



## SAHNADA NUTQ MADANIYATI

---

**Ruslanbek Nurjanov**

*O'zbekiston davlat san'at va madaniyat instituti Nukus filiali  
"Rejissura san'ati" kafedrası "Estrada va ommaviy tomoshalar  
rejissorligi" 2-kurs talabasi*

**Annotatsiya:** ushbu maqolada sahnada nutq madaniyati, sahnada ishtirok etishni va ishonch bilan gapirishni o'rganishi, har bir ijrochining o'ziga xos nutq uslubi, olomon bilan aloqa o'rnatishning eng oson yo'li va boshqalar to'g'risida yozilgan.

**Kalit so'zlar:** sahna, nutq, madaniyat, ishonch, gapirish, ijro, uslub, aloqa.

Olomon bilan ishonch bilan gaplashishning asosiy siri bu sizning sahnadagi ishtirokingizni rivojlantirishdir. Bu siz oqshom ohangini o'rnatishingiz va tomoshabinlar siz yaratgan dunyoga qadam qo'yishi uchun.

Agar siz o'zingizga ishonchsizlik yoki uyatchanlikdan azob chekayotgan bo'lsangiz, unda sahnada ishtirok etish va ishonch siz tug'ilgan yoki tug'ilmagan narsalar degan xulosaga kelishingiz mumkin. Lekin bu shunchaki to'g'ri emas.

Har kim sahnada ishtirok etishni va ishonch bilan gapirishni o'rganishi mumkin.

O'zingizning tabiiy nutq va ijro mahoratingizni rivojlantirib, o'zingizga bo'lgan ishonchni oshirib, sahnadagi shaxsni qabul qilmasdan yoki o'zingizni bo'lmagan odam sifatida ko'rsatmasdan turib, sahnadagi ishtirokingizni yaxshilashingiz mumkin.

Bu boshqacha bo'lib tuyulishi mumkin, lekin o'zingizga sodiq qolish - sahnada o'zingizni ishonchli his qilishning eng yaxshi usuli. Bu sizning kuchli tomonlaringizni ta'kidlash va ular atrofida ishlashingizni oshirishni anglatadi.

Misol uchun, agar sizda ajoyib hazil tuyg'usi bo'lsa, u erda va u erda bir nechta hazillarni sepib, sahnada o'zingizni yanada qulay his qilishingizga yordam beradi.

Sahnada ishtirok etish va ishonchni ko'rsatish sahnada o'zini qulay his qilishdan boshlanadi va o'z kuchingiz va jozibangizga sodiq qolish - boshlash uchun yaxshi joy.

Sahnada ishtirok etish - bu ijrochining tomoshabinlar e'tiborini jalb qilish va uni shou, nutq yoki taqdimot davomida ushlab turish qobiliyati. Bu ijrochining mahorati, o'ziga bo'lgan ishonchi, xulq-atvori, kiyinishi va umumiy yulduz kuchi yoki jozibasi bilan belgilanadi.

Qanday qilib sahnada ishtirok etishni hech o'ylab ko'rganmisiz? Bu siz uchun qo'llanma.



Ishoning yoki ishonmang, tinglovchilar e'tiborini jalb qilish uchun ajoyib nutq tayyor bo'lish etarli emas. Sizning yetkazib berishingiz ham xuddi shunday muhim.

Sizning sahnada ishtirok etishingizga qo'shadigan yoki olib tashlashi mumkin bo'lgan og'zaki bo'lmagan belgilar mavjud: sizning xulq-atvoringiz, imo-ishoralaringiz, turishingiz, pozitsiyangiz va tashqi ko'rinishingiz sahnadagi jozibadorligingizga yordam beradi.

Har bir ijrochining o'ziga xos nutq uslubi bor. O'zingiznikini bilasizmi?

Nutq uslublari va sizning shaxsiyatingizning turli toifalari mavjud va nutq maqsadlari qaysi biriga kirishingizni belgilaydigan omillardan faqat bir nechtasi.

Agar siz o'zingizning shaxsiyatingizga mos kelmaydigan uslubni majburlamoqchi bo'lsangiz, o'zingizni muvaffaqiyatsizlikka tayyorlayapsiz.

