4

التخلص من الأصوات غير المستحبة

كيف يمكن للصوت الأنفي (صوت الخنين) أن يفسد عقد إيجار

اضطرت مارلين لي للانتظار عدة أيام قبل أن يتسنى لها الاجتماع بِـ غاري هندرسون لتبحث معه تغيير غرفة المكتب الذي يشغله. كانت سعيدة لرؤيته يأتي في الموعد المحدد. إذ كان سابقاً قد تخلّف عن الحضور مرتين، وهذا لم يكن من عادته. كان غاري من أكثر الرجال لباقة وتقيداً بالمواعيد .كانت علاقته معها ممتازة خلال السنين الستة التي قضاها كمستأجر في شركة المحاماة التي تعمل فيها. انتقلت مارلين الموضوع مباشرة: «غاري- إنني سعيدة لحضورك أخيراً لأننا بحاجة لمعرفة قرارك. اليك المخطط الجديد لتوزيع المكاتب. نستطيع تقديم هذا الموقع المشار إليه بِعلامة X باللون الأحمر على المخطط. أذكر اني قلتُ لك الأسبوع الماضي،أن المكان ليس فاخراً ولكنه مريح وأوسع من مكانك الحالي، وله ثلاث نوافذ. هل أفترض أنك موافق؟ تنهّد غاري ولم يقل شيئاً، متجاهلاً المخطط.

«هل يوجد مشكلة؟ «سألتْ مارلين عندما شعرت أن فترة الصمت ستطول ما لم تنهها. «ما الأمر؟».

أجاب غاري بهدوء متجنّباً النظر إلى عينيها: «مارلين، أذكر أننا بحثنا هذا الموضوع، وقلت لي في حينها أنه المكان الوحيد المتوافر، ولا يمكنني اختيار مكان آخر».

«هذا صحيح، وأنا آسفة ولكنه بالفعل المكان الوحيد. مع ذلك، أنا لا أفهم... فالمكان أفضل وأكبر من مكانك الحالي. والمبنى أقرب إلى مركز المدينة ويلبي حاجاتَك، أليس كذلك؟».

«مارلين – إني لا أجد الكلمات المناسبة فالأمر محرج».

«قل رأيك بصراحةً، نحن نعرف بعضنا منذ زمن بعيد، غاري، ما الذي يزعجك؟».

«حسناً مارلين، سأشرح لك. أولاً يسعدني أن أجدد عقد الإيجار بيننا وكنتُ سأنتقل معكم، ولكنني أفضّل أن يكون مكتبي الجديد وسطَ حقل قمحٍ في الريف على أن يكون مجاوراً لمكتب لوك ويلسن!». ارتسمت علامات الدهشة على وجه مارلين لكن غاري تابع حديثه بسرعة مومئأً لها أن تدعه يكمل: «لا– ليس الأمر كما تظنين. لوك إنسان رائع لا غبار عليه، ولكنني بصراحة يا مارلين لا يمكنني العمل في مكتبٍ أضطر فيه أنا وزبائني على تحمل صوت لوك طوال الوقت. أنا استشاريّ، ويأتي الناس لمكتبي وقد يجلسون لساعات طويلة، ويقيني أني سأفقد عملي وزبائني خلال شهر إذا جاور مكتبي مكتبَ لوك، هذا إذا استطعتُ الاستمرار شهراً!».

أومأت مارلين برأسها قائلة: «فهمت الآن ما تعنيه».

لقد فهمتُ ما عناه غاري. كان لوك شريكاً محامياً ناجحاً في عمله وحقق للشركة أرباحاً كبيرة، فعندما كان يستجوب شهود الخصم في المحكمة كانوا ينهارون بسرعة الضوء. ولكن صوته كان يبعث على الإزعاج بالرغم من ميزاته المفيدة في استجواب الشهود. كان لوك يتكلّم «بخنّة»، تكاد تشبه الصوت الذي تصدره حفر الأسنان، وبمرور السنين أصبح صوته أكثر سوءاً.

