رو تمرین کنی، چون قطعاً باهاش روبرو میشی.

نتیجه دوم:

اونقدرام که فکر میکنی بد نمیشه

یه بار با یه تاجر خیلی موفق به اسم جی تی صحبت می کردم. اول یه مغازه زده بود، بعد تو چند سال، کارشو گسترش داد به ۴۸ تا شعبه. تو جلسه مشاوره، داشت یه سخنرانی رو تمرین می کرد که می خواست واسه هیئت مدیره یکی از رقباش بکنه. بعد از اینکه سخنرانی ۵ دقیقه ای شو انجام داد، من بهش بازخورد دادم و بعدش رسیدیم به همین درسی که الان دارم برات می نویسم.

«آزش پرسیدم: «جی تی، وقتی داری واسه این گروه سخنرانی می کنی، استرس داری؟»

گفت: «خیلی زیاد. واسه همینه کل سخنرانی رو برات خوندم. همه فکر می کنن من خیلی اعتماد به نفسم، ولی وقتی جلوی جمع قرار می گیرم، اونقدر استرس می گیرم که شروع می کنم ور زدن.»

«پرسیدم: «چرا؟ فکر می کنی چی میشه؟»

همین که این سوالو پرسیدم، وارد یه گفتگوی خنده دار درباره بدترین سناریوها شدیم: یکی از مردا پا میشه میزنه تو گوشش، کل اتاق بهش می خندن، عرق زیر بغلش باعث میشه اتاق بو بگیره، یا همه بهش فحش میدن.

جی تی یه نتیجه عالی از سخنرانیش می خواست، ولی تهش، بدترین چیزی که ممکنه تجربه اش کنه چیه؟ پس زده شدن از طرف یه سری آدم که زیاد نمیشناسدشون. بعدش میره خونه پیش زنش، هنوز کارشو داره، هنوز سالمه، و هنوز زنده اس.

تو هم به لحظه بدترین سناریو ممکن رو تصور کن. کسی موقع سخنرانی میزنه تو گوشت؟ به بار به نفر موقع سخنرانی زد تو گوش بابام. ولی زنده موند، و الان که دارم اینو مینویسم داره با پسرم بازی می‌کنه. کسی پا میشه سرت داد بزنه؟ این واسه من اتفاق افتاده؛ به نفر موقع سخنرانی سرم داد زد. انداختنش بیرون. من یکم دستپاچه شدم، ولی بقیه تو اتاق خیلی باهام مهربون بودن. کسی برات به ایمیل افتضاح مینویسه؟ آره، اینم تجربه کردم. خوندمش و پاکش کردم. اون موقع حس بدی بهم داد. ولی سال‌ها بعد، حتی یادم نمیاد چی نوشته بود. این باعث میشه فرصت‌های سخنرانی آیندم از بین بره؟ شاید برای به مدت کوتاه. ولی اگه زحمت رو تمیز کنی و از اشتباهات درس بگیری، دفعه بعد خیلی بهتری. فقط تسلیم نشو

واقعا چه اتفاق وحشتناکی قراره برات بیفته؟

.هیچی نیست. حالت خوب میشه

بدترین چیزها رو تصور کردن، برای اینه که خودتو برای احساسات آماده کنی. همینطور برای اینکه به دید درست به قضیه پیدا کنی

.مطمئناً، تو هم تجربه‌های بد سخنرانی داشتی

به غیر از زخم‌های ناخودآگاهی که تو راهکار اول یاد گرفتی چطور باهاشون کنار بیای، در واقع حالت خوبه. و اگه این دفعه هم شکست بخوری، یا خجالت بکشی یا پس زده بشی، بازم حالت خوب میشه

می‌خوای به داستان خنده‌دار از دوستم تاد بشنوی؟ تاد رئیس شورای دانشجویی دانشگاه خصوصی‌شون بود. به بار دعوت شد برای کل اساتید سخنرانی کنه. سخنرانی‌شو نوشت، تمرین کرد، آماده بود با استرسش کنار بیاد، و بعد روز موعود رسید. به سخنرانی عالی در مورد برنامه‌هاش به عنوان رئیس شورای دانشجویی ارائه داد. ولی خب، توجه مخاطبا خیلی سخت ...جلب شده بود

.زیپ شلوار تاد کل سخنرانی باز بود

بدتر از اون، پیرهن سفیدش از توی زیپ باز معلوم بود. انگار همه به نگاه یواشکی به زیرپوش سفیدش داشتن. بعد از تموم شدن سخنرانی از صحنه رفت. یکی از استادها اومد پیشش و خیلی «محتاطانه گفت: «زیپت بازه

.چشمای تاد از تعجب گرد شد و سریع به شلوارش نگاه کرد، دید زیپش حسابی بازه

سفیدی از لای شلوارش زده بود بیرون و بهو صورتش قرمز شد. اون لحظه فهمید لبخندهای مهربون مخاطبانش بیشتر به خاطر سرگرم شدنشون بود تا برنامه‌هایی که مطرح می‌کرد

تاد الان کجاست؟ حالش خیلی خوبه. رفته سخنران شده و الان به مدیر خیلی محترم تو شرکتشونه که همچنان داره ارائه میده

خجالت‌های گذشته‌ت، کارایی که الان داری انجام میدی رو تعریف نمی‌کنه. به دل سیر به خودت بخند. بدترین چیزی که ممکنه از سخنرانی کردن پیش بیاد رو تصور کن. به دید درست به قضیه پیدا کن. راستش رو بخوا، همه چی درست پیش میره

فقط ارزش بخواه بری بیرون

تو کوچینگ، مراجعین ازم کلی سوال می پرسن. تازگیا به جوون با استعداد به اسم جاستین ازم به سوال باحال پرسید: "مایک، به دوست دارم که خیلی باهاش می گردم. هیچ وقت بهش به چشم رمانتیک نگاه نکردم، ولی میشه به آینده واقعی رو باهاش تصور کرد. به این فکر می کنم "که ارزش بخوام با هم بریم بیرون، اما نمی خوام رفاقتمون خراب شه. چیکار کنم؟

"جواب دادم: "فقط ارزش بخواه بری بیرون

تا امتحان نکنی، هیچ وقت نمی فهمی. و اگه نشد، خب بدترین حالت رو تصور کن: جاستین طرد میشه. بدترین اتفاق اینه که اون بگه نه

به لحظه صبر کن مایک. ممکنه دوستیشو هم از دست بده. "درسته، ولی وقتی اونا بالاخره با به "نفر دیگه ازدواج کنن، ممکنه به هرحال دوستیشو از دست بده. چرا ریسک از دست دادن دوستیشو برای یکی دو سال آینده نکنه، به امید اینکه دوست دختر (و شاید هم زن آینده) به دست بیاره؟

خوبی های احتمالی، می چربه به بدی های احتمالی

اگه بد عمل کنی چه اتفاقات بدی ممکنه بیفته؟ ممکنه خودتو ضایع کنی و طرد شی. ضایع شدن به مدت حالتو می گیره، ولی تا ابد که نه. بالاخره تو قبلاً هم ضایع شدی و طرد شدی، و حالا با انگیزه داری سعی می کنی بهتر شی. این که این کتابو خریدی نشون میده که وضعت از خیلی ها بهتره. اگه شکست خوردی و افتادی زمین، به چیزی رو از رو زمین بردار. از تجربه ات درس بگیر تا برای آینده بهتر شی

چه اتفاقای خوبی ممکنه از این ماجرا بیفته؟

ممکنه حقوقت زیاد شه! ممکنه با سخنرانیت عروس و داماد رو خوشحال کنی. ممکنه به بقیه درباره علاقه ات یاد بدی. ممکنه به بقیه انگیزه بدی که تغییر کنن! ممکنه از همکارات احترام بگیری. ممکنه اون کار رو به دست بیاری، فروش رو انجام بدی، یا ترفیع بگیری

سخنرانی عمومی می تونه وضع مالیت، شغلت، روابطت و زندگیتو بهتر کنه. این خیلی خوبه! بدترین حالت رو تصور کن تا بتونی با دید درست با احساساتت مقابله کنی. اما بهترین حالت رو! هم تصور کن

این فرصتیه که منتظرش بودی! میتونه بهترین قسمت امشب باشه. ممکنه همون لحظه ای باشه! که با به نفر ارتباط برقرار کنی
میتونی انجامش بدی، و از پسش برمیای! خودتو نمی بازی. کنترل احساساتت رو دستت می

!گیری و ارزشون انرژی می گیری واسه حرف زدنت، تا بتونی روی مخاطبات تاثیر بذاری

اقدام:

اول استرس بگیر، بعد اوضاع رو جمع کن

چطوری این کارو بکنیم؟

اولین تمرین

تصور کن جلوی کل شرکتی، یا داری یه ارائه میدی، یا همین الان توی مصاحبه شغلیتی، یا جلوی همکارات وایستادی، یا داری توی کلیسا درس میدی، یا داری توی عروسی سخنرانی میکنی. محیط رو توی ذهنت مجسم کن. به آدمایی که دارن گوش میدن فکر کن. سعی کن یه تصویر واضح ارزش بسازی. اگه چند تا سخنرانی داری که باید انجام بدی، اون یکی که بیشتر از همه نگرانته میکنه رو انتخاب کن

سخنرانی پیش روت رو تصور کن و از خودت بپرس

کی ها اونجا هستن؟
کجا نشستن؟
من کجا وایمیستم؟
چی پوشیدم؟
چند نفر توی اتاق هستن؟
اندازه اتاق چقدره؟
میکروفون دارم؟
جلو دستم تریبون، استند موسیقی، میز، یا هیچی دارم؟
سخنرانی من چقدر طول میکشه؟
حال و هوای آدمای چطوره؟
قبل از سخنرانی من چه اتفاقی می افته؟
بعد از اینکه من حرف زدم چه اتفاقی می افته؟

این سوالات رو بخون، بعد چشمات رو ببند و خودت رو توی اون لحظه تصور کن. هر چقدر میتونی جزئیات اضافه کن. وقتی تونستی اون اتفاق رو واضح تصور کنی، احساسات رو هم واردش کن. ...خودتو نگران کن. ارزش فرار نکن. دقیقاً همونطور که

قبل از اینکه بازی کنیم، تمرین رو نیچون. قبل از سخنرانی هم تمرین حس و حالش رو در نیار. جا بزنی. خودتو به چالش بکش. استرس بگیر

حالا، همونطور که قبلاً گفتیم

1. نفس عمیق بکش

2. لیخند بزنی

3. یه لحظه وقت بذار و پنج تا چیز کوچیک رو که دورت هستن، ببین و بهشون توجه کن

این تمرین رو اونقدر انجام بده تا بتونی احساساتتو کنترل کنی، نه اینکه اونها تو رو کنترل کنن. (به نکته: اگه اضطرابت خیلی شدید، ممکنه به زخم روحی داشته باشی که باید با به مشاور دربارش حرف بزنی، همونطوری که توی راهکار شماره ۱ گفتیم. اگه اینطوره، سریع به وقت مشاوره بگیر.)

تمرین دوم:

خوبی‌ها و بدی‌های حرف زدن رو سبک سنگین کن. به کاغذ سفید بردار و به خط وسطش بکش. "بالاش بنویس "خوبی‌ها" و اون‌ور بنویس "بدی‌ها"

خیلی امیدوار باش به اینکه اگه خوب حرف بزنی چه اتفاقی میفته. بهترین حالت رو تصور کن. ریز به ریز چیزهای مثبت رو بنویس. فقط بنویس "ممکنه بهم اضافه حقوق بدن". دقیقاً بنویس فکر می‌کنی چقدر اضافه حقوق می‌گیری. به احساسات مثبتی که بقیه تجربه می‌کنن فکر کن. دست و دل‌باز باش وقتی فکر می‌کنی چه خوبی‌هایی ممکنه ازش دریاد

به همین ترتیب، با جزئیات بنویس چه چیزهایی ممکنه اشتباه پیش بره. فقط حواست باشه اونقدر که تو نوشتن چیزهای منفی خلاقیت به خرج میدی، تو نوشتن چیزهای مثبت هم همونقدر خلاق باشی

وقتی لیست خوبی‌ها و بدی‌ها رو تموم کردی، فکر کن کدوم یکی از اینها تا دو سال دیگه باهات می‌مونه. می‌بینی که خوبی‌ها ماندگاری بیشتری از بدی‌ها دارن

خودت باش، بقیه رو که قبلاً برداشتن (اسکار وایلد)

راهکار شماره ۳:
خودت باش

تو کی هستی؟ چی تو رو، تو می‌کنه؟

قرار نیست اینجا به بحث فلسفی راه بندازیم، پس خیلی عمیق نشو. سطحی باهام بیا جلو. قرار نیست اعماق شخصیت یا ایرادهای وجودتو کشف کنیم. به وقت و به جایی برای اون کشف‌ها هست، و اتفاقاً وقتی پای صحبت کردن وسط میاد، خیلی هم مهم میشن. من معمولاً به درس رو با استفاده از نمودار ون یاد میدم که نشون میده چطوری شخصیت با مهارت‌ها و محتوا ترکیب میشه تا به پیام کامل‌تر رو بسازه. ولی باز می‌گم، الان تمرکز مون روی اون نیست. ما داریم روی راهکارهای غلبه بر ترس از سخنرانی عمومی تمرکز می‌کنیم. اینم راهکار شماره ۳: خودت باش.

چی تو رو، تو کرده؟

چه ویژگی‌های ظاهری‌ای داری؟ قدت بلنده، کوتاه یا به چیزی بین این دوتا؟ خیلی خوش‌تیپ و

به روزی یا به آدم معمولی و صادق؟ آدم جدی‌ای هستی؟ تند تند حرف می‌زنی؟ دوست داری قدم بزنی؟ پرانرژی‌ای یا آرام و پیوسته؟ می‌تونی راحت آمار و ارقام جالب نقل کنی؟ قصه‌گوی ت چیه؟ تست مایرز بریگزت چی؟ صدات زیره یا بم؟ لهجه داری؟ DISC خوبی هستی؟ پروفایل آدم کاریزماتیکی هستی؟ برونگرایی یا درونگرا؟ اهل خانواده‌ای؟ سطح تحصیلات چقدره؟

این سوالات می‌تونه همین‌جوری ادامه داشته باشه. این چیزایی که انجام می‌دی، ارزشون لذت می‌بری و شکلی که داری، همه بخشی از ارتباط برقرار کردنته. حرفایی که می‌زنی نصف پیامه، و خودت اون نصف دیگه. اگه دنبال کردن این حرفا برات سخته، برو یوتیوب و یکم وقت بذار استندآپ کمدی ببین. وقتی این سخنران‌های حرفه‌ای (که در واقع به کمدین همینه) رو تماشا می‌کنی، دقت کن که فقط کلماتی که می‌گن نیست که خنده‌دارشون می‌کنه، بلکه خودشون هم هستن. این سخنران‌ها با دقت محتوایشون رو آماده می‌کنن و بعد از شخصیت خودشون استفاده می‌کنن تا پیامشون رو برسونن.

یه نگاهی به این کمدین‌ها بنداز

رابین ویلیامز این توانایی رو داشت که از خیلی از افراد مشهور مختلف تقلید کنه. خیلی سریع حرف می‌زد و از بدنش به عنوان بخشی از حرف زدنش استفاده می‌کرد.

تینا فی بزرگ شد و احساس می‌کرد که سر جاش نیست و دست و پا چلفتیه. به جای اینکه وانمود کنه همه چیز رو تحت کنترل، مخاطب رو به دنیای دست و پا چلفتی قابل درکش دعوت می‌کنه.

کریس راک از صدای خیلی رسا و بلندش استفاده می‌کنه وقتی داره داستان تعریف می‌کنه و نکته‌های اصلیش رو می‌زنه. اون یه استاد تو سرعت و آهنگه. یه لبخند درخشان داره که تو دل شوخی‌های رکیک‌ترش مخاطب رو خلع سلاح می‌کنه.

جرج کارلین یه جا وامیسته و کمدی هوشمندانه و بی‌احساس ارائه می‌ده. به ندرت هیجان‌زده می‌شه. از چهره‌ی بی‌تفاوتش برای رسوندن پیامش استفاده می‌کنه.

درو لینچ تو برنامه "امریکا استعداد داره" دل کل امریکا رو برد.

اون به خاطر یه آسیب بیسبال تو دبیرستان زبونش گرفت. به جای اینکه از اینکه نمیتونه روون حرف بزنه خجالت بکشه، الان ازش به عنوان بخشی از کارش استفاده می‌کنه.

جیم کری قدیم‌ها خیلی کمدی بدنی انجام می‌داد.

دیمیتری مارتین از یه سری مهارت‌های موسیقی الکترونیک استفاده می‌کنه.

ایمی پولر از اون لبخند مخصوص خودش استفاده می‌کنه.

الن دی‌جنرس از تجربه‌های شخصی خودش استفاده می‌کنه.

پسری که صداشو از دست داده" در حالی که ضبط جوک‌های خنده‌دارش رو پخش می‌کنه، لبخند"

می‌زنه

پریچر لاوسون باسنشو تگون می‌ده و پیرهنشو درمی‌آره تا عضلاتشو نشون بده

میچ هدبرگ خیلی کم حالت نشون می‌داد و به زور تو چشم بقیه نگاه می‌کرد

کمدین‌ها به مثال خیلی خوب از اینن که به سخنران چطوری از شخصیت خودش استفاده می‌کنه تا منظورش رو برسونه

کمدین‌ها چه ربطی به غلبه بر ترس دارن؟

خیلی از سخنران‌ها، مجری‌ها، اونایی که توی عروسی و عزا نطق می‌کنن، واعظ‌ها، سیاستمدارها، مصاحبه‌شونده‌ها و کلا کسانی که با بقیه حرف می‌زنن، سعی می‌کنن به جور دیگه باشن، ادا دربیارن. وایسادن جلوی مردم و رسوندن به پیام کار سخته. بازی کردن نقش به شخصیت توی به نمایش هم سخته. تو سخنرانی، آدم این دو تا رو قاطی می‌کنن. جلوی مردم وایمیستن و سعی می‌کنن پیامشون رو جوری بدن انگار به آدم دیگه‌ان. این دقیقا همون چیزیه که باعث ترس می‌شه

سعی کنی تو به موقعیت این جوری به آدم دیگه باشی، بار احساسی زیادی رو دوشت میفته: ترس، اضطراب، استرس و حس ناامنی

بار محتوا

باید روی تولید محتوای خفن و مرتب کردنش کار کنی که روون پیش بره

کتاب‌ها و تئوری‌های مختلفی هست راجع به اینکه چطوری سخنرانی‌تو بنویسی. من معمولا با مشتری‌هام کار می‌کنم تا کمکشون کنم افکارشون رو جوری مرتب کنن که خوب و روون بیان بشه. چند وقت پیش، فرصت داشتم به به مشتری کمک کنم به ارائه ۲۰ دقیقه‌ای برای به کنفرانس تو ام‌آی‌تی آماده کنه. من و اون چند ماه با هم کار کردیم و آخرش به محصول نهایی عالی دراومد که از تحصیلات، تجربه و تخصصش نشأت می‌گرفت. هرچند من نظر می‌دادم، راهنمایی می‌کردم و ویرایش می‌زدم، ولی در نهایت محتوا مال خودش بود

محتوای سخنرانیت به وزنه است که داری حملش می‌کنی. می‌تونه به تبریک عروسی باشه، به ارائه برای شرکت، یا به سخنرانی برای اعلام نامزدی‌ت تو انتخابات. پیامت به جور باره

تصور کن محتوا/پیام/طرح کلی سخنرانیت به دمبل ۵ کیلویی‌ایه. (وزنش رو بیشتر نکن. الان می‌فهمی چرا.)

تا حالا حرکت نشر از جلو رفتی؟ به جوریه که دمبل رو می‌گیری و مستقیم جلوت نگهش می‌داری، طوری که دستت با زمین موازی باشه

یهو اون دمبل ۵ کیلویی سنگین می‌شه! بعد از به مدت نگه داشتنش، دستت شروع می‌کنه به

لرزیدن. به وزنه بردار قوی و حرفه‌ای راحت‌تر می‌تونه دمبل رو دور از سینه‌ش نگه داره، ولی بازم خسته می‌شه.

هرچی دمبل رو به سینه‌ت نزدیک‌تر نگه داری، راحت‌تر می‌شه. اگه وزنه رو تا آخر بیاری کنار خودت و به سینه‌ت بچسبونی، می‌تونی برای مدت طولانی نگهش داری.

به همین ترتیب، هرچی محتوا رو بیشتر بشناسی و نزدیک خودت نگهش داری، کمتر برات به بار می‌شه. (این به معنی حفظ کردن محتوا نیست؛ به معنی شناختن محتواست. این به تفاوت بزرگه که من تو دوره‌هام آموزش می‌دم. یکی آشناییه و یکی درک.)

