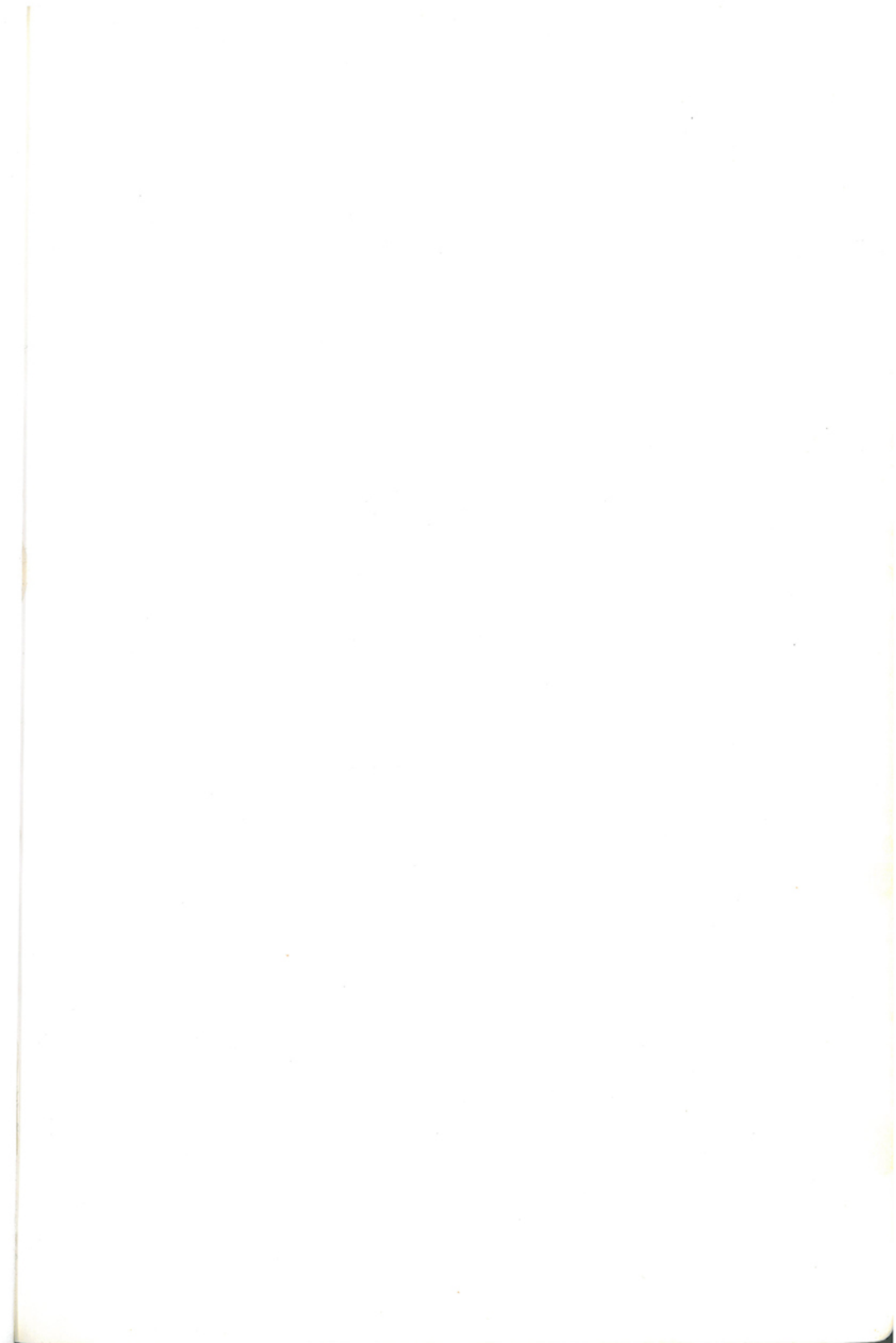


# پرویش صدا و بیان هنر پیشه

سیسیلی پری • ترجمه و اقتباس محسن یلفانی





پرورش  
صدا و بیان هنر پیشه

نوشته سبیلی بری  
ترجمه و اقتباس محسن یلفانی

---

Berry, Cicely  
پروورش صدا و بیان هنرپیشه / نوشته سسیلی بری؛ ترجمه و اقتباس  
محسن یلفانی. - تهران: روزبهان، ۱۳۶۵  
۱۷۸ ص: مصور.

Voice and the actor  
عنوان اصلی:  
چاپ (۱۳۷۸)

۱. صدا - پروورش - تمرین ها. الف. یلفانی، محسن، مترجم. ب. عنوان.  
۸۰۸/۵ P۴۱۹۷/ب۴  
۱۳۶۵  
کتابخانه ملی ایران  
۹۲۸۱-۸۱ م

---



---

---

## پروورش صدا و بیان هنرپیشه

بری، سسیلی

ترجمه و اقتباس: محسن یلفانی

---

چاپ اول : ۱۳۵۹

چاپ هفتم : زمستان ۱۳۸۶

شمارگان : ۳۰۰۰ نسخه

چاپ : چاپخانه خاشع

بها : ۱۹۵۰۰ ریال

---

© حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

---

www.roozbahan.com info@roozbahan.com

---

تهران، خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، شماره ۱۳۴۲، کد پستی ۱۳۱۴۷۵۴۷۱۱  
تلفن ۶۶۴۰۸۶۶۷-۶۶۴۰۸۶۶۷. شماره: ۶۶۴۹۲۲۵۳

## سپاسگزاری

اگر چه شعرهای نوئی که در فصل «شعر خوانی» کتاب مورد استفاده قرار گرفته، اکنون جزئی از میراث ادبی میهن ما به حساب می آید، نگارنده وظیفه‌ی خود می‌داند که دین و سپاس خود را نسبت به سرایندگان آنها، پرویز نائل خانلری، منوچهر آتشی، و سیاوش کسرائی، ابراز نماید.

کار طولانی و پردردسراحی و نظارت بر چاپ و تصحیح کتاب را دوست عزیز و گرانمایه ام مهدی فتحی هنرمند شایسته‌ی تئاتر بر عهده گرفت و با همکاری صمیمانه‌ی آقای خسرو شاپوری، با صرف دقتی و سواس آمیز به انجام رساند.

طرح روی جلد کتاب کار آقای رضا درخشانی است. به واقع، سپاسگزاری من از این دوستان هرگز نمی‌تواند پاسخگوی یاری و همراهی نیکدلانه‌ی ایشان باشد.

همچنین بزرگوارم که از مسئولان «انتشارات پازند» که همه‌ی امکانات خود را بی‌دریغ برای چاپ این کتاب در اختیار گذاشتند و نیز از مؤسسه چاپ گیلان به سرپرستی ناصر عبدالرزاق و آقایان احمد بیانی و نصرت‌الله توپچیان که کار حروفچینی و مهدی ذوالفقاری که چاپ متن را به عهده داشتند تشکر کنم.

محسن یلفانی

۵۹۶۶۱۳

پرورش صدا و بیان هنرپیشه

## فهرست

صفحه‌ی ۷	پیشگفتار
۱۲ «	مقدمه
۱۸ «	۱. پرورش صدا
۲۷ «	۲. تنفس و شل کردن عضلات
۳۵ «	تمرین‌ها
۶۸ «	۳. عضلانی کردن اندامهای گفتار و کلمه
۷۳ «	کلمه
۸۷ «	تمرین‌های عضلانی کردن اندامهای گفتار
۱۲۱ «	گوش دادن
۱۱۵ «	۴. صدای کامل
۱۲۴ «	۵. شعرخوانی
۱۶۲ «	۶. بکار گرفتن صدا
۱۶۸ «	خلاصه‌ی تمرین‌ها





## پیشگفتار

بیش از بیست و پنج سال پیش شادروان ملك الشعرای بهار در کتاب گرانمایه اش، «سبك شناسی»، ضعف نحوه‌ی سخن گوئی ما را امری کلی دانست و از «ضایع شدن آهنگ صدای ما» و وجود «الحان عاجزانه و صوتهای نازک و شکسته بسته و حروف جویده جویده مظلومانه و حیلت گرانه» در آن سخن گفت، و از قول مردی «فاضل» نقل کرد که مردم ما «بجای سخن گفتن ناله می کنند». بهار، در ضمن، «کودکان و جوانان و نیز بانوان و دوشیزگان» را دعوت کرد تا به ورزش صدا بپردازند و «طریق سخن گوئی درست و فصیح را با آهنگ استوار و متین و جذابی» بیاموزند.<sup>۱</sup>

اما متأسفانه، نه تنها کودکان و جوانان و بانوان و دوشیزگان دعوت بهار را اجابت نکردند، بلکه کسانی که به اقتضای حرفه‌ی خود با «سخن گفتن و بیان» سروکار دارند، یعنی بازیگران و گویندگان، نیز بطور جدی در پی حل این مشکل بر نیامدند. بازیگران ما، چنانکه حاصل کارشان بر صحنه‌ی تئاتر یا پرده‌ی سینما و تلویزیون نشان می‌دهد، از توجه جدی و اساسی به پرورش صدا و بیان - که اگر نه همانا مهمترین،

۱. محمد تقی بهار «ملك الشعراء» - سبك شناسی - جلد اول - صفحه‌های

۱۹۸ و ۲۰۰ و ۲۰۱ (جیبی - کتابهای پرستو - چاپ سوم - ۱۳۴۹).

حداقل یکی از مهمترین جنبه‌های کار آنها محسوب می‌شود - غفلت کرده‌اند و اغلب قادر نیستند از صدای خود بنحوی کارآ و ماهرانه استفاده کنند؛ تا آنجا که گاه بنظر می‌آید در صحنه زیربار گفتار خود دست‌وپا می‌زنند و تقلاکنان و نفس‌زنان سروه‌ته جمله‌ها را هم می‌آورند. اما این ضعف منحصر به هنرپیشگان تأثرنیست. دبلورها نیز، شاید به علت کار زیاد و تکراری، به بیانی قالبی و تصنعی گرفتار آمده‌اند و حتی آهنگ گفتارشان، تحت تأثیر جمله‌های ترجمه‌ای و بیان بازیگران خارجی، و نیز به علت فقدان احساس و عدم توجه به معنای آنچه که می‌گویند، حال و هوای ایرانی خود را از دست داده است. اما در اینجا بهمین اشاره قناعت می‌کنیم و از آوردن نمونه‌های دیگر و نیز از بحث تفصیلی در این زمینه می‌پرهیزیم.

در چنین وضعی ست که جای خالی کتابی که بتواند به رفع برخی دشواریهای اساسی در این زمینه کمک کند و راه‌گشایی برای آغاز کار علاقمندان و دست‌اندرکاران «فن بیان» باشد به شدت احساس می‌شود. کتاب حاضر تلاشی ست برای پر کردن این جای خالی.

اما هر گاه که بحث «فن بیان» مطرح است، باید بر این نکته تأکید کرد که پرورش صدا و بیان به کارفنی و فیزیکی ختم نمی‌شود. بیان خوب با دانش ماز زبان و نیز با دانش مانسبت به آنچه که «بیانش می‌کنیم» ارتباط تنگاتنگ دارد. صدا و بیان انسان محصول عوامل مختلف فیزیولوژیک (چگونگی اندامهای تنفس و گفتار)، روانشناختی (شخصیت) و اجتماعی (وضع آموزش و پرورش و پایگاه اجتماعی) است. بنابراین پرورش کامل صدا و بیان باید به همه‌ی این جنبه‌ها نظر داشته باشد. کارفنی و فیزیکی شما را با اندامهای تنفس و گفتار آشنا می‌کند و بهترین طریقه را برای استفاده از آنها بشما می‌آموزد. اما همچنانکه در این کتاب کراً یادآوری شده، بیان هر کس با آگاهی و احساس اونسبت

به آنچه که می گوید ارتباط مستقیم دارد. هرچه آگاهی و احساس شما نسبت به آنچه که می گوئید بیشتر و عمیق تر باشد بیان شما دقیق تر و مؤثرتر خواهد بود. به عبارت دیگر، صدای شما، هر چند از لحاظ فیزیکی کامل و دارای تنی گرم و دلنشین باشد، تا زمانی که با آگاهی کافی و احساسی نیرومند نیامیزد، نمی تواند گفتاری دقیق و مؤثر عرضه کند.

