

آشنایی با فن بیان

گردآورنده:
محمد رضا خردمند



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آشنایی با

فن بیان

گردآورنده: محمدرضا خردمند

۱۳۹۸-۱۳۹۷



محمد رضا خردمند

سرشناسه: خردمند، محمد رضا، ۱۳۶۸

عنوان: آشنایی با فن بیان

به کوشش: محمد رضا خردمند.

تعداد صفحه: ۳۷ ص.

طراح جلد: امید حاجی زاده

محمد رضا خردمند (سکوت)

www.mrkheradmand.ir

ایمیل: ipa.sokout@yahoo.com

شماره تماس و پیامک: ۰۹۳۶۹۷۳۲۶۵۳ – ۰۹۱۶۳۴۶۰۵۳۸ – ۰۹۱۶۷۵۹۰۵۳۸

Instagram: mohammad_reza_kheradmand

Facebook: mohammad reza kheradmand

تقدیم به

تقدیم به مادرم که هرچه دارم از اوست و از دلتنگی، هرشب چشمانم بارانی است.

به نام خداوند جان و خرد

پیشگفتار

شکر و سپاس فراوان خدای را که توفیق عنایت فرمود تا این بنده حقیر در حد بضاعت خویش قدمی ناچیز در عرصه وسیع فن بیان بردارم.

مطالب کتاب با زبانی ساده و گویا و با پرهیز از پرداختن به توضیحات اضافی تألیف شده است، تا ضمن فهم بهتر مطالب از حجیم شدن غیر ضروری آن اجتناب گردد.

هدف از گردآوری این مجموعه کمک به رفع نیازهای علاقمندان به گویندگی، دکلمه و سخنرانی می باشد. امید است این مجموعه بتواند راهگشایی هر چند ناچیز در عرصه علم و دانش و راهنمایی مفید برای علاقمندان باشد.

شایسته است از استادان محترم و صاحب نظران این عرصه همچنین سایر عزیزانی که همواره مشوق و راهنمای اینجانب بودند، تشکر و قدردانی بعمل آورم.

محمد رضا خردمند (سکوت)

بازی با دنیای صدا...؟!

آشنایی با فن بیان:

خوب و با اعتماد به نفس حرف زدن آرزوی هر کسی است که دوست دارد مردم به حرف‌هایش گوش کرده و او را جدی بگیرند. اصلاً یکی از کلیدهای موفقیت خیلی‌ها همین فن بیان است. برخی افراد با همین فن بیان به راحتی به اهدافشان می‌رسند.

البته منظور از خوب صحبت کردن این نیست که دروغ بگویید یا کلمات را طوری بی‌چنانید که فرد مقابل را به اشتباه بیندازید. داشتن فن بیان با زرنگی کردن فرق دارد. شما می‌توانید هم فرد خوبی باشید هم خوب صحبت کنید. اما تعریف فن بیان چیست؟

فن بیان چیست؟

فن بیان یعنی توانایی صحبت کردن. به همین سادگی. توانایی شما در حرف زدن هر چقدر بیشتر باشد یعنی فن بیان شما قوی‌تر است. برای داشتن فن بیان باید بتوانید خوب و با اعتماد به نفس حرف بزنید و البته واضح صحبت کنید. نکات زیر به شما در داشتن فن بیان کمک می‌کند. آن‌ها را مطالعه و

تمرین کنید و مطمئن باشید تمرین شرط اساسی یادگیری و موفقیت در هر کاری است.

یک کتاب خوب در زمینه فن بیان کتاب جعبه ابزار سخنرانی از محمد پیام بهرام پور است. اما قبل از اینکه سراغ مطالعه کتاب بروید بیایید با هم چند نکته ساده درباره فن بیان را با هم مرور کنیم. ابتدا بیایید واضح صحبت کنیم!

چگونه واضح صحبت کنیم

۱- کلمات را واضح ادا کنید.

وقتی کلمات را واضح ادا کنید مردم بهتر صدای شما را می شنوند. برای تمرین می توانید صدای خود را ضبط کرده یا از یک دوست کمک بگیرید تا حروف را واضح تر ادا کنید. چیزهایی که می تواند به شما کمک کند شامل موارد زیر است:

- شمرده صحبت کردن

- پایین آوردن تن صدا

– گوش دادن و تقلید از بازیگران یا صدایپیشگانی که تن صدا و لهجه آن‌ها به شما شبیه است.

در طول صحبت با یک تن خاص حرف نزنید. این کار باعث می‌شود این حس در مخاطبان به وجود بیاید که اعتماد به نفس ندارید. به جز این با یک تن صحبت کردن شنونده را بعد از مدت کوتاهی خسته می‌کند.

از منِ من کردن و تپق زدن پرهیز کنید. مردم از اینکه نتوانند منظور کسی که منِ من می‌کند را درست متوجه شوند، خجالت زده می‌شوند. به همین دلیل بعد از مدتی بهانه‌ای برای فرار از گوش کردن به حرف‌ها پیدا می‌کنند. اگر منِ من شما به دلیل شرم است، سعی کنید ریشه آن را یافته و آن را حل کنید.

۲– نرم‌تر حرف بزنید.

