

اگر می‌خواهید بدانید فن بیان چیست؟ به صورت خیلی ساده یعنی توانایی سخن‌گفتن به شیوه‌ای بلیغ و روان. شما هرکسی که باشید نیاز دارید تا فن بیان خوبی داشته باشید.

در **مذاکره**، در مکالمات روزمره، در ارتباط برقرار کردن با دیگران، در کسب و کار، در خانواده و در هر جایی که باشید باید فن بیان خوبی داشته باشید.

اگر می‌خواهید با دوستان خود ارتباط خوبی برقرار کنید، روابط عمومی خوبی داشته باشید، **زیان بدن** مناسبی استفاده کنید، منظور خود را به خوبی به مخاطبانانتان منتقل کنید و همچنین کاری کنید که بقیه از همنشینی و صحبت با شما لذت ببرند باید «فن بیان» خوبی داشته باشید.

در این مقاله یاد می‌گیریم که چگونه فن بیان (صرفاً شفاهی نه سخنرانی و این قبیل مسائل) خوبی داشته باشیم. در حقیقت در این مقاله می‌آموزید چگونه می‌توانید بر صدا و لحن و شیوه بیان خود تسلط بیشتری شوید تا ارائه شفاهی بهتری داشته باشید.

بخش اول: صدای خوب در فن بیان

اولین و مهم‌ترین عنصری که برای فن بیان خوب نیاز داریم، صدای خوب است. در این مقاله می‌آموزیم که چگونه صدای خوب و قدرتمندی داشته باشیم.

همه چیز را خودمان داریم! شاید برای شما جالب باشد که بدانید کلیه تجهیزات صداسازی، در بدن ما وجود دارد. اما خیلی از ما نمی‌دانیم از این تجهیزات چطور در نهایت قدرت و بهره‌وری استفاده کنیم. برای داشتن فن بیان خوب در مکالمات روزمره یا حتی خوانندگی، دوبله یا این قبیل کارها، کارکردن روی تنفس و صدا خیلی مهم است.

چند روش تمرینی بسیار خوب را در اینجا باهم مرور می‌کنیم:

1. تمرین تنفس با گفتن «هس»

این تمرین را در دو زمان می‌توانید انجام دهید. درست قبل از رفتن به رختخواب و دقیقاً موقعی که از خواب بیدار می‌شوید.

۵ دقیقه زمان برای این تمرین بگذارید. این تمرین به شما کمک می‌کند که کنترل بهتری روی تنفس دیافراگمی داشته باشید. به این ترتیب کنترل هوا را برای داشتن صدایی قدرتمند، عمیق و زیبا در اختیار خواهید داشت.

تمرین اول:

در حالت درازکش دستان خود را بر روی پرده دیافراگم که تقریباً زیر جناق سینه قرار دارد، قرار دهید. سپس تا جایی که می‌توانید تنفس عمیق انجام دهید و به حرکت دست خود که روی پرده دیافراگم قرار دارد دقت کنید. (در این حالت تنفس دیافراگمی به خوبی انجام می‌شود.)

تمرین دوم:

در حالت درازکش تمرین یک به آرامی هوا را خارج کنید و همراه با صدای "هس" و البته به آرامی و به صورت یکنواخت انجام دهید. دقت کنید که صدای «هس» به صورت یکنواخت تولید شود.

تمرین سوم:

ببینید چقدر زمان می‌برد تا هوای بازدم کامل خارج شود، در اولین تلاش‌ها ممکن است هوا خیلی سریع خارج شود، ولی به تدریج خواهید دید که زمان بیشتری طول می‌کشد تا هوا کاملاً خارج شود.

2. تنفس دیافراگمی در حالت ایستاده

دومین مورد برای داشتن صدای خوب و قدرتمندی که در ذهن داریم این است: اگر هنگام ایستادن اعضای بدن در حالت مناسب و ریلکس نباشد عملاً تنفس دیافراگمی ما انجام نخواهد شد.

تمرین اول:

برای بهتر حس کردن و داشتن حالت مناسب ابتدا حتماً تمرین را به حالت طاق باز یا درازکش انجام دهید. به این صورت که یک کتاب را روی شکم خود (پرده دیافراگم) قرار داده و به بالا و پایین رفتن کتاب حین تنفس دقت کنید.

تمرین دوم:

اولین بار که احساس کردید در حالت درازکش تمرین تنفس را راحت انجام می‌دهید و ریلکس هستید می‌توانید بایستید و این تمرین را در حالت ایستاده انجام دهید.