چند نکته در معرفی کتاب حاضر

این کتاب، عمدتاً، از ترجمه‌ی آزاد گلچینی از مطالب کتاب «صدا و هنرپیشه»، نوشته‌ی سیسلی بری<sup>۱</sup>، معلم پر تجربه‌ی بیان و صدا فراهم آمده است. خانم بری هنگام نوشتن این کتاب مربی «گروه سلطنتی شکسپیر»<sup>۲</sup> بوده است - چنانکه همگان می دانند این گروه یکی از بهترین گروه‌های تأتری، و بنظر برخی، همانا بهترین گروه تأتری انگلستان است. بسیاری از هنرپیشگان مشهور تأترو سینما بطور خصوصی نزد خانم بری آموزش دیده‌اند - از جمله مگی اسمیت، شون کانری، توپول، پیتر فینچ و ترنس استامپ، که تماشاگران ایرانی نیز از طریق سینما - اگر نه با صدایشان، حداقل با چهره‌ی آنها (!) - آشنا هستند. پیتر بروک، کارگردان مشهور انگلیسی، ضمن چند کلمه‌ای که در معرفی و ستایش کتاب سیسلی بری نوشته، شرح داده است که چرا تمرینهای مفصل و دقیق برای آزاد کردن امکانها و تواناییهای صدا ضروری‌اند. وی می گوید هدف از تربیت صدا، نه یاد گرفتن نحوه‌ی تولید آن، بلکه آزاد کردن آن است. بروک

1 . Voice and the Actor, by Cicely Berry, Harrap, London, 1976.

2 . Royal Shakespear - Company.

می‌افزاید تمرینهای خسته‌کننده و ملال‌آور برای رسیدن به این مقصود کافی نیستند و اهمیت روش خانم بری را در این می‌داند که وی تربیت صدا را فقط در رابطه‌ی متقابل با تجربه‌های عاطفی بازیگر مؤثر می‌یابد. و هرگز صدای واژه‌ها را از معنای زنده‌ی آنها جدا نمی‌کند؛ هم‌از این رو، در تمرینهای خود بیشتر از شعر استفاده می‌کند. چرا که شعر بهتر می‌تواند عواطف و احساسهای عمیق بازیگر را بیدار کند و بکار اندازد. در کتاب حاضر، بسیاری از مطالب کتاب خانم بری، حذف شده و بجای آنها مطالب دیگری که برای خواننده‌ی فارسی‌زبان مفید و ضروری ست افزوده شده‌اند. کتاب خانم بری، طبعاً، برای انگلیسی‌زبانان نوشته شده و نگارنده کوشیده است تا آموزشها و تمرینهای آن را با زبان فارسی تلفیق دهد. برای این منظور از کتابهای «تاریخ زبان فارسی»<sup>۱</sup> (جلد اول - باب اول) و «وزن شعر فارسی»<sup>۲</sup> هردو تألیف دکتر پرویز نائل خانلری و کتاب<sup>۳</sup>

*The Arrangement of Segmental Phonemes in Farsi* نوشته‌ی دکتریدالله ثمره استفاده کرده‌ام. موارد استفاده‌ی خود را از این سه کتاب، تا حدی به ملاحظه‌ی اینکه کتاب حاضر اصولاً آموزشی و عملی - و نه تحقیقی - است، ذکر نکرده‌ام. اما در میزان و اهمیت این استفاده فقط به این اشاره بسنده می‌کنم که چنانچه به این کتابها دسترسی نداشتیم، کتاب حاضر بخش عمده‌ای از ارزش - احتمالی - خود را در قسمت‌هایی که با مباحث زبان‌شناسی عمومی و تلفظ و شعر در زبان فارسی ارتباط دارند، از دست می‌داد. در برابر دین بزرگی که به نویسندگان دانشمند این کتابها دارم، تنها امیدواریم اینست که از دسترنج پژوهشهای آنها بنحوی مفید و شایسته استفاده کرده باشیم. بازیگران و خوانندگان

۲۰۱ . انتشارات بنیاد فرهنگ ایران .

۳ . انتشارات دانشگاه تهران .

علاقمند، که در پی آگاهی بیشتر درباره‌ی زبان - یعنی مهمترین ابزار کار هنر نمایش - هستند، از مطالعه دو کتاب «تاریخ زبان فارسی» - بویژه باب اول جلد اول آن - و «وزن شعر در زبان فارسی» فراوان سود خواهند برد. کوشش شده است که نثر کتاب به اقتضای موضوع آن ساده و روشن باشد؛ با اینحال، گاه توصیفهائی در کتاب آمده که ممکن است، حداقل در نگاه اول، دور از ذهن بنظر آیند، مثل «غلظت صدا»، «انرژی صدا»، «انرژی کلمه»، «برد یا حجم صدا» و امثال اینها. وجود برخی از این توصیفها یا اصطلاحها را می‌توان ناشی از تازه بودن مطلب - حداقل برای نگارنده - دانست. از خواننده تقاضا می‌شود که در برابر این عبارتها شکیبائی بخرج دهد و دریافتن منظور و معنی تعمق کند. نگارنده، چه در این مورد و چه در هر مورد دیگر، راهنمائیها و انتقادهای صاحب نظران و خوانندگان علاقمند را بجان و دل خواهد پذیرفت و در چاپهای بعدی از آنها استفاده خواهد کرد.

بخواننده‌ای که قصد دارد این کتاب را به عنوان راهنمای «خودآموز» مورد استفاده قرار دهد، توصیه می‌شود که پیش از شروع به کار تمرین، کتاب را یک بار تا آخر بخواند. این کار علاوه بر آنکه فهم مطالب و اصطلاحها را بر او آسان خواهد کرد، تصویری جامع نیز از برنامه‌ی کار بر او عرضه خواهد نمود. در پایان کتاب، فهرستی از واژه‌های دشوار اشعار کتاب، با معنی آنها فراهم شده است تا خواننده از مراجعه‌ی احتمالی به فرهنگ لغات بی‌نیاز باشد.

م . یلفانی

اسفند ۱۳۵۶

## مقدمه

صدا وسیله‌ای است که شما با آن بادیگران ارتباط برقرار می‌کنید. هرچند که هیئت ظاهری شما - حرکات، لباس، ایماهای غیر ارادی - نیز خبر از شخصیت شما می‌دهد، لیکن بوسیله‌ی صداست که شما اندیشه‌ها و احساسهای مشخص و دقیق خود را بیان می‌کنید. بنا بر این می‌توان چنین نتیجه گرفت که هرچه صدای شما حساس‌تر و کارآتر باشد منظور شما را بنحو دقیق‌تری برخواهد آورد. روشن است که صدای انسان دارای وجه دیگری است که آنرا «معنائی» می‌توان گفت و آن اساساً از واژگانی که شخص در اختیار دارد و گزینش خاص وی از این واژگان تشکیل می‌شود. وجه فیزیکی صدای انسان از وجه معنائی آن جدائی ناپذیر است، زیرا هر صدای انسانی، هر چند بدون واژه یا لفظ باشد، باز بیان‌کننده‌ی معنی یا احساس یا حالتی خواهد بود. در این کتاب در اغلب مواردی که صرفاً جنبه‌ی فیزیکی صدای انسان مورد نظر بوده است، از واژه‌ی «صوت» استفاده کرده‌ایم. صدای انسان پدیده‌ای بسیار پیچیده است و چهارعامل زیر در آن دخالت بسیار دارند:

محیط بی‌آنکه وارد بحث در نظریه‌های تفصیلی و پیچیده‌ی مربوط به یادگیری زبان و سخنگوئی شویم، می‌توانیم گفت: شما سخن گفتن را در کودکی وطی روندی ناخودآگاه فرا می‌گیرید. از سوی دیگر این یادگیری روندی تقلیدی است. از این رو شما سخن گفتن را کم‌وبیش

بهمان طریقه‌ای آغاز می‌کنید که در خانواده‌تان و یا محیط پرورشی‌تان رایج است - یعنی با تن و نوسانها و مصوتها و صامت‌هایی از آنگونه که می‌شنوید. آنچه که بدین طریق در کودکی فرا می‌گیرید، بعدها در کیفیت صدای شما، مثلاً در تعیین ارتفاع (زیر و بمی) آن تأثیر قاطع دارد.

گوش در اینجا مقصود از گوش، دریافت و تشخیص صوت است. برخی از مردم اصوات را دقیق‌تر می‌شنوند و تمایزات آنها را بهتر تشخیص می‌دهند. اگر شما «گوش» خوبی داشته باشید می‌توانید نت‌های گوناگون بیشتری در یک صدا بشنوید، و می‌توانید تنوعات تلفظی مصوتها و صامت‌ها را بهتر تشخیص دهید. به عبارت دیگر، شما بر طیف وسیع‌تری از اصوات آگاهی دارید. در نتیجه امکان شما در لذت بردن از صدا بیشتر است. نیز با دقت و سرعت بیشتری در می‌یابید که با صدای خود چه می‌توانید بکنید.

چالاکی فیزیکی توانائی و آزادی عضلانی در اندام‌های گفتار، نزد مردم متفاوت است. این تفاوت از یک سوناشی از شکل و کیفیت اندام‌های گفتار، بدن، بطور کلی است؛ و از سوی دیگر، حاصل شکل‌گیری خاص و یگانه‌ی این اندامها بوسیله‌ی محیط است. زیرا، چنانکه هم اینک گفتیم، نحوه‌ی سخن گفتن شخص با وضع پرورشی او ارتباط مستقیم دارد. یک شخص درون‌گرا و ملاحظه‌کار از چالاکی فیزیکی کمتری برخوردار است، زیرا هنگام سخن گفتن مشکل بیشتری احساس می‌کند و اندیشه‌ی خود را یکسره به‌روند فیزیکی تبدیل نمی‌کند. سخن گفتن چنین شخصی با نوعی اکراه همراه است که بر عضله‌های اندام‌های گفتار تأثیر می‌گذارد و از استحکام حرکت آنها می‌کاهد؛ از این رو نتیجه، قاطعیت و تأثیر کمتری دارد. هرچه به بیان اندیشه‌ی خود میل

کمتری داشته باشید، عضلات خود را به نحو ضعیف تری بکار می‌اندازید. این نکته در مورد میزان اعتماد به نفس نیز صادق است، اما در مورد تنبلی بندرت مصداق دارد. گذشته از این موارد، نزد، برخی از مردم سرعت اندیشیدن از سرعت سخن گفتن بیشتر است؛ از این رو کلمه‌ها را شکسته بسته ادا می‌کنند. باید دقت کرد که هنگام سخن گفتن، همهی منظور ذهنی به عمل فیزیکی تبدیل شود.

شخصیت نقش عوامل ارثی شخصیت - مثل شکل و اندازه‌ی تار آواها، شکل حفره‌های صوتی، و غیره - در چگونگی صدای شما آشکار است؛ اما عوامل محیطی شخصیت نیز در چگونگی صدای انسان تأثیر مستقیم دارند. برای پی بردن به تأثیر محیط، یا پایگاه اجتماعی، کافی است حرف زدن کسی را، مثلاً در يك اداره، با کارمند زیر دستش، و با رئیسش مقایسه کنید. در واقع، صدای انسان نسبت به آنچه که در اطرافش می‌گذرد، بشدت حساس است. از همین روست که گفتار مردمی که در نواحی روستائی زندگی می‌کنند معمولاً کندتر و موسیقائی‌تر از گفتار مردم شهرهای بزرگ است. گفتار اینان معمولاً نافذ، گلوئی، و سریع است. بطور کلی، ضرب گفتار، ارتفاع (زیر و بمی) صدا، و نوسانهای آن، متناسب با محیط زندگی تغییر می‌کنند. بهمین طریق، اما بمیزانی بسیار ظریف‌تر، مناسبات شخصی، درجه‌ی سهولت برقراری ارتباط با دیگران، و موقعیت اجتماعی شخص، بنحوی دائمی بر صدای او تأثیر می‌کنند.

