

#عوامل بازدارنده فن بیان

۱- استفاده از تکیه کلام و جمله پُرگن ها

حذف تکیه کلامها و جمله پُرگن ها در گفتگوی روزمره مانند حروف اضافه ای چون: اووم، آمم، آآ و همچنین حذف برخی از تکیه کلامها مانند: در حقیقت، در واقع، اصولاً، بنابراین، ...

راهکار حذف تکیه کلام ها و جمله پُرگن ها

یکی از بهترین راهها برای حذف تکیه کلام ها و جمله پُرگن ها و همچنین شرطی سازی مغز برای عدم استفاده از تکیه کلام ها و جمله پُرگن ها، استفاده از تمرین کش است .

#کارگاه فن بیان و #گویندگی

#گروه هنری ویدار

تلگرام @Vidar_Art_Group

اینستاگرام Vidar_Art_Group

آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

#عوامل بازدارنده فن بیان

۲- سرعت گفتار در فن بیان

وقتی با سرعت بیشتری نسبت به مخاطب صحبت می‌کنیم، احساسات ما اغراق‌آمیز به حساب می‌آید و طرف مقابل تصور می‌کند که بیش از حد هیجان‌زده یا مضطرب هستیم و در نتیجه در پیام‌مان صداقت و اطمینان منتقل نمی‌شود و مخاطب با پیام ما ارتباط برقرار نمی‌کند.

در مقابل کسانی که سریع حرف می‌زنند، عده‌ای هستند که به قدری کند و آهسته حرف می‌زنند که این حالت حوصله دیگران را سر می‌برند و ممکن است کسی به پیام‌شان گوش نکند.

پس سرعت صحبت کردن ما به مخاطب بستگی دارد و برای تنظیم آن می‌بایست مثل آینه عمل کنیم، اگر سرعت مخاطب ما زیاد بود ما نیز سرعت گفتارمان را افزایش می‌دهیم و اگر سرعت مخاطب کند بود ما نیز از سرعت گفتارمان می‌کاهیم. البته لازمه آن تمرین است که در ادامه به آن می‌پردازیم.

برای اینکه بتوانیم ارتباطی مؤثر در سرعت صحبت کردن داشته باشیم، باید حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ کلمه در دقیقه را به زبان بیاوریم.

داستان‌های کوتاه زیر حاوی ۱۶۰ کلمه است.

هر دو داستان را طوری بخوانید که در ۶۰ ثانیه به پایان برسد، بعد سرعت تان را افزایش دهید به طوری که در ۴۰ ثانیه به پایان برسد و در نهایت سرعت تان را کاهش دهید و در مدت ۸۰ ثانیه آن را بخوانید.

داستان کوتاه ۱:

مردی به سرعت و چهارنعل با اسبش می‌تاخت. این طور به نظر می‌رسید که به جای بسیار مهمی می‌رفت.

مردی که کنار جاده ایستاده بود، فریاد زد: کجا می‌روی؟

مرد اسب سوار جواب داد: نمی‌دانم از اسب بپرس!

این داستان زندگی خیلی از مردم است. آن‌ها سوار بر عادت هایشان می‌تازند، بدون اینکه بدانند به کجا می‌روند.



آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

داستان کوتاه ۲:

آهنگری با وجود رنج‌های متعدد و بیماری‌اش، عمیقاً به خدا عشق می‌ورزید.

روزی یکی از دوستانش که اعتقادی به خدا نداشت، از او پرسید:

تو چگونه می‌توانی خدایی را که رنج و بیماری نصیب می‌کند را، دوست داشته باشی؟

آهنگر سر به زیر انداخت و گفت:

وقتی که می‌خواهم وسیله آهنی بسازم، یک تکه آهن را در کوره قرار می‌دهم. سپس آن را روی سندان می‌گذارم و می‌کوبم تا به شکل دلخواه درآید. اگر به صورت دلخواه درآمد، می‌دانم که وسیله مفیدی خواهد بود، اگر نه آن را کنار می‌گذارم.

همین موضوع باعث شده است که همیشه به درگاه خدا دعا کنم که خدایا، مرا در کوره‌های رنج قرار ده، اما کنار نگذار.

این تمرین را در خواندن روزنامه، مجلات و کتاب‌ها دنبال کنید و سرعت‌تان را افزایش و کاهش دهید.

