

چطور با

صدایی جذاب و قدرتمند صحبت کنیم؟

راهنمای عملی برای ساخت صدایی
واضح، رسا، گیرا و قابل اعتماد



بهرام درخشانزاده



| | |
|--|--------------------------|
| درخشانزاده، بهرام، ۱۳۷۴ | سرشناسه: |
| چطور با صدایی جذاب و قدرتمند صحبت کنیم؟ | عنوان و نام پدیدآور: |
| بهرام درخشانزاده / | مشخصات نشر: |
| تهران: کلید آموزش، ۱۴۰۵ | مشخصات ظاهری: |
| ص ۳۵۶ | شابک: |
| ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۶۵۸-۰ | وضعیت فهرست نویسی: |
| فیپا | عنوان دیگر: |
| راهنمای عملی برای ساخت صدایی واضح، رسا، گیرا و قابل اعتماد | موضوع: |
| فن بیان و صداسازی | |
| Speech training and voice development | |
| Public speaking – Voice training – Iran | |
| Speech education – Voice culture | |
| LB ۱۰۴۶/۴ | رده بندی کنگره: |
| ۳۷۰/۱۵ | رده بندی دیویی: |
| ۹۵۱۵۴۲۰ | شماره کتابشناسی ملی: |
| فیپا | اطلاعات رکورد کتابشناسی: |

چطور با صدایی جذاب و قدرتمند صحبت کنیم؟

| | |
|------------|-------------------|
| نویسنده : | بهرام درخشانزاده |
| ناشر : | کلید آموزش |
| شمارگان : | ۱۰۰۰ جلد |
| شابک : | ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۶۵۸-۰ |
| نوبت چاپ : | اول - بهار ۱۴۰۵ |
| قیمت : | ۵۵۰ هزار تومان |

انتشارات
کلید
آموزش

مرکز پخش: ۰۲۱ - ۶۶۴۱۹۷۳۲

تهران، خیابان ۱۲ فروردین، روبروی انستیتو پاستور، بن بست فتورهچی، پلاک ۱۰

تقدیم به

بهرام درخشانزاده ۲۳ ساله؛

به پسری که تصمیم گرفت
بایستد، بپذیرد، تمرین کند
و تغییر را از خودش آغاز کند.

و این کتاب، نتیجه همان تصمیم است.

فهرست

- ۱۱..... پیشگفتار: داستان یک تغییر
- ۱۲..... من دنبال تغییر صدایم رفتم؛ اما فقط صدایم تغییر نکرد
- ۱۲..... وقتی صدای ضبط شده خودمان را نمی‌پذیریم
- ۱۴..... شروع جست‌وجو
- ۱۵..... اشتباه بزرگ: عوض کردن کامل صدا
- ۱۷..... تمرین صدا، تمرین دیدن خود
- ۱۸..... آنچه در دیگران هم دیدم
- ۲۰..... این کتاب برای چه کسی نوشته شده است؟
- ۲۰..... صدا مثل ساز است
- ۲۳..... مقدمه: صدای شما مثل یک ساز است
- ۲۳..... صدای شما مثل یک ساز است
- ۲۷..... صدای خوب یعنی چه؟
- ۳۰..... اشتباه رایج: من می‌خواهم صدایی مثل او داشته باشم
- ۳۳..... این صدای شماست، اما هنوز آن را بلد نیستید
- ۳۵..... این کتاب درباره چه چیزی نیست؟
- ۳۶..... این کتاب درباره چه چیزی هست؟

- ۳۸ روش استفاده از این کتاب
- ۴۰ تمرین شروع کتاب
- ۴۳ فصل اول: چرا صدای خوب مهم است؟**
- ۴۴ صدای شما قبل از کلماتتان قضاوت می‌شود
- ۴۶ ما فقط به کلمات گوش نمی‌دهیم
- ۴۹ اثر هاله‌ای؛ وقتی صدا روی کل تصویر ما سایه می‌اندازد
- ۵۱ وقتی صدای ضعیف، حرف مهم را کوچک می‌کند
- ۵۲ چند نمونه ساده از زندگی روزمره
- ۵۴ صدای خوب به معنی نقش بازی کردن نیست
- ۵۵ صدای جذاب و قدرتمند چه شکلی است؟
- ۵۶ چرا باید روی صدا کار کنیم؟
- ۵۸ تمرین فصل اول
- ۶۰ تمرین تکمیلی
- ۶۲ فصل دوم: چرا صدای ما آن‌طور که باید اثرگذار نیست؟**
- ۶۳ از تاریخ و مدرسه تا شبکه‌های اجتماعی
- ۶۵ وقتی یک ملت صدایش را پایین می‌آورد
- ۷۱ وقتی گفتار، پناهگاه ترس می‌شود
- ۷۳ مدرسه‌ای که به ما حرف زدن یاد نداد
- ۷۶ خانه؛ اولین کلاس صدا
- ۷۸ شبکه‌های اجتماعی؛ وقتی صدا کم‌کم حذف می‌شود
- ۸۰ چرا این‌ها مهم‌اند؟

- ۸۱ از کجا شروع کنیم؟
- ۸۳ تمرین فصل دوم
- ۸۵ تمرین تکمیلی
- ۸۷ فصل سوم: صداسازی چیست؟**
- ۸۸ صداسازی چیست؟
- ۹۰ صداسازی یعنی چه؟
- ۹۳ صداسازی چه چیزی نیست؟
- ۹۸ چرا از صدای ضبط شده خودمان خوشمان نمی‌آید؟
- ۱۰۰ فرق صداسازی و فن بیان چیست؟
- ۱۰۱ تغییر صدا یعنی چه؟
- ۱۰۲ صدای طبیعی، صدای تمرین دیده و صدای مصنوعی
- ۱۰۳ از کجا بفهم صدایم به تمرین نیاز دارد؟
- ۱۰۴ تمرین فصل سوم
- ۱۰۶ تمرین تکمیلی
- ۱۰۸ فصل چهارم: تنفس صحیح**
- ۱۰۹ تنفس؛ هوایی که به ساز صدا جان می‌دهد
- ۱۱۰ روزی که حرفم در گلو ماند
- ۱۱۳ صدا چطور تولید می‌شود؟
- ۱۱۵ چرا ریه از ظرفیتش خوب استفاده نمی‌کند؟
- ۱۱۷ وقتی هوا کم باشد، صدا چه شکلی می‌شود؟
- ۱۲۱ تنفس، کاسه طنین صدای شماست

| | |
|------------|---|
| ۱۲۲ | تمرینات فصل چهارم |
| ۱۳۲ | اشتباهات رایج در تمرین تنفس |
| ۱۳۴ | تمرین تکمیلی |
| ۱۳۶ | فصل پنجم: کوک کردن ساز صدا |
| ۱۳۹ | صدای ما مثل یک ساز بادی است |
| ۱۴۲ | آیا می‌شود شغل آدم‌ها را از روی صدایشان حدس زد؟ |
| ۱۴۶ | وقتی صدا فقط یک نت دارد |
| ۱۴۹ | چرا نت‌های گفتار مهم‌اند؟ |
| ۱۵۰ | صدای سینه‌ای، صدای میانی و صدای سری |
| ۱۵۲ | تمرین با فایل صوتی نت‌ها |
| ۱۶۰ | چطور این تمرین‌ها صدای ما را خوش‌آهنگ‌تر می‌کنند؟ |
| ۱۶۱ | اشتباهات رایج در تمرین نت‌ها |
| ۱۶۴ | تمرین فصل پنجم |
| ۱۶۵ | تمرین تکمیلی |
| ۱۶۷ | فصل ششم: لحن، هنر رساندن احساس |
| ۱۶۸ | چرا فقط کلمات کافی نیستند؟ |
| ۱۷۰ | لحن یعنی چه؟ |
| ۱۷۳ | ارتباط مثل پرتاب توپ است |
| ۱۸۹ | آموزش لحن‌ها |
| ۱۹۶ | تمرین‌های فصل ششم |
| ۲۰۶ | تمرین تکمیلی |

فصل هفتم: گوش‌هایی که صدا را تربیت می‌کنند ۲۰۸

شنیدن کافی نیست؛ باید گوش کردن را یاد بگیریم ۲۰۹

ما چطور حرف زدن را یاد گرفتیم؟ ۲۱۲

وقتی وسط حرف زدن، خودت را می‌شنوی ۲۱۵

داستان یک «نه» بلند سر سفره ۲۱۷

گوش دقیق، بیان دقیق‌تر ۲۲۰

گوش دادن هدفمند؛ دانشگاه سیار فن بیان ۲۲۳

مراقبت از گوش؛ مراقبت از ابزار صداسازی ۲۲۶

بخش اول: تمرین‌های تقویت گوش ۲۳۰

بخش دوم: گوش دادن به صدای خودمان ۲۳۹

تمرین هشتم: ضبط کردن صدا ۲۴۳

فصل هشتم: صداهای مشکل‌دار ۲۵۳

صداهایی که واقعاً به تمرین نیاز دارند ۲۵۴

۱. صدای تو دماغی ۲۵۶

از کجا بفهمیم صدایمان تو دماغی است؟ ۲۶۰

تمرین‌های اصلاح صدای تو دماغی ۲۶۱

۲. صدای شیپوری یا زنگی ۲۶۴

از کجا بفهمیم صدایمان شیپوری است؟ ۲۶۵

تمرین‌های اصلاح صدای شیپوری ۲۶۶

۳. صدای خشن، شکسته و تکه‌تکه ۲۶۸

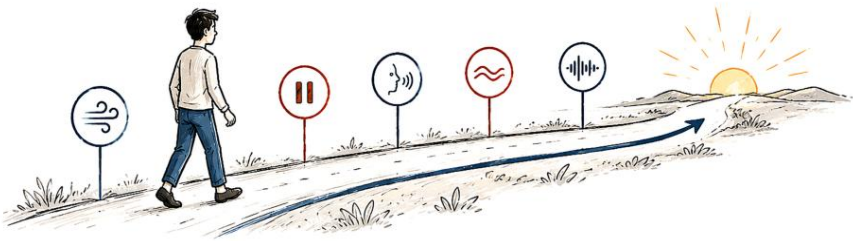
از کجا بفهمیم صدایمان خشن یا تکه‌تکه است؟ ۲۶۹

۴. صدای نفس‌دار و بدون جوهره ۲۷۲
- از کجا بفهمیم صدایمان نفس‌دار است؟ ۲۷۳
- تمرین‌های اصلاح صدای نفس‌دار ۲۷۴
۵. صدای گرفته ۲۷۶
- تمرین‌های مراقبتی برای صدای گرفته ۲۷۷
۶. صدای رو به پایین ۲۷۸
- از کجا بفهمیم آخر کلمات را می‌خوریم؟ ۲۸۰
- تمرین‌های اصلاح صدای رو به پایین ۲۸۰
- فصل نهم: برد صدا؛ چگونه رسا حرف بزنیم؟** ۲۸۸
- قدرتی که از فریاد نمی‌آید ۲۸۹
- برد صدا یعنی چه؟ ۲۹۱
- پروجکشن از کجا ساخته می‌شود؟ ۲۹۳
- چرا بعضی صداها برد ندارند؟ ۲۹۷
- تمرین‌های افزایش برد صدا ۲۹۸
- اشتباهات رایج در تمرین برد صدا ۳۱۵
- فصل دهم: مدیریت لهجه** ۳۱۹
- حذف لهجه یا انتخاب آگاهانه؟ ۳۲۰
- مدیریت لهجه یعنی چه؟ ۳۲۲
- لهجه داشتن خجالت ندارد ۳۲۳
- اگر لهجه بد نیست، چرا باید آن را مدیریت کنیم؟ ۳۲۵
- داستان من و سرپرست خوابگاه ۳۲۷

- پژوهش دانشگاه شیکاگو؛ وقتی لهجه روی باورپذیری اثر می‌گذارد ۳۳۰
- چرا لهجه روی باورپذیری اثر می‌گذارد؟ ۳۳۳
- از کجا بفهمیم لهجه داریم؟ ۳۳۵
- تمرین اصلی فصل دهم ۳۴۹
- سخن پایانی** ۳۵۲

پیشگفتار:

داستان یک تغییر



من دنبال تغییر صدایم رفتم؛ اما فقط صدایم تغییر نکرد

«شروع مسیر از نارضایتی ساده‌ای بود: فاصله‌ی میان صدایی که از خودم می‌شنیدم و تصویری که از خودم در ذهن داشتم.»

همه‌چیز از یک نارضایتی ساده شروع شد. نه اتفاق عجیبی افتاده بود، نه کسی جمله‌ای گفته بود که زندگی‌ام را زیرورو کند. فقط یک روز، مثل خیلی از آدم‌ها، متوجه شدم صدایی که از من شنیده می‌شود، با تصویری که از خودم در ذهن دارم یکی نیست. در ذهنم، حرف‌هایم روشن‌تر بودند؛ محکم‌تر، اثرگذارتر. اما وقتی قرار بود همان حرف‌ها را به زبان بیاورم، انگار چیزی در میانه راه جا می‌ماند. گاهی صدایم جان نداشت و حرفم آن‌طور که باید جدی گرفته نمی‌شد. گاهی وسط صحبت نفس کم می‌آوردم. گاهی می‌خواستم قاطع باشم، اما مردد شنیده می‌شدم. گاهی هم فقط می‌خواستم ساده و راحت حرف بزنم، اما صدایم بی‌رمق، ناهماهنگ یا نامطمئن از آب درمی‌آمد.

