

غلبه بر ترس از صحبت کردن در ۳ مرحله



غلبه بر ترس از صحبت کردن در ۳ مرحله
دکتر زبان

منبع: www.drzaban.com

نویسنده: دکتر زبان (مسعود اکبری)

موضوع: غلبه بر ترس از صحبت کردن در ۳ مرحله

برای خواندن جدیدترین مطالب آموزشی به سایت دکتر زبان مراجعه کنید!

برای دانلود صدها مقاله مشابه این مطلب عضو سایت دکتر زبان شوید!

انگلیسی صحبت کردن؟

اوه اوه خیلی سخته!!!

این جمله ای است که معمولا از بسیاری از افراد می شنوم. البته نگران نباشید فقط شما این احساس رو ندارید. اوایل که می خواهید به انگلیسی صحبت کنید قاعدتا خیلی سخت است و ممکن است احساس خجالت بکنید و احساس کنید که اعتماد به نفس خودتان را کاملا از دست داده اید. در واقع هنگام صحبت کردن احساس ترس و ناتوانی به شما دست می دهد. این مشکل زمانی حادث می شود که داستان شما به این صورت باشد... یک عالمه داستان های انگلیسی خوانده اید و حجم زیادی از لغات و ساختارهای گرامر را می دانید. و حالا فکر می کنید خب دیگر کار تمام است و من دیگر آماده هستم. بعد با خیال راحت وارد جمع گروهی از افراد انگلیسی زبان می شوید تا در مورد چند موضوع صحبت کنید. بعد ناگهان... ترس سراپای وجودتان را فرا می گیرد. بله، استارت زدن برای صحبت کردن نیازمند شجاعت است. حتی در اوایل کار می تواند خیلی دشوار باشد. خب، حالا چه باید کرد؟ خبر خوب اینکه می توانید از پس این کار بر بیایید. در این مقاله به معرفی یک پروسه ۳ مرحله ای می پردازم که مطمئن هستم تا حد بسیار زیادی به شما کمک می کند تا بر ترس خود برای صحبت کردن غلبه کنید.

مرحله ۱: از ذهنیت وفور نعمت برخوردار باشید. (abundance mindset)

ترس از صحبت چیزی است که در ذهن شماست نه در دنیای واقعی. ترس شما مربوط به الگوهای فکری و باور شما نسبت به مهارت های خودتان است. به همین دلیل اگر می خواهید بر ترس از صحبت کردن فائق شوید ابتدا باید از افکارتان و بویژه ذهنیت خود شروع کنید.

منظور از ذهنیت وفور نعمت چیست؟ این ذهنیت شیوه ای از تفکر است که فرصتهایی را ببینید که معمولا خیلی به آنها توجه نمی کنید. با این دیدگاه همواره می توانید از حداقل امکانات موجود بیشترین بهره برداری را ببرید. بنابراین به جای اینکه بر چیزهایی که نمی دانید تمرکز کنید باید مهارت ها و دانش فعلی خودتان ببینید و بیشترین استفاده را ببرید.



شاید یکی از دلایل تردید شما هنگام صحبت کردن این باشد که به اندازه کافی با گرامر آشنا نیستید. مثلاً با زمان آینده آشنا نیستید و می‌خواهید در مورد آینده صحبت کنید. خب راه حلش ساده است. کافی است به زمان حال ساده صحبت کنید. سعی کنید از لغات و ساختارهای گرامری که **فعلاً می‌دانید** استفاده کنید و منظور خود را منتقل کنید. حتی اگر نتوانید به طور عالی صحبت کنید باز هم می‌توانید با دیگران ارتباط برقرار کنید.



مرجع انگلیسی

غلبه بر ترس از صحبت کردن در 3 مرحله

- ### از ذهنیت وفور نعمت برخوردار باشید

1 سعی کنید از لغات و ساختارهای گرامری که فعلاً می‌دانید استفاده کنید و منظور خود را منتقل کنید


- ### بپذیرید که دیگرانی هستند که حاضرند به شما کمک کنند

2 افراد اصلاً قصد ندارند مهارت‌های شما را در زبان انگلیسی تست کنند و ببینند چه اشتباهاتی مرتکب می‌شوید


- ### قبل از اینکه فکر کنید صحبت کنید

3 باید در هر فرصتی که به دست می‌آورد سریعاً به صحبت کردن بپردازید - یعنی قبل از آنکه فکر کنید صحبت کنید



www.drzaban.com

مرحله ۲: بپذیرید که دیگرانی هستند که به شما کمک کنند.

