

## KONUŞMA DİLİ BECERİSİNDE SOLUK ALIP VERMENİN ÖNEMİ

(\*) Erol ŞAYKOL

Birey yaşamı boyunca duyduklarını, gördüklerini, okuduklarını ilkin belleğine depolar. Bilindiği gibi kendine özgü gelişmiş yapısı karmaşık işlevleri olan beyin bir bilgi işlem merkezi gibi çalışır. Yaşam kaynağı olan havanın vücuda alınması da beyindeki nefes merkezi üzerinden yapılır. Nefes alma gereksinimi ve kan dolaşımı orada ayarlanır.

Konuşurken belleğe depolanan bilgiler duygu ve düşünceler eklenerek mantıksal dizim yapılır, ses organları harekete geçirilir.

Beyin konuşma işlemini yerine getirmede ilk veriyi duyulan ses sinyalleri ile alır söyleniş biçimiyle kodlar. Doğru söylenişle duyulan doğru ses sinyali ile kodlaşmış olur. Çocukluktan bu yana duyulan doğru ya da yanlış konuşma diline yansması bu nedenle olsa gerek. Söylenmesi düşünülen sözün söz sinyalleri saptandıktan sonra bu söz sinyalleri kontrol amacıyla önceden edinilmiş bilgi veri tabanına gider. Gerekli karşılaştırmalar, kontroller yapılır. Olumlu sonuçlar alınınca bu kez de konuşma organlarındaki kasların uyumlu denetimi gerekir. Bu nedenle sinyaller beyin kabuğuna - Kerteksine- iletilir. Kerteks emir sinyallerini gereğini yapmaları istemiyle ses organlarına doğru çıkarır. Çıkan emir sinyalleri beyin sapı ve omurilikten ilerler; gırtlak, akciğerler, karın kasları ve rezonans boşluklarının dakik, ortak ve uyumlu çalışması için bu emirleri iletirler. Emirleri alan organların ince ayarları istemli, istemsiz çok sayıdaki sinirler tarafından düzenlenir. Aslında daha da karmaşık çalışan beyin - Bilgisayarın- konuşma eylemindeki üstünlüğü yadsınamaz bir gerçektir.

Organlara gelen emir sinyalleri - göğüs boşluğu ile karın boşluğunu birbirinden ayıran, alt yönü içbükey üst yönü dışbükey durumdaki - diyafram kasının kasılmasını sağlar. Diyafram kasılınca kendine yapışık 6 kaburgayı çekerek akciğer dokularının genişlemesine neden olur.

Genişleyen dokularda çevredeki atmosfer basıncına göre negatif basınç oluştuğundan dış ortamdaki hava emer, akciğerler de pasif olarak havayla dolar. Örneğin, koşan biri ile yavaş yürüyenin, konuşanla konuşmayanın hava gereksinimi farklı farklı olduğundan nefes alışları da değişken olacaktır.

Konuşma dili becerisinde soluk almanın en önemli kuralı; gürültüsüz, düzenli, sinirlenmeden, sık ve çabuk soluk alabilmektir. Gürültülü alınan soluk dinleyicileri rahatsız eder. Normalde soluk burundan alınmalı, ağız hep kapalı tutulmalı. Ancak, konuşurken konuşmanın yapısı gereği konuşma hızını bozmamak için ağızdan soluk alınabilir. Çünkü, ağız kapatılıp burundan soluk almaya zaman kalmayabilir. Böyle durumlarda ağızdan alınan soluk yine de gürültüsüz olmalıdır.

Konuşmacı konuşurken dışarı çıkan havayı sese dönüştürür. Havanın sese dönüşmesi çok ince bir ayarla yapılır; diyafram yavaşça gevşerken, karın kaslarının da buna bağlı olarak uygun ve düzenli şekilde yavaşça kasılması gerekir. Konuşmacı soluk vermeyi her zaman en iyi şekilde kontrol altında tutabilmelidir. Soluk verirken tutumlu olmalı. Soluğunu birden verip soluksuz kalan konuşmacı yorulur. Konuşmasını sürdürmekte zorlanır. Konuşmayla birlikte aynı anda soluk vermeli ve konuşmasını soluğunun tümü bitinceye değin sürdürmeli. İstenilen tümcenin başındaki kadar sonunda da soluğun bol olmasıdır. Bu kurala uyulmuyorsa, konuşmacı tümce sonlarını iyi söyleyemiyor, iyi işitilen şiddette konuşmıyor demektir. Oysa konuşmacının yapacağı bazı tonlamalar ve vurgulamalar onun kısa kısa soluk almasını sağlayacaktır. Tüm bu soluk almaların sessiz ve sakin olması gerektiğini hiçbir zaman unutmamalıdır. Konuşması tıpkı bir dereden akan su gibi sakin, akıcı, etkileyici olmalı.

Dinleyiciler karşısında konuşan herkesin konuşma dili becerisinde başarılı olması beklenir. Dinleyici anladığı ile anlatılanın aynı olmasını ister, anlamak için kendini yormayı düşünmez. Bu nedenle konuşmacının çok dikkatli olması gerekir.

Meslekleri gereği avukatların da düşüncelerini, duygularını, yapmak istediklerini karşındakilere tam olarak aktarabilmek için doğru sese, düzgün söyleyişe, inandırıcı sözcüklere tümcelere gereksinimleri vardır. Onlar da kendi nefes alma ve verme gücüyle, vücuduyla ilgili anatomik bil-

giler edinmelidir. Konuşurken nefesi kullanabilme tekniğini kazanmalıdır. Bunu başarmanın yolu KONUŞMA DİLİ BECERİSİ çalışmalarına katılmak, yeterli tekniği öğrenmekten geçer.

Çalışmalardan iki örnek verip konuşma dili becerisinde soluk alıp vermenin ne denli önemli olduğuna bir kez daha değinmiş olalım.

### ÖRNEK 1

Bir soluk vermede ünlü harflerin tümünü söylemeyi deneyiniz, harfler ağzınızdan temiz, açık seçik, duyulur yükseklikte olsun.

A - E - I - İ - O - Ö - U - Ü

### ÖRNEK 2

Aşağıdaki tümceleri yavaş yavaş ama bir solukta söyleyiniz. Her tümceye başlamadan önce soluk alınız soluğu verirken tümceyi okumaya başlayınız. Harfler ve heceler duyulur olmalı.

- Dövme düşmanının kapısını parmakla, döverler kapını tokmakla.
- Bir peltek büyükbaba peltek konuşan peltek torununu pelteklikten kurtarabilir mi?
- Üstü üç taşlı, taç saplı, tunç taşı çaldıran mı çabuk çıldırır, yoksa içine yüz ton saç kaplı çanı kaldıran mı çabuk çıldırır.

### Kaynakça :

- Özdemir Nutku. Sahne bilgisi. Kabalcı yayınevi. 1989
- Leyla Serdaroğlu. Oyuncunun el kitabı. Mitos-Boyut. 1994
- Dr. Mehmet Ömür. Ses özelliklerine bir bakış. Cumhuriyet Bilim ve teknik. 1995,407, s.10-11

(\*)Aktör - Oyun Yazarı