وقتی صدای ضبط‌شده خودمان را نمی‌پذیریم

بدتر از همه وقتی بود که صدای ضبط‌شده خودم را می‌شنیدم. احتمالاً شما هم این تجربه را داشته‌اید. یک وویس ضبط می‌کنید، پخش می‌کنید و همان چند ثانیه اول با خودتان می‌گویید:

«این واقعاً صدای من است؟»

بعد پاکش می‌کنید. دوباره ضبط می‌کنید. باز گوش می‌دهید. باز هم راضی نیستید. شاید هم آخرش بی‌خیال شوید و همان پیام را متنی بفرستید.



وقتی صدای ضبط‌شده، فاصله‌ی میان تصویر ذهنی و صدای واقعی را آشکار می‌کند.

برای من هم همین‌طور بود.

من از صدای خودم راضی نبودم، اما آن زمان دقیقاً نمی‌دانستم مشکل کجاست. فقط یک حس مبهم داشتم؛ حس اینکه صدایم به اندازه حرف‌هایم قوی نیست.

انگار چیزی در بیانم کم بود. انگار وقتی صحبت می‌کردم، آن تصویری که دوست داشتم از من ساخته شود، کامل شکل نمی‌گرفت.

اوایل فکر می‌کردم مشکل از جنس صدای من است.

با خودم می‌گفتم بعضی‌ها خوش‌شانس‌اند؛ صدای خوب، گرم، رسا و گیرا دارند. بعضی‌ها هم ندارند. من هم لابد جزو گروه دوم هستم و باید با همین صدا کنار بیایم.

اما ته دلم نمی‌توانستم کاملاً این فکر را بپذیرم.

چون صدا فقط یک ابزار ساده نبود. من هر روز با صدایم زندگی می‌کردم. با صدایم درخواست می‌کردم، توضیح می‌دادم، مخالفت می‌کردم، تدریس می‌کردم، دوست می‌شدم، قانع می‌کردم، از خودم دفاع می‌کردم و خودم را به دیگران معرفی می‌کردم.

اگر صدای من ضعیف شنیده می‌شد، فقط صدایم نبود که ضعیف به نظر می‌رسید؛ انگار بخشی از خودم هم درست منتقل نمی‌شد.

شروع جست‌وجو

همین شد که شروع کردم به جست‌وجو.

اول با فن بیان آشنا شدم. بعد کم‌کم رسیدم به صداسازی. برایم عجیب بود که صدا هم می‌تواند تمرین داشته باشد. تا قبل از آن فکر می‌کردم تمرین صدا فقط

برای خواننده‌ها، بازیگرها، مجری‌ها و دوبلورهاست. اما فهمیدم آدم‌های معمولی هم می‌توانند روی صدای خودشان کار کنند؛ آدم‌هایی که قرار نیست روی صحنه بخوانند یا پشت میکروفن رادیو بنشینند، اما هر روز با صدایشان ارتباط می‌سازند. شروع کردم به دیدن آموزش‌ها، خواندن کتاب‌ها و انجام تمرین‌ها. بعضی تمرین‌ها ساده بودند، بعضی‌ها عجیب. بعضی‌ها را چند روز انجام می‌دادم و رها می‌کردم. بعضی‌ها را هم اصلاً درست نمی‌فهمیدم. گاهی امیدوار می‌شدم و گاهی ناامید. گاهی فکر می‌کردم دارم جلو می‌روم، اما کافی بود یک فایل ضبط‌شده از خودم بشنوم تا دوباره حس کنم به همان نقطه اول برگشته‌ام.

«نه، انگار این چیزها برای من جواب نمی‌دهد.»

اشتباه بزرگ: عوض کردن کامل صدا

یکی از اشتباهات بزرگ این بود که دنبال عوض کردن کامل صدایم بودم. می‌خواستم صدایم شبیه آدم‌هایی شود که تحسینشان می‌کردم؛ شبیه گوینده‌ها، مجری‌ها، دوبلورها یا کسانی که انگار از ابتدا صدای گرم و پرقدرتی داشته‌اند. هر وقت صدای آن‌ها را می‌شنیدم، یک جمله در ذهنم می‌چرخید:

«کاش من هم این‌طور حرف می‌زدم.»

اما هرچه بیشتر جلو رفتم، بیشتر فهمیدم این نگاه از پایه اشتباه است. صدای من قرار نبود صدای کس دیگری شود. همان‌طور که یک ویولن قرار نیست صدای پیانو بدهد، صدای من هم قرار نبود شبیه صدای کسی شود که بدنش، تارهای صوتی‌اش، عادت‌های گفتاری‌اش، تجربه‌اش و مسیر زندگی‌اش با من فرق دارد.



هر ساز جنس خودش را دارد؛ هدف، تبدیل ویولن به پیانو نیست، بهتر نواختن ساز خودمان است.

این فهم برای من یک نقطه عطف بود.

کم‌کم فهمیدم صداسازی یعنی عوض کردن کامل صدا نیست. یعنی تقلید نیست.

یعنی بم کردن مصنوعی صدا نیست. یعنی نقش بازی کردن نیست.

صداسازی یعنی صدای خودم را بشناسم؛ بفهمم کجا ضعیف می‌شود، کجا می‌لرزد، کجا نفس کم می‌آورد، کجا یکنواخت می‌شود، کجا کلمه‌ها را واضح ادا نمی‌کند و کجا زیادی آرام، تند، خشک یا بی‌احساس شنیده می‌شود. و بعد، همین صدا را تمرین بدهم.

نه برای اینکه صدای دیگری بسازم؛ برای اینکه صدای خودم را بهتر بشناسم، بهتر کنترل کنم و بهتر به کار بگیرم.

تمرین صدا، تمرین دیدن خود

این مسیر برای من فقط تمرین صدا نبود؛ تمرین دیدن خودم هم بود. وقتی شروع کردم به ضبط کردن صدا، گوش دادن به وویس‌های قدیمی، مقایسه فایل‌ها و دقت کردن به نحوه حرف زدنم، کم‌کم فهمیدم مسئله فقط صدا نیست. مسئله این است که من چطور خودم را به جهان نشان می‌دهم. وقتی حرف می‌زنم، آیا واقعاً حضور دارم؟ آیا صدایم از حرفم حمایت می‌کند؟ آیا لحنم احساس واقعی‌ام را منتقل می‌کند؟ آیا مخاطب با شنیدن صدایم، حرفم را جدی می‌گیرد؟ آیا صدایم کمک می‌کند ارتباط بسازم، یا خودش مانعی بین من و آدم‌ها می‌شود؟

در این مسیر بارها تمرین کردم، رها کردم و دوباره برگشتم. پیشرفت‌ها همیشه بزرگ و چشمگیر نبودند. خیلی وقت‌ها آن‌قدر کوچک بودند که شاید کسی از بیرون متوجه‌شان نمی‌شد. اما برای من مهم بودند.

مثلاً یک روز دیدم در وویس‌هایم کمتر عجله می‌کنم. یک روز متوجه شدم اگر قبل از جمله نفس بگیرم، صدایم مطمئن‌تر شنیده می‌شود. یک بار فهمیدم وقتی آخر کلمات را نمی‌خورم، پیامم واضح‌تر می‌رسد. یک بار هم دیدم یک مکث کوتاه می‌تواند همان جمله ساده را جدی‌تر و اثرگذارتر کند.

این تغییرها شاید کوچک به نظر برسند، اما برای کسی که سال‌ها از صدای خودش راضی نبوده، کوچک نیستند.

آنچه در دیگران هم دیدم

بعدها که وارد تدریس فن بیان، مهارت‌های ارتباطی و صداسازی شدم، همین ماجرا را بارها در دیگران دیدم.

خیلی‌ها می‌آمدند و می‌گفتند مشکلشان «صدای بد» است. اما وقتی دقیق‌تر نگاه می‌کردیم، می‌دیدیم ماجرا همیشه جنس صدا نیست.

گاهی نفس کم می‌آید. گاهی کلمات واضح ادا نمی‌شوند. گاهی سرعت صحبت زیاد است. گاهی مکث وجود ندارد. گاهی لحن یکنواخت است. گاهی صدا از

گلو فشار می‌گیرد. گاهی هم فرد اصلاً یاد نگرفته صدای خودش را بشنود، تحلیل کند و با آن آشتی کند.

از همه مهم‌تر، خیلی‌ها فکر می‌کردند دیگر دیر شده است.

«من همیشه همین‌طور حرف زده‌ام. صدای من همین است دیگر. من صدای خوبی ندارم. این چیزها ذاتی است. صداسازی برای آدم‌های خاص است.»

اما تجربه من چیز دیگری نشان می‌داد.

بله، جنس پایه صدا تا حدی ذاتی است. همه ما ساز یکسانی نداریم. اما این یعنی دستمان بسته است؟ نه.

یک ساز را نمی‌شود به ساز دیگری تبدیل کرد. ویولن، پیانو نمی‌شود. اما می‌شود همان ویولن را کوک کرد، از آن مراقبت کرد و نواختنش را بهتر یاد گرفت. صدا هم همین‌طور است.

قرار نیست همه صدای گوینده رادیو داشته باشند. قرار نیست همه مثل دوبلورها حرف بزنند. قرار نیست همه صدای بم، سنگین یا نمایشی پیدا کنند. اما هر کسی می‌تواند صدای خودش را واضح‌تر، رساتر، گرم‌تر، مطمئن‌تر و اثرگذارتر کند.

این کتاب برای چه کسی نوشته شده است؟

این کتاب برای همین نوشته شده است.

برای کسی که از صدای ضبط شده خودش فرار می‌کند. برای کسی که وویس‌هایش را چند بار پاک می‌کند. برای کسی که در جمع، صدایش آن طور که می‌خواهد شنیده نمی‌شود. برای کسی که در تماس رسمی نفس کم می‌آورد.

برای معلم، مدرس، کارمند، مدیر، فروشنده، مشاور، تولیدکننده محتوا، دانشجو، پدر، مادر، نوجوان، یا هر کسی که می‌خواهد بهتر حرف بزند.

این کتاب برای خواننده‌ها نوشته نشده است. برای بازیگران حرفه‌ای هم نیست. این کتاب برای آدم‌هایی است که در زندگی روزمره، با صدایشان ارتباط می‌سازند. در این کتاب قرار نیست یاد بگیرید صدایتان را عوض کنید. قرار نیست صدایتان را مصنوعی کنید. قرار نیست شبیه کسی شوید.

قرار است یاد بگیرید صدای خودتان را بهتر بشناسید، بهتر تمرین دهید و بهتر به کار بگیرید.

صدا مثل ساز است

در طول کتاب، بارها به یک مثال برمی‌گردیم:

صدا مثل ساز است.

هر سازی جنس خودش را دارد. اما هیچ سازی فقط با داشتن جنس خوب، موسیقی زیبا تولید نمی‌کند.

ساز باید شناخته شود، کوک شود، مراقبت شود و از همه مهم‌تر، باید نواختن آن را یاد گرفت.

صدای شما هم همین‌طور است.

شاید مشکل از صدای شما نیست. شاید هنوز آن را درست نشناخته‌اید. شاید هنوز کوکش نکرده‌اید. شاید هنوز یاد نگرفته‌اید چطور از آن استفاده کنید.

من این کتاب را از جایگاه کسی نمی‌نویسم که همیشه صدای خوبی داشته است. از جایگاه کسی می‌نویسم که زمانی از صدای خودش راضی نبود، در تمرین‌ها گیج شد، مسیر را اشتباه رفت، برگشت، دوباره تمرین کرد و آرام‌آرام فهمید صدای بهتر، یک اتفاق ناگهانی نیست؛ یک مسیر است.

اگر شما هم از صدای خودتان راضی نیستید، این کتاب قرار نیست به شما وعده معجزه بدهد. اما می‌تواند مسیر را روشن‌تر کند؛ مسیری برای اینکه صدای خودتان را بشنوید، تحلیل کنید، تمرین دهید و کم‌کم به نسخه‌ای از آن برسید که واضح‌تر، رساتر، گیراتر و قابل اعتمادتر شنیده می‌شود.



صدای بهتر یک اتفاق ناگهانی نیست؛ مسیری است برای شناخت، تمرین و استفاده‌ی درست از صدا.

قرار نیست صدای شما شبیه کسی شود؛ قرار است صدای خودتان بهتر شنیده شود.

مقدمه:

صدای شما مثل یک ساز است

صدای شما مثل یک ساز است

فرض کنید روبه‌روی شما چند ساز قرار داده‌اند:

یک ویولن. یک پیانو. یک نی. یک گیتار. یک سنتور.