محتوات رو بشناس، و سنگینی کلماتی که می‌گی به همراه استرست کم می‌شه.

سنگینی بارِ شخصیت

سخنرانی کنه. مرتبش کرد، تو MIT مشتری من داشت محتواشو آماده می‌کرد که تو دانشگاه ذهنش نقشه‌شو کشید و خوب بلدش شد. سنگینی اون محتوا دیگه براش کم شده بود.

به همون اندازه که دونستن محتوا مهم بود، خودِ خودش بودن هم مهم بود. وقتی داشتیم با هم تو زوم کار می‌کردیم، نوبتی مطالب رو ارائه می‌دادیم. خیلی وقتا من مطالب رو ارائه می‌دادم و پیشنهادهایی برای مکث کردن، تاکید کردن و بقیه مهارت‌های سخنرانی می‌دادم. من که سخنران باتجربه‌ای هستم، سعی می‌کردم با استفاده از شخصیت خودم اون رو منتقل کنم. اونم ضبط می‌کرد که بعدا دوباره ببینه. با این حال، می‌دونستم وسوسه می‌شه به چیزایی از شخصیت منو که نشون داده می‌شه تقلید کنه، برای همین همش بهش تذکر می‌دادم و راهنمایی می‌کردم. فقط چیزایی از منو برداره که ذاتی خودش هستن یا راحت می‌تونه به خودش اضافه کنه.

چرا نمی‌خواستیم از من تقلید کنه؟ چون شخصیت خودش به وزنه دیگه است که باید بلند کنه.

به وزنه تو دست چپت داری، یکی هم تو دست راستت. یکیش محتواییه که داری به اشتراک می‌ذاری، اون یکی هم شخصیتی که از طریقش حرف می‌زنی. اگه مشتری من سعی می‌کرد موقع سخنرانی من باشه، انگار وزنه دست راستشو خیلی دور از خودش نگه داشته.

سعی کنی مثل یکی دیگه حرف بزنی، مثل اینکه به وزنه پنج کیلویی رو با به دست کشیده باشی دور از بدنت.

زود خسته می‌شی، دستات می‌لرزن، حس ناامنی می‌کنی و حتی اگه خوب هم انجامش بدی، باز خوب نبوده چون خودت نبودی، به کس دیگه بودی.

چجوری گند زدم و بعد خودمو پیدا کردم

من ۱۸ ساله واعظ بودم. به زمانی، حتی تو به سال بالای ۲۰۰ بار سخنرانی کردم. الان دیگه حس می‌کنم وقتی حرف می‌زنم می‌دونم کی هستم. ولی همیشه اینجوری نبود. همیشه خودِ خودم نبودم.

سالم بود که ازم خواستن بشم کشیش اصلی یه کلیسا تو استانوود، واشنگتن. کلیسا کوچیک ۲۶ بود و لطف کردن و گفتن که از کار با بچه‌ها و نوجوونا پیام و مسئولیت کامل کلیسا رو به عهده بگیرم. یعنی هر هفته باید ۴۰ دقیقه برای یه اتاق که نصفش پر آدم بزرگ بود و نصفش دانش‌آموز، موعظه می‌کردم. با اینکه این آدما سال‌ها منو می‌شناختن، استرس داشتم. بلد بودم چجوری با نوجوونا و بچه‌ها حرف بزنم. ولی نمی‌دونستم چجوری با بقیه صحبت کنم.

اون سال، دنبال این بودم که "خودمو" و صدامو پیدا کنم. کلی کتاب راجع به سخنرانی خوندم و چند صدا موعظه از کشیشای دیگه گوش دادم. هر هفته، انگار شخصیت پادکستی رو که گوش می‌دادم، تقلید می‌کردم. یه هفته، مثل ریک وارن خوش‌مشرّب و بی‌خیال بودم. هفته بعدش، کلی داد می‌زدم و به مردم می‌گفتم توبه کنن، مثل کاری که مارک دریسکول حدود سال ۲۰۰۶ می‌کرد. بعدش می‌شدم کشیش معروف، تی دی جیکس (تصور کن یه آدم خیلی سفیدپوست تو یه کلیسای یه شهر کوچیک که اکثراً سفیدپوستن، داره سعی می‌کنه مثل یکی از بهترین واعظا بشه که بیشتر مخاطبش آفریقایی-آمریکایی هستن!). سعی کردم مثل جوئل آستین، راب بل، وس دیویس، اندی استنلی، کنتون بشور، اد یانگ و چند نفر دیگه باشم.

اون گروه از آدما عجب دورانی رو گذروندن، و خیلی صبور بودن! (ممنون!) کلیسامون اون سال خیلی رشد کرد، شاید یه دلیلش این بود که یه واعظ جوون داشتن که اصلاً نمی‌دونست داره چیکار می‌کنه.

همین‌طور که سعی می‌کردم شخصیتای مختلف رو امتحان کنم، تلاش می‌کردم خود واقعی‌مو پیدا اد یانگ یکی از معروف‌ترین کشیشای U.B.U. کنم. تا اینکه یه ویدیو مسخره دیدم به اسم آمریکاست و کلی کتاب نوشته و یه کلیسای بزرگ تو دالاس رو رهبری می‌کنه. اون این ویدیو رو برای کنفرانسی که کلیساش برگزار کرده بود، درست کرده بود. حرف اصلیش این بود که به واعظایی مثل من بگه دست از تلاش برای اینکه کس دیگه‌ای باشن بردارن.

اون ویدئوی مسخره روم تاثیر گذاشت. دیگه دست برداشتم از اینکه بخوام مثل بقیه باشم و به خودم اجازه دادم خودم باشم. سنگینی حرف زدن یهو کم شد، انگار دمبلِ آدم بودن رو برداشتم و چسبوندمش به سینه‌م.

اسم‌شخص: یه جورباش

هیچ‌وقت با تقلید از بقیه راحت نیستی.

مایک، من داستان تو رو ندارم. کلی آدم ندارم که بخوام ازشون تقلید کنم. تنها اتفاقی که وقتی "احرف می‌زنم میوفته اینه که حسابی استرس می‌گیرم"

آره، داستان من زیادیه، چون من عیناً از بقیه کپی کردم و سعی کردم مثل اونا باشم. معلومه که من یه مشکلی داشتم. تو هم یه مشکلی داری، ولی خیلی تابلو نیست. ناخودآگاه یه تصویری از اینکه وقتی حرف می‌زنی باید چطوری باشی واسه خودت ساختی. اینا یه سری انتظارات ذهنی‌ان، نمونه‌هایی از آدمایی که تو زندگی‌ت تحسین‌شون می‌کنی، استانداردهای کاری و یه سری چیزای دیگه. وقتی با مشتریای خصوصی کار می‌کنم، مدام می‌بینم که آدما وقتی شروع

می‌کنن به حرف زدن، به آدم دیگه می‌شن. شاید جدی‌تر بشن، یا بلندتر حرف بزنن، یا لحنشون عوض شه، یا هر چیز دیگه‌ای

وقتی به جور دیگه جلوه می‌دی خودتو، قدرتِ خودِ واقعیتو می‌گیری. به بارِ سنگینِ به شخصیت دیگه رو هم به بارِ پیامت اضافه می‌کنی. این یعنی رسماً داری واسه ترسیدن به جورایی زمینه چینی می‌کنی

پایین‌تر بهت می‌گم که چیکار کنی تا خودت باشی

در ضمن، این حرفا رو آویزه گوشت کن

خودِ واقعیت باش، نه به تقلید بد از به نفر دیگه

لازمه که آدم بامزه ای باشم؟

سوال خیلی خوبیه. جوابش اینه: تو خیلی بامزه تر از اونی هستی که فکرشو می‌کنی

خیلی وقتا دیدم آدمای وقتی می‌خوان سخنرانی کنن، به جوری عوض می‌شن. آدمای شاد و شنگول می‌شن اخمو، آدمای پر انرژی تبدیل می‌شن به ربات‌های بی‌حس، آدمای خودمونی بهو خیلی جدی می‌شن و از این جور چیزا. انگار "صحنه" به بلایی سر آدمای میاره. باعث می‌شه به جور دیگه ای رفتار کنن، انگار خودشون نیستن. تو این تغییر قیافه، اولین چیزی که قربانی می‌شه، حس شوخ طبعیه

جدی می‌گم، تو خیلی بامزه تر از چیزی هستی که فکر می‌کنی. دوستان باهات می‌خندن. با اعضای خانوادت شوخی می‌کنی. وقتی به سرپال کمدی مسخره می‌بینی، خنده ات می‌گیره. تو اصلاً می‌فهمی شوخی یعنی چی. ولی موقع سخنرانی همه اینا رو فراموش می‌کنی. چطوری می‌تونی دوباره به دستشون بیاری؟

انقدر خودتو جدی نگیر. من عاشق اینم که آدمای برای سخنرانی هاشون آماده شن، برنامه ریزی کنن و تمام تلاششون رو بکنن. عاشق این انگیزه ام. فقط حواست باشه این وسواس برای بی نقص بودن، ازت به ربات نسازه. متن سخنرانی یا طرح کلی، خود سخنرانی نیست. خودِ تو سخنرانی هستی. متن سخنرانی یا طرح کلی، به نقشه است، ولی تو راهنمای مخاطباتی. من با مشتری هام کار می‌کنم تا محتواشون رو خوب بشناسن و بتونن خودشون باشن. وقتی دست از اون چسبیدن به یادداشت هات برداری و یاد بگیری راحت باشی، اون روی بامزه ات هم خودش میاد بیرون

شوخی انواع مختلفی داره: لوده بازی، تک جمله‌های بامزه، حرکات فیزیکی خنده دار، شوخی‌های موقعیتی، داستان گویی و غیره. ما معمولاً فکر می‌کنیم چون همه‌ی اینا رو نداریم، پس هیچی نداریم. اشتباهه. اگه "ذاتاً" آدم بامزه ای نیستی، یاد بگیر چطوری به سری داستان خنده دار تو حرفات بذاری. اگه تو حرکات فیزیکی کمدی نیستی، یاد بگیر چطوری تک جمله‌های نیش دار بگی (حتی اگه از بقیه قرضشون بگیری). به سری آدمای "ذاتاً" بامزه ان، به سری هم آدمای جدی ان که جنبه‌های خنده دار زندگی رو کشف می‌کنن. اگه بری و اجراهای کمدین‌های استندآپ رو ببینی، هر دو مدل رو پیدا می‌کنی

آیا لازمه بامزه باشی؟ نه. ولی کمک می کنه. شوخ طبعی گارد مخاطب رو میاره پایین. صرفاً خندیدن باعث می شه آدمها هم لبخند بزنن و هم عمیق نفس بکشن. خنده مخاطب رو ریلکس می کنه، و این به نوبه خودش تو رو هم ریلکس می کنه. بامزه بودن عالیه، ولی فقط خودت باش، بامزه باش به سبک خودت، نه شبیه اونا

میشه خودتو بهتر کنی

می خوام خودت باشی. حرف زدنت باید نشون بده که خود خودتی. در عین حال، می تونی خودتو بهتر هم بکنی

شخصیت ویل اسمیت، الکس هیچنز، به مشتری کمک می کنه تا عشقش (Hitch) تو فیلم هیچ رو با یه زن زیبا پیدا کنه. وقتی هیچ داره مشتری رو می بره خرید، این دیالوگ بینشون رد و بدل میشه:

هیچ: کفشای خیلی خوبن. همون جایی رفتی که گفتم؟
مشتری: آره، ولی فکر نمی کنم واقعاً به من بیان
هیچ: "تو" یه چیز خیلی سیاله الان. تو کفشای رو خریدی. تو این کفشای خیلی هم خوب به نظر میای. من دارم راجع به این "تو" حرف می زنم

حالا با آوردن این نقل قول دارم حرف خودمو نقض می کنم؟ اصلاً. حتی تو خود فیلم هم، هیچ برای آدمای حساسی کار می کنه و بهشون کمک می کنه تا دیده بشن. بهشون یاد میده که مهارت هاشون رو بهتر کنن تا فرصت هایی ایجاد کنن که اون آدم واقعی خودش رو نشون بده

باید خودت باشی. می تونی خودتو بهتر کنی و چیزای جدید به خودت اضافه کنی. تو برنامه آموزش سخنرانی ام، مهارت هایی مثل ریتم، سرعت، مکث های تاثیرگذار و غیره رو یاد میدم. با مشتری هام کار می کنم تا دایره لغات، روانی کلام و حضور ذهنشون رو بهتر کنن

اینا پیشرفت ن، نه جایگزینی

می تونی خودتو بهتر کنی، ولی بازم باید خودت باشی

باید خودت باشی. تو دل همین "خود بودن"، "تو" یه چیز سیاله. می تونی خودتو بهتر کنی

خود بودن و پیشرفت، یه دستور پخت عالی برای اعتماد به نفس

اقدام:

جا بیفت تو خودت

سه تا کار هست که میتونی بکنی تا این استراتژی رو عملی کنی
خودت رو کشف کن. 1.

2. خودت رو زیر نظر بگیر.
3. به حرف بقیه گوش کن.

اول: خودت رو کشف کن

من خیلی پیشنهاد میکنم چند تا تست شخصیت شناسی بدی تا کمکت کنه خودت رو بشناسی. بیشتر تست های شخصیت شناسی شوکه ات نمیکنن. بالاخره تو خودتی دیگه. اینا قرار نیست یهو غافلگیرت کنن؛ هدفشون اینه که یه ارزیابی صادقانه از طرف یه ناظر صمیمی (خودت) باشن. اگه این تست های شخصیت شناسی رو دادی، جوری بخونشون انگار داری بازخورد یه آدم مورد اعتماد رو میخونی.

یه مثال کوچیک: من همیشه فکر میکردم یکی از نقطه ضعف هام بی حوصلگیه. بعد تست "استرنگت فایندر" رو دادم و فهمیدم یکی از نقاط قوتم "فعال کننده" بوده. یعنی من طوری ساخته شدم که کارها رو انجام بدم. فهمیدن این تعریف از شخصیتم غافلگیرم نکرد، ولی دیدم رو نسبت به خودم عوض کرد. ممکنه بعضی وقتا بی حوصله باشم، ولی الان سعی میکنم از همین "باید الان انجامش بدم" بودنم استفاده کنم. کشف این جنبه از خودم باعث شد به جای اینکه بخاطر ضعف فرضی خودم شرمنده باشم، از شخصیتم به عنوان یه نقطه قوت قدردانی کنم.

وقتی خودت رو میفهمی، بهت کمک میکنه خودت باشی. نقاط قوت، گرایش ها، سبک های طبیعی رشد و استعدادهای خودت رو شناسایی کن. خودت رو کشف کن. بعد، بچسب به "خودت".

چند تا از تست های مورد علاقه من اینان:
استرنگت فایندر 2.0
مایرز-بریگز (اینم یه تست رایگان)
دیسک (تست رایگان از تونی رابینز)

دوم: خودت رو زیر نظر بگیر

یه سخنرانی رو تمرین کن جلوی آینه، کامپیوتر، دوستان، یا حتی یه جمع واقعی. بعد خودتو تماشا کن.

وقتی با مشتری هام توی جلسات آنلاین کار می‌کنم، ازشون می‌خوام از سخنرانی هاشون فیلم بگیرن. بعدش من بهشون بازخورد می‌دم. وقتی خودشون رو موقع حرف زدن می‌بینن، می‌تونن همون چیزایی رو ببینن که من می‌بینم.

تازگیا داشتم با یه مدیر خیلی موفق کار می‌کردم. کسب و کارش خیلی گسترش پیدا کرده و کلی شعبه داره. خیلی آدم خونگرم و خوش برخوردیه. اما وقتی شروع کرد به سخنرانی کردن، کلا یه آدم دیگه شد. جدی و بی‌روح شده بود، انقدر که بعدش کلی بهش خندیدیم. بهش گفتم: "تو دیگه کی بودی؟"

وقتی خودتو تماشا می‌کنی، می‌تونی تغییراتی که توی حرف زدن اتفاق می‌افته رو ببینی.

تماشای خودت موقع حرف زدن خیلی بده. اوایلش خیلی خجالت می‌کشیدم که قیافه‌م اون شکلی بود و اون حرفا رو می‌زدم. کمتر کسی از گوش دادن به صدای خودش لذت می‌بره.

اما تماشای خودت موقع حرف زدن خیلی مفیده. با دیدن فیلم سخنرانیت، می‌تونی خودتو! راهنمایی کنی و ایراداتتو برطرف کنی

سه: به دیگران گوش بده

چرا من توی ۲۶ سالگی افتادم توی تله تقلید؟ چون فقط به یه سخنران در هفته گوش می‌دادم. وقتی با مشتری‌هام کار می‌کنم، یکی از اولین پیشنهادام اینه که عمداً کم‌دین‌ها، مجری‌های خبر، و بعضی از سیاستمدارا رو تماشا کنن. اینا پنج تا حوزه‌ان که (TED) واعظ‌ها، سخنرانی‌های تد آدمای حرفه‌ای جلوی جمع حرف می‌زنن. من معمولاً سایمون سینک، باراک اوباما، رونالد ریگان (صرف نظر از گرایش سیاسی)، اندی استنلی و آلن دی جنرس رو پیشنهاد می‌کنم. اینا سخنران‌های خیلی خوبی هستن که با اعتماد به نفس حرف می‌زنن. با تماشای دقیق اونا و بقیه، می‌تونی مهارت‌هایی یاد بگیری و به شخصیت خودت اضافه کنی

وقتی سخنران پیشنهاد می‌دم، بدون شک، مشتری‌هام جذب یکی دو نفر می‌شن. حواست باشه: این کارو نکن. فقط به یه سخنران گوش نده، مهم نیست چقدر خوبه یا چقدر باهات ارتباط برقرار می‌کنی. اگه فقط به یکی گوش بدی، یه کپی ازش می‌شی. و فقط به دو نفر هم گوش نده. توجهت بین اونا سرگردون می‌شه. تفاوت‌ها رو می‌بینی و گیج می‌شی

گیج شدی؟

به سه تا یا بیشتر گوش کن، اون موقع ست که قلق هر کدوم میاد دستت و می‌تونی یه سری مهارت‌ها رو برداری و سبک خودتو پیدا کنی

****تقلید، گنجی و اعتماد به نفس****

به یکی گوش کنی، یه کپی میشی

به دو تا گوش کنی، گیج می‌زنی

به سه تا یا بیشتر گوش کنی، اعتماد به نفست میره بالا و بهتر میشی

ازشون یاد بگیر. فقط سعی نکن خودِ اونا بشی. خودت باش

بعضی آدمای خیلی اهمیت میدن. فکر کنم بهش می‌گن عشق وینی پو

****راهنبرد شماره 4: با یه نفر حرف بزن****

سالن سه هزار و دویست تا صندلی داشت. تا به ساعت دیگه، چند هزار نفر سالن رو پر می‌کردن. من رو استیج وایسادم و به دور سریع یادداشت‌هامو مرور کردم. می‌خواستم آماده باشم، می‌خواستم خوب آماده شده باشم، و می‌خواستم استرسم تبدیل بشه به انرژی مثبت، نه اینکه یهو حالم بد بشه. سخنرانی رو تو ذهنم مجسم کردم، تمرینای ذهنی‌مو انجام دادم، بعد از استیج اومدم پایین و قبل از شروع مراسم، خودمو آماده کردم تا با بقیه حرف بزنم.

هر بار که می‌خوام جلوی جمع حرف بزنم، به خودم یادآوری می‌کنم که دارم با به نفر حرف می‌زنم، نه با به جمعیت. جمعیت ترسناکه. آدمای دوستن. اینجوری بهش فکر کن: تو طول تاریخ، جمعیت‌ها شورش کردن، کشتن، انقلاب کردن، زیر دست و پا له کردن، و مسخره کردن. آدمای تو جمعیت، فردیت خودشونو از دست میدن و به جور "ذهنیت جمعی" پیدا می‌کنن. بعضی جمعیت‌ها ده هزار نفرن، بعضی‌ها صد نفر. مهم تعدادشون نیست. مهم اینه چطوری واکنش نشون میدن. گوگل جمعیت رو اینطوری تعریف می‌کنه: "به تعداد زیادی آدم که به شکل بی‌نظم و سرکش دور هم جمع شدن".

جمعیت‌ها ترسناکن.

