

چگونه احساس خود را بیان کنیم



احساس یکی از اجزای مهم بیان است

بیان احساس

هرگاه سخنی میگوییم بی شک جملات ما حاوی احساسات، عواطف و معانی مختلفی هستند. احساس خشم، ترس، عشق، لذت و ... یک گوینده در هر موقعیتی که باشد، حتی زمانی که در جمع دوستان خود چیزی میگوید، لازم است تا احساسات خود را نیز علاوه بر معانی جملات به شنونده منتقل کند. به هر میزان که کلام گوینده خالی از احساس باشد به همان میزان کلام او بی روح و غیر واقعی خواهد بود.

نحوه بیان احساس کلمات

برای اینکه بتوانیم احساس هر کلمه را به خوبی بیان کنیم لازم است تا خودمان آن کلمه را به خوبی حس کنیم. برای مثال وقتی کلمه " ترس " را در جمله خود بکار میبرید، در مرحله اول باید خودتان " ترس " را تجربه کرده باشید و حسی که دارد را بدانید. در مرحله دوم باید سعی کنید هر جا که کلمه ترس را بیان میکنید، همان حسی که ترس دارد را در ادای کلمه ترس منتقل کنید.

آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

*تمرین

جمله زیر را بخوانید و هر جا به کلمه ” درد ” رسیدید آن را با حداکثر احساس بیان کنید.
چه دردی است دوری از تو، تویی که بودنت آرام جان من است.

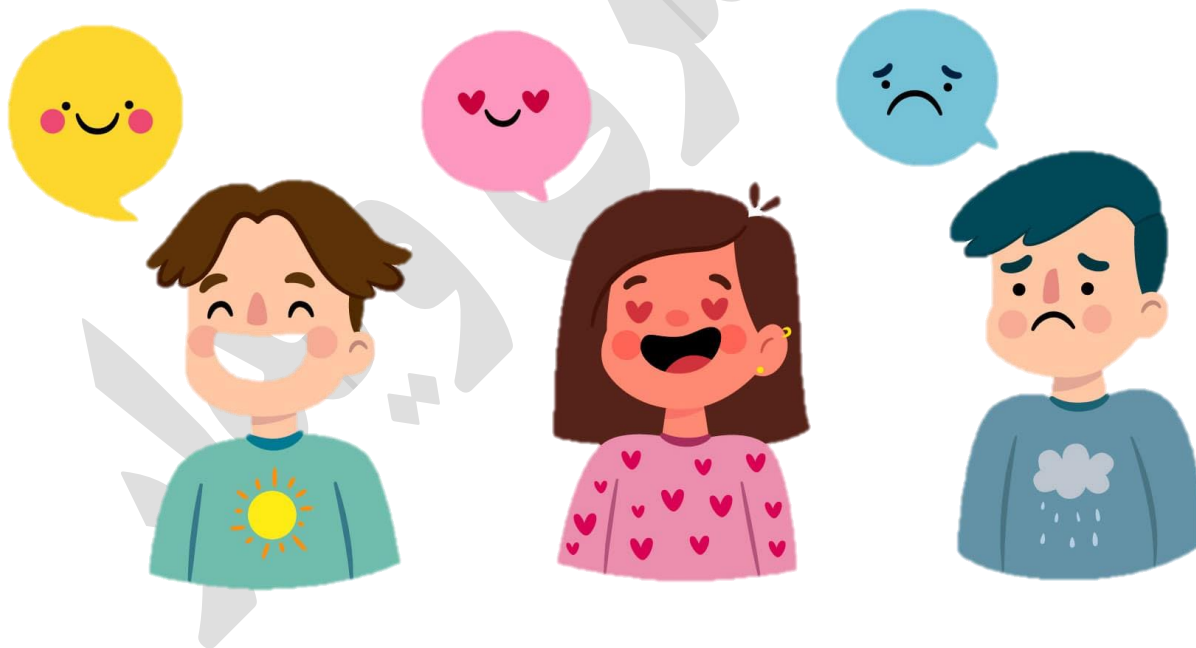
این جمله را بارها بخوانید و تکرار کنید و هر بار سعی کنید کلمه ” درد ” را با احساس بیشتری بیان کنید.

حال همین تمرین را انجام دهید در حالی که تمرکز شما روی بیان احساس کلمه ” آرام جان ” است.