سألت مارلين غاري: «هل الأمر حقاً بهذه الأهمية بالنسبة لك؟ هل هو في نظرك أهم من موقع المكتب؟ أو من بدل الإيجار؟ أنت تعلم أنه ليس بوسعي أن اعرض عليك غرفة أفضل من هذه، وصدّقني لم نكن لنعرضها على شخص آخر سواك».

أجاب غاري: «لا أشك في ذلك. إنني حفاً آسف».

هل يفاجئك مثل هذا السيناريو؟ تابع القراءة....

استطلاع للرأي حول أكثر الأصوات إزعاجاً بالنسبة للأمريكيين

في عام ١٩٩٣طُلب من مؤسسة أبحاث مستقلة إعداد استبيان لمعرفة أكثر الأصوات إزعاجاً بالنسبة للأمريكيين. وُجه السؤالَ التالي إلى عيّنة مكونة من ١٠٠٠ شخص من المتحدّثين باللهجة الأميركية حصراً: «ما هو الصوت الأكثر إزعاجاً بالنسبة لك؟» وقد كانت الأجوبة على النحو التالي:

طبيعة الصوت	نسبة المشاركين (٪) الذين اعتبروا الصوت مزعجاً
الصوت الذي يشبه الأنين أو الصوت الذي ينم عن التذمر	٤٤,٠
الصوت الحاد	١٥,٩
الصوت المرتفع	١٢,١
صوت المائل إلى الهمهمة	١١,١
الصوت فائق السرعة	٤,٩
الصوت الضعيف (الخجول)	٣,٦
الصوت الرتييب (ذو النغمة الواحدة)	٣,٥
الصوت الخشن (الكنة الثقيلة)	٢,٤
لا يعرف/أو لم يجب	٢,٦

علينا ملاحظة عدة أمور حول نتائج هذا الاستبيان. تنوّعت الإجابة عن السؤال حول «أقلّ الأصوات الأميركية جاذبية». لقد اعترض الناس على الأصوات العالية جداً والحادة جداً أو الضعيفة جداً أو الأصوات ذات اللكنة الخشنة. من الواضح أن حوالي نصف المشاركين أجاب بأن الصوت الذي يشبه الأنين أوالصوت الذي ينم عن التذمر، هو أكثر ما يزعجهم. ما يعنيه ذلك هو الأصوات بخنّة أي الأصوات التي تخرج من

الأنف. وهذا بحد ذاته كاف لإقناعك بالعناية بصوتك والتأكد من أنك لا تنتمي إلى هذه الفئة. فالصوت «الأنفي» لا يستملحه معظم الناس، والسيناريو الذي عرضناه يمثل نموذجاً لما يمكن أن يتمخض عنه من آثار سلبية على حياتك اليومية.

يستند الناس في تقييم صوتك إلى عاملين إثنين: نوعية الصوت أي نغمته وطبقته ورنّته، ومدى خروجه من الأنف وخصائص أخرى، والعامل الثاني هو الطريقة التي تستخدمه بها. تعتمد ردود فعل الناس مشاعرهم اتجاهك على هذه الأمور مجتمعة فبل أن يحكموا على صوتك بشكل عام. ركّزنا سابقاً على طريقة استخدام الصوت، أما الآن فسنعرض لطبيعة الصوت بدءاً من مشكلة الخنين.

كيف تتخلّص من الخنّة في صوتك

هل تبدو، عندما تتكلّم، كمنْ يتكلّم من أنفه؟ تحصل الخنّة في أغلب الأحيان عندما تكون عضلات الفم والحنجرة والفكّ متقلّصة (غير مسترخية) وهذا يعيق الصوت من الولوج إلى مناطق الرنينٍ في أسفل الحنجرة والصدر، وبالتالي يتحول مساره ويخرج من المنخرين. وينجم عن ذلك صوت أشبه بالأنين.