"ایمیک، داری چیکار می‌کنی؟ من که خودم استرس دارم، تو داری منو می‌ترسونی"

اگه داشتی با به جمعیت حرف می‌زدی، حق با تو بود. ولی مگه تو رئیس‌جمهوری یا به انقلابی هستی که با جمعیت حرف بزنی؟ نه. تو با جمعیت حرف نمی‌زنی؛ تو با به نفر حرف می‌زنی

درست قبل از اینکه برم رو استیج و تو اون سالن سه هزار و دویست نفری حرف بزنم، رفتم بین آدمای و باهاشون حرف زدم. با جورجیا آشنا شدم. به مادر بزرگ مهربون بود که پسرش تو تیم سیاتل سیه‌اوکس بازی می‌کرد. چون خودم اهل سیاتل بودم، می‌دونستم کیه و اون خیلی خوشحال شد که فهمید من می‌شناسمش.

همینطور با چاد آشنا شدم. یکم با چاد حرف زدیم. تازه جدا شده بود و داشت فکر می‌کرد بهترین قدم بعدی چیه.

تیم و سندی هم به زوج خندون بودن که تو دستشون لیوان قهوه داغ بود و دست همدیگه رو گرفته بودن. تازه ازدواج کرده بودن و به انرژی خاصی ازشون ساطع می‌شد.

امیلی به نوجوون بود که اومده بود حرفای منو درباره‌ی روابط بشنوه. خیلی سرزنده بود و به کم هم استرس داشت که با سخنران حرف بزنه.

ایزاک تازه از زندون آزاد شده بود و باید به تجدید نظری تو دیدگاهش نسبت به روابط می‌کرد. یکم شکاک بود، ولی با این حال امیدوار بود به چیزی بشنوه که بهش انگیزه بده و به سری قدم‌های عملی برای برداشتن جلو پاش بذاره.

تا لحظه‌ی شروع برنامه، من دم در وایستاده بودم و با مردم حرف می‌زدم. دست می‌دادم. خودمونو معرفی می‌کردیم. وقتی می‌فهمیدن من سخنرانم، بعضیا تعجب می‌کردن و حتی دستپاچه می‌شدن که سخنران اصلی داره اینجوری خودمونو باهاشون حرف می‌زنه. به کوچولو از داستان زندگی‌شونو فهمیدم. اونا هم به کم از من پرسیدن.

جمعیت دیگه به دست نبود، چون من با تک تک کسایی که قراره بود کنار هم بشینن و به جمع بزرگ رو تشکیل بدن، آشنا شدم. وقتی بالاخره رفتم روی صحنه، انگار نه با به جمع طرف بودم، نه با به مخاطب بزرگ. رفتم روی صحنه و انگار داشتم با جورجیا، چاد، تیم، سندی، امیلی و ایزاک حرف می‌زدم. داشتم با دوستای جدیدم حرف می‌زدم. دلم می‌خواست با اونا حرف بزنم. حرفامو جوری به بقیه می‌زدم که انگار دارم با همون چند نفری که می‌شناسم حرف می‌زنم.

حالا دیگه تو خلاء حرف نمی‌زدم، بلکه داشتم تو زندگی اونا حرف می‌زدم

جوری با همه حرف بزن انگار داری با به نفر حرف می‌زنی

این همیشه روش منه. اگه فرصتی داشته باشم که اول با مخاطبیم به ارتباط صمیمی و شخصی برقرار کنم، حتما این کارو میکنم. نمیخوام فقط واسه به سالن سخنرانی کنم. میخوام به مردم ارزش اضافه کنم، بهشون آموزش بدم، اطلاعات بدم، سرگرم‌شون کنم و راهنماییشون کنم

به سازمانی ازم خواست که برای ۸۰ تا بچه کلاس ششمی و پدر مادرشون درباره علم صحبت کنم. راستش، این کار خیلی بیشتر از سخنرانی برای چند هزار تا آدم بزرگ، منو عصبی کرد! بچه های کلاس ششمی میتونن خیلی پررو، نیش دار و بی رحم باشن. اگه ضعف نشون بدی، سریع میریزن سرت و تیکه تیکه ات میکنن

به دلیل دیگه هم واسه عصبی بودنم وجود داشت: علم. علم؟ ازم خواسته بودن درباره "علم" حرف بزنم. این یعنی چی؟ برای این موضوع مبهم، پیش نویس های خیلی بیشتری از هر سخنرانی دیگه ای که تا حالا ارائه دادم، نوشتم

داستان تو هم اینجوریه؟ داری واسه مخاطبی حرف می‌زنی که درکشون نمیکنی؟ داری درباره موضوعی حرف می‌زنی که توش قوی نیستی؟ داری هر دو کارو با هم میکنی؟

خب، پس صبر کن، این بهت کمک میکنه

هفته ای که قرار بود برنامه برگزار بشه رسید و من دو ساعت رانندگی کردم تا به اردوگاهی رسیدم که مدرسه به اردوی سه روزه برای ۸۰ تا بچه کلاس ششمی، به همراه معلم ها و پدر مادرشون ترتیب داده بود. تو ماشینم به کتاب انگیزشی گذاشته بودم و گوش میدادم. ترس ها تو ذهنم میچرخیدن: اگه بچه ها ازم متنفر بشن چی؟ اگه پدر مادرا فکر کنن ارزششو ندارم چی؟ اگه معلم ها بفهمن که من اطلاعات کافی ندارم چی؟ قرار بود بچه ها رو به علم علاقه مند کنم، ولی آماده سازی خودم منو به وجد آورده بود. (به نکته: تو همیشه اولین مخاطب سخنرانی خودتی). با این حال، نگران بودم که تمام آمادگی ها و تجربه ام قراره گند بزنه

زود رسیدم و به جا واسه خودم دست و پا کردم. اعصابم هم به جا واسه خودش پیدا کرده بود. میترسیدم. وحشت داشتم. نگران بودم. پا گذاشته بودم تو به قلمرو ناشناخته

وقتی اتوبوس های مدرسه رسیدن، آماده شدم که طبق روش خودم عمل کنم. وقتی بچه ها، معلم ها و پدر مادرا از اتوبوس پیاده شدن، از خجالت و معذب بودنم گذشتم و تا جایی که تونستم خودمو بهشون معرفی کردم: نوئه، کیشا، الکساندر، کی، درو، آقای پترسون، ساموئل،

...بابای ساموئل و بقیه. اتوبوس ها تخلیه شدن و اردو غذا رو آماده کرد. جلسه اول

ترجمه

فوری بعدش نوبت من می شد. چون حسابی برای سخنرانی آماده شده بودم، دیگه لازم نبود برم به گوشه که دوباره مرورش کنم. این کار فقط باعث می شد بیشتر استرس بگیرم. به جاش، هی با بقیه حرف می زدم. به میز پر از بچه های کلاس ششمی بود که اولش خیلی تحویل نمی گرفتن. ولی من نشستم و هی سعی کردم باهاشون ارتباط برقرار کنم. آخرش کای دهنش باز شد و از علایقش گفت، بعد هم دوستاش قاطی شدن. بالاخره با به نفر ارتباط برقرار کردم. دیگه لازم نبود برای به جمعیت سخنرانی کنم، می تونستم برای کای حرف بزنم

همون شب، توی به آمفی تئاتر باز، برای به عالمه بچه و بزرگسال سخنرانی کردم. تو اون تاریکی شب، صورت هاشون رو درست نمی دیدم، ولی می تونستم صورت هاشون رو تو ذهنم مجسم کنم. سعی نکردم برای به جمعیت حرف بزنم، برای همون گروه کوچیکی که باهاشون ارتباط برقرار کرده بودم حرف زدم. همین ارتباط همه چیز رو عوض کرد

چون با چند نفر ارتباط برقرار کردم، تونستم با کل کلاس ارتباط بگیرم

بچه های کلاس ششمی گوش می دادن! سرشون رو آورده بودن جلو. بیشتر می خواستن. به هدفم رسیده بودم

بعد از تموم شدن اردو، مدیر از پدر و مادرها و معلم ها خواست که به سخنران (یعنی من) توی چند تا زمینه امتیاز بدن. به جز چند تا مورد متوسط، بیشتر پدر و مادرها و معلم ها بهم نمره های خیلی خوبی دادن، حتی بعضی ها سخنرانی من رو بهترین قسمت اردو دونستن. من تونسته بودم با مخاطب هام ارتباط برقرار کنم

آفرین مایک. معلومه که خیلی وقته داری این کار رو می کنی. و انگار آدم خیلی اجتماعی هستی.» «این به درد من نمی خوره

این راهکار هم به تو کمک می کنه و حتماً جواب می ده

مخاطبت کیه؟

یکی از مشتری هام که تو زمینه سخنرانی عمومی آموزش میدادم، داشت آماده می شد واسه سخنرانی جلوی چهل تا از مدیرای کسب و کار قبل از شام. بیشتر مردهای پولدار، شکاک، بی احساس و به قول معروف "از خود راضی" تو اون جلسه بودن. مشتریم میگفت اینا دقیقاً همون آدمایی هستن که هیچوقت باهاشون دوست نمیشه. با این حال، داشت آماده می شد واسه سخنرانی برانشون. همینطور که داشت مشخصاتشون رو میگفت، معلوم شد که اونا فقط به مشت آدم ان. حرفشو قطع کردم و پرسیدم آیا شخصاً کسی از اونا یا شبیه اونا رو می شناسه؟ گفت آره. یکی از اون مردا رو می شناخت. ازش خواستم به داستان زندگی اون آدم، خواسته هاش، ترس هاش، نیاز هاش، خانوادش و دلیلی که اونجا بود فکر کنه

همین که داشت به این مردی که می‌شناخت فکر می‌کرد، اون "مشت آدم" دیگه به چشمش نمیومد. استرسی که تو کارش داشت رو تصور کرد. به باری که به خاطر محیط کارش رو دوشش حس می‌کرد فکر کرد. کم کم شروع کرد به درک کردن امیدها و خواسته‌هایی که از ارائه اون سخنرانی داشت

این تمرین که تموم شد، بهش گفتم: "شاید در کل حق با تو باشه. شاید این جمع بی‌احساس و از خود راضی باشن. ولی تک تکشون داستان‌هایی مثل همون آدمی که تو می‌شناسی دارن. واسه یه "مشت آدم" سخنرانی نکن، تصور کن هر کدومشون مثل اون آدمه. اینجوری انگار داری واسه یه اتاق پر از آدم حرف می‌زنی که باهاشون همدردی می‌کنی، نه یه اتاق پر از مرد که نمی‌خوای". هیچ ربطی بهشون داشته باشی

****درک، روی دریافت تاثیر میذاره****

یه همکلاسی داشتم تو دانشگاه که از من خوشش نمیومد. نمیگفت، ولی من میفهمیدم. شده برات؟ تا حالا شده دور و بر کسی باشی که حرفای قشنگ میزنه، ولی باز حس کنی ازت خوشش نمیاد؟ شده با کسی کار کنی که انگار ازت فرار میکنه و ندونی چرا؟ ما میتونیم بفهمیم. بقیه چه حسی بهمون دارن

"یه روز زودتر رفتم سر کلاس و صاف بهش گفتم: "تو از من خوشت نمیاد. چرا؟ این برخورد مستقیم شوکه‌ش کرد و با لکنت گفت: "چی... چی داری میگی؟ هر وقت با هم حرف میزنیم، انگار قیافت یه جوریه. حس میکنم فقط میخوای بری، و انگار یه "جوری ناراحت میکنم. من کاری کردم؟"

یه کم حرف زدیم و معلوم شد حق با منه. از من خوشش نمیومد. یه چیزی رو از من به دل گرفته بود که اصلا من انجامش نداده بودم. عمدا ازم فاصله می‌گرفت چون ازم بدش میومد. من اینو فهمیدم و روی اینکه حرفاشو چجوری برداشت میکردم تاثیر گذاشت. وقتی تونستم دیدگاه غلطشو نسبت به خودم درست کنم، نحوه برخوردش هم عوض شد. با هم دوست شدیم، بعدش هم با هم قرار میذاشتیم. (البته آخرش بهم زدیم. اون یه داستان دیگه است.)

حسی که تو به مخاطبات داری، روی حسی که اونا به تو دارن تاثیر میذاره. تصویرت از اینکه مخاطبات کی هستن، روی اینکه چطوری حرفاتو میگیرن تاثیر داره

چطوری مطمئن شی که حس خوبی داری؟ اینکه یه کم باهاشون آشنا شی. اگه این امکان پذیر نیست، سعی کن تصور کنی کی هستن؛ سه تا شخصیت با گذشته‌های مختلف بساز و با اون ارتباط‌های شخصی تو مخاطب حرف بزن. اگه ازشون خوشت بیاد، احتمال اینکه اونا هم ازت خوششون بیاد بیشتره. اگه اونا ازت خوششون بیاد، تو هم اینو حس میکنی و استرست کم میشه

خیلی مهمه که از مخاطبات خوشت بیاد. "مایک، من که نمیشناسمشون." باید یه جوری حس کنی که انگار میشناسیشون. حداقل یه نفر رو تو اتاق پیدا کن، یا از خودت بساز، و با اون حرف بزن.

با یه نفر حرف بزن و سعی کن حداقل از یکی دیگه هم خوشت بیاد

مایک، وقتی باهات حرف می‌زنم، انگار یه لایه مات میاد رو چشمت، واسه همین دیگه حرف نمی‌زنم

حق با اون بود. ما یه گذشته‌ای با هم داشتیم و خب، من یه جور دیگه بهش نگاه می‌کردم، واسه همین حرفاشو نمی‌شنیدم. مهم نبود چی می‌گفت، اگه حرفاش یه کم طولانی می‌شد، دیگه اصلاً بهش گوش نمی‌دادم

می‌خوای مخاطبات به حرفات گوش ندن؟

«برام مهم نیست. فقط می‌خوام سخنرانی‌مو تموم کنم»

اگه مخاطبات به حرفات گوش ندن، سخنرانی‌ت افتضاح می‌شه. درست مثل اینکه اون هول می‌شد حرفشو با من تموم کنه وقتی من به حرفاش گوش نمی‌دادم، تو هم همین حسو داری اگه مخاطبات بهت توجه نکنن. فقط سخنرانی‌تو واسه یه مشت آدم تموم نکن. این کارو نکن. به جاش، با یکی ارتباط برقرار کن و با اون حرف بزن. مثلاً توی عروسی، یه سلامتی بزن به افتخار یه مهمونی که تازه دیدیش. توی شرکت، پرزنتو جوری ارائه بده که انگار داری با همون رفیق ناهارت حرف می‌زنی. وقتی جلوی یه جمع ایستادی که از یه کارمند قدردانی کنی، تصور کن همسرت تو جمع نشسته و تو داری در مورد اون کارمند با همسرت حرف می‌زنی

نکته_حرفه‌ای#

با یکی حرف بزن، ولی به همه نگاه کن

****شخصی‌ش کن****

فیلم "نامه داری" رو دیدی با بازی تام هنکس و مگ رایان؟ اگه دیده باشی، اون چتی که آنلاین با هم میکنن رو یادت میاد. تو اون چت، شخصیت مگ یه مشکلی داره و تام بهش یه جمله از فیلم "پدرخوانده" میگه: "باید قضیه رو ببری تو رختخواب‌ها." یعنی اینکه قضیه شخصی نیست، فقط یه بیزینسه

مگه خیلی وقتا در مورد سخنرانی‌ها این حس رو نداریم؟

شخصی نیست، کاریه

مربوط به آدم‌ها نیست، مربوط به محصوله

بحث پوله، رابطه‌ها در درجه دوم اهمیت قرار دارن

من این کار رو برای دوستانم انجام نمیدم، برای معلمی انجام میدم که مجبورم کرده

تو فیلم "نامه داری"، نصیحت تام آخرش اشتباه از آب دراومد. همون نصیحت به خودش ضربه زد. مگ هم یه جایی بهمون یاد میده که به ندرت میشه گفت یه چیزی "شخصی نیست". به رقیب "تجاریش نگاه میکنه و میگه: "خب، واسه من که شخصی بود"

سخنرانی‌ت رو نبر تو رختخواب‌ها. فقط راجع به بی‌زینس حرف نزن. حتی اگه تو به محیط خیلی آکادمیک یا حرفه‌ای هستی، داری با اسکناس‌ها یا کتاب‌های ادبی حرف نمیزنی. داری با آدم‌ها حرف میزنی

میتونی جوری حرف بزنی که انگار داری با ساختمون‌ها و کتاب‌ها حرف میزنی، چون اونا نمی‌دارن استرس بگیری. ولی خب، به حرفات گوش هم نمیدن

میتونی با هر چیزی ارتباط برقرار کنی، ولی این به این معنی نیست که میتونی با هر چیزی صمیمی بشی. تو با یه جمع صمیمی نمیشی، با یه نفر صمیمی میشی. پس، حسابی تلاش کن که اون سالن بزرگ رو کوچیک کنی، جوری با همه حرف بزنی که انگار داری با یه نفر حرف میزنی

:باشه، اینم ترجمه عامیانه و روون

****دستورالعمل****

****این چک‌لیست رو انجام بده****

قبل از اینکه بخوای سخنرانی کنی، جنس‌هاتو تبلیغ کنی یا هر جور دیگه حرف بزنی، باید چیکار کنی؟

اول چک‌لیست ۶ ماده‌ای خودم رو توضیح میدم، بعد به لیست بلندتر می‌ذارم تو یه صفحه دیگه که بتونی ازش کپی بگیری یا به عکس ازش بگیری و قبل از شروع کارت به نگاه بهش بندازی

زود انجامش بده: ****زود برس و زود آماده شو**** 1.

وقتی جا باز میکنی، آرامش میاد

یاد بگیر که همه کاراتو زود انجام بدی

همه آمادگی‌های اضافی رو زود تموم کن. فکر کن ببین چه وسایلی لازم داری. همین الان جورشون کن. به تکنولوژی‌هایی که لازم داری فکر کن. سفارش بده. زود برو به اون فضا. یه دور رو استیج راه برو. یه نگاه به اتاق بنداز. میکروفون رو امتحان کن. یه بار تمرین کن

مهم نیست کار کوچیکه یا بزرگه، میخوای همه آمادگی‌ها رو زود تموم کنی: اسلایدها، وسایل، عکس‌ها، چیدمان اتاق، میزها، جزوه‌ها، جنس‌ها، غذا، و دو تا پرینت از یادداشت‌هات بگیر

خیلی مهمه: سخنرانی‌ت رو از قبل آماده کن. شب امتحانی درس نخون

****نکته_حرفه‌ای#****

همیشه دو تا پرینت از یادداشت‌هات بگیر. حتی اگه یکیش الکترونیکه، یه پرینت دیگه هم داشته باش. باور کن، باعث میشه راحت‌تر بخوابی

زود برس. وقتی تو برنامه‌ت وقت اضافه داری، حس نمیکنی عجله داری.

بعضی از سخنران‌ها اینجا گند میزنن. نمیخوان به سخنرانی فکر کنن، برای همین کل روزشون رو پر میکنن و از اینور به اونور میدوئن تا لحظه سخنرانی. از این دستور ناپودی دوری کن. اینور اونور دویدن استرس و اضطراب رو زیاد میکنه. درسته، شاید زودتر به سخنرانیت برسی، ولی حالت بهتر نمیشه. ارتباطت عمیق‌تر نمیشه. بعدش حس خوبی نخواهی داشت

"زود باش، بعدش معطل شو"

من این حرفو خیلی زدم. هم واسه خودم استفاده می‌کنم که کارامو زودتر انجام بدم، هم واسه از طریق سازمانی که مسئولشم) برنامه ریزی سفرهای سنگال و مکزیک واسه مشاوره دادن به بقیه هم ارزش استفاده می‌کنم. حالا می. (www.goonthemission.com)
خوام با شما هم در میون بذارمش

زود باش، عجله کن که بعدش جا داشته باشی و معطل نشی.
وقتی منتظری قهوه نخور، مخصوصاً اگه استرس داری. چای بخور. 2.
راستش رو بخواین من خودم قهوه می‌خورم. خب دیگه، تو منطقه سیاتل زندگی می‌کنم و خیلی وقته این کارارو می‌کنم.
ولی یه چیزایی هست که سعی می‌کنم ازشون دوری کنم. قبل از سخنرانی از شکر دوری می‌کنم. هم شکر و هم قهوه موقتاً انرژی آدمو زیاد می‌کنن. وقتی مضطربی، خودت به اندازه کافی انرژی منفی تو بدنت جریان داره. حالا بیا انرژی منفی ترس رو با انرژی بالای کافئین و شکر قاطی کن... دیگه حسست پر میشه از حس های بد
کنترل کردن استرس خودش به اندازه کافی سخته، دیگه شکر و کافئین رو قاطیش نکن که قبل از شروع یه معجون بد درست کنی.
یه جایی وایسا که بتونی چند نفرو ببینی. 3.
خیلی وقتا سخنرانان یه گوشه جدا از بقیه وایمیستن. این کارو نکن. برو بین مردم. یه قانون ساده دارم واسه این کار: از دیوار حداقل یه متر و نیم فاصله بگیر
دفعه بعد که رفتی یه جایی که جمعیت هست، بین مردم کجا وایمیستن. همه میرن میچسبن به دیوار. اونجا امنه. مزاحم کسی نمیشن. یه جور محافظت از خودشونه. خیلی از آدم‌ها و خیلی از سخنران‌ها دوست دارن کنار دیوار باشن که یه جور محافظت ازشون بکنه. همینطور دوست دارن پشت موبایل یا فنجان قهوه قایم شن
قانون "یه متر و نیم فاصله" یادم میندازه که از این محافظت دیوار دور شم. یادم میندازه که بجای اینکه از آدم‌ها فرار کنم، برم جلو دست و پاشون. این قانون رو قبول کن، اونوقت مردم حس می‌کنن که داری بغلشون می‌کنی
لیخند بزن. 4.
لیخند زدن جذابیت رو بیشتر می‌کنه، و این باعث میشه اعتماد به نفست بره بالا

لیخند یه جور داروی ضد افسردگی طبیعیه. وقتی لیخند میزنی، نحوه کارکرد ارتباطات عصبی تو بهتر میشه و یه سری مواد شیمیایی مثل "نوروپپتیدها" به همراه "دوپامین" و "سروتونین" آزاد میشن.