تصوری که شما از صدای خود دارید، اغلب با واقعیت مطابقت نمی‌کند. بیشتر مردم هنگامی که برای اولین بار صدای ضبط شده‌ی خود را می‌شنوند سخت تعجب می‌کنند - صدای ضبط شده را



ساختگی، زیر، وارفته و یا خفه می‌بایند. البته، شنیدن صدای ضبط‌شده لزوماً آزمایش خوبی نیست، زیرا دستگاه ضبط صوت اصولاً تنها قسمتی از خصیصه‌های صدا را حفظ می‌کند و تصویر کاملی از صدا بدست نمی‌دهد؛ درست همانطور که عکس هرچه هم دقیق باشد، نمی‌تواند شخص را بطور کامل بنمایاند. با این همه، شما صدای خود را آنچنانکه دیگران آنرا می‌شنوند، نمی‌شنوید. این امر دو علت دارد: یکی آنکه شما بخشی از صدای خود را از طریق هدایت استخوانی و لرزشهای درون جمجمه دریافت می‌کنید. دلیل دیگر اینست که شما صدای خود را بطور ذهنی می‌شنوید - یعنی آنچه می‌شنوید از یک سو آمیخته است با تصویری که از صدای خوب و مناسب دارید و از سوی دیگر با مفهوم و مطلبی که می‌خواهید بگوئید. نتیجه اینست که شما نمی‌توانید در مورد چگونگی تأثیر صدای خود، و یا در مورد میزان دقت آن در تطابق با مقصودتان، اطمینان کامل داشته باشید - در واقع بسیاری از سوء تفاهمهایی که هنگام سخنگوئی پدید می‌آید ناشی از آنست که صدای شخص مقصود وی را بنحو نادرستی ارائه می‌کند.

از آنجا که صدای شما یکی از جلوه‌های مهم شخصیت شماست، انتقاد از آن سخت به انتقاد از خود شما نزدیک است؛ و بهمین علت اگر با دقت و احتیاط همراه نباشد، ممکن است تأثیر مخربی بر جای گذارد. آنچه، به عنوان یک هنرپیشه، بر عهده‌ی شماست، اینست که امکانها و توانائیهای صدای خود را باز شناسید و پرورش دهید. برای این منظور ابتدا باید بتوانید صدای خود را بنحوی واقع‌بینانه - و نه ذهنی - ارزیابی کنید.

عمل سخنگوئی متضمن بکار انداختن چند عضله است، و درست همانطور که یک ورزشکار برای تأمین کار آئی عضلات خود به تمرین نیازمند است، یا یک نوازنده‌ی پیانو برای چالاک کردن انگشتان خود

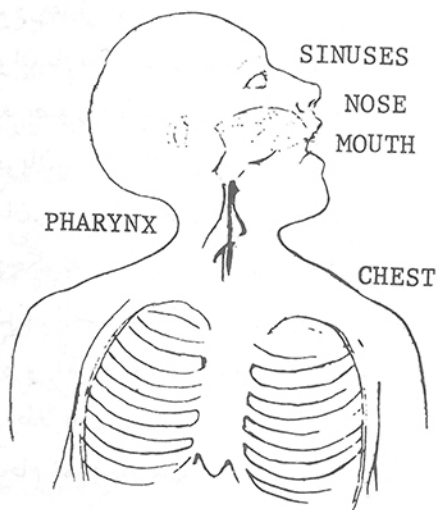
تمرین می کند، شما نیز اگر عضلات مؤثر در تولید صدا را ورزش دهید می توانید بر کار آئی و چالاکی آنها بیفزائید.

بیانید چگونگی تولید صوت را به طریقی کاملا ساده بررسی کنیم. برای ایجاد صوت دو عامل مورد نیاز است: یکی آنکه ضربه می زند و دیگر آن که ضربه را دریافت می کند و، متناسب با کیفیت مقاومت خود و شدت ضربه، به لرزه درمی آید. این لرزشها بنوبه‌ی خود هوای اطراف را مرتعش می سازند و یک سلسله موجهای صوتی پدید می آورند که بوسیله‌ی گوش دریافت می شوند، و متناسب با کیفیتشان، در مغز، تفسیر و تعبیر می شوند. اگر صوت در یک اطاق تولید شود، فضای اطاق نیز آن را تشدید می کند و هر چه اطاق خالی تر و هر چه فرورفتگی و برجستگی - های دیوارها کمتر باشند، میزان تشدید بیشتر خواهد بود. مثلا یک ساختمان سنگی نظیر یک مسجد - بخصوص هنگامی که از قالی و پرده خالی باشد - بمقدار زیاد صوت را تشدید می کند. هر گاه به دو عاملی که هم اینک ذکر کردیم عامل سومی بنام تشدید کننده اضافه شود، صوت موسیقائی پدید می آید. تشدید کننده می تواند یک جسم یا فضای درون یک جسم باشد. تشدید کننده صوت اصلی را قوی تر می کند و بدان دوام می بخشد، چنانکه سرانجام نتی با ارتفاع حاصل از صوت اصلی و تشدید آن بگوش می رسد. برای نمونه یک ویلن را در نظر بگیرید؛ آرشه بر یکی از تارها ضربه می زند؛ تار متناسب با طول و ضخامت و جنس و درجه‌ی کشیدگی خود در مقابل ضربه به لرزش درمی آید؛ این لرزشها فضای اطراف تار را مرتعش می کند و باعث پدید آمدن سلسله‌ای از امواج در آن می شود؛ گوش شما این امواج را بصورت صوت دریافت می کند. اما باید در نظر داشت که صوت اولیه حاصل از برخورد آرشه با تار بوسیله‌ی جعبه‌ی چوبی و ویلن تشدید و تقویت شده است. این جعبه‌ی چوبی باعث ایجاد لرزشهایی از آن خود می شود؛ این

لرزشها هارمونیکهای نت اصلی هستند و کیفیت خاص صوت ویولن را بدان می بخشند.

صدای انسان را می توان با تولید صوت بوسیله ویولن مقایسه کرد: نفس عامل اول است که در حنجره بر تارآواها، که به یکدیگر نزدیک شده اند ( یا کشیده شده اند )، ضربه می زند و آنها را به لرزه در می آورد. این لرزه ها امواج صوتی ای پدید می آورند که در سینه، حلق، حفره ی بالای حنجره، دهان، خیشوم، صورت، و سینوسها تشدید می شوند.

اندامهای گفتار همگی افراد، از لحاظ شکل و اندازه، متفاوت اند از این رو صدای هر فرد کاملاً با صدای دیگران متفاوت است. آنچه اهمیت دارد نحوه ی استفاده از دستگاه صوتی و سخن گوئی و یافتن بهترین راه استفاده از این دستگاه برای هر فرد است.



تصویر شماره یک

## ۱. پرورش صدا

مفیدترین بخش این کتاب را مسلماً تمرینهای آن تشکیل می‌دهند. زیرا از طریق اجرای منظم و مستمر تمرینهاست که شما آگاهی خود را نسبت به صدایتان افزایش می‌دهید و آنرا قوی‌تر، و آماده‌تر، و کارآتر می‌کنید. تمرینها نوعی تدارك‌اند که علاوه بر آنکه باعث تقویت فیزیکی صدای شما می‌شوند، به شما کمک می‌کنند تا کیفیت اجرائی متن یا گفتار را بهتر بفهمید. این تدارك شما را به مرحله‌ای می‌رساند که در آن می‌توانید در مقابل هر موقعیتی بنحوی خود بخودی واکنش نشان دهید. شما بعنوان بازیگر، تنها هنگامی که در يك حالت آمادگی قرار دارید می‌توانید بصورت بخشی از اکسیون نمایش درآئید - و اکسیون در هر لحظه از جریان پیشرفت خود تازه است. بدیگر سخن، شما مجبور نیستید که هر زمان خود را از موقعیت روی صحنه بیرون بکشید و در مورد این سؤال که «چگونه باید این قسمت را اجرا کنم؟» بتفکر بپردازید؛ شما آن «قسمت» را همانگاه که پیش می‌آید اجرا می‌کنید. زیرا صدای شما کاملاً آزاد و آماده است. هدف از انجام تمرینها تنها بدست آوردن مقداری اطلاعات فنی نیست، بلکه آزاد و آماده‌تر کردن شماست. در عین حال، انجام تمرینها باعث خواهد شد که شما دانش بیشتری در باره‌ی خود، به عنوان يك بازیگر کسب کنید. و برداشتن از بازیگری غنی‌تر سازید.

در کار پرورش صدا سه مرحله می‌توان تشخیص داد. در مرحله‌ی

اول شما تمرین‌هایی برای شل کردن عضلات (Relaxation، حالتی که در آن عضلات هیچ‌گونه فرمانی از مغز دریافت نمی‌کنند و کاملاً رها و شل‌اند)، تنفس، تقویت عضلانی لب و زبان انجام می‌دهید. این تمرین‌ها شما را آزاد و آماده می‌سازند و صدای شما را تقریباً هم‌زمان با انجام آنها، بازمی‌کنند. بر اثر این تمرین‌ها قدرتی بیشتر (باتلاشی کمتر) و قاطعیتی بیشتر در خود می‌باید؛ نت‌هایی در صدا تشخیص می‌دهید، که قبلاً خبری از آنها نداشتید و تشخیص این نت‌ها برای شما تعجب‌آور است. مرحله‌ی اول مرحله‌ای تشویق‌کننده است و از آن نظر اهمیت دارد که امکانات بالقوه‌ی صدایتان را بر شما آشکار می‌سازد. شما می‌توانید فایده‌ی تمرین‌ها را هنگام شعرخوانی و متن‌خوانی - که از آنها نیز برای بسط صدای خود و حساس‌تر کردن آن استفاده کنید - ملاحظه نمایید. در مرحله‌ی دوم کار پیچیده‌تر می‌شود. در این مرحله آزادی و توانایی‌ای را که کسب کرده‌اید در کارروی صحنه مورد استفاده قرار می‌دهید. به احتمال بسیار، در آغاز این مرحله دچار این تصور می‌شوید که تنش‌ها و محدودیت‌هایی که معمولاً در صدای شما وجود دارد، خود جزئی از تنش‌ها و محدودیت‌هایی هستند که شما بعنوان یک هنرپیشه، بدان‌ها گرفتار هستید؛ و بنابراین برطرف کردن آنها کار آسانی نیست. از این رو بناچار باید همه‌ی کار و سابقه‌ی بازیگری خود را مورد تجدید نظر قرار دهید، زیرا نمی‌توان صدا را بتنهائی و بطور مستقل در نظر گرفت و روی آن کار کرد. صدا تنها در رابطه با کاری که انجام می‌دهید می‌تواند معنی داشته باشد.

در این مورد، با ذکر یک مثال بیشتر توضیح می‌دهیم. صدای برخی از بازیگران در ناحیه‌ی حجمه بیش از اندازه تشدید می‌شود. علت این نقیصه وجود تنش در انتهای کام و قسمت پسین زبان است که به نت‌های سینه اجازه نمی‌دهد تا صوت را تقویت کنند. اما علت دیگری نیز در

کاراست، و آن زائیده‌ی يك تصور نادرست در مورد تعیین محل تولید (مخرج) صوت است. این تمرکز انرژی در تشدید کننده‌های مجموعه‌ای به صدا يك زنگ فلزی می‌دهد. از آنجا که بازیگر صدای خود را از طریق مجموعه می‌شنود تصور می‌کند صدای نافذ و تیز و رسا دارد؛ و بدین ترتیب گوشش به این صدا عادت می‌کند. در واقع، شنونده چنین صدائی را ناقص می‌یابد، زیرا نازک و فاقد آن گرمائی است که نه‌های سینه به صدا می‌بخشند -- یعنی يك «صدای کامل» نیست. با زین بردن این تنش، و با ریشه دار کردن (یا عمیق کردن) صدا، و با یافتن انرژی در نواحی مختلف دستگاه تنفس و گفتار، و سرانجام با صرف تلاش آگاهانه‌ی کمتر، صدا انعطاف و آزادی بس بیشتری خواهد یافت و قاطع‌تر و قوی‌تر خواهد شد، چرا که کامل خواهد بود. ممکن است هنرپیشه این همه را هنگامی که تمرینها را انجام می‌دهد، احساس کند؛ اما هنگامی که با تماشاگر روبرو می‌شود، پذیرفتن این نکته برای او سخت دشوار است که بتواند بدون صرف همان تلاش معمولی، همچنان مؤثر و نیرومند باشد و تماشاگر را مجذوب سازد. به عبارت دیگر، تصور می‌کند که بدون انرژی‌ای که قبلاً صرف می‌کرده، یا بدون تنشی که برایش در حکم نوعی نقطه‌ی اتکا بوده است، دست‌وپایش را گم خواهد کرد؛ زیرا، در واقع، این تنش بخشی از تدارک عاطفی او و شاید عاملی برای ایجاد اعتماد به نفس در وی بوده است. بنابراین، در چنین موردی، مسئله تنها به صدای هنرپیشه محدود نمی‌شود. در اینجا مسئله عبارت است از اینکه هنرپیشه هنگام اجرای نقش چه مقدار انرژی باید صرف کند و در کجا باید این انرژی را بیابد. در مثال فوق هنرپیشه به علت صرف انرژی بیش از حد باعث ایجاد تنش و محدود شدن صدایش می‌شود. حقیقت اینست که باور کردن این که احساس آزادی و راحتی - بجای فشار و تلاش - به بهبود کار هنرپیشه کمک می‌کند،

نیاز به زمان دارد.

