

برای تمام سنین

# آموزش

## فن بیان

### و

## صداسازی



نویسنده و مدرس

مجتبی خیرآبادی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کتاب آموزش فن بیان و صدا سازی

نویسنده و مدرس

مجتبی خیرآبادی

پائیز ۱۴۰۱

سرشناسه	:	راديو ارمغان ، ۱۴۰۱
عنوان	:	آموزش فن بيان و صدا سازی
نام پديد آور	:	مجتبی خیرآبادی
مشخصات ظاهری	:	۸۲ صف.
موضوع به فارسی	:	آموزش
موضوع به انگلیسی	:	Education

---

▪ نام کتاب : آموزش فن بیان و صدا سازی

▪ نویسنده : مجتبی خیرآبادی

▪ چاپ اول : پائیز ۱۴۰۱

▪ قیمت : ۱۵۰۰۰ تومان

▪ تماس : ۰۹۰۳۱۱۴۴۳۵۷

# فهرست

## فصل اول : مدیریت استرس و اضطراب

۱۰..... تمرین ، تمرین ، تمرین

۱۰..... بهره گیری از واکنش تمدد اعصاب

۱۲..... تصور موفقیت

۱۳..... خودتان را از درون آرام کنید

۱۶..... چه چیزهایی باعث اضطراب می شود ؟

۱۶..... وقتی عصبی هستید چه اتفاقی می افتد ؟

۱۷..... توسعه ی تفکر مثبت و مهارت تجسم

۱۸..... به خودتان برسید

۱۹..... مراقب آنچه می خورید باشید

۲۰..... چگونه بر روی تنفس عمیق متمرکز شوید ؟

۲۱..... با خودتان حرف بزنید !

۱۹..... صبح روز قبل از سخنرانی یا گویندگی ورزش کنید

## فصل دوم : کنترل و تقویت حجم صدا

۲۳..... گرم کردن اولیه تارهای صوتی

۲۴..... تنفس عمیق

۲۵..... تمرین رها سازی صدا

۲۶..... تمرین افزایش حجم صدا

۲۷..... شناخت پیچ صدا و تن بهینه از روی ماسک

۲۸..... از پهنای دیافراگم تنفس کنید

۲۹..... شیوه درست نفس کشیدن در سخنرانی

۳۰..... تمرین برای تقویت حنجره

۳۳..... تمرین پر حجم کردن صدا

۳۷..... محافظت از حنجره

۳۹..... چی بخوریم ؟

۴۰..... چیز هایی که نباید بخوریم

### فصل سوم : سرعت بیان کلمات و جملات

۴۳..... گاهی فقط لازم است مکث کنید

۴۴..... استرس خود را کنترل کنید

۴۴..... بعضی کلمات را بکشید

۴۵..... زمان را مدیریت کنید

- ۴۶..... تپق زدن
- ۴۶..... تنفس صحیح داشته باشید
- ۴۷..... صدای خود را بالا و پایین ببرید
- ۴۷..... از واژه های ناآشنا به استفاده کنید
- ۴۸..... رسا و واضح صحبت کنید
- ۴۹..... دایره لغات خود را افزایش دهید
- ۵۰..... صدای خود را ضبط کنید
- ۵۰..... کلمات پیچیده را تمرین کنید
- ۵۱..... بیان واضح و شمرده ی کلمات
- ۵۲..... محاسبه سرعت با واحد تعداد سیلاب ها در هر دقیقه
- ۵۳..... سنجش سرعت حرف زدن در کم تر از سه ثانیه
- ۵۴..... استاندارد سرعت حرف زدن برای هر سخنران
- ۵۵..... عوامل مؤثر بر سرعت حرف زدن سخنرانان حرفه ای
- ۵۶..... صحبت کردن تندتر یا کندتر ؟
- ۵۷..... حروف با صدا را بیشتر بکشید
- ۵۸..... روی حروف بی صدا مکث کنید

## فصل چهارم : لحن ، تکیه کلام ، آکسان گذاری

لحن ..... ۶۰

مهم ترین تمرین برای یادگیری لحن ..... ۶۰

تکیه کلام و تکیه هجا ..... ۶۱

تعریف تکیه کلام و تکیه هجا ..... ۶۱

قواعد آکسان گذاری در جملات پرسشی ، خبری و تعجبی ..... ۶۲

قواعد آکسان گذاری در اسم و صفت ..... ۶۳

تمرین شمعک ..... ۶۵

تمرین متن خوانی با شمعک ..... ۶۸

تمرین خودکار کجاها استفاده می شود ؟ ..... ۶۹

فواید و کاربرد های تمرین خودکار ..... ۷۰

## فصل پنجم : نقش زبان بدن

پرهیز از نگه داشتن وسیله با دست ..... ۷۳

حواستان به حالت های صورت خود باشد ..... ۷۳

اجتناب از یک سری حالات بدن و حرکت دست و سر ..... ۷۴

حرکات و پالس های منفی ..... ۷۵

وقتی زبان بدن از کلام جلو می زند ..... ۷۶

افراط و تفریط زبان بدن ..... ۷۷

نباید های زبان بدن در سخنرانی ..... ۷۷

### فصل ششم : نکات کلی

چطور فن بیان خوبی داشته باشیم ؟ ..... ۸۰

به همزمان صحبت کردن و خواندن عادت کنید ..... ۸۰

بلندی ، سرعت و لحن صدای خود را بررسی و اصلاح کنید ..... ۸۱

بر قسمت های مناسبی از صحبت تان تاکید داشته باشید ..... ۸۲

رازآلود باشید ..... ۸۳

ارتباط برقرار کنید ..... ۸۳

مراقب زیر و بم صدایتان باشید ..... ۸۴



## **فصل اول :**

# **مدیریت استرس و اضطراب**

## ۱- تمرین ، تمرین ، تمرین

یکی از بزرگترین نگرانی هایی که مردم در مورد سخنرانی دارند این است که دیگران صدایشان را چطور می شنوند. ساده ترین راه غلبه بر این نگرانی ، تمرین زیاد پیش از سخنرانی تان است. هرچه جمله بندی ها برایتان راحت تر باشد ، نگرانی کمتری برای ارائه خواهید داشت. درمقابل آینه تمرین کنید یا حتی بهتر از آن ، از خودتان فیلم بگیرید. به همه ی این تمرین ها به عنوان یک اردوی تمرینی برای مسابقه فکر کنید. از اموری که ممکن است باعث حواس پرتی شما شوند یا عجیب به نظر می رسند. یادداشت برداری کنید : این امور اغلب باعث اضطراب موقعیتی می شوند.

## ۲- بهره گیری از واکنش تمدد اعصاب

دکتر هربرت بنسون (Herbert Benson) معتقد است که وقتی ترس باعث افزایش تنش بدن می شود ، میتوانید با مجموعه ای از واکنش های فیزیکی بدنتان را آرام کنید.

کلید مقدماتی واکنش تمدد اعصاب شامل فعال کردن عناصر زیر است :

- حالت راحت و محیطی ساکت
- مشغول کردن ذهن با گفتن کلمه یا عبارتی معنادار
- تنفس عمیق

مهم ترین بخش تنفس عمیق است که در مباحث بعد به آن می پردازیم. تنفس عمیق یکی از کلیدهای فعال سازی واکنش تمدد اعصاب است. با تمرین زیر می‌خواهیم راهی برای رسیدن به آن به شما بگوییم :

چشماهایتان را ببندید و ذهن خود را ساکت کنید یعنی هیچ چیز در ذهن شما نباشد و فکر نکنید ، به همراه شمارش ۴ ضربان قلب با هر ضربان نفس را وارد ریه ها کنید تا جایی که با چهارمین ضربان قلب شکمتان پر از هوا بشود و به اندازه ۴ ضربان قلب نفس را حبس کنید و سپس به آرامی هوا را به بیرون بدهید. این کار را ۲۰ بار انجام دهید در نتیجه متوجه می شوید از درون و مغزتان آرام شده است.

### ۳- تصور موفقیت

یکی از کلیدهای مدیریت اضطرب های طولانی مدت درباره ی سخنرانی ، تصور موفقیت است. به جای اینکه دائماً درباره ناکامی یا مسخره شدن هنگام سخنرانی نگران باشید ، تصور کنید جمعیت از سخن تان به هیجان می آید. کم کمک آن افکار پر از تردید را با افکاری سرشار از قدرت ، موفقیت و پیروزی جایگزین کنید. مکثی کنید و از خودتان بپرسید : واقعاً از چه چیزی می ترسید؟ شاید احساس کنید که اگر مجبور باشید جلو جمعیتی بلند شوید تا صحبت کنید ، ممکن است بمیرید. اما واقعاً به آن بیاندهشید : آیا اگر مجبور به سخنرانی باشید ، واقعاً می میرید؟ احتمالاً نه. پس به جای اینکه اضطراب داشته باشید ، انرژی عصبی تان را برای ارائه ی قوی ترین سخنرانی که پیش رو دارید و در توانتان است ، صرف کنید.

#### ۴- خودتان از درون آرام کنید!

اضطراب باعث واکنش های روانی می شود که اکثر آن ها به افزایش آدرنالین در سیستم بدن تان منجر می شود. بنده ۸ راهکار برای شما هنرجویان عزیز قرار دادم که باعث از بین رفتن استرس و اضطراب شما می شود :

- تنفس عمیق را تمرین کنید

آدرنالین باعث می شود تا سطحی نفس بکشید ، با تنفس عمیق مغزتان اکسیژن مورد نیازش را بدست می آورد و به بدن تان این احساس منتقل می شود که شما آرام شده اید.

- آب بنوشید

آدرنالین باعث خشکی دهان می شود و در نتیجه زبان شما سخت تر حرکت می کند. همیشه لیوان آبی در کنار خود داشته باشید. هر از چندگاهی مخصوصا زمانی که می خواهید بر نکته ای تاکید کنید جرعه ای آب بنوشید.

● لبخند بزیند

لبخند زدن یک آرام کننده طبیعی است که انرژی مثبت به درون بدن تان منتقل می کند.

● از تکنیک های تجسم استفاده کنید

مجسم کنید که سخنرانی تان را به مخاطبان مشتاق ، پرهیجان ، خندان و با واکنش مثبت تحویل می دهید. این تصویر مثبت را در ذهن خود نگه دارید و بلا فاصله قبل از شروع سخنرانی تجسم کنید و به یاد بیاورید.

● پیشانی تان را ماساژ دهید !