سعی کنید خشونت و بلندی صدای خود را کشف کرده و آن‌ها را برطرف کنید. بلندی صدا باعث می‌شود شنونده حالت تدافعی به خود بگیرد. خشونت نیز باعث می‌شود مخاطب احساس راحتی با گوینده نکند.

۳- برای واضح حرف زدن از دستور زبان کمک بگیرید.

برای اینکه خوب صحبت کنید به جملات خود ساختار بدهید. سعی کنید از اصطلاحات کمتر استفاده کنید. برای شنونده هضم یک جمله مطابق با دستور زبان راحت تر است.

۴- با اطمینان صحبت کنید.

با اعتماد و اطمینان صحبت کنید نه با خشونت. ترجیحات، منافع و نیازهای خود را واضح و محکم بیان کنید. مراقب باشید که در بیان خواسته های خود خواسته های دیگران را نیز در نظر داشته باشید. به طوری که خودخواه به نظر نرسید.

۵- احساسات خود را کنترل کنید.

موقع صحبت کردن ممکن است حس هیجان، اشتیاق، عصبانیت یا حتی ترس داشته باشید. اما این احساسات نباید باعث شود که از حد خود خارج شده و مثلا توهین کنید. با حوصله به چیزهایی که برای شما مهم است پاسخ دهید.

۶- میان صحبت کسی نپزید.

به دیگران اجازه دهید ابتدا توضیحاتشان کاملا تمام شود سپس شروع به صحبت کنید. یک مکالمه خوب مانند یک گروه موسیقی است. هر کس سهم خودش را دارد و نوبت همه باید رعایت شود.

۷- شنونده خوبی باشید.

موقعی که کسی صحبت می کند اصلا و به هیچ وجه به حرف هایی که قرار است بزنید فکر نکنید. با این کار به دیگران می گوئید که نظرشان اصلا مهم نیست و این کار به احساسات آن ها آسیب می زند. به دیگران علاقه نشان دهید تا وقتی نوبت شما شد، توجه ها به شما جلب شود.

چطور خوب صحبت کنیم

۱- به گونه ای بلند حرف بزنید که صدایتان شنیده شود.

برای اینکه دیگران صدای شما را بشنوند باید به اندازه کافی بلند حرف بزنید. نه زیاد داد بزنید نه آنقدر آرام که بعضی از مخاطبان شما صدای شما

را نشنوند. اگر با صدای آرام حرف بزنید خود را به گونه‌ای نشان می‌دهید که کم رو هستید و اعتماد به نفس ندارید.

از طرف دیگر سعی کنید داد نزنید. داد زدن نشانه این است که دوست دارید شنیده شوید. بگذارید کلمات توجه مردم را به جلب کنند نه صدای شما. صدای شما فقط باید در رساندن کلمات به گوش مخاطب کاربرد داشته باشند.

۲- دایره لغات خود را افزایش دهید.

تا می‌توانید مطالعه کنید. از مطالب آنلاین مثل مجلات اینترنتی گرفته تا شاهکارهای ادبیات مثل کتاب آنا کارنینا.

هرچه بیشتر بخوانید، دانش شما بیشتر شده و دایره لغات شما افزایش می‌یابد. بدون اینکه بدانید عبارات بیشتری یاد می‌گیرید و بعد از مدتی متوجه می‌شوید که دارید از همین عبارات در جملات خود استفاده می‌کنید.

البته قرار نیست در حرف‌های هر روز خود کلی کلمه جدید به کار ببرید. برای اینکه باهوش به نظر برسید چند کلمه جدید و پرمعنا کافیت.

۳- از به کار بردن بیش از حد اصطلاحات پرهیزید.

اگر دوست دارید خوب صحبت کنید نباید بیش از حد از اصطلاحات عامیانه و کوچه بازاری استفاده کنید. البته اگر شنوندگان شما جوانان هستند می‌توانید گه گاه از این اصطلاحات استفاده کنید. این کار کمک می‌کند از لحن رسمی و خشک کلام شما کاسته شود.

۴- از توقف نترسید.

در نگاه اول شاید توقف کردن در صحبت نشانه ضعف باشد. اما اگر کمی فکر کنید می‌بینید که اصلاً چنین نیست. توقف کردن در صحبت برای جمع کردن افکار و ایده‌ها بسیار روش خوبی است. چیزی که توصیه نمی‌شود این است که وراجی کنید یا چیزی بگویید که بلافاصله پشیمان شوید.

لازم نیست نگران این باشید که موقع توقف از صداهای “آمممممم...” یا “|||||.....” استفاده می‌کنید. فقط سعی کنید زیادی این کار را تکرار نکنید. فراموش نکنید حتی رئیس جمهورها هم ممکن است از این صداها استفاده کنند.

۵- فقط زمانی که لازم است ژست بگیرید.

ژست گرفتن یک روش خوب برای کمک به رساندن پیام است. با ژست گرفتن می‌توانید احساسات خود را بیان کرده و روی کلمات تاکید کنید. دقت کنید که نباید دست خود را زیادی حرکت دهید به گونه‌ای که عصبی و نگران به نظر بیایید. تکان دادن زیادی دست‌ها نشان از این دارد که فکر می‌کنید کلمات شما برای بیان مطالبتان کافی نیستند.