محدودیت و تنش اغلب از فقدان اعتماد به خود ناشی می‌شود؛ بدین معنی که هنرپیشه یا زیاده نگران اجرای نقش خویش است، یا آنکه سعی دارد تماشاگر را نسبت به کار خود مطمئن سازد. حتی يك هنرپیشه‌ی مجرب ممکن است با اتکاء بیش از حد بر آن خصوصیاتى که به تصور وی جالب و مؤثرند خود را محدود کند؛ و این همانا فقدان آزادی‌ست. محققاً بازیگر باید بداند که روی صحنه به چه چیزی می‌تواند متکی باشد - این خود بخشی از مهارت حرفه‌ای اوست - اما اگر برای یافتن انرژی و تدارک عاطفی خود همواره به يك چیز بچسبد، آنگاه بازی او قابل پیش‌بینی و فاقد هر نوع تازگی خواهد بود. در واقع بازیگر هر نقش را باید با يك لوح سفید آغاز کند؛ و منظور از این گفته اینست که بازیگر نباید از آنچه که در خلق نقشهای گذشته‌ی خود بکار گرفته، بشیوه‌ای تکراری استفاده کند. و در رابطه با صدا باید گفت که بازیگر نباید برای اجرای يك نقش جدید در استفاده از صدائی که می‌شناسد و بدان تسلط دارد اصرار ورزد. و تنها با قرار گرفتن در يك حالت آمادگی کامل و برخوردارى از اعتماد بنفس کافی‌ست که صدای شما امکان خواهد یافت تا تنوعات بیشماری بپذیرد.

بنابراین مرحله‌ی دوم اغلب متضمن دور ریختن همه‌ی آن چیزهائی است که راحت و آسان‌اند. ایسن مرحله همچنین شامل پی‌گیری و مداومت در اجرای تمرینها بمنظور شناختن و یافتن و بکار گرفتن انرژی لازم برای بیان است. وقتی به این منظور نائل شدیم؛ پی‌می‌بریم که همه‌ی تنشهای غیر لازم، در واقع، انرژی تلف شده‌اند. در عین حال، اگر شما به اندازه‌ی کافی انرژی مصرف نکنید تماشاگر صدایتان را نخواهد شنید؛ اما اگر بیش از حد انرژی مصرف کنید، این انرژی، از طریق تنفس شدید، ادای انفجاری صامت‌های انسدادی، صدای بیش از حد بلند،

و زیاده روی‌هایی از این قبیل حیف و میل خواهد شد و تماشاگر را نیز منزجر نخواهد کرد. زیرا شما، بجای آنکه بگذارید تا انرژی مثل چشمه‌ای در شما بجوشد و سر ریز شود، بزور فشار آنرا ایجاد می‌کنید؛ این همان چیزی است که به مبالغه‌ی ساختگی در احساس و درشت‌نمائی آنچه که احساس می‌کنید منجر می‌شود. در زندگی، شما در برابر کسی که بیش از حد بی‌تاب است یا زیاده شور و حرارت نشان می‌دهد و یا هنگام حرف زدن بسویتان پیش می‌آید و در گوشه‌ای گیرتان می‌اندازد، پس می‌زنید. در رابطه‌ی تماشاگر و بازیگر نیز وضع چنین است.

بطور خلاصه، شما در پی یافتن انرژی در عضله‌های خود هستید، و هنگامی که آنرا یافتید مجبور نیستید آنرا با فشار بکاراندازید، انرژی خود رها می‌شود؛ پس دیگر لازم نیست احساس خود را با فشار ابراز کنید؛ احساس خود از طریق صدا آزاد می‌شود.

هنگامی که بتوانید انرژی و احساس را با هم بیامیزید، آنچه را که بدن‌بالش هستید یافته‌اید، و به مرحله‌ی سوم وارد شده‌اید. در این مرحله عملاً می‌بینید که همان تمرینهای ساده برای شل کردن عضلات، تنفس و عضلانی کردن لبها و زبان شالوده‌ی کار شما و در حکم تضمینی برای آن است. ملاحظه می‌کنید که هر چند که رسیدن به بهترین کیفیت صدا تنها به تمرین مربوط است، اما اغلب باید راه درازی را طی کنید تا علت ضروری بودن تمرینها را دریابید.

با این همه نباید تنها بداشتن يك « صدای صحیح » و يك « بیان خوب » قانع شد. این کار هنرپیشه را به روشهای قراردادی مقید و محدود می‌کند و بازی او را یکنواخت و وارفته می‌سازد. بسیاری از هنرپیشگان جوان به ملاحظه‌ی همین تأثیر محدود کننده از کار بر روی صدا طفره می‌زنند. دلیل آنها قابل فهم است: آنها نمی‌خواهند در صدایشان که عاملی خصوصی است، مداخله شود، و دست آخر، بنظر بیاید که



خوب روی صدای آنها کار شده است. آنها از این می ترسند که کار روی صدا به فردیتشان آسیب برساند. داشتن لهجه نیز می تواند مانعی برای پرورش صدا و بیان باشد. در این مورد بی آنکه به شرح و بسط پردازیم این نکته را یاد آوری می کنیم که اگر شما، به هر دلیلی، تنها به يك شیوه‌ی سخن گفتن بچسبید و از یاد گرفتن شیوه‌های دیگر خودداری ورزید، امکانات صدای خود را محدود می سازید. صدایی که بدین طریق، برای حفظ فردیت و اصالت، محدود شده باشد، از کار آئی کافی برخوردار نمی تواند بود. و این تقیصه به همهی بازی صاحب صدا لطمه خواهد زد.

چنانکه ملاحظه می کنید، صدای هنرپیشه ضمن حفظ ویژگی و جوهر خود، باید از چنان وسعت و انعطافی برخوردار باشد که بتواند احساسهائی بجز از آن صاحبش را خلق کند و انتقال دهد. چنین کاری مستلزم ایجاديك توازن ظریف و حساس میان انرژی فیزیکی و انرژی عاطفی است، و برای رسیدن به آن باید صدا را هم بطریق فنی، و هم از راه تقویت تخیل و شعور پرورش داد.

آواز خواندن، مسلماً، طریقه‌ی بسیار خوبی برای بسط دادن صداست. آواز خواندن نفس را تقویت می کند و شما کمک می کند تا تشدید کننده‌های سینه و جمجمه را بیابید؛ و مهمتر از همه تجربه‌ی مفیدیست در درك اینکه چگونه - نظیر آنچه که در ویولن اتفاق می افتد - نفس به تار آواها برخورد می کند و صوت را تولید می نماید. این عمل باید بدون هیچگونه فشار یا تلاشی انجام شود. دانستن این مطلب از آنرو اهمیت دارد که شما اغلب برای بیان احساس خود بیش از حد نیرو مصرف می کنید؛ و لازم است یاد بگیرید که اجازه دهید تا صدا آزادانه خارج شود. با اینحال، هنرپیشه نباید صدای خود را يك وسیله - مثلاً يك ساز - تلقی کند، یعنی چیزی خارج از وجود خودش که

می‌توان کارهای ماهرانه‌ای با آن انجام داد، زیرا در این صورت صدا کیفیتی متظاهرانه و خود نمایانه می‌یابد. البته، صوت باید بگوش خوشایند و جالب باشد، اما جالب بودن صدا باید به جالب بودن آنچه که می‌گوئید منوط باشد، و نه به تنهایی و بعنوان چیزی مستقل.

تفاوت میان تربیت صدا برای آواز خوانی و برای بازیگری شایسته‌ی دقت است. برای هر دو منظور شما نیازمند آنید که صدای خود را بسط دهید. اما در آواز خوانی شما مفهوم را از طریق نظامهای ویژه‌ای از اصوات (یا آهنگ موسیقی) منتقل می‌کنید - در اینجا صوت همانا پیام است، حال آنکه برای هنرپیشه این کلمه است که در نهایت باید مؤثر واقع شود، زیرا کلمه است که محتوی احساس و اندیشه‌ی اوست. بنا بر این انرژی صوتی باید در کلمه نهاده شود، و این کار به میلیون‌ها طریقه‌ی تأکید کردن، کش دادن، و نوسان دادن به کلمه صورت می‌گیرد.

در این کتاب بارها از ریشه‌دار کردن یا عمق بخشیدن به صدا سخن رفته است. از لحاظ فیزیکی، این کار عبارتست از بکار انداختن دنده‌های تحتانی و پائین بردن دیافراگم بدرون شکم، آنچنانکه نفس تا آنجا که ممکن است از عمق بدن شما آغاز شود، اما ریشه‌دار کردن صدا وجه دیگری نیز دارد و آن توجه عمیق به مفهوم و احساس گفته و جذب آنست. وقتی این دو جنبه رعایت شوند، بنظر می‌رسد که گفتار از درون شما بر می‌آید. در این رابطه باید یادآوری کنیم که تمرینهای تند گوئی کمکی به این منظور نمی‌کنند؛ زیرا در این تمرینها به معنی گفتار توجه نمی‌شود. عدم توجه به ظرفیت معنایی و عاطفی کلمه، راه را بر امکانات فیزیکی آن نیز می‌بندد. بهمین قیاس، تمرین بامتنی که ارزش چندانی ندارد، زیاده‌فید نمی‌تواند بود. هر چه متن بهتر باشد، امکانات بیشتری در اختیار ما می‌گذارد.

کار از روی کتاب و اجرای تمرینهای صدا بطور فردی با دشواری-

هائى همراه است. يکى از اين دشوارىها بى‌تصميمى در مورد کارهائى است که بايد انجام داد. ترديد در مورد صحت کار نيز گاه انسان را دچار يأس مى‌کند. از سوى ديگر اين خطر وجود دارد که شما دستورها و راهنمائىها را به‌طور ذهنى يا يک‌جانبه تعبير کنيد. همچنين بايد توجه داشت که احساس مسؤليت در حين انجام تمرينها خود باعث تنش مى‌شود. با اين همه، مواظبت و هوشيارى در جزء جزء حرکات تمرينها و وارسى موشکافانه‌ى تأثير و نتيجه‌ى آنها بشما کمک مى‌کند تا بنحوى عينى تمرينها را انجام دهيد.

تمرينها در دو فصل بعدى به تفصيل تشریح شده، و بخصوص توالى و نظم آنها داده شده است. برخى از تمرينها نيازمند صرف وقت و حوصله‌ى بيشتري هستند؛ مثلاً تمرين شل کردن عضلات و تنفس در حالت خوابيده، بيش از حالت نشسته يا ايستاده وقت مى‌گيرد - زيرا رسيدن به احساس باز بودن دنده‌ها و حرکت کامل ديافراگم به پائين چندان آسان نيست. از اين‌رو، شايد ممکن نباشد که در هر جلسه تمرين تمام حرکات انجام شود. ليکن هنگامى که هدف اين تمرينهاى اوليه را درک کنيد و بتوانيد به سرعت آنچه را که اين تمرينها از شما مى‌خواهند انجام دهيد، مى‌توانيد به مرور آنها اکتفا کنيد و به تمرينهاى بعدى بپردازيد. اجراى تمرينها ب مدت نيم ساعت در روز و ادامه دادن به آن، بهتر از آنست که با روزى يک ساعت شروع کنيد و پس از مدتى، به علت کمى وقت، از ادامه‌ى آن سرباز زنيد. نيز روشن است که نمى‌توانيد در هر نوبت همه‌ى تمرينها را انجام دهيد.

