فن بیان و صداسازی

صداسازی را میتوان از اصلی ترین شاخصه ها و دروس فن بیان دانست،افرادی که دارای صدای قوی تر و رساتری هستند،مطمئنا موقع صحبت کردن میتوانند افراد بشتری را جذب کنند،احتمالا شما در سخنرانی هایی شرکت کرده اید که فرد سخنران آنقدر یکنواخت و با صدای ضعیفی صحبت میکرده که نیمی از جمعیت در حال خمیازه کشیدن بوده اند.این به دلید بی توجهی سخنران به مقوله صداسازی است.اگر شما میخواهید که دارای صدایی جذاب،رسا و پر قدرتی باشید،تکنیک هایی که در این مقاله ذکر مشود میتوان کمک بزرگی به **فن بیان و صداسازی** شما بکند.

صداسازی در فن بیان چیست؟

مطمئنا اگر شما ورزش کرده باشید،میدانید که قبل از اینکه بخواهید حرکات سنگین تر را انجام بدهید لازم است که ابتدا بدنتان را خوب گرم کرده باشید تا از آسیب دیدگی جلوگیری شود.این مسئله در مورد حنجره های صوتی نیز صادق است.اگر شما بخواهید یک سخنران حرفه ای و یا گوینده خوب باشید،باید از قبل حنجره خود را گرم کنید و صدای خود را بسازید.پس در مجموع میوان صداسازی را این گونه تعریف کرد:

صداسازی یعنی انجام اقدامات و تمریناتی که سبب تقویت صدای ما میشود

در ادامه بخوانید:جملات تمرینی فن بیان

اهمیت صداسازی در فن بیان

اما سوالی که ممکن است در اینجا پیش بیاید این است که اصلا صداسازی چه اهمیتی دارد و اگر انجام نشود چه مشکلاتی را میتواند پیش بیاورد؟در ادامه به بیان مهم ترین دلایل صداسازی در فن بیان اشاره میکنیم:

۱. صداسازی سبب تقویت تارهای صوتی میشود
۲. تن و حجم صدای ما تحت کنترل ما در میاید
۳. سبب بهبود لحن بیان ما میشود
۴. سبب کمتر شدن گرفتگی صدای ما میشود
۵. صدای ما را گرم و دلنشین میکند
۶. میتوان به مدت بیشتری سخنرانی یا ارائه انجام داد

تمرین فن بیان و صدا سازی

حالا که با تعریف و اهمیت صداسازی در فن بیان آشنا شدید،وقت آن است که به تمرینات و فنون عملی صداسازی بپردازیم.اگر در انجام تمرین هایی که در ادامه ذکر میکنیم،مداومت داشته باشید،مطمئنا بعد از مدتی صدایی قوی و مناسب را خواهید داشت و قدرت و جذابیت بیان شما بالاتر خواهد رفت.برای انجام این تمرین ها کافیست فقط روزی 15 الی 30 زمان بگذارید و شروع به تمرین کنید.

در ادام بخوانید :تمرینات عملی فن بیان

تمرین اول صداسازی : تنفس صحیح

شاید اولین و مهم ترین تمرینی که باید انجام شود تا صدای خود را بسازیم،تنفس صحیح دیافراگمی است.اغلب ما تنفسمان را از قفسه سینه انجام میدهیم چون آسان تر است ولی صحیح نیست.تنفس دیافراگمی سبب میشود هوای بیشتری وارد بدن و مغز ما شود و همین مسئله سبب میشود بهتر سخن بگوییم.اما تنفس دیافراگمی یا شکمی را چگونه باید انجام داد؟

در این نوع تنفس باید هوا را از بینی وارد بدن کنید و به سمت شکم انتقال دهید،به صورتی که شکم بزرگ و باز شود.برعکس تنفس از قفسه سینه که شکم جمع میشود.سعی کنید همیشه و در همه حال این گونه تنفس کنید تا کم کم به عادت تبدیل بشود.جالب است بدانید که همه‌ی انسان ها در کودکی به شیوه شکمی تنفس میکرده اند اما بعد از گذشت ایام به دلایل مختلفی مثل سرما خوردگی ها و... به صورت کنونی تغییر یافته است.

۲.تمرین آزاد سازی فک

بعضی از افراد هستند که موقع صحبت کردن فک خود را کامل با نمیکنند و همین سبب میشود که حروف و کلمات آنها نامفهوم ادا شود و واضح و رسا نتوانند صحبت کنند.اگر میخواهید فن بیان خوبی داشته باشید و صدای خود را بسازید،باید رسا و واضح صحبت کنید،برای این کار لازم است فک خود را رها کنید.برای این کار میبایست یک متن را در نظر بگیرید و به صورت بلند و با آزاد کردن فک و با حالت اغراق آمیز، حروف و کلمات را ادا کنید،باید این تمرین را به طور مداوم انجام دهید تا به صورت عادت دربیاید.

