

TOASTMASTERS  
INTERNATIONAL

صوت  
حديثك



حيث ينشأ القادة

خطوات إضافة القوة والإقناع إلى صوتك

# صوت حديثك



حيث ينشأ القادة

## TOASTMASTERS INTERNATIONAL

P.O. Box 9052 • Mission Viejo, CA 92690 • USA

هاتف: ٩٤٩-٨٥٨-٨٢٥٥ • فاكس: ٩٤٩-٨٥٨-١٢٠٧

[www.toastmasters.org/members](http://www.toastmasters.org/members)

© منظمة Toastmasters International ٢٠١٣، جميع الحقوق محفوظة، بما في ذلك حقوق إعادة إنتاج كل أو بعض هذه الإصدارات بأي شكل بدون موافقة خطية من المراكز الرئيسية. إن منظمة Toastmasters International وشعار Toastmasters International هي كلها علامات تجارية لمنظمة Toastmasters International المسجلة في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا والعديد من دول العالم الأخرى.

Version 1/2013, translated 11/2010 from English Rev. 3/2010

الدليل رقم AR199

## قائمة المحتويات

- ١ ..... وسيط رسالتك ◀
- ٢ ..... كيف ينشأ صوتك ◀
- ٢ ..... النفس ينتج الصوت
- ٢ ..... إنتاج الصوت الجيد
- ٣ ..... ما نوعية صوتك؟ ◀
- ٣ ..... هل تهمس أو تحدث صوتاً مدوياً؟
- ٣ ..... هل صوتك رتيب أم متغير النبرة؟
- ٣ ..... هل صوتك سحابة مطيرة أم قوس قزح؟
- ٣ ..... هل تغغم؟
- ٣ ..... ما مدى سلامة ووضوح نطقك؟
- ٤ ..... هل أنت بطيء كالسحفاة أم سريع مثل الأرنب؟
- ٤ ..... هل تثور أم تؤدي أداء منسق؟
- ٥ ..... استعراض طريقة كلامك ◀
- ٥ ..... كيف تقوم بتحسين صوت حديثك؟ ◀
- ٥ ..... طرق استرخاء الصوت
- ٦ ..... تمارين التنفس لتحسين علو الصوت
- ٧ ..... مد والتحكم في نغمة صوتك
- ٧ ..... استعراض صوتك
- ٨ ..... تحسين مخارج النطق
- ١٠ ..... تحدث بمواقيت ولا تتجاوزها
- ١٢ ..... تبّل (نوّج) حديثك
- ١٥ ..... إجراء تمرين على الخطبة ◀
- ١٥ ..... تقديم الحوار ◀
- ١٥ ..... صوتك وصورتك ◀
- ١٧ ..... الملف الشخصي لحديثك ◀

# يحكم

عليك المستمعون من اللحظة التي تقف فيها لتتحدث؛ إذا كنت مهندم ومتأنق ونظيف سيكون انطباعهم الأول عنك إيجابي. ولكن إذا كان صوتك حاد أو كلماتك مبهمه أو كان صوتك مرتفع جداً، سيتحول انطباعهم الإيجابي عنك سريعاً إلى انطباع سلبي. إذا أردت أن تتواصل مع مستمعيك بفعالية وتؤثر فيهم بطريقة إيجابية، يجب أن تنتبه جيداً إلى صوت حديثك.

## وسيط رسالتك

إن أعظم أداة تملكها كمتحدث هي صوتك. في كل مرة تعتلي منصة لتلقي حديثاً على مسامع مستمعيك، يشترك العقل والجسم والصوت مع مجهودك للتواصل مع المستمعين. عندما تتحدث فإن صوتك هو وسيلة الاتصال الأولى بينك وبين مستمعيك، إنه الوسيط الذي ينقل رسالتك. ومع ذلك فأغلب الظن أن الصوت الذي يصدر منك الآن ليس أفضل الأصوات لديك، ربما دفنت صوت حديثك الأفضل تحت طبقات من عادات التحدث السيئة. لكن، إذا أردت أن تصبح متحدث جيد يجب عليك أن تعثر عليه وتستغله الاستغلال الأمثل. سيساعدك هذا الدليل على إضافة أبعاد وقوة وحيوية وقدرة على الإقناع إلى صوت حديثك. ومع ذلك فأغلب الظن أن الصوت الذي يصدر منك الآن ليس أفضل الأصوات لديك، ربما دفنت صوت حديثك الأفضل تحت طبقات من عادات التحدث السيئة. لكن، إذا أردت أن تصبح متحدث جيد يجب عليك أن تعثر عليه وتستغله الاستغلال الأمثل. سيساعدك هذا الدليل على إضافة أبعاد وقوة وحيوية وقدرة على الإقناع إلى صوت حديثك. عندما تتحدث، يعكس صوتك الحالة النفسية والوجدانية لعقلك، فلا تأمل أن تقنع الآخرين أو تؤثر فيهم أو حتى تجبرهم على الاستماع إليك بطريقة إيجابية، إذا كانت نغمات صوتك مزعجة أو غير ودودة؛ إن مثل هذا الصوت ينفر المستمعين حتى لو كان المتحدث يتمني جذبهم إليه. إن النبرة الودودة مطلب من مطالب صوت المتحدث الجيد، إنها مسألة تعود بشكل كبير مثلها مثل النبرة غير الودودة. إذا كنت تعنف أو تغمغم أو تتحدث بنغمة بغیضة وأردت أن تتحدث بالنغمة المعتدلة المرححة واللطيفة التي تُميز صوت المتحدث الجيد، فأنت ببساطة تحتاج لأكثر من تدريب صوتك؛ ربما تضطر إلى مراجعة نظرتك لنفسك، ونظرتك إلى الآخرين والأحداث بشكل عام. لكن على الأرجح، تستطيع تحسين نوعية الصوت الذي يحظى باهتمام أكثر ويعكس المزايا التي تأمل في إظهارها. وببساطة ربما تضطر إلى الإقلاع عن أي عادات سيئة في الحديث واستبدالها بعادات إيجابية والتي تدعم صوت حديثك. يجب أن يكون أحد أهدافك كمتحدث أن تعمل على تطوير صوت يتميز بالآتي:

- ▶ لطيف، يوصل للمستمع شعور بالدفء
- ▶ طبيعي، يعكس شخصيتك الحقيقية وصدقك
- ▶ مفعم بالحركة، يعطي انطباع بالقوة وخاصة عندما لا يكون مرتفعاً
- ▶ مُعبر، يرسم ظلالاً متعددة المعاني ويبعد كل البعد عن الرتابة والخلو من المشاعر
- ▶ مسموع، بفضل الصوت المناسب والنطق الواضح

## كيف ينشأ صوتك

قبل محاولة تحسين صوت نطقك، يجب عليك أولاً أن تتعلم كيف يصدر الصوت، هذه هي العملية التي تستطيع تغييرها من أجل تحسين صوتك. وأثناء قراءتك عن تلك العملية راجع الشكل التوضيحي التالي.

### النفس ينتج الصوت

التنفس العميق المنضبط ضروري لإصدار صوت جيد. إن صوتك مدعوم بعمود من الهواء يحدد عمق وثبات جودة صوتك. فكر في الحجاب الحاجز باعتباره الأساس الذي يقوم عليه هذا العمود من الهواء وعن طريقه يتم التحكم في تيار الهواء أثناء صعوده ليلتقي بأجهزة الصوت.

عندما تقوم بعملية الشهيق، يمتد حائط البطن وينبسط الحجاب الحاجز ذو الشكل المقبب. عندما تقوم بعملية الزفير، يسترخي الحجاب الحاجز ويتقلص حائط البطن، يرتفع الحجاب الحاجز المسترخي دافعاً الهواء إلى خارج الرئتين. ينتج هواء الزفير الإنتاج الدقيق لأصوات الكلام.

