

تیق زدن چیست؟ +بهتر

تیق زدن، لکنت ناگهانی یا گرفتگی زبان، مشکلی رایج است که می‌تواند اعتماد به نفس شما را در هنگام صحبت کردن به شدت تحت تاثیر قرار دهد. اما نگران نباشید! با استفاده از راهکارهای جامع و کاربردی این مقاله، می‌توانید به طور کامل بر این مشکل غلبه کنید و با صدایی جذاب و لحنی دلنشین، پیام خود را به مخاطبان منتقل کنید. با شرکت در کلاسهای گویندگی و فن بیان در مشهد، بدرخشید.

تیق زدن، با اعتماد به نفس سخن بگو!

به گزارش خبرگزاری گزارش خبر، تیق زدن، لکنت ناگهانی یا گرفتگی زبان، مشکلی رایج است که می‌تواند اعتماد به نفس شما را در هنگام صحبت کردن به شدت تحت تاثیر قرار دهد. اما نگران نباشید! با استفاده از راهکارهای جامع و کاربردی این مقاله، می‌توانید به طور کامل بر این مشکل غلبه کنید و با صدایی جذاب و لحنی دلنشین، پیام خود را به مخاطبان منتقل کنید. با شرکت در کلاسهای گویندگی و فن بیان در مشهد، بدرخشید.

تیق زدن به چه معنایی است؟

هرگاه نتوانیم منظورمان را از آنچه که هست را به دیگران برسانیم و بجای آن کلمات یا جمله ای را بدون اراده و ناخواسته به زبان بیاوریم، میگوییم تیق زده ایم.

درواقع تیق زدن هم چیز عجیب و غریبی نیست و همه ی ما ممکن است در صحبت کردن تجربه کرده باشیم.

پس اصلا نگران تیق زدن نباشید زیرا اساسا هر آدم زنده ای میتواند تیق بزند و نباید نگاه صفرو صدی به خودمان داشته باشیم. این مساله را بپذیریم که ما انسانیم و انسان کامل نیست.

دراین جهان آمده ایم تا سیر تکاملی خود را طی کنیم. تیق زدن هم از جمله چالش های زبانی است که می توان با یادگیری تکنیک های مربوط به آن به خوبی یاد گرفت که چطور بتوانیم آگاهانه کنترل کنیم و بهتر بسازیم.

گاهی با کلمه های تته پته کردن، لغزش کلامی یا اشتباه لپی هم روبه رو می شویم که هر سه کلمه میتواند مترادف باشد و به معنای تیق زدن است.

علت تیق زدن در سخنرانی ؟

تیق زدن در سخنرانی می‌تواند به علت‌های متنوعی رخ دهد. برخی از علل رایج عبارتند از:

استرس و اضطراب:

هنگام سخنرانی در مقابل جمعیت، استرس و اضطراب می‌تواند باعث تیق زدن شود. این استرس می‌تواند به علت فشار اجتماعی، ترس از عملکرد نامناسب یا عدم اطمینان از خود باشد.

عدم آمادگی و کمبود اعتماد به نفس:

نداشتن آمادگی کافی برای سخنرانی و کمبود اعتماد به نفس می‌تواند منجر به تیق زدن شود. عدم تسلط بر موضوع، نبودن برنامه‌ریزی مناسب یا عدم تمرین می‌تواند عوامل مؤثر باشند.

سرعت صحبت:

صحبت با سرعت بیش از حد، بدون مکث مناسب بین کلمات و جملات، می‌تواند باعث تیق زدن شود. عدم کنترل سرعت صحبت و فشرده‌سازی اطلاعات می‌تواند تلفظ ناصحیح را به همراه داشته باشد.

ناامنی و عدم راحتی:

حس ناامنی و عدم راحتی در محیط سخنرانی، برخورد با جمعیت ناآشنا یا قرار گرفتن در شرایط غیرعادی می‌تواند تیق زدن را تحریک کند.

مشکلات فیزیکی:

برخی مشکلات فیزیکی مانند خشکی دهان، عفونت حلق، تنفس نامنظم یا تنش عضلانی می‌توانند تیق زدن را تسهیل کنند.

چه کار کنیم تیق نزنیم؟

برای این که تپق نزنیم و سوتی های کلامی نداشته باشیم و بسیار مسلط صحبت کنیم باید بتوانیم اجزای مختلف بیانمان را تقویت کنیم.

بخش‌هایی که مرتبط به هوش کلامی، مهارت‌های ذهنی و مهارت‌های جسمی هستند و در ادامه قصد داریم همین تمرین‌ها را با یکدیگر مرور کنیم.

گام به گام تا خداحافظی با تپق!