۶- مختصر و مفید حرف بزنید.

یکی از بخش‌های مهم خوب صحبت کردن رعایت اختصار است. فن بیان به این معنی نیست که هرچه می‌دانید را در اختیار شنونده قرار دهید. شاید تصور کنید که باید برای فهماندن حرفتان مثال‌های بیشتری بزنید، در صورتی که یکی دو مثال کافیست. فراموش نکنید که همیشه از وراجی و تکرار دوری کنید تا شنونده دچار خستگی نشود.

اگر برای یک سخنرانی آماده می‌شوید، حرف‌های خود را روی کاغذ نوشته و با صدای بلند بخوانید. با این کار می‌توانید بفهمید کجاها دچار زیاده‌گویی شده‌اید.

۷- نکات اصلی صحبتتان را تکرار کنید.

ممکن است فکر کنید که یکبار بیان کردن نکات اصلی حرف‌هایتان کافی است. اما باید گفت اشتباه می‌کنید. چه بخواهید برای یک جمعیت سخنرانی کنید چه در حال بحث با یک دوست باشید، بهتر است که در پایان صحبت خود نکات اصلی بحث خود را برای واضح تر شدن پیامتان دوباره تکرار کنید.

۸- از مثال‌ها و دلایل محکم استفاده کنید.

در صحبت خود از اعداد و ارقام و مثال‌های واقعی استفاده کنید. چه بخواهید مخاطبان خود را قانع کنید که بشر به انرژی‌های تجدیدپذیر رو بیاورد یا به دوست خود بفهمانید که باید به ازدواجش خاتمه دهد. البته استفاده از آمار به این معنی نیست که مدام از اعداد و ارقام استفاده کنید و وارد بحث‌های خالص علمی بشوید. بسته به موضوع بحث، استفاده از یک یا چند دلیل علمی کفایت می‌کند.

۹- عذرخواهی نکنید!

فن بیان شامل کنترل شرایط هم می‌شود. اگر اشتباه کردید عذرخواهی نکنید. مثلاً لازم نیست اگر کلمه‌ای را اشتباه تلفظ کردید یا دچار استرس شدید بگویید: «بخشید، من کمی استرس دارم». با این کار اوضاع را بدتر کرده و توجه مخاطبان به موضوعی بی‌ربط جلب می‌شود. به جای این به

راحتی از اشتباه خود بگذرید و به حرفتان ادامه دهید. مخاطبان شما هم بعد از مدتی اشتباه شما را فراموش می کنند.

۱۰- روی پیامتان متمرکز شوید نه خودتان.

به جای اینکه به نگرانی و استرس خودتان فکر کنید، روی پیام و مخاطبتان تمرکز کنید. مهم ترین چیز این است که پیامتان را به خوبی منتقل کنید نه اینکه مثلاً شبیه آنتونی رابینز یا استو جابز شوید.

قبل از اینکه صحبت را شروع کنید به پیامتان فکر کنید. به اینکه پیام شما چقدر مهم است و کار شما تنها انتقال آن است. این کار باعث می شود نگران این نباشید که چقدر عرق کرده‌اید یا چقدر تند تند حرف می زنید.

۱۱- غیبت و شایعه پردازی نکنید و طعنه را کنار بگذارید.

غیبت کردن، شایعه پردازی و زیرآب زنی مواردی هستند که جایی در خوب صحبت کردن ندارند. نق زدن را هم باید کنار بگذارید. یک راه سازنده و مثبت برای توصیف خود و چیزهایی که به سر شما آمده پیدا کنید. به جای اینکه بگویید دوست دارید مردم چگونه رفتار کنند، روی خواسته خود تمرکز کنید. به یاد داشته باشید که نمی توان مردم را عوض کرد اما می توان خواسته خود را روشن و واضح کرد.

درست است که کنایه و طعنه گاهی نشانه نکته بینی و شوخ طبعی است، اما ممکن است کسی متوجه منظور شما نشده آن را توهین به حساب بیاورد. البته گاهی اوقات کنایه می تواند تنش ها را کم کند. پس سعی کنید ابتدا اطرافیان خود را به خوبی شناخته و بعد از کنایه استفاده کنید. فقط تلاش کنید که کنایه زدن به عادت تبدیل نشود.

۱۲- منفی بافی نکنید.

حتی در بدترین شرایط می توان با استفاده از اطلاعات مفید و مثبت به مردم کمک کرد. بهتر است در هر شرایطی از حرف ها و خبرهایی که مردم را دچار خشم، ناامیدی و افسردگی می کند خودداری کنید. در این شرایط با پذیرش شرایط بد، اطلاعات مثبت را در اختیار مردم قرار دهید. همانگونه که نق زدن و منفی بافی می تواند یک عادت باشد، مثبت نگری و مفید بودن نیز می تواند با تمرین تبدیل به یک عادت شود.

چگونه با اعتماد به نفس صحبت کنیم؟

۱- با اطمینان نظرات خود را بیان کنید.