وأثناء اندفاع الهواء لأعلى ناحية الأحبال الصوتية حيث يسبب في انفصالها بشكل لحظي مما يسمح بمرور الهواء من بينها. نتيجة اندفاع الهواء ومرونة الأحبال الصوتية تعود هذه الأحبال إلى الوراء معاً ويسمى الناتج من هذه الاهتزازات "تصويت".

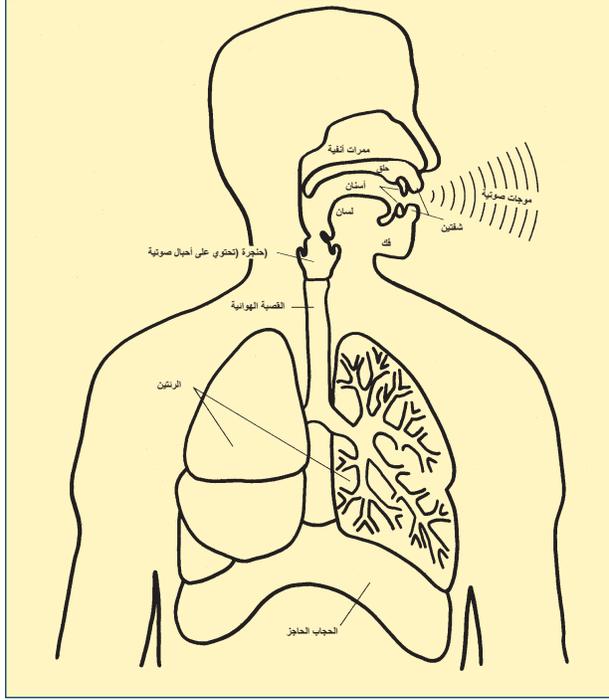
إذا تأملت كيفية إنتاج الأصوات من فم بالون منتفخ، ستجد أن الصوت البشري يصدر بطريقة مشابهة. يخرج ضغط الهواء من الحلق والقم والأنف مسبباً ضغط متغير مستمر في الهواء المحيط بالمتحدث؛ تسمى هذه التغيرات الضاغطة "موجات الصوت"، تنتقل إلى أذن المستمع ويُسمع الصوت.

### إنتاج الصوت الجيد

فكر دقيقة في آلات النفخ الموسيقية والآلات النحاسية؛ تأتي أصواتها من نفس عازف الموسيقى واهتزازات الشفاه أو اهتزازات لسان الآلة الموسيقية الذي يوضع في الفم. تختلف نغمات هذه الآلات الموسيقية بسبب اختلاف تجاويف هذه الأدوات في الحجم والشكل. تزداد أو تنكسر أجزاء مختلفة من النغمة الأصلية وتقل أجزاء أخرى.

إن الطنين البشري هو زيادة أو تعديل الأصوات عن طريق الحلق والأنف والفم. تسافر الموجات الصوتية الناتجة من اهتزاز الأحبال الصوتية إلى الجزء العلوي من الحلق ثم إلى الفم وأحياناً إلى الأنف. أثناء ارتداد هذه الموجات داخل تلك الأعضاء يتم تدعيمها وتضخيمها. تختلف أصوات الناس تبعاً لاختلاف حجم الأحبال الصوتية والتأثيرات التي تحدثها وسائل النطق (الحلق، الفم، التجاويف الأنفية) على النغمة الصوتية.

إلى حد ما، يستطيع المتحدث تغيير الحجم والشكل والتوتر السطحي للبلعوم وتجويف الفم وقد يستخدم التجويف الأنفي جزئياً أو يسده بالكامل.



## ما نوعية صوتك؟

### هل تهمس أو تحدث صوتاً مدوياً؟

يتحدث بعض الناس بصوت مرتفع جداً وهناك من نسمعهم بصعوبة؛ يجب أن يكون ارتفاع الصوت أو جهارته متناسب في القوة والحدة ويجب أن يتنوع لزيادة التركيز وإضافة تأثير درامي لحديثك. هناك فرق بين الصوت الخافت والتحدث برقة مع تدعيم الصوت. إن الهمس عبارة عن هواء بدون صوت ولكن يجب أن يحدث الهواء اهتزازاً في الأحبال الصوتية لإصدار صوت مسموع. الصوت المنخفض ابن عم الهمس الأول؛ ربما تبدأ الجملة أو العبارة بجودة صوت كافية ثم تنهار إلى همهمات مبهمّة. إذا أردت التواصل مع مستمعيك يجب أن تُظهر صوتك.

### هل صوتك رتيب أم متغير النبرة؟

هل يتصف صوتك عند الحديث عن شيء ما بالحيوية والتلون والغناء أم تخرج عباراتك خافتة جافة وبلا تنوع؟ هل يروق للناس مدى صوتك؟ ينوع المتحدثون الجيدون من حديثهم للتعبير عن الانفعال والإقناع. يُطلق على ارتفاع وانخفاض صوت حديثك باسم درجة الصوت. إذا كان صوتك يتصف بأنه حاد وحلقي وصاخب أو خافت، عندئذ يجب تغيير درجة الصوت. تتصف درجة الصوت المرغوب فيها بالانخفاض والوضوح والكمال والتنوع.

### هل صوتك سحابة مطيرة أم قوس قزح؟

إن جوهر صوت حديثك هو جودة الصوت؛ فهو يعبر عن التلون الوجداني. وتلون الصوت هو ما تستخدمه لنقل مشاعرك ويجب أن تكون هذه المشاعر إيجابية عندما تتحدث إلى جمهور ما. تعتبر أفكارك شكل من أشكال الحيوية التي تنقلها إلى الآخرين. من خلال جودة صوتك، تتحدد بالفعل نبرة علاقتك مع الجمهور أو مع الفرد الذي تتحدث إليه. إذا كان صوتك غني وواضح ورخيم ومتحمس يمكنك إقامة علاقة صداقة وقبول لا تقبل الانكسار. على العكس من ذلك، إذا كانت جودة صوتك ملفوظة من الأنف ومصحوبة بأنفاس مسموعة وقاسية وبلا حيوية، فغلبك تحسين جودة صوتك.

إن السبب الأساسي لجودة الصوت السلبية هي التوتر سواء التوتر الوجداني أو الحسي وبالتالي فإن التحكم في التوتر أمر هام لتحسين جودة صوتك.

إن مفتاح الوصول إلى جودة الصوت الفعالة هي الوعي بالأدوار المختلفة التي تلعبها خلال اليوم العادي: والد، موظف، رئيس عمل، صديق، عاشق، مستهلك أو بائع؛ تعكس هذه الأدوار خصائص شخصية مختلفة وتتطلب صور صوتية مختلفة. استمع إلى صوتك في الأدوار المختلفة المرتبطة بالآخرين. تفكر فيما تقوم به بصوتك، كيف يتحرك فمك؟ كيف تستخدم شفاهك؟ لتحسين صوتك، يجب أن تعي تماماً التوتر وإجهاد العضلات واسترخائها. إن أهم نصيحة للوصول إلى جودة الصوت هي استرخاء الحلق أثناء الكلام. فكر في الصداقة والثقة والرغبة في التواصل؛ إذا حررت صوتك من التوتر محتمل جداً أن تنتج نبرة صوت جيدة. تذكر أن الانفعالات والألوان الصوتية التي تعبر عنها بصوتك قد تثير مشاعر مشابهة لدى الآخرين.

### هل تغمغم؟

إن الغمغمة عادة مزعجة في الحديث، فعندما تتحدث يجب أن يكون حديثك مفهومًا. إذا كنت تأكل الكلمات أو تبتلعها أو تكتبتها أو تغمغم بها سيَتعب الناس على الفور من محاولة تتبع أفكارك. إن التحدث بـ نصف مفتوح تشبه إلى حد كبير التحدث في وجود كتاب أمام فمك.

