



wsarhan34@gmail.com

وليد سرحان - الطب النفسي، الأردن

إن الشعور بالتوتر والقلق قبل إلقاء كلمة أو محاضرة أمام الجمهور أمر طبيعي ، وهذا أيضا ينطبق على مقابلة مهمة، أو إجتماع عائلي أو إداري تكون فيه محط الأنظار. ومن المعروف أن شيء من القلق والخوف يكون دافعاً للتحضير والتركيز والأداء الجيد، أما إذا ارتفعت درجة التوتر فقد يؤثر هذا على الأداء ، ومن المفيد أن نعرف أن الناس تتفاوت حسب شخصياتها في القدرة على الحديث أو المواجهة الإجتماعية.

ويلعب في ذلك التربية والوراثة والخبرة، ولا شك أن الخبرات السلبية في عمر مبكر ذات أثر سلبي على الفرد، فإذا كان يقيم من والده ومدرسه ومن كل من حوله، أو يتم الإستهزاء بأدائه في الجامعة أو في جلسة إجتماعية، فإن هذا سيزيد من التوتر ويصل الأمر بالفرد لتجنب وتحاشي هذه المواقف، وهذا يجعل المواجهة أكثر صعوبة ورهبة. أما من يعتاد من طفولته على الكلام أمام الأهل والضيوف ثم في الصف وأمام المدرسة بالإذاعة المدرسية ويشجع للمشاركة بالرأي فلا شك أنه سيستفيد من تراكم الخبرة.

ولذلك يجب أن لا يضيع الإنسان أي فرصة في مواجهة الجمهور، ولا يعتذر ولا يتجنب، وإذا طلب منه إلقاء محاضرة أو بحث أو خطاب فيتبع النصائح العشرة التالية:

- 1- معرفة المكان وأدواته: وهذا يتطلب الحضور مبكراً للتألف مع المكان.
- 2- معرفة الجمهور: إن وجود وجوه مألوفة بين الجمهور يسهل المهمة ويجعلك تشعر بأنك تحدث أصدقاء لا غرباء.
- 3- حضر موضوعك بعناية: لتكون واثق من أدائك ومعلوماتك و إحسب الوقت بعناية، وذلك بالتدريب المسبق.
- 4- الإسترخاء قبل المحاضرة وعند البداية.
- 5- حاول أن ترى صورتك وصوتك وأنت تحاضر بنجاح.
- 6- تأكد أن الحضور يريدون نجاحك و الإستفادة منك وليس قهرك.
- 7- لا تعتذر وتتأسف على كل صغيرة وكبيرة وعن النقص في المعلومات . و نادراً أما يكون للأسف مكان.
- 8- تناسى نفسك والجمهور وركز على الرسالة والهدف من المحاضرة.
- 9- حوّل توترك إلى نقطة قوة وكسر الجليد.
- 10- إكتسب الخبرة وهي التي تبني الثقة.

إن الشعور بالتوتر والقلق قبل إلقاء كلمة أو محاضرة أمام الجمهور أمر طبيعي ، وهذا أيضا ينطبق على مقابلة مهمة، أو إجتماع عائلي أو إداري تكون فيه محط الأنظار.

أن شيء من القلق والخوف يكون دافعاً للتحضير والتركيز والأداء الجيد، أما إذا ارتفعت درجة التوتر فقد يؤثر هذا على الأداء ،

أن الناس تتفاوت حسب شخصياتها في القدرة على الحديث أو المواجهة الإجتماعية.

