

أساليب مواجهة المخاوف من التحدث أمام الناس



للمدرب صالح الزبيدي



الجانب المعرفي



- انك لست الوحيد الذي يخاف من هذا الشيء فكثير من المشاهير مروا بهذا الاحساس وأرتج عليهم لأنه شعور طبيعي ويمر به أي شخص .
- الجمهور أيا كان فهو لا يعلم ما هو احساسك في تلك اللحظة فلا تجعل احساسك تتسرب وتنتقل للآخرين .

- كلها 3 دقائق وتختفي هذه الاعراض وان عادت فتعود بصوره مختلفة اقل تأثيرا وستكون أنت في وضع اكثر قوة وصلابة ولن تلتفت لها ✦

- ان الثقة شعور ايجابي معد ويتولد لدى الشخص وينقله للأخر بطريقة لاشعورية ، فقل أنا أستطيع ان أكون واثقا وقويا ومؤثرا وستلاحظ أن ذلك الشعور يتولد لديك وينتقل مباشرة على الاخرين .



■ انك ستكون مؤثرا وسيعجب الكل بالقائك وطرحك وسيقلدك الكثير
فتفنن في طرق القائك .

■ الجمهور وكل الحاضرين يريدون ابداعك والا لما حضروا وتفاعلوا وكن
على يقين ان ٩٩٪ من الحضور هم محبين لك و ١٪ يريد ان ينتقل من
الفضول الى التفاعل فساعد الجميع على ذلك

■ من يقول انه لا يخطئ فهو جاهل وشخص غير سوي وغير طبيعي فالخطأ
وارد في أي عمل والاجمل هو ان تتعامل مع الخطاء اللحظي بكل هدوء
لأنك ممن يجيدون البدائل المسبقة ومن اهم البدائل المسبقة هو التحدث
المتقطع الهادئ وربط الخطأ بموقف هادف والثبات الانفعالي في الموقف
وسوف تتجاوز الموقف بكل يسر وسهولة .



الجانب التطبيقي



■ **التنفس الصحيح هو المدخل لتفريغ طاقة الخوف والتردد في البدايات ،
فتنفس قبل ان تلتقي بطريقة صحيحة التنفس مع الفم شهيق ٥ عدات
وزفير ١٠ عدات وكرر ذلك لأكثر من ٥ مرات ، ثم انتقل مباشرة الى
التنفس التبادلي شهيق انف وزفير فم ٤ / ١٠ فترة دقيقة واحدة .**

■ **استحضر اللحظات الجميلة واجعلها امامك وانطلق بكل هدوء وكن
مبتسما لتنتقل هذه الابتسامة للآخرين لان الابتسامة علامة الثقة
وسيشعر الاخرين بها لا اراديا .**



■ ان وضعية الجسم لها دور في التأثير والتقبل وزيادة الثقة بالنفس
فكثرة الحركة والايماءات من البداية دليل التوتر وتساهم هذه
الحركات في فقدانك لطاقتك سريعا مما يسبب التشتت الذهني وفقدان
التركيز وستشعر حينها بالدوخة وعدم الاتزان ، فركز ان تكون
ايماءاتك في البداية متوافقة مع ماتقول سواء كنت في ندوة او محاضرة
او دورة او اجتماع او غيره .

■ وزع نظراتك بشكل قطري وبتوازن وهدوء في كل الاطراف ولكل الحضور
وركز على من يمنحك الثقة في البداية ويؤيدك بما تقول لأنه سيمنحك
طاقة ايجابية وكل ما شعرت بانكسار النظرات لديك عد اليه ثانية
وهكذا ، وابتعد عن الملح البصري السريع فهو دليل التوتر والخوف .



■ ان الجزء العلوي من جسمك دليل ثقتك بنفسك فاجعله في البداية انعكاسا لها ، وان جزئك السفلي دليل حالتك النفسية والمعنوية ويعكس اتزانك النفسي فكن طبيعيا في حركته وتشكله وابتعد عن التصالبات فيه .

■ تعلم فنّ الوقفات والسكتات الكلامية فهي تساعد في تفريغ طاقتك المحبوسة وتساعدك على التنفس براحة .

■ اجعل لك مقدمة محفوظة عن ظهر قلب تكون منطلقا لك في كل مواقفك لان الناس تنظر لك في البداية فاتقن فن البدايات .

