

المحاضرة السابعة:

نصائح وتوجيهات للحفاظ على الصوت والحصول على الاداء السليم:

بعد ان عرّفنا الصوت وأهميته لابد ان نتعلم مجموعة من المهارات لتطوير وتحسين اصواتنا وقبل ذلك لابد من الاخذ بنظر الاعتبار مجموعة من النصائح والتوجيهات من أجل الحفاظ على الصوت والحصول على الاداء السليم:

1- الاستعداد النفسي والجسدي ويتمثل:

- أ- الرغبة : وهذا أول شئ وقبل كل شئ فان كانت لديك رغبة ملحة في تحقيق هدفك الذي هو تطوير صوتك فهذا هو المفتاح الذي يفتح لك باب المشوار في الالقاء الجيد واذا لم تتواجد الرغبة في ان تكون ملقي ناجح او مذيع ناجح فلا داعي لان تكمل.
- ب- الجدية: رغبة بدون جدية لا تكفي اذن لابد ان تكون جاداً وتهتم بكل جزئية وتنفذ كل التمارين والنصائح التي نقولها . ولا تقول هذا التمرين يعجبني وهذا لا يعجبني وهذا ممكن ان أطبقه وهذا لا وهذا اخجل من تطبيقه اذ لابد ان تاخذ كل الامور بجدية تامة.
- ت- الثقة بالنفس : لابد ان تقول دائماً انا استطيع انك حقاً تستطيع لو وثقت بنفسك وقدراتك على تطبيق كل ما مطلوب منك
- ث- الصبر والاصرار : رغبة مع جدية قد لا تكون كافية اذ لابد ان تكون لديك اصرار بمواصلة المشوار فقد تعترض في طريقك احياناً عقبات أو ظروف تجعلنا نتوانا عن عملنا.

أو قد نجد اشخاص يريدون ان يتعلموا كل شئ وبسرعة ولكن بعد مدة سيواجهون عدة عقبات ومشكلات وبالتالي سيشعرون بالملل وينسحبون وهذا خطأ كبير فهما كانت الظروف صعبة يجب ان تصبر ولا بد من ان تستشعر بصعوبة عملك وبالتالي ستصبح قريباً من هدفك الذي أصبح جزءاً من حياتك كلما تجاوزت العقبات الواحدة تلو الاخرى فلا بد من تخصيص جزء من وقتك يومياً لكي تحقق هدفك مثل البيت الذي يبني طابوقة بعد اخرى ومثل قطرات المطر مهما كانت صغيرة لكنها بعد مدة تصبح سيل ونهر جار.

2- الاستعداد الجسدي : ومن الاستعدادات الجسدية هناك مجموعة من النصائح

لا بد من اخذ الاعتبار فيها ومنها:

- أ- الحفاظ على سلامة الصوت: وسنقف على مجموعة من النصائح والارشادات التي يجب اتباعها والالتزام بها للحفاظ على الصوت منها:
 - اولاً: الابتعاد عن الزكام وهو أكبر عدو للصوت
 - ثانياً: تناول الاغذية الغنية بالفيتامينات وخصوصاً فيتامين سي
 - ثالثاً: تجنب المشروبات الباردة التي تجعل الحلق جافاً ومحاولة تناول المشروبات الدافئة التي تجعل الحلق ليناً.
 - رابعاً : لا تصرخ فأن الصراخ يجرح الحبال الصوتية.
 - خامساً: مارس الرياضة بكل أنواعها فلها فوائد كبيرة على الجهاز التنفسي وتعطي الاطمئنان النفسي.

ب - قبل الالتقاء :

- 1- اذا كنت تعاني من الارهاق او التعب فلا تجهد نفسك في الالتقاء على الاطلاق لانك ستزيد من تعبك ولا يظهر صوتك بشكل جيد فلا بد ان تأخذ قسطاً من الراحة حتى تكون مستعد نفسياً وجسدياً.
- 2- يجب الا تلقي ومعدتك ممتلئة بالاكل فلا بد ان تأخذ وقت على الاقل نصف ساعة بعد تناولك وجبة طعام.

ج- اثناء الالتقاء :

وضعتك اثناء الالتقاء لابد ان تراعي التوجيهات التالية:

- 1- افضل طريقة في الاداء هي من وقوف وانك ستجد هناك فارق في صونك ما بين الوقوف والجلوس.
- 2- لابد ان يكون ظهرك مستقيماً فلا تنحني للامام ولا للخلف.
- 3- اجعل وضعية الكتفين معتدلة غير منحنية للامام ولا للخلف.
- 4- اجعل وضعية الرأس طبيعية لا نحو الامام ولا نحو الاسفل.
- 5- حاول الاسترخاء ولا تشد أعصابك.