ويلعب في ذلك التربية والوراثة والخبرة، ولا شك أن الخبرات السلبية في عمر مبكر ذات أثر سلبي على الفرد

يجب أن لا يضيع الإنسان أي فرصة في مواجهة الجمهور، ولا يعتذر ولا يتجنب

قبل المحاضرة

عندما تعلم أنك ستلقي خطاباً أو كلمة أو محاضرة فلا بد من التحضير وهذا يعتمد على الخبرة والمعرفة، ولا بد أن يشمل التحضير بعض النقاط الرئيسية المناسبة للوقت والمكان والجمهور. تدرب على الأداء لوحدك أو على شريط كاسيت أو فيديو. وخذ قسطاً من الراحة قبل المحاضرة، وإياك أن تعتبر محاضرتك هي أول وآخر ما قيل وسيقال، إذا كانت المحاضرة مكتوبة يفضل أن تحمل بطاقات صغيرة عليها العناوين، إلا في خطابات معينة لا بد من الإلتزام بورقة مكتوبة كاملة.

أثناء المحاضرة

كن على يقين أن اللحظة التي يصمت فيها الجميع ويقدمك عريف الحفل، فيصمت الناس وينظروا إليك سيكون فيها توتر وخفقات وعرق وقد يكون هناك رجة، ولذلك أتبع النصائح التالية في المحاضرة:

1- اتحمل الدققة الأولى، ولا بأس أن تكون قد حفظت كل ما ستقوله فيها لأنه بعد مرورها يبدأ التوتر بالإنحسار.

2- لا تسرع بالكلام فينقطع نفسك مما يؤدي للتوتر والتلعثم.

3- إترك نظراتك هائمة على الجمهور دون تحديد.

4- لا تبق صوتك على وتيرة واحدة فهذا يبعث على النعاس.

5- حاول كسر حدة الحديث الجدي بالأمثلة والتعليقات المضحكة.

6- لا تنزعج إذا كان هناك أشخاص في نوم عميق أو تملل، فهذا أمر واقع في أي محاضرة.

7- لا ضرورة لتكرار كلمات وجمل مثل (كما قلت سابقاً، أو سأتي لذكره بالتفصيل لاحقاً، وأن الوقت غير كافي).

8- حدد مسبقاً إذا كنت ستعتمد على صور وشرائح أو شفافيات، وتدرب على إستعمالها و إستعمال الجهاز.

9- تألف مع الميكروفون وتعرف على أسلوب عمله والمسافة الصحيحة لبعده أو قربه منك.

10- تواضع في تقديمك للموضوع مهما كنت عالم به فهذا يقرب المسافة بينك وبين الجمهور.

الرهاب الإجتماعي Social Phobia

الرهاب أو القلق الإجتماعي أو أحد اضطرابات القلق الشائعة والتي تتميز بالخوف من مواقف إجتماعية معينة وتحاشيها، وهي تبدو كنوع شديد من الخجل والحد الفاصل من الخجل المقبول أو الخوف الإجتماعي كمرض، هو مدى التأثير على حياة الفرد العملية والإجتماعية، فقد تعيق الدراسة والتقدم في العمل، وقد تكون شاملة لكل المواقف أو تتركز على شيء واحد مثل إلقاء كلمة، أو الحديث مع الجنس الآخر. وتدل الدراسات أن حوالي 13% من الناس يعانون من هذه المشكلة وبدرجات متفاوتة، ولكن أغلبهم لا يعتبر أن هذه مشكلة لها حل، بل يأخذها على أنها طبع من طباعه لن يتغير، وقد يختار عمله وحياته بما يتناسب مع هذا الطبع - وفي ذلك خسائر كبيرة لأن العلاج متوفر - وعن أسباب الخوف الإجتماعي فهو خليط من الموروث والشخصية والبيئة والتربية والخبرة التي تؤدي لظهور الخوف وأعراضه كالرغبة، تهديج الصوت، التلعثم، رجة اليدين، تصبب العرق، سرعة ضربات القلب، صعوبة التنفس، الشعور بامتلاء المثانة، فقدان التركيز، الخوف عند صب القهوة، الخوف من الدعوات ومن الحديث على الهاتف، وكثير من الأشخاص الذين يعانون من الخوف

معرفة المكان وأدواته: وهذا يتطلب الحضور مبكراً للتألف مع المكان.