لیخند زدن فشارخونت رو میاره پایین. امتحان کن! برو یه فروشگاه و بشین پشت یکی از اون

میز کچولوهای که فشار خون میگیرن. بعد به دقیقه کامل لبخند بزنی و دوباره فشار خونتو بگیر.

لبخند زدن سیستم ایمنی بدنت رو تقویت میکنه

وقتی لبخند میزنی، مواد شیمیایی مغزت تغییر میکنن، استرست کم میشه، صدات قوی تر میشه و مخاطب هات هم اینو حس میکنن. لبخند زدن تو رو به بقیه وصل میکنه. لبخند باعث میشه کسایی که دارن به حرفات گوش میدن ریلکس بشن و حتی باعث میشه اونا هم بهت لبخند بزنی.

هر چقدر از اهمیتش بگم کمه. این مهمترین نصیحتیه که بهت میکنم. لبخند بزنی

5. عمیق نفس بکش

نفس عمیق کشیدن باعث میشه اکسیژن بیشتری به مغزت برسه و سیستم عصبی پاراسمپاتیک "رو تحریک میکنه که باعث ایجاد آرامش میشه

اگه بخوای بیشتر بدونی، کلی تحقیق هست که نشون میده نفس عمیق کشیدن چطور میتونه خیلی از جنبه های زندگیت رو بهتر کنه. به سرچ کوچیک تو اینترنت بزنی قانع میشی

وقتی داری صحبت میکنی، لازم نیست همه این چیزای علمی رو بدونی؛ فقط بدون که آرومت میکنه. آدمای آروم بهتر میتونن با بقیه ارتباط برقرار کنن تا آدمای استرسی. اگه میخوای با گروهت ارتباط برقرار کنی، یاد بگیر چطور عمیق نفس بکشی

از طریق بینی نفس بکش داخل. از طریق دهان بده بیرون

دعا کن یا مدیتیشن کن

دانلود کن و طبق دستورالعملش پیش برو "Breathe" به اپلیکیشن به اسم

اینو ماموریت خودت کن که با 3 تا 5 نفر ارتباط برقرار کنی. 6.

میتونی با آدمای بیشتری آشنا بشی، ولی سعی کن با 3 تا 5 نفر به ارتباط واقعی برقرار کنی. اوایل متن گفتم چطوری این کارو میکنم. اینکه فقط اسم چند نفر رو بدونی کافی نیست. باید چند نفر رو واقعا بشناسی

سیاستمدارا و واعظا به مثال خیلی خوب از این قضیه. ممکنه تعداد آدمای به کلیسا هر هفته فرق کنه. ولی به سری از آدمای تقریباً هر هفته اونجان و بیشترشون به سری اعتقادات مشترک دارن. سیاستمدارا هم وقتی دارن تبلیغ می کنن، جلوی جمعیت های مختلف حرف میزنن. اما به سری طرفدارای سفت و سخت هستن که هر هفته دنبالشون راه میفتن و بیشترشون به دیدگاه مشترک درباره حکومت دارن. در نتیجه، واعظ یا سیاستمدار احساس راحتی بیشتری داره، چون اون آدمایی که داره باهاشون حرف میزنه رو میشناسه و درک میکنه. به جور ارتباط عاطفی و به ایدئولوژی عمیق بینشون هست

اگه قراره برای مدرسه، همکارا، سرمایه گذارا، مهمونای عروسی، سهامدارا یا هر جمع دیگه ای

حرف بزنی، حسابی تلاش کن قبل از اینکه به کلمه هم حرف بزنی، راهی پیدا کنی که باهاشون ارتباط برقرار کنی.

تو لحظه باش، عجله نکن. سعی کن با کسی که داری باهاش حرف میزنی، روراست باشی. بهش لبخند بزنی. خوب گوش کن، یعنی واقعا به حرفاش گوش بده و وقتی جوابشو میدی، از حرفایی که زده استفاده کن.

به این ور و اون ور نگاه نکن. کاری کن طرف مقابلت حس کنه مهمترین آدمه. اگه لازمه که به لحظه بری کنار تا با بقیه هم به سلام علیکی کنی، راحت بگو: "خیلی خوشحالم که باهاتون صحبت کردم، آقا/خانم...". ممنون که گفتین چی شد که اومدین اینجا. اجازه بدین به سری به "بقیه هم بزنی قبل از اینکه شروع کنیم. و ممنون که تشریف آوردین

برای به لحظه فراموش کن که قراره برای به عده سخنرانی کنی، سعی کن باهاشون ارتباط برقرار کنی.

وقتی شروع میکنی حرف زدن، با آدما حرف بزنی، نه با به جمع

وقتی نوبت تو شد که جلوی ۱۰ نفر، ۱۰۰ نفر یا ۱۰۰۰ نفر حرف بزنی، تعداد رو فراموش کن. دوستای جدیدتو پیدا کن و ارائه تو فقط برای اونا انجام بده. و یادت نره لبخند بزنی

لیست کارام:

- * مطمئن میشم که همه آماده‌سازی‌هام حداقل به ساعت قبل سخنرانی تموم شده باشه *
- * زود میرسم *
- * زیاد قهوه یا چیز شیرین نمیخورم که انرژی الکی بگیرم *
- * به گوشه‌های میستم، میرم با بقیه خوش و بش میکنم *
- * لبخند میزنم *
- * نفس عمیق میکشم *
- * با ۳-۵ نفر ارتباط برقرار میکنم *
- * نگران نمیشم؛ با بقیه تو همون لحظه حال میکنم *
- * با آدما حرف میزنم، نه با به جمعیت گنده *
- * یادم نمیره لبخند بزنی *
- * همه چی درست میشه *

انقدر سرتون شلوغ نشه که فکر بقیه نباشید
مادریترا -

راهکار شماره ۵

!موضوع، تو نیستی

لحظه‌ای که ارزش می‌ترسیدی بالاخره رسید. قراره جلوی یه عده آدم وایستی. قراره سعی کنی... منظور تو برسونی. قراره همه نگاه‌ها به تو باشه. ذهنت شروع می‌کنه به هُل کردن

اونا درباره‌ام چی فکر می‌کنن؟ به حرفام گوش میدن؟ ازم خوششون میاد؟ بهم اعتماد دارن؟" اصلاً خودم میدونم چی دارم میگم؟ قیافه‌ام خوبه؟ زپیم باز نباشه یه وقت؟ نه بابا، زپیم که باز نیست. خوب شد واسه هفتمین بار چک کردم. رژ لب رو دندونام نباشه؟ شرط می‌بندم رژ لب رو دندونامه! اوه، صبر کن، من که رژ لب نمی‌زنم. کاهو لای دندونام نباشه؟ همه می‌خوان منو نگاه کنن! وای، اگه بوی بد بدم چی؟ اگه یادداشت‌هامو یادم بره چی؟ اگه یه نفر پاشه بره چی؟ "من اقتضاح خواهم بود. همه می‌فهمن هیچی بارم نیست! از سخنرانی جلوی مردم متنفرم

تا حالا همچین حرفایی تو ذهنت چرخیده؟ تا حالا به این فکر کردی که مخاطب‌هات درباره‌ات چی فکر میکنن یا چی فکر خواهند کرد؟ معلومه که فکر کردی. وقتی همه نگاه‌ها به ماست، حس می‌کنیم زیر ذره‌بینیم. حس می‌کنیم دارن قضاوتمون می‌کنن

.خبر خوب اینکه که مردم خیلی کمتر از اون چیزی که فکرشو می‌کنی بهت فکر می‌کنن

آدم‌ها به تو فکر نمی‌کنن

تو نگران اینی که بقیه درباره‌ت چی فکر می‌کنن، ولی در واقع اونا اصلاً به تو فکر نمی‌کنن... اونا! نگران اینن که تو درباره‌شون چی فکر می‌کنی

که سال ۲۰۰۰ اومد و مل (What Women Want) "یه فیلم بود به اسم "مردها چی میخوان گیسیون و هلن هانت توش بازی می‌کردن. توی فیلم، مل نقش یه مرد خیلی خودشیفته رو بازی می‌کنه که یهو قدرت اینو پیدا می‌کنه که صدای افکار زن‌ها رو بشنوه

یه صحنه هست که مل می‌خواد ایده‌اش رو تو یه جلسه ارائه بده. وقتی داره تلاش می‌کنه منظورش رو برسونه، یهو متوجه یه چیز باحال میشه: با اینکه همه دارن بهش نگاه می‌کنن، هر کدومشون تو فکر یه چیز دیگه‌ن

.چشم‌اشون به اونه، ولی فکراشون یه جای دیگه

همون اتفاقی که برای مل تو فیلم افتاد، همون چیزیه که هر دفعه که با یه جمع صحبت می‌کنیم، باهاش روبرو می‌شیم. مردم خیلی کمتر از اون چیزی که فکر می‌کنی نگران تو هستن. من خودم اینو تجربه کردم. خیلی وقتاً این کارو کردم. من تو تماشاچیای خیلی از سخنران‌ها بودم: کم‌دین‌ها، فروشنده‌ها، واعظ‌ها، معلم‌ها، سخنران‌های رهبری، مربی‌ها، رتبه‌های برتر و یه عالمه آدم دیگه که اومدن بالا و صحبت کردن. با اینکه سعی می‌کنم به حرفاشون گوش بدم، خیلی وقتاً ذهنم یه جای دیگه بوده: "این به دردم می‌خوره؟ من از زیست بیشتر ریاضی دوست دارم. باید برای تعطیلات برنامه‌ریزی کنم. عجب اعتماد به نفسی داره... نمی‌دونم من چه شکلی به نظر میام. وای نه... زپیم بازه!" و غیره. می‌بینی؟ در حالی که سخنران نگران اینکه که بقیه درباره‌ش چی فکر می‌کنن، تماشاچی‌ها بیشتر نگران فکر کردن به خودشون هستن

ما خودمونو بیشتر از همه دوست داریم و به خودمون اهمیت میدیم.

سعی کن اینو قبول کنی و بحث نکنی سرش. کلی روانشناس هستن که راجع به خودشیفستگی ما حرف زدن و میتونیم حرفاشونو بخونیم. ولی بیخیال، بذاریمش واسه یه کتاب دیگه. فقط به این سوال جواب بده: اولین فکری که صبح از خواب پا میشی چیه؟ احتمالا یکیه از این سه تا: "اه، دلم نمیخواد پاشم، فقط یه دقیقه دیگه بخوابم..." یا برای اونایی که صبحا پرانرژیان: "صبح!!!! بخیر! هورا! امروز روز خوبیه!" و برای بقیه هم: "ای وای، دستشویی دارم

این سه تا فکر صبحگاهی چه وجه اشتراکی دارن؟ همهش درباره‌ی خودته. اولین فکرت کمک به فقیرای آفریقای غربی نیست. اولین فکرت این نیست که امیدوار باشی همکاری تو کارش عالی باشه. اولین فکرت خودتی. و این اشکالی نداره. اولین فکر منم درباره‌ی خودمه. ما تنها کسایی هستیم که مسئولیت کامل زندگی‌مون رو داریم، پس باید یه تمرکز سالم روی خودمون داشته باشیم.

قبول کن که زیاد به خودت فکر میکنی. بعدش کم کم متوجه شو که مخاطب‌ها به تو فکر نمیکنن. این بهت آزادی میده. وقتی بفهمی که آدمای جلوی روت به اندازه‌ی موها، لباس‌ها، گرسنگی و خوابشون به حرفای تو اهمیت نمیدن، اون وقت فشار اون لحظه از بین میره. یه نفس عمیق بکش. با سرگرم کردن، آموزش دادن یا معرفی محصولت به مخاطب‌ها خدمت کن. اونا خیلی کمتر به این اهمیت میدن که تو چطوری انجام میدی و خیلی بیشتر درگیر فکرهای خودشونن.

تو پاراگراف دوم چند بار از "من" یا "مال من" استفاده شده؟

اونا درباره من چی فکر می‌کنن؟ به حرفام گوش میدن؟ از من خوششون میاد؟ بهم اعتماد دارن؟ اصلا می‌فهمم چی دارم میگم؟ قیافم خوبه؟ زیپ شلوارم باز نیست؟ نه، زیم که باز نیست. خوب شد برای هفتمین بار چک کردم. رژ لبم رو دندونم نیست؟ شرط می‌بندم رژ لبم رو دندونمه. اه، صبر کن، من که اصلا رژ لب نمی‌زنم. کاهو لای دندونم گیر نکرده باشه؟ همه دارن منو نگاه می‌کنن! وای نه، اگه بوی بد بدم چی؟ اگه یادم بره چی می‌خواستم بگم! من افتضاح!" می‌شتم. همه می‌فهمن چقدر بد هستم! از سخنرانی جلوی مردم متنفرم چند بار؟ ۲۵ بار

وقتی خودتو ریز به ریز بررسی کنی، هر عیبی رو پیدا می‌کنی. وقتی خودتو ریز به ریز بررسی می‌کنی، فکر می‌کنی بقیه هم دارن به اندازه تو بهت توجه می‌کنن. ولی اینطور نیست. اونا نگران خودشونن. اونا امید دارن که نیازهاشون برطرف بشه

مردم امید دارن از سخنرانی تو یه چیزی گیرشون بیاد که به درد زندگیشون بخوره: می‌خوان از میزبانیت سرگرم بشن، می‌خوان از سخنرانی عروسیت تحت تاثیر قرار بگیرن، می‌خوان از ارائه ت بینش پیدا کنن، می‌خوان از سخنرانیت الهام بگیرن، نمی‌خوان به خاطر پیشنهادات مجبور بشن بیشتر کار کنن، می‌خوان با خرید از تو زندگیشونو بهتر کنن، می‌خوان از طریق چشم انداز تو، مسیر کارشونو بفهمن، یا می‌خوان با نشستن تو جلسه ت سهم بیشتری از بازار به دست بیارن. چیزی که به نفعشونه

تو دو تا پاراگراف آخر چند بار از "من" یا "مال من" استفاده شده؟ صفر بار

مسئله، اوناست. مسئله، تو نیستی

مردم می خوان تو موفق بشی

نه بابا، کی همچین چیزو می خواد؟ حسودن، رقابت می کنن، زیرآب زنن. "باشه. ممکنه یه" عده نخوان تو موفق بشی. مثلاً اگه ارتقای شغلیت بستگی به یه ارائه داشته باشه که مستقیماً با ارائه یه همکاری در رقابت، خب طرف مقابل نمی خواد تو برنده بشی. ولی اون که مخاطب اصلیت نیست

اکثریت قریب به اتفاق مخاطبای تو دلشون می خواد کارت درست از آب دربیاد. اگه یه دشمن توی جمعیت داری، اصلاً بهش توجه نکن. انقدر آدم هست که داره تشویقت می کنه که نباید فکرت رو درگیر اون یه آدم بی ارزشی کنی که فقط داره کارت رو مسخره می کنه. زندگی خیلی کوتاهه که بخوای دل بدخواه هاتو به دست بیاری. به قول تیلور سويفت، "بی خیال شو برو"

وقتی تو رو اون بالا می بینن، بیشتر به این فکر می کنن که این قضیه چه تاثیری روی زندگی خودشون می ذاره. در درجه دوم، دلشون می خواد تو خوب ظاهر بشی. ناخودآگاه، اگه خودآگاه نباشه، واست آرزوی موفقیت می کنن. واسه همینه وقتی یکی کارش رو خوب تموم می کنه، براش دست می زنیم. خوشحالیم که نمایشش باعث نشد معذب بشیم. واسه همینه وقتی یه سخنران رشته کلام رو از دست می ده، رو صندلی هامون وول می خوریم

تا حالا واست پیش اومده؟ تا حالا تو اون لحظه خجالت آور بودی؟

داری به یه سخنران گوش می دی که یهو می بینی رشته کلام رو گم کرد. سکوت همه جا رو می گیره. مردم رو صندلی هاشون وول می خورن. صورت ها سرخ می شه. سخنران شروع می کنه به تکرار کردن کلمات و هی "اممم" و "ااا" می کنه. شاید یه آدم مهربونی بره کمکش کنه. تو به "بغل دستیت می گی، "دلم واسش می سوزه

ما دلمون واسه کسی که تو سخنرانی موفق نمی شه می سوزه. چون باعث می شه ما هم خجالت بکشیم، معذب بشیم و حس بدی بگیریم

دیدی چی شد؟ حتی موفقیت یا شکست یه سخنران هم به ما مربوط می شه. مردم خیلی کمتر از اونیه که فکر می کنی به تو فکر می کنن. و وقتی هم که فکر می کنن، دلشون می خواد تو موفق بشی، چون موفقیت تو، موفقیت اون ها هم هست

یه روز بعد از ظهر دوستم مایک بهم زنگ زد. یه کم از حال و احوال زندگی خانوادگی پرسیدیم و بعدش گفت، "یه خبر مهم تو زندگیم اتفاق افتاده. صاحب شرکت مون، شرکت فناوری رو فروخته. قراره یه رئیس جدید داشته باشم"

"پرسیدم، "به نظرت خوبه؟ اتفاق مثبتیه؟

امیدوارم که این طور بشه. هنوز مطمئن نیستم. به سری تغییرات باید اتفاق بیفته و امیدوارم اون بتونه این کار رو انجام بده

تا حالا تو این موقعیت بودی؟ شده به رئیس بالادستی با به آدم جدید جایگزین بشه؟

حالا چه از رئیس قبلی خورشت میومده چه نه، حداقل میدونستی چطور آدمی بود. الان به رئیس جدید میشه مدیر عامل، سرپرست، کشیش کلیسا، مدیر مدرسه یا رئیس جمهور کشور. وقتی داری به این تغییرات فکر میکنی، بذار همون سوالی رو ازت بپرسم که از میکا پرسیدم: "فکر میکنی چی میشه؟ به نظرت این اتفاق خوبه؟" شرط میبندم جواب تو هم مثل میکا باشه: "امیدوارم که این طور باشه!" چرا امیدواریم که از رئیس جدید خوشمون بیاد؟ چون اینکه آرزو کنیم رئیسمون شکست بخوره، مثل اینه که آرزو کنیم خلبان هواپیما رو سقوط بده فقط چون ازش خوشمون نمیداد. فارغ از اینکه چه حسی نسبت به رئیس هامون و سخنگوهامون داریم، باید آرزو کنیم خوب عمل کنن، چون روی... ما تاثیر میذاره

مردم میخوان تو موفق بشی. موفقیت تو، موفقیت اوناست. اگه هدفت رو روی کمک به اونا بذاری، بیشتر ازت خوششون میاد

تمرکز، مسیر رو تعیین میکنه

مایک آکر پونزده ساله فرمون به پونتیاک داغون رو چسبیده بود. داشتم رانندگی یاد می گرفتم. ماشینم هی می رفت سمت خط وسط جاده و پشت سر هم از روی اون برجستگی های زرد وسط آسفالت رد می شد. مریم آروم فرمون رو به سمت راست کشید و به نصیحت حسابی کرد: "هر جا رو نگاه کنی، همونجا میری." من روی خط وسط تمرکز کرده بودم، واسه همین هم هی از روش رد می شدم. حرفش که یادم اومد، نگاهم رو بردم بالاتر. به نقطه رو دورتر از خودم در نظر گرفتم و روش تمرکز کردم. ماشین صاف شد