قبل از اینکه صحبت کنید باید به نظری که ابراز می کنید اعتقاد داشته و نسبت به آن مطمئن باشید. چه این نظر این باشد که آلبوم سوم احسان خواجه امیری بهترین آلبوم اوست چه نظر شما این باشد که مساله گرمایش جهانی مهم تر از مساله جنگ است.

البته منظور این نیست که عقیده خود را به گونه ای بیان کنید که خودرای یا حق به جانب به نظر برسید. در عوض باید تایید آن را به عهده دیگران بگذارید.

دقت کنید که نظر خود را چگونه بیان می کنید. مثلاً اگر جمله خود را با این عبارات: "من فکر می کنم که..." یا "به نظر من..." شروع کنید از قدرت نظر خود می کاهید. پس فقط نظر خود را بیان کنید بدون اینکه عبارات قبل را در ابتدای جملات خود بیاورید.

۲- تماس چشمی برقرار کنید.

تماس چشمی قبل از هر چیز نشان از ادب ما و احترام به دیگران است. همچنین تماس چشمی باعث می‌شود که دیگران با دقت بیشتری به حرف‌های شما گوش دهند. اگر در یک جمع صحبت می‌کنید از میان جمعیت چند چهره دوستانه پیدا کرده و روی آن‌ها تمرکز کنید. به این ترتیب اعتماد به نفس شما افزایش یافته و حرف‌های خود را واضح‌تر بیان می‌کنید. اگر به پایین نگاه کنید با اعتماد به نفس به نظر نمی‌رسید. و اگر موقع صحبت کردن به اطراف نگاه کنید، ممکن است بقیه به این فکر کنند که حواستان پرت شده و دنبال انجام یک کار بهتر هستید. پس:

- تا می‌توانید به چشم افرادی نگاه کنید که برای آن‌ها صحبت می‌کنید.
- اگر از میان جمع کسی را دیدید که حواش پرت شده یا گیج به نظر می‌رسد، ممکن است فکر کنید که حرف‌های خود را به روشنی بیان نمی‌کنید. با این حال نباید بگذارید گیجی یک نفر حواس شما را از بقیه پرت کند.
- وقتی برای جمعیت خیلی زیادی صحبت می‌کنید، برقرار کردن ارتباط چشمی مشکل است. در این مواقع روی تعداد کمی از افراد تمرکز کنید.

۳- هر روز خود را تحسین کنید.

این کار کمک می کند که اعتماد به نفس شما ارتقا پیدا کند. به یاد داشته باشید که برای اینکه خود را تحسین کنید نیازی نیست حتما یک شخص کامل و بی نقص باشید. به آینه نگاه کرده و حداقل سه چیز عالی در مورد خودتان به خودتان بگویید. یا لیستی از بهترین ویژگی های خودتان تهیه کنید.

اگر نمی توانید مواردی را پیدا کنید که به خاطر آن ها خودتان را تحسین کنید بهتر است روی اعتماد به نفس خود بیشتر کار کنید. می توانید روی کارهایی تمرکز کنید که در آن ها خوب عمل می کنید. زمان خود را با افرادی بگذرانید که به شما اهمیت می دهند و باعث می شوند که حس خوبی نسبت به خودتان پیدا کنید.

۴- مخاطبان خود را بخندانید.

سعی کنید در میان صحبت های خود جوک تعریف کنید. اگر جمع و فرهنگ اجازه می دهد می توانید در ابتدای صحبت خود لطیفه تعریف کنید. جوک گفتن در ابتدای صحبت مانند گرم کردن قبل از ورزش عمل می کند. با خنداندن مخاطبان، خود را قابل دسترس و دوستانه جلوه می دهید. به این

ترتیب مخاطبان‌تان با شما احساس راحتی کرده و به حرف‌های شما گوش می‌کنند.

۵- نظر خود را با علامت سوال بیان نکنید.

مردم زمانی سوال می‌پرسند که چیزی را نمی‌دانند یا به دنبال تایید هستند. با اینکه هیچکدام از این دو به خودی خود بد نیستند، سوال پرسیدن باعث می‌شود آسیب‌پذیر به نظر برسید. برای بیان نظرات خود جملات خود را به صورت خبری ادا کنید.

۶- آرام و شمرده صحبت کنید.

تند حرف زدن باعث می‌شود آماتور یا نگران به نظر برسید. همچنین کند صحبت کردن هم باعث می‌شود شنوندگان شما خسته شوند. سعی کنید با سرعت ۱۹۰ کلمه در دقیقه صحبت کنید. با این سرعت مثل این است که با شنوندگان خود در حال مکالمه سر میز شام هستید.

۷- به زبان بدن خود توجه کنید.

برای داشتن فن بیان فقط از صدای خود استفاده نکنید. اهمیت زبان بدن شما درست به اندازه کلماتی است که از دهان شما بیرون می‌آید. وقتی

حرکات و ژست‌های شما متفاوت باشد صمیمی‌تر به نظر می‌رسید. وقتی صحبت می‌کنید با موی یا لباس خود بازی نکنید. از این حرکات عدم اعتماد به نفس برداشت می‌شود. برای اینکه به مخاطبان خود این حس را القا کنید که دارای دانش کافی درباره موضوع هستید.

