

الفصل الثالث السيطرة على أعصابك

إن القلق والتوتر يمكن أن يدمر في ثوان قليلة الثقة والخبرة التي بنيتها طوال حياتك المهنية. والاستسلام للقلق أو التوتر يمكن أن يعوق توصيل رسالتك ويمنع التواصل بينك وبين جمهورك. في هذا الفصل نوضح بعض الأساليب البسيطة التي تساعدك في التغلب على التوتر والسيطرة على أعصابك .

- فكر بإيجابية.
- تنفس بهدوء
- قاوم الخجل.
- تغلب على التوتر من خلال العقل والجسم.

الفصل الثالث : السيطرة على أعصابك

إذا كنت ممن يعانون من التوتر في حياتهم العادية فربما تجد أن تقديم العروض سيصيبك بمزيد من التوتر "على فكرة معظم الناس يعانون من ذلك". تستطيع السيطرة على أعصابك والتغلب على التوتر بإتباع الأساليب الآتية:

فكر بإيجابية

- حاول أن تسيطر على تخيلاتك، وبدلاً أن تتخيل نفسك وأنت تفعل شيئاً بطريقة سيئة جداً، تخيل نفسك وأنت تؤديه بطريقة رائعة وأنت تنجح في تأديته. لأن جسمك يتبع الإيحاءات التي يرسلها مخك.
- لا تفكر في الصور أو الكلمات السلبية تتسرب إلي نفسك، إذا شعرت بشيء من ذلك، خذ فترة راحة ثم ابدأ مرة أخرى.

تنفس بهدوء

إن المفتاح لإعطاء نفسك فرصة لملاحظة وسماع ما يدور حولك هو السيطرة علي أنفاسك عندما تشعر بالتوتر درب نفسك علي ذلك لأن معظم الناس لا يجيدون ذلك. أعط نفسك الوقت اللازم لاستيعاب المعلومة التي تحتاجها أو تريد تذكرها . لا تتعجل وتنفس بهدوء ولا تقلق من فترات التوقف البسيطة أثناء تنفسك.

قاوم الخجل

إذا كنت تشعر بالخجل كثيراً في المواقف العادية ، فربما ستجد العروض التقديمية من المواقف الأشد خجلاً التي تمر بها. لتقليل هذا الشعور فكر في الأمر علي أنه محادثة لاحديث . من المفيد أن تبدأ تخلق نوعاً من المودة بينك وبين

الجمهور قبل بدء العرض كأن تبدأ بالتعرف عليهم أو تقص عليهم طرفة بسيطة لها علاقة بموضوع العرض. لا شك أن هذا الأمر يذيب الجليد بينك وبين جمهورك. من المفيد أيضاً أن تتعامل مع أشخاص من الجمهور قبل بدء العرض لتشعر بنوع من التواصل والألفة معهم. ابتسم وانظر إلي الجمهور أمامك بمودة ووجه إليهم الأسئلة عندما تري مناسبة لذلك.

افهم التأثيرات الجسمية للتوتر

إن الخوف من أن نتعرض للإحراج أو من عدم تحقيق الأهداف التي تسعى إليها غالباً هو السبب في الاستجابات العصبية التي نتعرض لها، كالعرق الذي يصيب اليدين والحمرة التي تظهر علي الوجه. وهذا ناتج لأن الجسم عندما يشعر أنه معرض للخطر فإنه يفرز الأدرينالين الذي يسبب

خفقان القلب ويزيد من تدفق الأكسجين في الدم. وعند تقديم العروض، يمكن أن يؤدي الخوف من الفشل إلي بعض هذه الأعراض أو كلها. والتغلب علي هذا الأمر في الحقيقة يعتبر نوعاً من التحدي ويمكن أن يتحقق بطريقتين.

الأولي : التغلب علي التوتر من خلال العقل

عظّم من الصور الايجابية . تخيل أن جمهورك سعيد بما تقوله وأنه سيصفق لك بحماس عندما تنتهي مما تقوله. عظّم مشاعر الرضا والانجاز وأنك ستؤدي هذا العمل بنجاح هائل وستلقى التهنة حاملاً تنتهي منه . أيضاً من الأمور الهامة للتغلب . علي التوتر أن تجمع أكبر قدر من المعلومات لتظهر أمام الجمهور أنك تستطيع الإجابة علي أسئلتهم بشكل صحيح وبالتالي تستطيع أن تستقطب الجمهور في صفك.

الثانية: التغلب على التوتر من خلال الجسم
الأمور التالية تساعد جسمك في التغلب على الخوف
والتوتر.

- تنفس بعمق عدة مرات في مكان هادئ
- اجلس في مكان مريح وأرخ جسمك . اقبض ثم أرخ عضلات جسمك .
- تناول قليلاً من الماء واحتفظ بكوب ماء قريباً منك لتشرب منه متى شعرت بذلك.

الخلاصة

من الأمور غير المحببة أن تظل تلوم نفسك بسبب إصابتك بالتوتر والعصية. كل الناس سيصيبهم ذلك. إن أفضل

طريقة للتغلب على التوتر أن تعطى لنفسك الفرصة
للاحتفال بالنجاحات الصغيرة وتبنى عليها بشكل متزايد.