#کارگاه فن بیان و #گویندگی و #ارتباط_موثر

#گروه هنری ویدار

تلگرام @Vidar_Art_Group

اینستاگرام Vidar_Art_Group



آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

#عوامل بازدارنده فن بیان

۳- ادای ناقص واژه‌ها

در صورتی که کلمات و عبارات را به صورت شمرده ادا نکنیم، مخاطبان دچار سردرگمی می‌شوند و برایشان سؤال می‌شود که ما چه گفته‌ایم و حتی شاید اینگونه تلقی شود که ما از پیام خود مطمئن نیستیم و یا درباره آن از دانش کافی برخوردار نیستیم

در صورتی که وقتی شمرده صحبت می‌کنیم کلمات به صورت کامل ادا می‌شود و مخاطبان به وضوح سخنان ما را می‌شنوند و پیام‌مان نیز به راحتی توسط شنوندگان درک و دریافت می‌شود.

👉 راهکار شمرده صحبت کردن و ادای کامل کلمات

تمرین اول - #تمرین خودکار و #شمعک

یکی از بهترین تمرینات برای واضح و شمرده صحبت کردن، تمرین شمعک و خودکار است.

برای این تمرین لازم است، انتهای خودکار (یا شمعک: تکه چوبی یا استخوانی کوچک مانند هسته خرما به میزانی باشه که وقتی در دهانت قرار میگیره لبها روی اون به هم برسن اما به سختی، نه اونقدر کوتاه که راحت لبها به هم برسن و نه اونقدر بلند که با مشکل مواجه بشین و مهمتر اینکه نباید به دندان آسیب وارد کند) را بین دندان‌های جلویی خود قرار دهیم سپس شروع به صحبت کنیم. به همین سادگی ...

با این تمرین، لب‌های ما لازم است که بیشتر باز و بسته شوند و همین موضوع باعث قدرت بیشتر در صدا می‌شود.

با تکرار این تمرین، عضلات لب‌های ما روز به روز قوی و قوی‌تر می‌شوند و ما شمرده و واضح‌تر کلمات را ادا می‌کنیم.

این تمرین زمانی اثرش را بیشتر نشان می‌دهد که به مدت حداقل ۲۱ روز و به این شکل، روزی سه بار و در هر بار حداقل سه دقیقه انجام شود.

اگر صحبت ما به صورت بداهه و از پیش آماده نباشد بهتر است چرا که باعث می‌شود که هوش کلامی مان افزایش یابد.

این تمرین برای تقویت عضلات نوک زبان هم استفاده میشه

گروه هنری ویدار



آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

تمرین دوم – #مشدد_خوانی

مشددخوانی باید در ۳ ناحیه‌ی شکل بگیرد:

۱- در تلفظ – بیان فیزیکی

۲- در چهره – ظاهری و زبان بدن

۳- در ابراز و هیجان – بیان حسی

در هر سه مورد باید اغراق و با شدت بیان کنیم.

جمله‌ای را انتخاب می‌کنیم و آن را به صورت مشددخوانی ادا می‌کنیم.

تَمَامَ حُرُوفٍ رَا بَا تَشْدِيدٍ بَخَوَانِيْدَ

روزانه سعی کنید حداقل ۳ جمله را انتخاب کنید و در سه نوبت آن را مشددخوانی کنید.

(می‌توانیم این تمرین را با قرار دادن بالشتی جلوی دهان خود انجام دهیم تا صدای بلندمان باعث ناراحتی اطرفیانمان نشود)

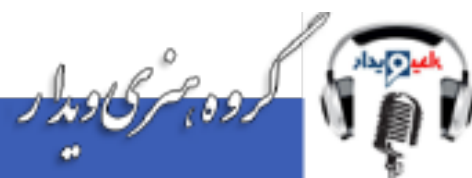
تمرین سوم – #بلند_خوانی

افرادی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند، تُن صدای‌شان رسا و کمی بلندتر از دیگران است البته نه به صورت فریاد!

تُن صدای پائین نشان‌دهنده اعتماد به نفس پائین و عدم اطمینان به صحبت است.

تمرین بلند خوانی یکی از تمرینات اثربخش برای افزایش بُرد صدا و شفافیت آن است و لازم است که چند پاراگراف از متن کتابی را انتخاب کنیم و تا جایی که حنجره‌مان اذیت نشود، بلند بخوانیم

(می‌توانیم این تمرین را با قرار دادن بالشتی جلوی دهان خود انجام دهیم تا صدای بلندمان باعث ناراحتی اطرفیانمان نشود)



آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

لطفاً همین الان متن زیر را که از کتاب "موفقیت نامحدود در ۲۰ روز نوشته آنتونی رابینز" است را به شیوه تمرین بلند خوانی اجرا نمایید.