این جمله را با جملات دیگر جایگزین کنید و هر بار روی احساس یک کلمه خاص تمرکز کنید.

بیان احساس جملات

گاهی اوقات تمام یک جمله باید حاوی احساس به خصوصی باشد. در چنین مواقعی باید تمام کلمات و حروف داخل در جمله را طوری انتخاب کنیم که احساس مورد نظر را منتقل کنند. برای مثال اگر بخواهیم احساس امنیت را به کسی منتقل کنیم، بهتر است از عباراتی که حاوی عنصر امنیت هستند مانند، نگران نباشید، طوری نیست، خیالتان راحت و ... استفاده کنیم.



آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

*تمرین

هر کدام از عبارات و جملات زیر را ۳ بار بخوانید و هر بار سعی کنید احساس جمله را بیش از پیش بروز دهید.

تعجب

عجب! پس تقصیر خودت بود!

شادی

قبول شدم!

خشم

که گفتت برو دست رستم ببند؟

عشق

دوستت دارم

نفرت

حالم از یه همچین زندگی بهم میخوره

امید

درست میشه!

ترس

وای اگه نشه چی؟

غم

درست نمیشه

(جملات بالا را طوری بخوانید که بار سوم احساس جمله را بیش از بار اول بیان کرده باشید.)



آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

بیان احساسات چندگانه برای جملات یکسان

گاهی اوقات کلمات و عبارات جمله ما مستقیماً به احساس به خصوصی اشاره ندارند یا احساسات مختلفی را به همراه دارند؛ اما ما طوری آنها را بیان میکنیم که احساس به خصوصی را منتقل کنند. برای مثال عبارت "آفرین به تو" را در نظر بگیرید. میتوانیم این جمله رو طوری بیان کنیم که احساس تحسین را به مخاطب منتقل کند. در حالی که همین عبارت را میتوانیم طوری ادا کنیم که احساسی کاملاً مخالف با تحسین یعنی تحقیر را به دنبال داشته باشد.



تمرین

جمله زیر را بخوانید و هر بار سعی کنید احساس متفاوتی نسبت به دفعه قبل به مخاطب منتقل کنید

چیکار کنم؟ نمیتونم که بهش بگم نیا! میتونم؟

جمله بالا را در احساسات زیر بخوانید:

- ۴. درد
- ۵. شادی
- ۶. غم

- ۱. خشم
- ۲. عشق و محبت
- ۳. ترس

آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

با انجام این تمرین خواهیم دانست که بیان احساس فقط به کلماتی که بر زبان می آوریم بستگی ندارد. بلکه میتوان کلماتی یکسان را با احساساتی متفاوت خواند. و میتوان احساسی یکسان را با جملات متفاوت بیان کرد. میتوانید تمرینات بالا را با فایل صوتی آموزشی که برای شما تهیه شده است تمرین کنید.

بیان احساس یکسان برای جملات چندگانه

برای اینکه مطلب روشن تر شود مثال دیگری می آوریم. فرض کنید شما گوینده هستید اما چندین جمله گوناگون را فقط با یک احساس میخوانید. در این صورت هر متنی جلوتان بگذارند شما با همان حال و هوای جمله قبلی خواهید خواندش. بسیاری از تازه واردان به عرصه گویندگی چنین هستند. اما باید با تمرین های گوناگون این ویژگی مهم در فن بیان یعنی احساس را در خود زنده کنند.

تکنیک های احساسی فن بیان

در میان رشته های هنری که از فن بیان به عنوان یک ابزار اصلی استفاده میکنند، هنر بازیگری تاکید بیشتری بر بیان احساسات دارد. بنابراین تمرینات قسمت احساس در فن بیان را از تمرینات بازیگری انتخاب کرده ایم. رشته های هنری دیگر مانند خوانندگی و گویندگی نیز باید به بیان احساس توجه کافی داشته باشند و از این تکنیک مهم برای بیان هرچه زیباتر و بهتر معانی استفاده کنند.

به این نکته توجه داشته باشید که احساس فقط یک تکنیک از میان تکنیک ها و فنون بیان محسوب میشود. اگر میخواهید بیانی زیبا داشته باشید باید علاوه مهارت بیان احساس، در مهارت هایی مثل رعایت ریتم ، آکسان ، زیر و بمی ، تنفس صحیح ، طنین و ... نیز به حد مطلوبی برسید. تنها در این صورت است که در فن بیان به حدی مطلوب میرسید.

