

كيف تتحدث مع الآخرين بدون خجل؟؟!!

يؤدي الخجل من التحدث أمام الناس إلى العزلة والابتعاد عن المجتمع، ويفضي إلى كبت الأفكار والرؤى التي قد تكون مثيرة للاهتمام. وهذا الداء قد طال الكثير من الناس حتى الذين يشغلون مواقع هامة في مفاصل الحياة الاجتماعية.

يقول أحد الشباب الذي كان ذهنه مليئاً بالأفكار والإبداعات: شعور بالقلق يراودني كلما أريد التحدث أمام الناس، وسؤال يتكرر مراراً قبل أن اشرع بالكلام، هو: هل أتحدث أم لا؟ وهل أنا قادر على بيان ما أريده بالصورة المطلوبة؟ بمجرد انطلاقي بالكلام كنت أنسى ما أريد التحدث عنه، و يتلّ قميصي من الخجل، ولا افهم الآخر بما كنت أريد إفهامه إياه.

وفيما يلي شرحاً موجزاً لطرق عملية يمكن من خلالها تقوية فن البيان وتعلّم طرق التحدث إلى الناس:	وإذا أردت أن تتحدث أمام جمهور فأليك هذه الإرشادات:
إن كسب الثقة بالنفس والقدرة على التفكير بهدوء أثناء التحدث إلى الآخرين ليس أمراً صعباً كما يتخيل أكثر الناس.	**شدد على الكلمات المهمة واذكر الكلمات غير المهمة بسرعة.
** انك عندما تتحدث أمام الناس من المفترض أن تفكر بشكل افضل لأنّ استماعهم إليك يعني تقديرهم لك وهذا أمر ينبغي أن يسعدك ويزيد من قدرتك.	** غير طبقات صوتك أثناء الحديث.
لا تنسى أن تتحدث بفرح.	** غير معدل سرعتك أثناء الكلام.
الإحاطة بما تريد أن تتكلم عنه.	** أكثر من المرطبات وقلل من تناول الطعام.
التخطيط لكيفية التحدث	** القليل من الملح أو نكهة الليمون ستغنيك عن الماء، وتمنع من جفاف الفم.
**تحدث للناس وانظر إليهم وكأنهم مدينين لك وجاءوا ليتوسلوا إليك طلباً لتجديد مهلة الدفع.	** لا تبتدأ بالعجلة، فهذه هي السمة المميزة للمبتدئ.
** افضل أنواع الدفاع هو الهجوم فهاجم مخاوفك وقد جاء في الأثر: إذا خفت شيئاً فقع فيه.	** استنشق نفساً عميقاً، تطلّع إلى جمهورك للحظة وان كانت هناك ضجة توقف قليلاً حتى تنتهي ويهدأ الناس.
لا تعبت بملابسك، ساعتك، قلمك عندما تتحدث	استعمال الأسئلة لافتحاح الموضوع واستدراج الجمهور إلى التفكير معك
** لا تنس أن:	حاول أن يكون ختام كلامك : كلمات خفيفة ولطيفة وجميلة، واتركهم دائماً يضحكون بسعادة عندما تقول لهم وداعاً.
كل فن قابل للتعلم مع الممارسة والتدريب.	