مطمئنم مریم خبر نداره اون نصیحت رانندگی چقدر روی زندگیم تاثیر گذاشت. من به اون حرف تو خیلی از زمینه های زندگی فکر کردم. ازش برای آموزش هدف گذاری، صاحبای کسب و کار، مدیرها و سخنران ها استفاده کردم

به چی تمرکز کنی، همونجا میری

اگه رو استیج وایسی و فقط به این فکر کنی که چقدر خوب داری کار تو انجام میدی، استرس می گیری، نگران می شی و می ترسی. حس می کنی همه دارن به تو فکر می کنن، تو رو قضاوت می کنن و ازت ایراد می گیرن. یادت باشه، فقط چون همه دارن بهت نگاه می کنن، دلیل نمی شه که همه حواس ها به تو باشه. اونا تو رو می بینن و صداتو می شنون، ولی دارن به خودشون فکر می کنن

تمرکزت رو عوض کن. به اونا فکر کن. چطوری می تونی بهشون کمک کنی؟ چطوری می تونی بهشون آموزش بدی؟ چطوری می تونی دلشونو شاد کنی؟ چطوری می تونی بهشون اطلاعات بدی؟ اصلاً پیشنهادت به دردشون می خوره؟

هدفت چیه؟

خیلی کم پیش میاد هدف از سخنرانی این باشه که "من میخوام همه ببینن چقدر خفنم." اگه این هدفت باشه، احتمالا کارت زیاد دووم نمیاره

به این موقعیت‌هایی که آدما جلوی بقیه حرف میزنن فکر کن. هدفشون چیه؟

دقت کن چطوری هدف اول با "من" شروع میشه، بعد میره سمت کمک کردن به بقیه

مجری:

میخوام همه چی تو مراسم خوب پیش بره و برگزارکننده‌ها خیالشون راحت باشه
سخنرانی من به بقیه کمک میکنه

فروشنده

من به محصول یا خدمتم ایمان دارم. اگه مخاطبم بخره، به دردش میخوره
معرفی محصول من به بقیه کمک میکنه

حراج‌گذار

مردم اومدن که یه چیزی بخرن. موضوع من نیستم
ارائه من به بقیه کمک میکنه چیزی که میخوان رو به دست بیارن

واعظ

من به پیامم ایمان دارم. جماعت من باید این نکات رو بفهمن
موعظه من بهشون راهنمایی، امید و زندگی میده

سیاستمدار

من میفهمم چه کاری باید انجام بشه. مردم من نیاز به نماینده دارن
تبلیغات من امید و تغییر مثبت میاره. من به بقیه کمک میکنم

****مجری****

فهمیدم یه چیز خیلی مهم تو کارمون چیه. همکارام به این نیاز دارن
ارائه من تیم رو آپدیت می‌کنه و رئیس رو راضی. من یه عضو از یه تیمم

****سخنرانی عروسی****

عروس و داماد دوستای منن. خیلی برام عزیزن. ازم خواستن یه چیزی بگم
حرفام خاطرات باحال و امیدواری رو زنده می‌کنه. من بهشون احترام می‌ذارم

****مدیر اجرایی****

شرکت و کارمندام به یه چشم‌انداز نیاز دارن. باید با کارمندام حرف بزنم

این چشم انداز من هماهنگی، شفافیت و اتحاد میاره. من به مردم کمک می‌کنم

آره، این هدف‌ها با "من/مال من" شروع می‌شن. بالاخره هر کسی مسئول کار خودش
بعدهش، کسی که هدف رو تعیین می‌کنه، ارتباط "من/مال من" رو با "اون‌ها" برقرار می‌کنه.
اینجوری سخنرانی‌ها تاثیرگذارتر و استرسشون کمتر می‌شه

می‌تونیم این کارو با هر نوع سخنرانی انجام بدیم: مدرسه، کار، سرگرمی، اجتماع، ارتش یا هر
جای دیگه. هدف هر نوع سخنرانی می‌تونه کمک به مردم و خدمت به مخاطب باشه

آدم‌هایی هم هستن که هدفشون فقط خدمت به خودشونه؟ خب، آره
معمولاً می‌تونیم از ظاهرشون بفهمیم و جذبشون نمی‌شیم. تو اون موارد نادر، آخرش سنگینی
شهرت و تعریف از خود، نابودشون می‌کنه. هدفشون این بود که همه دوستشون داشته باشن و
یه نظر مخالف، از پا درشون میاره. تو اینجوری نیستی. نذار هدف فقط این باشه که همه ازت
خوششون بیاد. کشف کن که سخنرانی یا ارائه‌ات چطوری به بقیه کمک می‌کنه

از خودت بپرس: چطوری می‌تونم بهشون کمک کنم، بهشون خدمت کنم، سرگرمشون کنم،
اطلاعات بدم، آموزش بدم یا بهشون انگیزه بدم؟ من می‌خوام بهشون خدمت کنم. جالب
اینجاست که وقتی رو اون‌ها تمرکز کنی، اون‌ها هم ازت خوششون میاد

برو تو مُخِشون

قبل از اینکه حرف بزنی، قشنگ فکراتو بکن. یه کم وقت بذار، یه روز، یه هفته، و به این سوالات
فکر کن:

- چرا داری حرف می‌زنی؟ (از ته دلت می‌خوای، مجبوری، وظیفه‌ته؟) *
- اونا چی لازم دارن یا چی می‌خوان؟ *
- چطوری می‌تونی اون چیزی که می‌خوان رو بهشون بدی؟ *
- مخاطبت کیه؟ *

حالا برو تو مُخِ مخاطبات

- چه آرزوهایی دارن؟ *
- از چی می‌ترسن؟ *
- تو چی داری که می‌تونی بهشون بدی؟ (انگیزه، راهنمایی، اطلاعات، خنده...) *
- چرا دارن به حرفات گوش می‌دن؟ *
- چی بیشتر از همه براشون مهمه؟ *
- فکر می‌کنی چه نگرانی‌های پنهانی دارن؟ (سعی کن درکشون کنی) *
- چطوری می‌تونی یه چیزی بهشون اضافه کنی که براشون ارزش داشته باشه؟ *

جان مکسول، استاد رهبری، یه داستان باحال تعریف می‌کنه از وقتی که یه سخنران اصلی تو یه
مراسم خیریه گلف بود. برگزارکننده‌ها خیلی محتوا ریخته بودن تو برنامه و به شرکت‌کننده‌ها
استراحت کافی نداده بودن. سخنران‌های قبل از جان مکسول بیشتر دنبال این بودن که محتوای
آماده‌شون رو تموم کنن تا اینکه ببینن مخاطبا خسته‌ن. بعد از اینکه دومین سخنران آخر حرفاش

رو زد، مجری جان مکسول رو معرفی کرد.

معمولا به تشویق حسابی ارزش استقبال می‌کردن. اما مردم خسته بودن. و مردم بیشتر به فکر خودشون تا کسی که رو صحنه ست

جان رفت رو صحنه و نگاهی به جمعیت انداخت. فکر می‌کنی چی دید؟

به شرکت‌کننده‌ها نگاه کرد. دیگه چیزی نمی‌خواستن. دیگه نیازی به چیزی نداشتن. گیر افتاده ...بود. پول گرفته بود که حرف بزنه و

طرفی که اسمش از همه گنده‌تر بود، سخنران اصلی مراسم بود. حالا چیکار می‌خواد بکنه؟ می‌خواد سخنرانی‌ش رو به رخ بکشه یا به مردم اهمیت بده؟ وقتی داشت می‌رفت سمت سن، یه نگاهی به جمعیت انداخت و گفت: «روز طولانی‌ای بود و برنامه‌مون هم خیلی کشدار شد. بیشترمون خسته‌ایم. حرف من درباره‌ی رهبری اینه: همه چی بستگی به رهبری داره، همه چی با رهبری بالا می‌ره یا پایین می‌آد.» همین. دیگه حرفی نزد بعد از این سخنرانی خیلی کوتاه، از سن اومد پایین و نشست. یه لحظه سکوت شد تا همه بفهمن چی شد. بعد یهو، مردم شروع کردن به دست زدن و تشویق کردن، اونم چه تشویقی! از جاشون بلند شدن و کلی براش دست زدن. مهم نبود چی گفت، مهم این بود که وقتی حرف می‌زد به کی اهمیت می‌داد

:این روش رو امتحان کن، ببین چی می‌شه

.هرچی بیشتر به مخاطبات اهمیت بدی، اونا هم بیشتر بهت اهمیت می‌دن

.هرچی بیشتر به مخاطبات خدمت کنی، کمتر نگران اجرای خودت خواهی بود

.حواست به اونا باشه، دیگه ازشون نمی‌ترسی

****اقدام****

****یه قدم فراتر برو****

وقتی داری تمرکز حرفاتو از خودت برمی‌داری و می‌داری رو مخاطبات، این کارا رو میتونی قبل و بعد سخنرانیت انجام بدی تا یه قدم فراتر بری

1. برنامه ریزی کن که بیشتر تلاش کنی

2. یاد بگیر خوب گوش بدی

3. فکرashونو بفهمی

****اول: برنامه ریزی کن که بیشتر تلاش کنی****

فکر کن چه چیزای بیشتری میتونی قبل، حین یا بعد برنامه انجام بدی. از این ایده بگیر که !چطوری الن دی جنرس و اپرا وینفری جایزه میدن و همین باعث میشه همه عاشقشون بشن

میتونی کارت پستال دست نویس بفرستی؟

چی میشه اگه قبل یا بعدش به چند نفر از مخاطبا زنگ بزنی؟

چه هدیه هایی میتونی بدی؟

چی میشه یه کم خوراکی، شکلات یا نوشیدنی بدی؟

آیا یه چیزی هست که به موضوع سخنرانیت بخوره و بشه حتی به یه نفر داد؟

میتونی برای برنامه دفترچه، خودکار یا کتاب تهیه کنی؟

چی میشه یه خدمات رایگان به گروه پیشنهاد بدی؟

آیا یه عکس میتونه سخنرانیت رو بهتر کنه؟ یه ویدیو؟ یه یادگاری برای همه؟

****دوم: یاد بگیر خوب گوش بدی****

وقتی به مشتری های شرکتی مشاوره میدم، معمولا رو این اصل کلیدی تمرکز میکنیم: رهبر، شنونده است. سخنرانی در جمع هم یه جور رهبریه. آخرش هم رهبری یعنی اثر گذاشتن. وقتی داری یه ارائه میدی، یه سخنرانی میکنی، یه پیامی میدی، داری سعی میکنی رو احساسات، کارها و... اثر بذاری

درک کردن. اگه رهبرها باید گوش بدن و سخنرانها رهبرن، پس سخنرانها هم باید گوش بدن! یاد بگیر گوش بدی

گوش دادن نه تنها کمک می‌کنه سخنرانیت رو درباره‌ی مخاطب باشه نه خودت (که می‌دونی این کار ترس‌ناک و کم می‌کنه)، بلکه تواناییت رو برای درک مخاطب، دوستن چیزایی که باید ازشون دوری کنی، فهمیدن جاهایی که باید بیشتر روشن تاکید کنی و تشخیص اینکه کی وقت تموم کردنه، بالا می‌بره! گوش دادن بهت کمک می‌کنه اجرا کنی، ژست بگیری، لبخند بزنی، نفس بکشی، رشد کنی، پخته بشی و یاد بگیری. یاد بگیر گوش بدی

نکته طلایی #

مهم نیست چقدر تو سخنرانی خوب باشی، اگه می‌خوای تو زندگی پیشرفت کنی، یاد بگیر گوش بدی.

باهوش‌ترین رهبرها، دانشمندا، سیاستمدارها، فیلسوفها، مشاورها، کشیشها، معلمها، کمدینها و بقیه سخنرانها سخت تلاش می‌کنن تا تو هنر مشاهده استاد شن. این توانایی گوش دادن به طبیعت، به دغدغه‌های اجتماعی، به آدم‌های تاثیرگذار و به پدیده‌های دیگه، بهشون یه چیزی میده که درباره‌ش حرف بزنین. وقتی حرف می‌زنن، جذاب‌ترین چون می‌تونن یه دیدگاه درست راجع به دنیای اطرافمون ارائه بدن. گوش دادن به بقیه، تو رو جذاب‌تر می‌کنه

گوش دادن تو رو باهوش‌تر می‌کنه. لری کینگ، مجری برنده‌ی جایزه‌ی تلویزیونی، میگه: "من هر روز صبح به خودم یادآوری می‌کنم: هیچ چیزی که امروز بگم، چیزی بهم یاد نمیده. پس اگه قراره چیزی یاد بگیرم، باید از طریق گوش دادن این کار رو انجام بدم." گوش دادن تو رو بزرگ می‌کنه

گوش دادن باعث میشه باهوش‌تر به نظر برسی. به ضرب‌المثل قدیمی تو کتاب امثال سلیمان، باب ۱۷، آیه ۲۸ هست که میگه: "حتی به احمق هم آگه ساکت باشه، عاقل به نظر میاد؛ وقتی لب‌هاشو ببندد، باهوش تلقی میشه"

گوش دادن باعث ایجاد همدلی با کسانی میشه که باهاشون کار می‌کنی. وقتی آدم‌ها رو درک کنی، می‌دونی چطور باهاشون حرف بزنی. آگه وقت بذاری و گوش بدی، دغدغه‌ها، ترس‌ها و نگرانی‌هاشون رو می‌فهمی. گوش دادن تمرکز رو از تو به سمت اون‌ها تغییر میده. آگه می‌خوای ترس از سخنرانی رو کم کنی، یاد بگیر گوش بدی. آخرش، مسئله تو نیستی، اون‌ها هستن

این هفته حسابی رو مهارت گوش دادن کار کن. اعتراف می‌کنم اینو اول از همه به خودم می‌گم، چون خودم هنوز تو این زمینه استاد نشدم. دارم همراه شما یاد می‌گیرم. بیان این هفته رو اختصاص بدیم به تقویت عضلات گوشمون. یکم وقت بذار و این تمرین رو انجام بده

پنج نفر رو که می‌تونی این هفته بیشتر در موردشون یاد بگیری (شاید از مخاطب‌های آیندت) پیدا کن؟ برو بین گذشته‌شون چی بوده، هدف‌هاشون چیه، و چه آرزوهایی دارن

سه: بفهم به چی فکر می‌کنن

این روش یادت می‌ده که چقدر مهمه بقیه رو درک کنی. به لحظه وقت بذار و به این روش فکر کن، مخصوصاً وقتی داری آماده می‌شی که با بقیه حرف بزنی. به دفتر بردار یا به فایل جدید باز کن. بعد جواب این سوال‌ها رو بنویس. هر چی بیشتر بهشون فکر کنی، می‌فهمی که هدفت از خودنمایی داره به کمک کردن به بقیه تغییر می‌کنه. (آگه می‌خوای بیشتر در مورد سه تا از این سوال‌ها یاد بگیری، اینجا رو کلیک کن.)

چرا داری حرف می‌زنی؟
مخاطبت چی نیاز داره یا چی می‌خواد؟
چطوری می‌تونی بهشون بدی؟
مخاطبت کیه؟
امید و آرزوهاشون چیه؟
از چی می‌ترسن؟
تو چی داری که بتونی بهشون بدی؟
چرا دارن بهت گوش می‌دن؟
چه چیزهای دیگه‌ای هست که خیلی نگران‌شون کرده؟
فکر می‌کنی چه نگرانی‌های پنهانی دارن؟
چطوری می‌تونی براشون مفید باشی؟

راهِبرد شماره ۶:
از قدرتش استفاده کن

مایک، چقدر طول کشید دیگه وقتی میرفتی روی صحنه استرس نداشته باشی؟" این سوالیه که خیلی ازم می‌پرسن

این جوابیه که با افتخار میدم: من هر دفعه استرس دارم.

یعنی چی؟ یعنی اگه این هفت تا راهبرد رو به کار بگیرم بازم استرس خواهم داشت؟ پس فایده "ش چیه؟"

قول میدم. وقتی این هفت تا راهبرد رو به کار بگیری، ترست کاملاً از بین نمیره، ولی خیلی کم میشه. و این چیز خوبیه. استرست رو از بین نبر، یاد بگیر چطوری ارزش به نفع خودت استفاده کنی.

لو بهم مشقت زدن یاد داد.

سال ۲۰۱۱، من و تیلور به یه شهر جدید نقل مکان کردیم، چون من یه کار جدید پیدا کرده بودم. به عنوان مدیرعامل استخدام شدم تا یه سازمان غیرانتفاعی رو که میلیون‌ها دلار بدهی داشت و مشتری‌هاش هم کم شده بودن، سر و سامون بدم. مسئولیت خیلی سنگینی بود. چون اوایلش حقوقم کم شد، زنم یه کار دوم هم گرفت. اینطوری من تونستم هفته‌ای هفت روز کار کنم تا اشتباهات گذشته رو جبران کنم، وضع مالی رو درست کنم، بخش‌هامون رو دوباره سازماندهی کنم، رابطه‌مون رو با مشتری‌های قدیمی درست کنم و ساختمون رو بازسازی کنم. خیلی کارها با هم قاطی شده بود. استرس خیلی زیادی توی این کار بود.

تو چطوری با استرس کنار می‌ای؟

استرس یه جور انرژی منفیه که می‌تونه کلی مشکل سلامتی، اختلالات خوردن و شب‌های بی‌خوابی به وجود بیاره. من استرس رو توی بدنم حس می‌کردم. یه روز با لو آشنا شدم که قبلاً توی همین سازمان کار می‌کرد. اون موقع یه باشگاه هنرهای رزمی ترکیبی داشت. من رو دعوت کرد مجانی تمرین کنم. هفته‌ای سه بار، صبح‌ها باهاش تمرین خصوصی می‌کردم. اون بهم یاد داد چطوری لگد بزnm و چطوری مشقت بزnm. خیلی سخت باهام کار می‌کرد. بعضی وقتا از شدت فشار حالم بد می‌شد و بالا می‌اوردم. بهم می‌گفت دو دقیقه با کیسه بوکس کار کنم، بعد پله بدوم، بعد شنا برم و... هر روز بهم فشار می‌آورد. هرچی انرژی رو توی مشقت‌هام، لگدهای هل دادنی و مبارزه می‌داشتم، حس می‌کردم انرژی منفی استرس داره از بین می‌ره. فهمیدم که می‌تونم انرژی منفی استرس رو به انرژی مثبت ورزش تبدیل کنم.

تبدیل کردن بدی به خوبی

وقتی انرژی منفی رو تبدیل کردم به یه نتیجه مثبت، تونستم راحت‌تر بخوابم، بهتر غذا بخورم، قیافه‌م بهتر شد و حس بهتری داشتم. هر چیزی می‌تونه بهتر بشه وقتی از یه چیز به ظاهر منفی، یه نتیجه مثبت بگیری.

بابام خیلی زحمت کشید تا بچگی سخت خودشو تبدیل کنه به یه بچگی خوب برای من و خواهرم. تجربه تلخ خودش و ترس از شکست باعث شد یاد بگیره چطوری کارها رو درست انجام بده.

ژنرال‌های باهوش هم تو ارتش همین کارو می‌کنن. اونها نتایج منفی رو بررسی می‌کنن و یه

جوری برنامه‌ریزی می‌کنن که از اشتباهات گذشته درس بگیرن و تو آینده پیروز بشن.

دانش‌آموزای زرنگ هم تو مدرسه از این روش استفاده می‌کنن. اونها یاد می‌گیرن کجاها اشتباه کردن و اون ترس از گرفتن نمره بد دوباره رو تبدیل می‌کنن به انرژی تا مطمئن بشن تو آینده نمره خوب می‌گیرن.

ورزشکارای حرفه‌ای هم خیلی تلاش می‌کنن تا باخت‌ها و عملکرد ضعیف رو تبدیل کنن به برد و نقاط قوت.

حتی قدرت رودخونه‌ها رو هم میشه هدایت کرد به یه سد برق آبی تا انرژی تولید بشه و جریان رودخونه رو کنترل کرد.

جان ماکسول، استاد رهبری و مشاور، اینجوری میگه: «وقتی زمین خوردی، یه چیزی رو بردار و «باهاش بلند شو»

ما این اتفاق رو تو کل زندگیمون می‌بینیم. انرژی منفی رو میشه برای یه هدف مثبت هدایت کرد.

انرژی یه جور دیگه همون ترسه

ترست رو می‌تونی تبدیل کنی به انرژی برای سخنرانی، مصاحبه، یا هر نوع صحبت کردنی. ترست رو پاک نکن، آرومش کن. بعد از اون انرژی خام استفاده کن تا حرفات رو پرشور کنی.

اگه ترست رو پاک کنی، اون انرژی‌ای که جذابیت می‌کنه رو از بین می‌بری.

