



يعتبر الخوف والقلق من التحدث أمام الآخرين أمراً طبيعياً ولكن عندما تزداد شدة هذا الخوف لدرجة الهلع الشديد الذي يعرقل حياة الإنسان الاجتماعية، عندها لابد من العمل على علاجه، وقد يتفاوت الأمر ما بين التوتر الخفيف إلى الخوف الشديد والهلع حيث يتجنب العديد من الأشخاص الذين يخافون التحدث أمام الجمهور، المواقف التي تتطلب منهم ذلك، لأنهم يعانون كثيراً في تلك المواقف ويشعرون بالإحراج والخجل وتظهر عليهم أعراض متعددة.

فما هي أعراض هذا النوع من القلق، وكيف يمكننا التعامل معه؟؟

- 1- التوجس والارتباك من مجرد التفكير باحتمالية التعرض لموقف يتطلب الحديث أمام الآخرين.
- 2- تجنب المواقف الاجتماعية وقد يزداد هذا التجنب لدرجة العزلة التامة عن المجتمع.
- 3- ارتجاف اليدين وارتعاش الصوت بشكل ملاحظ.
- 4- سرعة في ضربات القلب، وشعور بضيق النفس، وانقباض الصدر والغثيان.
- 5- شدة اليقظة والانتباه لأي حركة أو سلوك يصدر عن الحضور وتفسيرها على أنها إشارة عنه أو حكم عليه.
- 6- نسيان أجزاء كثيرة من الحديث.

ماذا يمكننا أن نفعل لعلاج هذا النوع من المخاوف؟؟

- بداية لابد من النية والعزم على التخلص من هذه المشكلة ولا تقلل من قيمة نفسك:
- عليك أن تُدرك إدراكاً تاماً أنك لست بأقل من الآخرين، فأنت -الحمد لله تعالى- لك شخصيتك، ولك ما يميزك من سمات طيبة وحميدة، وتعاملك مع الناس يجب أن يكون من خلال الاحترام والتقدير، وليس من خلال الخوف والرهبة.

• تحدث من القلب واجعل جسدك يتحدث:
فالحديث من القلب والتعبير عن النفس بواسطة كلمات حقيقية وغير مصطنعة خلال الحديث تريح المتحدث والمستمع معاً، وهذا بدوره يجعل جسدنا يعبر بحرية دون توتر.

• قم بالتنفس العميق:
فالتنفس العميق يمكن أن يفيد في التهدئة كثيراً. خذ نفسين أو أكثر عميقين وبطيئين قبل صعود المنصة وأثناء التحدث، نظم تنفسك بحيث تتوقف ثواني لالتقاط الأنفاس؛ لأن التواصل دون شهيق وزفير يُشعرك بالتوتر.
ركز على الحديث وليس على المستمعين:
فتركيزك على محتوى حديثك يساعد على الشعور بالراحة والقدرة على تنظيم الأفكار.

• لا تخف من فترة الصمت:
ففي الغالب لا يستمر هذا الموقف سوى بضع ثوان. حتى وإن طالت المدة، فقط خذ نفساً عميقاً ببطء عدة مرات.

وأخيراً
الطريق الوحيد للتغلب على التوتر أثناء التحدث للجمهور، هو مواجهة المخاوف والاستمرار في الحديث، لأن التوترات سوف تختفي بعد التجارب المتعددة.
وإذا لم تستطع التغلب على الخوف بالممارسة بمفردك، ففكر في التماس المساعدة المتخصصة. فهناك طرقٌ وتقنيات متخصصة قد تساعدك في حل المشكلة.

