



در بهبودی دارد. از بررسی تجویز انواع ضد دردهای
نتایج جالبی حاصل شد. بیماران دوزهای بسیار
ناچیزی از ضد دردهای مخدر را طی شب دریافت
می کردند و بیشترین مقدار آن در صبح و غروب داده
می شد. این الگوی ۲۴ ساعته در مورد ضد درد
غیرمخدر ثابت نشد.

در يك چهارم تا يك پنجم موارد بیشترین میزان
داروی ضد درد، طی دوز اول بعد از عمل داده
می شد. با توجه به اینکه دردهای شبانه رایج ترین
علت اختلال در خواب می باشند، و نیمی از بیماران
احساس می کردند که درد، در شب شدیدتر
می شود. واضح است که درد بعد از عمل در شب
مشکلات خاصی را برای این بیماران ایجاد می کند
بررسی بعدی در این بخش از توجهات پرستاری
شب، میتواند با ارزش باشد.

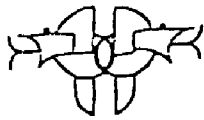
غالبه پرسترس

از سخنرانی

زهرا یزداندوست کارشناس ارشد پرستاری روانی و
عضو هیئت علمی
هایده محمودی کارشناس ارشد پرستاری روانی و
عضو هیئت علمی

Gloss ,Jose s . "post operative
pain at night "
Nursing Times May 1991 page 40

نقش ما، در مراقبتهای بهداشتی، توسعه
مهارتهای مراقبتی از بیماران است، و این متضمن
داشتن قدرت بیان موثر است، این قدرت بیان را نه
تنها در جمع همکاران بلکه باید در جلسات نیز داشت
آنهم نه در برابر پنج نفر بلکه در برابر پانصد نفر، که
این تسلط بیان را نه تنها هنگامی که شرایط مساعد



است ، بلکه باید به هنگام مناقشه و جر و بحث نیز دارا بود .

متأسفانه برای اکثر ما سخنرانی در برابر يك جمع ترس بی سبب را ایجاد می کند ، یکی از کسانی که دستخوش چنین ترسی است ، اظهار می داشت که ، دو دقیقه قبل از شروع سخنرانی حاضر بودم که شلاق بخورم اما صحبت را شروع نکنم کسی که از سخن گفتن در جمع وحشت دارد قبل و در هنگام سخنرانی نشانه های کلاسیک از جنگ و گریز را در خود تجربه می کند ، نشانه هایی مانند :

خشک شدن دهان ، تپش قلب ، پیچش معده و لرزش صدا و زانوان و دستها ، ممکن است شخص هفته ها قبل از سخنرانی احساس نگرانی و کم خوابی داشته باشد ، برخی نیز حتی هنگام صحبت در جوی غیر رسمی مانند کلاس درس یا در هنگام پاسخ به يك سؤال یا اظهار نظر دچار ترس و واهمه می شوند . امروزه می توان ترس را که مانع از ایراد يك سخنرانی موثر ، سلیس و روان و متقاعد کننده در حضور جمعی می شود مهار کرد ، شخص فوق الذکر اظهار می داشت : دو دقیقه قبل از اتمام سخنرانی ام حاضر بودم که مرا بکشند اما از صحبتم جلوگیری نکنند .

گروهی از ما : هنگامی که در برابر چشمان جمعی قرار می گیریم دستخوش اضطراب می شویم ، هنگام صحبت در يك مجلس شخص سخنران می داند که تمام نگاه ها به او دوخته شده است ، او هراس دارد از اینکه دیگران او را ابله تصور کنند و هر چه هشیارتر شود مضطرب تر می شود و کارایی او کمتر خواهد شد .

همچنین هنگامیکه گروهی بطور دسته جمعی (نه تك

خوانی) آواز بخوانند هر يك از خوانندگان به دلیل تقسیم توجه حضار به جمع آنان ، کمتر احساس اضطراب می نمایند ، پس هر چه تعداد افراد مورد توجه جمع ، کمتر باشد اضطراب در آنان بیشتر خواهد بود .

