

نسبة كبيرة من التوتر. معظم الذي يفشلون في الحديث أمام الناس يفشلون عادة في التحضير الجيد قبل ذلك.

التحضير يشمل كتابة الكلمة على ورقة وترديدها عدة مرات وطلب النصيحة من الأصدقاء.

إذا لم يحضر الإنسان جيداً، فإنه قد حكم على نفسه وعلى جمهوره بالفشل. فحتى لو كان المتحدث ماهراً لا يشق له غبار ولم يحضر فإن محتوى الحديث لن يفيد الجمهور. الممثل الجيد لا يفيد إذا لم يكن هناك نص للفيلم! لذلك من المهم إعداد الكلمة المراد إلقاؤها إعداداً جيداً بغرض التخلص من الأخطاء الإملائية وتعديل الفقرات والنصوص بما يتناسب والحديث أمام الجمهور.

إن فحوى الحديث أمام الجمهور يختلف كثيراً عن محتوى مقال علمي رصين أو كتاب أدبي.

٥- التمرين المستمر

مرن نفسك جيداً. اقرأ الكلمة عدة مرات. ثم جرب نفسك أمام المرأة. ثم انتقل إلى مرحلة أكثر تطوراً بحيث تصور نفسك بكاميرا الفيديو وإعادة الشريط بعد انتهائك. لكي ترى نفسك وأداءك. ستصاب بالصدمة والرعب حتماً. واحتمال إصابتك بمغص كبير حين ترى نفسك لأول مرة تتحدث. وستجد صوتك مختلفاً وشكلك يختلف. لا تقلق. كل هذا طبيعي جداً.

يمكنك أيضاً التمرين أمام الأصدقاء والطلب منهم تحديد نقاط الضعف التي



كيف تتحدث أمام الجمهور بدون خوف

لذلك من المهم جداً أن يتعلم الإنسان كيف يتحكم في مشاعره قبل وأثناء إلقاء الكلمة.

النصائح التالية ستفيد في تخفيف ذلك التوتر.

٣- حسن الظن

بالجمهور الجمهور لا يريد الفشل. الجمهور الذي جاء من مكان بعيد وتجشم العناء وربما دفع رسوم حضور الحفل أو الفعالية، لم يأت وهو يدعو لك بالفشل والويل والثبور! بل على العكس جاء وهو يدعو أن تكون الحفلة أو الكلمة مكللة بالنجاح. لذلك لا تخف من الجمهور ولا تعتقد أن النظرات المصوبة نحوك تنصيد لك الأخطاء بل على العكس تتمنى لك النجاح

٤- التحضير الجيد

يجب أن يكون المتحدث قد أعد نفسه جيداً. التحضير الجيد يزيل

يصاب كثير من الناس بالرعب من مجرد التفكير في الأمر، فكرة أن يقف أمام ألف شخص ويبدأ في الحديث عن تجربته الشخصية أو كلمة أدبية أو عن النظرية النسبية أو أي موضوع.

ثمة من يصاب بجفاف حلق ورعشة، وتصطك أسنانه وهناك من يشعر باغماءة وأخريتمنى أن تختطفه طائفة هيلوكوبتر يستقلها رامبو لينقذه من هذا الموقف.

هناك قواعد ثابتة تفيد أي شخص يريد أن يتحدث أمام جمع غفير من الناس. وهذه القواعد كما يلي:

١- التوكل على الله

يجب أن يتوكل الإنسان على الله وأن يبدأ حديثه بالتعوذ والبسملة ليزول عنه التوتر.

٢- اعط نفسك مزيداً من الوقت

فالتوتر النفسي يأخذ شكل المنحنى.

يبدأ قبل إلقاء الكلمة، ويزداد إلى أن يصل ذروته لحظة البدء ثم يتلاشى بعد دقيقتين تقريباً في الأوضاع الطبيعية وبدون بذل جهد.

وهناك من يشعر شعوراً جارفاً بالذهاب إلى الحمام، سواء لأغراض قصيرة أو طويلة الأجل.

على كل، فإن كل أولئك أناس طبيعيون!

يقول خبراء الاتصال الإنساني، إن من لا يشعر بجفاف حلق وتساقط حبات العرق من الجبين حين يتحدث لأول مرة أمام الآخرين، فهو إنسان غير طبيعي!

● إذن كيف نتحدث أمام الجمهور بلا خجل؟ الأمر كله يدور حول التوتر. كل المشكلة منشؤها التوتر.

أسوأ ١٠ عادات تدمر الدماغ

الكربون ويقلل تركيز الأكسجين مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الدماغ.

(٨) القيام بأعمال أثناء المرض

العمل الشاق أو الدراسة أثناء المرض تقلل من فعالية الدماغ كما أنها تؤدي إلى تأثيرات سلبية عليه.

(٩) قلة تحفيز الدماغ على التفكير

التفكير هو أفضل طريقة لتمارين الدماغ . قلة تحفيز الدماغ على التفكير تؤدي إلى تقلص أو تلف خلايا الدماغ.

(١٠) ندرة الحديث مع الآخرين

الحوار الفكري مع الآخرين يساعد على ترقية فعالية الدماغ

(١) عدم تناول وجبة الإفطار

حيث لوحظ أن الناس الذين لا يتناولون وجبة الإفطار سوف ينخفض معدل سكر الدم لديهم. وهذا يقود إلى عدم وصول غذاء كاف لخلايا المخ مما يؤدي إلى انحلالها.