تا حالا سخنران کسل‌کننده دیدی؟ احتمالاً محتوا رو خوب بلدن. احتمالاً یه متخصصان. عادت دارن جلو جمعیتی که خودشون سازمانش رو راه انداختن، یا تو کلاسی که هر سال درس میدن، یا تو کلیسا، یا جلو همکاراشون حرف بزنن. این سخنرانای حوصله‌سربر مخاطب رو دست کم می‌گیرن. فکر می‌کنن همین که مردم حضور دارن، یعنی علاقه‌مند هم هستن. تلاشی برای ارتباط برقرار کردن نمی‌کنن؛ فقط می‌خوان محتواشون رو ارائه بدن.

چرا بعضی از سخنران‌ها کسل‌کننده‌ان؟ یه دلایل اینه که دیگه براشون نتیجه مهم نیست.

یه دلیل اینکه تو نگران، ترسیده، مضطرب و وحشت‌زده‌ای از حرف زدن، اینه که برات مهمه. برات مهمه خوب انجامش بدی. برات مهمه پیامت رو برسونی. برات مهمه مردم چی فکر می‌کنن.

چرا بعضی از سخنران‌ها آدم رو خواب‌آلود می‌کنن؟ چون از خودشون راضیان.

اگه واقعاً می‌خوای اضطراب و ترس و نگرونی‌ها رو کاملاً از بین ببری، بهت یاد میدم چطوری. پیشنهاد نمی‌کنم این کار رو بکنی، ولی جواب میدم. از خودت راضی باش. یه تعریف سریع از راضی بودن از خود، این تصویر رو بهمون میدم: «نشون دادن یه رضایت مغرورانه یا غیرانتقادی از خود یا دستاوردها.» اگه می‌خوای ترس رو پاک کنی، مغرور شو. اگه می‌خوای از شر اضطراب موقع حرف زدن خلاص شی، تصمیم بگیر که فوق‌العاده‌ای و افتخاربه برای مردم که

بهت گوش بدن. آگه یه حالت خودپسندی به خودت بگیری، اضطرابت رو از بین می‌بری... و بی‌ربط میشی.

به جای اینکه ترس از حرف زدن رو کاملاً پاک کنی، نگرونی عصبیت رو تبدیل کن به یه انرژی متمرکز.

به کی اهمیت میدی؟

زنم آگه مجبور شه تو دادگاه علیه رانندگیم شهادت بده، بدترین دشمنم میشه.

من تو مکزیک بزرگ شدم، رانندگی رو تو مازاتلان یاد گرفتم، یه شهر بزرگ که اون موقع چراغ قرمز درست حسابی نداشت. رانندگی یعنی تهاجمی رانندگی کردن. هیچ راه دیگه ای نبود. آگه منتظر بقیه میموندی، باید تا آخر عمرت تو پارکینگ خونتون منتظر میموندی. مجبور بودی به بقیه آدم‌ها فقط به چشم یه مشیت ماشین نگاه کنی که داری باهاشون میجنگی تا برنده بشی.

رانندگی رو تو مکزیک یاد گرفتم و بعدش اومدم آمریکا. با اینکه بیشتر از ۲۰ سال گذشته، هنوزم وقتی بقیه سوار ماشین میشن، فقط به چشم ماشین بهشون نگاه میکنم. همین چند وقت پیش، من و تیلور از خونه زدیم بیرون، هر کدوم با یه ماشین. اول اون با پسرمون رفت. من بعدش رسیدم بهش. یکم دیر از چراغ سبز رد شد. من از دست این "ماشین احمق" که جلوم بود عصبی شدم. بعد فهمیدم زنم و پسرمن بودن! من یه راننده پرخاشگرم که بیشتر از اینکه به بقیه "ماشینای احمق" دور و برم اهمیت بدم، به خودم اهمیت میدم. دارم روش کار میکنم.

یه روز که ۲۲ سالم بود، داشتم با سرعت ۳۵ مایل در ساعت (شاید ۵۰... هیس!) میرفتم خونه. داشتم به یه تقاطع نزدیک میشدم که چراغش برای من سبز بود، منم همینجوری رفتم. خط وسط (خطی که برای دور زدن) پر ماشین بود. یه فوردد اکسپلورر از اون طرف خیابون داشت صبر میکرد تا یه راهی پیدا کنه و به سمت چپ، جلوی من بیچه. یه آدم مهربون و بیخیال، به راننده اکسپلورر اشاره کرد که برو. این اکسپلورر احمق فکر نکرد یه نگاهی به لاین من بندازه و دقیقاً وقتی که من داشتم رد میشدم، از جلوی من رد شد.

چررررخ. بومممم. تررررررق. (همه صداهای باحال کارتونی!) فاکککککککک. عجب گندی زدن!!! چقدر بد شد!!! (یه سری فحش و بد و بیراه). هاچیک نو و براق من خورد به اون اکسپلورر احمق. جنبه تهاجمی من فعال شد: "چه احمقیه!!! مگه کوری نمیبینی داری کجا میری؟" در ماشین رو با لگد باز کردم و پریدم بیرون. حس میکردم خیلی خفن و قدرتمندم. میخواستم برم جلوی راننده و کل عصبانیت رو سرش خالی کنم.

یه مامان جوون از پشت فرمون اومد بیرون. داشت گریه میکرد. دوید سمت دری که ماشین من بهش خورده بود. همینجوری که داشت میدوید، یه "ببخشید" هم به من گفت. خوشبختانه اینقدر شعور داشتم که خفه شم.

با زور و اندر وومن درِ مچاله شده رو باز کردم تا حال اون بچه کوچولویی که پشت ماشین درب و داغون نشسته بود رو پیرسم.

وایسا... من که به ماشین نزدِم! به آدم زدم. تو اون لحظه، انرژی منفی تبدیل شد به به حس دلسوزی و مراقبت. دویدم سمتش و به عذرخواهی‌هاش توجه نکردم. چه کاری از دستم برمیومد؟ دختر کوچولو داشت گریه می‌کرد. یه بچه دیگه یه بند داشت حرف می‌زد. مامانه دستپاچه شده بود. همه تلاشمو کردم تا مطمئن شم حالشون خوبه. کمک کردم ماشین و خانوادشو از وسط جاده ببره یه جای دیگه

دختر کوچولو سالم بود. منم همینطور. من و مامانه اطلاعاتمونو رد و بدل کردیم، به پلیس گزارش دادیم و رفتیم دنبال زندگیمون. وقتی داشتم با ماشین لنگونم که دیگه اسقاطی شده بود، دور میشدم، یه چیزی فهمیدم. خشم و عصبانیت رو میشه برای کمک به آدم استفاده کرد، نه اینکه با حرف و دعوا آزارشون بدم. میشه از این شور و اشتیاق برای کمک به مردم استفاده کرد.

"خوش به حالت، مایک"

ممنون

"این چه ربطی به من داره؟"

همه چیز! انرژی قوی نگرانی رو تبدیل کن به انرژی سازنده دعا یا فکر مثبت. انرژی فرساینده اضطراب رو تبدیل کن به انرژی امیدوارکننده شنیدن. انرژی منفی ترس رو تبدیل کن به انرژی هیجان‌انگیز ارائه مطلب

یاد بگیر چطور انرژی رو هدایت کنی. سعی نکن کلا از بین ببریش

****قدرت سد****

تا حالا سد دیدی؟ ما بچگی با خانواده رفتیم سد گرند کولی تو ایالت واشنگتن. بابامادر اهل فحش دادن نبودن و ما هم ازشون یاد گرفته بودیم، ولی اون روز نزدیک بود از دهنمون در بره. "بابا، اون درختا رو نیگا، کنار اون دریاچه، اونور اون جاده..." مسخره بود، ولی باحال. ببخشید، حواسم پرت شد. برگردیم سر اصل مطلب، چطوری با هدایت انرژی، استرس رو از بین ببری

فکر کردن به سدها کمکت می‌کنه

سد گرند کولی حدود 170 متر ارتفاع و 150 متر عرض داره. بین 6 تا 12 کیلومتر مکعب آب پشتش جمع میشه! اینجوری یه مخزن بزرگ (یا دریاچه مصنوعی) درست میشه، جایی که قبلا یه رودخونه جریان داشت

وقتی آب وارد لوله‌های سد میشه، فشار آب پره‌های به توربین خیلی بزرگ رو می‌چرخونه. این حرکت تبدیل به برق آبی میشه. اداره سدسازی آمریکا میگه سد گرند کولی "سالانه 21 میلیارد کیلووات ساعت برق تولید می‌کنه. این مقدار برق برای تامین برق 2.3 میلیون خونه به مدت یک سال کافیه." عجب قدرت سدی

وقتی داری واسه سخنرانی آماده میشی، یه رودخونه از انرژی داره تو وجودت جمع میشه.

استرس، نگرانی، آشفتگی، ترس و اضطراب دارن تو وجودت بالا میان. جلوشو نگیر. بی حال و خسته کننده هم نباش. نباید هم به دفعه همه رو خالی کنی و بشی اون سخنرانی که به بند و بدون توقف کلمه پرت می کنه طرف مخاطب

حتی سدها هم بیشتر از به راه برای آزاد کردن قدرت آب دارن. لوله ها نمی تونن کل فشار آب رو تحمل کنن. سد هوور یکی از معروف ترین سدهاست. حتی این دیوار بزرگ فولادی و بتنی هم برای نگه داشتن وزن زیاد آبی که پشتش جمع شده کافی نیست. آب نه تنها از طریق لوله ها هدایت میشه تا برق تولید کنه، بلکه چندتا دریچه سرریز هم تو هر سد تعبیه شده تا آب بدون اینکه به سد آسیب بزنه آزاد بشه. سد هوور می تونه 5600 متر مکعب آب رو در ثانیه با سرعت 190 کیلومتر در ساعت تخلیه کنه! این همون قدرت آبشار نیاگارا ست! واقعا قدرت سد زیاده

اون نیرویی که داره تو وجودت جمع میشه رو خفه نکن منتظر نمون تا دقیقه نود ولش کنی یهو. اون موقع میشی آبشار نیاگارا، به جوری همه رو با حجم زیاد حرفات خیس میکنی که هیشکی نفهمه چی شد اصلا. مثل همون اتفاقی که تو اون داستان اول افتاد، وقتی جلو در دانشکده واستاده بودم. به سیل حرف از دهنم ریخت بیرون، دریغ از اینکه به کلمه اش یاد کسی مونده باشه

وقتی روز سخنرانیت رسید، از این سه تا "دریچه تخلیه" استفاده کن تا کم کم اون استرس رو خالی کنی و به انرژی مثبت تو سخنرانیت به وجود بیاری

سد شماره ۱: مکث کن

مکث های هدفمند خیلی تاثیر دارن. به جورایی به خلاء ایجاد می کنن که مخاطب با توجهش پرش ... می کنه. مخاطب ها کنجکاو می شن ببینن بعد از اون مکث، چی می خوای بگی ...

مکث ها بهت فرصت می ده به نفس عمیق بکشی. مکث ها کمک می کنه سیل کلمات رو کنترل کنی. مکث ها بهت اجازه می ده دوباره خودت رو جمع و جور کنی. مکث ها باعث می شه تو لحظه حضور داشته باشی

قدرت مکث رو یاد بگیر

من تو نوشته هام برای سخنرانی هام به کلمه رو هی تکرار می کنم اون کلمه "مکث" هست. وقتی با هدف مکث می کنی، کنترل اعصاب رو به دست می گیری، نه اینکه اجازه بدی اعصاب کنترلت کنه. این باعث می شه به جای اینکه هول بشی، حس اعتماد به نفس داشته باشی. یادت میاد که داری چیکار می کنی. این بهت اجازه می ده راحت نفس بکشی

مکث

لوله آب شماره 2: نشون بده هدفِت چیه

هی دور خودت تو صحنه نچرخ. اونایی که این کارو می‌کنن از استرسه. هم حواس پرتی هم رو مخ. این چرخیدناتو تو تمرینای اول دربار. بعد یاد بگیر که دیگه انجامش ندی. اگه تو تمرین راه بیفتی، موقع سخنرانی هم همین کارو می‌کنی

به جای چرخیدن، باید با هدف حرکت کنی. مثلاً برای یه سخنرانی سه قسمتی، باید به سه تا نقطه بری که یه مثلث رو تشکیل بدن. این کار با یه مکث کوچیک، بهت کمک می‌کنه آرام بشی و انرژی رو تخلیه کنی. حرکت‌های هدفمند هم حرفاتو برجسته می‌کنه

چطوری با هدف حرکت کنی؟ از خودت فیلم بگیر. آره، خجالت می‌کشی. ولی بهتره پیش خودت خجالت بکشی تا جلوی یه عالمه آدم. حرکاتو ببین. حواست باشه چه کارایی رو باید قطع کنی و چه چیزایی رو اضافه کنی

حرکت‌های هدفمند موقع سخنرانی، یه راه ذهنی و فیزیکی برای تخلیه استرسه. بازیگرا تو تأثیر حرکت‌های هدفمند رو تمرین می‌کنن. کم‌دینا از قبل مشخص می‌کنن کجا وایسن و چطوری از کم‌دی فیزیکی استفاده کنن. شعبده‌بازا هم نقشه می‌کشن کجا برن و کی. ازشون یاد بگیر

سد لوله شماره ۳: با عشق و حرارت بدرخش

جان وسلی توی دهه ۱۷۰۰ کل انگلستان رو زیر و رو کرد. یه آدم پُر شور و حرارت بود که کلی اجتماعات ایمانی خفن تو کل کشور راه انداخت. یه نهضت حسابی به راه انداخت که توش صدها هزار نفر دوباره به یه ایمانی که داشت از بین می‌رفت، دل بستن. جان وسلی که خودش یه متفکر، نویسنده و مولف فوق‌العاده بود، تو سخنرانی هم حرف نداشت. این جمله رو معمولاً بهش نسبت میدن، حتی اگه تو نوشته هاش پیداش نشه. من از منبع اصلیش خبر ندارم، ولی میدونم که این جمله درباره خود جان وسلی صدق می‌کرد و میتونه درباره تو هم صدق کنه

خودت رو با عشق و حرارت آتیش بزن، تا مردم از کیلومترها دورتر بیان آتیش گرفتنت رو تماشا "کنن."

یه سخنران پُر شور و حرارت، یه سخنران گیرا و جذابه. مثل سخنرانی "من رویایی دارم" مارتین لوتر کینگ جونیور. مثل سخنرانی "پرس کشورت برات چیکار میتونه بکنه، پرس تو برای کشورت چیکار میتونی بکنی" جان اف کندی. مثل بیلی گراهام، استیو جابز، اپرا وینفری، جان ماکسول، بیل و ملیندا گیتس، اندرسون کوپر، کریگ گروشل، تی دی جیکس، واعظ لاوسون و خیلی سخنرانای دیگه که حسابی توجهت رو جلب میکنن

تو هم میتونی اینجوری باشی. لازم نیست رئیس جمهور باشی، مدیر عامل باشی، یه واعظ معروف باشی یا یه مجری تلویزیونی. فقط کافیه یه کم انرژی اهمیت دادن داشته باشی

به مردمی که داری براشون حرف میزنی اهمیت بده

به اینکه حرفت رو بهشون برسونی اهمیت بده

به محتوای حرفات اهمیت بده. آره، این میتونه یه نطق عروسی باشه، یه پیشنهاد کاری باشه، یه ارائه برای همکاریات باشه، یه مصاحبه باشه یا یه گزارش مفصل برای رئیس ات. مهم نیست محتوای چیه، مهم اینه که برای خودت مهم باشه

اون استرس رو بردار. اون اهمیتی که میدی رو بردار. تمام آمادگی هایی که کردی رو بردار و بذار از وجودت شعله بکشه

تو میتونی. تو فوق العاده خواهی بود. مردم میخوان به حرفات گوش بدن چون معلومه که برات مهمه. اونا جذب عشق و حرارتی که بهشون داری و به حرفایی که میزنی میشن

بزن بریم! (یا به کاری بکن!)
انرژی اضافه تو خالی کن

اینجا سه تا راه هست که یاد بگیری چطور انرژی اضافه تو هدایت کنی

1. آماده سازی.

2. ورزش.

3. نفس کشیدن.

اول: آماده سازی

روز امتحان تو دبیرستان همیشه منو عصبی می کرد، ولی خواهرمو پر انرژی. فرقش تو نحوه آماده شدنمون بود. خواهرم هفته ها و ماه ها با دقت همه ی جزوه هاشو بررسی می کرد. همه ی تکالیفشو انجام می داد. همه ی صفحه ها رو می خوند

من این کارا رو نمی کردم. تو مدرسه حواسم بود، اونقدری که مجبور بودم کار می کردم، با دوستانم می گشتم، و بعد روز امتحان دست و پامو گم می کردم

وقتی روز امتحان می رسید، انرژی تو بدن هر دومون جریان داشت. هر دومون استرس داشتیم. پس چرا اون مثبت تر بود؟ چون آماده بود. اون استرسشو تبدیل می کرد به ساعت ها درس خوندن، تمرین امتحان و گروه های مطالعه. وقتی امتحان می رسید، هنوزم عصبی و مضطرب بود، ولی می تونست اونو به همون سمتی که آماده شده بود هدایت کنه

و من؟ من همه ی انرژی عصبی مو تو برگه امتحان خالی می کردم و طولانی ترین جوابا رو به هر سوال می نوشتم. همه ی اطلاعاتی که جمع کرده بودم رو بیرون می ریختم و با خودکارم کلمه بالا می آوردم

هرچی بیشتر انرژی بذاری برای آماده شدن قبل از به رویداد، انرژی منفی کمتری در طول اون رویداد خواهی داشت. برنامه ریزی درست از عملکرد بد جلوگیری می کنه

انرژی تو هدایت کن به سمت آماده سازی. سخنرانی تو بنویس. تبدیلیش کن به کارت های یادداشت. جلوی آینه تمرین کن. برای هرکسی که حاضره گوش بده تمرین کن. برای به مربی تمرین کن. بذار مربی ازت ایراد بگیره. سخنرانی تو دوباره بنویس. بذارش رو کارت های یادداشت جدید. جلوی آینه تمرین کن. برای دوستان تمرین کن. تو ماشینت تمرین کن

اولین باری که میخوای سخنرانی کنی، نباید اولین بار باشی که داری اون حرفا رو میزنی

تمرین کن، تمرین کن، باز تمرین کن. واسه هر کی حاضره گوش بده تمرین کن. هر چی بیشتر تمرین کنی، بیشتر آماده میشی

"ایمیک، این که خیلی زحمت داره"

زحمت یعنی انرژی ای که داری صرف کار میکنی. وقتی انرژی تو با تمرین کردن، صرف آماده سازی میکنی، انرژی کمتری داری که حواستو موقع سخنرانی پرت کنه

نکته مهم #

"Dale Carnegie Institute" یا "ToastMasters" برو کارگاه های سخنرانی مثل

یه مربی بگیر که بهت فیدبک بده

از دوستان دعوت کن به حرفات گوش بدن

اگه میری کلیسا، یه گروه کوچیک پیدا کن که بتونی جلوشون حرف بزنی

عضو اتاق بازرگانی شو یا برو رویدادهای شبکه سازی

دو: ورزش کن

لو بهم یاد داد چطوری مشیت بزnm. یادمه که داشتم به اون کیسه های سنگین مشیت میزدm و تو ذهنم مشکلات کارمو مرور میکردم. استرس رو تبدیل میکردم به حرکت. محکم تر به کیسه ها مشیت میزدm و بیشتر تو باشگاه میموندm، چون مریم پشت سر هم بهم تمرین میداد. خیلی وقتا با تنش میرفتم باشگاه و با آرامش برمینگشتم

برو باشگاه. بدو. قدم بز. بذار خون تو رگ ها ت جریان پیدا کنه و انرژی به جریان بیفته. اگه بیشتر انرژی تو صرف فعالیت بدنی کنی، انرژی کمتری برات میمونه که از لحاظ احساسی خسته بشی

سه: نفس بکش

بیشتر آدم ها درست و حسابی نفس نمی کشن. کلی کتاب و مطلب هست که چرا نفس عمیق مهمه. کلی چیز دیگه هم هست که یاد می ده چطوری نفس بکشی. تهش اینه که نفس عمیق جواب می ده

وقتی وقت می داری و عمیق نفس می کشی، از ته ته وجودت آروم می شی و انگار سلول ها ت جون دوباره می گیرن. نفس عمیق با آرامش و سکون ربط مستقیم داره. برعکسش، نفس های کوتاه مال وقت هاییه که آدم استرس و وحشت داره. با یاد گرفتن نفس عمیق، ترست رو تبدیل به آرامش کن

چند روز قبل از اون کار مهمت، نفس عمیق رو تمرین کن تا روزش حسابی آماده باشی

این یه تمرین ساده ست که خودم انجام می دم (البته من متخصص بهداشت و سلامت نیستم)

1. یه جا راحت بشین.
2. یه دستت رو بذار روی سینه‌ت و یه دست دیگه رو روی شکمت.
3. چشمات رو ببند.
4. از بینی نفس بکش داخل.
5. حواست باشه وقتی نفس می‌کشی شکمت دستت رو به سمت بیرون هل بده (سینه‌ت تکون نخوره).
6. با لب‌های باز نفس رو بده بیرون.
7. حواست باشه وقتی نفس رو بیرون می‌دی شکمت بره داخل.
8. این کار رو ۶ بار دیگه تکرار کن.
9. به بدنت توجه کن و نفس بکش.
10. چشمات رو باز کن و لیخند بزن.