Sizning nutq uslubingiz sizning shaxsiyatingiz, xabaringiz va, albatta, hodisaning o'zi bilan bog'liq bo'lishi kerak.

Agar siz sahnada nutq so'zlashda ko'p tajribaga ega bo'lmagan bo'lsangiz yoki tajribali ma'ruzachi bo'lsangiz, sahnadagi ishtirokni namoyish qilish yo'llarini izlayotgan bo'lsangiz, yaxshiroq ishlashning kaliti mukammal nutq uslubini topishdir.

Nutq uslublari va o'zingiznikini qanday aniqlash haqida ko'proq ma'lumot olish uchun ma'ruzachilar testimizdan o'ting.

Sahnada chiqish qilayotgan intiluvchan komediyachi o'zining eng yaxshi lahzalarini o'tkazib yuboradi, lekin olomondan bir marta ham kula olmaydi. Siz bu timsolni yaxshi bilasiz, shunday emasmi?

Ommaviy axborot vositalari sizni boshqacha ishonishga undashi mumkin bo'lsa-da, haqiqat shundaki, "qattiq olomon" degan narsa yo'q. Muvaffaqiyatli ishlash va bir tekis tushib ketadigan ishlash o'rtasidagi farq tadqiqotdir.

Tinglovchilaringizni bilish, nutqingizni yozish haqida o'ylamasdan oldin qilishingiz mumkin bo'lgan eng muhim narsadir.

Bu sizning demografik holatingizga e'tibor berishni anglatadi. Yoshi, jinsi, etnik kelib chiqishi, ta'lim darajasi, daromadi va joylashuvi sizning nutqingiz qanday qabul qilinishiga ta'sir qiluvchi omillardir.

Masalan, yoshroq auditoriya yangi ofis stajyorini boshqarish haqidagi hazildan ko'ra, talaba qarzi haqidagi hazilni ko'proq qabul qilishi mumkin.

Eng yaqin do'stingiz bilan gaplashganda va ish beruvchi yoki potentsial investor bilan gaplashganda tilingiz va ohangingiz o'rtasidagi farq haqida o'ylab ko'ring.

Xulosa? Bir oz madaniy sezgirlik uzoq yo'lni bosib o'tishi mumkin.

Ishonchlilik ishonchni tug'diradi.



Siz barcha to'g'ri so'zlarni ayta olasiz, lekin agar siz ularga ishonmasangiz, ular siz kutgan ta'sirga ega bo'lmaydi.

Aytgan narsangizga ishonish nutqingizning har bir so'ziga ishonch bag'ishlaydi. Agar siz o'z g'oyalaringizga ishonsangiz, olomon ularga va sizga ham ishonadi.

LEKIN so'zlaringizni diqqat bilan tanlang.

Ishonch bilan gapirish, shuningdek, o'ziga ishongan tildan foydalanishni anglatadi. O'z fikringizni "menimcha", "ehtimol" va "um" kabi so'zlar va iboralar bilan aytishdan saqlaning.

Sizning dalillaringizning afzalliklaridan qat'i nazar, noaniqlik yoki ikkilanishni ifodalovchi so'zlardan foydalanish nutqingizda allaqachon qilgan barcha harakatlaringizni bekor qilishning ishonchli usulidir.

Ishonchlilik, siz nimaga ishonganingiz bilan bir qatorda, uni qanday muloqot qilishingiz bilan bog'liq.

Shaxsiy latifalar - olomon bilan aloqa o'rnatishning eng oson yo'li.

Shaxsiy tajribangizni tomoshabinlar bilan baham ko'rish sizning xabaringizni etkazishga yordam beradigan zanjirli reaksiyani keltirib chiqaradi.

O'zingizning tajribangiz haqida tushuncha berish orqali zaiflikni ko'rsatsangiz, o'zingiz va tinglovchilaringiz o'rtasida aloqa o'rnatasiz.

Va odamlar umuman begona emas, balki o'zlari bilan bog'langan yoki o'zini bilgandek his qiladigan odamga ko'proq e'tibor berishadi.

O'zingizning shaxsiy latifalaringizni hamma uchun mos keladigan tarzda tuzish, ayniqsa, tinglovchilarda his-tuyg'ularni uyg'otish va doimiy taassurot qoldirishda samaralidir.