### ما مدى سلامة ووضوح نطقك؟

يشير مصطلح "سلامة النطق" إلى طريقة صياغة كلماتك بوضوح عندما تتحدث، فهي تتضمن كيف تنطق كلمات مفردة وأيضاً كيفية إصدار الصوت عند إلقاء حديث. إن النطق هو تشكيل الكلمات والتفوه بها، فهو نتاج الأصوات الصحيحة مع تتابع جيد للكلمات. من ناحية أخرى، سوء النطق هو الفشل في إنتاج أصوات صحيحة، على سبيل المثال، مثل نطق كلمة «أسود» البعض ينطقها «أسود» وكلمة «متزوج» البعض ينطقها بالخطأ «متجوز» وكلمة «هاجس» كذلك ينطقونها «هاجز» وكلمة «تعال» ينطقونها «تجي»... الخ. ترتبط عملية النطق بثراء ووضوح أصوات النطق. يجتمع النطق وفن النطق لتشكيل أساس سلامة النطق أو تشكيل الأصوات باستخدام اللسان والأسنان والحلق والشفيتين والأنف. تتطلب سلامة النطق ثلاثة شروط:

١- يجب صياغة الصوت بدقة.

٢- يجب دعم الصوت بأنفاس كافية.

٣- يجب إنهاء الصوت بشكل كامل.

### هل أنت بطيء كالسلحفاة أم سريع مثل الأرنب؟

يرتبط المعدل الذي تتحدث به ارتباط وثيقاً بشخصيتك، بناءً عليه فإنه من الصعب تغيير هذا المعدل لأنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بطريقة تفكيرك وتصرفك وحياتك. مع ذلك، يجب أن تتجنب الحديث ببطء شديد أو بسرعة شديدة فكلاهما يشوه سلامة نطقك ويحد من تغيرات نغمة الصوت ويبدل جودة صوتك.

ربما لا يدرك المتحدث البطيء كيف يعاني المستمعون لينتبهوا إليه. فالناس يفكرون بمعدل أسرع من معدل تدفق حديثه على مسامعهم، لذا، يشجع الحديث البطيء جداً المستمعين على الشرود. بالإضافة إلى ذلك، في الغالب ينتج عنه تشتت الانتباه ونقص التنوع مما يجعل ما تقوله غير مفهوم.

إن التحدث بسرعة عالية جداً يسبب مشاكل مشابهة، عندما تقذف المعلومات بمعدل سريع على مسامع مستمعك يصابون بالإحباط، بل وتصرف أذهانهم عن الانتباه. ربما يختصر المتحدث بسرعة الأصوات ويفشل في تنويع شدة الصوت وعلوه ونغمته. يتراوح أكثر معدلات الحديث فاعلية ما بين ١٢٠ إلى ١٦٠ كلمة في الدقيقة. يمكنك البقاء بسهولة في حدود هذا المدى الأمثل عن طريق التحدث بسرعة كافية لتجنب الملل، مع ذلك يكون الحديث ببطء كافياً ليصبح مفهومًا. تستطيع من خلال تنويع معدل التحدث خلال الحوار عكس التغيرات في الانفعالات والمزاج إلى جانب التأكيد على النقاط الهامة.

### هل تتور أم تؤدي أداء منسق؟

يتحدث الناس بالسلم الموسيقي، قد يستخدم المتحدث الجيد ٢٥ سلم مختلف لتوصيل التنوع والمعنى. إن المتحدث الذي يسير على وتيرة واحدة ممل في نظر المستمعين ويزيد من عدم الانتباه والملل. التنوع الصوتي هو الطريق الذي تستخدم فيه صوتك لإثارة الانتباه والدهشة والمشاركة الوجدانية. وهو مصحوب بتنويع نغمة الصوت وعلوه وتوقيته.

إن تغيير مقامات الصوت صفة أخرى هامة في التحدث، وتغيير مقامات الصوت هو نغمة صوت عالية وسلم موسيقي عالٍ يستخدم للتأكيد على كلمة معينة. إن التغيير الفردي في مقامات الصوت ربما يغير معنى الجملة أو ما تنطوي عليه هذه الجملة من معانٍ ضمنية، مثلما يتضح من المثال التالي:

أنا ولدت في أستراليا. (بينما ولدت أنت في مكان آخر)

لقد ولدت في أستراليا. (كيف تجرؤ على الإدعاء بأنني لست كذلك)

ولدت في أستراليا. (مواطني أستراليا، ولست وافداً جديداً)

لقد ولدت في أستراليا. (وليس خارج أستراليا)

لقد ولدت في أستراليا. (وليس في نيوزيلنده)

## استعراض طريقة كلامك

إن الخطوة الأولى التي يجب عليك القيام بها لتحديد صوت واضح هي تحليل صوتك ونطقك، سيخبرك هذا بما يحتاج إلى تحسين. استخدم ملف طريقة كلامك الموجود في نهاية هذا الدليل لتحليل خصائصك الصوتية واكتشف مناطق المشكلات التي قد توجد. وحيث أنك لن تقدر على تحليل صوتك الشخصي بموضوعية، قم بترتيب الأمر بحيث تحصل على شخص يحلل صوتك أثناء تقديمك لحديث ما في نادي Toastmasters. اطلب من نائب الرئيس التعليمي أن يختار عضو يقوم بعمل التحليل لك أثناء ألقائك الخطبة. بمجرد إتمام التحليل، اتبع التعليمات الواردة على الملف الشخصي لعمل عينة تصويرية تعكس خصائص صوتك.

## كيف تقوم بتحسين صوت حديثك؟

الآن وقد عرفت مشاكل الصوت، سوف توضح لك التمارين المذكورة في هذا الفصل كيف تقوم بتحسين صوت حديثك. يجب أن يكون هدفك هو الحصول على الكفاءة الصوتية، أي إنتاج أقصى قدر صوتي بأقل جهد. إن الصوت الفعال يتصف بالسلاسة وتعدد الطبقات وينتج بجهد قليل جداً.

### طرق استرخاء الصوت

إن استرخاء الصوت أمر ضروري لجودة الحديث، خصوصاً عند القيام بتمارين صوتية. يتحدث كثير من الناس "من الحلق" مما يعني أنهم يجعلون نبرة الصوت تصدر من نهاية الفم. عندما يحدث ذلك، تتوتر عضلات الحلق والفاك، ويخرج الصوت أجش ومضغوط. لا يمكنك إصدار نبرة صوت رقيقة ورنانة ولطيفة عند توتر عضلات حلقك وضغطها وشدها.

إن العضلات المشدودة إلى جانب الأنفاس غير المناسبة قد تسبب نبرات غير مرغوب فيها تتصف بالضعف والحدة وعلو النغمة والافتقار إلى الرنين. قد ينتج الضيق في الحلق عن العصبية أو التواجد الشائع للمتحدثين غير المجربيين. إذا وجد هذا الضيق أثناء المحادثة العادية فهذا بسبب إهمال وتجاهل المتحدث للاستخدام المناسب للصوت. توجد هنا طريقة من ست خطوات للعمل على استرخاء الصوت. إذا قمت بهذه التمارين البسيطة عدة مرات يومياً لعدة دقائق في كل مرة، سوف تلاحظ فرقاً وسوف يبدو صوتك أكثر ثراءً وتوابعاً:

- 1- أثناء جلوسك أو وقوفك في وضع مريح، ضع يديك برفق على عضلات الحلق وتحديث بنبرة عادية، لاحظ التوتر في عضلات الحلق وضيق فكك.
- 2- تتأهب، افتح فمك على مصراعيه، انتهي من التثاؤب بنطق كلمة هو - هووم مع إطالة هووم لعدة ثوان. اسقط فك إلى أبعد ما يمكنك بدون توتر. حرك الفك من جانب إلى آخر وواصل المهمة مع إغلاق الشفتين وترك الفك.
- 3- كرر التثاؤب والمهمة، لاحظ كيف تحررت عضلات الحلق وأصبحت مسترخية. انظر كيف يشعر حلقك بالراحة مع التخلص من التوتر.
- 4- مع الاحتفاظ بهذا الشعور بالتححرر والسهولة، انطق بالكلمات التالية: «هدر»، «فرس»، «أين»، «عين»، «لون»، «فول». افتح فمك على مصراعيه وارك فكك حرًا، قم بتضخيم حركات الشفتين والفك. عندما تشعر بتعب حلقك توقف وتتأهب مرة أخرى.
- 5- ذلك عضلات الحلق برفق مستخدمًا أصابعك للتخلص من الإحكام.
- 6- كرر الأصوات التالية ببطء: ناه، ناي، ني، نو، نووو. اترك فكك وأرخ حلقك، أطل الأصوات مع تسوية أطوالها.