۸- از به کار بردن عبارت بی معنا یا تکراری خودداری کنید.

استفاده از عباراتی مثل: ”این نظر من بود“، ”اااا... منظورم این بود که“، ”خب“ و... به غیر از اینکه هیچ اطلاعات مفیدی به حرف‌های شما اضافه نمی‌کند، شما را نگران نشان می‌دهد.

۹- لبخند بزنید.

لبخند زدن نه تنها صدای شما را خوشایندتر می‌کند بلکه با خود اعتماد به نفس به همراه می‌آورد. لبخند زدن همچنین شما را دوستانه نشان می‌دهد.

۱۰- بلند صحبت نکنید.

برخی اوقات حرف زدن با اعتماد به نفس با بلند حرف زدن اشتباه گرفته می‌شود. با اینکه باید بلندی صدا به گونه‌ای باشد که مخاطبان به خوبی حرف‌های شما را بشنوند اما تن و ریتم صدای شما مهم‌تر هستند.

۱۱- موقع مکالمه حرف‌های خود را ضبط کنید.

با گوش کردن به صدای خود، بهتر می‌توانید نقاط ضعف خود را یافته و آن‌ها را بهبود بخشید. مثلاً می‌توانید بفهمید کجاها خیلی سکوت کرده‌اید یا کجاها از ”مممممممم...“ و ”ااااا...“ استفاده کرده‌اید. می‌توانید با موبایل خود صدایتان را ضبط کنید. می‌توانید صدای مکالمات تلفنی خود را نیز ضبط کنید. با یک اپلیکیشن که صدای مکالمات تلفنی را به صورت خودکار ضبط می‌کند به راحتی می‌توانید این کار را انجام دهید.

۱۲- تمرین کنید.

همانگونه که در ابتدا گفته شد یادگیری هر فنی نیاز به تمرین دارد. بدون صبر هیچکس در هیچ کاری نمی‌تواند به استادی برسد. سعی کنید از موقعیتی که دارید خوشحال باشید در عین حال نقاط قوت خود را تقویت کرده و نقاط ضعف خود را از بین ببرید. یک کتاب خوب در زمینه سخنرانی کتاب صوتی سخنرانی موفق برایان تریسی است که می‌توانید از سایت فیدیبو آن را دانلود کنید.

اگر به موضوع اعتماد به نفس علاقه دارید اینفوگرافیک روش‌های افزایش اعتماد به نفس را از دست ندهید.

قدرت کلمات

یکی از موثرترین راههای تقویت و پرورش فن بیان این است که از معجزه کلمات استفاده کنیم. قدرت واژگان را بشناسیم و با جادوی کلام هم بر خود و هم بر دیگران تاثیر مثبت گذاشته و بر دل و جان مخاطب نفوذ کنیم و رد پای نیکی از خود بجای بگذاریم. با ما باشید تا جادوی کلام را دریابید و از آن بهره ببرید. یکی از موثرترین راههایی که کمک می کند فن بیان خوبی داشته باشیم این است که قدرت کلمات را درک کنیم.

کلمات معجزه می کنند کلمات و جملاتی که بکار می بریم می تواند آغازگر یک رابطه باشند و یا ویران کننده یک زندگی و گاه از چنان قدرتی برخوردارند که می توانند مسیر زندگی فردی را تغییر دهند. پس بر ما واجب است که کلمات و معانی آنها را بشناسیم در استفاده درست از آنها دقت بیشتری کنیم.

در زبان فارسی فکر کنم حدود نیم میلیون و شاید بیشتر واژه وجود دارد، درحالی که افراد معمولاً در مکالمات خود از حدود دو تا سه هزار واژه محدود استفاده می کنند. یک واژه در واقع یک سازه ذهنی است که تفکرات خاصی را پشت خود ذخیره می کند. بنابراین هر چقدر دامنه واژگان ما بیشتر باشد با حیطه های جدیدتری از تفکر آشنا خواهیم شد و

واژگان جدید ما را با دنیایی از مفاهیم جدید آشنا کرده و راههای خلاقانه تری برای تفکر پیش روی ما می گذارد. در نتیجه ابزار بیشتری برای بیان افکار خود در اختیار خواهیم داشت. افرادی که از دایره لغات وسیع و غنی برخوردارند با بکار بردن واژگان خوب و دلنشین به زندگی خود و دیگران رنگ شادی و طراوت می بخشند و از خود ردپایی خوب و بیادماندنی در قلب و ذهن اطرافیان برجای می گذارند. هیچ کس با این عقیده مخالف نیست که زیبا سخن گفتن و سخنان زیبا شنیدن چه تاثیرات مثبتی بر روح و روان ما می گذارد و چه بسا تلنگری برای تغییری سازنده و بزرگ در زندگی ما باشد.