یکی دیگر از مواردی که زبان آموزان و همینطور اعضای سایت ما می‌گویند باعث می‌شود هنگام صحبت کردن تردید کنند این است که حس می‌کنند مورد قضاوت قرار می‌گیرند. یا ممکن است دیگران آنها را مسخره کنند. باید گفت که این مشکل بسیار رایج است و فقط زبان آموزان را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد بلکه بسیاری از افرادی را که می‌خواهند در جمع حتی به زبان فارسی صحبت کنند را تحت تاثیر قرار می‌دهد!

مهمترین نکته‌ای که هنگام مکالمه به یک زبان خارجی باید مد نظر قرار دهید این است که فرد مقابل تمایل دارد با شما ارتباط ایجاد کند. آنها بیشتر به آنچه می‌گویید علاقه مندند نه به شکلی که آن چیز را بیان می‌کنید.



بهتر است خودتان به نحوه بیان آنچه می گوئید علاقه مند باشید زیرا هر چه باشد دارید بیشترین تلاشتان را می کنید تا درست صحبت کنید. با اینحال اغلب اوقات فردی که با او مکالمه می کنید علاقه مند به خود موضوع مکالمه است. مثلا اگر در خصوص فوتبال صحبت می کنید آنها بیشتر مایلند تا نظرات شما را در مورد فوتبال بدانند یا اگر در مورد خانواده خودتان صحبت می کنید آنها می خواهند در مورد خانواده تان بدانند. این افراد اصلا قصد ندارند مهارت های شما را در زبان انگلیسی تست کنند و ببینند چند اشتباه مرتکب می شوید. و اغلب اوقات اگر موقع صحبت کردن تپق بزنید و کلمه مناسب و یا تلفظ درست یک لغت را ندانید به شما کمک خواهند کرد. پس به فردی که با او مکالمه می کنید به چشم یک دوست نگاه کنید نه یک دشمن. دفعه بعد که با یک فرد به انگلیسی صحبت می کنید سعی کنید ذهنیت وفور را به کار بگیرید و ببینید که چه اتفاقاتی می افتد. سعی کنید احساسات خود را بیان کنید و ببینید چه چیزی را می توانید متفاوت انجام دهید تا هنگام صحبت اضطراب کمتری داشته باشید.

مرحله ۳: قبل از اینکه فکر کنید صحبت کنید.

آیا تا بحال این احساس را داشته اید که بخواهید چیزی بگوئید و نتوانید؟ آن هم فقط به این دلیل که با خودتان می گوئید: "چند ثانیه صبر می کنم بعد صحبت می کنم." و بعد اوضاع بدتر می شود زیرا شروع به ترسیدن می کنید و بعد قبل از اینکه صحبت کنید دوباره چند دقیقه دیگر به خودتان فرصت می دهید تا صحبت کنید و بعد دوباره اوضاع بدتر می شود. هر چه بیشتر صبر کنید مغز شما بیشتر احساس اضطراب و دلهره را ثبت می کند و آنقدر این روند ادامه میابد تا اضطراب کاملا به شما مستولی شود. در این گونه مواقع راز کار این است که نگذارید مغز شما بفهمد که تا چه حد اضطراب دارید. به همین دلیل باید در هر فرصتی که به دست می آورید سریعاً به صحبت کردن بپردازید - یعنی قبل از آنکه فکر کنید صحبت کنید.

به این ترتیب وقتی شروع به صحبت کردن می کنید خواهید دید که کار چقدر ساده تر از آن چیزی است که تا چند دقیقه قبل فکر می کردید.

آیا آماده مکالمه هستید؟ مطمئن ام که هستید! امیدوارم از این راهکارهای کوچک لذت برده باشید! راهکار شما برای خلاص شدن از ترس از انگلیسی صحبت کردن چیست؟ شاید هم از جمله افرادی باشید که هنگام صحبت کردن اصلا نمی ترسید! لطفا نظرات خودتان را در بخش نظرات با ما در میان بگذارید.