### تحذير:

يجب القيام بالتمارين بشكل مختصر أي خمس دقائق أو أقل وعلى فترات متباعدة خلال اليوم. إذا تعب صوتك أو شعرت بخشونة في حلقك أو جروح، فمن المحتمل أنك تجاوزت في التمارين أو قمت بها بشكل خطأ. لا تتحمل Toastmasters الدولية أي مسؤولية عن أي إصابات لأعضاء الصوت للمتحدث والتي تنتج عن زيادة القيام بهذه التمارين المذكورة في الدليل أو القيام بها بشكل خطأ. إذا تعرض صوتك لمشكلة خطيرة في النطق أو إخراج الصوت، يجب أن تستشير معالج في النطق.

## تمارين التنفس لتحسين علو الصوت

كيف تتنفس؟ ما لم تكن تتلقى دروس في الصوت أو تدريب ألعاب قوي، فأغلب الظن إن تنفسك ضحل وغير موجه ويفتقر إلى الضبط. إن التنفس الصحيح والطبيعي هو أساس الصوت الجيد. والفشل في التنفس بشكل مناسب هو سبب أولي لضعف الصوت. راقب طفلاً أو كلباً أو هرة نائمة، الجسم كله في حالة استرخاء تام بينما تعمل عضلات البطن مع كل نفس. إن الحركة العضلية يحدث معظمها تحت الضلوع. يمكنك الحكم على صحة التنفس من خلال مراقبة الكتفين؛ إذا ارتفعا أثناء الشهيق، فأنت تفتقد إلى الأثر التنفسي العميق البطني الذي يتصف بأنه طبيعي وصحيح، يوجد ١٠ تمارين تساعدك على التنفس المناسب وتحسين صوتك.

- ١- ازفر كل الهواء الموجود في الرئتين، استمر في دفعه إلى الخارج حتى بعد شعورك بطره بالكامل. عندما لا تقدر على دفع المزيد من الهواء، سوف تستنشق الهواء ألياً، استنشقه بعمق ولاحظ كيف يندفع الهواء إلى الداخل. إن الشهيق الكامل والعميق هو الذي يرضي تعطش الرئتين للهواء، كرر هذه العملية كثيراً ولكن ليس أكثر من ثلاثة أو أربعة مرات في كل مرة.
- ٢- ازفر الهواء باسترخاء: ثم خذ نفس متوسط العمق دون أن تزامم قدرتك على الزفير، احبسه لمدة ١٥ ثانية ثم ازفره بهدوء. كرر هذه العملية لعدة أيام، ثم زود من فترة حبس النفس إلى ٢٠ ثانية ثم ٣٠ ثانية ثم ٤٥ ثانية وفي النهاية، سوف تستطيع حبس نفسك لدقيقة كاملة. يساعدك هذا التمرين على التحكم في النفس من خلال تقوية عضلات الحجاب الحاجز وما يتصل به من عضلات.
- ٣- قف منتصباً، خذ شهيق خمس مرات قصيرة وسريعة من خلال فتحة الفم. سوف تلاحظ أنك غير قادر على لفظ الهواء بدون استخدام الحجاب الحاجز، من المفترض أن يمتلئ جسمك بالهواء بهذه اللفظ الخمس ثم اطردها في خمس لفظات سريعة، بعدها مارس التلطف بالهواء ونفسه من خلال أنفك مع غلق فمك.
- ٤- اضحك من قلبك ضحكة كبيرة (ها ها ها) أتم هذه الضحكات بزفير كامل ثم استنشق بعمق وسرعة.
- ٥- أغلق شفتيك واضحك بلا صوت من خلال أنفك. سوف تمرن حجابك الحاجز سواء تنفست من فمك أو أنفك، لكن الضحك بصمت من خلال أنفك سوف يزيد تحكمك.
- ٦- ارقد على ظهرك، ضع كتاباً على حجابك الحاجز، حاول إرخاء كل جزء من جسمك، ثم ركز على حركة حجابك الحاجز وأثناء استنشاقك، يرتفع الكتاب بينما أثناء زفيرك وسع بطنك بأقصى ما تستطيع. كرر هذا التمرين حتى تتسع ألياً وابيض خصرك أثناء التنفس.
- ٧- انتصب واقفاً، انحنى كما لو كنت ستلمس إصبع قدمك، لكن تعلق باسترخاء، ابق في هذا الوضع لمدة دقيقة كاملة، ثم انتصب ثانية وكرر التمرين، يخرج نفسك طبيعياً عندما ينتهي خصرك.
- ٨- انتصب واقفاً، ضع يديك على وركك، اسند رأسك للخلف وانظر إلى السقف وتثاءب، سوف يتسع خصرك مع اتساع حجابك الحاجز ويسحب الهواء للداخل، عندئذ أثناء الزفير، اخرج صوت آه، لأطول وقت ممكن دون أن تجهد نفسك.
- ٩- في وضع الوقوف، خذ نفس عميق، وأثناء الزفير عد بصوت عالي من واحد إلى خمس في نفس واحد. كرر هذا التمرين وعد من واحد إلى عشرة. لا ترهق نفسك، اسمح للهواء أن يتدفق بسهولة.
- ١٠- اقرأ بصوت عالٍ فقرة تحتوي على عبارات قصيرة وطويلة، اقرأ كل عبارة بنفس واحد، إن أمكن، مستنشقاً الهواء قبل كل عبارة ثم تحكم في الزفير أثناء القراءة.

لا تعتقد أن عليك ملاً رنتيك إلى نهايتها قبل التحدث، يتحكم مخك في مقدار الهواء المطلوب مع كل نفس. يساعدك هذا التمرين السابق على زيادة قوة وتقنيات التنفس لكن عندما تتحدث حافظ على نفسك هادئ وفي حالته الطبيعية بحيث لا يلاحظ الجمهور. تنفس سريعاً على فترات فاصلة طبيعية، إذا كنت تستخدم ميكروفون، اهتم بالألوان الميكروفون أصوات النفس وينقلها إلى المستمعين.

## مد والتحكم في نغمة صوتك

معظم المتحدثين يتحدثون بنغمة صوت عالية جدًا، تفتقر نبرات الصوت الضعيفة والعالية إلى قوة الصوت والجانبية وفي الغالب ما يكون أجش وغير مفضل. اغرس في نفسك نغمات الصوت الأكثر عمقًا، انتبه ألا تستخدم نغمة صوت منخفضة جدًا مما ينتج عنه أثر غير مفهومة ومملة.

إن لدينا نغمة صوت طبيعية نتحدث بها، ربما تكون جيدة وربما غير ذلك. إذا احتاجت نغمات الصوت الطبيعية إلى الانخفاض، اعمل على ذلك من خلال خفض صوتك في كل المحادثات. غير نغمة صوتك نصف نبرة في كل مرة. إن عنايتك بالنطق أثناء الحديث تساعدك على إجراء التغيير.