تمرین سوم:

حتماً دقت کنید که در حالت ایستاده سرشانه‌ها و سینه نباید حرکت کند و بالا و پایین برود فقط دیافراگم و نواحی دورشکمی باید از هوا خالی و پر شود و حتماً بدن باید در حالت ریلکسیشن باشد و هیچ گرفتگی یا سفتی در هیچ جای بدن نباید باشد.

3. دهان خود را موقع صحبت (سخنرانی یا آواز) به خوبی باز کنید

یکی از علل صدای ضعیف برخی از افراد خوب باز و بسته نکردن دهان است. زمانی که دهان را کم باز می‌کنید، فضای کمتری به صدا برای تولید می‌دهید؛ بنابراین قطعاً صدای ضعیف‌تری خواهیم داشت.

در این حالت طنین افکنی دوباره صدا به خوبی انجام نمی‌شود در حالی که اگر دهان خود را هنگام ادای کلمات خوب باز و بسته کنید و کلمات را به صورت صحیح ادا کنید فضای بیشتری برای طنین افکنی به صدا می‌دهید و حفره دهانی بیشتر باز می‌شود و صدا قدرتمند خواهد شد.

تمرین اول:

بهترین تمرین برای باز و بسته کردن صحیح دهان استفاده از انگشت سبابه و یا خودکار است به این حالت که انگشت یا خودکار را میان دندان‌های جلو قرار داده و شروع به صحبت کنید.

در این حالت مجبوری خواهید شد دهان خود را بیشتر باز و بسته کنید و تمرین صحبت جلوی آینه هم به شما کمک می‌کند که حالت گفتار خود را بررسی کرده و ضعف‌های خود را رفع کنید.

بخش دوم: مدیریت استرس در فن بیان

معمولاً در آموزش فن بیان، بخشی از تمرین‌ها و تکنیک‌ها به مدیریت استرس اختصاص می‌یابد. اگر فکر می‌کنید فن بیان قوی ندارید، احتمال دارد به خاطر استرس شما باشد.

البته بخش قابل توجهی از تنش‌ها و استرس‌های سخنرانی، از جنس فشار روانی هستند و نه استرس. به عبارت دیگر، این تنش‌های مقطعی است که باعث فن بیان ضعیف می‌شود. نه استرس‌های همیشگی.

این چند راه را برای مدیریت استرس در فن بیان به کار بگیرید:

۱. آغاز مقتدرانه

فرقی نمی‌کند که برای چه کسانی و در کجا صحبت می‌کنید، باید صحبت‌تان را با قدرت آغاز کنید (شروع سخنرانی حیرت‌انگیز).

آهسته حرف زدن از همان ابتدای کار، اشتباهی بزرگ است. اگر چنین شروعی داشته باشید، دیگر امید چندانی به تغییر آن نخواهد در شما شکل بگیرد.

۲. ورزش منظم را فراموش نکنید

قبل از صحبت کردن برای دیگران باید هم از نظر ذهنی و هم از نظر جسمی آرامش داشته باشید. برای این کار می‌توانید از روش‌های کاهش استرس مانند ورزش کردن، داشتن خواب مناسب، تغذیه سالم، مراقبه، مدیتیشن و سایر موارد استفاده کنید.

تمرینات ورزشی علاوه بر اینکه برای آرامش ذهن مفید هستند، اعتماد به نفس را نیز زیاد می‌کند و تقریباً احساس اضطراب را از بین می‌برند.

۳. کم رویی ممنوع!

یکی از راهکارهای مؤثر برای کاهش ترس از صحبت جمع، مقابله با کم رویی است. اگر خجالتی هستید، به جای فرار با آن مقابله کنید. این کار را آن قدر تمرین کنید تا احساس کم رویی کاملاً از بین برود. معمولاً اکثر افراد از انجام برخی فعالیت‌ها مثل آواز خواندن با صدای بلند در بین مردم، پوشیدن لباس‌های عجیب و غریب در جمع و مواردی از این قبیل خجالت می‌کشند.

اگر می‌خواهید بر کم رویی خود غلبه کنید باید به دنبال انجام این کارها بروید. البته منظور این نیست که فرار است همیشه دست به چنین کارهایی بزنید، فقط تا جایی که احساس خجالت‌تان از بین برود.

۴. بهبود تدریجی فن بیان

فراموش نکنید که مهارت صحبت کردن در جمع به صورت گام به گام بهبود می‌یابد؛ بنابراین ابتدا از صحبت برای جمعی کوچک شروع کنید و به تدریج این کار را در مقابل تعداد بیشتری از افراد انجام دهید.

