

RISALAH PENGUCAPAN AWAM

DISEDIAKAN OLEH:
UNIT RISALAH DAN KEMPEN, UNIT PENGUCAPAN AWAM,
LAJNAH DAKWAH DAN TARBIAH KPKM 2022/2023

 Keluarga Pelajar-pelajar Kelantan Mesir  www.ekpkm.org  [ekpkm](https://www.youtube.com/ekpkm)

SIRI : 02

TIP-TIP HILANG GUGUP KETIKA BERUCAP

Firman Allah SWT :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اتَّقُوا اللّٰهَ وَقُولُوْا قَوْلًا سَدِيْقًا

Maksudnya : Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang tepat – benar. (Surah al-Ahzab:70)

Gugup adalah satu perasaan gemuruh yang dialami oleh setiap individu ketika berucap di hadapan khalayak ramai. Menurut Kamus Dewan Bahasa Melayu Edisi Keempat gugup membawa maksud kebingungan iaitu seseorang yang mudah menjadi gugup khususnya apabila berhadapan dengan khalayak ramai. Jadi sangat bertepatanlah dengan firman Allah SWT di atas dalam menyeru manusia untuk menyampaikan sesuatu ucapan dengan perkataan yang tepat tanpa ada rasa gugup.

Oleh itu, di sini saya sertakan beberapa tip hilang gugup ketika berucap di hadapan khalayak ramai agar dapat membantu semua dalam membina keyakinan dan keberanian diri.

Berikut adalah tip-tip hilang gugup:

-  **Membuat persediaan awal**
 - Persediaan awal yang perlu dititikberatkan adalah dari segi memahami dan mendalami topik ucapan atau pembentangan. Sangatlah tidak digalakkan untuk menangguk-nangguk dalam membuat persiapan awal kerana ia akan memberi kesan yang tidak baik ketika berucap.
-  **Banyakkan praktis sebelum berucap**
 - Perasaan gugup boleh diatasi dengan menyuarakan pandangan anda pada isu berbangkit ketika berada dalam mesyuarat atau diskusi awam. Boleh juga melatih diri dengan berucap di hadapan orang-orang terdekat agar dapat mengatasi rasa gugup. Jadi, anda akan merasa lebih berkeyakinan untuk berucap di hadapan khalayak ramai kelak.
-  **Elakkan minuman berkafein sebelum berucap**
 - Menurut kajian, kafein boleh menyebabkan “takikardia” iaitu meningkatkan degupan jantung secara pantas selama empat jam. Oleh itu, pengambilan kafein sebelum berucap adalah tidak digalakkan sama sekali kerana ia akan menambahkan lagi rasa gugup ketika berucap.

- ✚ Pastikan rehat dan tidur yang cukup
 - Tubuh dan minda yang cukup rehat mampu mengendalikan rasa gugup dan stres dengan lebih baik dan akan memberi "*positive vibes*" kepada setiap individu ketika berucap di hadapan khalayak ramai.

- ✚ Datang awal
 - Kelewatan adalah salah satu stres tambahan kepada seseorang individu yang akan berucap. Jadi, anda perlulah datang awal agar dapat berada dalam keadaan yang sentiasa tenang dan lebih bersedia sebelum dan semasa berucap.

- ✚ Fokus pada pernafasan
 - Duduk dan regangkan diri agar badan lebih longgar ialah cara mengalirkan pernafasan supaya diri berada dalam kondisi yang lebih stabil. Kemudian, tarik nafas perlahan-lahan dan lepaskan. Lakukan hal ini berulang kali sehingga diri rasa tenang. Ini akan dapat mengurangkan rasa gugup pada diri.

- ✚ Pakai pakaian yang membuatkan anda bernafas
 - Rasa gugup boleh meningkatkan pengeluaran peluh. Jadi, elakkan memakai pakaian yang ketat atau tidak selesa ketika berucap kerana ia boleh menambahkan lagi rasa gugup dan tidak tenang. Digalakkan kepada individu yang berucap untuk memakai pakaian yang longgar dan mudah menyerap peluh agar dapat memberikan keselesaan dan ketenangan ketika berucap.

- ✚ Fikir positif
 - Contohnya yakin dengan diri sendiri yang anda mampu melakukan yang terbaik. Tetap berada dalam keadaan tenang dengan bersikap positif bahawasanya semua yang akan anda lakukan dengan jayanya. Apabila anda sudah *set* dengan fikiran positif maka hasilnya juga pasti positif.

- ✚ Kenali audiens
 - Beramah mesra dengan beberapa daripada individu audiens sebelum berucap agar dapat menambahkan lagi keberanian dan keselesaan diri ketika berucap kelak. Pastikan juga mata anda menatap pada mata salah seorang daripada audiens yang dikenali bagi mengekalkan keyakinan yang ada pada diri.

Diharapkan agar perkongsian tip-tip ini akan membantu kita semua untuk berucap dengan lebih berani dan berkeyakinan tanpa ada rasa gugup di hadapan khalayak ramai. Semoga bermanfaat.

Disediakan oleh :
Nur Fashlini binti Mazlan,
Kuliah Bahasa Arab,
Universiti Al-Azhar, Kaherah, Mesir.