۳.استفاده از بالا و پائین های صدا

از تکنیک ها و تمرین های موثر در صداسازی،تمرین متن خوانی با استفاده از بالا و پایین های صدا است.یک جمله را در نظر بگیرد و سعی کنید آن را با آهنگ های مختلف ادا بکنید.مثلا ابتدا تا جایی که میتوانید با صدای زیر بیان کنید . بعد با صدای بلند و بم،همچنین بالعکس آن،یعنی صدای بلند ولی زیر و... این تمرین کمک میکند که به صورت دقیق به زیر و بم و بالا و پایینی صدا و حنجره خود آگاهی پیدا کرده و قادر باشید آن را کنترل نمایید.

در ادامه بخوانید :دایره لغات در فن بیان

٤.تمرین بلند خوانی برای صداسازی

یکی از تمرین های خوب برای صداسازی و تقویت قدرت حنجره،تمرین بلند خوانی است.این تمرین کمک میکند تارهای صوتی شما به مرور تقویت شوند و زود خسته نشوند.برای انجام این تمرین باید یک متن یا صفحه ای از کتاب را انتخاب نمایید و شروع کنید با صدای بلند (تقریبا مثل داد

زدن) آن را بخوانید.در ابتدای راه ممکن است زود صدای شما بگیرد اما بعد مدتی و با انجام مداوم این تمرین،حنجره و تارهای صوتی شما قوی میشوند و صدای شما حتی بعد از یک مدت طولانی صحبت کردن،خسته و گرفته نمیشود.

۵.تمرین با حروف صدادار

از تمرین های مناسب برای داشتن صدا و لحنی رسا و واضح،تمرین با حروف صدادار است.حروف صدادار شامل آ ، اِ ، اُ ، ای ، آ هستند.برای انجام این تمرین شما باید این حروف را به دو صورت ادا بکنید:

۱. **حالت اغراق آمیز** :در این حالت،سعی کنید این حروف را کشیده و به صورت اغراق آمیز،به طوری که دهان شما بیش از حد معمول باز و بسته شوند،ادا بکند.
۲. **حالت آوازی** :در مرحله بعد سعی کنید این حروف را به حال آواز و با زیر و بم های مختلف و با صدای بلند ادا بکنید،مثلا میتوانید یک آهنگ خاص که در ذهن دارید را با این حروف و به صورت آواز بخوانید.

۶.ضبط فایل صوتی

آخرین تمرینی که در این بخش برای شما بیان میکنیم،ضبط فایل صوتی است.ضبط فایل صوتی از صحبت کردنتان شاید خودش یک تمرین نباشد.اما وقتی شما به صدای خودتان با دقت بالا گوش بدهید،متوجه ضعف ها و قوت های آن میشوید و این میتوان به رفع مشکلات شما در صداسازی کمک بزرگی بکند.سعی کنید هر روز یک صفحه از کتابی را بلند بخوانید و صدای خودتان را ضبط نمایید و بعد از آن به صدای خود گوش بدهید و ایراد های آن را بگیرید.

تمرین تن صدا

قبل از این که به معرفی تمرین هایی برای تن صدا اشاره کنیم،بهتر است ابتدا تن صدا را بشناسیم و بدانیم دقیقا چیست؟ تن صدا (**حرس‌س**) را میتوان تنظیم بودن صدا دانست.یعنی تن صدای شما باید با احساسی که میخواهید انتقال دهید همسان و تنظیم باشد.

شاید تصور داشته باشید که تن صدای خوب امری خدادادی است و اکتسابی نیست.این حرف تا حدی درست است ولی انسان با تمرین میتواند یک تن صدای معمولی را به یک تن صدای خوب و زیبا تبدیل کند.تمرین هایی که در ادامه ذکر میکنیم میتواند بر تقویت تن صدای شما مؤثر باشد:

- **شنیدن خود را تقویت کنید**:سعی کنید به لحن سخنرانان و گویندگان حرفه‌ای دقت بکنید.
- **بلند خوانی کنید**:اگر میتوانید هر روز و به مدت چند دقیقه یک صفحه از یک کتاب را به صورت بلند و با تن صدای بالا بخوانید.