این سه تا راهکار رو تمرین کن تا برای سخنرانیت آماده باشی

1. آماده شو.
2. ورزش کن.
3. نفس بکش.

پس نگران فردا نباش، چون فردا خودش فکر خودشو میکنه

****راهکار شماره ۷****

****تو لحظه زندگی کن****

بالاخره روز موعود رسید. من و تیلور داشتیم ازدواج می‌کردیم. مراسم شروع شد. عاقد منو برد روی سکو. سافدوش‌ها کم کم داشتن به سکو نزدیک می‌شدن. هر کدوم از پسرا دست یه دختر رو گرفته بود. دختری گل فروش زمین رو پر از گلبرگ کردن. آهنگ عوض شد. دیگه وقتش بود. همه بلند شدن. پدر تیلور داشت اونو می‌آورد پایین راهرو. زمان وایساد

همه چی عالی بود

شاید اون حس و حالی که میگم رو تجربه کرده باشین

وقتی اون لحظه رو یادم میاد، تنم سیخ میشه. یه لحظه‌اس که ارزش دوباره زندگی کردن رو داره. انگار زمان وایساده بود وقتی من و تیلور عشق‌مون رو ابراز می‌کردیم

البته همه چی هم بی‌نقص نبود. یه کم قبلش یه گندی زدیم به آهنگ‌ها و اون پلی‌لیستی که کلی براش وقت گذاشته بودیم، اصلاً استفاده نشد. کلی وقت گذاشتیم شمع بجینیم، بعد فهمیدیم به خاطر فریش جدید سالن نمی‌تونیم شمع واقعی روشن کنیم. یه سری مشکلات خانوادگی و رفاقتی هم پیش اومد که مجبور شدیم حل‌شون کنیم. عکاس اونجوری که خواسته بودیم عکس نگرفت. آرایشگر موهامو اونجوری که می‌خواستم درست نکرد. و یه سری دیوونه‌بازی دیگه که دلم نمی‌خواد دوباره تجربه‌شون کنم

همه چی بی نقص نبود، ولی وقتی تیلور داشت میومد پایین راهرو، هیچ کدوم از اون نقص ها مهم نبود. فقط اون لحظه مهم بود

این لحظه است که مهمه. حتی همین الان که داری اینو می خونی، یه مکث کن. این لحظه مهمه. تو الان اینجا باش. همین الان، اینجا باش

عجب دورانی بود

وقتی ۵ سالم بود، دلم می خواست ۱۰ ساله باشم. وقتی ۱۰ سالم بود، دلم می خواست ۱۵ ساله باشم. وقتی ۱۵ سالم بود، دلم می خواست ۱۶ ساله باشم. وقتی ۱۶ سالم بود، دلم می خواست ۱۸ ساله باشم. وقتی ۱۸ سالم بود، دلم می خواست ۲۱ ساله باشم. وقتی ۲۱ سالم بود، دلم می خواست ۲۵ ساله باشم

وقتی ۳۰ سالم بود، دلم می خواست ۲۵ ساله باشم. الان که نزدیک ۴۰ سالمه، دلم می خواد ۲۱ ساله باشم

تو هم اینجوری بودی؟ وقتی جوون تر بودی، دلت می خواست بزرگتر باشی. الان که بزرگتر شدی، دلت می خواد جوون تر باشی. عجب تناقضی! همیشه دلمون می خواد یه سن دیگه داشته باشیم

تو زندگی، انقدر درگیر این هستیم که یه جای دیگه باشیم که یادمون می ره تو همین جایی که هستیم، باشیم

به نظرم الان تو هم دلت می خواد سخنرانی ت تموم شده باشه. فقط می خوای از شرش خلاص شی. سخنرانی سه تا مرحله یادگیری داره. اگه همش فکر کنی بپری مرحله آخر، همین الان رو یاد نمی گیری

مرحله اول یادگیری
آماده سازی

تو این مرحله قراره کلی مطلب پیدا کنی و مهارت های سخنرانی رو تقویت کنی. خیلی باحاله! عجله نکن تموم شه، وگرنه چیزایی که الان میتونی یاد بگیری رو از دست میدی. مثل اون! نوجوون ۱۵ ساله ای نباش که میخواد زودتر بزرگ شه. اینجوری خیلی چیزا رو از دست میدی

تقویت مهارت ها: یاد بگیر چطوری ارائه بدی. روون حرف بزن. دایره لغات رو بیشتر کن. قدرت حضورت رو درک کن. ریتم، سرعت و مکث ها رو تمرین کن. خیلی هیجان انگیزه. یه سری مهارت جدید یاد بگیر که هم تو سخنرانی بهت کمک کنه هم تو زندگی

اگه موقع آماده سازی حواست جمع باشه و حضور داشته باشی، کلی مهارت جدید یاد می گیری

محتوا: بسته به نوع سخنرانی، این مرحله یا فرصتیه برای اینکه بیشتر تو زمینه هایی که بلدی عمیق بشی، یا وقتشه که یه عالمه چیز جدید یاد بگیری

اگه موقع آماده سازی حواست جمع باشه و حضور داشته باشی، دانش و درک عمیق تری به دست میاری. این فرصت رو از دست نده. حواست باشه و حضور داشته باش

مرحله دوم یادگیری: ارائه

تو مرحله ارائه یاد میگیری چطور مهارت های ارتباطیتو قوی کنی. دیگه بحث محتوا نیست، بحث ارتباط برقرار کردنه. وقتی به مرحله ارائه میرسی، باید نگرانی هات درباره اینکه چی داری میگی رو بذاری کنار و تمرکز کنی روی ارتباط گرفتن با مخاطبات. ممکنه یه کم از محتوات کم بشه. اشکالی نداره. یادت باشه

چیزی که از محتوا کم میکنی، به ارتباط اضافه میکنی

مرحله ارائه جاییه که میفهمی مخاطبات چی میخوان و به چی نیاز دارن. این فرصتو از دست نده. آرزو نکن که کاش میتونستی برگردی و دوباره متن سخنرانیتو بنویسی. عجله نکن که زودتر تمومش کنی. تو لحظه باش. حواست باشه مردم به چی واکنش نشون میدن. بین چی باعث میشه سر تکون بدن (یعنی قبول دارن). از انرژی استفاده کن تا بهشون انرژی بدی

تو گفت وگوهای دونفره، میتونیم بفهمیم کی داره گوش نمیده. میفهمیم کی از صحبت خارج میشه. همینطور، میتونیم بفهمیم یه نفر فقط داره تو ذهنش حرف میزنه. اگه وقتی حرف میزنی کاملاً حاضر نباشی، فرصت یادگیری از مخاطباتو از دست میدی. و اونا هم تو رو از دست میدن

برنگرد به اینکه "باید" چی مینوشتی. خودتو به یادداشت هات نبند. عجله نکن که زودتر تموم کنی. با مخاطبات باش. همه چیز رو درباره اونا کن

مرحله سوم یادگیری: فکر کردن و جمع بندی

خیلی وقتا یه کاری رو تموم می کنیم و سریع می ریم سراغ کار بعدی. اینجوری نه می تونیم از بردهامون لذت ببریم، نه از اشتباهامون درس بگیریم. تو سخنرانی هم همینه. اونایی که زیاد دلشون نمی خواد سخنرانی کنن، معمولاً می گن: "اوفیش! تموم شد!" ولی حواسشون نیست که اگه یه کم وقت بذارن و بهش فکر کنن، هم می فهمن چی گفتن و هم می فهمن چطوری با مخاطب ارتباط برقرار کردن

یه کم وقت بذار (حتی ۵ دقیقه) و یه "خوشحالی-حذف-تغییر" سریع برای سخنرانی ت انجام بده. مهم نیست یه ارائه ساده تو شرکت باشه، یه سخنرانی تو مدرسه، یه تبریک تو عروسی یا یه سخنرانی خیلی مهم. وقت بذار و این کارو بکن

خوشحالی:

چی خوب انجام دادی؟ چی جواب داد؟ اینو بدون تا بتونی دوباره تکرارش کنی

حذف:

چی خوب پیش نرفت؟ از چی باید دوری کنی؟ اینو یادداشت کن تا دوباره تکرارش نکنی

:تغییر

.چی می‌تونه بهتر باشه؟ چی رو می‌تونم ویرایش کنی؟ علامت بزنی تا دفعه بعد بهترش کنی

کمدین‌های استندآپ به روش دیگه برای این کار دارن. اونا به سری متن آماده می‌کنن و بعد تو به کلاب کوچیک اجراش می‌کنن. اونجا می‌فهمن کدوم قسمت‌ها باعث می‌شه با مخاطب ارتباط برقرار کنن. اون قسمت‌های خوب رو نگه می‌دارن و خوشحال می‌شن. قسمت‌های بد رو حذف می‌کنن. شوخی‌های ضعیف رو تغییر می‌دن، بهتر می‌کنن و روشن‌تر کار می‌کنن. در نتیجه، به کمدین استندآپ دائم داره بهتر می‌شه

از کمدین‌های حرفه‌ای به درس بگیر: تو آماده‌سازی یاد بگیر، تو ارائه یاد بگیر و با فکر کردن بهش هم یاد بگیر. اینجوری خودت بهتر می‌شی و تاثیرگذاریت هم تو آینده بیشتر می‌شه

زود رد نشو. به لحظه وایسا و نه تنها از سن و سالت، بلکه از مرحله‌ای که تو سخنرانی داری طی می‌کنی، لذت ببر

.ما تو دنیای اینستاگرام زندگی می‌کنیم

روزی چند بار شبکه‌های اجتماعی رو چک می‌کنی؟

اگه مثل من باشی، جوابش می‌شه: همیشه‌ی خدا. برای همین به مدت اکانت فیسبوکم رو غیرفعال کردم. اولش دلم برای فیسبوک تنگ شده بود: همون جمله‌های انگیزشی، آدم‌های اهل بحث، دعوای سیاسی، عکس‌های خنده‌دار، فیلم‌های بچه و اینکه بفهمم بقیه دارن چیکار می‌کنن. بعد یهو به چیزی فهمیدم. اونقدر سرم تو زندگی بقیه بود که از لحظه‌ی حال خودم لذت نبرده بودم

.من الان ماموریت دارم از همین الان لذت ببرم

اینا همشون به وجه اشتراک دارن: اینستاگرام، اسنپ‌چت، توئیتر، فیسبوک، لینکدین، مای‌اسپیس... همه‌ی این شبکه‌ها می‌تونن کاری کنن که از زندگی خودت غافل بشی و آرزوی زندگی یکی دیگه رو داشته باشی. این پلتفرم‌ها می‌تونن ما رو گول بزنی و بکشونن به یه دنیای مجازی که توش از زندگی واقعی خودمون جا می‌مونیم. اگه اجازه بدیم، می‌تونن این کار رو بکنن

اگه حواست نباشه، ممکنه شروع کنی به ساختن یه عکس بی‌نقص اینستاگرامی، در حالی که از خودت پشت اون فیلتر متنفری

اگه حواست نباشه، ذهنت دائم با توقعات خودت و با اون ظاهر ساختگی آدم‌های واقعی درگیر رقابت میشه

اگه حواست نباشه، کار، عملکرد، سخنرانی و موفقیت خودت رو با زندگی‌های پر زرق و برق و مرتب بقیه مقایسه می‌کنی

تو اونا رو نمی‌شناسی. نمی‌تونی اونا باشی. نمی‌تونی به گذشته برگردی. نمی‌تونی به جلو بری. وقتی پای زندگی، مهارت‌ها و حرف زدن خودت وسط میاد، ذهنیت شبکه‌های اجتماعی رو بذار کنار. بیخیالش شو. دلپیش اینه. دورش خط بکش. رو آیینه‌ات بنویس. حفظش کن

اگه مقایسه و رقابت کنی، محکوم به شکستی

خودت رو با بار سنگینِ بودنِ یه آدم دیگه خسته نکن

گذشته‌ات تو گذشته مونده. آینده‌ات هنوز معلوم نیست. خودت رو با فکر کردن به اینکه چی میشه و چطور انجامش میدی خسته نکن

از همین لحظه لذت ببر

!حالشو ببر #

هدفِت این باشه که همین الان لذت ببری

همین حالا داری تلاش می‌کنی ترست از سخنرانی جلوی جمع رو از بین ببری
آفرین. بهت افتخار می‌کنم. از پسش برمیای. واقعاً میتونی! چون خودم انجامش دادم. چون می‌بینم مشتری‌هام انجامش میدن. الان، اینکه بدون ترس حرف بزنی، اولویته تلاش کن
جدی میگم

از چیزایی که اینجا یاد میدم استفاده کن تا دیدگاهتو عوض کنی. طرز فکرِت رو درباره حرف زدن عوض کن، اون وقت نحوه حرف زدنِت هم عوض میشه
شیرجه بزن و تمرینای این کتاب رو انجام بده. دیدگاهت رو عوض کن. وایسا جلوی سختی‌ها و شجاعتتو جمع کن تا ترست رو شکست بدی! تو میتونی
تلاش کن. از روندش لذت ببر. تو "حال" باش
...بعدش وقتی لحظه موعود رسید، این کارو انجام بده

!امروز تو سخنرانی می‌کنی

ریلکس باش. آماده‌ای؟ دیگه مهم نیست

تمریناتو انجام دادی؟ شاید، کی اهمیت میده؟ الان دیگه همیشه کاریش کرد
متن سخنرانی رو بلدی؟ یادداشت داری. هرچی که بلدی همونه. لبخند بزن
ممکنه بقیه بهتر انجام بدن؟ شاید. احتمالاً. بیخیال اونا. خودت باش
مردم از ارائه تو خوششون میاد؟ امیدوارم. تلاشتو بکن. بقیه اش مهم نیست
میتونی به مخاطب کمک کنی؟ آره. تو برای همین اینجا. باهاشون حرف بزن
امکان شکست هست؟ الان نه. نگران بعدش نباش. نمیتونی تغییرش بدی
باید سخنرانیتو عوض میکردی؟ دیگه فایده نداره. بیخیال شو
الان چه کاری میتونی متفاوت انجام بدی؟ هیچی. پس فقط اینجا باش
گذشته رو همیشه تغییر داد
آینده معلوم نیست
این لحظه است
این لحظه، هدیه توه

مثل یه هدیه باهاش برخورد کن

از لحظه آماده شدن برای سخنرانی لذت ببر. از غلبه کردن به استرس لذت ببر. از تمرین لذت ببر. زندگیش کن. در آغوشش بگیر. اینجا باش

وقتی داری سخنرانی می‌کنی: پر انرژی باش. جوری حرف بزن انگار داری با یه نفر حرف می‌زنی، نه با همه
نفس بکش. لیخند بزن. خودت باش. نهایت تلاشت رو بکن. حضور داشته باش
بعد از سخنرانی چی؟

!هر چی که شد، شد دیگه

خودتو سرزنش نکن. خیلی هم واسه خودت دست نزن. یه لیخند بزن. هر اتفاقی افتاده، دیگه افتاده. قبولش کن. مهم نیست چی شده، پشیمون نباش. کاری که کردی رو کردی. لیخند بزن. سرتو بالا بگیر. به خودت افتخار کن که با ترس هات روبرو شدی. تو یه فوق‌ستاره‌ای! حالا دیگه مهم نیست چقدر عالی بودی. مهم نیست فکر می‌کنی بد عمل کردی. فقط این مهمه که چطور می‌تونی از اینی هم که هستی بهتر بشی

:این کارا رو بعد از تموم شدن کار انجام بده. چک لیست بعد از رویداد

:بلافاصله بعدش

.لیخند بزن. انجامش دادی. فقط از لحظه لذت ببر

:همون روز

.به هیچ چیز منفی فکر نکن. دنبال تعریف نباش

.به خودت لیخند بزن. به خودت افتخار کن. خودتو تشویق کن. از حس تموم شدن کار لذت ببر

:روز بعدش

لحظه رو دوباره تو ذهنت بیار تا ازش یاد بگیری. مثل یه آدم بی‌طرف بهش نگاه کن. اگه می‌تونی سخنرانی خودتو ببینی، حتماً ببین. ۳ تا کاری که دفعه بعد می‌تونی بهتر انجام بدی رو بنویس. فقط ۳ تا، نه ۳۰ تا. خیلی سخته که روی ۳۰ تا نقطه ضعف کار کنی. اما می‌تونی ۳ تا نقطه ضعف رو بهتر کنی. خیلی سختگیر نباش. به خودت روحیه بده، خودتو تخریب نکن. این خیلی مهمه. یه کلید خیلی بزرگ برای بهتر شدن، اینه که یه گزارش از عملکردت تهیه کنی. این کارو روز بعدش انجام بده. می‌تونی از یه نفر هم کمک بگیری

:روزهای بعدش

.لیخند بزن. از خاطره اون لحظه لذت ببر

اگه توی سخنرانی عالی بودی، دمت گرم. مغرور نشو. از خاطره اون لحظه لذت ببر. بدون که تو اون لحظه خوب عمل کردی، اما تو لحظه حال زندگی کن

اگه خیلی بد عمل کردی، اشکالی نداره. تسلیم شکست به ظاهر خودت نشو. تو همین که انجامش دادی، یه موفقیتی! خودتو جمع و جور کن و دوباره شروع کن

صاف و ایستا، یه نفس عمیق بکش و لبخند بزن

اگه باز حس بدی از حرف زدن داری، برگرد به راهکار شماره یک: زخمت رو پیدا کن و تمیزش کن. از خودت بپرس، چرا گذاشتم این حرف زدن اینقدر روم تاثیر بذاره؟

****تغییرات لحظه آخری****

معمولاً به سخنران‌های تازه‌کار پیشنهاد نمی‌کنم روز سخنرانی چیزی رو عوض کنن. هرچی سخنرانی مهم‌تر باشه، آمادگی بیشتری هم می‌خواد. آمادگی بیشتر یعنی سخنران جا افتاده. روز سخنرانی سعی نکن مسیرتو عوض کنی

فقط سه تا تغییر کوچیک هست که روز سخنرانی پیشنهاد می‌کنم. اینا رو می‌تونی همون موقع انجام بدی:

1. آرام شونه‌هات رو ببر عقب
2. یه نفس عمیق بکش
3. یادت نره لبخند بزنی

مایک، تو که قبلاً گفתי نفس بکشم و لبخند بزنم. "آره، باز می‌گم. دلیل خیلی ساده‌ش اینه که" این یه جور تغییر لحظه آخری خوبه

وقتی حالت بدنت، نحوه نفس کشیدن و حالت چهره‌ت رو عوض می‌کنی، حسست هم عوض می‌شه

ساختار کلی، نکات اصلی، چیدمان یا حضورت رو تغییر نده. فقط یه سری تغییرات کوچیک بده. شونه‌هات رو ببر عقب. یه نفس عمیق بکش. لبخند بزن

چندتا حرف آخر از یه آدم حسابی

تو کتابای قدیمی یهود، داستان باهوش‌ترین پادشاه تاریخ، یعنی سلیمان رو می‌گن. سلیمان یه نابغه بود. رو موفقیتای باباش ساخت و کشور کوچیک اسرائیل رو تبدیل کرد به قدرت اول دنیا. چهل سال این کشور کوچیکو رهبری کرد. تو این مدت، نقره عین سنگ تو خیابون ریخته بود. ساختمونای خیلی بزرگ جوری ساخته شدن که هنوزم نمیدونیم چطوری بوده (سنگای خیلی سنگین رو از یه معدن دوردست میبرد بالای کوه اورشلیم تا معبد رو بسازه). همه دنیا دنبال این

بودن که ارزش یاد بگیرن. هنوزم که هنوزه، دنیا از هزاران ضرب المثل، شعر، داستان و آهنگش استفاده میکنه.