Misol uchun, ishingizni yo'qotish haqida bir oz osonlikcha rad etilgandan keyin oldinga siljish haqida suhbatga aylanishi mumkin.

Shunday qilib, tinglovchilaringiz sizning latifangizni o'zlarining shaxsiy tajribalariga, shu jumladan, ularning tanishuv hayotidan tortib kollejga o'qishga kirishlarigacha osonlikcha qo'llashlari mumkin.

Hech kim, hatto eng tajribali ma'ruzachi ham sahna qo'rquvidan immunitetga ega emas.

Spektakldan oldin yoki davomida qandaydir tashvish yoki vahima his qilish mutlaqo normaldir.

Aslida, sahna qo'rquvi faqat bosqichlarga xos emas. Ishlash tashvishi test yoki imtihon, uchrashuv yoki suhbat, o'yin yoki o'yin oldidan paydo bo'lishi mumkin.

Milliy ruhiy salomatlik instituti (NIMH) hisob-kitoblariga ko'ra, odamlarning taxminan 73 foizi sahna qo'rquvidan azob chekishadi.



Agar siz ilgari hech qanday muammosiz ijro etgan bo'lsangiz ham, agar biror narsa noto'g'ri bo'lsa, zaxira tarkibga ega bo'lish odatda yaxshi amaliyotdir.

Nutqingizning bo'limlarini unutasizmi, muzlatib qo'yasizmi yoki tadbir davomida rejalar kutilmaganda o'zgarganmi, zaxira kontentga ega bo'lishingiz kontentingizni yodlab olishingiz yoki improvizatsiya qilishingizga majbur qilishi mumkin.

O'zingiz bilan to'liq yozma nutq so'zlash, bir nechta eslatma kartalarini tayyorlash yoki asosiy fikrlaringizni ta'kidlash uchun bir nechta vizual tasvirlarni loyihalash asablaringizni nazorat qilish va namoyishni davom ettirishga yordam beradi.

Zaxira tarkibingizni eslab qolishingiz shart emasligini unutmang. Miyangizni haddan tashqari yuklash sizning ishlashingizni murakkablashtiradi va sizni yanada xavotirga soladi.

Ishonchli tana tili - sahnadagi ishtirokingizni yaxshilashning eng yaxshi usullaridan biri.

Bir so'zni aytishdan oldin tana tilingiz tinglovchilaringizga nimanidir bildiradi.

Misol uchun, asabiy shomil yoki tebranish tinglovchilarni nutqingizning afzalliklaridan chalg'itadi va sizni o'zingizga ishonchsiz ko'rinishga olib keladi.

Do'stlaringiz va oilangiz odatda chalg'itadigan nutq odatlari, xulq-atvori yoki imo-ishoralari haqida sizga ma'lumot berishi mumkin.

Ularni tizimingizdan olib tashlash uchun ishlashingizdan oldin ushbu muammolarni hal qilishga harakat qiling. Sahnaga chiqqaningizda o'ylashni istagan oxirgi narsa bu sizning holatingiz.

Xo'sh, sizning holatingizni yaxshilashning qanday oddiy usullari bor?

Kundalik hayotingizda tik o'tirish va tik turishni mashq qiling va devor va peshtaxtalarga suyanish vasvasasidan qoching. Yelkangizni orqaga va pastga tuting, bo'yningizni cho'zing va iyagingizni yuqoriga qo'ying.

Biror kishi bilan gaplashayotganda qo'llaringizga va qo'llaringizga e'tibor bering. Sekin harakatlar tinch va ishonchli tana tili sifatida tarjima qilinadi.

Odamlar kitoblarni muqovasiga qarab baholaydilar. Bu shunchaki hayot haqiqati.

O'zingizni dunyoga qanday ko'rsatishni tanlaganingiz sizning shaxsiyatingiz va ishonchingiz haqida gapiradi.

Odamlar har doim sizning kiyimingizdan siz haqingizda xulosa chiqarishadi. - ayniqsa, ular sizni shaxsan tanimasalar.

Tomoshabinlaringiz kimligingizni ularning ongida tasvirlash uchun siz haqingizda mavjud bo'lgan barcha ma'lumotlardan foydalanadilar.