دو انگشت اشاره تان را مرکز پیشانی قرار دهید و ماساژ دهید ، اگر دقت کرده باشید افرادی که استرس دارند یا عصبی هستند دو رگ در پیشانی آن ها برآمده می شود این رگ ها و مرکز پیشانی مسئول اصلی سخنرانی در بدن تان هستند پس به بدن تان با این روش انرژی برسانید این کار را حدود ۵ الی ۸ دقیقه انجام دهید.

- مکث کنید و ارتباط چشمی برقرار کنید  
بلافاصله قبل از شروع به سخنرانی صحبت در جمعی مکث کنید و ارتباط چشمی برقرار کرده و لبخند بزنید.  
مکث ، ارتباط چشمی و لبخند زدن بسیار آرامش بخش اند و شما زمانی که صحبت توجه مخاطبان را به خود جلب می کنید برای مثال : استاد دانشگاه ها یا سخنران ها وقتی می خواهند شروع به صحبت بکنند اول ارتباط چشمی با مخاطب خود برقرار می کنند و لبخندی می زنند و بعد شروع به صحبت کردن می کنند.
- آرام تر و واضح صحبت کنید  
آرام تر از زمانی که در یک مکالمه عادی حرف می زنید ، صحبت کنید و بین جملات وقفه طولانی بگذارید. این سرعت کم باعث آرام شدن شما می شود و کمک می کند تا مخاطبانی که در قسمت انتهایی سالن کنفرانس نشسته اند نیز راحت تر صدایتان را بشنوند.
- زبان بدن یا ( Body Language )  
در حین سخنرانی تحرک داشته باشید این کار باعث مصرف بخشی از انرژی ناشی از اضطراب می شود و برای مخاطبتان جلب توجه ای نیز است.

## ۵- چه چیزهایی باعث اضطراب می شود ؟

عوامل زیادی ممکن است باعث نگرانی و اضطراب شوند از جمله :

- نگرانی درباره ی تجربه های قبلی که در سخنرانی یا مصاحبه داشته اید.

- مقایسه خودتان با دوستان و همکاران

- اهمیت ندادن واکنش دیگران به عملکرد شما

- با عجله نوشتن متن ارائه در آخرین لحظه ها

- عدم تکرار بیش از حد سخنرانی

- از پیش فکر نکردن نظرات دیگران درباره شما

هرگونه افکار مسنفی باعث عدم موفقیت شما می شود.

## ۶- وقتی عصبی هستید چه اتفاقی می افتد ؟

وقتی حالت عصبی ، اضطراب یا استرس دارید به طور خودکار واکنش

های فیزیکی خاصی در بدن تان رخ می دهد.



واکنش هایی مانند :

- در صدایتان لرزش به وجود می آید.
- کف دست هایتان عرق می کند.
- تنگی نفس به وجود می آید.
- ضربان قلب تان افزایش پیدا می کند.
- سرگیجه یا معده درد دارید.
- احساس ترسی در سراسر بدن تان تجربه می کنید.

۷- توسعه ی تفکر مثبت و مهارت تجسم

فکر منفی یکی از نشانه های این است که احتمالاً در حال تجربه اضطراب هستید. بنابراین چند الگو تفکر منفی و جایگزین مثبت آن را برای شما عزیزان قرار دادم :

- تفکر منفی : افتضاح میشه !

+ تفکر مثبت : می خواهم بیشترین تلاشم رو بکنم.

- تفکر منفی : اون ها از من خوششون نمیاد !

+ تفکر مثبت : اون ها از سخنرانی من خوششون اومده در غیر اینصورت دعوت نمی کردند.

۸- به خودتان برسید

برای غلبه بر استرس هنگام سخنرانی به خودتان توجه داشته باشید. مراقبت از خود هم از جنبه ی فیزیکی و هم روحی بسیار موثر است . به این توصیه ها توجه کنید :

● رژیم غذایی متعادلی با محدودیت کافئین و خوراکی های شیرین داشته باشید.

● هر شب بین شش تا هشت ساعت بخوابید.

● به طور منظم ورزش کنید ، در استفاده از انرژی عصبی و شل شدن ماهیچه ها کمک تان می کند.

- زمانی برای خوش گذرانی خود اختصاص دهید و به دنبال سرگرمی هایی که حالتان را خوب می کند بروید.
- تمرین کنید تا کنترل تنفس تان را در دست بگیرید.

#### ۹- مراقب آنچه می خورید و می نوشید باشید!

از خوراکی یا نوشیدنی که شکر یا کافئین بالایی دارد پرهیز کنید، چرا که این ها میتوانند باعث شوند تلاطم روحی بیشتری حس کنید. بهتر به جای نوشیدنی های سرد نوشیدنی های ولرم یا گرم استفاده شود، زیرا نوشیدنی های سرد تارهای صوتی شما را منقبض می کند و لرزش در صدای شما به وجود می آورد.

برای مثال: نوشابه های گازدار - آب سرد - نسکافه و قهوه - شیرینی جات که شکر بالایی دارند.

## ۱۰- چگونه بر روی تنفس عمیق متمرکز شویم ؟

بر روی تنفس عمیق کشیدن تمرکز کنید ، از دیافراگم خود استفاده کنید تا ریه هایتان پر از هوا شود.

اگر با تمرکز کردن به تنفس عمیق آشنا نیستید با انجام تمرین زیر متمرکز شوید و انجام دهید :

بر روی زمین یا یک جای راحت و مستحکم دراز بکشید ، دست خود را بر شکم تان بگذارید و از راه بینی یک نفس عمیق بکشید و با استفاده از هوایی که به درون می کشید دست تان را به بالا هل بدهید ولی سینه و شانه های شما هنگام دست بالا بردن نباید حرکت کنند فقط شکم تان منظور از دست فقط مچ دست شماس بالا و پایین برود با حرکت شکم تان ، همچنان که پیش می روید به تک تک عضلات خود توجه کنید و هر عضله ای احساس می کنید در تنش است اول منقبض و سپس رها کنید.

## ۱۱- با خودتان حرف بزنید!

هنگامی که به خود می گوئید ( مایکل تو می تونی ) ممکن است کمی عجیب بنظر برسد اما تحقیقی در این زمینه نشان می دهد که افرادی که خود را با اسم ، مورد خطاب قرار می دهند در هنگام سخنرانی در حضور جمع بهتر از افرادی عمل می کنند که از ضمیر (من) استفاده می کنند.

## ۱۲- صبح روز قبل از سخنرانی یا گویندگی ورزش کنید

تحقیقات بسیاری نشان می دهند که ورزش کردن از طریق تغییر واکنش سیستم عصبی به استرس ، می تواند به کاهش آن کمک کند. تنش ناشی از ورزش می تواند سلول ها ، ساختار ها و کانال های مغز را آماده کند تا استرس را بهتر کنترل کنند.

به عبارت دیگر ، اگر اجرای یک سخنرانی شما را وحشت زده می کند خود را در اتاقتان حبس نکنید و روی این ترس تمرکز نکنید ، به جای اینکار از محیط بسته خارج شوید و برید بیرون پیاده روی کنید یا بدوید تا فشار این تجربه ی اضطراب آور را کاهش دهید.

## **فصل دوم :**

# **کنترل و تقویت حجم صدا**

## ۱- گرم کردن اولیه تارهای صوتی

همانطور که قبل از ورزش کردن لازم است بدنتان را گرم کنید ، برای سخنرانی هم نیاز به گرم کردن دارید. البته نه به این صورت که مسافتی را بدوید. گرم کردن صدا روش ویژه خودش را دارد که سخنران ها پیش از صحبت شان آن را در پیش می گیرند.

روش های زیر پیشنهاد می شود :

یکی از ترانه های دلخواه خودتان را بخوانید سعی کنید آوازی را انتخاب کنید که بیشترین حرکت را به لب و دهان شما دهد. جوری که وانمود کنید آدامس می جوید.

عضلات فک بالا و پایین را حرکت دهید و خوب آن ها را آماده کنید. زبان خود را در دهان بچرخانید دهان خود را به شکل آآآآآآآآآآ ، ایییییی ، اووووو درآورید.

سعی کنید چندبار این صداها را با صدای بلند انجام دهید طوری که که نباید خسته بشوید.

## ۲- تنفس عمیق

یکی از دلایل ضعیف بودن صدا ، عمیق و قوی نبودن نفس است.

قبل از اینکه نوبت به صحبت شما بشود جایی برای انجام حرکات تنفس عمیق پیدا کنید :

بایستید ، شانه هایتان را کاملاً به عقب بدهید تا ریه هایتان باز شوند سپس دستهایتان را روی شکم بگذارید ماهیچه های شکم را رها کنید ، از راه بینی هوا را به درون ریه ها بکشید و احساس کنید این هوا اول در شکم تان پر می کند و بعد نوبت ریه ها برسد. چند ثانیه هوا را نگه دارید بعد به آرامی هوا را به بیرون بدهید. حس کنید که ریه ها و شکم تان کاملاً جمع می شود.

بعد از چند بار انجام تمرین بالا ، دستهایتان را بالا ببرید و ریه هایتان را از هوا پر کنید و بعد دستها را پایین بیاورید و با گفتن آه یا اوه بلند هوا را به سرعت از ریه ها خارج کنید.

حالا ریه های شما آمادگی بیشتری برای داشتن یک ارائه ناب دارد.



### ۳- تمرین رها سازی صدا

اگر صدا شما در گلو خفه باشد یا خشن و گرفته باشد مخاطب شما علاقه اش را به شنیدن حرف هایتان از دست می دهد. تمرینات رها سازی صدا باعث می شود با اعتماد به نفس بالاتر و کنترل بیشتر با صدایی متعادل مخاطب را به سمت خودتان جذب کنید.

تمرین :

بایستید و آرام دست ها را روی ماهیچه های گلو خود بگذارید و در همین حالت با صدای معمولی صحبت کنید و به تنش های ماهیچه گلو و گرفتگی و خشکی آرواره تان دقت کنید گلو شما هنگام صحبت کردن عادی میلرزد.

خمیازه بکشید و دهان تان را کاملا باز کنید و با یک اوووووومممم کشدار خمیازه تان را تمام کنید. سعی کنید حرف م را تا جایی که می توانید ادامه بدهید. عضلات آرواره تان را بدون هیچ گرفتگی یا جمع کردن رها کنید.

فک پایین را رها کنید و به چپ و راست حرکت بدهید در حالی که فک شما رها است لبهایتان را بسته نگهدارید و کلمه مmmmmmm را زمزمه کنید و این تمرین را ۱۰ بار تمرین کنید.