۱. تمرینات کوه‌نوردی و صوتی برای تپق نزدن:

خواندن اشعار با صدای بلند در حین کوه‌نوردی یا سربالایی
قرار دادن حیوانات زیر زبان و خواندن متن بدون توقف
تمرکز بر نوک زبان و رها کردن فک و عضلات صورت
انجام روزانه تمرینات حداقل به مدت ۳۰ روز

۲. پرورش زبان با مصوت‌ها و حروف برای جلوگیری از تپق:

تمرین مصوت‌های بلند و کوتاه (آآآ، اِ اِ اِ) با استفاده از حروف الفبا

۳. زبان‌ورزی برای افزایش انعطاف‌پذیری و تپق نزدن

تمرین جملات و عبارات دشوار که به آن هد زبان‌ورز نیز می‌گویند و در اصطلاح زبان را روغن کاری می‌کند تا حروف سخت را بیان کند:

سپر جلوی ماشین عقبی، خورد به سپر عقب ماشین جلویی
دستم در دبه بود، دبه درش دستم بود
آهوپی رفته بود چرا، نه خود چرید نه بچه را، پس چرا رفته بود چرا؟
یه یویوی یه یورویی
غولا رو با قند گول می‌زنیم
لای رولت رنده لیمو رفته
چه ژست زشتی
چیپس، چسب، سس
سه دزد رفتند به بُرْدُزْدی، یه دزد یه بُرْ دزدید، یه دزد دو بز دزدید
لیره رو لوله، لوله رو لیره
سربازی سر سرسره‌بازی، زد سر سربازی رو شکست
ششلیک شنیسِل، شنیسِل ششلیک
کانال کولر، تالار تونل
قوری گل قرمزی
پشتی پستچی کدپستی
افسر ارشد ارتش اتریش
شیخ شمس‌علی در شمس‌آباد
شست، ششوار کرد
دوغ گازدار، گاز دوغ‌دار
کشتم شپش شپش‌کش شش‌پا را
شیش سیخ جیگر، سیخی شیش هزار
چایی داغه، دایی چاقه
تاجر تو چه تجارت می‌کنی؟ تو را چه که چه تجارت می‌کنم؟
کارل و لورل، کارها رو رله کردند
امشب شب سه‌شنبه‌ست، فردا شبم سه‌شنبه‌ست، این سه‌شنبه‌ست، اون سه‌شنبه‌ست، هر سه‌شنبه‌ست!
کوکتل کتلت، کتلت کوکتل
سمسار تو سمساری‌اش پوست سوسمار داشت
تره و ترب و ترخون، ترد و تند و تلخه
زیره ریزه‌میزه، از زیر میز می‌ریزه
ریش شیری سیبیل شیری، سیبیل شیری ریش شیری

۴. آشناسازی ذهن با لغات

تمرین مترادف‌سازی برای کلمات مختلف استفاده از فرهنگ لغات برای افزایش دایره واژگان

۵. سلامت جسم و ذهن برای تیق زدن:

خواب کافی و استراحت مناسب

تغذیه سالم و مقوی

ورزش روزانه و تنفس صحیح

اگر حین سخنرانی تیق زدیم چه کار کنیم ؟

حین سخنرانی، اگر تیق زدن رخ داد، می‌توانید از راهکارهای زیر برای مدیریت آن استفاده کنید:

آرامش خود را حفظ کنید:

اگر تیق زدن رخ داد، اولین قدم مهم این است که آرامش خود را حفظ کنید. تنفس عمیق و تمرکز بر حالت ذهنی آرام و متمرکز به شما کمک خواهد کرد تا با تیق زدن مقابله کنید و به طور متمرکز به سخنرانی خود ادامه دهید.

مکث کنید و تنفس عمیقی بکشید:

هنگامی که تیق زدن رخ داد، مکث کردن و تنفس عمیقی بکشید می‌تواند به شما کمک کند تا آرامش خود را بازیابی کنید. با تنفس عمیق و آرام، اعتماد به نفستان را افزایش دهید و به تنظیم صدایتان و تلفظ کلمات توجه کنید.

ادامه دهید و از آن عبور کنید:

مهمترین نکته این است که از تیق زدن عبور کنید و به سخنرانی خود ادامه دهید. ممکن است شما بخواهید تیق زدن را تصحیح کنید، اما بهترین راه برای اینکه مخاطبان به آن توجه نکنند، ادامه دادن به سخنرانی و انتقال ایده‌هایتان است.

استفاده از تکنیک‌های فن بیان، مانند بداهه‌گویی:

استفاده از تکنیک‌های فن بیان می‌تواند به شما کمک کند تا تیق زدن را در سخنرانی کاهش دهید.

کلام آخر

شما از طریق این روش‌ها می‌توانید تا حد زیادی تیق زدن را مدیریت کنید و به بهبود نحوه‌ی صحبت کردن خود برسید. ولی باید توجه داشته باشید که مدیریت این مسئله نیازمند تلاش و تمرین مستمر است. و با شرکت در کلاس فن بیان در کرج، مهارت‌های فن بیان خود را ارتقا دهید.