Agar kiyinish hissi sizning kimligingizni yoki kim bo'lishni xohlayotganingizni to'g'ri tasvirlamas, siz tomoshabinlar siz haqingizda mavjud bo'lgan tasvirni o'chirish va uni qayta tiklash uchun ishlashingizning qolgan qismini sarflaysiz.

Biroq, taassurot qoldirish uchun kiyinish har safar chiqishda siz mexnat ko'ylak va poshnali yoki kostyum va galstuk taqish kerak degani emas. Sizning kiyimingiz tadbirga mos bo'lishi kerak. Kontekstga qarab, jinsi va futbolka mos bo'lishi mumkin.

Ortiqcha kiyinish ham kam kiyinish kabi yomon.

Yaxshi kiyinish sizga ajralib turishga yordam beradi va gapirganda sizga ko'proq e'tiborni jalb qiladi.

O'z-o'zidan bo'lishi kerak, lekin birinchi marta nutqingizni baland ovozda aytayotganingizda, chiqish paytida bo'lmasligi kerak.

Bu maslahat sizning ishlashingizni kuzatish uchun ham amal qiladi. Voqea sodir bo'lgandan keyin sizning chiqishingizni tomosha qilish va ijtimoiy media akkauntlaringizni o'chirib tashlash va o'rmondagi kabinaga ko'chib o'tish kabi hech narsa yo'q.

Amaliyot paytida o'zingizni yozib olish, tinglovchilaringiz nuqtai nazaridan zaif tomonlaringizni aniqlashga yordam beradi. Yaxshisi, do'stingizdan chiqishingizni oldindan ko'rishini va sizga qandaydir fikr-mulohaza bildirishini so'rang.

Albatta, yakuniy spektakldan so'ng o'zingizni kuzatish juda muhimdir. Olomon oldida chiqish qilish hammom oynasi oldida mashq qilishdan juda farq qiladi.

Bosim, hayajon va asablar sizning yakuniy ishlashingizga siz kutmagan tarzda ta'sir qiladi.

Sizning chiqishingiz davomida olomon sizga qanday munosabatda bo'lishiga alohida e'tibor bering. Agar siz uni parkdan chiqarib yuborgan bo'lsangiz ham, har doim o'zingizdan keyingi safar tomoshabinlar tajribasini qanday yaxshilash mumkinligini so'rang.

Agar siz hech qachon tennis o'yinini ko'rmagan bo'lsangiz, onlayn klip qidiring va bir-ikki daqiqa davomida o'yinchilarning harakatlarini tomosha qiling.

E'tibor bering, siz doimo to'pga qanday qaraysiz? Olomon to'pni ta'qib qilganda boshlarini u yoqdan bu yoqqa qanday siljitayotganiga e'tibor bering?

Sahnaga chiqqaningizda tomoshabinlaringizga xuddi shunday ta'sir ko'rsatishni xohlaysiz. Odamlar tabiiy ravishda harakatni sezadilar va sahna bo'ylab yurish tomoshabinlar e'tiborini jalb qilishga yordam beradi.

Agar siz doimo bir joyda tursangiz, olomonni jalb qilish qiyin.



Nutq qancha uzun bo'lsa, sahna shunchalik katta yoki auditoriya qanchalik katta bo'lsa, vizual stimulyatsiyani ta'minlash orqali narsalarni jalb qilish shunchalik muhimroqdir.

Olomon e'tiborini qozonishga qanchalik intilsangiz ham, ijro etish - berish va olishdir va jamoaviy tuyg'uni rivojlantirish uchun olomonga biroz e'tibor berish muhimdir.

Tomoshabinlarning turli bo'limlaridagi shaxslar bilan ko'z aloqasini o'rnating. Odamlar o'zlarini ko'rishganda, ular sizning nutqingiz ularga qaratilgandek his qilishadi va sizning ijroingizga ko'proq qiziqish bildirishadi.

Avvaliga bu qo'rqinchli bo'lib tuyulishi mumkin, ammo omma oldida nutq so'zlash biroz vaqt va amaliyot bilan osonlashadi.

Siz uchun eng mos keladigan ma'ruzachi uslubini topish uchun testimizni topshirib, sahnada ishonchli gapirish uchun birinchi qadamni qo'ying.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

<https://bigimpacthq.com/speaking-on-stage/>