مهره مار داشته باشیم:

حتما شما هم با افراد خوش بیانی روبرو شده اید که آنقدر زیبا و جذاب صحبت کرده و خواسته خود را بیان کرده اند که واقعا کاری بجز تسلیم نداشته اید؟ با میل و رغبت به حرفهایشان گوش داده و به خواسته آنان جواب مثبت داده اید؟ اصولا افرادی که از هوش کلامی بالا برخوردارند و دایره لغات پرباری دارند، از کلام به زیبایی برای رسیدن به مقصود خود استفاده می کنند. از آنجایی که هوش گفتاری با دایره لغات و همچنین توانایی در ایجاد رابطه بین آنها اندازه گیری می شود، افراد خوش بیان و خوش زبان از هوش گفتاری بالایی برخوردارند. و هوش کلامی بالا باعث افزایش هوش اجتماعی شده و سبب می شود این افراد با دیگران براحتی و

بطور موثر تر ارتباط برقرار کرده و اطرافیان‌شان هم از بودن در کنار آنان لذت ببرند. افرادی که از معجزه کلمات آگاهند با قدرت کلام و تسلط بر فن بیان می‌توانند ذهن و قلب مخاطب خود را هدف قرار داده و ارتباط موثری ایجاد نمایند. کلام شیرین و بیان شیوا مهره ماری است که دارا بودن آن به شخص قدرت نفوذ و تاثیر گذاری داده و او را محبوب و جذاب می‌کند.

هوش کلامی خود را بالا ببریم:

اگر برای شما هم اتفاق افتاده که در موقعیتی قرار گرفته اید به دنبال واژه بگردید با به اصطلاح حرف نوک زبانتان باشد ولی نتوانید آن را بیان کنید و یا برای توصیف درست کسی یا چیزی به مشکل برخورد کنید، باید هوش کلامی خود را تقویت کرده و دایره واژگانتان را غنی کنید. هوش کلامی توانایی فکر کردن و استفاده از زبان برای بیان منظور است و افراد با هوش گفتاری بالا، از کلام به زیبایی برای رسیدن به مقصود خود استفاده می‌کنند. مسلماً اگر ما بتوانیم منظور و مقصودمان را با بیانی ساده و قوی بسته به موقعیت و مخاطب با جملاتی متفاوت و درست بیان کنیم، مسلماً سطح بالاتر و بهتری از تعاملات و ارتباطات خانوادگی و اجتماعی را تجربه خواهیم کرد و با استفاده از این ابزار قدرتمند راحت تر به جایگاه متناسبی که خواهان آن هستیم دست خواهیم یافت. با بیان قوی و غنی براحتی می‌توانیم از بروز سوء تفاهات و اختلافات جلوگیری کرده و بهتر و زیباتر افکار و عقایدمان را ابراز کرده و به مقصودمان برسیم.

مهمترین سلاح را درست استفاده کنیم:

با توجه به اهمیت کلمات در سخن گفتن و ارتباط برقرار کردن، لازم دانستم در این مقاله بطور اختصاصی به آن پرداخته و اهمیت آن را یادآور شوم. کلمات شاید مهمترین سلاحی باشد که انسان در هر شرایطی با خود به همراه دارد. ولی چرا برخی مواقع از این سلاح به درستی استفاده نمی کنیم، چرا یادمان می رود که هر حرف و کلمه ای که از دهانمان خارج می شود مثل تیری که شلیک شده، راه بازگشتی ندارد؟ تیری که گاه ناخواسته با آن به روح و روان اطرافیانمان آسیب می رسانیم. بسا دشمنی ها و کینه ها که با سخنی نابجا شکل می گیرند و با سکوتی به موقع یا سخنی منطقی برطرف می شوند.

پس با آگاهی و علم نسبت به این سلاح قدرتمند در جهت تاثیرگذاری مثبت از آن استفاده کنیم. یادمان باشد هر کلمه ای که بر زبان می آوریم مانند سیم های برق با خود بارالکتریکی عظیمی و نادیدنی «احساس» را حمل می کنند و از قدرت نامرئی فزاینده ای برخوردارند که خیلی مواقع از آن بی خبریم! پس چرا تلاش نکنیم که از معجزه کلمات و قدرت بیان در جهت بر جای گذاشتن اثری مثبت از خود استفاده کنیم و با بکار بردن کلمات مثبت و بیانی دلنشین بر روح و روان اطرافیانمان رد پای خوبی از

خود بر جای بگذاریم. امام علی علیه السلام در حکمت ۳۹۴ نهج البلاغه در باب ارزش سخن می فرمایند:

رُبَّ قَوْلٍ أَنْفَذَ مِنْ صَوْلٍ ---- بسا سخن که از حمله مسلحانه کارگرتر است.

تمرین تندگویی

اگر در حین رفتن به محل کارتان با اتوموبیل شخصی هستید، می توانید این تمرین رو انجام دهید. به طوری که به مدت ۳ دقیقه صحبت هایی که می خواهید انجام دهید رو به صورت تند تند و بدون مکث و سریع بازگو کنید. شاید به نظر برسه خب من که نمی رسم هر روز ۳ دقیقه مطلب آماده کنم و حفظ کنم، راه حل اینه که شما می تونید از هرچی که به فکرتان رسید پشت سر هم بازگو کنید. این تمرین باعث می شه که مطالب سریعا از مغز شما به زبان شما برسه و بدون ایجاد مکث در حین سخنرانی بتونید بدون فراموشی کلمات و جملات را بیان کنید.