در کار تسريبت صدا، هر کس در مرحله‌ى متفاوتى قرار دارد و داراى نيازهاى خاصى است. با اينحال همه اساساً به انجام تعدادى از تمرينهاى هر بخش نيازمندند، و برحسب همين نياز تأکيد را متوجه تمرينهاى مورد نياز خود مى‌کنند. فشرده‌اى از تمرينها در پايان کتاب

آورده شده است. بعد از آنکه شما بنحوی تفصیلی تمرینهای کتاب را انجام دهید و به تأثیر و نتیجه‌ای که هر یک از آنها برای شما دارد، برسید، فشرده‌ی پایان کتاب برای شما در حکم تذکّاری خواهد بود که با مرور و اجرای آن می‌توانید آمادگی خود را حفظ و تجدید کنید.

## ۲. تنفس و شل کردن عضلات

الیوت Eliot، شاعر معروف انگلیسی می گوید: «بما بیاموز که مراقب باشیم و مراقب نباشیم.» «مراقب بودن» را می توان کار طولانی و دقیق پرورش صدا از طریق تمرین و ممارست دانست. «مراقب نبودن» نیز همانا آزاد گذاشتن آمادگی و توانائی حاصل هنگام کار روی صحنه است. فقدان این آمادگی و توانائی، به عبارت دیگر، فقدان يك صدای رسا و تحت کنترل، هنرپیشه را بادشواریهای متعددی روبرو می سازد:

هنرپیشه بخوبی آگاه است که تاچه حد متکی به صدای خویش است و از آن چه انتظارهائی دارد. از سوی دیگر همه بتجربه می دانند که صدای انسان در مقابل هر گونه ناراحتی یا دشواری سخت حساس است. این آگاهی و حساسیت از عواملی هستند که به سرعت ایجاد تنش می کنند و در نتیجه باعث محدود شدن صدا می شوند. یکی از نگرانیهای هنرپیشگان اینست که صدایشان شنیده نشود؛ در واقع صدای هنرپیشه باید، بی آنکه وضوح و دقت خود را از دست دهد و بی آنکه بدون دلیل «بلند» شود، تمام سالن را بپوشاند. آنچه در اینجا مطرح است خصوصیتیست که بدان «برد» صدا می توان گفت که «با حجم» صدا تفاوت دارد. در توضیح این دو اصطلاح می گوئیم حجم صدا به بلند یا آهسته بودن صدا اشاره دارد (با زیر یا بم بودن - ارتفاع - صدا اشتباه نشود). بلند بودن صدا به تنهائی کافی نیست، چنانکه مسلماً شما شاهد آن بوده اید که هنرپیشه ای با صدای بسیار بلند سخن می گوید

ولی چیزی از کلماتش فهمیده نمی‌شود - البته صدای بلند، یا حجم زیاد، در برخی صحنه‌ها لازم است. اما بُرد صدا به نفوذ و رسائی آن اشاره دارد. وقتی هنرپیشه‌ای بتواند با صدای آهسته (حجم کم) آنچنان سخن بگوید که گفته‌هایش در تمام سائین بوضوح شنیده شود می‌گوئیم صدای وی دارای بُرد خوبی است. استحکام صوت چنانکه بعداً شرح خواهیم داد، به بُرد صدایا رسائی آن کمک می‌کند.

نگرانی در مورد ضعف صدا و نامفهوم بودن بیان، اغلب باعث این می‌شود که هنرپیشه به ادای جمله‌های خود رو به بازیگر دیگر (یا رو به تماشاگر) اکتفا کند. در این صورت او دیگر در گفتگوی روی صحنه شرکت ندارد؛ و آنچه که می‌گوید مفهوم و احساس مشخص خود را از دست می‌دهد. هر گاه شما، بهره‌علتی، کلمات را با فشار «پرتاب» کنید، احتمالاً نارسائیهای زیر بوجود خواهند آمد:

صدا اندکی «زیر» می‌شود و کیفیتی نامأنوس و آشفته می‌یابد. انعطاف صدا و نوسانهای آن از بین می‌رود. صدا در تمام مدت به حالتی یکنواخت و با فشاری ثابت تولید می‌شود. گفتار حالت مکالمه‌ای خود را از دست می‌دهد و لحنی خطابی می‌یابد. تنش در گردن، گلورا منقبض می‌کند و بر آن فشار می‌آورد. همین انقباض مانع تولید نتهای سینه می‌شود و در عین حال گوئی پرده‌ای بر صدا می‌کشد. این همه باعث می‌شود که آنچه شما می‌گوئید حالتی کلی و معمولی بیابد و ویژگی و امتیاز خود را از دست بدهد.

پرتاب صدا با فشار، گلورا بیش از جاهای دیگر آزار می‌دهد و به احتمال زیاد تار آواها را نیز «ناسور» می‌کند چنانکه بعداً خواهیم دید، گلو، ناحیه‌ای است که در آن، هنگام سخن گفتن نباید هیچگونه فشار یا زحمتی احساس شود.

در برخورد اول، بنظر می‌آید که کار در استودیو - فیلمبرداری

یا تلویزیون - فاقد دشواریهای کارروی صحنه باشد. لیکن باید توجه داشت که کار در استودیو نیز دشواریهای خاص خود را دارد. در اینجا صدا با حجم کمی مورد نیاز است و بیان باید طبیعت گرایانه (فاتورالیستی) باشد. این دو شرط باعث می شوند که با صدایی سخن گوئید که می توان آن را معادل « نیم دانگ » در آواز خوانی دانست. در اینحال حفظ زنگ و غنا و نوسانهای بیان، که از ضروریات هر اجرای دراماتیک است دشوارتر می شود. آنچه در اینجا به کمک هنرپیشه می آید استحکام و نفوذ صدای اوست که از طریق تمرینها حاصل می شود. در هر حال باید بخاطر داشت که طبیعت گرائی لازم در استودیو کمتر شباهتی با طبیعی یا عادی حرف زدن دارد. کار در محیط کوچک همچنین مقدار حرکت را نیز محدود می کند؛ در نتیجه از بین بردن تنشهایی که احتمالاً هنگام کار ایجاد می شوند، دشوارتر می گردد. به عبارت دیگر در محیط کوچک شما از احساس آزادی ای که در صحنه امکان دارد، محرومید؛ و همین، کار کردن با صدا و کنترل کردن آن را مشکل می سازد.

محدودیتها یا دشواریهایی که در آغاز این فصل بدانها اشاره شد، بادرجه های مختلف پیش می آیند. همچنین ممکن است هنگام اجرای برخی نقش ها و درپاره ای شرایط مشاهده شوند، ولی در اجرای نقش ها و در شرایط دیگر ظاهر نگردند. نکته ای مهم اینست که تنش، از هر نوع که باشد، نفوذ و تأثیر هنرپیشه را کاهش می دهد. هنرپیشه، چه از علت تنش آگاه باشد و چه نباشد، متوجه محدود بودن خود می شود و همین توجه بر اعتماد به نفس او تأثیر می گذارد. و این بنوبه ای خود بر تنش می افزاید. بدین ترتیب هنرپیشه در یک دور تسلسل زیان بخش گرفتار می آید.

این گفته ای قدیمی که همه در حمام بهتر آواز می خوانند کاملاً صحت دارد. ساختمان حمام چنان است که صدارا بسیار خوب تشدید و تقویت می کند. از این رو صدا بگوش خوش می آید؛ نتیجه آنست

که شما واقعاً بهتر می‌خوانید. البته در نتیجه گیری از این مثال نباید مبالغه کرد. نکته اینست که شما باید به صدای خود اعتماد کنید، زیرا تنها در این صورت است که می‌توانید به بهترین شکل آن را بکار گیرید. موفقیت، کیفیتها و تواناییهای صدا را آشکار می‌سازد؛ لیکن برای کسب موفقیت نباید بیش از حد بخود فشار آورد.

## \*\*\*

يك بار ديگر به شباهت توليد صدا بوسيله‌ی انسان و بوسيله‌ی ويولن توجه كنيد. كيفيت صوت ويولن به عوامل زير بستگي دارد: جنس سيمها و ميزان كشيده گي آنها، نحوه بكار بردن آرشه، شكل و جنس جنبه‌ی تشديد كننده. در مورد صدا نفس در حكم آرشه است. نفس نبايد زياده شديد باشد زيرا صوت را نازك خواهد كرد و بدان امكان تشديد نخواهد داد. همچنين، نفس نبايد زياده ضعيف يا كم باشد، چرا كه حالي حلقی و خفه به صدا می‌دهد. پس نفس بايد باندازه و دقيق باشد و تمامی آن برای ایجاد صوت بکار رود. تار آواها، که در مثال ما معادل سیمهای ویولن هستند، در کنترل مستقیم ما نیستند؛ بنابراین این کمتر می‌توان کاری در موردشان کرد. در واقع شما تنها هنگامی وجود آنها را احساس می‌کنید که بطرز نادرستی بکارشان گیرید. چنین چیزی به علت‌های زیر پیش می‌آید: وجود تنش در حنجره، بیرون دادن صوت پیش از آماده شدن نفس، و خارج از كوك بودن صدا، یعنی استفاده از ارتفاعی که خارج از دامنه‌ی صدای شماست. در این حالات دانه‌ها یا غده‌های کوچکی روی تار آواها ایجاد می‌شود و در نتیجه شما کنترل کامل بر صدای خود را از دست می‌دهید و با اصطلاح صدایتان می‌گیرید. بهترین راه حل این مشکل مراجعه به پزشک متخصص حنجره است.



اما کیفیت صوتی که تولید می‌کنید به حفره‌های تشدید کننده‌ی صدای شما بستگی دارد که معادل جعبه‌ی چوبی ویولن هستند. تصویر شماره‌ی یک نواحی‌ای را که می‌توانند به لرزش درآید و در ایجاد صوت نهائی شرکت کنند، نشان می‌دهد. چنانکه ملاحظه می‌کنید امکان فراوانی برای تشدید و تقویت نت اولیه‌ی صدای شما وجود دارد. استخوانها نیز می‌توانند در این کار شرکت کنند و شما می‌توانید لرزش ایجاد شده بوسیله‌ی نت اولیه را تا انتهای ستون مهره‌ها احساس کنید. میزان و چگونگی تشدید و تقویت نت اولیه منوط است به چگونگی تنفس و آزادی یا شل بودن کامل عضلات - و در واقع منوط است به قرار داشتن بدن در یک حالت صحیح.

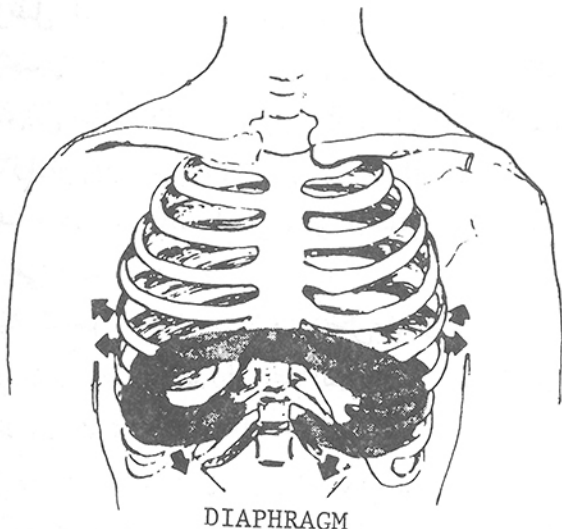
برای مثال، اگر پشت شما کاملاً صاف نباشد، دنده‌ها نمی‌توانند بطور کامل باز شوند، و در قسمت پائین قفسه‌ی سینه امکان اندکی برای حرکت بوجود می‌آید. وجود انحنا در قسمت تحتانی ستون مهره‌ها، باعث بوجود آمدن قوزنسی می‌شود؛ زیرا وجود یک انحنا در ستون مهره‌ها سبب می‌شود که انحنا‌ی دیگری برای جبران آن و حفظ تعادل بدن بوجود آید. از این رو، قسمت تحتانی پشت (کمر) باید در وضع مناسبی قرار گیرد. اگر شانه‌ها به جلو رانده شوند، سر بناچار عقب کشیده خواهد شد؛ علت، هم جبران پیشرفتگی شانه‌ها و ایجاد توازن است و هم نگاهداشتن سر در وضع عادی. در این حالت شما متوجه می‌شوید که ناحیه‌ی تشدید کننده در گردن کاملاً فشرده شده است؛ بنابراین صوت اولیه در اینجا فقط اندکی تقویت خواهد شد. بسیار مفید است که بطور آگاهانه و بطرزی مبالغه‌آمیز بدن خود را در این وضعیت‌های نادرست قرار دهید و تأثیر آنها را بر صدا به دقت بررسی کنید. این گونه بررسیها بشما نشان خواهد داد که تنش در یک ناحیه به تنش در ناحیه‌ی دیگر منجر می‌شود؛ مثلاً تنش در کمر باعث تنش در

شانه‌ها می‌شود؛ تنش در پس‌گردن به‌تنش در قسمت پیشین‌گردن منجر می‌شود و در همین ناحیه است که حنجره یا جعبه‌ی صدا قرار دارد؛ چنانکه قبلاً نیز گفتیم وجود تنش در حنجره بویژه زیانبخش است. تنش در ناحیه‌ی پیشین‌گردن به‌تنش در آرواره منتهی می‌شود. و این، تنشهایی در انتهای پسین‌زبان و کام بوجود می‌آورد.