معرفة الجمهور: إن وجود وجوه مألوفة بين الجمهور يسهل المصمة ويجعلك تشعر بأكثر ثقة. تحدث أصدقاء لا تحرباء

حضر موضوعك بعناية: لتكون واثق من أدائك ومعلوماتك و إحصج الوقت بعناية، وذلك بالتدريب المسبق.

تناسى نفسك والجمهور وركز على الرسالة والمصحة من المحاضرة.

تدرب على الأداء لوحدك أو على شريط كاسيت أو فيديو. وخذ قسطاً من الراحة قبل المحاضرة

إذا كانت المحاضرة مكتوبة يفضل أن تحمل بطاقات صغيرة عليها العناوين، إلا في خطابات معينة لا بد من الإلتزام بورقة مكتوبة كاملة

كن على يقين أن اللحظة التي يصمت فيها الجميع ويقدمك عريف الحفل، فيصمت الناس وينظروا إليك سيكون فيها توتر وخفقات وعرق وقد يكون هناك رجة

اتحمل الدققة الأولى، ولا بأس أن تكون قد حفظت كل ما ستقوله فيها لأنه بعد مرورها

ببدا التوتر بالإنحسار

لا تبقى صوتك على وتيرة واحدة فهذا يبعث على النعاس

لا ضرورة لتكرار كلمات وجمل مثل (كما قلت سابقاً، أو سأنتي لذكره بالتفصيل لا حقاً، وأن الوقت خير كافي).

تواضع هي تقديمك للموضوع مهما كنت عالم به فهذا يقرّب المسافة بينك وبين الجمهور.

الرهاب أو القلق الإجتماعي أو أحد اضطرابات القلق الشائعة والتي تتميز بالخوف من مواقف إجتماعية معينة وتحاشيها

وتدل الدراسات أن حوالي 13% من الناس يعانون من هذه المشكلة ودرجات متفاوتة، ولكن أغلبهم لا يعتبر أن هذه مشكلة لها حل، بل يأخذها على أنها طبع من طباعه لن يتغير

ومن أسباب الخوف الإجتماعي فهو خليط من الموروث الشخصية والبيئة والتربية والخبرة التي تؤدي لظهور الخوف وأعراضه

ومن المفيد أن نعرفه بأن هذه الحالة لها علاج وهو نفسي

الإجتماعي يكونوا خجولين منذ طفولتهم ولكن الأمر يتطور مع دخولهم الجامعة والحياة العملية، وللأسف يلجأ بعض الناس لإستعمال الكحول أو المهدئات للتخفيف من توترهم في بعض المواقف، وقد تؤدي حالة الخوف الإجتماعي بالإنسان للإحباط والإكتئاب والمشاكل النفسية التي تتفاقم مع الإدمان.

ومن المفيد أن نعرف بأن هذه الحالة لها علاج وهو نفسي سلوكي على أساس المواجهة الفعلية أو بالتخيل، وكما أن هناك علاج دوائي لأعراض الخوف التي تربك صاحبها خصوصاً الظاهر منها. وليس غريب أن طبيعة المرض نفسه "الخجل" تمنع أصحاب هذه المشكلة من طلب المساعدة. وأكثر الأعراض شيوعاً في الخوف الإجتماعي:

*خفقان القلب. *الإرتجاف *التعرق *شد العضلات
*تهوي معدته وقلبه *جفاف الفم *الشعور بالحرارة والبرودة
*ضغط على الرأس وصداع.

وأما أكثر المواقف إثارة للخوف الإجتماعي فهي:

*أن يتم تقديم الشخص . * مقابلة أصحاب نفوذ أو مكانة إجتماعية.
*إستعمال الهاتف . * إستقبال الزوار.
*أن يراهم أحد أثناء قيامهم بعمل ما. * المزاح
*الأكل في البيت مع الأصدقاء *الأكل مع الأسرة.