هرکدام از این سازها صدای مخصوص خودشان را دارند. صدای ویولن با پیانو فرق دارد. صدای نی با گیتار یکی نیست. صدای سنتور هم جهان خودش را دارد.

حالا اگر کسی ویولن در دست داشته باشد و مدام ناراحت باشد که چرا صدای سازش شبیه پیانو نیست، چه می‌گوییم؟

احتمالاً می‌گوییم:

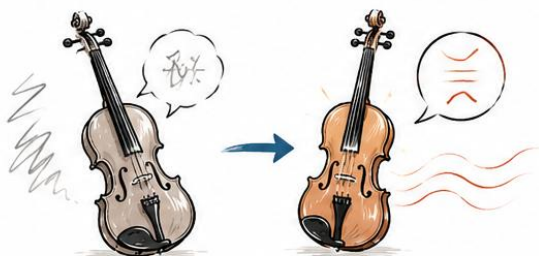
«مسئله این نیست که ویولن بد است. مسئله این است که تو از ویولن

انتظار صدای پیانو داری.»

ویولن قرار نیست پیانو شود. پیانو قرار نیست نی شود. هر سازی جنس صدای خودش را دارد.

اما این به معنی بی‌اهمیت بودن تمرین نیست.

یک ویولن می‌تواند ناکوک باشد. ممکن است خوب نگهداری نشده باشد. ممکن است در دست کسی باشد که هنوز نوازندگی بلد نیست. در این حالت، حتی اگر ساز خوبی هم باشد، صدای خوشایندی تولید نمی‌کند.



از طرف دیگر، همان ویولن اگر کوک شود، اگر از آن مراقبت شود و اگر در دست نوازنده‌ای قرار بگیرد که بلد است با آن کار کند، می‌تواند صدایی زیبا، زنده و اثرگذار تولید کند.

صدای انسان هم همین‌طور است.



هر ساز جنس صدای خودش را دارد؛ هدف، عوض کردن ساز نیست، بهتر نواختن آن است.

هرکدام از ما ساز صدای خودمان را داریم.

جنس صدای شما با جنس صدای من فرق دارد. صدای شما با صدای یک مجری، یک دوبلور، یک بازیگر، یک خواننده یا حتی دوست نزدیکتان یکی نیست. این تفاوت لزوماً مشکل نیست؛ بخشی از طبیعت صدای شماست.

مشکل از جایی شروع می‌شود که به جای شناختن صدای خودمان، مدام می‌خواهیم آن را به صدای دیگری تبدیل کنیم.

می‌گوییم:

«کاش صدایم مثل فلان گوینده بود.»

«کاش صدایم بم‌تر بود.»

«کاش صدایم مثل فلان بازیگر جذاب بود.»

این خواسته‌ها قابل فهم‌اند، اما اگر درست فهمیده نشوند، ما را وارد مسیر اشتباهی می‌کنند.

صداسازی به معنی این نیست که ساز شما عوض شود. به معنی این نیست که ویولن را مجبور کنیم صدای پیانو بدهد. به معنی این نیست که صدای خودتان را کنار بگذارید و نقش صدای شخص دیگری را بازی کنید.

صداسازی یعنی یاد بگیرید ساز صدای خودتان را بشناسید، کوک کنید، از آن مراقبت کنید و بهتر بنوازید.

این جمله، ستون اصلی این کتاب است:

قرار نیست صدای شما شبیه کسی شود؛ قرار است صدای خودتان بهتر شنیده شود.

صدای خوب یعنی چه؟

خیلی وقت‌ها وقتی می‌گوییم «صدای خوب»، ذهنمان سریع می‌رود سمت صدای گوینده‌ها، دوبلورها، مجری‌ها یا خواننده‌ها.

فکر می‌کنیم صدای خوب یعنی صدایی خیلی بم، خاص، نمایشی، رادیویی یا شبیه صدای کسانی که سال‌ها کار حرفه‌ای صوتی انجام داده‌اند.

اما در این کتاب، منظور ما از صدای خوب چیز دیگری است.

ما درباره صدایی حرف می‌زنیم که در زندگی واقعی به کار شما بیاید؛ در وویس، تماس تلفنی، جلسه، کلاس، گفت‌وگو با خانواده، معرفی خود، ارائه، مصاحبه، صحبت با مشتری، تولید محتوا، دفاع از نظر خود، نه گفتن، درخواست کردن و توضیح دادن.

صدای خوب برای زندگی روزمره، الزاماً صدای عجیب و استثنایی نیست.

صدای خوب، اول از همه واضح است.

یعنی کلمات در آن گم نمی‌شوند. مخاطب مجبور نیست حدس بزند شما چه گفتید. پایان جمله‌ها خورده نمی‌شود. دهان، زبان، لب و فک به اندازه کافی فعال‌اند و کلمات کامل‌تر به گوش می‌رسند.

صدای خوب رسا است.

یعنی به مخاطب می‌رسد، بدون اینکه فریاد بزند. بعضی‌ها برای شنیده شدن، به گلو فشار می‌آورند و صدایشان را بالا می‌برند. این رسایی نیست. رسایی یعنی صدا حضور داشته باشد، به مقصد برسد و در عین حال گوش را آزار ندهد.

صدای خوب یکنواخت و خسته‌کننده نیست.

بعضی صداها مثل یک خط صاف حرکت می‌کنند؛ نه بالا می‌روند، نه پایین می‌آیند، نه مکث دارند، نه تأکید. حتی اگر گوینده حرف مهمی بزند، بعد از چند دقیقه ذهن مخاطب خسته می‌شود.

صدای خوب لحن متنوع دارد.

می‌تواند مهربانی، جدیت، تعجب، ناراحتی، قاطعیت یا صمیمیت را منتقل کند.

صدای خوب فقط حامل کلمات نیست؛ حامل احساس هم هست.

صدای خوب آزاردهنده نیست.

بعضی صداها به خاطر گرفتگی، فشار، خشونت، تو دماغی بودن، زنگی بودن، نفس‌دار بودن یا تکه‌تکه ادا شدن، شنونده را خسته می‌کنند. همیشه هم تقصیر فرد نیست. گاهی عادت‌های صوتی، تنفس نادرست، فشار به گلو یا ناآگاهی باعث شده صدا کیفیت طبیعی و راحت خودش را از دست بدهد.

صدای خوب مصنوعی نیست.

بعضی‌ها وقتی می‌خواهند اثرگذار حرف بزنند، شروع می‌کنند به نقش بازی کردن. صدایشان را بی‌دلیل بم می‌کنند، کلمات را بیش از حد نمایشی ادا می‌کنند، یا طوری حرف می‌زنند که انگار روی صحنه‌اند.

اما مخاطب معمولاً مصنوعی بودن را حس می‌کند.

صدای خوب یعنی صدایی که تمرین‌دیده است، اما واقعی مانده است. قوی‌تر شده، اما غریبه نشده است. رساتر شده، اما فریادی نشده است. گرم‌تر شده، اما ساختگی نشده است. قاطع‌تر شده، اما خشن نشده است.

پس وقتی در این کتاب از صدای جذاب و قدرتمند حرف می‌زنیم، منظورمان صدایی نیست که همه را شگفت‌زده کند.

منظورمان صدایی است که پیام شما را بهتر حمل کند.

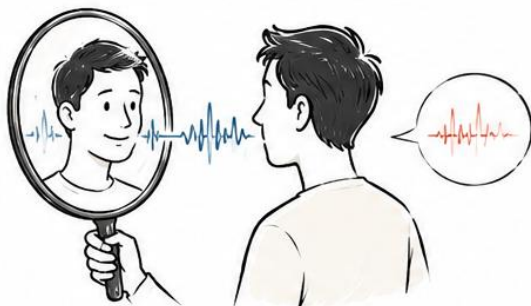
نکته صدای خوب در این کتاب یعنی صدایی که واضح، رسا، واقعی و همراه پیام شما باشد؛ نه الزاماً صدایی عجیب، نمایشی یا شبیه صدای دیگران.

اشتباه رایج: من می‌خواهم صدایی مثل او داشته باشم

سال‌ها پیش، زمانی که تازه با مفهوم صداسازی آشنا شده بودم، در شبکه‌های اجتماعی فردی را دنبال می‌کردم که صدای بسیار زیبایی داشت.

از آن صداهایی که وقتی می‌شنوی، ناخودآگاه مکث می‌کنی. گرم بود، رسا بود، خوش‌آهنگ بود و برای من، در آن زمان، شبیه همان چیزی بود که دوست داشتم داشته باشم.

با خودم می‌گفتم: «کاش صدای من هم این‌طور بود.»



بعد از مدتی، همان فرد استوری گذاشت و اعلام کرد که یک دوره صداسازی دارد. دوره به شکل فایل‌های صوتی ضبط‌شده بود. من که مدت‌ها دنبال فرصتی برای بهتر کردن صدایم بودم، خیلی زود دوره را تهیه کردم.

فکر می‌کردم بالاخره راهش را پیدا کرده‌ام.

اما آن دوره به جایی نرسید.

تمرین‌ها را گوش می‌دادم و انجام می‌دادم، اما نه مسیر مشخصی وجود داشت، نه توضیح عمیقی، نه ارتباط روشنی میان تمرین‌ها و نیاز واقعی من. بیشتر شبیه مجموعه‌ای از تمرین‌های پراکنده بود.

بعدها که کتاب‌های بیشتری خواندم و جدی‌تر وارد مسیر صداسازی شدم، متوجه شدم بسیاری از آن تمرین‌ها عیناً از کتابی برداشته شده بودند که برای بازیگران تئاتر نوشته شده بود؛ نه برای آدم‌هایی که می‌خواهند در زندگی روزمره واضح‌تر و اثرگذارتر صحبت کنند.

مشکل اصلی این نبود که آن تمرین‌ها کاملاً بی‌فایده بودند. مشکل این بود که آن مدرس خودش صدای زیبایی داشت، اما الزاماً با همان تمرین‌ها به آن صدا نرسیده بود.

او احتمالاً اول صدای خوبی داشت، بعد دنبال تمرین‌هایی گشته بود تا آن‌ها را آموزش دهد.

و همین، برای من یک سوءتفاهم بزرگ ساخت.

مدتی فکر کردم صداسازی واقعاً جواب نمی‌دهد. فکر کردم صدای خوب ذاتی است. فکر کردم اگر کسی صدای خوبی دارد، از اول داشته؛ و اگر کسی ندارد، با تمرین هم به جایی نمی‌رسد.

این تجربه برایم تلخ بود، اما بعدها به یکی از مهم‌ترین درس‌های مسیرم تبدیل شد.

فهمیدم نباید صدای خوب یک مدرس را با مسیر آموزشی درست اشتباه بگیرم. اینکه کسی صدای زیبایی دارد، الزاماً به این معنا نیست که می‌تواند صدای دیگران را هم تربیت کند. همان‌طور که کسی ممکن است بدن ورزیده‌ای داشته باشد، اما مربی خوبی نباشد. یا کسی خوب پیانو بزند، اما نتواند نوازندگی را خوب آموزش دهد.

در صداسازی هم همین‌طور است.

بعضی‌ها چون صدای ذاتی خوبی دارند، کلاس صداسازی برگزار می‌کنند. عده‌ای هم با امید اینکه صدایشان شبیه صدای آن مدرس شود، وارد کلاس می‌شوند. اما وقتی به آن نتیجه نمی‌رسند، سرخورده می‌شوند و به این نتیجه می‌رسند که آموزش دیدن بی‌فایده است.

در حالی که مسئله چیز دیگری است.

قرار نیست صدای شما شبیه صدای مدرس شود. قرار نیست صدای شما کپی صدای شخص دیگری باشد. قرار نیست با چند تمرین، جنس ساز شما عوض شود.

اما می‌توانید یاد بگیرید از ساز خودتان بهتر استفاده کنید.

نکته صدای زیبا داشتن با توانایی آموزش دادن یکی نیست. در این کتاب، معیار ما تقلید صدای مدرس نیست؛ شناختن و تربیت صدای خود شماست.

این صدای شماست، اما هنوز آن را بلد نیستید

گاهی حس می‌کنیم گیر صدایی افتاده‌ایم که شخصیت ما را نشان نمی‌دهد.

در ذهنمان آدمی هستیم با حرف‌های جدی‌تر، روشن‌تر، محکم‌تر یا صمیمی‌تر؛ اما وقتی حرف می‌زنیم، صدا آن تصویر را منتقل نمی‌کند.

شاید درونمان مطمئن باشیم، اما صدایمان مردد شنیده شود. شاید مهربان باشیم، اما صدایمان خشک به گوش برسد. شاید حرف مهمی داشته باشیم، اما صدایمان کم‌جان باشد. شاید پرانرژی باشیم، اما لحنمان یکنواخت بماند. شاید بخواهیم

محترمانه مخالفت کنیم، اما صدایمان یا بیش از حد ضعیف شود یا ناخواسته تند و خشن شنیده شود.

اینجاست که آدم احساس می‌کند صدایش با شخصیتش هماهنگ نیست.