آشکار است که در اینجا در ذکر این تنشها مبالغه می‌شود و منظور اینست که فهم تأثیر آنها آسان‌تر شود. کمتر کسی به این شکل مبالغه‌آمیز گرفتار تنش‌های یاد شده می‌شود، اما تقریباً همه به‌درجه‌های متفاوت بدانها مبتلا هستند. قبلاً به‌عواملی که باعث ایجاد تنش می‌شوند اشاره کرده‌ایم. یاد گرفتن راه از بین بردن آنها یکی از اولین درسهای هنر پیشگی و پرورش صداست.

تنش علاوه بر آنکه استفاده از حفره‌های تشدیدکننده را محدود می‌سازد، ظرفیت تنفسی را نیز کاهش می‌دهد. چنانکه قبلاً نیز اشاره کردیم، تولید يك نت خوب با ویولن به چگونگی بکار بردن آرشه بوسیله‌ی نوازنده بستگی دارد. بهمین قیاس صدای شما به‌تنفس و به چگونگی استفاده از آن وابسته است. تصویر شماره‌ی ۲ نشان می‌دهد که در قسمت تحتانی سینه فضای قابل ملاحظه‌ای برای حرکت وجود دارد. در این قسمت دنده‌ها از پشت به ستون مهره‌ها متصل می‌شوند. لیکن از جلو بوسیله‌ی عضله بهم مربوط اند. يك زوج دنده‌ی تحتانی نیز آزاداند. یعنی از جلو به‌جائی متصل نیستند: در مقابل شش زوج دنده‌ی فوقانی از پشت به ستون مهره‌ها و از جلو به جناغ سینه متصل اند. بنا بر این، اگر با استفاده از قسمت فوقانی سینه تنفس کنند. همه‌ی قفسه‌ی سینه به حرکت در می‌آید. در این حالت شما تلاش زیادی می‌کنید اما مقدار هوایی که می‌توانید بدرون ششها بکشید نسبتاً کم است. متأسفانه آموزش و ورزشی بما یاد داده است که برای تنفس از این ناحیه

استفاده کنیم زیرا بما امکان می دهد تا نفس های سریع و کوتاه بکشیم. از بین بردن این عادت سخت دشوار است. این شیوهی تنفس باعث تنش زیاد در بخش بالائی سینه و شانه ها می شود، که چنانکه شرح دادیم ، برای صدا زیانبخش است .



تصویر شماره ۲

پیدا است که شما به حد اکثر نفس ، بدون صرف تلاش ، نیاز دارید. اگر عمل تنفس را همراه با پائین بردن دیافرام ، در پائین دنده ها ، بویژه در قسمت پسین آنها ، و نیز در شکم ، انجام دهید ، در این صورت همهی نیم تنه در این عمل شرکت می کند. شرکت در عمل تنفس ، در واقع ، شرکت در تولید صوت است. وقتی بطریقی که هم اینک گفتیم نفس بکشید ، می توانید احساس کنید که همهی ستون مهره ها ، تا انتهای آن در کار تنفس و در نتیجه در کار تولید صوت شرکت می کند. در برابر ، اگر تنفس شما به قسمت بالائی بدن محدود شود ، ناچار باید با مقدار کمی نفس کار کنید؛ در این صورت ، مجبورید انرژی صوتی را در گلو ایجاد کنید - یا به گلو فشار بیاورید. و صوتی که بدین طریق ایجاد

شود از هر گونه تشدید فیزیکی یا عاطفی خالی خواهد بود. صدا را باید هر چه بیشتر ریشه‌دار کرد و عمق بخشید.

قبلاً تولید صوت را در حنجره با تولید صوت در ویولن مقایسه کردیم. اما بر خورد نفس را با تار آواها می‌توان با برخورد انگشت یا چوبه بر طبل نیز مقایسه کرد. هر گاه به صدای کسی که همه‌ی نفس خود را در حنجره به صوت تبدیل می‌کند و ذره‌ای از آن را هدر نمی‌دهد، دقت کنید، این حالت را در خواهید یافت. هنگامی که خود بتوانید این حالت را تجربه کنید، متوجه می‌شوید که نیازی به مصرف نفس زیاد ندارید؛ و در عین حال راحتی و بی‌زحمتی اینگونه تولید صوت را احساس می‌کنید.

از آنجا که شل کردن عضلات و تنفس هر دو باهم ارتباط دارند، باید تمرینهای مربوط به آنها را با هم انجام داد. اما پیش از شروع به شرح تمرینها دونکته‌ی دیگر را باید یاد آور شویم:

نکته‌ی اول به تنفس مربوط است. کار ریشه‌دار کردن صدا زمانی بطول می‌انجامد، تمرینها را نباید آنچنان سریع انجام دهید که نتوانید تأثیر کامل آنها را احساس کنید. اما بمحض آنکه احساس کردید نفس از عمق بیرون می‌آید می‌توانید سرعت کار را بیشتر کنید.

نکته‌ی دوم مربوط به شل کردن عضلات است. دادن دستورهای دقیق و قطعی در این مورد دشوار است، زیرا شل بودن یا آزادی عضلات نزد هر کس کیفیتی متفاوت دارد؛ و هرگز نمی‌توان مطمئن بود که دستورها چگونه تعبیر می‌شوند. در آغاز کار، بجای واژه‌ی «شل»؛ از واژه‌ی «آزاد» استفاده می‌کنیم. زیرا واژه‌ی پیشین بیشتر مفهوم سست و سنگین و وارفته را بذهن می‌آورد؛ حال آنکه واژه‌ی «آزاد» یعنی شل و در عین حال آماده برای عمل - آماده، اما بدون انقباض. در این رابطه باید تفاوت بین تنشی که مورد نیاز شماست و تنش زائد را

بشناسید. برای انجام هر حرکت لازم است که تعدادی از عضله‌ها منقبض شوند؛ اما چنانکه قبلاً شرح دادیم، بدلائل مختلف گاه برخی عضلات گرفتار انقباض یا تنش غیر ضروری می‌شوند. این نوع تنش، در واقع همانا ضبط انرژی و عدم استفاده از آن برای سخن گوئی است. این توضیح، ضروری بودن شناختن عضلات شرکت کننده در سخن گوئی و تشخیص جدائی حرکات آنها را بمان نشان می‌دهد. بعداً، هنگامی که به تمرینهای عضلانی کردن لبها و زبان می‌رسید، متوجه خواهید شد که «آزاد» یا «شل» نگاهداشتن، مثلاً گردن، و در عین حال افزودن بر استواری عضله‌های لبها و زبان چقدر دشوار است. زیرا چند کار در يك فضای کوچک انجام می‌شوند. یاد گرفتن حالت آزادی یا شل بودن کامل عضلات، بمان کمک می‌کند تا کار جداگانه‌ی عضلات را، با وجود پیچیدگی و ظرافت آن، بشناسیم.

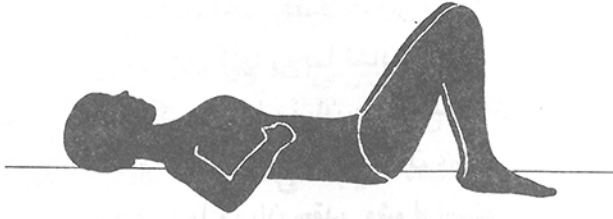
### تمرینها

۱. به پشت روی کف اطاق دراز بکشید. تا آنجا که میتوانید پشت خود را باز و گسترده کنید.

\* زانوهارا، با اندکی فاصله از هم، خم کنید. دقت کنید که نوک آنها بطرف سقف باشد. این کار کمک می‌کند که پشت هرچه بیشتر صاف و گسترده شود. با اینحال نباید به پشت فشار بیاورید، زیرا این کار باعث ایجاد تنش در عضلات آن ناحیه خواهد شد. کافیست همانقدر که می‌توانید، پشت را صاف نگهدارید.

سعی کنید گسترده شدن پشت خود را روی کف اطاق احساس کنید. لیکن بآن فشار نیاورید، تنها آزادش بگذارید تا پهن شود.

شانه‌ها را رها کنید تا باز شوند. رهایی و انبساط مفاصلها و عضله‌های شانه‌ها را احساس کنید. مراقب باشید که جمع و منقبض نشوند. رها کردن آرنجها در دوسوی بدن و گذاشتن مچها روی پهلوها ( چنانکه در تصویر شماره ۳ نشان داده شده است ) به این منظور کمک می‌کند.



تصویر شماره ۳

\* اینک چنان تصور کنید که پستان روی کف اطاق کش می‌آید. باید چنان احساس کنید که در ستون مهره‌ها، هر مهره از مهره‌ی دیگر فاصله می‌گیرد.

\* این حالت را در تمام طول ستون مهره‌ها - در واقع تا دنبالچه - احساس کنید.

\* اجازه دهید که گردن کش بیاید و سر از شانه‌ها دور شود.

\* مچها را، بنرمی بسیار، تکان دهید و بگذارید بیفتند.

\* آرنجهایتان را حرکت دهید؛ احساس کنید که آزادند؛ بگذارید بیفتند.

\* سررا به نرمی و راحتی از این سو به آن سو بگردانید. احساس کنید که عضلات گردن آزادند؛ سپس سررا در حالت عادی نگاهدارید.

\* سررا کمی به عقب، به کف اطاق، فشار دهید، بعد آزادش کنید. به تفاوت شلی و تنش عضلات توجه کنید.

\* چانه را اندکی، در جهت پائین، منقبض کنید؛ سپس آزادش کنید. در اینجا نیز به تفاوتی که پدید می آید، توجه نمائید.

\* سررا نباید به عقب یا به جلو فشار داد؛ سر باید آزاد باشد.

\* بخود وقت دهید تا کش آمدن، منبسط شدن، و آزادی را در عضله های مختلف خود احساس کنید. با صدای بلند بخود فرمان دهید:

پشت، باز و گسترده

شانه ها، منبسط و آزاد

ستون مهره ها، تا انتها کش آمده

مچها، آزاد

آرنجها، آزاد

گردن، آزاد و کش آمده.

واکنش عضلات در برابر این فرمانها شگفت آور است. نکته ی مهم اینست که در جریان تمرینهای شل کردن عضلات هیچ کاری نکنید؛ زیرا کوچکترین عمل باعث تنش می شود. تنها اجازه دهید که عضلات در برابر فرمانها واکنش نشان دهند.

هنگامی که به پشت دراز کشیده اید، عضلات مسئولیت نگاه داشتن بدن را به عهده ندارند! از این رو کنترل کردن عضلات و هدایت آنها

بحالت آزادی و شلی چندان دشوار نیست. این آزادی عضلانی را ضمن تمرینهای بعدی، که برای تنفس اند، حفظ کنید، و هر گاه لازم بود، تمرین را بمنظور تجدید و حفظ این آزادی، متوقف سازید.

۴. پشت دستها را در انتهای قفسه‌ی سینه قرار دهید. در همین جاست که قفسه‌ی سینه هنگام دم، بیش از هر جای دیگری می‌تواند منبسط شود. علت اینست که امکان حرکت دنده‌ها در این قسمت بیش از جاهای دیگر قفسه‌ی سینه است.