#### ۴- تمرین افزایش حجم صدا

حجم صدا یکی از ابزاری است که هنگام سخنرانی بسیار به کارتان می آید. اگر حجم صدا شما خوب باشد، تاثیر گذاری کلام شما بیشتر می شود. علاوه بر این کم تر خسته می شوید و نیاز نیست برای بیان مطلب اینقدر انرژی هدر بدهید. با این تمرین ها، حجم صدایتان را تقویت کنید:

یک نفس عمیق بکشید و هوا را با صدای (س س س س) بیرون بدهید. این کار را ده بار پشت سر هم انجام بدهید. بلندی صدایتان را در هنگام ادای حرف ( م م م ) تغییر دهید.

اول با صدای کم شروع کنید: م م م م بعد صدایتان را تا حد متوسط بالا ببرید سپس با بالاترین صدا این حرف رو تکرار کنید. دوباره این کار را تکرار کنید، اما این بار از صدای بلند آغاز کنید و به صدای کم برسید.

چندین بار این تمرین ها را تکرار کنید. کم ، زیاد ، کم ، زیاد ، کم ، زیاد ، کم  
حالا دوباره تمرین حرف صدادار تکرار کنید : آآآآآآ ابتدا با کم ، متوسط  
و زیاد و سپس کم ، زیاد ، کم

## ۵- شناخت پیچ صدا و تن بهینه از روی ماسک

اگر دقت کرده باشید برخی از سخنرانان یا گویندگان خیلی آرام و عمقی صحبت می کنند. این پایین بودن صدا به دلیل تلاشی است که برای عمیق تر شدن و کلفت شدن صدا صورت می گیرد. پایین آوردن صدا عموماً ترفندی مصنوعی برای کلفت کردن صدا میان مردان است. اما این ترفند پیچ اصلی صدا شما و تن آن را آشکار نمی سازد.

برای این که به پیچ صدا یا زیر و بمی آن پی ببرید باید پروژه ماسک را اجرا کنید!

مجموعه لب ها و پلی که آن را به بینی شما متصل می کند ماسک صورت نام دارد. زمانی که حالت لرزش در عین آرام بودن صدا را در این منطقه احساس می کنید در واقع از ماسک صورت است که صدا خارج شود. هرگاه که صحبت کردید و احساس لرزش سطحی در این پل بین

بینی و لب داشتید یعنی با پیچ یا اوج صدای خود در حال صحبت کردن هستید و تن صدای شما کاملاً بهینه است.

صدایی که از ناحیه ماسک صورت خارج شود صدایی است نرمال ، گوش نواز و مطلوب که فرد هرگز در گلو خود احساس فشار نمی کند.

برای رسیدن به صدای مطلوب یا پیچ صدای خود لب هایتان را روی هم قرار دهید ، از طریق حنجره صدایی شبیه (هممم) یا (اهههمممم) تولید کنید. آیا در ناحیه ماسک احساس لرزش کردید؟ تبریک می گویم ! شما با موفقیت توانستید پیچ صدا خود را پیدا کنید و از این به بعد با تمام قوا صحبت کنید.

#### ۶- از پهنای دیافراگم تنفس کنید !

بعد از این که به پیچ صدای خود رسیدید و تن مطلوب آن را پیدا کردید وقت آن می رسد تا با ترفند هایی میزان دلربایی و جذابیت صدا را افزایش دهیم. در این مرحله برای تقویت و پرورش صدا لازم است بهتر نفس بکشید. جذابیتی و مردانگی که در صدای بسیاری از مردان دیده می شود به دلیل شیوه تنفس صحیح آن ها است.

حتی اگر خواننده ها هم خوب تنفس نکنند نمی توانند از تمام صدای خود و زیبایی اش بهره ببرند.

#### ۷- شیوه درست نفس کشیدن در سخنرانی

با تمام وجود نفس بکشید ، شانه ها و قفسه سینه شما به سمت بالا حرکت کرد؟ این شیوه تنفس کاملاً اشتباه است!

زمانی که شانه و قفسه سینه با تنفس شما به بالا حرکت کنند یعنی شما در حال نفس کشیدن با سینه هایتان هستید. این نوع تنفس تنفسی ضعیف است و فشار زیادی به گلو وارد می کند. فشار به گلو هم یعنی ضعف در صدای شما حتی اگر زیباترین صدای دنیا را داشته باشید.

اگر مستقیماً هوا را از شکم به ناحیه ماسک صورت خود انتقال دهید بالاترین صدای ممکن را که حنجره شما قادر است تولید کند خواهید داشت. مزیت دوم نفس کشیدن از بخش دیافراگم عمقی کردن یا کلفت شدن صدا بدون آسیب و آزار رساندن به گلو و تولید کننده صدا می باشد. همین موضوع باعث می شود سخنران دیرتر از همیشه خسته شود.

تنفس صحیح تنفسی است که در آن گازهای هوا از طریق دیافراگم تبادل شوند به عبارت دیگر تنفسی صحیح است که در آن هوا از طریق

دهان و بینی در طول دم و بازدم جا به جا شود اما قفسه سینه و شانه کاملاً ثابت بمانند. این شیوه اشتباه تنفسی با افزایش سن بیش تر هم می شود. به نفس کشیدن نوزادان دقت کنید این دقیقاً همان شیوه صحیح تنفس است.

#### ۸- تمرین برای تقویت حنجره

منظور از حنجره قوی و صدای قوی ، صدای بلند یا توان فریاد زدن نیست بلکه حنجره و صدایی است که دارای بنیه ای بالا و قدرتی است که بعد از اجرای یک برنامه ، توانایی خود را از دست ندهد و به اصطلاح ( زود نگیرد).

بعضی ها صدای بسیار پرطنین و پر حجم و بلندی دارند اما پس از مدتی کار کشیدن از حنجره ، تارهای صوتی شان از کار می افتد و زود خسته شده و توان انجام فعالیت بیشتر از آن ها سلب می شود. برعکس افرادی نیز هستند که صدای کم حجم و نازکی دارند اما حنجره ی آن ها از قدرت خوبی برخوردار است و تارهای صوتی شان زود از کار نمی افتد.

مهم این است که یک خواننده یا گوینده بتواند از ابتدای یک مجلس یا برنامه تا انتهای آن را به تنهایی عهده دار شود و قدرت انجام یک برنامه

کامل را داشته باشد و به خصوصیات فردی از قبیل بنیه جسمانی ، حالت جمجمه ، بزرگی قفسه سینه ، بزرگی حفره های بینی و دهان و ... بستگی دارد ، تنفس صحیح صدا را دلنشین تر می کند.

نکته : تارهای صوتی که صدا را تولید می کنند ، صرفاً چند عضله ضعیف و کوچک اند.

چون عضلات را می توان با ورزش قوی تر کرد ، باید با ورزش دادن عضلات گلو و حنجره ، صدا را قوی تر کرد تا دیرتر توان خود را از دست بدهند.

پس تنفس صحیح باعث پر طنین شدن صدا می شود و ورزش دادن عضلات باعث قوی شدن آن خواهد شد.

تمرین :

قوی شدن صدا به این ترتیب است که ابتدا با آرامش در محیطی ساکت و آرام بنشینید و عضلات را شل کنید و سپس نفس عمیقی کشیده و در پایین ترین پرده یا صدا حرف (آآ) را به صورت ممتد و کشیده ادا نمایید و آن قدر ادامه دهید تا بازدم شما تمام شود.

دوباره ریه ها را تا جایی که امکان دارد از هوا پر کنید و در حالت بازدم به صورت کشیده بگویید : آآآآآ.

این کار را در پنج دقیقه به طور مداوم تکرار کنید.

در این کار عجله نکنید و از پایین ترین حالت ممکن آغاز کنید ، وقتی که حس کردید حنجره شما خوب گرم شده است ، حرف (آآ) را در یک پرده بالاتر با همان کیفیت اجرا کنید. این کار همانطور پرده به پرده ادامه داده و بالا روید و این نکته را کسانی که مبتدی هستند باید توجه داشته باشند که به هیچ وجه نباید عجله کنند. باید با حوصله این کار را به انجام رساند چون تمام پختگی صدا و قوت آن بستگی به تمرین در پرده های پایین دارد. این کار را که انجام دادید و به پرده آخر صدای خود در حرف (آآ) رسیدید ، حنجره شما به خوبی گرم شده است و بعد از این یک ربع تمرین حالا میتوانید با تمام قدرت یک بیت شعر را با آواز بلند ( در اصطلاح شش دانگ صدا ) بخوانید ، بدون این که آسیبی به حنجره شما برسد.

در این حالت به پرده قبلی بازگشته و دقایقی همان را ادامه دهید یا تمرین را برای مدتی قطع کنید. همچنین در پر کردن ریه ها هم نباید



عجله کرد. ابتدا آهسته آهسته شکم و سپس سینه را پر کنید تا جایی که شکم و سینه شما کاملاً متورم و مملو از هوا باشد.

اگر پرده های پایین را در یک فضای بسته و پرده های بالا و شش دانگ را در یک محیط باز مانند کوه یا بیابان تمرین کنید ، بهتر است و پیشرفت خود را مشاهده خواهید کرد و اگر بتوانید تمرین شش دانگ صدا یا آواز خواندن بلند را بعد از یک برنامه کوهنوردی قرار دهید بسیار بهتر و ثمربخش تر خواهد بود چراکه کوه نوردی باعث افزایش ظرفیت هوایی شش ها می شود.

نکته مهم : تمرینات فوق باید حداقل یک تا دو ماه به طور مستمر و همه روزه انجام شود تا صدا برای آغاز کار ، صیقل بخورد و از حالت ( نخراشیدگی ) بیرون بیاید.

## ۹- تمرین پرحجم کردن صدا

پس از تمرینات قوی سازی صدا نوبت به پرحجم کردن و پرتنین کردن آن می رسد. یعنی وقتی یه خواننده در یک اتاق معمولی می خواند ، صدای او بر فضای اتاق احاطه کامل داشته باشد و از هر سمت و سویی به طور مستقیم و یکنواخت شنیده شود.

این خصوصیات یک صدای پرطنین است که در اصطلاح ، این صدا را ( زنگ دار) گویند که گرفتی ندارد.

البته هر نوع گرفتگی در صدا ، مذموم نیست بلکه بعضی وقت ها به محزون بودن آن می افزاید اما صدایی با این کیفیت ، قابلیت کمتری برای مانور دادن و تحریر زدن دارد.

برای زنگ دار شدن صدا به تمرینات زیر توجه کنید :

درحالتی راحت بنشینید و عضلات را رها کرده و کلماتی قبیل (( مَنگ ، هَنگ ، زَنگ و ... )) که به نُگ ختم می شوند را با آهنگی تو دماغی با مسدود کردن دهان با زبان و کشیدگی ، اجرا کنید.