- **سرعت کلامتان را متعادل کند**:به صورت معمول باید **بین 120 تا 160 کلمه در دقیقه** صحبت کنید،اگر سرعت شما کند تر یا سریع تر است باید آن را به تعادل برسانید.
- **درست نفس بکشید**
- **یک نواخت نباشید**:سعی کنید موقع صحبت و یا سخنرانی،تن صدایتان را بالا و پایین ببرید و یکسان و یکنواخت سخن نگویید.

درادامه بخوانید :حملات شروع سخنرانی

چگونه از صدای خود مراقبت کنیم؟

اگر شما مدرس،سخنران یا گوینده هستید،باید توجه ویژه ای به حنجره و صدای خود داشته باشید و از آن به خوبی مراقبت کنید چرا که صدا و حنجره شما اصلی ترین ابزار کار شما هستند.تارهای صوتی یکی از اندام های حساس بدن هستند بنابراین نیاز دارند که به خوبی از آنها مراقبت شود.در ادامه به چند راهکار و روش اشاره خواهیم کرد که به حفظ صحت و سلامتی حنجره شما کمک خواهد کرد:

مراقبت های عمومی از صدا

۱. از صدای خود برای موارد نادرست استفاده نکنید. داد زدن های زیاد،جیغ زدن،ناگهانی و پرفشار صحبت کردن و یا زیاد صحبت کردن،میتواند به صدای شما آسیب برساند
۲. در صورت بروز مشکل،به حنجره فشار نیاورید.اگر دچار مشکلی در صدای خود شدید،مثلا گلو درد یا سرماخوردگی دارید،نباید به حنجره خود فشار وارد کنید و هرگز در آن مواقع سخنرانی،تدریس و یا آواز نخوانید.
۳. موقع زور زدن و یا بلند کردن اشیای سنگین،سخن نگویید.

مراقب های تغذیه برای صدا

۱. خوردن ادویه جات تند و محرک مثل فلفل را به حداقل برسانید
۲. از خودن الکل پرهیز کنید
۳. از مصرف مواد اسیدی مثل آبغوره و سرکه خودداری کنید
۴. از خودن غذاهای چرب و روغنی تا جای ممکن اجتناب کنید
۵. خورن مواد خیلی شیرین نیز برای تارهای صوتی مضر هستند
۶. از خودن مایعات یا غذاهای خیلی سرد یا داغ پرهیز کنید

برای تقویت تارهای صوتی چه بخوریم

۱. سعی کنید در روز حداقل 2 لیتر آب بنوشید تا رطوبت حنجره شما حفظ شود
۲. خوردن آیمیوه های طبیعی میتواند مؤثر باشد
۳. خودن قرص ها و یا شربت اکالیپتوس میتواند مفید باشد

سبک زندگی برای مراقبت از صدا

- از مصرف دخانیات دوری کنید،چراکه از اصلی ترین دلایل سرطان حنجره است
- به طور منظم ورزش کنید
- تنفس صحیح (دیافراگمی) داشته باشید
- به صدا و بدن خود استراحت دهید
- اگر دچار رفلاکس معده هستید،سریعا خود را درمان کنید
- تا جای ممکن در محیط های پر سر و صدا صحبت نکنید
- از سرفه های محکم خودداری کنید

کتاب فن بیان و صداسازی

در انتهای مقاله به معرفی کتاب هایی میپردازیم که در حوزه فن بیان و صداسازی نگاشته شده است . مطالعه آنها و عمل به نکات این کتاب ها میتواند تا حد زیادی صدای شما را برای صحبت کردن،سخنرانی و حتی آوازخوانی و گویندگی تقویت نماید.

کتاب صدای خود را آزاد کنید

نویسنده: راجر لاو

راجر لاو یک نظریه جالی در رابطه با صداسازی دارد و آن بحث صدای میانی است.با دانستن این مطئله و عمل به تکنیک هایی که در این کتاب معرفی میشود،میتوانید صدای قوی و مناسبی برای سخنرانی و آوازخوانی داشته باشید.

کتاب صداسازی و پرورش صدا

نویسنده: امیر مصطفی

اگر شما بخواهید با اطرافیان خود ارتباط خوبی داشته باشید و آنها از همکلامی با شما لذت ببرند،باید صدایی جذاب و پر قدرت داشته باشید.در این کتاب،نکات مهم و پایه ای برای صداسازی مطرح شده که عمل به این نکات میتواند صدای شما را تقویت کند و بهبود ببخشد

کتاب آموزش فن بیان و صداسازی

نویسنده:مجتبی خیرآبادی

این کتاب به بیان راهکارهایی میپردازد که با کمک آنها قادر خواهید بود به خوبی سخنرانی یا گویندگی را به انجام برسانید