الف) از راه بینی هوارا بدرون بکشید. احساس کنید که دنده‌ها، در ناحیه‌ی پشت، روی کف اطاق بازمی‌شوند. هوارا به آرامی از راه دهان، و با گلوی باز، خارج کنید. همه‌ی هوای درون ششها را تا آخرین ذره بیرون دهید. آنگاه منتظر بمانید تا احساس کنید که عضله‌های میان دنده‌ها دیگر باید حرکت کنند. پس با آرامی هوارا بدرون بکشید. به باز شدن دنده‌ها در پشت و پهلو توجه کنید و پر شدن ششها را از هوا احساس نمائید. از کف اطاق برای پی‌بردن به باز شدن دنده‌ها استفاده کنید. هوارا بیرون دهید.

این عمل را دو یا سه بار انجام دهید. هوارا از طریق بینی بدرون بکشید و از طریق گلوی باز و دهان خارج کنید. به مقدار نفس خود توجه نمائید. بدرون کشیدن هوا از راه بینی به شما کمک می‌کند تا مقدار بیشتری هوا بدرون ششها وارد کنید.

ضمن این تمرین باید مواظب باشید که قسمت فوقانی سینه حرکت نکند. با اینحال اگر چنین شد، نگران نشوید، زیرا تمرکز توجه بردنده‌های پائینی، و در نتیجه آزادتر شدن حرکت آنها، بتدریج از حرکت قسمت فوقانی سینه خواهد کاست. از سوی دیگر نباید آنچنان



عمیق نفس بکشید که قسمت فوقانی سینه دچار سفتی و کشیدگی شود.

ب) هوا را با آهستگی و سهولت بدرون بکشید. يك لحظه مکث کنید. مطمئن شوید که پشت و شانه‌ها آزادند؛ آنگاه هوا را طی ده شماره بیرون دهید. ( البته منظور اینست که در ذهن خود، نه با صدای بلند، بشمرید. همچنین، در این تمرین و در تمرین‌های مشابه، باید فاصله‌ی شماره‌ها ثابت بماند.) نکته‌ی بسیار مهم اینست که خروج هوا باید در کنترل عضله‌های میان دنده‌ها باشد - هدف اصلی این تمرین همین نکته است. خارج شدن هوا باید کاملاً بی صدا صورت گیرد. برای این منظور گلو باید کاملاً باز و آزاد باشد. ایجاد صوت هنگام بازدم (خروج هوا) نشانه‌ی آنست که شما دارید، بوسیله‌ی يك انقباض، نفس را در گلو کنترل می‌کنید. این خود بمعنای تمرکز انرژی، یا وجود فشار، در گلوست. اگر این عارضه را رفع نکنید هنگامی که به مرحله‌ی تولید صوت می‌رسیم، در ناحیه‌ی گلو دچار تنش خواهید شد. همواره پیش از بدرون کشیدن هوا آنقدر منتظر بمانید تا احساس کنید که عضلات میان دنده‌ها بحرکت نیاز دارد.

در آغاز کار این، تمرین را حد اقل باید بمدت پنج دقیقه انجام داد. شمارش هنگام بازدم را باید بتدریج افزایش دهید و به پانزده برسانید. این يك تمرین وقت گیر است. اما اهمیت بسیار دارد زیرا بوسیله‌ی بازدم آهسته و کنترل شده و مکث پیش از دم، می‌توان به عضلات یاد دابر حسب نیاز و وضع خود حرکت کنند. عضلات خود احساس میکنند که نیاز به حرکت دارند. بنا بر این لازم نیست شما آنها را با فشار بحرکت در آورید - انرژی حرکت در خود آنها موجود است.

تا اینجا شما دنده‌ها را باز کرده‌اید. اینک باید ناحیه‌ی تنفس را

به عمیق ترین نقطه‌ی ششها، و بدرون شکم گسترش دهید (خواننده توجه دارد که در اینجا منظور از شکم قسمتی از نیم تنه است که زیر دیاфраگم و بالای لگن خاصره قرار دارد). از طریق تمرین دادن دیاфраگم است که شما می‌توانید به این منظور نائل شوید. دیاфраگم يك پردهٔ عضلانی است که مثل سقفی بین دو ناحیه‌ی سینه و شکم قرار گرفته است. هنگامی که دیاфраگم منقبض می‌شود و پائین می‌رود، هوا به پائین ترین قسمت ششها کشیده می‌شود. و هنگامی که منبسط می‌گردد و بالا می‌آید، هوا خارج می‌گردد، شما نمی‌توانید حرکات دیاфраگم را مستقیماً لمس کنید، لیکن می‌توانید عضله‌های بخش فوقانی شکم را که هنگام حرکت دیاфраگم جابجا می‌شوند لمس نمائید.

ج) هوا را بدرون بکشید تا آنکه احساس کنید دنده‌ها باز می‌شوند. مواظب باشید که گردن و شانه‌ها آزاد باشند. دست خود را روی عضلات شکم، درست بالای کمر، قرار دهید و نفس کوتاهی، مثل يك آه کوچک، بیرون دهید (این کار نباید تند و ناگهانی باشد). آنگاه مجدداً هوا را بدرون بکشید. این کار را چند بار انجام دهید تا آنکه ورود و خروج هوا را تا عمق ششها به نحوی کاملاً دقیق احساس کنید.

د) نظیر تمرین پیشین، عمل دم را بطور کامل انجام دهید. دست خود را روی همان عضلات شکم بگذارید و بهمان ترتیب نفس کوتاهی مثل يك آه کوچک بیرون دهید. آنگاه دوباره هوا را بدرون بکشید، اما این بار هوا را روی مصوت «اِ» (e) خارج کنید، ضمن آنکه «ه» خفیفی در آغاز مصوت قرار می‌دهید. تولید صوت بوسیله‌ی نفس، چنانکه قبلاً نیز اشاره کردیم، باید به تولید صوت با زدن ضربه بر روی طبل شبیه باشد. این تمرین را چند بار انجام دهید تا نسبت به محل تولید

صوت مطمئن شوید. آنگاه به یک مصوت بلند تر - «آ» (a) - بپردازید و این یک را اندکی طولانی تر ادا کنید. سپس با مصوت‌های با هم طولانی تر - «ای» (ei) و «آی» (ai) - کار کنید. ابتدا آنها را با حالت و نوسان مکالمه‌ای بگوئید، بعد آنها را روی یک نت آسان بخوانید. در پایان بار دیگر آنها را - «ا»، «آ»، «ای» و «آی» - به نحوی بسیار کوتاه ادا کنید و همچنانکه زدن ضربه بر طبل تولید صوت می‌کند، نفس را به صوت تبدیل کنید. اینک نفس و صوت باید یکی شوند.

ه) اینک تمرین بالا را با کلمات انجام دهید. برای این کار میتوانید از چند بیت زیر، و یا از شعرهایی که خود از بردارید، استفاده کنید:

شبی چون شبه روی شسته بقیر      نه بهرام پیدا نه کیوان نه تیر  
دگر گونه آرایشی کرد ماه      بسیج گذر کرد بر پیشگاه  
شده تیره اندر سرای دورنگ      میان کرده باریک و دل کرده تنگ

بعد از گفتن هر بیت نفس بکشید - یعنی هر بیت را بایک نفس بگوئید. بخود وقت دهید تا فرو رفتن هوارا در اعماق ششها و سپس خارج شدن صوت را احساس کنید. باید چنان احساس کنید که صوت از عمق بدن مایه می‌گیرد، و سینه در لرزشهای صوت شرکت می‌کند. چنین صوتی از لحاظ فیزیکی کامل (آمیخته) است. در آغاز ممکن است صوت کاملاً از عمق بر نیاید - اغلب در فاصله‌ی بکار انداختن نفس و تولید واقعی صوت وقفه‌ای پیش می‌آید. برای رفع این اشکال می‌توانید، بترتیبی که در دو تمرین «ج» و «د» شرح داده شده نفس را مثل یک آه کوتاه خارج کنید، سپس هوارا بدرون بکشید، و آنگاه یک بیت از شعر را بگوئید.

نکته‌ی مهم اینست که با احساس سرچشمه گرفتن صوت از دیافراگم آشنا شوید.

اینک تفاوت کار دیافراگم و دنده‌ها را در عمل تنفس باز شناخته‌اید. در واقع دیافراگم و دنده‌ها با هم کار می‌کنند و آزادی دنده‌های پائینی به حرکت دیافراگم کمک می‌کند. مسلماً توجه دارید که از شمانمی خواهیم تا حرکات دیافراگم و دنده‌ها را از هم جدا کنید - یعنی دنده‌ها را باز نگاه دارید و تنها دیافراگم را برای تنفس بالا و پائین ببرید. چنین کاری فقط جنبه‌ی تصویری دارد. برای تولید صدای خوب هر دو دسته عضلات دنده‌ها و دیافراگم باید بکار گرفته شوند. حرکت دنده‌ها باعث استواری صوت می‌شود و شمارا نسبت به صدای خود مطمئن می‌سازد. دیافراگم نیز باعث ریشه دار شدن صدا می‌گردد.

و) لحظه‌ای، بحالت دراز کش، بی حرکت بمانید. درازا و پهنای پشت را بر کف اطاق احساس کنید. هنگامی که احساس کردید آماده‌اید، به پهلو بغلطید و برپا بایستید. اما این حرکت را کاملاً آهسته انجام دهید و در همه حال احساس باز و گسترده بودن پشت را حفظ کنید. یک لحظه بی حرکت بمانید و به حالتی که در پشت خود احساس می‌کنید، توجه کنید.

۳. برای این تمرین یک چهار پایه یا صندلی بی دسته، که بتوانید راست، اما راحت، روی آن بنشینید، لازم است. روی چهار پایه بنشینید، بنحوی که نشیمنگاه کاملاً بر آن جای گیرد و باعث نشود که در پشت انحنائی بوجود آید. سعی کنید در ناحیه‌ی پشت همان بازی و گستردگی را که بر کف اطاق احساس می‌کردید، بوجود آورید.

بخود فرمان دهید:

پشت، باز

پشت تا انتهای ستون مهره‌ها، کش آمده

گردن، کش آمده و سردور شده از بدن - (همه‌ی سرو گردن و پشت را بصورت يك واحد احساس کنید.)

تمرینهای مربوط به سر

\* سر را بطرف جلورها کنید، بی آنکه شانه‌ها به جلو کشیده شوند. سپس سر را با آرامی راست کنید؛ احساس کنید که عضلات پس گردن، آنرا بالامی کشند.

\* سر را به عقب بیاندازید و سپس راست کنید. کشیده شدن سر را بوسیله‌ی عضلات گردن احساس کنید.

\* سر را به يك سورها کنید؛ در همان جهت گردن را بکشید؛ سپس سر را راست کنید.

\* همین حرکت را در سمت مقابل انجام دهید.

\* سر را به طرف جلورها کنید، آنگاه حول گردن بچرخانید - به راست، عقب، چپ و به جلو.

\* همین حرکت را در جهت عکس انجام دهید.

\* سر را در حالت عادی نگهدارید؛ سپس اندکی آنرا به عقب بکشید، بطوریکه ناحیه‌ی پشت سر اندکی منقبض شود. تنش عضلات پس گردن را احساس کنید؛ سپس آنرا آزاد سازید و به تفاوت حاصل

توجه نمائید.

\* چانه را اندکی در جهت پائین بکشید و منقبض کنید. بار دیگر دقت کنید که تنش در چه قسمتی ایجاد می شود. چانه را آزاد کنید و به تفاوت حاصل توجه نمائید.

\* در همین حالت ایستاده بنرمی سر را به جلو و راست خم کنید. مراقب آزادی عضلات گردن باشید. احساس کنید که سر راست قرار گرفته ولی بهیچوجه دچار تنش نیست و در حقیقت آزاد است. این تمرین برای رسیدن به احساس آزادی عضلات بهترین تمرین است.

\* سر را در زاویه ای بسیار کوچک حول گردن بچرخانید، بنحوی که حرکت آن بزحمت دیده شود. این حرکت چنان باید صورت گیرد که گوئی سر روی گوی کوچک غلتانی که نوک ستون مهره ها نصب شده قرار داده شده است. آنگاه سر را آرام و راحت، اما نه خشک، نگاهدارید؛ و به چگونگی این حالت دقت کنید.

#### شانه ها

شانه ها را یکی دو سانتیمتر به نرمی بالا بکشید، سپس رها کنید. هنگامی که رهایشان کردید بگذارید تا از حد معمول پائین تر روند. این حرکت را دو یا سه بار تکرار کنید. آنگاه شانه ها را به حال خود رها کنید و احساس راحتی حاصل را بخاطر بسپارید.