یک شعر ۲۰ بیتی را با نازک ترین آهنگی که میتوانید بخوانید و وقتی که گلویتان خسته شد ، پس از چند دقیقه استراحت و دوباره از نو آغاز کنید و پانزده بار تکرار کنید.

حرف (ر) را به صورت مشدّد و مستمر و کشیده ( رررر... ) ادا کنید.

پرطنین شدن صدا ، با تنفس رابطه مستقیم دارد.

برای اینکه طنین صدای خود را تقویت کنید به این تمرین ها نیز توجه کنید :

ابتدا یک نفس عمیق باکیفیتی که قبلاً گفته شده بکشید و ریه ها و شکم را از هوا پر کنید به طوری که شکم کاملاً بیرون آید و بعد صدا را در حالی که خارج می کنید آهسته و پیاپی بگویی : آه ، اوه ، ایی و ... توجه داشته باشید که هرچه این هوا آهسته تر و کندتر از شش ها خارج شود بهتر است و تکرار این تمرین صدا را بهتر و رساتر می کند.

فک پایینی را شل کنید و سپس نفس های کوتاه و سریع ، از را دهان بکشید و کم کم بر سرعت آن بیافزایید تا جایی که صدای برخورد نفس ها را به سقف دهان تان بشنوید.

البته نفس ها نباید از راه تنگی گلو باشد بلکه باید از پرده دیافراگم شکم باشد و از آن به عنوان تلمبه ای استفاده کنید و هوا را از راه شکم بیرون و داخل بکشید.

این تمرین باعث قوی شدن عضلات زیر فک و اطراف گلو و شکم می شود زیرا هنگام خواندن ، فشار زیادی به این عضلات وارد می شود.

بدن را شل کنید و هوا را به درون سینه بکشید ، بدون این که هیچ گونه فشاری به سینه وارد شود ، آن قدر که سینه از هوا پر گردد.

سپس شمعی ( با یک باریکه کاغذ ) را به جلوی دهانتان بگیرید و هوا را خارج کنید ، آن چنان که شعله شمع حرکت نکند ولی هوای سینه به طور یکنواخت خارج شود.

این تمرین باعث افزایش ظرفیت هوایی ریه ها و یکنواختی صدا می شود که باید روزی سه تا چهار مرتبه تکرار شود و با یک فوت کردن قوی ، خاتمه یابد.

چانه را به سینه بچسانید به طوری که وزن سر ، روی چانه افتاد باشد. حالا چند مرتبه دهان را باز و بسته کنید به طوری که با این حرکت ، سرتان بالا و پایین رود.

سپس مدتی دهان را به حالت نیمه باز و راحت ، استراحت بدهید.

دستانتان را زیر چانه بزنید ( حالتی که انسان چیزی را تماشا می کند ) و فرض کنید که چیزی می جوید و مکرر دهانتان را باز و بسته کنید.

بعد از مدتی استراحت ، دوباره این کار را انجام دهید ، این تمرین و تمرین قبل ، باعث قوی شدن عضلات چانه ، شقیقه و گلو می شود و کم کم

فک و گلو در اختیار شما در می آید تا حروف را موقع خواندن بهتر ادا کنید زیرا عدم توانائی در تلفظ واضح حروف و خستگی زودرس فک و دهان ناشی از ضعیف بودن این عضلات است.

یک شعر را ابتدا با صدای زیر زیر و از نوک زبان و سپس با صدای بم و از ته زبان بخوانید درحالی که دهان مانند یک حفره شده و صدا با حجم بیرون می آید.

این تمرین نیز با قوی تر شدن زبان ، باعث پرحجم شدن صدا می شود زیرا قسمتی از خواندن ، به زبان بستگی دارد که با تغییر دادن فضای دهان ، موجب ایجاد صدای مناسب و حجم دلخواه می شود.

## ۱۰- محافظت از حنجره

تمریناتی که تا اینجا گفته شد باعث تغییرات محسوسی در تقویت و بهبود صدا می شود ، با این شرط که با حوصله انجام داده شود و از عجله کردن در آن خودداری شود.

به عنوان مثال در تمریناتی که در قسمت قوی شدن حنجره ذکر شد ، اگر شخصی بدون گرم کردن حنجره ، زیر آواز بزند و شش دانگ صدا را بیرون دهد امکان پاره شدن تارهای صوتی و یا ایجاد رگه های غیرقابل

بهبود در صدا ، وجود دارد. پس توصیه اول ، عجله نکردن و دقت به خرج دادن در تمرین هاست.

توصیه دیگر این است که بین تمرین ها نباید وقفه ای ایجاد شود و باید به طور مداوم صورت گیرد تا حنجره پختگی خود را آسان تر به دست آورد.

به طور کلی حتی یک خواننده ی حرفه ای هم نباید تمرین را قطع کند و هرروز باید زمزمه ای داشته باشد تا حنجره ، انعطاف خود را از دست ندهد. درست مانند لولای در ، اگر مدتی در باز و بسته نشود باعث سفت شدن لولاها می شود.

به خاطر داشته باشید که بهترین چیز برای حنجره ، خواندن و جلوگیری از تنبلی و سستی آن است.

البته از استراحت دادن آن هم نباید غافل ماند و باید از تاختن به حنجره پرهیز کرد.

حتی در مجلس نیز هرگاه حس کردید که حنجره شما خسته شده است می توانید بدون آنکه سایرین متوجه شوند به آن استراحت بدهید. به این ترتیب که فک پایین را شل کرده و با زبان کوچک را حلق را مسدود

نمایید ، گوئی می خواهید خمیازه بکشید به طوری که صدای آن در گوش ها حس می شود. این کار باعث استراحت لحظه ای حنجره تا مدت کوتاهی می شود.

بهترین استراحت برای حنجره قبل یا بعد از مجلس ، خواب است. چون همان طور که گفتیم تارهای صوتی ، بافت عضله ای هستند و احتیاج به استراحت دارند.

## ۱۱- چی بخوریم ؟

طبعاً از یک سری خوردنی ها باید پرهیز شود و برخی دیگر باید بیشتر استفاده شوند.

به همان شکل که باید از حنجره کار کشید تا انعطافش از بین نرود باید با خوردن بعضی خوراکی ها به تحرک بیشتر آن کمک کرد.

خوردن غذاهای کم چربی و آبکی مانند : آش ، سوپ ، گوشت آب پز ، آبگوشت بدون چربی ، نوشیدنی شیر گرم قبل و بعد از خواندن و نوشیدن آب ولرم در حین برنامه است.

همچنین در مواقع گرفتگی و خستگی صدا : خوردن ژله ، آب و نشاسته ، زده تخم مرغ ، تخم مرغ عسلی ، آب شلغم یا قرقره کردن با نمک به

اضافه چند قطره آب لیمو یا خوردن انجیر خشک که در شیر جوشیده ریخته شده تاثیر بسزائی خواهد داشت.

خوردن دانه های که دارای لعاب هستند مانند : بارهنگ ، به دانه ، تخم شربتی و ... نیز پیش از اجرای برنامه بسیار مفید است.

اخیرا بسته هایی تحت عنوان (( روتارین )) در داروخانه ها به فروش می رسد که حاوی مجموعه ای از این دانه های لعاب و بسیار مفید برای حنجره و گلو است.

## ۱۲- چیزهایی که نباید بخوریم !

برای این که حنجره آسیب نبیند باید از خوردن بعضی از خوراکی مانند انواع ترشی ها ، سرخ کردنی ، چای پررنگ ، آب سرد ، بستنی و این قبیل مواد غذایی خودداری کنید چون خوردن این ها به مرور زمان باعث تحلیل رفتن قوای حنجره و ضعیف شدن صدا می شود.

جالب اینجاست که اثر این خوردنی ها در حنجره های حرفه ای بسیار مخرب تر از حنجره های معمولی است زیرا حنجره ی کارکرده در مقابل بعضی چیزها و آسیب پذیرتر از حنجره ی کارنکرده است.



همچنین خوردن تخمه و آجیل و حتی استعمال عطریات باعث گرفتن صدا می شود.

همچنین سینه زدن و گریه ی شدید نیز باعث گرفتگی حنجره می شود. تنفس در فضائی که گرد و خاک دارد یا محلی که در آن غذا می پزد و چیزی سرخ می کنند نیز همان نتیجه را خواهد داد. به طور کلی می توان گفت که هرگونه خوراکی که در شخص تولید گلودرد می کند و هنگام ابتلا به سرماخوردگی یا گلودرد باعث تشدید آن می شود ، در موقع سلامتی باعث ضعیف شدن حنجره و صدا می شود و برعکس هرگونه خوراکی که در موقع گلودرد و عفونت سینه ، موجب بهبود شخص می شود در موقع سلامتی موجب قوی شدن صدا و بالا رفتن کارایی حنجره می شود.

## **فصل سوم :**

# **سرعت بیان کلمات و جملات**

## ۱- گاهی فقط لازم است مکث کنید!

اولین و مهم ترین کاری که باید برای کنترل کردن سرعت صحبت های خود انجام دهید ، این است که گاهی فقط مکث کنید. مکث کردن در سخنرانی به شما کمک می کند که اگر سرعت صحبت های شما بیش از حد زیاد است ، کمی وقفه میان صحبت هایتان بیافتد و کم کم آن ها را متعادل کنید.

فقط حواستان باشد که برای مکث کردن لازم نیست صدایی از خود خارج کنید و جمله ای را بکشید. منظورم این است که به هیچ وجه از تیکه کلام هایی مانند : آآآآآ ، اووووم و . . . استفاده نکنید تا حوصله مخاطبتان سر نرود. همین که گاهی میان صحبت های خود سکوت کنید کافی است. البته همین صداهاى اضافه مانند اِ اِ که خدمت ان عرض کردم ، معمولاً در صحبت های خیلی از افراد به کار می رود و خودش یک معضل به حساب می آید.

## ۲- استرس خود را کنترل کنید

بسیاری از افراد هنگام صحبت کردن در جمع استرس می گیرند و نمی توانند به خوبی مطالبشان را بیان کنند. همین ترس از صحبت در جمع و سخنرانی معمولاً باعث می شود که یا بیش از حد سریع صحبت کنند تا سریع صحبت هایشان تمام شود و یا به دلیل این که مطالب از یادشان رفته یا نمی دانند باید چه بگویند ، بسیار آرام صحبت می کنند که هر دو اینها بسیار به سخنانی یا صحبت کردنشان لطمه خواهد زد.

به همین دلیل است که شما باید استرس و ترس از سخنرانی تان را کنترل کنید تا دچار نوسان در سرعت کلام خود نشوید.