فرض کنید الان در ماشین شخصی ام هستم، و درختان را می بینم. این طور با خودم تمرین می کنم: درخت سبزه. این درخته چناره. درختا هوا رو تسویه می کنن. درختا تو پایین برگاشون زرد میشه و میریزن و رفته گر بیچاره این برگا رو باید جمع کنه و گر نه بش حقوق نمیدن و تا انتها ...

مشدد خوانی

یک جمله انتخاب کنید و سعی کنید روی تمام حرفاش تشدید بذارید و با فشار و زور هر چه تمام تر این کلمات رو ادا کنید طوری که صورتتان از شدت فشار قرمز شود (نگران نباشید برای یک جمله هیچ اتفاقی برای سلامتیتان نمی افند). این تمرین هم باعث میشه کلمات رو با حجم بیشتری ادا کنیمو صدای پخته تری داشته باشیم.

قَسَطَنَّطَّنِيَّهَ زَيِّبًا اَسْتَّ

تمرین خواندن آهنگ

یکی از بهترین آهنگ هایی که دوس دارید و حفظ هستید رو روی گوشی یا کامپیوترتان پخش کنید و سعی کنید دقیقا بالا پایین های آهنگ رو هم باش در بیاورید و صدایتان را بالا پایین بیاورید. بعد صدای آهنگ رو کم کنید، طوری کههکه وقتی میخواهید بخوانید صدای خواننده خیلی کم باشد و سعی کنید همخوانی کنید.

تمرین اعتماد به نفس

به چیزی که میخواهید صحبت کنید اعتماد کامل داشته باشید. سعی کنید از چیزی سخن بگویید که کاملا به موضوع آن تسلط دارید و به آن اعتماد دارید. چیزهایی که بر خلاف عقیده شما باشند را راحت می توان از لحن

صحبت های شما فهمید و چهره و حرکات شما فهمید. برای اوایل کار می توانید از تخصص های خودتان صحبت کنید و تمرین کنید.

تمرین کش

یک کش تهیه کنید، این کش را به دور مچ دستتان بیاندازید، و شروع کنید به سخنرانی، هر وقت، میان کلماتتان از کلمات پرکننده، مثل ا - آ - خدمتتون عرض کنم که - عرض کنم خدمتتون، یا هر تیکه کلامی را که به کار بردید، سریعاً کش را از مچ دست بلند کنید و محکم به دستتان ضربه بزنید، یک ماه این کار را انجام دهید دیگر از این کلمات و تیکه کلام ها استفاده نمی کنید. دردی که از ضربه کش به مغز وارد می شود، باعث خواهد شد که مغز اگر من بعد خواست از این کلمات استفاده کند یاد دردی بعد از آن حاصل می شود بیوفتد و نا خودآگاه دیگر کلمات به زبان ما نمی آیند. (البته اگر کش دم دست نبود نیشگون هم جواب می دهد!)

تمرین خودکار

سعی کنید، هر وقت بیکار بودید یا مشغول فکر کردن بودید یک خودکار به صورت افقی در انتهای دهان خود قرار دهید. این تمرین باعث میشه که در حین صحبت کردن و سخنرانی در جمع، در شرایطی که استرس و اضطراب بر ما حاکمه دهانمان بیشتر باز شود و بتوانیم کلمات را واضح تر بیان کنیم

که قطعاً باعث میشه مخاطبانی که صدای ما رو می شنوند، به نظرشان حرفه ای تر به نظر برسیم.

نفس گیری

تنفس صحیح؛ یعنی هوا به قسمت انتهایی شش ها وارد شود، شش ها افزایش حجم پیدا کرده ، از طرفین دنده های پایینی را بلند می کند و از پایین نیز بر پرده دیافراگم فشار وارد می آورد و آنرا به سمت پایین می راند. در نتیجه پهلوها برجسته می شود و شکم اندکی جلو می آید . باید توجه کرد که جلو آمدن شکم در اثر عکس العمل فشاری است که بر احشاء و عضلات شکم وارد می آید. بنابراین این جلو آمدن فقط در حد لزوم است، دقت کنید که به طور ارادی شکم را جلو ندهید.

تنفس درست صدا را گرم و پر طنین و جذاب می کند ، پس تنفس صحیح باید برای شما به صورت یک عادت در آید و لازمه آن این است که تمرینات تنفس صحیح به طور مستمر و مداوم انجام گیرد و در برنامه زندگی روزمره جایگاه ویژه خود را دارا باشد .

مراحل یا تفکیک تنفس

تکنیک تنفس شامل سه مرحله است :

۱- گرفتن نفس

۲- مهار نفس

۳- مصرف نفس

تمریناتی برای دستیابی به مهارت کافی اولیه در این سه مرحله پیش از آغاز تمرین بدن شما کاملاً راحت و حواس شما کاملاً متمرکز به عملی که انجام می دهید باشد. باید ظرفیت شش ها باید پر شود، بی آنکه تلاش خسته کننده یا فشاری در پی داشته باشد. این مهمترین و اساسی ترین قسمت پرورش بیان است.

تمرین یکم تنفس صحیح در گویندگی و آواز:

در حالت قائم بایستید. هوا را از راه بینی، به آخر قسمت شش ها بفرستید. در بازدم، هوا از راه دهان تخلیه می شود. تخلیه تا درصد بالا خود به خود و غیر ارادی است.

