

نصائح في الخطابة العامة:

كيف تتحكم بخوفك وتتحدث إلى العامة بثقة

يمكن أن يكون التحدث أو الخطابة العامة أمراً مثيراً للتوتر؛ إذا كنت تجد صعوبة في التحدث أمام حشد من الناس، كأن يجعلك ذلك تشعر بالذعر، أو تتسبب عرقاً أو تتوتر بشدة، لا عليك، فجميع الأشخاص المتحدثين قد مروا بهذا الخوف فوق خشبة المسرح في وقت من الأوقات، والخبر السار هو أنه بمجرد أن تبدأ حديثك وتنسجم مع موضوعك، فإن رعب المسرح عادة ما يزول، لتجنب العصبية والتحدث بثقة، يجب أن تكون مستعداً.

1. ما لم يكن لديك مساعدة؛ حاول دائماً التحدث عن موضوع تعرفه جيداً، وترتاح في الحديث عنه، كلما زادت معرفتك بالموضوع وتراكت المعلومات التي لديك؛ كلما كان من السهل عليك التحدث عنه.

2. قم بإعداد خطابك في وقت مبكر، اكتب بالضبط ما ستقوله في بداية ونهاية خطابك والنقاط الرئيسية لمحتوى الخطاب، كلما كنت أكثر استعداداً، زادت ثقتك في إلقاء خطابك.

3. حاول النظر إلى جمهورك وأنت تتحدث معهم، إذا وجدت صعوبة في النظر إليهم في العين، فحاول أن تنظر فوق رؤوسهم مباشرة أو في جباههم / أنوفهم، وتأكد من تحريك عينيك حول الغرفة، بحيث يشعر الجميع وكأنك تتحدث إليهم.

4. حاول أن تقف بوضعية جيدة، لأن هذا سيجعلك تبدو واثقاً حتى لو لم تكن كذلك، أرخ كتفيك وذراعيك، قم بتوزيع وزنك على كلا القدمين، واحرص على عدم الاهتزاز إلى الخلف والأمام.

5. حاول أن تتحكم في وتيرة الكلام ولا تتحدث بسرعة كبيرة، وتذكر أن تتوقف مؤقتاً في اللحظات التي تحتاج إلى التوقف عندها، حتى تتمكن من التقاط أنفاسك وتجميع أفكارك، لا تخف من الصمت لبضع لحظات حتى تتذكر ما كنت ستقوله بعد ذلك، سينتظر الجمهور نقطتك التالية بحماس.

6. إذا كانت الخطابة العامة تصيبك بالتوتر، فحاول بناء الثقة على مراحل، خطوة واحدة في كل مرة، حاول التحدث أمام المجموعات الأصغر أولاً، وقم بزيادة حجم جمهورك تدريجياً.

7. يمكن اكتساب الثقة من خلال الممارسة، بمجرد أن تمارس شيئاً ما، وتشعر بالأمان عند معرفتك أنه يمكنك فعل ذلك، في هذه الحالة؛ عندما تعرف ما الذي تتحدث عنه، ستشعر بمزيد من الثقة في القيام بذلك، تدرب على خطابك قبل إلقائه على العامة، احصل على مساعدة شخص تثق به للاستماع إليك، واطلب منه إبداء الرأي وأية اقتراحات قد تساعدك على الرغم من أنه قد يبدو غيبياً، إلا أن التمرن أمام المرآة يمثل طريقة أخرى جيدة، يساعدك هذا على رؤية الشكل الذي تبدو عليه أثناء إلقاء خطابك، يمكنك تعديل وضعية وقوفك بشكل صحيح، ومعرفة كيف تبدو حركات يديك بالنسبة للجمهور.

8. لا تقلق كثيراً حيال ذلك، مجرد الاسترخاء ومحاولة الاستمتاع به، كلما كنت مسترخياً أكثر؛ كلما كان من الأسهل عليك تحقيق ذلك، وسوف تظهر لجمهورك بشكل أفضل.