## ۳- بعضی کلمات را بکشید !

اگر فکر می کنید سرعت تان در صحبت کردن بیش از حد زیاد است ، سعی کنید کلماتی را که حروفی مانند : الف ، ب ، نون ، ی و . . . دارند را بکشید البته دقت کنید که این کشیدن شما برای مخاطب آزار دهنده نباشند و همان طور که پیش تر هم گفتم مانند کلام هایی همچون ( اوووم ) نشوند. شاید خیلی نتوان این مبحث را به صورت نوشتاری بیان کرد و اگر گفتاری به شما منتقل می شد بهتر بود ، اما حالا که باید

نوشتاری منتقل شود باید این را بگوییم که می توانید روی برخی حروفی که نام بردم کمی بیش از حد معمول مکث کنید یا فقط کمی آن ها را بکشید ، باز هم تکرار می کنم که فقط کمی آن ها را بکشید.

#### ۴- زمان را مدیریت کنید

مدیریت زمان در سخنرانی و صحبت کردن امری بسیار مهم به حساب می آید. چرا که اگر نتوانید زمانتان را به خوبی کنترل کنید و نیاز به زمان بیشتری داشته باشید ، ممکن است دو اتفاق بسیار بد برای شما و صحبت هایتان بیافتد :

- اول این که ممکن است مخاطبان شما دیرشان شود و دیگر صحبت های شما را به خوبی گوش نکنند.
- دوم هم این که خود شما به خاطر این که بخواهید قبل از اتمام وقت مطالب را به انتها برسانید ، خیلی تند تند صحبت کنید و سرعت کلامتان از اختیار شما خارج شود.

پس سعی کنید به خوبی زمان خود و مطالب را بسنجید و از همان ابتدا با سرعتی متعادل شروع به صحبت کردن کنید تا در انتها مجبور به افزایش بیش از حد و غیر معمولی سرعت حرف زدن خود نشوید.

## ۵- تیق زدن !

اگر هنگام سخنرانی یا صحبت تیق بزنید ، احتمال این که استرس بگیرید و یا سرعت صحبت های خود را کم و زیاد کنید و بسیار زیاد است. زمانی که تیق زدید ، این نکته را با خود یادآور شوید که هر فردی ممکن است تیق بزند و این اتفاق کاملا طبیعی است. حتی بزرگترین و بهترین سخنرانان و مجریان دنیا هم ممکن است تیق بزنند و نتوانند کلمات را به خوبی ادا کنند. پس طبیعی باشید و طوری وانمود کنید که انگار نه انگار اتفاقی افتاده است !

## ۶- تنفس صحیح داشته باشید

تنفس صحیح یکی از موارد است که برای صحبت کردن بسیار صحبت کردن بسیار ضروری است. علاوه بر این ، درست نفس کشیدن می تواند میزان انرژی شما را نیز افزایش دهد و به لحن صحبت کردن شما کمک بسیار زیادی بکند.

سعی کنید چند بار حین صحبت هایتان نفس عمیق بکشید و حتما در هر حال اکسیژن را تا جایی که می توانید وارد ریه خود کنید و سپس آن

را برگردانید. منظورم این است که نصفه تنفس نکنید و سعی کنید به طور کامل هوا را به داخل ریه خود ببرید.

حتی می تواند این کار در طول روز برای افزایش انرژی خود هم انجام دهید و میتواند تمرینی هم برای زمان هایی باشد که صحبت می کنید.

#### ۷- صدای خود را بالا و پایین ببرید

برای این که صدای خوبی داشته باشید ، همیشه یکی از بهترین تکنیک های آن افزایش و کاهش تن صدا است. این کار باعث می شود صدایتان جذاب تر به نظر برسد و همچنین مخاطب کلام شما را بهتر دریافت کند. اما علاوه بر این دو فایده که بیشتر مربوط به نکات داشتن صدای خوب است ، باعث می شود ناخودآگاه اگر سرعت صحبت های شما بالا و پایین است کنترل شود پس حتما سعی کنید این کار را به صورت مداوم در حین صحبت کردن تکرار کنید.

#### ۸- از واژه های ناآشنا استفاده نکنید

واژه های ناآشنا ، کلماتی هستند که شاید خیلی عامینه نباشد و مردم کمتر آن ها را شنیده باشند. به همین دلیل معمولاً تلفظ آن ها

سخت تر از سایر کلمات است. اکثر افراد این کلمات را استفاده می کنند تا به نوعی لفظ قلم و با کلاس صحبت کنند. تکرار بیش از حد این واژه ها ممکن است موجب آزرده خاطر شدن مخاطب شود و خیلی دیگر به سخنان شما علاقه ای نشان ندهد.

البته منظور ما این نیست که کلاً استفاده از این واژه ها را کنار بگذارید. بلکه سعی کنید کمتر و در واقع تا جایی که از حد خود خارج نشود استفاده کنید ، چرا که هم همان طور که گفتم مخاطب را آزرده خاطر می کند ، هم ممکن است موجب تیق زدن شما شود و هم گاهی سرعت صحبت کردن شما را نیز کاهش می دهد. پس تا جایی که می توانید استفاده از این کلمات را کاهش دهید.

## ۹- رسا و واضح صحبت کنید

برای این که صحبت های جذابی داشته باشید ، حتما سعی کنید رسا و واضح صحبت کنید. اما اشتباه نکنید ! منظور ما داد زدن نیست ! منظور این است که طوری صحبت کنید که مخاطب به حد کافی صدای شما را بشنود و اذیت نشود. بلند و واضح صحبت کردن انرژی مخاطب را نیز افزایش می دهد و از همه مهم تر ، قطعاً ناخودآگاه سرعت صحبت های



شما را متعادل می کند. چرا که مسلماً شما نمی توانید هم بلند صحبت کنید و هم تند تند! خیلی برایتان سخت خواهد شد.

### ۱۰- دایره لغات خود را افزایش دهید

دایره واژگان در سخنرانی بسیار مهم هستند. چرا که قطعاً سخنرانی را برای شما ساده تر می کنند و بهتر می توانید واژه ها را پیدا کنید. سعی کنید تا می توانید لغت جدید یاد بگیرید و از آن ها مداوم استفاده کنید به این ترتیب احتمال این که هنگام صحبت کردن دچار فراموشی کلمه شوید و نتوانید واژه را پیدا کنید کاهش پیدا می کند و عملاً سرعت صحبت های شما به این دلیل کم نخواهد شد برای این که دایره واژگان خود را افزایش دهید می توانید :

- به صحبت های دیگران توجه ویژه ای نشان دهید
- کتاب زیاد مطالعه کنید
- از لغت نامه ها استفاده کنید
- مترادف و متضاد کلمات را بیابید
- ریشه کلمات را پیدا کنید

## ۱۱- صدا خود را ضبط کنید

یکی از تمرینات فوق العاده برای کنترل سرعت کلام هنگام صحبت کردن، ضبط کردن صدا است. هنگامی که در منزل هستید و در تنهایی به سر می برید، می توانید کمی برای خود سخنرانی کنید و آن را با موبایل خود ضبط کنید. سپس آن را مجدداً گوش دهید و ایرادات خود را پیدا کنید. یعنی ببینید معمولاً چه زمان هایی و در چه قسمت هایی از صحبت های خود سرعتتان افزایش یا کاهش پیدا می کند و سپس، بار دیگر سخنرانی کنید و سعی کنید این بار در آن زمان ها دقت بیشتری بکنید و متعادل پیش بروید چندین بار که این کار را تکرار کنید به مرور زمان سرعت شما در صحبت کردن و سخنرانی متعادل خواهد شد.

## ۱۲- کلمات پیچده را تمرین کنید

همانطور که گفتم کلمات و واژه های سخت و پیچیده به احتمال زیاد منجر به تپق زدن شما خواهند شد و سرعت شما را نیز خواهد گرفت پس سعی کنید واژه های سختی که بیشتر نیازتان می شود را بیابید و آن قدر تمرین کنید که بر آن ها مسلط شوید. اینگونه هنگام سخنرانی و یا هم کلامی با دیگران، بهتر و با سرعت بیشتری صحبت خواهید کرد.

### ۱۳- بیان واضح و شمرده ی کلمات

شمرده بیان کردن کلمات باعث می شود تا بتوانیم سرعت حرف زدن خود را کنترل کنیم.

با رعایت این نکته کلمات را بهتر بیان کرده و در نتیجه مخاطبان تان می توانند پیام شما را به وضوح دریافت کنند.

در صورت عدم بیان کلمات به شکلی واضح و شمرده شنوندگان دچار سردرگمی شده و این سوال برایشان ایجاد می شود که ( ما دقیقا چه می گوئیم ؟ ) یا ممکن است این حس به آن ها القاء شود که ما از پیام خود مطمئن نبوده یا در مورد آن اطلاعات و دانش کافی نداریم.

در صورت بیان ناواضح کلمات ، توجه مخاطبان به نحوه ی بیان کلمات ما جلب شده و دیگر به محتوای آن توجه نمی کنند.

بنابراین شتاب زده حرف زدن باعث می شود کلمات به خوبی ادا نشود در صورتی که زمان که شمرده حرف می زنیم کل پیاممان به راحتی توسط شنوندگان دریافت و درک می شود.

## ۱۴- محاسبه سرعت با واحد تعداد سیلاب ها در هر دقیقه

روش دیگری که خیلی دقیق تر می تواند ما را به جواب برساند بررسی سیلاب ها می باشد. همانطور که می دانید هر کلمه از تعداد سیلاب یا بخش تشکیل شده است. سیلاب ها در زبان فارسی همان هجا ها هستند که البته جدا کردن آن ها از هم به اندازه زبان انگلیسی ساده نیست. پر واضح است که واژه ها سیلاب های مختلفی دارند و نمیتوان برای تمام کلماتی که به کار می بریم یک میانگین در نظر بگیریم.

به دو جمله زیر دقت کنید :

- ملک بی دین باطل است و دین بی ملک ضایع
- طالب علم عزیز است و طالب مال ذلیل

جمله اول از نظر هجایی طولانی تر از جمله دوم در زبان فارسی می باشد. فرض کنید می خواهید این دو نمونه را وسط سخنرانی بیان کنید در صورتی که سرعت بیان کلمات هر دو جمله در هر دقیقه با هم برابر شد یعنی احتمالاً شما در بیان جمله اول سریع تر از حد استاندارد عمل کرده اید و لازم است از سرعت خود بکاهید !