إذا شعرت بذبذبات في أنفك فهذا لا يعني بالضرورة أن صوتَك أنفي ذو خنّة. يتصور بعض الناس أن صالرنين الأنفي يؤدي إلى الخنّة في الصوت، وهذا تصور خاطئ. هناك فرق هام بين الحالتين. ينجم

الرنين الأنفي عن ذبذبات صوتية تحصل في الأقنية الأنفية، مما يجعل صوتك ينبض بحيوية أكثر. ويعتبر هذا الجانب أحد العناصر الأساسية الفاعلة التي تكوِّن بنية صوتك. أما الخنّة فتنجم عن خروج الصوت عبر القنوات الأنفية ممّا يؤدي إلى نبرة صوت مقروصة.

يمكن تصحيح الخُنّة بالتمرن على الكلام بفم مفتوح وحنجرة مسترخية بشكل كاف، فذلك يساعد على الانسياب الحر للصوت.

الأحرف والألفاظ التي تخرج من الأنف في معظم الأحيان

يمكن للخنين الشديد أن يؤثّر على جميع الحروف الصوتية، إلا أن الصوتين الأكثر شيوعاً في هذه الحالة هما صوت الـ «ow» كما في «now» وصوت الـ «a» القصيرة كما في «and».

إصدار صوت الـ «OW»

في مناطقَ كثيرة من البلاد، وخاصةً في القسم الشمالي الشرقي وفي الولايات الجنوبية، تُنطق كلماتٌ مثل «down» وَ«loud» بخنّة. قبل أن تحاول التخلّص من الخنين عند لفظ الـ «ow» يجب أن تكون على دراية بكيفية إصدارها. يتألف صوت الـ«ow» في الحقيقة من صوتين إثنين: صوت الـ«ah» كما في «father» وصوت الـ «oo» كما في «too» (ندعو دمج هذين الصوتين معاً لتشكيل صوت الـ «ow» بِـ الإدغام). يُعتبر فهم كيفية عمل هذين الحرفين الصوتيين معاً خطوةً أساسية لمعالجة الخنّة في صوت الـ «ow».

تمرين: اتبع الخطوات التالية

الخطوة الأولى: قلْ «AH»

حرّكْ فكّك نحو الأسفل وافتحْ فمك. اجعلْ موضع فمك كما لو كنتَ أمام طبيب يفحص حنجرتك. تأكّد من أن الفم والحنجرة والفكّ مسترخية كلّها، وأبقِ لسانك في الأسفل. يحتاج هذا الصوت لكي نسمعه بشكل جيد إلى اجتياز مسافة كبيرة. أعدْ قول الصوت «ah» وركّزْ على الاهتزازات في حنجرتك وصدرك. تدلّ هذه الاهتزازات على وجود الرنين. كلّما أحسست برنين أكبر في حنجرتك وصدرك كلّما قلت خنّة الصوت.

الخطوة الثانية: وصل «AH» بـ «OO»

ابدأ بإصدار الصوت «oo» كما في «too». انطقْ صوت «ah» متبوعاً بـ «oo»، أي انطقْ «ah-oo». دفعة واحدة دون توقّف. ركّز على الـ«ah» وقلْ ببطء «ah-oo». افتح فمك قدراً كافياً كي تتجنب الخنّة عند نطق «ah». كرر نطق «ah-oo».

تمرين عملي: How

١ . قلْ «ah» مع إبقاء فمك مفتوحاً.

٢ . ركّز على الـ «ah» عند نطق «ah-oo».

٣ . الفظ الكلمة: (h-o-w) «hah-oo» كاملة وبتأن.

كرر هذه الخطوات عدة مرات بوتيرة متسارعة. قد يبدو إصدار الصوت على هذا النحو غريباً للوهلة الأولى. يعود سبب ذلك، ببساطة، إلى استخدامك لعضلات فمك وحنجرتك بطريقة مختلفة عن طريقتك المعتادة؛ لذلك من الأهمية بمكان أن تتمرّن بتأن. ستحتاج إلى وقت إضافي من أجل الإحساس بكيفية إصدار الصوت. لا تنس أن تغيير أسلوبك في النطق يتطلب المرور بفترة صإعادة تأهيل إذا صح التعبير؛ وبمرور الوقت ستتغير طبيعة صوتك تلقائياً.