الثقة بالنفس Self – confidence

يعتقد معظم الناس الخجولين أو الذين يعانون من الرهاب أو الخوف الإجتماعي أن المشكلة تكمن في الثقة بالنفس ويأتوا للعيادات طالبين تحسين الثقة بالنفس، والتي تتطلب عدة مصادر:

- 1- العمل والتعليم: يعطي الفرد تعريفاً ومكانة بين الناس.
- 2-العلاقات الإجتماعية : من الأصدقاء المقربين إلى المعارف والعلاقات الواسعة.
- 3-الهوايات والأنشطة: هي مجالات للتعرف والإحتكاك بالناس ومادة للحديث.
- 4-الثقافة والإطلاع: إن معرفة الشخص في موضوع ما في جلسة معينة ستعطيه الثقة بالحديث وتعمل على تحسين الثقة بشكل دائم.
- 5-العمل العام: النوادي والأحزاب والجمعيات الخيرية والتطوعية تضيف للفرد بعداً كبيراً في حياته وثقته.

فمراة الثقة هي النفس.

إضطراب الشخصية التجنبي. Avoidant Personality Disorder

طراز من الشخصية المكبوتة إجتماعياً ، ومع الشعور بالعجز والنقص، والحساسية المفرطة للنقد. وتظهر في البلوغ وتتميز بما يلي:

- 1-الإبتعاد عن النشاطات المهنية التي تتطلب الإحتكاك بالناس خوفاً من النقد، أو الرفض ، أو عدم الرضا.

سلوكي على أساس المواجهة الفعلية أو بالتخيل، وكما أن هناك علاج دوائي للأمراض الخوفية التي تترك صاحبها خصوصاً الظاهر منها

إضطراب الشخصية التجنبية طراز من الشخصية المكتوبة اجتماعياً، ومع الشعور بالعجز والنقص، والحساسية المفرطة للنقد. وتظهر هي البلوغ

نوع الشخصية الحساسة وهو نمط للشخصية أكثر من كونه إضطراب. ويكون صاحب هذه الشخصية غير مرتاح اجتماعياً وخائف من التقييم السلبي له

- 2- الرغبة في التأكد بأنه مقبول ومحبوب من الناس قبل الدخول معهم في علاقة وهذا مستحيل.
- 3- الإبتعاد عن العلاقات الحميمة خوفاً من السخرية أو الكسفة.
- 4- الإهتمام الدائم بتقييم ورأي الناس به، وخصوصاً النقد.
- 5- الشعور بالنقص في أي موقف أو علاقة جديدة.
- 6- يرى نفسه غير محبوب وغير مقبول اجتماعياً وأقل من الناس.
- 7- التردد في إتخاذ خطوات أو مغامرات خوفاً من الحرج.

نوع الشخصية الحساسة Sensitive Personality Type

وهو نمط للشخصية أكثر من كونه إضطراب . ويكون صاحب هذه الشخصية غير مرتاح اجتماعياً وخائف من التقييم السلبي له وبالتالي يكون جمود اجتماعي وصفاته هي:

- 1- يجرحه أي نقد أو عدم إتفاق.
- 2- له أصدقاء قليلين مقربين.
- 3- لا يخالط الناس إلا إذا تأكد أنهم سيجوبه.
- 4- يبتعد عن النشاطات المهنية والاجتماعية التي فيها إحتكاك.
- 5- غير مرتاح في التجمعات.
- 6- الخوف من أن يبدووا عليه الخجل أو دموع أو توتر.
- 7- يبالغ ويضخم في صعوبة بعض الأمور التي لا تكون ضمن سيطرته.
- 8- يتطلع للقبول والتعاطف.

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocSarhaneSocialPhobia.pdf>

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية

نمو تعاون عربي وقبلي بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

شعـن: إنجازات أربعة عشرة عاماً من الخدمـة

(التأسيس العام 2000 الاطلاق على الويب العام 2003)

الكتاب السنوي الخامس

تحميل الكتاب

- التحميل من موقع " شبكة العلوم النفسية العربية"

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

اشتركت في الدورات التدريبية التي تصادفها الشبكة

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3

خدمات الاعلان بالمتجر الإلكتروني

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=39&controller=category&id_lang=3