اما شاید مسئله این نیست که صدای شما متعلق به شما نیست. شاید مسئله این است که هنوز یاد نگرفته‌اید چطور با صدای خودتان نقش‌آفرینی کنید.

ما با صدا فقط اطلاعات منتقل نمی‌کنیم. با صدا حضورمان را نشان می‌دهیم. با

صدا مرز می‌گذاریم. با صدا اعتماد می‌سازیم. با صدا احساس منتقل می‌کنیم. با

صدا قاطعیت نشان می‌دهیم. با صدا رابطه را نرم‌تر یا سخت‌تر می‌کنیم.

صدا، لباس شنیداری شخصیت ماست.

همان‌طور که ممکن است کسی لباس نامناسبی بپوشد و تصویری متفاوت از خودش بسازد، ممکن است کسی هم با صدایی ناهماهنگ با شخصیتش شنیده شود.

این کتاب قرار است به شما کمک کند این فاصله را کمتر کنید.

نه با تظاهر. نه با نقش بازی کردن. نه با صدای مصنوعی. بلکه با شناخت، تمرین و آگاهی.

این کتاب درباره چه چیزی نیست؟

قبل از اینکه وارد فصل‌های اصلی شویم، بهتر است روشن کنیم این کتاب قرار نیست چه کاری بکند.

این کتاب قرار نیست شما را خواننده کند.

تمرین‌هایی که در این کتاب می‌آید، برای آواز حرفه‌ای طراحی نشده‌اند. ما درباره اجرای موسیقی، تحریر، تکنیک‌های پیشرفته خوانندگی یا تربیت صدای آوازی صحبت نمی‌کنیم.

این کتاب قرار نیست شما را دوبلور یا گوینده حرفه‌ای کند.

اگرچه بعضی تمرین‌ها می‌توانند به گویندگی هم کمک کنند، اما هدف اصلی کتاب زندگی روزمره است؛ یعنی وویس، تماس، جلسه، کلاس، ارائه، گفت‌وگو و ارتباط واقعی.

این کتاب قرار نیست صدای شما را کاملاً عوض کند.

شما قرار نیست بعد از خواندن این کتاب به صدای شخص دیگری برسید. جنس پایه صدای شما تا حدی به ساختار بدن، تارهای صوتی، شکل حفره‌های دهان و بینی، عادت‌های طولانی‌مدت و تجربه‌های شما وابسته است.

اما این یعنی هیچ کاری نمی‌شود کرد؟

نه.

همان‌طور که یک ساز را نمی‌شود به ساز دیگری تبدیل کرد، اما می‌شود همان ساز را کوک کرد و بهتر نواخت، صدای شما هم قابل تربیت است.

این کتاب قرار نیست به شما یاد بدهد مصنوعی حرف بزنید.

قرار نیست صدایتان را بی‌دلیل بم کنید. قرار نیست لحن نمایشی بگیرید. قرار نیست مثل کسی حرف بزنید که نیستید.

هدف این کتاب طبیعی‌تر کردن صدای شما نیست؛ چون صدای شما همین حالا هم طبیعی است. هدف این است که صدای طبیعی شما آگاهانه‌تر، تمرین‌دیده‌تر و اثرگذارتر شود.

نکته این کتاب برای زندگی روزمره نوشته شده است؛ برای بهتر شنیده شدن در ارتباط واقعی، نه برای تبدیل شدن به خواننده، دوبلور یا کپی صدای فردی دیگر.

این کتاب درباره چه چیزی هست؟

این کتاب درباره بهتر شنیده شدن است.

درباره این است که وقتی حرفی دارید، صدایتان مانع انتقال آن نشود.

درباره این است که وقتی در جلسه صحبت می‌کنید، صدایتان آن قدر ضعیف نباشد که دیگران ناخودآگاه حرفتان را کم‌اهمیت بدانند.

درباره این است که وقتی وویس می‌فرستید، مجبور نباشید چند بار ضبط و پاک کنید.

درباره این است که وقتی تماس رسمی دارید، صدایتان از ترس، عجله یا نفس‌کم‌آوردن نلرزد.

درباره این است که وقتی چیزی را توضیح می‌دهید، کلماتتان واضح باشند.

درباره این است که وقتی قرار است قاطع باشید، صدایتان هم از حرفتان حمایت کند.

درباره این است که وقتی می‌خواهید صمیمی باشید، لحن شما سرد و دور شنیده نشود.

درباره این است که صدای شما به جای اینکه فقط از دهانتان خارج شود، پیام شما را حمل کند.

در این کتاب یاد می‌گیرید:

• صدای خوب چه ویژگی‌هایی دارد.

- چرا صدای خوب در ارتباطات مهم است.
- چرا ما از صدای خودمان خوشمان نمی‌آید.
- صداسازی چیست و چه چیزی نیست.
- تنفس چه نقشی در قدرت و کنترل صدا دارد.
- چطور تارهای صوتی را آرام و اصولی تمرین دهیم.
- چطور لحن، مکث و تأکید را بهتر به کار ببریم.
- چرا گوش کردن حرفه‌ای، پایه اصلاح صداست.
- چطور صداهای آزاردهنده یا عادت‌های صوتی بد را تشخیص دهیم.
- چطور برد و رسایی صدا را بهتر کنیم.
- چطور تمرین صدا را به عادت تبدیل کنیم.

روش استفاده از این کتاب

این کتاب را فقط نخوانید.

اگر فقط این کتاب را مطالعه کنید، ممکن است با خیلی از حرف‌ها موافق باشید، اما صدایتان تغییر جدی نکند.

صدا با مطالعه کردن تغییر نمی‌کند. صدا با شنیدن، ضبط کردن، تمرین کردن و تکرار تغییر می‌کند.

در طول کتاب، تمرین‌هایی خواهید دید. بعضی ساده‌اند، بعضی شاید در ابتدا کمی عجیب به نظر برسند. بعضی را باید با صدای بلند انجام دهید. بعضی نیاز به ضبط صدا دارند. بعضی را هم باید چند روز پشت سر هم تکرار کنید. لطفاً تمرین‌ها را جدی بگیرید.

نه لازم است همه را کامل و بی‌نقص انجام دهید. نه لازم است از همان ابتدا عالی باشید. نه لازم است هر بار از صدای خودتان راضی شوید.

فقط انجام دهید، ضبط کنید، گوش دهید و مشاهده کنید.

در این مسیر، یک دفترچه یا فایل یادداشت هم داشته باشید. هر بار که صدای خودتان را ضبط می‌کنید، چند نکته بنویسید:

• آیا واضح حرف زدم؟

• آیا تند حرف زدم؟

• آیا نفس کم آوردم؟

• آیا صدایم یکنواخت بود؟

• آیا پایان کلمات را خوردم؟

• آیا لحنم با پیامم هماهنگ بود؟

• آیا صدایم طبیعی بود یا داشتم نقش بازی می‌کردم؟

این سؤال‌ها به مرور گوش شما را تربیت می‌کنند.

و وقتی گوش شما تربیت شود، کم‌کم خودتان مربی صدای خودتان می‌شوید.



تمرین صدا یک مسیر است؛ با شنیدن، ثبت کردن و تکرار، گوش شما هم تربیت می‌شود.

تمرین شروع کتاب

تمرین شروع کتاب

قبل از اینکه وارد فصل اول شوید، همین حالا یک تمرین ساده انجام دهید.

گوشی خود را بردارید و یک فایل صوتی ۶۰ تا ۹۰ ثانیه‌ای ضبط کنید.

به این سؤال پاسخ دهید: چرا می‌خواهم صدایم اثرگذارتر شود؟

هرچه به ذهنتان می‌رسد بگویید. لازم نیست زیبا حرف بزنید. لازم نیست ساختار عالی داشته باشید. لازم نیست بهترین نسخه خودتان باشید. فقط صادقانه حرف بزنید.

بعد فایل را گوش دهید، اما خودتان را قضاوت نکنید.

فقط سه نکته بنویسید:

۱. چه چیزی در صدایم خوب بود؟

۲. چه چیزی نیاز به تمرین دارد؟

۳. اگر فقط یک چیز را بخواهم بهتر کنم، آن چیست؟

این فایل را نگه دارید. پاکش نکنید. این صدای شروع شماست.

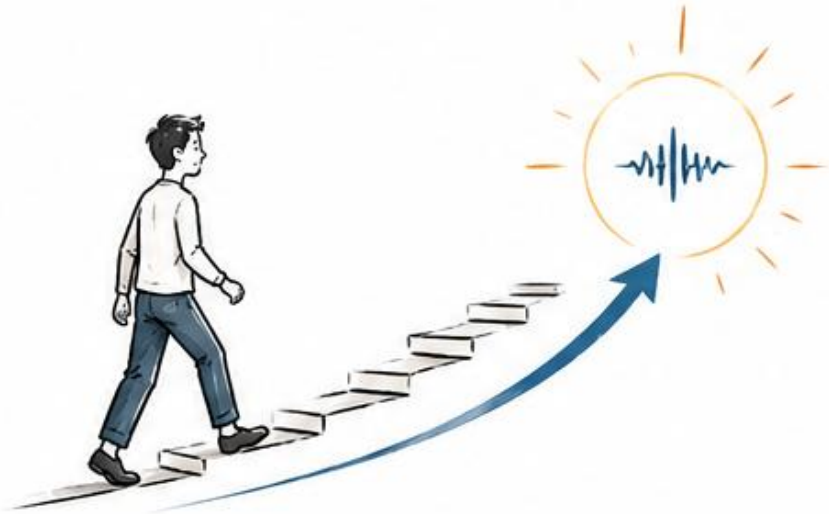
بعدها که تمرین‌ها را انجام دادید، به این فایل برمی‌گردید و می‌بینید از کجا شروع کرده‌اید.

صدای امروز شما قرار نیست مایه خجالت باشد. صدای امروز شما سند شروع مسیر شماست.

و اگر بخواهم تمام مقدمه را در یک جمله خلاصه کنم، آن جمله این است:

خلاصه مقدمه

صدای شما مثل یک ساز است؛ قرار نیست سازتان عوض شود، قرار است یاد بگیرید آن را بهتر بنوازید.



فصل اول:

چرا صدای خوب مهم است؟

صدای شما فقط حرف‌هایتان را منتقل نمی‌کند؛ تصویری از شما می‌سازد.



صدای شما قبل از کلماتان قضاوت می‌شود

«نحوه ارائه هر چیزی، اهمیت آن را مشخص می‌کند.»

استیو جابز

چند سال پیش تصمیم گرفتم خانه‌ای برای زندگی مستقل پیدا کنم.

چند جا را دیده بودم، اما هیچ‌کدام آن چیزی نبود که می‌خواستم. تا اینکه بالاخره به خانه‌ای رسیدم که همان لحظه اول حس کردم می‌تواند جای خوبی برای شروع، یک مرحله تازه باشد. خانه از آن فضاهایی بود که آدم وقتی واردش می‌شود ناخودآگاه خودش را در آن تصور می‌کند.

اما یک مشکل وجود داشت.

گفتند صاحب‌خانه به مجرد خانه اجاره نمی‌دهد. می‌توانستم همان‌جا منصرف شوم، خیلی‌ها این جمله را شنیده‌اند و معمولاً هم پایان گفت‌وگو همین‌جاست. اما من آن خانه را دوست داشتم و تصمیم گرفتم حداقل یک بار با صاحب‌خانه صحبت کنم. روز قرار، کت‌وشلوار پوشیدم و آماده شدم تا با صاحب‌خانه ملاقات کنم. نه برای اینکه نقش بازی کنم یا خودم را چیزی غیر از آنچه بودم نشان بدهم؛ فقط می‌خواستم در همان چند دقیقه اول، تصویری درست و قابل اعتماد از خودم ارائه دهم.

وارد اتاقش شدم، سلام کردم و نشستم‌گفت‌وگو شروع شد.

جالب این بود که من هنوز مستقیماً درباره خانه حرف نزده بودم. فقط درباره خودم کارم و شرایط زندگی‌ام صحبت کردم. چند دقیقه گذشت و ناگهان خودش گفت:

«قرارداد را ببندیم»



گاهی پیش از استدلال مستقیم، شیوه حرف زدن ما تصویر اعتماد می‌سازد.

برایم عجیب بود. من هنوز وارد مرحله قانع کردن نشده بودم. هنوز توضیح نداده بودم که چرا می‌تواند به من اعتماد کند. اما بعدها که بیشتر درباره ارتباطات، فن بیان و اثر صدا مطالعه کردم، بهتر فهمیدم آنجا چه اتفاقی افتاده بود. از فقط کلمات من را نشنیده بود؛ از نحوه حرف زدنم تصویری از من ساخته بود. از آرامش صدا، از وضوح جمله‌ها، از لحن، از مکث‌ها، از اینکه عجول، مضطرب، دفاعی یا نامطمئن نبودم.