كلمات وتعابير للتمرين: افتح فمك قدراً كافياً لسانك إلى الأسفل. تأكّد من بقاء عضلات الفم والحنجرة والصدرفي حالة استرخاء. استشعر الذبذبات أو الرنين في حنجرتك وصدرك لا تنس أن الصوت «ow» يخرج عادة من الأنف إذا تبعه أو سبقه الحرفان الساكنان «n» أو«m»؛ مثال ذلك «mouth» أو «pound».

amount	around	announce	abound
account	aloud	about	allow
arouse	brown	bound	boundary
bounce	bounty	bloues	bow
browse	bout	count	clown
crown	compound	confound	county
cloud	couch	crowd	coward
cower	down		

They were about to announce the amount.

Mr. Brown closed down the account.

Having no boundaries only compounded the problem.

drown	denounce	discount	doubt
devour	drowsy	drought	eyebrow
found	flounder	frown	fountain
founder	foul	flower	gown
gout	ground	growl	hound
hour	Howard	house	how
howl	impound	lounge	loud
loudspeaker	Iousy		

Howard got a discount on the house.

Idoubt if the founder is in the lounge.

How does the loudspeaker work by the fountain?

mound	mount	mountain	mouth
mouse	now	noun	munce
owl	our	out	ouch
ousted	outline	outside	out loud

outcome	outbound	outfit	pounce
brofound	pronounce	proud	pound
powder	power	powerhouse	pouch
prowl	round		

The pouch weighed two pounds and five ounces.

Turn the power on outside now.

We thought the outline was very profound.

rundown	roundabout	runaround	sound
surround	scrounge	scoundrel	south
shower	spouse	sour	scout
scour	scowl	slouch	spout
sprout	stout	town	tower
towel	trout	thousand	undoubtedly
voucher	vowel	vow	wow

The outbound calls were made from the south tower.

Ilike the sound of that town house.

They gave us the rundown on the voucher.

لفظ «A» القصيرة « Short «A» sound»

تُنطق الـ «a» القصيرة، كما في كلمة «ask» بخنين أكثر من أي حرف صوتي آخر. وهذا ما نلاحظه في مناطق متنوعة من البلاد، فالكلمات «half» و«manager» و«answer» تُنطق بخنة بصورة خاصة في الوسط الغربي والشمالي من البلاد بما في ذلك مدينتي شيكاغو وديترويت. والواقع أن هذه الخُنّة صفة منتشرة أيضاً في شرقي الولايات المتحدة بما في ذلك مدينة نيويورك.

تمرين: As

إن نطق الـ «a» القصيرة بشكل صحيح لهو أمر دقيق ويتطلّب بعض المهارة. خذ مثلاً الكلمة «as». إذا كانت عضلات الفم والحنجرة متقلّصة فإن الصوت سيخرج بخنّة. من ناحية أخرى، إذا فتحت فمك وحنجرتك أكثر مما نفعل عادة للفظتها كما يلفظها البريطانيون، وقد لا يكون ذلك مستحبّاً في محيط أمريكي. عليك إذن تحقيق حلّ وسط بين هاتين الحالتين الحدّيتين كي تضمن لفظاً أمريكياً معيارياً. يمكنك أن تتخلّص من الخنّة في «as» باتّباع الخطوات الثلاث التالية:

١ . افتح فمك ولا تدع شفتيك ترجعان للوراء.

٢ . أرخِ عضلات فمك وحنجرتك وصدرك.

٣ . أبقِ لسانك في الأسفل وانطق «as».

إذا كان وضع فمك صحيحاً فستشعر بذبذبة أو رنين ضعيف في الحنجرة، وربّما في الصدر كذلك. تذكّر أن تصاعد الرنين الذي تشعر به في الحنجرة يصاحبه خنّة الصوت. أعدْ التمرين.