نزدیکای آخر عمرش، یه کتاب نوشت به اسم "جامعه" که توش دنبال معنی زندگی میگشت. توش داستان خودشو تعریف میکنه که چطوری یه امپراتوری ساخت و تصمیم گرفت از پول، شهرت، تحصیلات و تجربه‌ش استفاده کنه تا بینه چی حالشو خوب میکنه. همه کار کرد. حدود ۱۰۰۰ تا زن داشت. یه عالمه پول جمع کرد، میلیاردها تومن. انقدر چیزای لوکس و باحال داشت که ما الان اصلاً نمیتونیم تصورش کنیم. همه دنیا بهش احترام میداشت. به هر معیاری که فکر کنی، یه زندگی حسابی داشت. آخرش به چی رسید؟

پس من میگم کیف کن از زندگی، چون واسه یه آدم زیر این آفتاب هیچ چی بهتر از این نیست که "بخوره، بنوشه و خوش باشه. این خوشی تو همه زحماتش، تو همه روزای عمری که خدا زیر این آفتاب بهش داده، همراهش میمونه." - سلیمان (تو کتاب جامعه، ۸:۱۵)

حرف آخر سلیمان؟ از همین الان لذت ببر. این واسه کل زندگی درسته. واسه همه جنبه‌های زندگی، حتی حرف زدنت هم درسته

تو لحظه باش. نه جلوتر، نه عقب‌تر. دقیقاً همونجا باش

****هرچی شد، شد" طوری زندگی کردن من****

سال‌هاست که دارم مراسم و ایونت برگزار می‌کنم. قبل از هر ایونتی، مثل خر کار می‌کنیم تا همه چی رو آماده کنیم

فشار می‌یاریم، استرس می‌گیریم، اصلاح می‌کنیم و برنامه‌ریزی می‌کنیم. من خیلی ریزین و دقیقم. بعضی وقتا تیمم رو موقع آماده شدن برای اجرا اذیت کردم

تقریباً همیشه یه گندی توی هر ایونتی زده می‌شه. تیمم با نگرانی نگام می‌کنن. انتظار دارن عصبانی شم، ناراحت شم، کلافه شم، گیر بدم یا دعوا راه بندازم. ولی (معمولاً) این جوری نمی‌شم.

تیمم تعجب می‌کنن که چرا خراب‌کاری‌ها اون لحظه اذیتم نمی‌کنه. فکر می‌کنن: "اون قبل از ایونت استرس داشت و جوش می‌زد. دیگه الان قاطی می‌کنه!" ولی این جوری نمی‌شه

چرا من قبل از ایونت استرس می‌گیرم، نگران می‌شم، برنامه‌ریزی می‌کنم، آماده می‌شم، مو رو از ماست می‌کشم و فشار می‌یارم؟

چون می‌تونم به کاریش بکنم

چرا وقتی یه مشکلی پیش میاد لبخند می‌زنم، شونه‌هامو بالا میندازم و می‌گم "درست می‌شه"؟

چون نمی‌تونم چیزی که اتفاق افتاده رو عوض کنم

از استرست استفاده کن تا قبل از ایونت خودتو آماده کنی. اضطراب سخنرانی پیش روت رو تبدیل کن به آماده شدن برای سخنرانی. تمرین کن. دست به کار شو. سخت کار کن. برنامه ریزی درست جلوی اجرای بد رو می گیره. بجنب! بجنب! بجنب! تو می تونی بهتر بشی. تو! از پسش برمیای. تو می تونی! برای اون ایونت آماده شو

همه چی که برای آماده شدن انجام می دی مهمه! یه مربی بگیر. سخنرانی رو قبل از ایونت بازنویسی کن

!هر کاری که می تونی انجام بده

...خب

...وقتی اون اتفاق میفته
...وقتی باید حرف بزنی
فقط حضور داشته باش
می تونستی بیشتر خودتو آماده کنی؟ شاید
ولی الان دیگه مهم نیست. فقط لبخند بزن
وقتی اون اتفاق میفته و باید حرف بزنی، از لحظه لذت ببر
هر چقدر هم که برای نوشتن سخنرانی آماده شدی، دیگه تموم شد. الان وقت استرس گرفتن نیست. وقتشه که ارائه بدی
همه چی درست میشه
وقتی داری برای سخنرانی آماده میشی، به خودت بگو
"من تمام تلاشمو می کنم. من اینجام و می خوام از این لحظه لذت ببرم"

:باشه، اینم ترجمه عامیانه

****اقدام****

!حالشو ببر

همین الان وقتشه ذهنتو تربیت کنی که به لحظه حال فکر کنه. یاد بگیر فراتر از حسرت و نگرانی زندگی کنی. اگه هنر لذت بردن از همین لحظه رو یاد بگیری، درست همون موقع که نوبت سخنرانیت میشه، حاضری و آماده ای

:راه برای اینکه ذهنتو تربیت کنی که به زمان حال فکر کنه 3

1. به جزئیات توجه کن
2. یه لیست شکرگزاری درست کن
3. زندگی کن و حالشو ببر

****یک: به جزئیات توجه کن****

من و خانومم داشتیم سریال "مجازاتگر" رو تو نتفلیکس تماشا میکردیم. شخصیت منفی داستان، جیگساو، مدام عصبی میشد چون سعی داشت بفهمه چی به سرش اومده. هی میرفت تو گذشته و نمیتونست احساسات خشونت آمیزشو کنترل کنه. وقتی اینطوری میشد، روانپزشکش مرتب بهش میگفت: "پنج تا چیز آبی تو این اتاق نام ببر". همین کار باعث میشد آروم بشه و دوباره برگرده به لحظه حال.

این ترفند تلویزیونی تو زندگی واقعی هم جواب میده. فقط یه بازیگر تو تلویزیون اینو نمیکه؛ روانپزشکای واقعی هم این تکنیک رو برای کنترل خشم، عصبانیت و اضطراب یاد میدن. واقعاً جواب میده.

واسه تو هم جواب میده. سرعتت رو کم میکنه. تو رو برمیکردونه به لحظه حال. اینم یه توصیه غیر روانپزشکی از طرف من: از همین الان شروع کن به تمرین کردن که تو لحظه زندگی کنی. وقتی نوبت سخنرانیت شد، میتونی تو همون لحظه باشی. آماده ای که سخنرانیتو ارائه بدی، نه اینکه فکر کنی چی کار میتونستی بکنی یا چی ممکنه اتفاق بیفته. یاد بگیر الان زندگی کنی.

اگه یاد بگیری به چیزایی که اطرافت هست توجه کنی، یاد میگیری به آدم ها هم با نیازها و خواسته هاشون وقتی داری صحبت میکنی توجه کنی. پس معطل نکن. یه لحظه دست نگه دار از خوندن یا گوش دادن به این کتاب. پنج تا چیز آبی اطرافت الان چیه؟

****دو: لیست شکرگزاری درست کن****

هر روز صبح و شب، سه تا چیز رو که بابتشون ممنونم یادداشت می‌کنم. این کار کمک کرده تو لحظه زندگی کنم، نه اینکه همش تو فکر اتفاقای گذشته یا نگرانی آینده باشم.

سال ۲۰۱۸ یهویی چشمم خورد به کتاب "چطور شاد باشیم" نوشته سونیا لیوبومیرسکی. این پروفیسور و روانشناس معروف از استنفورد و هاروارد مدرک گرفته. بعد از کلی تحقیق، چند تا راهکار ساده پیشنهاد می‌کنه که شادی رو بیشتر و استرس رو کمتر می‌کنه. یکیش چیه؟ درست کردن لیست شکرگزاری.

مرتب نوشتن لیست شکرگزاری ثابت کرده که نگرانی و اضطراب رو کم می‌کنه.

قبل از اینکه حرف بزنی، به سه تا چیز خاص که قدرشونو می‌دونی فکر کن. "دیگه تقریباً تموم شد" نباید جزوشون باشه. به جاش، یه لحظه وایسا و به چیزایی که تو زندگیت ارزشون خوشحالی فکر کن. بذار نگرانی محو بشه و تمرکز کن رو چیزایی که برات ارزش دارن. وقتی به جزئیات چیزایی که بابتشون ممنونی فکر می‌کنی، یه لبخند بزنی.

شکرگزاری برای کم کردن نگرانی و اضطراب تو زندگی جواب می‌ده، پس برای حرف زدنت هم جواب میده.

سه: زندگی کن و لذت ببر

یکی از شاعرای امروزی یه نصیحت خیلی خوب کرده

بین
اگه یه شانس
یه فرصت گبرت بیاد
که هر چی می‌خوای رو
یه جا به دست بیاری
می‌قاییش یا
می‌داری از دستت بره؟

بهتره خودتو تو آهنگ و لحظه گم کنی
مالکشی، نباید بذاری از دستت در بره
فقط یه شانس داری، نذار این فرصت نابود شه
این شانس فقط یه بار تو زندگی میاد

...هر کاری که بخوای میتونی انجام بدی

Kobalt Music Publishing Ltd. متن ترانه "خودتو رها کن" اثر امینم، کپی رایت برای

اون لحظه ای که ازیش می ترسیدی داره می رسه ("می ترسیدی" چون الان داری با ترست
روبرو میشی). وقتی رسید، زندگی کن. فقط یه بار این فرصت رو داری

تمام حواست رو جمع کن. حاضر باش. طبق نقشه عمل کن. نگرانی هاتو دور بریز. با یه نفر
حرف بزن. یادت باشه این فقط دوباره تو نیست. تو میتونی انجامش بدی. من بهت ایمان دارم

دو کلمه آخر

فکر کنم بتونم. فکر کنم بتونم. فکر کنم بتونم.
موتور کوچولویی که میتونست

نتیجه‌گیری

من دو بار کراس‌فیت رو امتحان کردم. دفعه اول خیلی جدی گرفتمش. هفته‌ای چهار پنج بار
می‌رفتم و حسابی تمرین می‌کردم. تمام تلاشمو می‌کردم. خیلی زود بعد از اینکه شروع کردم،
همه بهم می‌گفتن شانه‌هام چقدر بهتر شده. حسابی زحمت کشیدم و نتایجش معلوم بود

بعدش من و زلم رفتیم کالیفرنیا. کارم بیشتر شد و دوباره سعی کردم کراس‌فیت برم، ولی
همش بهونه می‌آوردم که چرا نمی‌تونم همیشه برم. یه کم بهتر شدم، ولی نه اونقدر که به چشم
بیاد. زیاد زحمت نکشیدم و نتایجش معلوم بود

تو سناریوی دوم می‌تونستم باشگاه رو مقصر بدونم، ولی واقعیت این بود که خودم کم گذاشتم و
درست تمرین نکردم

هرچی بیشتر مایه بذاری، بیشتر گِیرت میاد.

تو این سال‌هایی که مربی‌گری کردم، یه چیز همیشه ثابت بوده: هر چی سرمایه‌گذاری کنیم، همونقدر هم سود می‌بریم. انتخاب کن که روی خودت سرمایه‌گذاری کنی. چطوری؟

خب، از اینجا شروع کن: 1-2-3-ر

1. باور کن.

باور داشتن خودت، پایه و اساسیه که این 7 تا راهکار روش ساخته می‌شه. ذهنت رو پر از حرف‌های مثبت کن و کم‌کم طرز فکر تو عوض کن.

2. توی تقویمت بذارش.

گوشی یا پلنرت رو بردار و یه ساعت وقت بذار تا روی یکی از این راهکارها کار کنی. باید توی تقویمت بنویسیش. اگه داری سرسری می‌خونی یا تو مسافرتی یا داری فایل صوتیش رو گوش می‌دی، یه لحظه صبر کن. این کار رو انجام بده. یه زمانی رو همین هفته برای خودت خالی کن تا شروع کنی روی یکی از این راهکارها کار کردن. زیاد عقبش ننداز.

وقتی اون یه ساعت رو رزرو کردی، حتما سر این قرار مهم با خودت حاضر شو. بعدش حتما یه قرار دیگه هم بذار. برای اینکه بهترین نتیجه رو بگیری، هر روز یه ساعت برای پنج روز وقت بذار. آخه مثل باشگاه رفتن می‌مونه: هر چقدر بیشتر وقت بذاری، نتیجه بهتری می‌گیری.

!اگه الان یه ساعت وقت داری، معطل نکن. برو سراغ مرحله 3

3. یه راهکار انتخاب کن.

کدوم راهکار بیشتر به دلت نشست؟ کدوم یکی رو باید شروع کنی به کار کردن روش؟

1. زخم رو پیدا و تمیز کن.

2. بدترین حالت رو تصور کن.

3. خودت باش.

4. با یه نفر حرف بزن.

5. موضوع تو نیستی.

6. قدرت رو هدایت کن.

7. تو لحظه زندگی کن.

یه راهکار انتخاب کن که یه ساعت روش کار کنی. راهکاری که انتخاب کردی رو پیدا کن و ...دوباره شروع کن به خوندنش. می‌بینی که سه تا جنبه داره

این سه تا چیز تو کل این کتاب تنیده شدن: دیدگاه، آمادگی و تمرین

باید این سه تا رو با هم گره بزنی، چون یه جورایی یه تمرین حسابی و کامل میشن. تغییر دیدگاه مثل اینه که داری عضلات اصلی و اراده‌تو قوی می‌کنی. آماده شدن مثل اینه که داری پایه‌هاتو

محکم می‌کنی، درست مثل به جلسه تمرین پا درست و حسابی تو باشگاه. تمرین کردن باعث می‌شه بقیه نتایج چشمگیری ببینن، همون قدرت بالاتنه که پسرا می‌خوان دخترا رو باهاش تحت تاثیر قرار بدن

مثل دختری نباش که فقط به قسمت رو کار می‌کنه. مثل پسری هم نباش که روز تمرین پا رو: میپوچونه. اینا رو با هم ترکیب کن تا به تمرین قوی داشته باشی. هر سه تا اینا کلیدی‌ان

الف) دیدگاهتو عوض کن

ب) واسه آماده شدن وقت و هزینه بذار

ج) وقت بذار و تمرین کن

این الف، ب، پ رو وقتی داری روی استراتژیت کار می‌کنی، استفاده کن. مثلاً اگه می‌خوای یاد: گیری چطور قدرتو کانالیزه کنی

الف) دیدگاهتو با فهمیدن جریان انرژی، همونطور که تو فصل گفته شده، عوض کن

ب) با پیدا کردن گروه‌هایی برای تمرین کردن یا با گرفتن مربی، واسه آماده شدن هزینه کن. با تمرین کردن رو آهنگ، سرعت و مکث‌ها، خودتو واسه سخنرانی آماده کن

ج) اصل انتقال انرژی رو تمرین کن. این کارو با ورزش کردن یا استفاده استراتژیک از حرکات و ژست‌ها وقتی داری سخنرانیتو تمرین می‌کنی، انجام بده

ت) تکرار کن تا تموم بشه

مال خودت کن

1. باور داشته باش
2. توی تقویمت بنویسش
3. به راهکار انتخاب کن
- دیدگاهتو عوض کن *
- سرمایه‌گذاری کن واسه آماده شدن *
- وقت بذار تمرین کن *
4. تکرار کن تا تموم شه

به دلگرمی دیگه

تو میتونی از پسش بریای

من این کارو کردم. تونستم ترسم رو شکست بدم

خیلیای دیگه هم این کارو کردن. من با آدمایی درست مثل تو کار کردم. دیگه ترس، کنترلشون نمی‌کنه

فقط شروع کن به انجام دادن کارایی که باید انجام بدی تا به اون جایی که می‌خوای برسی. شاید نتونی به روزه یا به هفته‌ای یا به ماهه ترست رو از بین ببری، ولی کم‌کم ترست کم می‌شه. یاد می‌گیری چطور این اضطراب رو تبدیل به به حضور جذاب کنی. عالی می‌شی. واقعاً عالی می‌شی

تو می‌تونی از پسش بریای

دیگه لازم نیست تو ترس زندگی کنی

تخفیف برای جلسه‌ی کوچینگ

می‌خوای تو به جلسه‌ی کوچینگ شرکت کنی؟ آگه همین الان [اینجا رو] کلیک کنی، ۶۰ دلار تخفیف می‌گیری.

وقتی با مراجعینم کار می‌کنم، می‌بینم چه آدمای بااراده‌ای پیشرفت‌های فوق‌العاده‌ای می‌کنن. آگه کوچینگ و راهنمایی بیشتری می‌خوای، خیلی دوست دارم بهت کمک کنم موفقیت‌هایی که از طریق این کتاب به دست آوردی رو گسترش بدی.

کلیک کن تا وقتی به جلسه‌ی کوچینگ خصوصی رزرو می‌کنی، ۶۰ دلار تخفیف بگیری و [اینجا رو] بتونی قدم بعدی رو برداری.

تقدیر و تشکر

می‌خوام از سه دسته آدم تشکر کنم: مشتری‌هام، خانواده‌ام و دوستانمون.

خیلی برام باعث افتخاره که تو زمینه رهبری، کار و زندگی، مربیشون هستم. من تلاش می‌کنم به شما کمک کنم بهتر بشید، و شما هم منو بهتر می‌کنید. ممنونم که اجازه دادید تو زندگی‌تون حرفی بزنم تا مهارت‌هاتون رو ارتقا بدم و مسیرتون رو پیدا کنید.

همسرم، تیلور و پسر، پکستون، بهم فرصت دادن هر روز صبح به کم از کار بزنم و سال‌ها تجربه رو روی کاغذ دیجیتال بیارم. خیلی وقت‌ها (به شکل قشنگی) با قهوه، بغل و پسر که می‌خواست موقع تایپ کردن بشینه بغلم، کارم قطع می‌شد. خیلی دوستتون دارم!

به دوستانمون - ممنون! ما عاشق گروه‌هایی هستیم که تو این سال‌ها عضوش بودیم. شما خیلی برامون ارزش دارید. ممنون که فقط دوست نیستید. شما مثل خانواده، حامی و مشوق بودید. به امید سال‌های خیلی بیشتر با هم!

مایک اگر به جورایی مربی رهبری و ارتباطاته، نویسنده هم هست، به کشیش هم بوده به زمانی بیشتر از ۱۸ ساله تو کار سخنرانی، پرورش رهبر و مدیریت سازمانیه.

مایک رو به خاطر روراست بودنش، شوخ طبعی و اینکه خیلی خوب با بقیه ارتباط برقرار میکنه، میشناسن. کارش اینه که کمک کنه آدم‌ها سازمان‌ها خودشون رو بهتر بشناسن و به جوری بشن که بتونن خودشون، خودشون رو رشد بدن. روشش جدیه، با اطلاعات کامله و همه‌جانبه‌ست. آخرش هم به تعادل خوب تو کار و زندگی ایجاد میکنه. تو کار ارتباطات و رهبری انقدر خبره است که سیاستمدارا، کارآفرینا، مدیرای آموزش و پرورش و مدیرای اجرایی هم مشتریاش شدن.

مایک از بچگی تو مدرسه‌های خصوصی اسپانیایی‌زبان تو مکزیک درس خونده، تو مسابقات کشوری مناظره دانشگاهی شرکت کرده، تو کلاس‌های پیشرفته رهبری فرهنگی بوده، مدرک می‌خونه. ۱۸ ساله که سخنران حرفه‌ایه و واسه گروه‌های MBA مربی‌گری گرفته و الان هم داره ۱۰۰ نفره تا ۱۰ هزار نفره سخنرانی کرده.

مایک سال ۲۰۱۴ مدیرعامل به سازمان بین المللی غیرانتفاعی شد که هدفش کمک به بچه های فقیر سنگال و مکزیکه. تو این بیمت با کارمندای حقوق بگیر، هیئت مدیره و پرسنل خارج از کشور کار می کنه تا با کمک هم از خانواده ها حمایت کنن، مدرسه بسازن و کلی مرکز غذا درست کنن.

مایک از صخره نوردی، موج سواری با قایق، اسکی، رفتن به کلیسا، لگو بازی با پسرش و قرار گذاشتن با زنش، تیلور، هم لذت می بره. مایک به قدرت دعا، ورزش، نوشتن خاطرات و ارتباط واقعی با بقیه برای مقابله با استرس های روزمره اعتقاد داره.

پاکستون می خواد ببینه می تونی کمک کنی یا نه

میشه به لطفی بکنی؟ اگه از این کتاب خوشش اومده و به دردت خورده، به لحظه وقت بذار و تو آمازون براش به نظر بنویس

اینجا رو بزن و "بدون ترس حرف بزن" رو انتخاب کن. بعدش هر چی فکر می کنی درسته رو بنویس

نظرات برای موفقیت به کتاب خیلی مهمن! پس اگه از چیزی که خوندی خوشش اومده (یا حتی اگه خوشش نیومده)، لطفا دو دقیقه وقت بذار و با به نظر منو کمک کن. خیلی ممنونم. از نظرتون ممنونم