## ۱۵- سنجش سرعت حرف زدن در کم تر از سه ثانیه!

بهترین راه برای تمرین و تکرار جهت تنظیم سرعت حرف زدن این است که بخشی از یک متن با تعداد واژگان مشخص را انتخاب کنید، خودتان زمان بگیرید و سپس با استفاده از روش های معرفی شده سرعت را محاسبه کنید، اما یک اشکال کوچک در این روش وجود دارد.

مهم ترین اشکال این است که شما در تمرین و تکرار در حال خواندن یک متن هستید. متنی که در اتاق خالی و خلوت خوانده می شود و احتمالاً هم ولوم صدای شما بالاتر است. انگار که مشغول گویندگی خبر هستید، این درحالی است که ما هنگام حرف زدن معمولاً این صبر و شکیبایی را نداریم و اتفاقاً ولوم صدا هم پایین تر است و به همین دلیل معمولاً سرعت واقعی در حرف زدن از تمرین و تکرار به این روش بالاتر خواهد بود.

بنابراین توصیه من این است که این پروژه را مقابل مخاطب واقعی و هنگام ارائه یک سخنران واقعی پیاده کنید.

## ۱۶- استاندارد سرعت حرف زدن برای هر سخنران

مسلماً تعیین یک استاندارد یا میانگین مشخص برای سخنرانی به عوامل مختلفی از جمله زبان و موقعیت سخنران بستگی دارد. با این اگر بخواهیم حاشیه نرویم و یک رقم دقیق تعیین کنیم باید این کار را بر اساس طول مدت سخنرانی‌ها انجام دهیم.

در بررسی و تجربی که ما بین سخنرانی‌های ۶ تا ۲۰ دقیقه‌ای و به صورت میانگین سخنرانی‌های ۱۰ دقیقه‌ای با موضوعات متعدد و متفاوت، ابزارهای متنوعی که در سخنرانی استفاده شده و وقفه‌هایی که به هر دلیل پیش آمده است داشتیم متوجه شدیم که به صورت متوسط برای سخنرانی‌ها با طول مدت زمان زیر، سرعتی که معرفی شده است بهتر می‌باشند:

سخنرانی‌های ۹ دقیقه‌ای: سرعت متوسط ۱۶۲ کاراکتر در هر دقیقه  
دو سوم از سخنرانی‌هایی که در مرز ۹ تا ۲۰ دقیقه قرار می‌گیرند به صورت میانگین سرعتی برابر با ۱۵۴ تا ۱۶۳ کاراکتر در هر دقیقه دارند.

## ۱۷ - عوامل مؤثر بر سرعت حرف زدن سخنرانان حرفه ای

فاکتورهای زیادی سرعت سخنوری ما تحت تاثیر قرار می دهد :

سرعت نرمال حرف زدن شما در جمع : این سرعت متولد شده وراثت شما ، فرهنگ خانوادگی ، لهجه و تاریخچه زبانتان است.

عصبی بودن یا استرس زیاد هنگام حرف زدن : هنگام عصبانیت و زمانی که اضطراب زیادی را متحمل شده اید احتمالاً کنترل سرعت حرف زدن دشوار باشد ، طبیعی است در چنین مواقعی تند حرف بزنید و در عین حال همواره از طرف افراددتان برای کم کردن سرعت حرف زدن تذکر بگیرید !

ستوده روانی : اگر خسته هستید یا فکر میکنید خستگی در تن شما باقی مانده است طبیعی است که به خاطر کمبود انرژی با بی حوصلگی خیلی آرام حرف بزنید و در این بین هم با اختلالات گفتاری در فن بیان خود رو به رو شوید.

پیچیدگی کلمات : اگر واحد سنجش سرعت سخنرانی کلمات بر دقیقه هستند و واژگان پیچیده ای را برای حرف زدن انتخاب می کنید باید انتظار کاهش سرعت حرف زدن خود را داشته باشید.

پیچیدگی متن سخنرانی : جملات طولانی تر و ترکیبی که حاوی اصطلاحات خاص و تخصصی باشند به مکث در طول سخنرانی نیاز دارند. هر چند که این مکث باعث طولانی تر شدن سخنرانی شما می شود از دید مخاطب دلچسب است.

مکث کلامی : حتی لا به لا کلمات هم می توان یک مکث کوچک ایجاد کرد. این مکث ها در هر صورت برای مخاطب مفید می باشند.

وقفه های اضافی توسط سخنران : هر زمان که شما برای مشاهده یک کلمه خاص به یادداشت های خود نگاه می کنید ، برای دیدن یک تصویر در اسلایدها سرتان را می چرخانید یا به خاطر جا به جایی در صحنه کمی را می روید تا حدی از سرعت صحبت کردن خود کاسته آید.

## ۱۸- صحبت کردن " تندتر تر یا کندتر " ؟

در نهایت و برای جمع بندی باید گفت همه چیز به شما بستگی دارد ، اما با وجود تمام عوامل مرتبط ، اگر سرعت شما بین ۱۳۳ تا ۱۸۸ کلمه در دقیقه باشد یعنی سخنران متعادلی هستید که خیلی خوب می تواند کنترل حرف زدنش را به دست گیرد.



توصیه می کنیم قبل از تمرکز روی سرعت به دو فاکتور شفافیت ( تلفظ مناسب ، فهم درست مطلب ) و مدیریت پیچیدگی ( ساده سازی کلمات ) توجه کنید.

## ۱۹- حروف با صدا را بیشتر بکشید

حروفی مثل آ آ ا ا ا و ای که حرف صدادار معروفند می توانند در کنترل سرعت به ما کمک کنند.

هنگام سخنرانی می توانید سرعت صحبت کردن خود را با استفاده از این حروف تنظیم کنید.

برای مثال اگر در ۴ ثانیه ، ۳ کلمه را می گوئید می توانید برای اینکه سرعتتان کم می شود ( فقط ۲ کلمه بگوئید ) چند حرف صدادار این دو کلمه را آنقدر بکشید تا ۴ ثانیه تمام شود.

کلمه سوم را در ۴ ثانیه بعد خواهید گفت و به این صورت مدت زمان حرف زدن شما افزایش پیدا می کند که به معنای کاهش سرعت شما است. می توانید برعکس این کار را نیز انجام دهید.

یعنی اگر می خواهید سریع کلمات را بخوانید بهتر است آنها را کوتاه تر بیان کنید.

اگر حروف صدادار کلمات را مدت کمتری بکشید واضح است که می توانید کلمات بیشتری را در همان مدت زمان بگویید.

## ۲۰- روی حروف بی صدا مکث کنید

این کار کمی سخت تر از کارهای پیشین ( سکوت و کشیدن حروف صدا دار است ) زیرا اندام های گفتاری شما مثل زبان و فک و لب ها باید قدرت کافی برای انجام این کار را نداشته باشند.

برای مطالعه بیشتر راجع به قدرت اندام های گفتاری در وضوح کلام این مقاله را مطالعه فرمایید :

در این روش میتوان روی حروفی مثل "ن" و "م" کمی وقت تلف کرد و مانند ترمز کردن سرعت حرف زدن را کاهش داد.

امتحان کنید ، متن سخنرانی خود را برداشته حروف "م" و "ن" آن را مشخص کنید. شروع به خواندن متن کنید و هر جا که به حرف ن و م رسیدید ، تلفظشان را زود تمام نکنید و لفتش دهید. به تاثیری که این کار بر کاهش سرعت حرف زدن شما می گذارد دقت کنید.

## فصل چهارم :

لحن ، تکیه کلام ، آکسان گذاری

## ۱- لحن

یکی از ۴ نکته مهم برای آموزش فن بیان قوی فراگرفتن لحن است. لحن مهم ترین بخش فن بیان قوی و قدرتمند است. همه تمرین های فن بیان مانند صدا، تنفس، تلفظ، فراز و فرود صدا و ... زمانی به کار می آید و صاحب جلوه و ظهور و بروز می شود که در خدمت لحن قرار گیرد. لحن دشوارترین و مفهومی ترین قسمت فن بیان است.

لحن در تعریف احساس گوینده سخن است که در کلامش جاری است. اما این احساس به چه معناست و چگونه ساخته و پرداخته می شود و تکنیک های فن بیان را در خود جای می دهد.

## ۲- مهم ترین تمرین برای یادگیری لحن

مهم ترین تمرین برای شروع یادگیری لحن، خوانش شعر نو است. زبان شعر نو نیمایی به زبان گفتاری امروز ما نزدیک است و خواندن و دکلمه این اشعار می تواند اولین قدم برای آموزش لحن باشد. سخن آموزانی که در ابتدای راه آموزش لحن هستند، در ابتدا سراغ اشعار با قالب کهن نروند. وزن و موسیقی در اشعار کهن، پررنگ است و همچنین به دلیل

فاصله داشتن زبان شعر کهن با زبان گفتاری امروز ما، فراگیری و یادگیری لحن با دشواری مواجه می شوند.

### ۳- تکیه کلام و تکیه هجا

اجرای قوانین مربوط به تکیه کلام و تکیه هجا، یکی از مهم ترین موارد در مورد چگونه جذاب صحبت کنیم است. اجرای فراز و فرود صدا و تکیه کلام و تکیه هجا از مهم ترین ابزار سخنوران است.

از آنجا که بار معنایی هر جمله شامل تمام کلمات آن جمله نمی شود و همچنین بار تلفظی هر کلمه به همه حروف یک کلمه به صورت مساوی تقسیم نمی شود، آگاهی از قوانین و تکنیک های آکسان گذاری در فن بیان و برجسته سازی آوایی برای رسیدن به فن بیان قوی ضروری است.

### ۴- تعریف تکیه کلام و تکیه هجا

به بخش یا هجایی از کلمه که در انتقال معنای کلمه نقش مهم تری دارد تکیه هجا و به کلمه و یا عبارتی که در ساختار یک جمله نقش اساسی از نظر انتقال معنا را داشته باشد، تکیه کلام گفته می شود.

تکیه هجاها و تکیه کلام ها، آکسان می گیرند و با شدت بیشتری تلفظ می شوند که به این کار، برجسته سازی آوایی یا آکسان گذاری می گویند. در ادامه به برخی از مهم ترین قوانین آکسان گذاری در فن بیان اشاره می شود.

#### ۵- قواعد آکسان گذاری در جملات پرسشی، خبری و تعجبی

در جملات خبری اولویت آکسان گذاری معمولاً بر روی عملی ست که اتفاق افتاده است: در ساعت ۵ علی به قتل رسیده است.

در جملات پرسشی اولویت آکسان گذاری معمولاً بر روی قید زمان و یا مکان می باشد: در ساعت ۵ علی به قتل رسید؟

در جملات شگفت انگیز و تعجبی اولویت آکسان گذاری بر روی مفعول جمله می باشد: در ساعت ۵ علی به قتل رسید!