لا تنسَ أن صوت الخنين عند نطق الـ «a» القصيرة يبرز بوضوح أكبر إذا سبقها أو تلاها أحد الحرفين الصوتيين «m» أو «n»، كما هو الحال في الكلمتين «math» و«hand»

كلمات وتعابير للتمرين:

أبقِ لسانك في الأسفل وأرخِ عضلات فمك وحنجرتك وفكّك. ركّز على الشعور بالرنين في الحنجرة والصدر. استخدمْ مسجلة صوت كي يتسنى لك تقييم مدى التقدم الذي تحرزه.

ask	bad	after	mass
had	add	half	staff
last	trap	path	basket
bashful	absolutely	wax	clach
pass	passage	habit	laugh
bag	baggage	fabric	matter
adequate	agony	flag	aspirin
snack	crash	apple	disaster
as	bathroom	master	class

math	cabin	gas	action
grab	cab	glass	vast
fraction	rational		

We only had half the staff.

I think the class action suit is irrational.

Your satisfaction is guaranteed when you buy this fabric.

نعـود لنذكـرك بأن النزوع إلى نطق الـ «a» القـصـيـرة بخنّة يزداد إذا سبقها أو تبعها أحد هذه الأصوات الساكنة: «n» أو «m» أو«ng». لتجنب هذه الخُنّة، أبقِ مؤخرة لسانك منخفضة عند نطق الـ «a» القصيرة.

anth em	annual	amateur	ambulance
handle	and	Angela	ample
answer	amplifier	bland	banner
band	command	chance	candy
canyon	canned	canada	camp
cantor	camera	can't	dancer
damp	Dan	frantic	France
fran	family	fan	grand
gamble	Grammy	grant	ham
handsome	hand	janet	

They played Canada,s national anthem.

Dan had ample time to answer.

Janet handled the grant.

hamburger	anchor	hamper	janitor
jam	angle	lamp	land
bank	man	manner	mantle
manager	nasty	Nancy	pan
rank	pants	panting	ram
ran	ramp	handkerchief	random
blank	stamp	stand	sandwich
sank	snack	sand	strand
tangible	tantalize	rang	tan
trample	van	vandalize	tank
plan	drank	Andrew	thank
dangle	slang	frank	

Randy,s manager drafted the business plan.

Hank got angry when the phone rang.

Pam filled in the blanks.

عبارات شائعة تتضمّن صوتي الـ «OW» والـ «A» القصيرة

foul play	on the ground
pound for pound	hang around
down south	sweet and sour
out on the town	out and about
out to lunch	at a fraction of the cost

تذكّر أن الخنّةَ عادةٌ من الصعب التخلّص منها، لذلك لابد من الصبر والمثابرة.

حاولْ أن تصحّح لفظك حالاً إذا أحسست بالخنين يتسرب إلى صوتك، سترى أن ذلك يتطلّب جهداً ودراية، ولكن معرفتك للأسباب يجعل الحل مسألة وقت وتمرين لا غير.

كيف تتخلّص من الأصوات غير المستحبة لتحسين نطقك

لنعد الآن إلى الاستبيان ولنعالج باختصار المشاكل الصوتية الأخرى المدرَجة. عولجت مشكلة الهمهمة في الفصل الثاني، وعرضنا في الفصل الثالث إلى مشكلة التكلم بسرعة أو ببطء. سنعالج في الفصل الخامس المشكلات الناجمة عن اللكنة الثقيلة، وبذلك يبقى من الأصوات غير المستحبة الأصوات الحادة أو الرتيبة أو العالية والأصوات الناعمة الضعيفة.

لا تعني هذه الصفات سوء اللفظ، بل إن الأمر لأن القضية تتعلق بالقدرة على التحكم بصوتك. سيعالج الفصلان السادس والسابع هذه القضايا بالتفصيل، أما هنا فسنعرض بعض الأمور التي يمكن لها أن تساعدك على تحسين صوتك إذا كان له إحدى الصفات المذكورة.