من بدون اینکه مستقیم بگویم «به من اعتماد کنید»، با شیوه صحبت کردنم این پیام

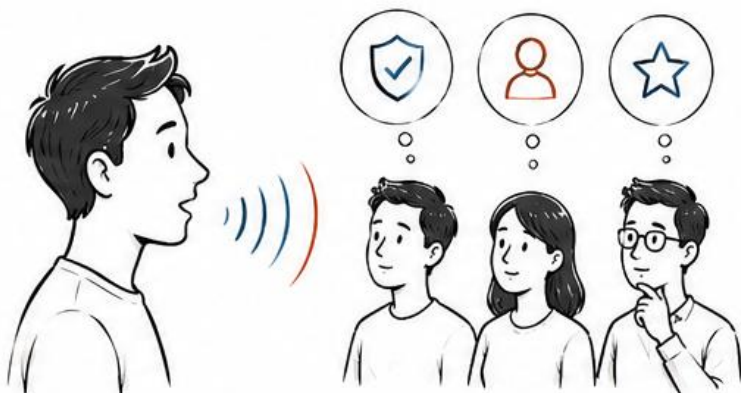
را منتقل کرده بودم:

«می‌توانید به من اعتماد کنید»

آن روز یکی از تجربه‌هایی بود که بعدها معنایش را بهتر فهمیدم:

صدای ما فقط وسیله انتقال کلمات نیست؛ صدا پیش از کلمات، درباره ما تصویر می‌سازد.

ما فقط به کلمات گوش نمی‌دهیم



مخاطب فقط جمله‌ها را نمی‌شنود؛ صدا، لحن و حضور ما را هم تحلیل می‌کند.

خیلی وقت‌ها فکر می‌کنیم وقتی کسی حرف می‌زند، مخاطب فقط به محتوای حرفش توجه می‌کند، اگر حرف منطقی باشد، قانع می‌شود. اگر دلیل کافی بیاوریم می‌پذیرد. اگر اطلاعات درست بدهیم، اعتماد می‌کند.

اما ارتباط انسانی این‌قدر ساده و خط‌کشی‌شده نیست. وقتی شما حرف می‌زنید مخاطب فقط نمی‌پرسد:

«این آدم چه می‌گوید؟»

ناخودآگاه سؤال‌های دیگری هم در ذهنش شکل می‌گیرد:

آیا خودش به حرفش باور دارد؟

آیا مطمئن است؟

آیا قابل اعتماد است؟

آیا حرفه‌ای به نظر می‌رسد؟

آیا آرام است یا مضطرب؟

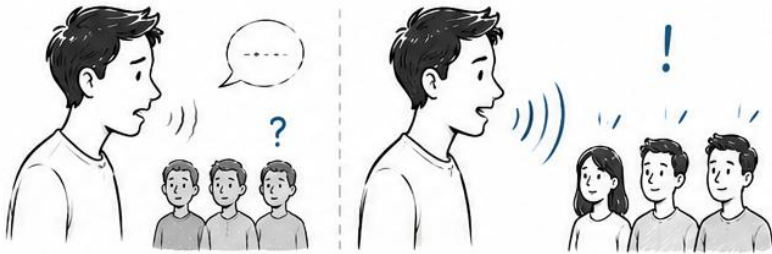
آیا می‌شود حرفش را جدی گرفت؟

بخشی از پاسخ این سؤال‌ها از کلمات شما می‌آید؛ اما بخش مهمی از آن از صدا، لحن و شیوه بیان شما ساخته می‌شود.

ممکن است دو نفر دقیقاً یک جمله را بگویند:

«من می‌توانم این کار را انجام بدهم»

اما یکی آن را با صدایی لرزان، عجول و نیمه‌کاره بگوید؛ طوری که آخر جمله تقریباً گم شود. دیگری همان جمله را آرام‌تر، واضح‌تر و با پایان محکم‌تری بیان کند.



همان پیام، با صدایی ضعیف یا قوی، دو تصویر متفاوت می‌سازد.

کلمات یکی است، اما اثری که می‌گذارد یکی نیست.

در حالت اول، شاید مخاطب با خودش بگوید:

«خودش هم مطمئن نیست»

در حالت دوم، احتمالاً حس می‌کند:

«این آدم به حرفش باور دارد»

اینجاست که صدا به کمک معنا می‌آید؛ یا برعکس، معنا را ضعیف می‌کند.

اثر هاله‌ای؛ وقتی صدا روی کل تصویر ما سایه می‌اندازد



گاهی یک نشانه شنیداری، روی کل تصویر ذهنی مخاطب از ما اثر می‌گذارد.

در روان‌شناسی مفهومی وجود دارد به نام اثر هاله‌ای.

اثر هاله‌ای یعنی ذهن ما گاهی یک ویژگی برجسته از یک فرد را می‌گیرد و آن را به بقیه ویژگی‌های او هم تعمیم می‌دهد.

مثلاً اگر کسی بسیار مرتب لباس پوشیده باشد، ممکن است ناخودآگاه او را منظم‌تر، دقیق‌تر یا حرفه‌ای‌تر تصور کنیم. شاید واقعاً این‌طور باشد، شاید هم نباشد؛ اما ذهن ما در چند ثانیه اول، بر اساس نشانه‌های محدود، تصویرهای بزرگ می‌سازد.

صدا هم یکی از همین نشانه‌های قدرتمند است.

وقتی کسی با صدایی واضح، رسا و مطمئن حرف می‌زند، ناخودآگاه او را جدی‌تر می‌گیریم. ممکن است او را حرفه‌ای‌تر، آگاه‌تر، مسلط‌تر یا قابل اعتمادتر ببینیم.

برعکس، اگر کسی صدایی کم‌جان، نامفهوم، لرزان یا بی‌حوصله داشته باشد، ممکن است بخشی از توانایی واقعی‌اش دیده نشود؛ نه به این دلیل که آدم ضعیفی است، نه به این دلیل که حرف مهمی ندارد، بلکه چون صدایش تصویر کاملی از او منتقل نمی‌کند.

اینجا مسئله فریب دادن مخاطب نیست. قرار نیست با صدا چیزی را نمایش بدهیم که واقعیت ندارد.

نکته

اگر شما واقعاً آدم توانمندی هستید، صدایتان نباید تصویری ضعیف‌تر از شما بسازد.

اگر شما حرفی دارید، صدایتان باید بتواند آن را حمل کند.

اگر دانشی دارید، صدایتان نباید آن را بی‌اهمیت نشان دهد.

اگر قاطع هستید، صدایتان نباید مردد شنیده شود.

اگر صمیمی هستید، صدایتان نباید خشک و دور به گوش برسد.

صدای خوب یعنی هماهنگی بیشتر بین آنچه هستید و آنچه شنیده می‌شوید.

وقتی صدای ضعیف، حرف مهم را کوچک می‌کند

گاهی ما حرف مهمی داریم، اما آن را طوری بیان می‌کنیم که کم‌اهمیت شنیده می‌شود.

فرض کنید کسی در یک جلسه، ایده خوبی دارد. برای آن فکر کرده، تجربه دارد و شاید حتی راه‌حلش از بقیه بهتر باشد. اما وقتی نوبت صحبت کردنش می‌رسد صدایش پایین است، تند حرف می‌زند، پایان کلمات را می‌خورد و جمله‌هایش را با تردید تمام می‌کند.

چه اتفاقی می‌افتد؟ ممکن است ایده‌اش به اندازه ارزش واقعی‌اش جدی گرفته نشود، نه چون ایده بد است؛ بلکه چون نحوه ارائه، اهمیت ایده را نشان نداده است. مخاطب همیشه منصفانه قضاوت نمی‌کند. گاهی هنوز حرف شما تمام نشده، از روی لحن و صدا تصمیم اولیه‌اش را گرفته است.

اگر درباره موضوع مهمی با صدای بی‌رمق، عجلول یا نامطمئن حرف بزنید، ذهن مخاطب ممکن است ناخودآگاه این پیام را بگیرد:

«اگر این موضوع واقعاً مهم بود، احتمالاً خودش هم محکم‌تر درباره‌اش حرف می‌زد.» این برداشت شاید درست نباشد، اما در ارتباطات انسانی اتفاق می‌افتد. ما فقط با منطقمان گوش نمی‌دهیم؛ با حس‌مان هم گوش می‌دهیم.

نکته

کار کردن روی صدا فقط برای زیباتر حرف زدن نیست؛ برای این است که حرف‌های مهمان کوچک شنیده نشوند.

چند نمونه ساده از زندگی روزمره



در تماس‌های ساده روزمره هم صدا می‌تواند حس اطمینان یا تردید بسازد.

یک تماس کاری را تصور کنید، یک نفر با صدایی عجول و نامطمئن می‌گوید:

« سلام... ببخشید مزاحم شدم... می‌خواستم ببینم امکانش هست شاید درباره

همکاری صحبت کنیم؟»

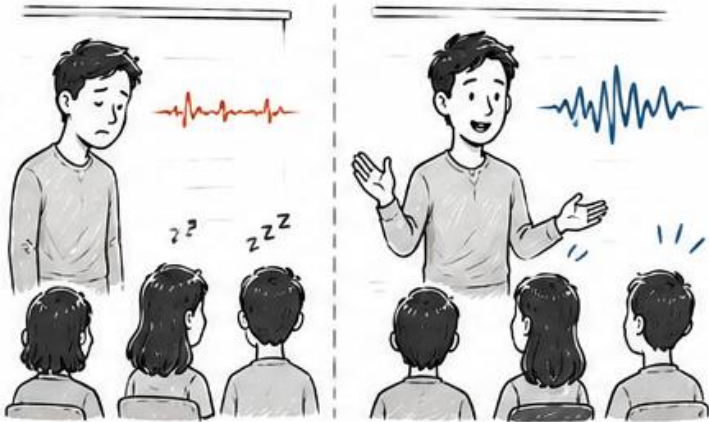
نفر دیگری با همان نیت، اما با صدایی روشن‌تر و آرام‌تر می‌گوید:

« سلام، وقت شما بخیر. من برای بررسی امکان همکاری تماس گرفتم. اگر فرصت

مناسبی هست، خیلی کوتاه توضیح می‌دهم. »

هر دو مؤدبانند، اما اثرشان یکی نیست.

یا کلاس درس را تصور کنید.



حضور صدا، بدون فریاد زدن هم می‌تواند توجه ایجاد کند

یک معلم با صدایی ضعیف می‌گوید:

«بچه‌ها لطفاً ساکت باشید... می‌خواهیم درس را شروع کنیم...»

معلم دیگری بدون فریاد، اما با صدایی آرام و قاطع می‌گوید:

«بچه‌ها، لطفاً توجه کنید. درس را شروع می‌کنیم»

دومی لازم نیست داد بزند. صدایش حضور دارد.

یا در یک جلسه، کسی می‌خواهد مخالفت کند.

اگر بگوید:

«من البته شاید اشتباه کنم، ولی فکر می‌کنم شاید این روش خیلی مناسب نباشد...»

احتمالاً حرفش ضعیف‌تر شنیده می‌شود.

اما اگر بگویند:

«من با اصل پیشنهاد موافقم، اما درباره روش اجرا یک نگرانی دارم»

هم محترمانه است، هم روشن، هم قابل شنیدن.

در هر سه مثال، تفاوت فقط در کلمات نیست. در صداست. در لحن است. در مکث

است. در شروع و پایان جمله است.

صدای خوب به معنی نقش بازی کردن نیست

اینجا ممکن است یک سوءتفاهم پیش بیاید.

شاید کسی فکر کند:

«یعنی باید صدایم را طوری تغییر بدهم که دیگران فکر کنند آدم مهمی هستم؟»

نه.

هدف صداسازی این نیست که شخصیت جعلی بسازیم. قرار نیست صدایمان را

مصنوعی کنیم. قرار نیست ادای گوینده‌ها، مجری‌ها یا دوبلورها را در بیاوریم. قرار

نیست با بم کردن صدا یا لحن نمایشی، تصویری غیرواقعی بسازیم.

نکته

هدف این است که صدای ما مانع دیده شدن خود واقعی‌مان نشود.

خیلی وقت‌ها مشکل این نیست که ما چیزی برای گفتن نداریم. مشکل این است که صدایمان از حرفمان حمایت نمی‌کند.

مثل سازی که خوب است، اما کوک نیست. یا مثل سازی که می‌تواند صدای زیبایی بدهد، اما نوازنده هنوز بلد نیست چطور از آن استفاده کند.

در این کتاب، قرار نیست ساز صدای شما عوض شود. قرار است یاد بگیرید همان ساز خودتان را بهتر بشناسید، بهتر کوک کنید و بهتر بنوازید.

صدای جذاب و قدرتمند چه شکلی است؟

وقتی می‌گوییم صدای جذاب و قدرتمند، منظورمان صدایی عجیب، نمایشی یا استثنایی نیست.

صدای جذاب و قدرتمند در زندگی روزمره، چند ویژگی ساده دارد.

اول اینکه واضح است. مخاطب مجبور نیست حدس بزند چه گفتید. کلمات کامل‌تر شنیده می‌شوند و پایان جمله‌ها گم نمی‌شود.

دوم اینکه رسا است. صدا به گوش مخاطب می‌رسد، بدون اینکه فریاد بزنید یا به گلو فشار بیاورید.