(٢) الإفراط في تناول الأكل.

الأكل الزائد يسبب تصلب شرايين الدماغ ، مما يؤدي إلى نقص في القوة الذهنية .

(٣) التدخين

يسبب التدخين انكماش خلايا المخ وربما يؤدي إلى مرض الزهايمر.

(٤) كثرة تناول السكريات

كثرة تناول السكريات يعوق امتصاص الدماغ للبروتينات والغذاء، مما يسبب سوء تغذية الدماغ وربما يتعارض مع نمو المخ.

(٥) تلوث الهواء

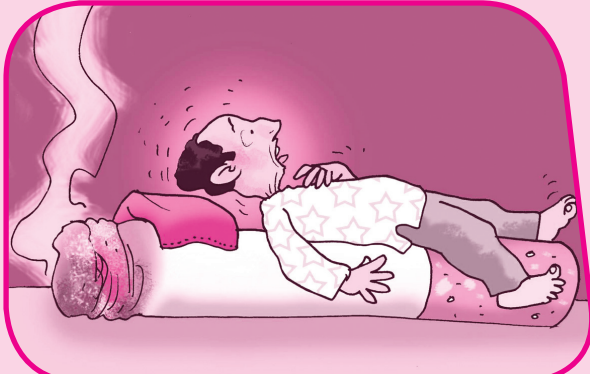
الدماغ هو أكبر مستهلك للأكسجين في أجسامنا. استنشاق هواء ملوث يقلل دعم الدماغ بالأكسجين مما يقلل كفاءة الدماغ.

(٦) الأرق (قلة النوم)

النوم يساعد الدماغ على الراحة . كثرة الأرق تزيد سرعة موت خلايا الدماغ.

(٧) تغطية الرأس أثناء النوم

النوم مع تغطية الرأس يزيد تركيز ثاني أكسيد



على المتحدث.

تفاجأ الكثيرون من المتحدثين أنهم لم يلاحظوا مظاهر التوتر التي كانوا يشعرون بها ويخشون أن تظهر للجمهور.

كل ما عليك أن تتجنب ما يظهر تلك التوترات مثل حمل الورقة أو القلم.

٨- استخدم لغة الجسد
استخدام لغة الجسد يخفف من التوتر النفسي ويساعد على توصيل الكلمة بشكل أفضل.

استخدم يديك ووجهك وعينيك بشكل متناسق.

لا تبالغ أرجوك... لا نريدك أن ترقص أمام الجمهور أو تتقافز مثل قرد السيرك! هذا سيجعلك في أسوأ وضعية يمكن تخيلها.

٩- توقف ثم تحدث

في كثير من الأحيان ما يجعل المتحدث يشعر بالخوف والقلق هو حديثه المتواصل بدون شهيق أو زفير. مما يزيد من توتره بشدة.

من المفيد أن يقول الإنسان جملة ويتوقف للتقاط نفس ثم يواصل كي لا يشعر الجمهور أنه يقرأ عليهم صحيفة الصباح!

١٠. المواجهة هي الحل

أسهل حل لمواجهة توترات ومشاكل وتغيبص المتحدث أمام الجمهور هو ألا تتحدث! هكذا يصور العقل المنهك الأمر لصاحبه.

لذلك لكي تقهر هذه الأصوات النشاز واجه الأمر بكل بسالة.

ستشعر بعد خمس دقائق من الحديث أنك ترغب في التحدث أكثر وأكثر لأن الحاجز تم تهشيمه بفضل الله.

يجدونها فيك.

٦- خذ نفس عميق

خذ نفسا عميقا (شهيق) لمدة ثلاث مرات قبل أي نشاط يعمل على زيادة التوتر. خذ النفس العميق من الأنف، احبسه لمدة ثلاث ثوان، ثم أخرجه من الفم (زفير). ستلاحظ أن توترك يقل بنسبة كبيرة. أرجوك لا تفعل ذلك أمام الجمهور!

هل علمتم لماذا يقال للإنسان الغاضب (وسع صدرك) ؟ لأن توسيع الصدر حسب فهمي يتطلب تعبته بالهواء

إذا تمكنت من القدوم مشيا على الأقدام أو المشي قليلا قبل إلقاء الكلمة، فهذا سيخفف التوتر كثيرا.

٧- لا تمسك الورقة

إذا كنت تقف أمام منصة، حاول ألا تمسك الورقة التي تقرأ منها.

وضعها أمامك، وانظر إليها بين الفينة والأخرى. مسك الورقة لا يسبب مشكلة، لكن كما قلت في الخمس دقائق الأولى يكون التوتر عاليا وسبب رجفة في اليدين

وتعمل رجفة اليدين على اهتزاز الوراقة بين أصابعك وسوف تلاحظ أنت اهتزازها قطعاً وهذا سيزيد من توترك. أضف لذلك أن الجمهور سوف يلاحظ ذلك أيضا لو كان قريبا منك!

بالمناسبة.. تم إجراء تجربة على مجموعة من المتحدثين أمام الجمهور الذي كانوا يعانون من رهاب الجمهور الكبير.

والتجربة بكل بساطة هي تصويرهم بالفيديو ثم عرض الفيديو بعد فترة