يمكنك تحديد مدى نغمة الصوت الطبيعية بمساعدة البيانو أو القيثارة. انشد صوت آه بنغمة صوت مريحة، من هذه النقطة، انشد السلم الموسيقي التالي إلى أسفل السلم الموسيقي. استمر في الإنشاد هابطًا درجة في كل مرة حتى لا يمكنك النزول بدون التوتير، عندئذ انشد صاعدًا السلم الموسيقي حتى تصل إلى أعلى نقطة ممكنة بدون توتر. يمثل عدد الدرجات الإجمالي التي تحركت عليها من أعلى إلى أسفل مدى نغمة الصوت. بمجرد تحديد المدى المناسب لك، قم بتطبيقه على التمارين التالية لمد وإطالة والتحكم في نغمة الصوت. أثناء العمل على هذه التمارين، تذكر أن تبقي حلقك مسترخيًا وأن يخرج النفس من الحجاب الحاجز ومن البطن.

١- انشد الصوت/آه بارتفاع الصوت الطبيعي، زد في ارتفاع الصوت حتى تشعر بتوتر أو تفقد وضوح الصوت. كرر هذه العملية عدة مرات بأحجام صغيرة حتى تصل إلى الحد الأقصى لمستوى الصوت المريح لك.

٢- انشد الصوت/آه بنفس الطريقة التي فعلتها في التمرين السابق، لكن في هذه المرة قم به بمستوى أعلى وأدنى من نغمة الصوت. لا تقم بهذا التمرين لأكثر من عدة دقائق في المرة الواحدة عندما تشعر بالتوتر. أرخ صوتك بانتظام من خلال القيام بتمارين استرخاء التنفس والحلق. لا تقم بهذا التمرين إذا كنت مصابًا بالبرد أو احتقان في الحلق أو غير ذلك من الهياج الذي يؤثر على الصوت.

٣- كرر التمرينين السابقين، ولكن اذكر في هذه المرة حروف الهجاء والأرقام وأيام الأسبوع وشهور السنة. دائمًا ناضل من أجل الاسترخاء الكامل للأجهزة الصوتية.

## استعراض صوتك

إن الغرض من هذه التمارين تحسين جودة صوتك بإخراج الصوت من الحلق والتركيز عليه إلى الأمام حيث يخرج. يتطلب استعراض صوتك التحكم العضلي والعقلي، بحيث يجب التفكير في دفع صوتك إلى الأمام. اجعل نغماتك تبدو كما لو كانت تصدر عن شفثيك.

## تمارين لتقليل التنقل الصوتي.

أثناء قيامك بهذه التمارين، تأكد دائمًا من أن عضلات الفك والحلق مسترخية. قم بهذه التمارين لفترات قصيرة كل يوم، مؤديا مرات التكرار التي يمكنك القيام بها بدون إجهاد الآليات الصوتية الخاصة بك.

١- في وضع الرقود على الأرض أو على مرتبة صلبة، تنفس ببطنك وازفر الهواء ببطء من فمك. ركز على استرخاء شفثيك وفكك بالسماح لهما بالبقاء مفتوحتين. ثم أرخ حلقك. وفي كل مرة تزرّف الهواء، يجب أن يكون مرور الهواء عبر حلقك وفمك سلس وبلا إعاقة.

وفي نفس الاتجاه، ازفر الهواء بتنهد وقل آه. كرر هذه العملية وافتح فمك على آخره كما لو كنت تتنأب، ثم مع السلسلة التالية من زفرات الهواء، واصل التنهد ولكن في هذه المرة عد حتى خمسة. كرر هذا التمرين حتى يمكنك نطق كلمة بدون إجهاد.

٢- أثناء بقاءك في وضع القعود، كرر التمارين السابقة، ثم عد حتى خمسة مستخدمًا صوتك كله. إذا شعرت بتقلص في حلقك، كرر هذه التمارين أثناء رقودك على ظهرك.

٣- قم بالتمارين المذكورة أعلاه في وضع الوقوف، وفي النهاية يجب أن تقدر على إصدار صوت مفتوح أثناء العد حتى ١٠٠ ثم التقط نفس جديد بعد كل خمسة أرقام.

## تمارين لتقليل ارتفاع صوت النفس

تتطلب هذه التمارين أن تسجل صوتك لتعيد تشغيله أو أن يوجد شخص يسمع إليك ليساعدك على التمييز بين صوت التنفس العالي وصوتك الكامل.

١- أصدر صوت/ي أثناء تسجيل صوتك أو التحدث إلى مستمعك، يسمع صوت التنفس أو الهواء الخارج مع نبرة الصوت. كرر هذه العملية حتى يمكن سماع نبرة الصوت وانفخاق الهواء مستغلين عن بعضهم البعض. ثم كرر هذه العملية مستخدمًا صوت/آه.

٢- بعد ذلك، أصدر أصوات إي أعلى وأعلى، يقل اندفاع الهواء الخارج في نقطة ما في مدى ارتفاع الصوت، مما يعني أنك تصدر صوت كامل. قم بنفس الشيء مع سلسلة من أصوات آه. ركز على المشاعر مثل تركيز على الصوت في نطقك. يجب أن تشعر بإحساس ما في مكان ما حول جسر الأنف، يعرف هذا ببؤرة الصوت العالية. داوم على هذا الشعور وهذا الصوت أثناء تقليل ارتفاع الصوت. في كل مرة يحدث فيها صوت للتنفس، زود من ارتفاع الصوت حتى تصبح غير قادر على استماعه ثم اخفض صوتك مرة أخرى.

### تحسين مخارج النطق

لتحسين مخارج النطق، يجب أن تقرر أولاً أنك سوف تعتني بطريقة كلامك. إنك سوف تبذل قصارى جهدك لتتوقف عن الحديث المهمل والغامض.

بعد ذلك يجب أن تقدر على فتح فمك على آخره. ربما تقدر أيضاً على التحدث في يديك أمام فمك وكذلك أن تتحدث بأسنانك وشفثيك وهما نصف مغلقتين. قم بفتح فمك.

ثالثاً، اترك شفثيك الكسولتين، اجعلهما مرتنتين، اثنيهما حول الكلمات كما لو كانت الكلمة مضغعة سائغة. رابعاً، عود لسانك البقاء في موضعه، إن هذا ليس صعباً، لأن اللسان يتصرف في العادة بدون وعي توجيهي، ولكن لو سار في اتجاه كلماتك، يجب أن يستجيب إلى مطالبك.

خامساً، الممارسة، ففي كل مرة تتحدث فيها، ذكر نفسك بأن تنطق كل كلمة نطق سليم. يجب تدريب عضلات الكلام عندك وتمارينها كما لو كنت تدرب عضلات جسمك على النشاط الرياضي. وأثناء قيامك بالتمارين التالية، بالغ في التصرفات المحددة بينما تذكر أن تتنفس من الحجاب الحاجز. إن سر التلطف الصحيح هو وضع الشفتين واللسان والأسنان. والغرض من هذه التمارين هو مساعدتك في الحصول على أعلى مرونة ممكنة.

### تمارين الشفتين:

- ١- مد الشفة السفلى إلى الشفة العليا، ثم مد الشفة العليا إلى أسفل إلى الشفة السفلى. قم بالتبديل بين هذه العملية بسرعة كبيرة.
- ٢- ضم شفثيك بإحكام قدر استطاعتك، ثم وسعهما بنشاط، قم بهذا ببطء ١٠ مرات، ثم قم بها عشرة مرات أخرى سريعة. استرخ وكرر.
- ٣- كرر المقاطع التالية ببطء ثم زود من سرعتك مع تفخيم حركة الشفتين:

ب- م-ب- م-ب- م	بلي- ب- كي- بلي- بي- كي
فلي- فلي- فلي- فلي- فلي	ملا- ملا- ملا- ملا- ملا
فرو- فرو- فرو- فرو- فرو	فلاك- ماك- فلاك- ماك
وبي- و- و- و- و	

- ٤- مع استرخاء فكك ولسانك في الوضع العادي، حاول استخدام شفثيك فقط أثناء قراءتك للأصوات المتحركة التالية. قم بإجراء تغيير واضح بين ما يلي:

آه - آه - آه - آه - آه - آه	إي- أوو إي- أوو إي- أوو إي- أوو إي- أوو
أي- أه- أي- أه- أي- أه	