تمرین دوم تنفس صحیح در گویندگی و آواز:

همان تمرین است در حالیکه دستها را به سمت سقف بالا برده‌اید .

تمرین سوم تنفس صحیح در گویندگی و آواز:

همان تمرین در حالیکه دستها را به طرفین کشیده‌اید . در این حالت قفسه سینه باز شده و شما احساس می‌کنید که هوا بدون توقف در سینه به قاعده مثلث شش‌ها وارد می‌شود .

تمرین چهارم تنفس صحیح در گویندگی و آواز:

همان تمرین در حالیکه دستها را به پشت برده و پشت پنجه‌ها را بر کمر قرار داده‌اید . و استخوان‌های دو کتف به هم چسبیده‌اند . در این حالت نیز قفسه سینه باز شده ، هوا بدون توقف در سینه به انتهای شش‌ها وارد می‌شود .

تمرین پنجم تنفس صحیح در گویندگی و آواز:

همان تمرین در حالیکه به جلو خم شده‌اید و سر ، دست‌ها و تنه آویزان و راحت است . می‌بینید که هوا در سینه توقف ندارد و یکسره به انتهای شش‌ها وارد می‌شود .

تمرین ششم تنفس صحیح در گویندگی و آواز:

بنشینید، راحت باشید و همان تمرین را انجام دهید .

تمرین هفتم تنفس صحیح در گویندگی و آواز:

به حالت طاق باز بخوابید و همان تمرین را انجام دهید.

تمرین هشتم تنفس صحیح در گویندگی و آواز:

روی شکم بخوابید و تمرین را تکرار کنید .

تمرین نهم تنفس صحیح در گویندگی و آواز:

اکنون تمرینات را به همان شکل انجام دهید با این تفاوت که تخلیه ارادی است . یعنی اینکه تخلیه کاملاً بر عهده عکس العمل دیافراگم و عضلات و احشاء شکم گذارده نمی شود .

تنفس با شمارش

تمرینات تنفس با شمارش برای بالا بردن ظرفیت شش ها و نیز برای کنترل مصرف هوا (مهارنفس) ضروری است ، و باید با نهایت توجه و دقت و بدرستی انجام گیرد.

باز هم در این تمرینات و به طور کلی در تمام مراحل تمرینات پرورش بیان ، توجه کنید که پیش از شروع هر تمرین باید تمام عضلات بدن شل و رها باشند و در نتیجه این تمرینات ، باید به مرحله ای رسید که بتوان حداکثر ظرفیت شش ها را با کمترین تلاش و بی هیچگونه فشار غیر لازم ، پرکنترل ، و تخلیه نمود .

پس از تسلط بر این تمرینات ، رفته رفته تعداد شماره ها افزوده می شود (دو تا دو تا ، سه تا سه تا ، چهار تا و). اینکه در این تمرینات تا چه شماره ای باید پیش رفت بستگی به ظرفیت و استعداد دستگاه تنفسی هر شخص دارد.

باید کاملاً متوجه بود که هنگام تنفس شانه ها و دنده های بالایی (که به جناغ متصلند) نباید حرکت داشته باشند . به عبارت دیگر نفس نباید در سینه حبس شود و هوا باید به قسمت انتهایی شش-ها (قاعده مثلث) وارد گردد .

در این صورت افزایش حجم قاعده شش-ها ، پهلوها و دنده های انتهایی را که به جناغ متصل نیستند باز می کند . همچنین توجه کنید که باید مواظب شکم بود که به طور کاذب باد نکند . عضلات و احشاء شکمی به همان اندازه که از سوی دیگر دیافراگم بر آنها فشار وارد می شود ، باید عکس العمل نشان دهند .

دکلمه

دکلمه به فن خواندن شعر یا متن به طوری که آهنگین و با شور و حرارت باشد و بتواند احساسی متناسب با موضوع نظم (شعر) یا نثر (متن) مذکور را به مخاطب القا کند، گفته می شود. کسی که دکلمه می کند را دکلماتور می گویند.

دکلمه در اصل یک واژه فرانسوی است که از واژه لاتین *déclama* گرفته شده است. منظور از آن «خواندن شعر یا نثر ادبی با صدای بلند و آهنگ مناسب و با حالت های خاص به منظور القا کردن محتوا و مضمون کلام به شنونده مطابق کلام است» (دکتر حسن انوری، فرهنگ بزرگ سخن).

نتیجه‌گیری

برای متخصص شدن در هر فنی تمرین و تجربه شرط اساسی است و این موضوع درباره هنر سخنرانی و فن بیان هم صادق است. ضمن اینکه به یاد داشته باشید که هر کسی که در حال گوش کردن به صحبت های شماست دوست دارد که شما در آن خوب عمل کنید. در غیر این صورت اصلا برای سخنرانی شما حاضر نمی‌شد.

منابع و مآخذ:

TED

wikiHow

Fast Company

Digikala

virgool.io

zahedibabak

khobareradio

wikipedia

همین.

پایان

آشنایی فن بیان

محمد رضا خردمند

۱۳۹۷-۱۳۹۸