مرحله غلبه بر ترس کلیدی است برای رسیدن به قله موفقیت در سخنرانی

باید دانست که هدف از بین بردن حالت عصبی در شخص نیست ، بلکه قصد اینست تا ، انرژی را که این حالت عصبی تولید می نماید تجهیز نموده و به قدرت اجراء تبدیل نمائیم .

بعضی از سخنرانان در هنگام صحبت مضطرب نمی شوند ، شاید بدلیل آنکه به مسئولیتی که دارند واقف نیستند یا آنکه همان سخنرانی را برای چندمین بار اجراء کرده اند و در واقع از آن خسته شده اند ، در هر دو صورت از اهمیت مسئولیتی که بر عهده گرفته اند بی خبرند ، اگر شخصی سخنرانی می کند و در واقع سخنی نگفته باشد وقت مستمعین را تلف نموده است .

مرحله غلبه بر ترس کلیدی است برای رسیدن به قله موفقیت در سخنرانی

برای ستیز با ترس از سخنرانی در مجالس ، این شیوه ساده ولی بسیار موثر را آزمایش کنید
بگذارید که مخاطبین نیز در سخنرانی شما شریک باشند ، سئوالی مطرح کنید ، مثلاً در يك کلاس درس بپرسید « آیا همه پلی کپی را دریافت



کرده اید « یا آیا آماده اید » با سئوالاتی این چنین موقعیت را از يك حالت سخنرانی رسمی به يك گفت و شنود دسته جمعی تبدیل کنید و با توجه بیشتر به مخاطبین و کمتر به خودتان ، احساس خواهید کرد که مخاطبین شما ، بسیار دوستانه به شما پاسخ می دهند و آنگاه آنان در نظر شما به صورت هیولایی که قصد

برای ستیز با ترس از سخنرانی در مجالس ، این شبهه ساده و بسیار موثر را آزمایش کنید .

آزار دارند جلوه گر خواهند شد .

برای سخنرانی موضوعی را انتخاب کنید که مورد علاقه شما باشد مجبور نیستید که هر موضوعی را برای سخنرانی بپذیرید و در واقع نباید هم بپذیرید ، اگر به موضوعی که پیشنهاد می شود علاقه و تخصص ندارید اقرار کنید ، و بحث دیگری را انتخاب نمائید .

* تمرین ، تمرین ، تمرین : سخنرانی مانند اجراء برنامه ای بر روی صحنه است ، همانطور که بهترین هنرپیشه دنیا جرأت نمی کند ، بدون تمرین بر روی صحنه حاضر شود ، شما نیز باید چنین باشید ، برای داشتن اعتماد به نفس کافی ، هیچ چیز بهتر از آن نیست که درس خود را از بر باشید همانطور که Asistotle می گوید ، ما با تمرین می آموزیم ، شما نیز می توانید سخنرانی در جمع را با قرار گرفتن در جایگاه سخنرانی یاد بگیرید . بخاطر داشته باشید که دلهره در درون شما می گذرد ، و اضطراب را به

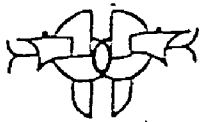
همان شدتی که در درونتان حس می کنید در ظاهر شما منعکس نمی شود . Dick - Carette می گوید : اگر کمی مضطرب باشید ، شما هرگز در دید حضار مضطرب به نظر نمی رسید اگر اضطراب شما زیاد باشد اندکی از آن در چهره تان نمایان می شود ، و اگر اضطراب از کنترل شما خارج باشد آشفته حال به نظر خواهید رسید .

ممکن است که سیستم عصبی شما هزاران شوک به شما وارد سازد ، اما بینندگان فقط می توانند اندکی از آنرا حس نموده و ببینند حضار نمی توانند تا یکباردی شما را حس کنند و یا فرزش زانوان شما را ببینند .