معرفة خصائص صوتك

يستطيع أي إنسان يتمتع بحاسة سمع عادية أن يقرر الخصائص أو الصفات التي تُميِّز صوت شخص ما. ليس الأمر صعباً. قصارى القول أننا لم نعتدْ عليه ولم نتمرّن على تعلّمه. لكن الأمر الصعب هو سماعك وتحديدك لخصائص صوتك أنتَ، وذلك لأن أذنك اعتادت على سماعه. لذلك، من المفيد أن تسجل صوتك على شريطٍ كي تتمكن من سماعه وتحليله كما تفعل مع أصوات بقية الناس.

خذْ الشريط الذي سجّلتَ عليه صوتك في بداية البرنامج واستمع إليه أربع مرّات: المرّة الأولى لتحديد طبقته، والثانية لتحديد مدى جهاره (مستوى ارتفاعه) والثالثة لتحديد شدّته (مد ضعف أو قوة النبرة) وأخيراً لتحديد رتابته (أو نقيضها، أي فيما إذا كان ميلودرامياً أم لا). ركّز في كلّ مرّة على خاصة واحدة للصوت، وتجاهل الخصائص المتبقية. من المفيد استشارة شخص آخر، إذا أردتَ. قارن صوتك المسجل بالصوت المسجل لرجل آخر. قارن أيضاً بين تسجيلٍ حديث العهد لصوتك بتسجيل قديم له – قد يدهشك التحسن الملموس الذي طرأ على صوتك.

أخيراً، استخدم فطرتك السليمة. إذا رأيت الناس يخطون إلى الوراء قليلاً عندما تخاطبهم فهذا دليل على أنك تتكلّم بصوت مرتفع صاخب. أمّا إذا رأيتهم يقطبون حاجبيهم ويقتربون منك فهذا يعني أن صوتك ليس مرتفعاً بالقدر الكافي. إذا بدت لك عيونهم وكأن غشاوةً ظلّلتها فهذه إشارة إلى ضجرهم، وقد يكون سبب ذلك رتابة صوتك. في حين، إذا بدوا لك مشدوهين فقد يكون ذلك لأنهم وجدوا صوتك مسرحياً «ميلودرامياً» يعلو وينخفض بصورةٍ مُعبِّرة. من المفيد معرفة ردود فعل المستمعين و مدى تجاوبهم شريطة أن تعيرهم اهتمامك. وهنا يمكنك اختبار مهاراتك من خلال تمارين التحكّم الصوتي ومراقبة التغيّرات في ردود أفعالهم.

لا يجوز أن تؤثّر طبيعة صوتك بشكل ملحوظ على مستقبلك، ولكن ذلك قد يحصل أحياناً. أنت لست مجبراً على الرضوخ للأمر الواقع وتقبل نوعية صوتك السيئة والآثار السلبية التي قد تنجم عن ذلك، بل تستطيع تصحيح المشكلة بالاستفادة من المعلومات الواردة في هذا الفصل.

تعلّم كيفية التحكّم بصوتك

لمعالجة المشكلات الأربع السابقة يتعين عليك التحكّم بشكل أفضل بصوتك بحيث يتسنى لك إصدار الصوت الذي تريده وفي الوقت الذي تختاره. يجب أن تحس بعضلاتك الصوتية عندما تستخدمها كي يتسنى لك التحكم بانقباضها واسترخاءها. إليك الآن تمرينان تقليديان لتحقيق هذا الغرض: «الأغاني المتكلمة» (talking songs) و«الذيول المتكلمة» (talking trails).

استخدام الأغاني المتكلمة «Talking Songs»

اخترْ أغنية سهلة جداً مثل أغنية «الفئران الثلاثة العمياء» «Three Blind Mice» أو أغنية «ليلة عيد» «Jingle Bells». انطق كلمات الأغنية بصوت مرتفع مغيّراً في طبقة صوتك كما لو كنت تنشد الأغنية - دون أن تغنيها! انطق النغم بدلاً عن غنائه. عندما تفعل ذلك انتبه لما تفعله عضلاتك الصوتية حين تنتقل من طبقة صوت إلى أخرى. ابدأ باستخدام مقطع لفظي لا معنى له مثل «لا-لا-لا» «la-la-la» بدلاً عن لفظ كلمات الأغنية، فهذا سيمكّنك من التركيز على الطبقة الصوتية (لا على كلمات الأغنية). عندما تشعر أنك أتقنت تنفيذ المطلوب، ابدأ بلفظ الكلمات لتستشعر حركة العضلات عند نطق أصوات معينة - كما كان الحال في التمارين الواردة في الفصول السابقة -. عندما تتمكن من كل ذلك انتقل إلى أغنية أصعب.