سوم اینکه مطمئن است. حتی اگر موضوع سخت باشد، صدا کاملاً فرو نمی‌ریزد. عجله، لرزش و تردید بیش از حد در آن نیست.

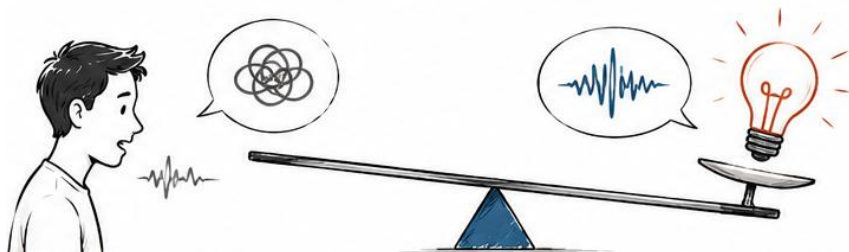
چهارم اینکه زنده است. بالا و پایین دارد. مکث دارد. تأکید دارد. احساس دارد. مثل یک خط صاف و بی‌روح نیست.

پنجم اینکه طبیعی است. گوینده نقش بازی نمی‌کند. صدایش از خودش دور نشده است.

و ششم اینکه قابل اعتماد است. مخاطب احساس می‌کند گوینده خودش به حرفش باور دارد.

صدای خوب قرار نیست همه را شگفت‌زده کند. قرار است پیام شما را بهتر به مقصد برساند.

چرا باید روی صدا کار کنیم؟



وقتی صدا روشن‌تر می‌شود، پیام ما بهتر به مقصد می‌رسد.

چون صدای ما هر روز در حال ساختن تصویر ماست، وقتی سلام می‌کنیم، وقتی وویس می‌فرستیم، وقتی تماس می‌گیریم، وقتی خودمان را معرفی می‌کنیم، وقتی در جلسه نظر می‌دهیم، وقتی در کلاس درس می‌دهیم، وقتی از حقمان دفاع می‌کنیم، وقتی مخالفت می‌کنیم، وقتی درخواست می‌کنیم، در همه این موقعیت‌ها صدای ما همراه ماست.

ما سال‌ها درس می‌خوانیم، امتحان می‌دهیم، فرمول یاد می‌گیریم، تاریخ حفظ می‌کنیم، اما کمتر کسی به ما یاد می‌دهد چطور صدای خودمان را بشناسیم و بهتر از آن استفاده کنیم.

در حالی که ممکن است یک جمله درست، با صدایی نادرست، اثرش را از دست بدهد.

برای همین، کار کردن روی صدا یک کار تجملی نیست. فقط برای سخنران‌ها و مجری‌ها نیست. برای هر کسی است که می‌خواهد حرفش بهتر شنیده شود.

تمرین فصل اول

معرفی ۳۰ ثانیه‌ای

برای شروع، یک تمرین ساده انجام دهید.

گوشی خود را بردارید و یک معرفی ۳۰ ثانیه‌ای از خودتان ضبط کنید.

موضوع:

من چه کسی هستم و چه کاری انجام می‌دهم؟

لازم نیست رسمی یا بی‌نقص باشد. فقط خودتان را معرفی کنید.

بعد فایل را گوش دهید و به جای قضاوت کردن، مشاهده کنید.

از خودتان بپرسید:

- آیا صدایم واضح بود؟
- آیا کلماتم کامل شنیده شدند؟
- آیا خیلی تند حرف زدم؟
- آیا صدایم بیش از حد آرام بود؟
- آیا لحنم مطمئن بود؟
- آیا پایان جمله‌ها را کامل گفتم؟
- آیا صدایم با تصویری که می‌خواهم از خودم بسازم هماهنگ بود؟

حالا همان معرفی را یک بار دیگر ضبط کنید.

این بار فقط یک چیز را بهتر کنید.

مثلاً کمی آرام‌تر حرف بزنید. قبل از شروع نفس بگیرید. پایان جمله‌ها را کامل‌تر

بگویید. یا لحن را کمی مطمئن‌تر کنید.

بعد دو فایل را گوش دهید و تفاوت را بررسی کنید.

هدف این تمرین این نیست که در ۳۰ ثانیه صدای شما تغییر کند. هدف این است

که ببینید حتی یک تغییر کوچک در نحوه بیان، می‌تواند تصویر متفاوتی بسازد.

تمرین تکمیلی

سه صدای روزمره را تحلیل کنید

تا پایان امروز، به صدای سه نفر با دقت گوش دهید.

نه برای قضاوت؛ برای یادگیری.

می‌تواند فروشنده باشد، راننده تاکسی باشد، همکار باشد، معلم باشد، دوست باشد،

یا گوینده یک ویدیو.

برای هر نفر فقط به سه سؤال جواب دهید:

۱. صدایش چه حسی به من داد؟
۲. کدام ویژگی صدا باعث شد این حس را بگیرم؟
۳. آیا من هم گاهی این ویژگی را در صدای خودم دارم؟

مثلاً:

«صدایش عجول بود، برای همین حس کردم مضطرب است»

«صدایش واضح بود، برای همین راحت‌تر اعتماد کردم»

«صدایش یکنواخت بود، برای همین بعد از چند دقیقه خسته شدم»

«صدایش گرم بود، برای همین حس صمیمیت داد»

این تمرین به شما کمک می‌کند بفهمید صدا چطور تصویر می‌سازد.

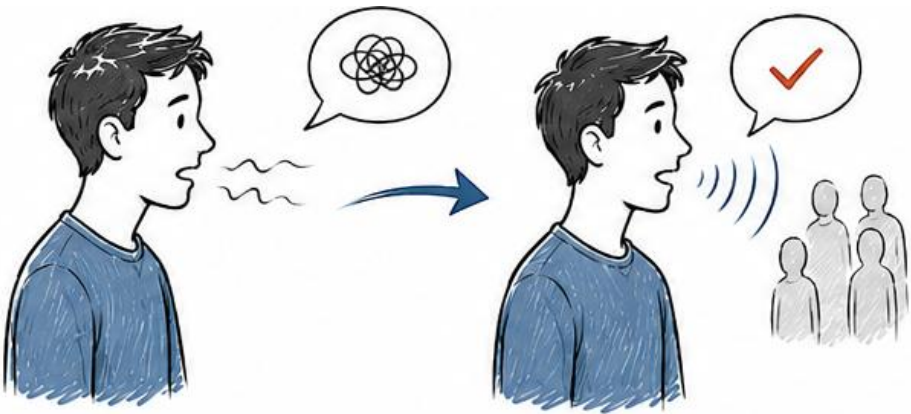
— جمله کلیدی فصل

آدمی مخفی است در زیر زبان (مولانا)

فصل دوم

چرا صدای ما آنطور که باید اثرگذار

نیست؟



از تاریخ و مدرسه تا شبکه‌های اجتماعی



عادت‌های گفتاری ما پله‌پله و در دل خانواده، مدرسه، جامعه و تاریخ ساخته می‌شوند.

**«صدای ما ساز کوچکی نیست که فقط در گلو نواخته شود؛ تاریخ، خانه،
مدرسه و جامعه روی سیم‌هایش دست کشیده‌اند»**

گاهی مشکل صدای ما از خود صدا شروع نمی‌شود. همیشه این‌طور نیست که تارهای صوتی ما مشکلی داشته باشند، یا حنجره‌مان ضعیف باشد، یا جنس صدایمان بد باشد. گاهی مسئله از سال‌ها عادت می‌آید؛ از فرهنگی که در آن بزرگ شده‌ایم، از مدرسه‌ای که در آن بیشتر ساکت بوده‌ایم تا سخنگو، از خانواده‌ای که در آن بلند و روشن حرف زدن را بی‌ادبی دانسته‌اند، از جامعه‌ای

که آدمها در آن یاد گرفته‌اند حرفشان را مستقیم نگویند و از شبکه‌های اجتماعی که کم‌کم صدا را از بخش بزرگی از ارتباطات ما حذف کرده‌اند.

ما معمولاً فکر می‌کنیم صدایمان فقط یک ویژگی فردی است، اما صدای هرکدام از ما، تاریخچه‌ای دارد.

صدای ما فقط محصول حنجره ما نیست. محصول خانه‌ای است که در آن بزرگ شده‌ایم؛ مدرسه‌ای که در آن درس خوانده‌ایم، جمع‌هایی که در آن تشویق یا سرکوب شده‌ایم. محصول فرهنگی است که به ما یاد داده چه وقت حرف بزنیم، چه وقت ساکت بمانیم، چه وقت مستقیم بگوییم و چه وقت حرفمان را در لفافه بیان کنیم.

برای همین، وقتی می‌پرسیم چرا صدای ما آن‌طور که باید اثرگذار نیست، نباید فقط به گلو، نفس و تارهای صوتی نگاه کنیم.

باید کمی عقب‌تر برویم، به عادت‌ها، به تربیت، به ترس‌ها، به مدرسه و به تاریخ و حتی به گوشی موبایلی که هر روز در دستمان است...

وقتی یک ملت صدایش را پایین می‌آورد

اگر با دقت به لحن گفت‌وگوی روزمره بعضی از ما ایرانی‌ها گوش بدهید، گاهی چیزی شبیه خستگی، ناله، احتیاط یا کم‌جانی در آن می‌شنوید.

نه همیشه، نه در همه افراد، نه به عنوان یک حکم کلی درباره همه مردم اما آن‌قدر هست که بشود درباره‌اش فکر کرد.

گاهی جمله‌ها به جای اینکه محکم و روشن ادا شوند، کش‌دار و بی‌جان بیرون می‌آیند. گاهی مخالفت مستقیم و قاطعانه جایش را به کنایه می‌دهد. گاهی درخواست روشن، تبدیل می‌شود به تعارف، بیچاندن یا جمله‌های نیمه‌کاره. گاهی آدم‌ها حرف اصلی را نمی‌زنند؛ فقط دور آن می‌چرخند، انگار بخشی از گفتار ما همیشه مراقب است.

مراقب اینکه زیادی مستقیم نباشد، زیادی محکم نباشد، زیادی بلند نباشد، زیادی معلوم نباشد، زیادی خودش نباشد. ،سال‌ها پیش محمد تقی بهار در کتاب **سبک‌شناسی** به این موضوع اشاره می‌کند که گفتار ایرانیان باستان، گفتاری محکم‌تر، متین‌تر و استوارتر بوده است. بهار، وقتی درباره تغییر سبک زبان و بیان فارسی صحبت می‌کند، به این نکته می‌رسد که ایرانیان قدیم در گفتارشان صلابت، بیشتری داشتند؛ اما گفتار زمانه او، یعنی سال‌های آغازین قرن چهاردهم شمسی، دیگر آن استواری گذشته را نداشت.

او از این گلایه می‌کند که حرف زدن ما بیشتر به ناله کردن شبیه شده است تا سخن گفتن. کلمات کامل ادا نمی‌شوند. بعضی مخارج حروف از بین می‌روند. صلابت و استواری در گفتار کم شده است. انگار زبان، از حالت ایستاده و محکم خود فاصله گرفته و به گفتاری افتاده، کش‌دار و کم‌جان تبدیل شده است، این حرف برای همان زمان بهار بود؛ یعنی حدود صد سال پیش.

حالا کافی است از خودمان بپرسیم؛ اگر بهار در ابتدای دهه ۱۳۰۰، از لحن ناله‌گونه، ضعف در ادای کلمات و از بین رفتن صلابت گفتار گلایه می‌کرد، اگر امروز در خیابان، مدرسه، دانشگاه، اداره، تاکسی، شبکه‌های اجتماعی، وویس‌ها و گفت‌وگوهای روزمره ما را میدید چه می‌گفت؟

احتمالاً گلایه‌اش شدیدتر می‌شد، چون در این صد سال، بخشی از گفتار ما نه تنها اصلاح نشده، بلکه زیر فشار عوامل تازه، ضعیف‌تر هم شده است. سرعت زندگی بیشتر شده، ارتباطات متن‌تر شده، فرصت گفت‌وگوی عمیق کمتر شده، مدرسه همچنان مهارت سخن گفتن را جدی نگرفته و بسیاری از ما بیشتر از آنکه حرف بزنیم، تایپ می‌کنیم.

اما بهار ریشه این تغییر را فقط در روزگار خودش نمی‌دید. او عقب‌تر را هم نگاه می‌کرد؛ به تاریخ، به ضرب‌هایی که زبان فارسی و روحیه ایرانی از دوره‌های مختلف خورده بود. یکی از مهم‌ترین نقطه‌هایی که به آن اشاره می‌کرد، حمله مغول بود.

حمله مغول فقط یک حادثه نظامی نبود، فقط این نبود که لشکری آمد، شهرهایی را گرفت، مردمی را کشت و رفت. ایران پیش از آن هم بارها مورد حمله قرار گرفته بود. اقوام مختلف آمده بودند، جنگیده بودند، حکومت‌هایی افتاده بودند و حکومت‌هایی به جای آنها بر سر کار آمده بودند. اما حمله مغول با بسیاری از حمله‌های دیگر فرق داشت.