- ٥- الآن، مع بقاء شفثيك ولسان في وضع الاسترخاء، تلفظ بالأصوات المتحركة التالية:

إي- أوو إي- أوو إي- أوو إي- أوو	إي- أو إي- أو إي- أو إي- أو
أوو- أو أوو- أو أوو- أو أوو- أو	إي- أه إي- أه إي- أه إي- أه

### تمارين اللسان

- ١- اثن لسانك إلى الخلف تجاه حلقك بأقصى ما تستطيع، ثم مده إلى خارج فمك لأقصى درجة. كرر ذلك ١٠ مرات.
- ٢- ادفع لسانك بقوة في مقابل أحد الخدين، ثم إلى الخد الآخر، مده فوق الشفة العليا ثم إلى أسفل فوق الشفة السفلية ثم حركه من جانب إلى آخر. كرر ذلك ١٠ مرات. استرخ وكرر مرة ثانية.
- ٣- أدر شفثيك بإحكام، مع وضع لسانك في شكل أخدودي، ادفعه عبر الفتحة. كرر عدة مرات.
- ٤- اضغط السطح العلوي من لسانك في مقابل حلقك وأطلقه. كرر هذه العملية وزد من السرعة.

## تمارين الفك

١- انطق الأصوات التالية مع تحريك الفك، فخم الأصوات المتحركة وطولها.

وو-وو-وو-وو-وو

وي-اي-اي-اي-اي-اي

واه-آه-آه-آه-آه-آه

واي-يي-يي-يي-يي

٢- تلفظ بالمقاطع التالية في أثناء تفخيم حركات الفك:

آه-باه-باه-باه-باه

بي-بُه-في-فُه-مي-مُه

وي-وُه-دي-دُه-جي-جُه

ماه-ماه-ماه-ماه-ماه

واه-واه-واه-واه-واه

كي-كُه-لي-لُه-ني-نُه

فاه-فاه-فاه-فاه-فاه

كوي-كوه-ري-رُه-سي-سُه

٣- بينما تتلفظ بالمقاطع التالية، قم بتفخيم حركات لسانك وفكك:

جا-جا-جا-جا-جا

دا-دا-دا-دا-دا

كا-كا-كا-كا-كا

جا-جا-جا-جا-جا

نا-نا-نا-نا-نا

لا-لا-لا-لا-لا

را-را-را-را-را

كوا-كوا-كوا-كوا

تا-تا-تا-تا-تا

سا-سا-سا-سا-سا

ذا-ذا-ذا-ذا-ذا

٤- مع استرخاء الفك بشكل كامل، أرح لسانك بشكل طبيعي في قاع الفم، ثم ادفع لسانك لأسفل وانطق المقاطع التالية مع العودة إلى وضع الاسترخاء بعد كل مقطع:

كا كَي كِي كو كوو

سا ساي سبي سو سوو

جا جاي جبي جو جوو

زا زاي زبي زو زوو

## تحدث بمواقيت ولا تتجاوزها

إذا كنت شخص ذو طاقة عالية، ربما لا تتمكن من تخفيض معدل كلامك بشكل دائم لكنك قادر على أن تتعلم كيفية تنويع هذا المعدل. يعيش الناس وفق أنماط أو إيقاعات في العادة تكون مصاغة وفق أسبوع عمل وعطلة نهاية الأسبوع. اللغة أيضا إيقاعية، فهي تحتوي على ضربات ولحظات توقف منتظمة، إن إيقاع لغتك و أيضًا تعبير عن إيقاع حياتك، إذا كنت متحدث بطيء، يمكنك تغيير معدل كلامك وزيادة السرعة. إن معدل كلامك يشبه معدلك خلال القراءة بصوت عالٍ. يقرأ المتحدث البطيء حوالي ١٢٠ كلمة في الدقيقة، بينما يقرأ المتحدث بصوت عالي أكثر من ١٩٠ كلمة في الدقيقة.

اقرأ الفقرة التالية بأسلوب قراءتك اليومي. لا تحاول القراءة التفسيرية ولا تستخدم التنوع الصوتي. يوجد فاصل (/) بين كل ٥٠ كلمة. استخدم ساعة إيقاف أو ساعة في اليد الأخرى لضبط نفسك وتحديد معدل التحدث.

مقتبس من خطاب الرئيس الأمريكي عن التعليم أمام الكونجرس ٢٩ يناير ١٩٦٣،

إن التعليم هو حجر الأساس في مجال الحرية والتقدم. لم يسهم أي شيء في التوسع في قوة الأمة وفرصها أكثر من النظام التقليدي للتعليم الذي يتصف بالحرية والعالمية سواء الأساسي أو الثانوي، إلى جانب التوافر الكبير للتعليم الجامعي.

بالنسبة للفرد، تأخذ أبواب المدارس والمكتبات والكليات إلى كنوز ثرية في المجتمع المنفتح، إلى قوة المعرفة إلى التدريب والمهارات الضرورية للعمل المنتج للحكمة والمثل والثقافة التي تثري الحياة إلى فهم إبداع ومنتظم للمجتمع وهي أمور مطلوبة للمواطن الصالح في هذا العالم المتغير والمتسابق.

بالنسبة للأمة، إن زيادة جودة وتوافر التعليم هو أمر حيوي لكلاً من الأمن القومي والسلامة المحلية. إن الأمة الحرة لا يمكنها النهوض فوق معيار التفوق المحدد في المدارس والكليات. إن الجهل والامية والعمالة غير الماهرة والراسيين من المدارس وغير هؤلاء من الفاشلين في النظام التعليمي ينتجون فشلاً في النظام الاجتماعي والاقتصادي: الأحداث والبطالة والتبعية المزمنة وإهدار الموارد البشرية وخسارة القوة المنتجة والقوة الشرائية وزيادة في الإعانات الضريبية. إن فقدان إحد عام واحد بسبب البطالة يفوق إجمالي التكلفة اثنا عشر عاماً من التعليم في المدارس الثانوية. إن الفشل في تحسين الأداء التربوي ليس فقط سياسة اجتماعية فقيرة، بل اقتصاديات فقيرة.

ومع انتهاء هذا القرن، حصل ١٠٪ من البالغين فقط من شباننا على تعليم ثانوي أو جامعي. واليوم أصبح هذا التعليم مطلب أساسي لزيادة عدد الوظائف. إن نسبة ٤٠٪ من شباننا يسقطون قبل التخرج من المدارس الثانوية. و ٤٣٪ فقط من البالغين أكملوا المدارس الثانوية، ٨٪ فقط من البالغين أكملوا الكلية، ١٦٪ فقط من شباننا يتمون التعليم الجامعي. مثلما قررت اللجنة الاستشارية للعلوم، إن من أخطر نقائص القوى البشرية لدينا العجز في درجات الدكتوراه في الهندسة والعلوم والرياضيات، حيث يحصل نصف في المائة فقط من الجيل الذي في سن التعليم على درجات الدكتوراه في كل المجالات.

تلتزم هذه الأمة باستثمارات أعظم في النمو الاقتصادي، تظهر الأبحاث الحالية أن واحد أهم الاستثمارات تلك التي في مجال التعليم وهي تصل إلى ٤٠٪ من نمو إقتصاد الدولة في السنوات الأخيرة. إنه استثمار ينتج عائد كبير يتمثل في المرتبات العالية والقوة الشرائية للعاملين المدربين، في المنتجات الجديدة والتقنيات الجيدة التي تأتي من العقول المدربة وفي التوسع الثابت لمخازن الدولة من المعرفة المفيدة.