در کلیه اسم ها و صفت ها در زبان فارسی، تکیه آن در آخرین هجاست. به عنوان مثال اگر کلمه کتاب را در نظر بگیرید و این کلمه را بخش کنید، می شود: ک - تاب . تکیه این کلمه تاب است که آخرین بخش

کلمه است و این بخش است که آکسان می گیرد و با شدت بیشتری تلفظ می شود.

#### ۶- قواعد آکسان گذاری در اسم و صفت

اگر کلمه ای یک هجایی باشد، تکیه هجا به کل کلمه تعلق می گیرد. مانند سطل، آب

اگر یای نکره به آخر اسم و صفت اضافه شود تغییری در آکسان گذاری نخواهد داشت.

اگر یای نسبت به آخر اسم و صفت اضافه شود، کلمه مجدداً بخش می شود و تکیه هجا به بخش آخر تعلق می گیرد.

اگر اسم یا صفت با الف در انتهای کلمه منادا شود، آکسان گذاری تغییر نمی کند و روی بخش آخر کلمه است.

اگر اسم یا صفت با ای و یا منادا شود، آکسان از بخش آخر به بخش اول منتقل می شود.

قواعد آکسان گذاری در افعال در صیغه های فعل ماضی به جز مفرد غایب، آکسان گذاری روی هجای ماقبل آخر است. اگر بای زینت یا تاکید روی افعال بیاید، آکسان گذاری در اول کلمه و روی حرف ب قرار می گیرد. مانند: بفرمود

در افعال ماضی استمراری، آکسان روی حرف می قرار می گیرد. مانند: می نشست

در ماضی نقلی، آکسان گذاری روی هجای آخر جزء اصلی فعل (اسم مفعول) قرار دارد. مانند: رفته ام، دیده ای

در ماضی بعید دو آکسان گذاری وجود دارد یکی روی هجای آخر اسم مفعول و دیگری روی هجای اول فعل معین بودن. مانند: رفته بودم، دیده بودند

در فعل مضارع اگر بدون حرف استمرار می استفاده شود، تکیه و آکسان روی هجای آخر است و اگر با می نوشته شود، آکسان روی می است. نویسم، می نویسم



در فعل امر اگر بدون بای امر نوشته شود، تکیه و آکسان روی هجای آخر است. مانند: پسند و اگر به همراه بای امر استفاده شود، آکسان روی ب است. مانند: بگشای

در فعل نهی و یا نفی همیشه تکیه و آکسان روی حرف نفی (م) و حرف نهی (ن) است. مانند: مخور، نپوش

آکسان گذاری صحیح و دقیق نیاز به شرکت در کارگاه فن بیان و سخنرانی و همچنین تمرین های منظم و پیوسته دارد. برای دستیابی به فن بیان قوی سیدن به مهارت آکسان گذاری ضروری است.

#### ۷- تمرین شمعک

برای کسانی که بعضی حروفشون رو خوب تلفظ نمی کنند.

با استفاده از شمعک تمرین زیر را انجام دهید.

" حرف ک "

ک و کاکِم و کَمَا کُکَلی مِن آل مُکَلی کَمَا

"حرف ش"

ش و شاشِمَ وَ شَمَا شُشْلِي مِن آل مُشْلِي شَمَا

"حرف س"

س و ساسِمَ وَ سَمَا سُسْلِي مِن آل مُسْلِي سَمَا

"حرف ق"

ق و قاقِمَ وَ قَمَا قُقْلِي مِن آل مُقْلِي قَمَا

"حرف گ"

گ و گاقِمَ وَ گَمَا گُگْلِي مِن آل مُگْلِي گَمَا

" حرف ر "

ر و رارِمَ وَ رَمَا رُرْلِي مِّنْ آلِ مُرْلِي رَمَا

" حرف ل "

ل و لالِمَ وَ لَمَا لُلْلِي مِّنْ آلِ مُلْلِي لَمَا

بهترین و مهم ترین و اثرگذارترین تمرین تلفظ، تمرین با شمعک است. شمعک وسیله ای است که از جنس چوب، پلاستیک و یا استخوان است و استوانه ای شکل است و در دو سر دارای شیار است که دندان های بالا و پایین در آن قرار می گیرد و به عبارت ساده تر با دهان باز به تمرین تلفظ هجای حروف می پردازیم.

برای شروع تمرین با شمعک حروف لبی و نوک زبانی را به مصوت های کوتاه و بلند تمرین می کنیم. به عنوان مثال حرف میم را به صورت مَ - مِ - مُ - ما - می - می - مو - مُو تمرین می کنیم. این تمرین در مورد سایر حروف هم صادق است.

بعد از تمرین حروف با مصوت های کوتاه و بلند، سعی می کنیم این حروف را در قالب کلمات تمرین کنیم به این معنا که کلماتی که این حروف در آن تکرار شده است را انتخاب کرده و آن ها را با شمعک تلفظ می کنیم. به عنوان مثال می توانیم برای تمرین حرف ل از کلماتی مانند لیلا، لالایی، لاله الا الله، الله، لولا، مدلل و یا کلمات دیگری که حرف ل تکرار شده باشد استفاده کنیم.

#### ۸- تمرین متن خوانی با شمعک

بعد از تمرین کلمه ها دیگر می توانیم سراغ متن و شعر برویم و سعی کنیم یک متن کامل را با شمعک تمرین کنیم. زمانی که یک متن را با شمعک می خوانید، مهم ترین هدف تلفظ صحیح و غلو شده حروف است. بنابراین در این تمرین، لحن و رعایت تکنیک های فن بیان و فراز و فرود صدا اهمیتی ندارد. این تمرین فقط به ما کمک می کند که بتوانیم از تلفظ صحیح، درست و دقیقی برخوردار شویم.

تمرین شمعک به تمرکز در مورد نحوه کارکرد عضلات زبان و لب ها و همچنین قوی شدن آن ها کمک شایانی می کند. درست ترین پاسخ به این سوال که چگونه شمرده صحبت کنیم، تمرین شمعک است.

تمرین شمعک سبب تلفظ صحیح هجای حروف می شود و از سریع حرف زدن و تند تند صحبت کردن جلوگیری می کند و برای شما فن بیان قوی را به ارمغان می آورد. همچنین اگر به دنبال این هستید که چگونه روان صحبت کنید، تمرین های شمعک و تلفظ را جدی بگیرید.

#### ۹- تمرین خودکار کجا ها استفاده می شود ؟

شرکت های هوایی ، آژانس های مسافرتی ، بیمارستان های کشور های خارجی و تمامی شرکت هایی که با مشتری و مهمان و مسافر سر و کار دارند.

معمولاً مدیر شرکت یا پرسنل شرکت ها ، یکی از وظایفی که به کارکنان شان می دهند این است که باید با مشتریان شان به خوبی و با فن بیان زیبایی باهاشون صحبت کنند.

برای همین یکی از تمرین هایی که اکثر کارمندان این شرکت ها انجام می دهند انجام دادن تمرین خودکار است که آن ها خودکار را بین دندان قرار میدن و صحبت می کنند یا یک نی یا یک چیزی مثل لوله خودکار بصورت افقی بین دندان قرار می دهند که طرح لبخند و لبخند زیبا را به وجود می آورد.

## ۱۰- فواید و کاربرد های تمرین خودکار

### کاربرد اول در تمرین خودکار:

اگر جلوی آینه بروید و به لب های خودتان حین صحبت کردن دقت کنید شاید متوجه ی این بشوید که حین صحبت کردن لب های شما انحراف به سمت راست یا چپ یا بالا و پایین دارد. ساده تر بگم لب های شما موقع صحبت کردن کج می شود ، خب این یک مشکل است که شکل و شمایل و حالت صورت خودتان را بد نشان می دهد.

من این موضوع را تست کردم و زمانی که تمرین خودکار را انجام میدادم کم کم دیدم این انحراف که در لب هایم بود کاملا رفع شد و لب ها الان خیلی درست و به جا حرکت می کنند و شکل و شمایل زیبا تری به خودشون گرفتند

## کاربرد دوم تمرین خودکار :

شاید این را شنیده باشید که یکی از علت هایی که ما نمی توانیم خوب صحبت بکنیم این است که سیستم دهانی ما به خوبی کار نمی کند یا ساده تر بگم دهان مان خوب باز و بسته نمی شود ، برای همین نمی توانیم خوب کلمات و جملات را ادا بکنیم و اگر یک نفر را ببینیم که دهانش خیلی خوب و باز بسته نمی شود ، میگوییم که این طرف فن بیان ندارد یا بیان اش ضعیف است.

پس تمرین خودکار می تواند دو تا فایده مهم داشته باشد :

اول : از انحراف و کجی لب ها جلوگیری می کند.

دوم : باعث می شود دهان تان به خوبی باز و بسته بشود.

تمرین :

چطوری باید این تمرین را انجام بدهیم ؟

نحوه انجام دادن و عملی کردن تمرین خودکار خیلی خیلی ساده اس یک خودکار را بین دندان بزارید و سعی کنید صحبت کنید و طوری که خودکار نیفتد ، شاید اوایل یکم سخت باشد ولی اگر انجام بدهید به مرور یک تمرین جذاب و جالب برایتان میشود و دوست دارید که تکرار کنید.

# فصل پنجم :

## نقش زبان بدن



## ۱- پرهیز از نگه داشتن وسیله با دست

حتی اندازه ی رایانه ای که با آن کار می کنید و آن را حمل می کنید ، می تواند نحوه ایستادن شما را تغییر دهد و بر رفتار شما نیز تاثیر بگذارد. استفاده از تبلت و یا گوشی همراه برای ارائه مطلب یا سخنرانی ، اعتماد به نفس و راحتی بیشتری را در نحوه ایستادن به ارمغان می آورد.

## ۲- حواستان به حالت های صورت خود باشد

نه تنها حالت ایستادن بر روی احساسات شما تاثیر می گذارد بلکه حالت های چهره نیز مؤثر خواهند بود. برای مثال : برای بعضی افراد ، صرف زمان برای لبخند زدن آن هم به صورت عمدی ، باعث می شود به آنها کمک کند تا بیشتر احساس مثبت بودن بکنند و همچنین احتمال رسیدن به خاطرات مثبت را نیز افزایش می دهد. جوری رفتار کنید که انگار خوشحال و با اعتماد به نفس هستید و آن موقع شما شروع به احساس خوشحالی و اعتماد به نفس بیشتری خواهید کرد.