صحبت کردن در برابر ۳ نفر با صحبت کردن در برابر ۳۰۰ نفر خیلی فرق دارد. از تعداد کم شروع کنید و ببینید که با چه تعداد از افراد اضطراب‌تان بیشتر می‌شود.

پس از آن، آن قدر تعداد افرادی را که برایشان صحبت می‌کنید زیاد کنید تا دیگر احساس ناراحتی نداشته باشید. با این کار، روزی خواهد رسید که در برابر ۳ هزار نفر هم مشکلی برای صحبت کردن نخواهید داشت.

۵. تمرین، تمرین، تمرین

تکرار و تمرین. آن قدر تمرین کنید تا موضوع صحبت ملکه ذهنتان شود.

با این وجود اگر پس از تمرین احساس کردید که به صورت کامل به موضوع مسلط نیستید و نگران فراموش کردن مطالب بودید، همین نگرانی در هنگام صحبت کار دستتان خواهد داد.

قرار گرفتن در محیط (به‌ویژه در سخنرانی‌ها)، اضطراب را بیشتر می‌کند و حتی ممکن است رشته صحبت از دستتان در برود.
آن‌قدر تمرین کنید تا جایی که دیگر کلمات خودبه‌خود بر زبانتان جاری شوند.

بیماری جمع‌هراسی نوعی اختلال است که فرد مبتلا به آن، معمولاً به‌شدت از قرارگرفتن در جمع می‌ترسد.
اگر فکر می‌کنید به چنین اختلالی مبتلا هستید، باید ابتدا به فکر درمان آن باشید.
در غیر این صورت هیچ‌یک از راهبردهایی که معرفی کردیم، فایده‌ای نخواهند داشت.

بخش سوم: دایره واژگان

یکی از دلایلی که برای خوب نبودن فن بیان ذکر می‌شود، نبود دایره واژگان قوی است.
اینکه در گفتگوهای خود چه اندازه می‌توانیم از کلمات و واژه‌های خود برای رساندن پیام استفاده کنیم، موضوع مهمی است.
راهکارهای بسیاری برای گسترش دایره لغات از جمله یادگیری اصطلاحات و عبارات مخصوص در زمینه‌ی شغل خودمان وجود دارد

یکی از بهترین راه‌ها جستجو در اینترنت برای یافتن کلمات تخصصی کسب و کارمان است. کتاب خواندن هم که دیگر مثل روز روشن است.
نکته مهم در گسترش دایره لغات استفاده از کلمات به‌روز و جدید در صحبت‌هایمان است و لازمه آن مطالعه و یادگیری مداوم است.

وقتی واژه یا عبارتی در کسب‌وکارمان برخورد می‌کنیم که برای ما ناآشنا است باید در جستجوی معنا و مفهوم آن باشیم تا بتوانیم در مواقع ضروری از آن‌ها در گفتارمان استفاده کنیم.

به‌عنوان مثال فردی که در زمینه حسابداری مشغول به کار است هرچقدر با واژگان مرتبط با مسائل مالی از جمله مالیات، ارزش‌افزوده و... آشنایی بیشتری داشته باشد، بدون شک در نظر مخاطب، شخص بسیار حرفه‌ای در کار خود قلمداد می‌شود.

دقت در گفتگوهای روزمره:

راهکار دیگر این است که وقتی جمله یا کلمه‌ای را از شخصی می‌شنوید با خود بگویید چه واژه مناسب دیگری می‌توان به‌جای این جمله یا کلمه استفاده کرد.

این گفتگو درونی در ذهن شما انجام می‌شود. سعی کنید کلماتی را که به ذهنتان می‌رسد به جای آن کلمات به کار ببرید.
گاهی وقتی شخصی جمله‌ای یا عبارتی به کار می‌برد، متوجه می‌شوید جمله جالبی است و هیچ‌گاه از آن استفاده نکرده بودید.

بنابراین سعی کنید در صحبت‌هایتان آن را به کار ببرید.
بنابراین توجه به جملات و عباراتی که اطرافیان بیان می‌کنند یکی از راه‌های گسترش دایره لغات می‌باشد.

تمرین:

یک دفترچه بردارید و صبح به محض اینکه از خواب درخواستید بدون اینکه با کسی صحبت کنید، به مغزتان فشار بیاورید و تا می‌توانید کلماتی که به ذهنتان می‌رسد را یادداشت کنید.