استیو آلن Steve Allen کمدین مشهور می گفت : شما ممکن است در هنگام اجرای برنامه رنگتان بپرد ، بیهوش شوید و در جایگاه ارکستر بیفتید ، اما حضار بعد از يك هفته همه چیز را

فراموش می کنند . دقایق نخست مشکل ترین مرحله سخنرانی است و کم کم مسئله عادی خواهد شد . در اندیشه خود حضار را افرادی نادان تصور کنید تا بتوانید با آرامش و خونسردی ، با سر برافراشته ، شانه های عقب و سینه ستبر بسوی جایگاه بروید و در پشت تریبون قرار بگیرید ، وقتی بسوی جایگاه رفتید کمی از آن فاصله بگیرید و چند سؤال مطرح کنید ، مطمئن باشید که از عهده این سخنرانی موفق و موزون بیرون خواهید آمد .

برای موفقیت بیشتر ، لباس مناسب بپوشید ممکن است کمی این گفته مبتذل به نظر آید ، اما يك واقعیت است ، لباسی که خودتان را برازنده تر ببینید و با آن احساس اطمینان بیشتر کنید . گرچه این بدین



معنی نیست که لباس رسمی بپوشید ، بلکه لباسی که اطمینان بخش ، راحت و مناسب باشد .

پیش از سخنرانی از مصرف الکل و کافئین و غذای زیاد اجتناب بورزید ، برای کنترل اضطراب خود ، داروهای آرامبخش مصرف نکنید ، چون این داروها از آگاهی لازم و تسلط موثر شما می کاهد . مصرف الکل سبب می شود که فکر کنید همه چیز خوب پیش می رود ، در صورتی که ظاهر امر چیز دیگری است حتی ممکن است شما را افسرده نموده و سبب شود که در پاسخ به حضار حساسیت خود را از دست بدهید .

جالب است که در اقدامات کلینیکی امروزه مصرف داروهای Beta - blocker (ایندرال) را در کاهش ترشح آدرنالین و متعادل نمودن علائم مرحله ترس موثر دانسته و کاربرد آن را توصیه می نمایند .

می دانیم که معده پر فرآورده های خونی را از مغز دور نموده و به طرف سیستم جهاز هاضمه سوق می دهد ، همانگونه که Millaid - Bennetl سخنران مشهور مطرح نموده است : شما نمی توانید همزمان معده پر و سر پر داشته باشید یکی از این دو باید خالی باشد ، اگر در هنگام ظهر یا شام سخنرانی دارید بهتر است غذای سبکی میل نمائید و یا بعد از سخنرانی غذا صرف نمائید .

بخاطر بسپارید که حتماً قبل از سخنرانی مثانه خود را خالی نمائید . هم چنین مصرف مواد کافئین دار را محدود نمائید چون ممکن است بطور ناگهانی مثانه تان را پر نماید .

بعضی از سخنرانان حتی از نوشیدن شیر اجتناب می ورزند چون شیر می تواند بر تن صدا تأثیر

بگذارد .

آشنا نمودن خود با اوضاع و حضار :

در صورت امکان قمرین را در سالی انجام دهید که قرار است در آنجا صحبت کنید ، بر روی همان صندلی بنشینید ، وسایل سمعی بصری مانند میکروفن را امتحان کنید و با اتاق های دوروبر خود مانند دستشویی ، در اضطراری و بوفه آشنا شوید ، این کار باعث می گردد که شما خود را در محیطی آشنا مانند منزل احساس کنید ، این موضوع احساس امنیت شما را تقویت می کند .

در صورت امکان ، معارفه و ملاقات با حضار بسیار مفید است با اینکار هم خود را به آنها نزدیک احساس می کنید و هم می توانید برنامه سخنرانی خود را مناسب با نیازها و علاقه آنان تنظیم نمائید .

تکنیک های آرام بخش و خوش بینی :

تکنیک های آرام بخش را هفته ها قبل و درست پیش از اجرای برنامه قمرین کنید همچنین به خود تلقین کنید که از هر نظر آماده هستید و اطلاعات مهمی را همراه دارید که می خواهید به آگاهی دیگران برسانید ، تصویری از خود خلق کنید تصویری موزون و مطمئن که می توانید برنامه تان را به بهترین صورت برگزار کنید ، این نکته را بیاد داشته باشید سخنرانان ضعیف و متوسطی در آنجا حضور دارند و شما هرگز نباید برجسته ترین باشید فقط می توانید در سطح خوبی ، بازنگری و صحبت داشته باشید و این خرد کافیهست .