### ۳- اجتناب از یک سری حالات بدن و حرکت دست و سر

- قرار دادن وسایل در جلوی بدن نظیر فنجان قهوه ، دفتر یادداشت
- چک کردن زمان یا جوییدن ناخن
- کندن نخ لباس
- جلو بردن چانه هنگام صحبت با دیگری
- ریز کردن چشمان
- بسیار نزدیک ایستادن
- در حضور دیگران به زمین نگاه کردن
- لمس صورت هنگام مکالمه
- لبخند مصنوعی
- عقب کشیدن از کسی که شما از آن خوشتان می آید
- استراحت دادن به دست با قرار دادن آن ها پشت سر یا بر کمر به صورت مستقیم نگاه نکردن با طرف صحبت
- دستان خود را به دو سمت کشیدن
- نمایش دادن تنبلی و کسلی حالت بدن
- خاراندن پشت سر یا گردن
- ور رفتن با یقه لباس

- افزایش تعداد چشمک ها
- انداختن شانه ها به سمت پایین
- ایستادن در حالی دستان در جلو در هم گره شده باشند
- بالا نگه داشتن سر با دستان
- خشک کردن دستان عرق کرده با لباس
- نشستن بر لبه صندلی
- ضرب گرفتن با دست و انگشتان
- استفاده دست برای بازی کردن با وسایل کوچک نظیر خودکار و ...
- به طور مکرر انداختن وزن از این پا به آن پا

#### ۴- حرکات و پالس های منفی

- وضعیت ایستادن ضعیف نشان می دهد که شما به خود اطمینان کافی را ندارید.
- اجتناب از تماس چشمی باعث می شود شنونده خود را دخیل در موضوع نیابد.
- ایجاد موقعیت هایی که به شنوندگان می گوید ساکت باشند مانند :  
حالت دستان یا حالت چشمان

- استفاده غیر مؤثر از فضا : ایستادن در یک حالت باعث خستگی چشم شنونده می شود.
- استفاده ی ضعیف یا مکرر از حرکات دست و سر
- ارتباط منفی گرفتن با مخاطبان : نگاه به زمین کردن باعث می شود مخاطب احساس کند شما آماده نیستید.
- استفاده ی بی نظم از وسایل

## ۵- وقتی زبان بدن از کلام جلو می زند !

بسیاری از اوقات قبل از اینکه حتی یک کلمه صحبت کنید ، می توانید پیغام خودتان را به طرف مقابل برسانید.

برای مثال اگر شما صاف بایستید ، لبخند بزنید ، از دستان خود به صورت طبیعی و به هدف قوی تر کردن نقاط مثبت خود استفاده کنید ، زبان بدن شما می تواند پیغامی مبنی بر اینکه ( آماده ام صحبت سازنده داشته باشیم ) به طرف مقابل می رساند. در حالی که هنوز لب به سخن نگشوده اید. اما اگر دستان شما کار غیرطبیعی انجام دهد و یا به هر روشی حواس مخاطب را پرت کند ، حرکت شما مشوش و زیاد با شدت یا ارتباط چشمی با طرف مقابل برقرار نکنید ، به طرف مقابل این پیغام

را می‌رسانید که ( من آمادگی کمی دارم ، به احتمال زیاد تو در بحث پیروز می‌شوی).

## ۶- افراط و تفریط زبان بدن

در زبان بدن هم افراط بد است و هم تفریط ، هم زیاده روی می‌تواند به اصطلاح روی مخ مخاطبین شما برود و هم مثل مجسمه ایستادن !  
اما زبان بدن هم خودش شامل فاکتورهای زیادی است.  
از جمله حالت و حرکات چشم و ارتباط چشمی ، حرکات دست نوع ایستادن و غیره.

## ۷- نبایدهای زبان بدن در سخنرانی

- زمین یا آسمان را نگاه نکنید ( ارتباط چشمی معنی داری برقرار کنید).
- تا زمانی که به جایگاه سخنرانی نرسیده اید ، صحبت کردن را شروع نکنید.
- با موهای سر و صورت خود بازی نکنید.
- روی یک پا تکیه نکنید.

- با یک انگشت به کسی یا چیزی اشاره نکنید.
- دست به سینه نباشید.
- پاها را روی هم نیندازید.
- بدن خود را به طرفین تا ندهید.
- پاها را جفت نکنید.
- به حضار پشت نکنید.

**فصل ششم :**

**نکات کلی**

## ۱- چطور فن بیان خوبی داشته باشیم؟

حقیقت این است که بهبود فن بیان کار یک روز و یک هفته نیست!

برای بهبود فن بیان باید از دو مرحله مهم عبور کنید:

- مطالب را به صورت تئوری یاد بگیرید.
- تمرین مناسب و کافی داشته باشید. (شبه سازی)

## ۲- به همزمان صحبت کردن و خواندن عادت کنید

این فن و تکنیک در زمانی که باید متن یا شعری را از رو بخوانید بسیار مهم است. حفظ کردن متن و شعر هم فکر خوبی است اما باید بتوانید به راحتی به متن مکتوب هم نگاهی داشته باشید و از درست بودن آنچه می گوئید، اطمینان حاصل کنید.

وقتی قرار است متنی را برای جمع بخوانید، بهتر است آن را چند بار تمرین کنید تا با واژه ها و عبارات آشنا شوید. وقتی با متن آمیخته شده باشید و کاملاً آن بدانید، می توانید در حین صحبت کردن با مخاطبان نیز ارتباط برقرار کرده و به آن ها نگاه کنید.



آهنگ واژگان را درک کنید ، وقتی شعر یا حتی داستان می خوانید به ویژه داستان هایی که شفاهی هستند ، طول جملات و کلمات آهنگ خاصی دارد. باید تلاش کنید تا با آهنگ این جملات و واژه ها آشنا شوید تا بهتر بهتر بتوانید آن ها را با صدا بلند و برای جمع ادا کنید.

۳- بلندی ، سرعت و لحن صدای خود را بررسی و اصلاح کنید

اگر می خواهید فن بیان و گویندگی را به خوبی در کلام خود رعایت کنید و باید بتوانید سرعت ، لحن و بلندی صدای تان را تحت کنترل داشته باشید. اگر فقط با لحنی یکنواخت صحبت کنید ، مخاطبان خود را خسته می کنید. هر چقدر هم که محتوای کلام شما جالب باشد باز هم تفاوتی نخواهد کرد و مخاطبان با شما همراه نخواهند شد.

لحن شما باید با لحن جاری در داستان تناسب داشته باشد. وقتی برای تعدادی از مخاطبان صحبت می کنید باید سرعت کلام خود را تحت کنترل داشته باشید. طبیعتاً سرعت شما باید کمتر از زمانی باشد که در یک مکالمه عادی گفتگو می کنید. شمرده صحبت کردن باعث می شود تا مخاطب را با خود همراه سازید و به او اجازه بدهید که درک بهتری از مضمون حرف هایتان پیدا کند. درهنگام سخنرانی بهتر است که لیوان

آبی کنار خود داشته باشید تا پس از گذشت مدتی از صحبت تان گلویی تازه کنید.

در سخنرانی و رعایت فن بیان و گویندگی ، باید صدایی رسا و واضح داشته باشید اما یادتان نرود که نباید فریاد بکشید.

#### ۴- بر قسمت های مناسبی از صحبت تان تاکید داشته باشید

اگر می خواهید مطمئن باشید که مخاطب مهم ترین بخش های کلامتان را درک می کند ، باید از صدای خود کمک بگیرید و تاکید های لازم را با صدای تان نشان بدهید.

برای تاکید بر قسمت های مهم مورد نظر خود ، می توانید اندکی صدای تان را پایین بیاورید و سپس آن را بالا ببرید. این روش برای تحریک مخاطب بسیار مناسب است. اگر آهسته و با دقت بیشتری هم صحبت می کنید ، حواستان به یکدستی کلام تان باشد.

## ۵- رازآلود باشید

هرچه در چننه دارید را یک دفعه نکنید ، اجازه بدهید بخشی از شما همیشه پنهان بماند. البته این به معنا پنهان کاری نیست ، فقط بخشی از کلام شما باید مخاطب را به فکر وادار کند. مثلا در ملاقات های اول ریز و درشت اطلاعات خود را بروز ندهید.

## ۶- ارتباط برقرار کنید

اگر میخواهید با قدرت بیان قوی همه ی را شیفته ی کلام خود کنید ، نباید متکلم وحده باشید. بعضی ها دوست دارند ساعت ها بایستند و با رشادت تمام به تنهایی صحبت کنند.

با این کار حوصله ی افراد دیگر سر می رود و در ذهن شان او را مانند طوطی ای پرحرف و از خودراضی می بینند. پس سعی کنید هرچه بیشتر با مخاطبان خود ارتباط برقرار کنید ، اسم آن ها را صدا بزنید و از آن ها سوال کنید.

## ۷- مراقب زیر و بم صدایتان باشید

معمولاً صداهایی با شیب زیاد یا خیلی زیر ، به دلیل اضطراب یا عدم اطمینان گوینده به وجود می آیند. استفاده از شیب صحیح صدا به شما کمک می کند ارتباطات بهتری برقرار کنید.

می توانید بهترین اوج صدایتان را با گفتن ( آها ) پیدا کنید ( همان عبارتی که به جای ( بله ) در جواب یک دوست می گویند). بنده اعتقاد دارم که اوج صدایتان در هنگام صحبت کردن باید با ( آ ) همخوانی داشته باشد.

جز آستان توام در جهان پناهی نیست

سرِ مرا به جز این در، حواله گاهی نیست

عدو چو تیغ کِشد، من سپر بیندازم

که تیغِ ما به جز از ناله‌ای و آهی نیست

چرا ز کویِ خرابات روی برتابم

کز این بهَم، به جهان هیچ رسم و راهی نیست

زمانه گر بزند آتشم به خرمنِ عمر

بگو بسوز که بر من به برگِ گاهی نیست

غلامِ نرگسِ جمّاشِ آن سَهی سَروم

که از شرابِ غرورش به کس نگاهی نیست

مباش در پی آزار و هر چه خواهی کن

که در شریعتِ ما غیر از این گناهی نیست

عنان کشیده روای پادشاهِ کشورِ حُسن

که نیست بر سرِ راهی که دادخواهی نیست

چنین که از همه سو دامِ راه می بینم

به از حمایتِ زلفش مرا پناهی نیست

خزینه دلِ حافظِ به زلف و خالِ مده

که کارهای چنین، حدّ هر سیاهی نیست

( حافظ )

با قلبی سرشار از عشق و ایمانی عمیق به تو

و استعداد و ذهن روشنی که داری بهترینی!