این کار باعث می‌شود کلماتی که در ذهن داریم ولی هیچ‌گاه در صحبت‌هایمان استفاده نمی‌کنیم را از گوشه‌های ذهنمان بیرون بکشیم و در روزمره آن‌ها را به کار بندیم.

این کار را هر روز صبح انجام دهید تا تأثیر زیادی در گسترش دایره لغات شما در گفتگوهایتان خواهد داشت. علاوه بر این کلمات در طول روز اگر با جملات بزرگان برخورد می‌کنید که به نظرتان جالب است را در این دفترچه یادداشت کنید.

بخش چهارم: انتخاب سرعت مناسب برای بیان کلمات و جملات

این بحث هم مثل بسیاری از مباحثی که در آموزش فن بیان مطرح می‌شوند، ساده و بدیهی به نظر می‌رسد؛ اما با دقت به سخنرانی و شیوه حرف زدن کسانی که به نظرتان قدرت بیان بالایی دارند، می‌بینید که به خوبی با سرعت بیان بازی می‌کنند و به تناسب بحث، آن را تغییر می‌دهند.

همه می‌دانیم که سرعت مناسب مهم است. همچنین می‌دانیم که سرعت حرف زدن ما نباید در تمام طول یک جمله یا تمام طول سخنرانی ثابت باشد. باید بسته به موضوع، سرعت خود را تغییر دهیم.

سوال اینجاست:

در عمل چطور می‌توان چنین مهارتی پیدا کرد؟ یا چه تمرین‌هایی می‌توانند به ما کمک کنند که سرعت حرف زدن خود را بیشتر و بهتر کنترل کنیم؟

این 3 تمرین عالی را انجام دهید:

صدای خود را با سرعت‌های متفاوت ضبط کنید

این تمرین ساده، برای تقویت فن بیان بسیار ارزشمند است.

برخی به شما توصیه می‌کنند که آهسته‌تر حرف بزنید تا مسلط‌تر به نظر برسید؛ اما بعضی از ما، اتفاقاً بسیار آهسته صحبت می‌کنیم و مناسب‌تر است که با سرعت بیشتری صحبت کنیم تا حس تسلط را بیشتر و بهتر القا کنیم.

در نقش‌های ارشد فرو بروید

ما عادت داریم که سخنرانی‌های خودمان را تمرین کنیم. همان موضوعاتی که در حالت عادی در موردش حرف می‌زنیم یا قرار است در موردش حرف بزنیم؛ اما یک تمرین فن بیان بسیار خوب این است که به جای افرادی که در موقعیت‌های بالا هستند صحبت کنیم.

در اتاق و در خلوت خودتان، فرض کنید رییس جمهور یا وزیر هستید و در مورد یکی از مسائل مربوط به آن موقعیت‌ها صحبت کنید.

یا اینکه اگر قرار است در مراسم همکار نمونه از شما تقدیر شود، به جای اینکه سخنرانی خودتان را تمرین کنید، به جای مدیرعامل که قرار است در ابتدای مراسم صحبت کند حرف بزنید و تمرین کنید.

تمرین موقعیت‌های برتر و مقامات بالاتر، می‌تواند کمک زیادی برای فاصله گرفتن از چارچوب ذهنی و محدودیت‌های خودساخته فکر ما باشد.

از کتابهای کودکان استفاده کنید

اگر همچنان احساس می‌کنید که سرعت حرف زدن شما چندان در اختیارتان نیست، یا اینکه کلمات را به خوبی و وضوح ادا نمی‌کنید، کتاب‌های کودکان را با صدای بلند بخوانید.

فضای این کتابها، صفحه بندی آنها، تصاویر و کلماتشان، ما را وادار می‌کند شمرده‌تر و دقیق‌تر و شفاف‌تر صحبت کنیم.

شیوه نفس کشیدن را عوض کنید

بخش مهمی از تسلط شما بر فن بیان به شیوه تنفس‌تان مربوط می‌شود

یکی از نخستین نشانه‌هایی که دیگران می‌توانند متوجه شوند که شما گرفتار فشار و استرس شده‌اید و چندان بر خودتان مسلط نیستید،

شیوه نفس کشیدن شماست. استرس و فشار روانی، معمولاً عمق تنفس‌های ما را کمتر و تعداد آنها را بیشتر می‌کند.

دوست دارید فرزندان‌تان چطور در جمع صحبت کنند؟

برای تهیه کتاب فن بیان نوجوانان روی تصویر زیر کلیک کنید