

به نام خدا

تمرین فن بیان در خانه

بسیاری از تمرین های فن بیان وجود دارد که شما بدون هزینه و در خانه میتوانید آنها را انجام بدهید. بدون اینکه نیاز به کلاس خاص یا دوره ای بروید. اما باید در نظر داشته باشید که با یک بار تمرین کردن نباید انتظار تغییر را داشته باشید. ما در ادامه بهترین تمرین هایی که میتوانید در خانه و بدون هزینه انجام دهید را به شما معرفی میکنیم

تمرین فن بیان به صورت بازی

بازی های زیادی وجود دارد که میتوانید در جمع های خانوادگی و دوستانه آنها را انجام بدهید و در عین سرگرم شدن، مهارت های کلامی و فن بیانتان را بالا ببرید. یک از بازی های جالب برای تقویت فن بیان بازی داستان سرایی با کلمات است. به این صورت که شما یک کلمه یا یک شیء را مد نظر میگیرید و در موردش یک جمله میگویید. بعد نفر دوم باید سعی کند با استفاده از جمله شما یک جمله دیگر و مرتبط بگوید و به آن اضافه کند و نفر سوم هم در ادامه جمله قبلی به جمله خودش اضافه میکند که بعد از مدتی کلمه ابتدایی شما تبدیل به یک داستان بلند بشود و این میتواند همینطور ادامه داشته باشد.

استفاده از جملات تمرینی فن بیان

برای قوی شدن و واضح شدن کلمات شما و این که بتوانید از تیق زدن حین کلام جلوگیری کنید میتوانید به طور روزانه و چند دقیقه ای را صرف تمرین و استفاده از جملات تمرینی کنید.

جملات تمرینی جملات سختی هستند که باید شما آنها را تکرار کنید و سعی کنید به صورت درست ادایشان بکنید.

چند نمونه از جملات تمرینی فن بیان:

- کانال کولر، تالار تونل
- غولارو با قند، گول می زنیم.
- چایی داغه، دایی چاغه!
- منوچهر با یه بقچه پر ترپچه، توی باغچه، خورد پیازچه!
- چه ژست زشتی
- اگزستانسیالیسم
- دستم در دبه بود، دبه درش دستم بود
- یه یویو یه یورویی
- سه سیر سرشیر سه شیشه شیر
- لای رولت رنده ی لیمو رفته

○ شیخ شمس الدین شمس آبادی سه شنبه شب در شمس آباد

- افسر ارشد ارتش اتریش
- سه دزد رفتن به بز دزدی^۱ به دزد دزد دو بز دزدید
- انگور انبه از گیل اورانگوتان
- زیره ریزه میزه از زیر میز می ریزه
- به نام وجودی که وجودم از وجود پر وجودش بوجود آمده است

مطالعه

یکی از کارهایی که میتوانید در خانه به راحتی انجام بدهید مطالعه است، اما ربط مطالعه و فن بیان در چیست؟ یکی از ویژگی های افرادی که فن بیان قدرتمندی دارند داشتن دایره واژگان بالا است، دایره واژگان خوب به شما کمک میکند که در حین صحبت کردن بتوانید از کلمات مناسب استفاده کنید و در صحبت کردن کم نیاورید. مطالعه علاوه بر بالا بردن سطح دانش، به شما کمک میکند دایره واژگان بالا نیز داشته باشید.

دکلمه کردن

دکلمه کردن اشعار نو و جملات ادبی به دلیل اینکه گاهی از عبارات سخت و مشکل استفاده میشود، تمرین خوبی است برای تقویت کردن فن بیان و گفتار ما. شما باید دکلمه را سعی کنید بلند و با حس ادا بکنید البته نه اینکه اغراق بکنید و حس مصنوعی داشته باشید. سعی کنید شمرده و با بیانی واضح و با صدای بلند کلمات را ادا بکنید.

تمرین فن بیان کودکان

اگر میخواهید فرزندانی داشته باشید که بتوانند خوب صحبت کنند و از صحبت در جمع خجالت نکشند، باید روی تقویت فن بیان آنها کار کنید و زمان صرف کنید. ما در این جا دو تمرین فوق العاده را به شما معرفی میکنیم:

از کودک سوال هایی با جواب توصیفی بخواهید

یکی از راهکارها و تمرین هایی که میتوانید برای تقویت بیان کودک استفاده کنید این است که وقتی میخواهید از او سوالی بپرسید سعی کنید سوال به گونه ای باشد که جوابش احتیاج به توصیف داشته باشد.

مثلا وقتی میخواهید در مورد دوستش از او بپرسید به دو سبک میتوانید این کار را انجام بدهید:

سبک اول: "با دوستت بهت خوش گذشت" و او جواب خواهد داد: بله یا خیر

سبک دوم: "با دوستت چه کاریهایی رو کردی؟ و او در جواب باید بیشتر توضیح بدهد و اوضاع رو توصیف کند.

در سبک دوم باعث میشود کودک بیشتر از دایره واژگانش استفاده کند، بیشتر توصیف کند و در نهایت و به مرور باعث تقویت فن بیان و هوش کلامی او خواهد شد.

انجام بازی های تقویت فن بیان کودکان

یکی دیگر از بهترین تمرین ها برای تقویت فن بیان کودکان بازی کردن است. بازی های بسیاری وجود دارد که شما با انجام آنها به همراه کودک، هم او را سرگرم میکنید و هم باعث تقویت فن بیان و مهارت های کلامی او میشوید.

بازی هایی مثل: داستان گویی با کلمات، تندگویی، بازی کلمات جایگزین، بازی کلمه ساز و ...

[مشاهده بازی های بیشتر](#) به همراه توضیحات کامل

تمرین لحن بیان

خیلی از افراد وجود دارند که به خاطر لحن نامناسب در ارتباطات خودشان دچار مشکل شده اند. گاهی یک کلمه کاملاً محترمانه میتواند با لحن نامناسب تاثیر گذاری منفی و معکوسی داشته باشد.

نکته ای که باید خیلی به آن توجه داشت این است که **لحن بیان نقطه کور افراد است**. به این معنی که احتمال خیلی زیاد خود فرد به لحنی که در صحبت ها به کار میرود توجه ندارد و شاید هیچوقت متوجه آن نشوند. برای این که به لحن خودتان بیشتر آگاه بشوید دو راهکار خیلی خوب وجود دارد:

۱. از اطرافیان دلسوز خود بخواهید که به کلام شما توجه کنند و لحن هایی که احتمالاً درست نیستند رو به شما اطلاع دهند.
۲. ضبط صدا خودتان و گوش کردن به آن.

یکی از بهترین تمرین ها برای لحن بیان این است که یک جمله را مثلاً: "من فن بیان خوبی دارم" را به صورت حالات مختلف بیان کنیم، مثلاً با ۸ حالت مختلف از جمله شاد، ناراحت، ترس، اضطراب، هیجان، خواب آلود و عصبانی.

سعی کنید گفتن این جملات با حالات مختلف را برای خودتان ضبط کنید و به آن گوش بدهید و اگر اشکالی دارد و می بینید که خوب نتوانستید حس را منتقل کنید دوباره تکرارش کنید.

با انجام این تمرین شما به مرور زمان به صورت کاملاً آگاه میتوانید از لحن های مختلف به جا و در شرایط مناسب استفاده کنید.