في العصر الجديد | للعلم والفضاء، يعتبر التعليم الجيد ضروري ليعطي معنى جديد لهدفنا وقوتنا القومية. في العشرين عام الأخيرة، اكتسب الجنس البشري مزيد من المعرفة العلمية أكثر من كل التاريخ الماضي. إن تسعين في المائة من العلماء على مر التاريخ يعيشون الآن ويعملون. يكتشف الباحثون امتدادات واسعة من المجهول لأسباب عسكرية أو طبية أو تجارية أو غير ذلك. وفي النهاية، إن المسيرة الملثوية للحرب الباردة تتطلب مواطنة تتفهم المبادئ والمشكلات، تتطلب قوة بشرية مدربة وقوة عقلية تواكب نظام الشموليين. فهي تتطلب جهود علمية تظهر التفوق في الحرية وأيضاً تتطلب انتخاب في كل حالة مع إفاق واسعة بشكل كافي ونضج كافي للحكم على الأشياء لتوجيه هذه الأمة بأمان عبر ما يواجهها أي كان.

John F. Kennedy

إذا كنت متحدث سريع (أي تتحدث أكثر من ١٥٠ كلمة في الدقيقة)، خذ ثابنتين كاملتين لتقول كل من الكلمات التالية على حدة:

دروبي	معاش	جودي	تَتر	وزري
دور	مُقيل	شمس	مَرمز	رَجُل
مجدي	جُنِيه	ساري	خَنَش	
صفر	مَزِج	باد	لُون	
نُصل	قُل	حَشْد	جَمَر	
أُنسي	صافي	هادي	لنِيذة	

إذا كنت متحدث بطيء (أي تتحدث أقل من ١٢٠ كلمة في الدقيقة)، انطق الكلمات التالية بسرعة:

ارث	باب	إذ	سِنَّ	فَند	سير
عبء	جُد	هَدَّ	بِكر	ود	جرز
تِين	مِن	ضِد	عِش	بنت	جمل

اكتب قطعة إنشاء من صفحة واحدة تصف فيها نشاطك اليومي ثم اقرأها بصوت عالٍ. إذا كنت متحدث بطيء، اقرأها بأسرع ما يمكن أما إذا كنت متحدث سريع، أطل الوقت الذي تقضيه في نطق هذه الكلمات.

## تَبَلّ (نوع) حديثك

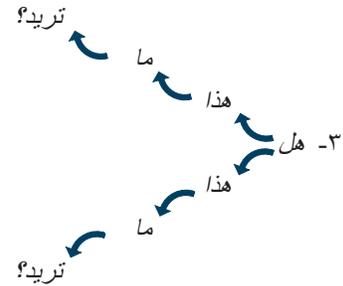
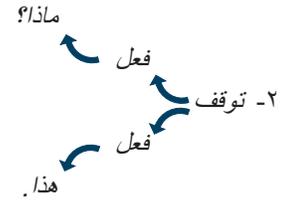
### تنويع طبقات الصوت

هناك أربعة أنواع من تغيير طبقات الصوت يمكنك أدائها عند نطق الكلمات، تشير الأسهم الموجودة في الأمثلة أدناه إلى صعود الصوت أو انخفاضه أو بقاءه في المستوى:

هاني	بلا تغيير في طبقات الصوت
هاني	العلو في طبقات الصوت أو رفع نبرة الصوت
هاني	الهبوط في طبقة الصوت أو خفض نبرة الصوت
هاني	الارتفاع في طبقات الصوت والهبوط
هاني	الهبوط في طبقات الصوت والارتفاع

قم بممارسة نطق الكلمات والعبارات التالية، غير نبرة الصوت حسب ما هو موضح:

إلى اللقاء	إلى اللقاء	١- مرحبًا
إلى اللقاء	إلى اللقاء	مرحبًا
إلى اللقاء	إلى اللقاء	مرحبًا
لا	لا	نعم
لا	لا	نعم
لا	لا	نعم



٤- خذ جملا من كتاب أو مجلة أو جريدة وقسمها إلى خطوات بالتغيير لأعلى وأسفل مثلما حدث في الأمثلة السابقة. قم بممارسة ذلك مع أنواع وأساليب مختلفة من مواد القراءة.

## تنوع المدة

يشير المدة إلى الوقت المستغرقة في النطق بكلمة واحدة. يمكنك تغيير معني وأهمية الكلمات من خلال النطق بها سريعًا أو بإطالتها. جرب ذلك أثناء قراءة القصيدة التالية:

### العملاق الجديد (The New Colossus)

ليس مثل العملاق اليوناني الشهير  
ذو الأطراف القوية التي تترنح من جانب إلى آخر  
هنا تقف عند أبوابنا التي يغسلها ماء البحر وشعاع  
الشمس سيده قوية بكشاف يخرج منه شعاع حبيس  
واسمها أم الغرباء من يدها التي تشبه المنارة يندلع  
ترحيب عالمي، وعيونها الطيبة تأمر الميناء ذو الهواء  
الذي يشكل المدينتين وصرخت بشفتيها الصامتين  
"حافظ بأيديك القديمة على الموكب متعدد الطوابق"  
"أعطني المتعب والفقير والجموع المحتشدة التي تتوق  
إلى التنفس بحرية والرفض التعيس لشاطنك المزدحم،  
إرسل هذه المجموعة المشردة إلي أرفع مصباحي إلى  
جانب الباب الذهبي"

بقلم: Emma Lazarus

### تشكيلة الوقفات

الوقفات هي فترات من الصمت بين الكلمات والعبارات، مهمتها هي فصل الأفكار وجذب الانتباه. اقرأ المجموعة التالية وتوقف عند كل شريطة، ثم اختر جزء من كتاب أو مجلة أو جريدة وقم بنفس الشيء.

### من خطبة أفضل أوقاتهم (Their Finest Hour)

يجب أن يتحول - كل غضب العدو - وقوته نحونا - يعرف Hitler أن عليه هزيمتنا - في هذه الجزيرة - أو خسارة الحرب. إذا تمكنا - من مقاومته، - ستعيش كل أوروبا حرة - وربما تتقدم حياة العالم - إلى الأعلى الواسعة المشمسة. - لكن لو فشلنا - فإن العالم كله - بما في ذلك الولايات المتحدة - وكل ما عرفنا واهتمنا به - سيغرق في الفوضى - الناتجة عن عصور مظلمة جديدة - أكثر شؤما - وربما أطول - بسبب المعرفة المنحرفة. - لذلك دعونا نعانق مهامنا - ونعاهد أنفسنا - أن الإمبراطورية البريطانية والكونولث - استمرت لألف عام، - سيقول الناس - "أن هذه - كانت أفضل أوقاتهم".

بقلم: Winston S. Churchill

## تشكيلة علو الصوت

تذكر استخدام التنفس البطني لاستعراض علو الصوت، أثناء قراءة الحوار التالي الذي قاله مارتين لوثر كينج، تعرف على الكلمات التي يجب نطقها بصوت عال والتي يجب نطقها بصوت منخفض.

### من لدي حلم (I Have A Dream)

إنني لست غافلاً بأن بعضكم جاء هنا بدافع المحاولات والمصائب العظيمة. جاء بعضكم من زنزانات حبس ضيقة، من أماكن سحقوا فيها بعواصف الإعدام بسبب التحدي نحو الحرية وطعنهم رياح وحشية الشرطية... عودوا إلى المسيسيبي، وعودوا إلى ألباما، عودوا إلى كارولينا الجنوبية، عودوا إلى جورجيا، عودوا إلى لويزيانا، عودوا إلى أحياء المدن الشمالية. دعونا لا نتمرغ في وادي اليأس. اليوم أقول لكم، يا أصدقائي، رغم الصعوبات وإحباط هذا الوقت، لا يزال لدي حلم. إنه حلم متأصل بشدة في الحلم الأمريكي.

لدي حلم أن تنهض هذه الأمة في يوم ما لتعيش المعنى الحقيقي لملتها، إننا نعتبر هذه الحقائق واضحة، وهي أن الجميع خلقوا متساوين... أحلم بأن يعيش أبنائي الأربعة في دولة لا تحكم عليهم بلون جلدهم، بل بمحتوى شخصيتهم.

لدى حلم اليوم...