يُعد هذا التمرين من أفضل التمارين ولكنه صعب التطبيق وغير مستحبّ (عليك القيام به في غرفة بمفردك). عندما تتقن التمرين ستجد أن طبيعة صوتك قد تحسّنت تلقائياً، وذلك لأنك صرتَ تعي طريقة عمل عضلاتك الصوتية وكيفية التحكم بها.

استخدام الذيول الصوتية - الذيول المتكلمة

هذا تمرين أسهل ولكن فائدته لا تقل عن فائدة التمرين السابق. اختر أحد المقاطع من الخطابات المختصرة الواردة في الملحق واقرأه بصوت عال (من الأفضل حفظه عن ظهر قلب، كي تستغني عن القراءة

وتركز اهتمامك على كيفية النطق). تخيّل عندما تتكلّم أن الأصوات المنبعثة من فمك تخلف وراءها ذيلاً في الهواء، كالذيل الغازي الذي تخلفه الطائرة النفّاثة وراءها.

إن هدفك هو التحكم بنهايات الصوت أو بعبارة أخرى التحكم بامتداد الصوت والتلاعب به، كما لو كنت ترسم أحرفاً أو أشكالاً في الهواء... (استخدم خيالك). انتبه مرة أخرى لما يحدث في فمك وحنجرتك وصدرك -أي جهازك الصوتي- عندما تُجري هذه الحركات.

إذا وجدتَ ذلك صعباً فابدأ بـِ «la-la-la». تمرّن على هذا المقطع اللفظي ثم انتقل إلى الكلمات.

محاكاة أو تقليد صوت مُسجّل

هذه استراتيجية أخرى مفيدة تساعدك في التحكم بنبرة صوتك. ستكلّمْ مع شريطٍ مسجّل لشخص من جنسك وجيلك تُعجَب بصوته. لا تصغ إلى الشريط بل حاول محاكاة صوت المتحدّث بشكل طبيعي. غالباً ما يساعد ذلك على تحسين طبقة صوتك وسرعة تدفّقه عند الكلام.

انطقها بصوت مرتفع!

نورد فيما يلي أربع عبارات مقتطفة من المصادر المنوه إليها. اقرأها بصوت عالٍ (أو احفظها ثم رددها عن ظهر قلب) كتمرين على ما تعلّمته في هذا الفصل. انتبه إلى الكلمات التي غالباً ما تُلفظ بخنّة.

When he tried the hypermarket format in the late 1980s, Sam Walton simply grafted a grocery store onto a Wal-Mart store,s general merchandise operation. It was like sewing a toe onto a hand.

ZINA MOUKHEIBER,
"squeezing the Tomatoes," Forbes Magazine, February 13, 1995, p. 55.

"Great strategy, lousy implementation". Ask the management consultants why their high-price recommendations sometimes produce rotten results, and that,s the answer you,ll get. Usually, the answer is merely self-serving. Sometimes it,s dead right.

JOSEPH R. GARBER,
"Being a Better Boss, the PC Way " Forbes Magazine, November 21, 1994, p. 206.

When outside forces make some types of assets more at- reactions can unleash tidal tractive than others, investors, waves of change, making or destroying fortunes. The most powerful of such outside forces is inflation.

JOHN RUTLEDGE,

"IT,s Back", Forbes Magazine, November 21, 1994, p. 50.

Ironically, some of the same academics who b333uilt giant reputations by slamming market timing are now making big bucks peddling a new variation of the same snake oil. The new product is called "tactical asset allocation" and is slickly packaged for respectability in complex computerese.

DAVID DREMAN

"How to Avoid Whiplash",Forbes orbes Magazine, October 1,1990, p. 272.