

## (٥٠) وصية لغرس الثقة والتغلب على الخوف والخجل

إن أكبر مشكلة تواجه الإنسان سواء كان مدرباً أو محاضراً أو خطيباً مبتدئاً هو عدم الثقة بالنفس والتردد والخجل والحرص والخوف والرغبة أمام المستمعين، لذا فإنه يمكننا أن نوصي بالوصايا الخمسين التالية:

- استعن بالله تعالى، واخلص عملك له، واسأله التوفيق والتيسير .
- اقرأ شيئاً من كتاب الله تعالى قبل المثول بين يدي المشاركين .
- صل ركعتين ثم ارفع يديك بالدعاء .
- اطلب الدعاء من والديك أو من أهل بيتك .
- تصدق قبل المحاضرة، أو امسح على رأس اليتيم، أو تقرب إلى الله بأي عمل صالح .
- استغفر الله من ذنوبك ومعاصيك .
- تبرأ من حولك وقوتك، والجا إلى حول الله وقوته، وتوكل عليه وحده .
- حضر تحضيراً جيداً، وقرأ كثيراً كل ما يخص موضوع البرنامج .
- يمكنك عمل خريطة ذهنية (Mind Mapping) .
- رتب الموضوع ترتيباً منطقياً ومتسلسلاً ليسهل تذكره .
- تفهم فكرتك جيداً قبل أن تتحدث بها .
- احفظ ما تريد قوله جيداً، واحرص على تكراره كثيراً .
- تمرن على ما تريد قوله، وجرب عرضك له في بيتك، ثم تعرف على أخطائك وحاول تلافئها (اعمل بروفة) .
- احرص على إعداد مقدمة مركزة وقوية ومحفوظة حفظاً جيداً .
- خاطب نفسك وأقنعها بالمقدرة والنجاح، ولسوف تنجح بإذن الله تعالى .
- كن طبيعياً، وأحذر التكليف والتنطع .
- كن أنت، واستخدم كلماتك وعباراتك، ولا تقلد كثيراً، وإذا كان ولا بد فقلد أفضل الموجود ثم طورهُ وحسنهُ .

- حاول الارتجال، وتجنب القراءة الكثيرة من ورقة أو مذكرة .
- ضع أمامك رؤوس أقلام الموضوع .
- أعط تركيزاً خاصاً للدقائق الخمس الأولى .
- حسن مظهرك، وطيب نفسك، ورتب هندامك .
- افحص كافة المعدات والأجهزة والمساعدات المرئية، وتدريب على استعمالها .
- توقع المشكلات الممكن حدوثها، واستعد لها .
- تدرب على التعامل مع الأسئلة الصعبة والرد عليها .
- احرص على المبادرة والإقدام، وكن شجاعاً جريئاً .
- تحدّ نفسك، وأرغمها على المجازفة، وأقنعها أن المراتب العالية لا تتأتي إلا بالمجازفة والإقدام والهمة العالية وخوض الصعاب .
- وافق على بعض الخوف على أساس أنه طبيعي وجيد .
- ذكر نفسك بأن كل رجل مشهور كان عرضة للخطأ، فلا حرج من الإخفاق في الأمر .
- تصور نفسك متحدثاً جيداً .
- اعتقد أن الجمهور في صفك .
- تخيل أن الحضور لا يفهمون شيئاً، أو افترض عدم معرفتهم تماماً بالموضوع أو ضالة معلوماتهم في هذا الشأن .
- أقنع نفسك أن تبعات خوض هذا المضمار أخف وطأة من تبعات التراجع والتردد والرضا بالدون .
- استشر أولي الخبرة والاختصاص فلعلك تجد عند بعضهم ما يثبت فؤادك ويقوي جنانك ويثير همتك .
- تذكر دائماً أننا نخطئ كثيراً عندما نعتقد أن الحضور يحصون حركاتنا إحصاءً دقيقاً .
- تدرج في التدريب والإلقاء والخطابة، وابدأ في منتديات صغيرة ومع فئات قليلة ذات المستويات المحدودة .
- إن استطعت أن لا تبدأ التدريب والإلقاء والخطابة أمام أناس تربطك وإياهم صلات وثيقة فافعل .
- احضر دورة تدريب مدربين .
- أمسك بجسم صلب (عصا أو خشبة المنبر أو أطراف المنصة أو غير ذلك) إن تيسر لك ذلك .
- خذ نفساً عميقاً ثم أخرج الهواء إخراجاً هادئاً لتهدأ نفسك .

- ابتسم ابتسامة خفيفة .
- ابدأ الكلام بحمد الله والثناء عليه .
- إذا لم تستطع النظر إلى عيون المشاركين فانظر أعلى قليلاً من مستوى رؤوسهم أو انظر إلى جباههم .
- تصنع التمكن والاستعداد والثقة بالنفس(من حيث النظرات والالتفات والحركة وغيرها) .
- تحدث بهدوء واضبط أعصابك وان تكلفت ذلك .
- عرف نفسك للمشاركين، وتعرف عليهم .
- أذب الجليد، وأوجد وضعاً غير رسمي (ودي وأخوي) أثناء البرنامج .
- ابدأ بتناول الموضوعات السهلة والبسيطة والتي لا تثير جدلاً ولا اعتراضاً .
- استخدم لغة الجسم بإتقان مع تجنب التكلف .
- تحرك بخطوات ثابتة وهادئة داخل القاعة وفي أوساط المشاركين، وأحرص على حفظ أسماء المشاركين واستخدامها .
- أشرك المتدربين في الحوار والنقاش، واحرص على الرد على الاستفسارات والأسئلة وعدم التردد في مجابهة المواقف أو تميمها .