أحلم يوماً ما بتمجيد كل وادي وخفض كل جبل وتل، وأن تصبح الأماكن الوعرة سهلة، وأن تصبح الأماكن الملتوية مستقيمة وأن يتكشف مجد الله وأن يرى كل الناس هذا المجد معاً. هذا هو أملنا، هذا هو الإيمان الذي أعود إلى الجنوب به. بهذا الإيمان يمكننا الخروج عن جبال اليأس إلى صخور الأمل. بهذا الإيمان نقدر على تحويل التضارب الشديد في أمتنا إلى انسجام جميل بالأخوة. بهذا الإيمان سوف نقدر على العمل معاً، الصلاة معاً، الكفاح معاً، الذهاب إلى السجن معاً، المطالبة بالحرية معاً، نعرف أننا سنكون أحراراً في يوم ما.

سيكون هذا اليوم، عندما يقدر كل أحباب الله على الغناء بمعني جديد الأنشودة التالية (إن بلادنا منك، وهي أرض الحرية التي أتغني لها) هي الأرض التي مات عليها أباي، أرض قبلة الحجاج من كل جوانب الجبال، ترن الحرية.

إذا كانت أمريكا ستصبح دولة عظيمة، هذا صحيح، لذلك لندع الحرية ترن من قمم التلال في نيوهامبشير، لندع الحرية ترن من الجبال القوية في نيويورك، لندع الحرية ترن في جبال الليجاني العالية في بنسلفانيا. لندع الحرية ترن من جبال الروكي المغطاة بالثلوج في كولورادو. لندع الحرية ترن من منحدرات كاليفورنيا. لكن ليس هذا فقط، لندع الحرية ترن من جبال جورجيا.

لندع الحرية ترن من كل تل في المسيسيبي، من كل سفح جبلي سترن الحرية.

وعندما يحدث هذا، سوف ترن الحرية، وعندما نتركها ترن من كل قرية ومن كل كفر ومن كل ولاية ومدينة، سنقدر على زيادة سرعتنا في ذلك اليوم الذي يصبح فيه كل عيال الله من السود والبيض واليهود والنصارى والبروتستانت والكاثوليك، قادرون على التضامن والتوقيع بالكلمات على القول القديم "أحرار في النهاية، أحرار في النهاية، شكراً لله القادر على أننا أحرار في النهاية".

بقلم: Martin Luther King, Jr.

## إجراء تمرين على الخطبة

اعثر على مكان يمكن أن تكون فيه بمفردك لكي تجري تمريناً على الحوار، أطلق العنان لصوتك بدون قيود ولا مقاطعة. غير نبرة الصوت وعلوه ومعدله وجودته، اعمل باجتهاد على تغيير معدل التحدث. من الوسائل القيمة في البروفات استخدام المسجل. سجل صوتك واستمر في الممارسة حتى ترضى عن الأداء. ثم سجل الحوار كله، انتبه إلى تنظيمك وصدقك، إلى جانب انتباهك لصوتك. ربما يفاجئك صوتك المسجل في البداية، لكنه قريب مما يسمعه المستمعون أكثر من قربهِ للصوت الذي اعتدت سماعه عندما تتحدث.

## تقديم الحوار

استخدام تقنيات الصوت التي طورها أثناء التمرين. تحدث بحماس مستخدماً تشكيلة كبيرة من الأساليب الصوتية. اترك الدافع نحو تغيير الصوت يأتي من سياق حديثك، أظهر الصدق عندما تكون صادق، خفة الظل عندما تريد الإمتاع، الوجدان عندما تتعمق مشاعرك. ضع وقفات مناسبة في شروح لتعطي المستمع فرصة أن بهضم ما قلته وأن يسايرك. عندما تتحدث، قف مستقيماً ولكن بلا توتر ولا جمود. اترك مساحة لحجرتك لتتسع. خذ أنفاس عميقة أثناء حديثك وغير من صوتك ليتوافق مع الكلمات، تحدث بوضوح واستعرض صوتك بحيث يستطيع كل المستمعين سماعك.

## صوتك وصورتك

إن صوتك ووجهك هم موظفي العلاقات العامة، أكثر من أي عوامل أخرى، يقومون برسم صورة لك في عقول الآخرين. إن وجهك وجسمك وكلامك هو المفسر لما في عقلك؛ فهي تكشف عن شخصيتك وعن واقعك الحقيقي. إن الابتسامه سواء بدأت في وجهك أو مزاجك أو صوتك تنعكس على العناصر الأخرى وتميل إلى خلق تركيبة إيجابية بناءة، تجعل موقفك ومظهرك جذاب وشيق. إن أفضل أصواتك تساعدك على إخراج أفضل ما في نفسك. تعطيك الطبيعة هدية لا تقدر بثمن في صوتك. إنها الوسيلة التي بها يمكنك الاتصال بالآخرين، إنها وسيط رسالتك. فمن الممكن أيضاً التفاهم وإقامة صداقة حميمة. استفد من المعلومات والتمارين الواردة في هذا الكتيب، لأنه بالصوت والكلمات، تؤثر في الآخرين.

## تعليمات استعراض صوتك

### بالنسبة للمتحدث:

- ١- قبل شرح هذا الدليل الصوتي، رتب مع نائب الرئيس التعليمي للنادي لكي تحصل على عضو لتقييم صوتك وفق الملف الشخصي للحديث.
- ٢- عند اكتمال التقييم، ارسم خط يربط بين العلامات الموجودة على الملف الشخصي. أي خصائص مصنفة بأربعة درجات أو أعلى عن المقياس تشير إلى مشاكل محتملة في الصوت.
- ٣- قم بالرجوع إلى التمارين المتوافقة في هذا الدليل للمساعدة في تصحيح مشاكل صوتك.

### بالنسبة للمقيّم:

- ١- تعرف على كل خاصية من خواص الملف الشخصي للمتحدث. خلال الشرح الذي يقدمه المتحدث، قم بتصنيف كل خاصية على المقياس من واحد إلى سبعة، حيث أن رقم واحد يعتبر سلبي ورقم سبعة إيجابي.
- ٢- ارجع إلى الملف الشخصي للمتحدث في نهاية الشرح، ربما ترغب في تقييم صوت المتحدث شفهيًا.

## الملف الشخصي لحدثك

يساعدك هذا العرض على تحديد ما هو صحيح وما هو خطأ في صوتك. قبل استخدام صوتك، اقرأ الفصل الوارد بعنوان "استعراض طريقة كلامك" والتعليمات الواردة فيه باستخدام العرض الموضح بالصفحة المقابلة.

سليمي	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	إيجابي
<b>علو الصوت:</b>								<b>علو الصوت:</b>
هادئ جداً								عرض جيد
غير مسموع								مسموع بسهولة
ضعيف								نابض بالحياة وحيوي
<b>نبرة الصوت:</b>								<b>نبرة الصوت:</b>
عالية								منخفضة
صاحب								ممتلئ
رتيب								متنوع
<b>جودة الصوت:</b>								<b>جودة الصوت:</b>
أنفي								مفتوح
مصحوب بأنفاس								واضح
أجش وله صرير								رخيم
بلا حياة								متحمس
<b>التلفظ</b>								<b>التلفظ</b>
<b>(استخدام الكلمات):</b>								<b>(استخدام الكلمات):</b>
غير واضح								واضح
شفتين كسولتين								نضر
لسان متعثر								متحكم فيه
فك محكم								فم مفتوح
غمغمة								عرض
سوء نطق								نطق
<b>التوقيت أو المعدل:</b>								<b>التوقيت أو المعدل:</b>
متسنج								سلس
بطيء ومتناقل								فصيح
غير متنوع								متنوع ومددهش
متردد								متروبي
<b>التنوع الصوتي:</b>								<b>التنوع الصوتي:</b>
بلا انفعال								ينقل انفعالات
غير ودود								ودود
شاذ								طبيعي
شاذ								حيوي



[www.toastmasters.org](http://www.toastmasters.org)