من معتقدم رفتار آدمی تحت کنترل دو نیرو است؛ به عبارت دیگر دو نیروی کششی ما را در مسیر زندگی به جلو یا عقب می‌برند:

فرار از ناراحتی و اشتیاق رسیدن به خوشی

این دو نیرو عام اصلی حرکت هر بشری در این دنیا است. این دو نیرو زندگی شما را در کنترل دارند، گاهی شما را به جلو می‌رانند و گاه مانع حرکت تان می‌شوند.

همواره به خاطر داشته باشید که هرکاری در زندگی انجام می‌دهید، جهت دوری جستن از ناراحتی و یا برای دست یافتن به خوشی است.

نکته: این تمرین را روزانه به مدت ۳ دقیقه و به مدت ۲۱ روز انجام دهید تا نتایج فوق‌العاده آن را در صدای خود مشاهده کنید.

#کارگاه فن بیان و #گویندگی و #مجری_گری

#گروه هنری ویدار

تلگرام @Vidar_Art_Group

اینستاگرام Vidar_Art_Group



ویدار

گروه هنری ویدار



آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

#عوامل بازدارنده فن بیان

۴- داشتن لهجه

تمام لهجه‌های شهرهای مختلف شیرین و زیبا هستند اما برای گویندگی باید زبان و گویش استاندارد رو در نظر بگیریم که عاری از هرگونه گویش و لهجه قومیت‌ها باشد که بهترین و واضح‌ترین شکل ادای حروف را دارا می‌باشد.

اگر شما نیز لهجه دارید و می‌خواهید مدیریت لهجه را به تنهایی انجام دهید، کافی است که این سه مرحله را انجام دهید:

۱- گوش دادن

۲- انتقال کلمه یا جمله به حافظه شنیداری

۳- انتقال از حافظه شنیداری به گفتاری

۴- بازخورد و در صورت لزوم اصلاح

اگر کسی را برای بازخورد گرفتن ندارید، می‌توانید صدای خود را ضبط و به گفتارتان دقت کنید و خودتان بازخورد دهید.

🎧 #کارگاه فن بیان و #گویندگی و #مجری‌گری

#گروه هنری ویدار

تلگرام @Vidar_Art_Group

اینستاگرام Vidar_Art_Group



گروه هنری ویدار

۵- تپق زدن

تپق زدن انواع گوناگونی دارد:

- ۱- داشتن تکیه کلام
- ۲- بیان نادرست لحن در کلاممان
- ۳- تلفظ اشتباه یک کلمه (متداول ترین نوع تپق)
- ۴- جمله بندی نامناسب

و..

#چرا تپق می زنیم؟

معمولاً تپق زدن بر اساس دو موضوع اتفاق می افتد:

- ۱- عدم آمادگی در موضوع مورد بحث
- ۲- استرس و اضطراب
- ۳- گرم نبودن زبان (چرخش زبان به سختی در دهانمان انجام می شود)
- ۴- عدم تسلط به زبان یا لهجه مورد نظر (در صورتی که به زبان یا لهجه دیگری می خواهیم صحبت کنیم)

در صورتی که تپق زدید، اصلاً نگران نشوید و این کاملاً طبیعی است ولی تا جایی که امکان دارد با استفاده از جملات تمرینی فن بیان می توان این موضوع را مدیریت کرد.

آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

تمرین اول – #تکرار جملات سخت با حروف هم مخرج

در جملات تمرینی فن بیان لازم است که عبارت‌هایی را با سرعت بالا و به تعداد حداقل سه بار پشت سر هم‌دیگر تکرار کنیم.

برخی از جملات تمرینی فن بیان عبارت است از:

یه یویوی یه یورویی

چیپس چسب سوسک

چه ژست زشتی

کانال کولر، تالار تونل

لیره رو لوله، لوله رو لیره

ریله رو روله روله رو ربله

غولا رو با قند گول می‌زنیم

قوری گل قرمزی، گوری قل گرمزی

تاجر تو چه تجارت میکنی؟ تو را چه چه تجارت میکنم

تمرین دوم – #تکنیک بداهه گویی

در تکنیک بداهه گویی لازم است که به صورت پشت سر هم و به مدت حداقل ۳ دقیقه در مورد موضوعات مختلف بدون آمادگی قبلی صحبت کنیم.

مثلاً موضوعی با عنوان فیزیک را انتخاب می‌کنید و به مدت ۳ دقیقه پشت سر هم صحبت می‌کنید

این تمرین تاثیر فوق‌العاده زیادی بر #هوش_کلامی ما ایجاد خواهد کرد.



آموزش فن بیان و گویندگی ویدار

#کارگاه فن بیان و #گویندگی و #ارتباط_موثر

#گروه هنری ویدار

تلگرام @Vidar_Art_Group

اینستاگرام Vidar_Art_Group



گروه هنری ویدار

گروه هنری ویدار



Vidar_Art_Group