گاهی ترس‌های تاریخی، خود را در احتیاط و ضعف در گفتار نشان می‌دهند

چنگیز آمد، کشت، ویران کرد و رفت. اما ماجرا به همین جا ختم نشد. بعدها هلاکو و حکومت ایلخانان آمدند و این بار مسئله فقط غارت و عبور نبود. مغولان ماندند. حکومت کردند، سال‌ها و سال‌ها بر سرزمین ایران سایه انداختند.

وقتی از اثر حکومت مغولان حرف می‌زنیم، از چند سال و یک نسل حرف نمی‌زنیم. از حدود ۳۳۰ سال اثرگذاری سیاسی، فرهنگی، اجتماعی و روانی حرف می‌زنیم. سال یعنی چیزی حدود پانزده نسل ۳۳۰. یعنی فقط یک پدر و مادر نبودند که به فرزندشان یاد بدهند مراقب حرف زدنش باشد. پدر و مادر آن فرزند هم همین را یاد گرفته بودند. و پدر و مادر آن‌ها هم. و همین‌طور نسل پشت نسل

حدود پانزده نسل، بچه‌ها در فضایی بزرگ شدند که مستقیم حرف زدن می‌توانست خطرناک باشد. اعتراض کردن می‌توانست هزینه داشته باشد. مخالفت آشکار می‌توانست جان آدم را به خطر بیندازد. حتی کلمه‌ها هم باید با احتیاط انتخاب می‌شدند.

وقتی گروهی اندک و بیگانه بخواهند بر جمعیتی بزرگ حکومت کنند، فقط با شمشیر نمی‌توانند حکومتشان را نگه دارند. باید ترس بسازند. باید کاری کنند که مردم قبل از مخالفت، خودشان را سانسور کنند. باید صدای مردم را، پیش از آنکه بلند شود، در گلو نگه دارند.

در چنین فضایی، مردم کم‌کم یاد می‌گیرند زنده ماندن فقط به قدرت بازو نیست؛ به مهارت پنهان کردن هم هست.

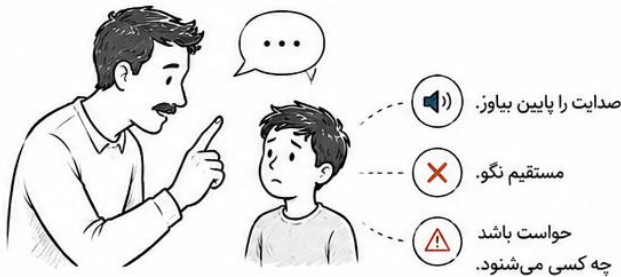
پدرها به بچه‌هایشان یاد می‌دهند:

«جلوی هر کسی هر چیزی نگو»

«صدایت را پایین بیاور»

«حواست باشد چه کسی می‌شنود»

حرفی نزنکه بعدا برایت دردسر درست شود



این جمله‌ها شاید در ابتدا فقط توصیه‌هایی برای زنده ماندن بوده‌اند. اما وقتی یک توصیه، چند نسل تکرار شود، تبدیل به تربیت می‌شود. وقتی تربیت چند نسل ادامه پیدا کند، تبدیل به فرهنگ می‌شود و وقتی فرهنگ در بدن و صدای مردم بنشیند، تبدیل به عادت روزمره می‌شود.

به همین دلیل است که بعضی عادت‌های گفتاری فقط با یک تمرین ساده تغییر نمی‌کنند. چون ریشه‌شان فقط در حنجره نیست. در ترس‌های قدیمی است. در تاریخ است. در خاطره جمعی است.

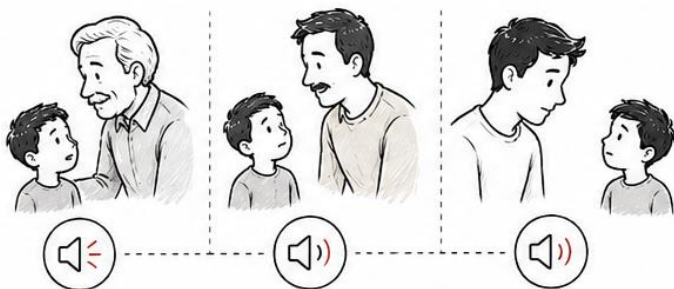
تصور کنید کودکی در چنین فضایی بزرگ می‌شود، می‌بیند پدرش در خانه از حاکمان شکایت می‌کند، اما بیرون از خانه با احتیاط حرف می‌زند. می‌بیند مادرش در خلوت حرفی می‌زند، اما در جمع لب‌خند می‌زند و چیز دیگری می‌گوید. می‌بیند

بزرگ‌ترها وقتی پای قدرت در میان است، لحنشان عوض می‌شود. صدایشان پایین می‌آید. جمله‌ها نیمه‌کاره می‌شود. کلمات واضح ادا نمی‌شوند. حرف اصلی پشت تعارف و کنایه پنهان می‌شود.

آن کودک چه یاد می‌گیرد؟ یاد می‌گیرد صدا را آزاد نکند. یاد می‌گیرد حرف را کامل نگوید. یاد می‌گیرد به جای بیان روشن، از اشاره استفاده کند. یاد می‌گیرد مخالفت را در لفافه بپیچد. یاد می‌گیرد صدایش را طوری تنظیم کند که اگر کسی «پرسید» چه گفتی؟»، بتواند بگوید: «هیچی، چیز خاصی نگفتم»

حالا همین را در طول ده‌ها سال، بلکه چند قرن تصور کنید. کم‌کم یک ملت یاد می‌گیرد با صدای کامل حرف نزند. یاد می‌گیرد بخشی از پیام را قورت بدهد. یاد می‌گیرد محکم حرف زدن را خطرناک بداند. یاد می‌گیرد صراحت را با بی‌احتیاطی اشتباه بگیرد. یاد می‌گیرد به جای گفتن، ناله کند. به جای خواستن، تعارف کند. به جای مخالفت محترمانه، کنایه بزند. به جای بیان روشن، جمله را نیمه‌تمام رها کند.

این یعنی حمله مغول فقط شهرها را ویران نکرد. فقط کتابخانه‌ها را نسوزاند فقط جان‌ها را نگرفت. بلکه روی صداها هم اثر گذاشت، روی جرئت گفتار، روی وضوح بیان، روی لحن مخالفت، روی قدرت جمله، روی شیوه‌ای که مردم به فرزندانشان یاد دادند حرف بزنند.



وقتی بهار در **سبک‌شناسی** از تغییر لحن و ضعف در ادای کلمات حرف می‌زند، در واقع دارد به همین زنجیره طولانی اشاره می‌کند؛ زنجیره‌ای که از ضربه‌های تاریخی شروع می‌شود، در تربیت خانوادگی ادامه پیدا می‌کند، وارد زبان روزمره می‌شود و بعد از چند نسل، دیگر کسی حتی متوجه نمی‌شود چرا این‌طور حرف می‌زند.

این همان نقطه مهم است:

بسیاری از عادت‌های صوتی ما آن‌قدر قدیمی‌اند که دیگر شبیه عادت به نظر نمی‌رسند؛ شبیه «طبیعت» ما شده‌اند. اما طبیعت ما نیستند، تمرین‌نشده‌اند، تربیت شده‌اند. و چیزی که تربیت شده باشد، می‌تواند دوباره تربیت شود...

وقتی گفتار، پناهگاه ترس می‌شود

در فرهنگ‌هایی که مستقیم حرف زدن خطر داشته، آدم‌ها کم‌کم زبان‌های دوم و سوم پیدا می‌کنند. زبان رسمی، زبان خانه، زبان کنایه، زبان تعارف، زبان سکوت.

یک جمله گفته می‌شود، اما معنای اصلی در لحن پنهان است. یک تعریف شنیده می‌شود، اما در دلش گلایه است. یک «باشه» گفته می‌شود، اما معنایش «قبول ندارم» است. یک «هر طور شما بفرمایید» گفته می‌شود، اما پشت آن خشم نهفته است.

این‌ها فقط بازی‌های زبانی نیستند. روی صدا هم اثر می‌گذارند.

وقتی آدم سال‌ها عادت کند حرف اصلی‌اش را مستقیم نگوید، صدایش هم کم‌کم یاد می‌گیرد نیمی از پیام را پنهان کند. شفافیت کم می‌شود. قاطعیت کم می‌شود. وضوح کم می‌شود.

در چنین فرهنگی، گاهی کسی که روشن، محترمانه و مستقیم حرف می‌زند، عجیب به نظر می‌رسد.

می‌گویند: «چقدر رک است»، «چقدر محکم حرف می‌زند»، «چقدر جدی است»، «چقدر خودش را قبول دارد»، در حالی که شاید او فقط دارد واضح حرف می‌زند. این نکته برای ما مهم است، چون صداسازی فقط تمرین نفس و تار صوتی نیست. صداسازی گاهی یعنی بیرون آمدن از عادت‌های قدیمی احتیاط پنهان‌کاری، ناله و کم‌جان حرف زدن. یعنی یاد بگیریم محترمانه اما روشن حرف بزنیم، نرم اما نامبهم، قاطع اما بی‌پرخاش، رسا اما بدون فریاد.

صدا مثل ساز است. اگر سال‌ها اجازه نداده باشند یک ساز با صدای کامل نواخته شود، اگر همیشه گفته باشند آهسته‌تر، کوتاه‌تر، کمتر، بی‌خطرتر، طبیعی است که آن ساز کم‌کم توان طنین کامل خودش را از دست بدهد. اما این توان از بین نرفته است. فقط تمرین نشده است.

مدرسه‌ای که به ما حرف زدن یاد نداد



کلاس می‌تواند جای تمرین صدا باشد؛ یا جایی که ترس از حرف زدن در ما می‌ماند.

بعد از تاریخ، باید سراغ جایی برویم که بخش بزرگی از عادت‌های گفتاری ما در آن شکل گرفته است: یعنی مدرسه.

مدرسه قرار بود جایی باشد که ما برای زندگی آماده شویم؛ جایی که فقط فرمول و تاریخ و املا یاد نگیریم، بلکه حرف زدن، شنیدن، سؤال پرسیدن، مخالفت کردن، توضیح دادن و دفاع از نظمان را هم تمرین کنیم.

اما برای خیلی از ما، مدرسه چنین جایی نبود. در بیشتر کلاس‌ها، معلم حرف می‌زد و دانش‌آموز گوش می‌داد. دانش‌آموز معمولاً فقط وقتی حرف می‌زد که قرار بود به سوالات معلم جواب بدهد. آن هم نه در فضایی آرام و امن، بلکه در لحظه‌ای پر از اضطراب.

معلم می‌پرسید، چشم‌ها برمی‌گشت سمت دانش‌آموز، کلاس ساکت می‌شد، و حالا او باید جواب می‌داد. اگر بلد بود، باید سریع و درست جواب می‌داد. اگر بلد نبود، احتمال خجالت، تذکر، خنده یا سرزنش وجود داشت. این مدل حرف زدن تمرین ارتباط نیست؛ تمرین ترس است.

ما سال‌ها در مدرسه یاد گرفتیم که صحبت کردن یعنی امتحان پس دادن. یعنی ممکن است اشتباه کنی. یعنی ممکن است مسخره شوی. یعنی باید جواب درست بدهی. یعنی اگر مطمئن نیستی، بهتر است ساکت بمانی.

طبیعی است که بعد از چنین تجربه‌ای، خیلی‌ها در بزرگسالی هم از حرف زدن در جمع می‌ترسند. صدایشان می‌لرزد. نفس کم می‌آورند. تند حرف می‌زنند. یا قبل از اینکه جمله‌شان را شروع کنند، با چند جمله دفاعی خودشان را عقب می‌کشند:

«البته من تخصصی ندارم»

«شاید اشتباه کنم»

«نمی‌دانم درست می‌گویم یا نه»

«فقط یک نظر شخصی است»

تواضع خوب است. اما وقتی به عادت صوتی تبدیل شود، صدای ما را ضعیف می‌کند. در سال‌هایی که به عنوان معلم در آموزش و پرورش کار کردم، این کمبود را از نزدیک دیدم. بارها با مدیران مدارس مختلف هماهنگ کردم تا ساعاتی از هفته را به آموزش مهارت‌های ارتباطی، فن بیان و صحبت کردن اختصاص بدهیم. چون برایم روشن بود که بسیاری از بچه‌ها بیشتر از خیلی از درس‌هایی که می‌خوانند، به این مهارت نیاز دارند.

دانش‌آموزی که بلد نیست سؤالش را درست بپرسد، در یادگیری هم عقب می‌ماند، دانش‌آموزی که بلد نیست محترمانه مخالفت کند، یا ساکت می‌شود یا پرخاشگر، دانش‌آموزی که از صدای خودش خجالت می‌کشد، بسیاری از فرصت‌هایش را از دست می‌دهد و عجیب اینجاست که ما سال‌ها از بچه‌ها انتظار داریم خوب جواب بدهند، اما کمتر به آن‌ها یاد می‌دهیم خوب حرف بزنند. ما از دانش‌آموز انتظار داریم پای تخته برود، جواب بدهد، کنفرانس بدهد، شعر بخواند، انشا بخواند؛ اما خیلی کم به او یاد می‌دهیم چطور بایستد، چطور نفس بگیرد، چطور صدایش را رسا کند، چطور از اشتباه نترسد و چطور با صدای خودش راحت باشد.