چرا شکست بخاطر ترس ؟

شکست مقدمه پیروزیست . برای موفقیت اغلب



شکست لازم است اگر از اجرای برنامه خود راضی نیستید سعی کنید با این تجربه در اجرای بعدی موفق تر باشید . در واقع برای فائق آمدن بر اضطراب سخنرانی، عزمی راسخ مورد نیاز است .

شکست مقدمه پیروزی است

بسیاری از ناطقین موفق و مشهور در ابتدای کار مورد تمسخر قرار گرفتند اما با تضمینی جدی به پیروزی رسیدند که خاطرات آنان حتی برای کمروترین ناطقین درس امیدبخشی بحساب می آید . اگر شما از صحبت کردن در حضور جمعی خجالت می کشید ، دیگر ساکت نمانید حال وقت آنست که از این استراتژی بهره جوئید و بر ترس غلبه کنید و به نمایندگی ما از بیماران و حرفه ما صحبت نمائید .

چگونه وارد جایگاه سخنرانی شوید :

* تعداد اندکی از ما در جایگاه سخنرانی حالت طبیعی داریم ، اما بیشتر ما می توانیم با استفاده از استراتژی مخصوص و مروری مداوم برنامه خود را به بهترین نحوی اجراء کنیم .

* حتی اگر يك متخصص هستيد (و باید هم همینطور باشد اگر قبول کرده اید سخنرانی کنید) موضوع بحث خود را با مسائل روز تطبیق دهید با اینکار از لحاظ اطلاعات در آن موضوع به حضار برتری و اشراف دارید در غیر اینصورت ممکن است که خجل شوید .

* مطالب سخنرانی خود را متناسب با تعداد و دانش

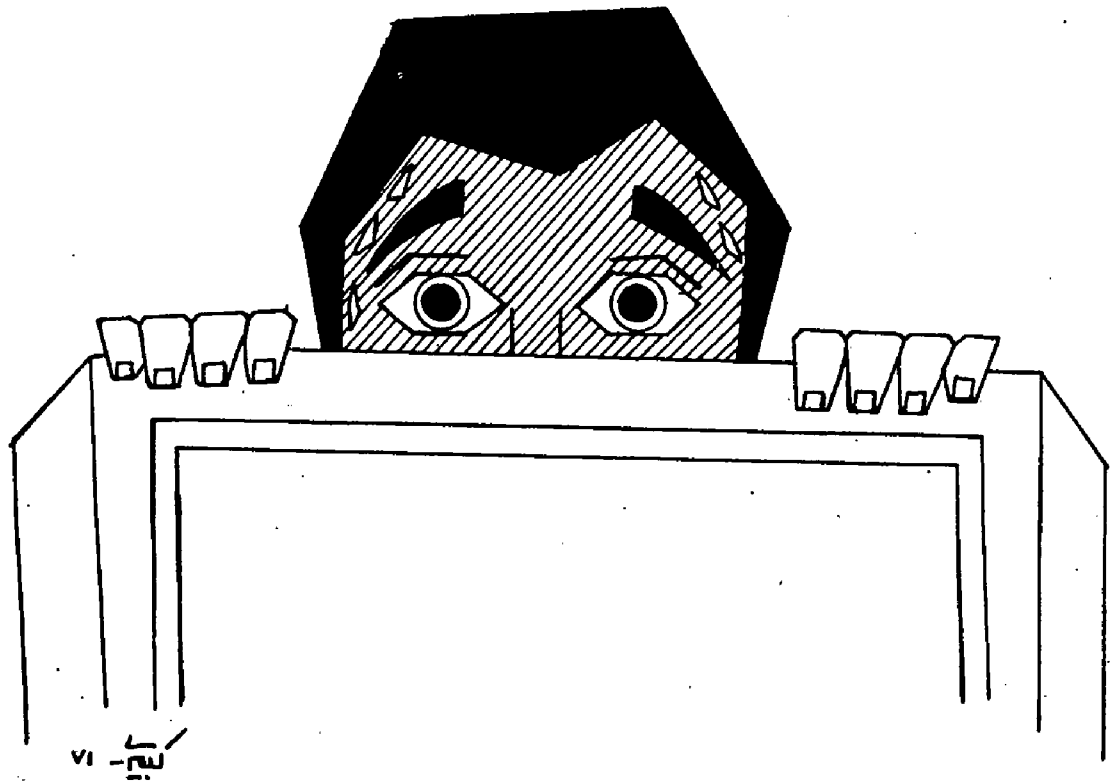
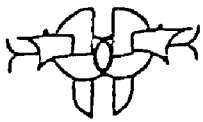
حضار تنظیم نمائید ، برای مثال : هرگز واقع گرایانه نخواهد بود اگر در مقابل يك گروه بزرگ متخصص در باره همان فن و تخصص خاص صحبت کنید ، و هم چنین درجه تخصص افراد حاضر يك عامل تعیین کننده محسوب می شود اگر آنان با موضوع سخنرانی شما کاملاً آشنا باشند ، تشریح شما ممکن است توهینی نسبت به آنان تلقی گردد .