نتیجه چیست؟

بسیاری از آدم‌ها بعد از سال‌ها تحصیل، هنوز وقتی قرار است در جمع حرف بزنند، بدنشان همان واکنش دانش‌آموزی را نشان می‌دهد که قرار است جلوی کلاس جواب پس بدهد. صدا می‌لرزد، نفس کوتاه می‌شود، جمله‌ها عجول می‌شوند، ذهن دنبال فرار می‌گردد.

چون مدرسه، به جای اینکه برای حرف زدن جای تمرین باشد، برای بسیاری از ما جای ترس از حرف زدن بوده است.

خانه؛ اولین کلاس صدا

قبل از مدرسه، خانه است.

ما حرف زدن را اول در خانه یاد می‌گیریم. نه فقط کلمات را؛ لحن را هم

اگر در خانه‌ای بزرگ شده باشیم که همه با صدای بلند و تند حرف می‌زنند، ممکن است صدای بلند برایمان عادی شود. اگر در خانه‌ای بزرگ شده باشیم که بچه نباید زیاد اظهار نظر کند، ممکن است صدایمان کوتاه و محتاط شود. اگر در خانه‌ای بزرگ شده باشیم که مخالفت کردن بی‌احترامی حساب می‌شده، ممکن است در بزرگسالی هم هنگام مخالفت، صدایمان بلرزد یا بیش از حد نرم شود. اگر در خانه‌ای بزرگ شده باشیم که احساسات گفته نمی‌شده، ممکن است لحنمان در بیان احساس فقیر بماند.

هیچ‌کدام از این‌ها تقصیر کودک نیست. کودک فقط یاد می‌گیرد

اگر کودک ببیند هر بار بلند حرف زده، به او گفته‌اند آرام‌تر، اگر هر بار نظر داده شنیده! تو بچه‌ای، دخالت نکن، اگر هر بار اعتراض کرده، متهم شده به بی‌ادبی، اگر هر بار احساسش را گفته، جدی گرفته نشده، طبیعی است که کم‌کم یاد بگیرد صدایش را جمع کند. بعدها همین کودک بزرگ می‌شود. وارد دانشگاه، کار، رابطه، زندگی اجتماعی و موقعیت‌های جدی می‌شود. حالا باید نظر بدهد خودش را معرفی کند، درخواست کند، مخالفت کند، نه بگوید، دفاع کند. اما صدایش هنوز همان صدایی است که سال‌ها یاد گرفته بود خودش را جمع کند. مثل سازی که سال‌ها در یک اتاق مانده باشد، صدای ما هم رنگ محیطی را می‌گیرد که در آن رشد کرده‌ایم.

اگر محیط ما اجازه نداده باشد صدا آزاد شود، طبیعی است که بعدها برای آزاد کردنش تمرین لازم داشته باشیم.

شبکه‌های اجتماعی؛ وقتی صدا کم کم حذف می‌شود



هرچه ارتباطات متنی‌تر شود، رابطه ما با صدای خودمان هم می‌تواند ضعیف‌تر شود.

اگر بهار در دهه ۱۳۰۰ از ضعف گفتار و ناله‌گونه شدن سخن می‌گفت، امروز ما با عامل تازه‌ای روبه‌رو هستیم که او زمان خودش نمی‌توانست تصورش را بکند:

شبکه‌های اجتماعی، قبلاً اگر می‌خواستیم با کسی ارتباط بگیریم، بیشتر مجبور بودیم حرف بزیم. تماس بگیریم. رو در رو صحبت کنیم. صدایمان را به کار ببریم. لحنمان را خرج کنیم. احساسمان را با بالا و پایین شدن صدا منتقل کنیم. اما امروز بخش زیادی از ارتباطات ما متنی شده است، پیام می‌دهیم، چت می‌کنیم، استیکر می‌فرستیم، ایموجی می‌گذاریم، گیف می‌فرستیم.

گاهی حتی برای گفتن یک حس ساده، به جای لحن، از شکلک استفاده می‌کنیم. این بد نیست. ارتباط متنی مزایای خودش را دارد. سریع است، راحت است. کم‌هزینه است، گاهی هم دقیق‌تر است **اما یک مسئله دارد** وقتی کمتر از صدا استفاده کنیم، مهارت صوتی ما کم‌کم ضعیف می‌شود.

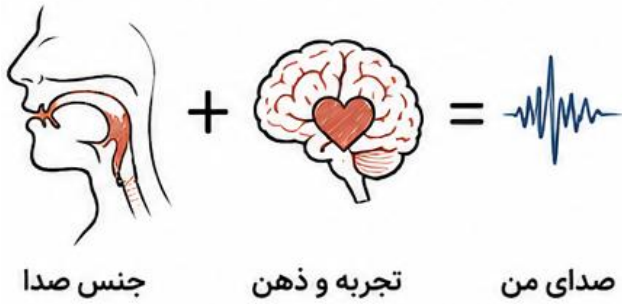
لحن مثل عضله است. اگر از آن استفاده نکنیم، ضعیف می‌شود. کسی که همیشه احساسش را با ایموجی منتقل کرده، ممکن است وقتی قرار است همان احساس را با صدا بگوید، گیر کند. کسی که همیشه مخالفتش را در متن نوشته، ممکن است در گفت‌وگوی رو در رو نتواند همان مخالفت را با لحن محترمانه و قاطع بیان کند. کسی که بیشتر روزش را با چت می‌گذراند، ممکن است در تماس تلفنی زودتر مضطرب شود.

شبکه‌های اجتماعی از ما نویسنده‌های سریع‌تری ساخته‌اند، اما لزوماً گوینده‌های بهتری نساخته‌اند.

حتی گاهی برعکس، ما را از صدای خودمان دور کرده‌اند. برای همین است که بعضی‌ها در پیام متنی بسیار راحت‌اند، اما وقتی می‌خواهند همان حرف را در، وویس بگویند، چند بار ضبط و پاک می‌کنند. در متن می‌توانند شوخ، صمیمی، قاطع یا دقیق باشند؛ اما در صدا، ناگهان همه چیز سخت می‌شود.

چون صدا فقط کلمه نیست. صدا حضور می‌خواهد.

چرا این‌ها مهم‌اند؟



صدای امروز ما از جنس صدا، تجربه، ذهن و عادت‌های بلندمدت ساخته شده است.

شاید بپرسید دانستن این علت‌ها چه فایده‌ای دارد؟ فایده‌اش این است که وقتی می‌فهمیم صدای امروز ما فقط «مشکل شخصی» نیست، کمتر خودمان را سرزنش می‌کنیم.

اگر صدای شما کم‌جان است، شاید سال‌ها یاد گرفته‌اید آرام‌تر باشید. اگر هنگام مخالفت صدایتان می‌لرزد، شاید مخالفت کردن برایتان همیشه پرهزینه بوده است. اگر در جمع تند حرف می‌زنید، شاید مدرسه به شما یاد داده که حرف زدن یعنی زود جواب دادن و خلاص شدن. اگر لحن شما یکنواخت است، شاید کمتر فرصت داشته‌اید احساساتتان را با صدا بیان کنید. اگر از وویس خودتان فرار می‌کنید، شاید سال‌ها بیشتر تایپ کرده‌اید تا صحبت.

این‌ها بهانه نیستند؛ توضیح‌اند. و توضیح داشتن، اولین قدم تغییر است، وقتی بدانیم عادت از کجا آمده، بهتر می‌توانیم آن را تغییر دهیم.

در تمثیل ساز، اگر سازی سال‌ها در جعبه مانده باشد، گرد گرفته باشد، ناکوک شده باشد یا کسی درست با آن تمرین نکرده باشد، نمی‌گوییم این ساز بی‌ارزش است. می‌گوییم باید دوباره به آن رسیدگی کرد.

صدای ما هم همین‌طور است. ممکن است سال‌ها کمتر از آن استفاده کرده باشیم. ممکن است در فضای ترس و احتیاط رشد کرده باشد. ممکن است در مدرسه فرصت تمرین پیدا نکرده باشد. ممکن است شبکه‌های اجتماعی آن را تنبل کرده باشند. ممکن است الگوهای غلط رسانه‌ای آن را مصنوعی یا شل کرده باشند. ممکن است خجالت و ترس از قضاوت اجازه نداده باشد آزاد شود اما هنوز می‌شود آن را تمرین داد.

از کجا شروع کنیم؟



نقطه شروع، دیدن صدای خودمان است؛ واضح، رسا، واقعی، مطمئن و اثرگذار

شروع کار از این نیست که ناگهان صدایمان را عوض کنیم، شروع کار از آگاهی است، باید بفهمیم عادت گفتاری ما چیست؛

آیا معمولاً آرام حرف می‌زنیم؟

آیا جمله‌ها را نیمه‌کاره رها می‌کنیم؟

آیا از گفتن مستقیم منظورمان می‌ترسیم؟

آیا مخالفت را با خنده یا تعارف پنهان می‌کنیم؟

آیا در وویس‌ها مصنوعی حرف می‌زنیم؟

آیا در تماس، تند و عجولیم؟

آیا در جمع، صدا را در گلو نگه می‌داریم؟

آیا وقتی باید قاطع باشیم، صدایمان ضعیف می‌شود؟

تا وقتی این عادت‌ها را نبینیم، نمی‌توانیم تغییرشان بدهیم، بخش زیادی از صداسازی، همین دیدن است، دیدن اینکه صدای ما فقط صدا نیست؛ مجموعه‌ای از عادت‌هاست و عادت، اگر ساخته شده باشد، می‌تواند دوباره ساخته شود.

تمرین فصل دوم

نقشه عادت‌های صوتی من

یک صفحه بردارید و بالای آن بنویسید:

صدای من از کجا آمده است؟

بعد به سه بخش پاسخ دهید.

۱- خانه

در خانه شما معمولاً آدم‌ها چطور حرف می‌زدند؟

- بلند یا آرام؟
- مستقیم یا غیرمستقیم؟
- با احساس یا خشک؟
- پرتنش یا آرام؟
- آیا بچه‌ها اجازه حرف زدن داشتند؟
- مخالفت کردن چطور دیده می‌شد؟

۲- مدرسه

در مدرسه چقدر فرصت صحبت کردن داشتید؟

- آیا از جواب دادن در کلاس می‌ترسیدید؟
- آیا مسخره شدن، تذکر یا اشتباه کردن را تجربه کرده‌اید؟

- آیا کسی به شما یاد داد چطور سؤال بپرسید، ارائه بدهید یا نظر بدهید؟
- آیا صحبت کردن برایتان تمرین بود یا امتحان؟

۳- امروز

- امروز بیشتر ارتباطات شما چطور است؟
- متنی یا صوتی؟
- چند بار در روز وویس می‌دهید؟
- از تماس تلفنی فرار می‌کنید؟
- آیا احساساتتان را بیشتر با ایموجی منتقل می‌کنید یا با لحن؟
- آیا از شنیدن صدای ضبط‌شده خودتان راحت هستید؟

بعد از پاسخ دادن، فقط یک جمله بنویسید:

یکی از عادت‌های صوتی من که می‌خواهم تغییرش بدهم این است که...

مثلاً:

«وقتی مخالفت دارم، صدایم ضعیف می‌شود»

«در وویس‌ها خیلی تند حرف می‌زنم»

«آخر جمله‌هایم را می‌خورم»

«وقتی استرس دارم، لحنم شبیه عذرخواهی می‌شود»

«احساساتم در صدایم شنیده نمی‌شود»

فعلاً فقط آن را ببینید. قرار نیست همین امروز حلش کنید.

تمرین تکمیلی

— یک روز بدون فرار از صدا

برای یک روز، هر جا خواستید پیامی بنویسید که می‌شود آن را با صدا گفت
مکت کنید.

لازم نیست همه پیام‌ها را وویس کنید. فقط آگاه شوید.

از خودتان بپرسید:

«چرا می‌خواهم این را تایپ کنم؟»

چون واقعاً متن بهتر است؟

یا چون از صدای خودم فرار می‌کنم؟

چون نمی‌خواهم مزاحم شوم؟

یا چون می‌ترسم لحنم خوب درنیاید؟

چون پیام مهم است؟

یا چون از تماس گرفتن اضطراب دارم؟

در پایان روز، فقط سه موقعیت را یادداشت کنید که در آن‌ها می‌توانستید از صدا استفاده کنید، اما نکردید.

این تمرین قرار نیست شما را مجبور کند همیشه وویس بدهید یا تماس بگیرید هدفش این است که رابطه‌تان با صدای خودتان را بشناسید.

— جمله کلیدی فصل

صدای امروز ما فقط محصول حنجره نیست؛ محصول تاریخ، تربیت، عادت و تمرین‌های انجام‌نشده است.