* باید در نظر داشته باشید که طریقه یادگیری حضار

با هم فرق دارد بعضی از آنان از طریق سخنان شما یاد خواهند گرفت و برخی نیاز به روش های تقویتی یا کمک آموزشی مانند وسایل سمعی بصری دارند ، بهتر است که سخنان شما همراه با توضیح در زمینه های مربوطه باشد . و پخش پلی کپی یا نشان دادن اسلاید یا فیلم همراه با صحبت توصیه می شود . اغلب نمایش فیلم و نوار ویدئویی در مورد درس یا سخنرانی بسیار سودمند است .

بهنگام سخنرانی برنامه خود را تنظیم کنید در ابتداء به اطلاع حضار برسانید که موضوع سخنرانی شما چیست . سپس مرحله به مرحله پیش بروید ، بدون اینکه چیزی را حذف کنید ، و نکات اصلی و مهم را در پایان جمع بندی کنید ، کلمات و اصطلاحات کلیدی را بروی کارت به عنوان آغاز هر مبحث بنویسید ، این امر باعث می شود که مجبور نباشید از روی نوشته بخوانید .

● موضوع سخنرانی یا درس را قبلاً با خود تمرین کنید و بخوانید و دقیقاً ضمن ارزیابی خود ، مطمئن شوید که می توانید بلند ، واضح و با آهنگ کنترل شده صحبت کنید ، ثن صدای یکنواخت ممکن است باعث



بیجا - vi

● سخنان خود را در محدودهٔ وقتی که در اختیار دارید تنظیم نمائید . باید سعی کنید برای رعایت این موضوع ناگزیر از حذف نکات مهم موضوع نشده و یا آنکه مجبور نشوید در پایان صحبت به سرعت سخنان خود را خلاصه کرده و به پایان برسانید .

● در پایان باید نظر شرکت کنندگان را در مورد برنامه یا سخنرانی خود سوال کنید و حتی در صورت امکان فرمی که حاوی نظرات مستمعین در مورد سخنرانی شما است بین حضار پخش کنید تا با ارزیابی آنها برنامه های بعدی خود را تنظیم و اجرای آن را مطلوب تر نمائید .

Winslow , Elizabeth , " Over come the fear of speaking in public " - American Journal of Nursing - May 1991 51- 53

بخواب رفتن حضار شود .

● تجارب خود را با حضار تقسیم کنید . در خلال سخنان برای تفهیم بیشتر منظور خود مثال یا ضرب المثل های مناسب بکار ببرید . اما در این کار افراط نکنید ، چون آنگاه به يك قصه گو شهرت می یابید .

در واقع برای فائق آمدن بر اضطراب سخنرانی عزمی راسخ مورد نیاز است .

● در صورت داشتن مناسبت سخنان خود را تا اندازه ای با شوخی و طنز همراه سازید ، البته همچنانکه باید و شاید از عهده این کار بر نمی آیند بنابراین توجه داشته باشید که حضار را ناراحت نکنید مسلماً می دانید که وظیفه شما سرگرم کردن حضار نیست .