این تمرین باید بآرامی انجام شود؛ به تریبی که شما بتوانید به احساس آزادی در شانه ها توجه کنید. بخاطر سپردن این احساس، برای تجدید آن در موقع لزوم، اهمیت دارد. این نکته در مورد همه ی تمرینها صادق

است. نکته‌ی دیگر اینست که تمرینهای شدید عضلانی فایده‌ی چندانی ندارند.

آنچه که شما باید بشناسید احساس آزادی همراه با آمادگی است. آمادگی و حضور ذهن شما باید به چنان حدی برسد که بتوانید با سهولت و سرعت کامل حالت آزادی و شلی عضلات را در خود تجدید کنید. مثلاً اگر بشما گفته شود «دستان را مَشْت کنید» اول باین فکر نمی‌کنید که این کار را چگونه باید انجام داد، به سهولت و سرعت، و کم و بیش بطور خود بخودی، این کار را می‌کنید. همچنین باید بخاطر داشت که تفاوت بین حالت تنش و شلی عضلات، آنچنانکه منظور ماست، چندان زیاد نیست. تنها حالت شلی و آزادی عضلات با احساس رضایت و خشنودی همراه است که کار را آسان‌تر می‌کند. بنا بر این، این حالت طبیعی‌تر است.

اجرای تمرینهای شل کردن عضلات و تنفس در حالت نشسته نیز کاملاً مفید است. تمرینهای زیر را می‌توان هم در حالت نشسته و هم ایستاده - بر حسب تمایل خود شما - انجام داد. اگر حالت ایستاده را انتخاب می‌کنید نباید بخود وقت دهید تا احساس کنید که پشتتان کاملاً باز و گسترده است.

۴. الف) دست‌ها را پشت سر قرار دهید. بگذارید آرنج‌هایتان کاملاً از هم باز شوند. بمنظور آنکه تا سر حد امکان از ایجاد تنش جلوگیری شود، کافیست نوک انگشت‌هایتان را روی گوش‌هایتان بگذارید - این کار از فشار آوردن دست‌ها به سر جلوگیری می‌کند. در هر حال این حالت با انقباض همراه خواهد بود. بنا بر این باید بکشید تا آنجا که امکان دارد عضلات شل باشند. فایده‌ی این حرکت اینست که قفسه‌ی سینه را باز می‌کند. اینک با آهستگی از راه بینی هو را بده‌رون بکشید.

سعی کنید جلوی بالا آمدن شانها را بگیرید. دهان را باز کنید و هوارا - مثل يك آه - بیرون دهید. منتظر بمانید تا احساس کنید که به هوا احتیاج دارید و مجدداً به همان طریقه نفس بکشید. این تمرین را فقط دو یا سه بار انجام دهید، چرا که خسته کننده است و سرعت باعث تنش می شود؛ اما برای بحرکت در آوردن دنده ها بسیار مفید است.

ب) پشت دستهایتان را روی دنده ها بگذارید؛ آرنجها و دنده ها باید تا آنجا که ممکن است آزاد باشند. باید بتوانید دنده ها را کاملاً احساس کنید. همچنین می توانید يك دست را در ناحیه ی پشت روی دنده ها قرار دهید تا باز شدن دنده ها را در آن قسمت احساس نمایید. باز شدن دنده ها را در حالت درازکش تمرین کرده اید، لیکن در اینجا حفظ حالت شلی عضلات و احساس گسترده شدن پشت، دشوارتر است. بعد از اینکه آماده شدید، طی سه شماره هوارا بدرون بکشید. يك لحظه مکث کنید: شانها و گردن را کنترل کنید. آنگاه نفس را طی ده شماره از دهان باز خارج سازید. منتظر بمانید تا احساس کنید که دنده ها نیاز به حرکت دارند. آنگاه هوارا بدرون بکشید. تمرین را بهمین ترتیب ادامه دهید. به وضع عضلات میان دنده ها که هوای خارج شونده را کنترل می کنند دقت کنید؛ زیرا هدف همانا بکار انداختن این عضلات است. همواره باید پیش از عمل دم منتظر بمانید تا احساس کنید که این عضلات به علت نیازشها به هوا در شرف حرکتند. هنگامی که آمادگی لازم را کسب کردید شمارش هنگام بازدم را تا پانزده افزایش دهید. ضمن تغییری که در فاصله ی دم و بازدم در وضع بدن پیش می آید، نباید هیچگونه گیر یا فشاری در گلو ایجاد شود. زیرا چنین چیزی بدین معناست که شما بازدم را، بجای اینکه با



عضلات دنده‌ها کنترل کنید، با گلو کنترل می‌کنید. بهمین علت هنگام خارج کردن هوا نباید هیچگونه صوت یا خشه‌ای در گلو تولید شود. در این تمرین نیز باید مواظب باشید که هوا، هنگام دم، تا اعماق شش‌ها را پر کند.

این تمرین برای قوی و آزاد کردن عضلات میان دنده‌ها، تمرین اصلی محسوب می‌شود. با رسیدن به این هدف است که سرانجام می‌توان از همه‌ی فضای میان دنده‌ها برای تولید صدا و استوار کردن آن استفاده کرد. همچنانکه گفته شد، این تمرین را می‌توان هم در حالت نشسته و هم در حالت ایستاده انجام داد. راه رفتن ضمن اجرای این تمرین نیز مفید است، چرا که به از بین بردن تنش‌های احتمالی کمک می‌کند.

ج ( این تمرین به تمرین (۲-د) شباهت دارد. یک دست را روی عضلات شکم، بالای کمر، قرار دهید تا بتوانید حرکت دیافراگم را احساس کنید. عمل دم را بطور کامل انجام دهید؛ ضمن این عمل بویژه بکوشید باز شدن دنده‌ها را از ناحیه‌ی پشت احساس نمایید. مقداری از نفس را مثل یک آه کوچک - که ناگهانی و تند نباشد - از دیافراگم بیرون بفرستید. این حرکت را چند بار تکرار کنید تا با آن بخوبی آشنا شوید. اگر مطمئن باشید که دنده‌ها باز می‌شوند، حرکت آنها - به بالا و پائین - در این تمرین اشکالی ندارد. اینک نفس را که از دیافراگم سرچشمه می‌گیرد و خارج می‌شود، بمدت کوتاهی، با مصوت «e» (e) به صوت تبدیل کنید. احساس کنید که صوت در گلو، مثل صوت حاصل از ضربه زدن به طبل، تولید می‌شود. صوت در عین حال که باید محکم باشد، نباید بزور ایجاد شود. همچنین باید بدانید که صوت دقیقاً در کدام نقطه تولید می‌شود. گلو باید کاملاً

بازوراحت باشد.

اینک صوت را با ادای مصوت «آ» (ā) و سپس با دو مصوت «ای» (ei) و «آی» (āi) طولانی تر کنید. پس از تمرین کافی با این مصوتها، دو مصوت آخر را روی يك نت آسان بخوانید و هر يك را تا سه شماره ادامه دهید. آنگاه آنها را از نو، اما این بار بمدتی بسیار کوتاه تر، ادا کنید. در تمام طول تمرین باید احساس تبدیل نفس به صوت را حفظ کنید.

اکنون همین تمرین را روی يك قطعه شعریا نثری که از حفظ هستید، یا روی قطعه شعرزیر، اجرا کنید. در این مرحله هدف گفتن جمله های طولانی با يك نفس نیست. تعداد عبارتهائی که با يك نفس می-گوئید باید متناسب با راحتی و آمادگی تان باشد. در اینجا هدف اصلی اینست که با احساس نفوذ هوا به عمیق ترین نقطه‌ی ششها آشنا شوید، صوت را با دقت هر چه بیشتر تولید کنید، و آنرا بكمك يك نفس کنترل شده و صرفه جویانه ریشه دار سازید. پیش از شروع به-خواندن شعر خود را آماده سازید تا همه‌ی نکات بالا را در عمل رعایت کنید.

شبی چون شبه روی شسته بقر	نه بهرام پیدانه کیوان نه تیر
دگر گونه آرایشی کرد ماه	بسیج گذر کرد بر پیشگاه
شده تیره اندر سرای دورنگ	میان کرده باریک ودل کرده تنگ
ز تاجش سه بهره شده لاجورد	سپرده هوارا بزنگار گرد
سپاه شب تیره بر دشت وراغ	یکی فرش افکنده چون پر زاغ
چو پولاد زنگار خورده سپهر	تو گفتی به قیر اندر اندوده چهر
نمودم ز هر سو بچشم اهرمن	چو مار سیه باز کرده دهن
هر آنگه که برزدیکی باد سرد	چوزنگی برانگیخت زانگشت گرد

چنان گشت باغ و لب و جویبار کجا موج خیزد ز دریای قار  
 فرو مانده گردون گردان بجای شده سست خورشیدرادست و پای  
 زمین زیر آن چادر قیرگون تو گفستی شدستی بخواب اندرون  
 جهان رادل از خویشتن پهراس جرس بر گرفته نگهبان پاس  
 نه آوای مرغ و نه هرای دد زمانه زبان بسته از نیک و بد  
 در آغاز می توانید براحتی هر بیت را با يك نفس بگوئید. پس از آنکه  
 آماده تر شدید بعد از هر سه مصراع ( يك بیت و نیم) نفس بکشید.  
 ۵) برای این تمرین بيك فضای خالی، مثلاً يك اطاق بزرگ، احتیاج  
 است. زیرا ضمن آن باید دستهایتان را به این سو و آن سو حرکت دهید.  
 بایستید؛ هر دو دست را در يك جهت تا آنجا که می توانید بالا ببرید؛  
 آنگاه با يك حرکت چرخشی رهایشان کنید تا بیفتند و از سمت  
 دیگر بالا روند. و در جهت معکوس همین حرکت را تکرار کنید.  
 ضمن این حرکت سرو گردن کاملاً باید آزاد - و طبعاً به طرف جلو  
 افتاده - باشند. نکته‌ی مهم آنست که دستها آنچنان باید شل باشند  
 که وزن آنها را هنگام افتادن کاملاً احساس کنید و همین سنگینی باید  
 آنها را در جهت دیگر بالا بکشد. این حرکت را چند بار انجام دهید تا  
 بخوبی آنها را فرا گیرید. سپس هنگامی که دستها را بالا می برید هوا  
 را بدرون بکشید و هنگامی که آنها را پائین می اندازید هوا را روی  
 مصوت « ای » (ei) با صدائی کاملاً بلند خارج کنید. هنگامی که  
 دستها را در جهت دیگر بالا می برید باز هوا را بدرون بکشید. این بار  
 هنگام پائین انداختن دستها مصوت « آی » (ai) را ادا کنید. این  
 کار به طریقی باید صورت گیرد که فرو افتادن دستها صوت را بیرون  
 براند. این عمل را با آهنگی آهسته شش بار انجام دهید. نکته‌ی مهم،  
 باز یادآوری می کنیم، احساس وزن و سنگینی دستها، و آزادی گردن

است. تمرین را چند بار دیگر در حالیکه مصوتها را روی يك نت آسان می خوانید اجرا کنید.

چند لحظه استراحت کنید. سپس با خواندن سه بیت از شعر پیشین به ترتیب زیر تمرین را تکرار کنید. هنگامی که دستها را بالا می برید هوا را به درون بکشید و با رها کردن و چرخاندن دستها، يك مصراع از شعر را بخوانید. آنگاه، بلافاصله، بدون اینکه بخود وقت دهید که خود را جمع و جور کنید، همان مصراع را در حالت ایستاده بگوئید. متوجه خواهید شد که صوت حاصل کاملاً آزاد است. با آشنائی بیشتر با این تمرین می توانید بر مصراعی که با يك چرخش دست می خوانید بیفزائید.

این تمرین برای آزاد کردن سریع صوت بسیار مؤثر است. در اجرای آن می توانید از هر قطعه ای که بنظر تان مناسب می آید استفاده کنید. آنچه که در این تمرین اتفاق می افتد بقراری است: از آنجا که شما با شدت بسیار حرکت می کنید، مجبورید هوای بیشتری به درون بکشید؛ از آنجا که بدن را از ناحیه ای کمتر حرکت می دهید، هوا هر چه عمیق تر به درون کشیده می شود. و از آنجا که دستها و نیم تنه را چنان رها می کنید که دیگر فشار یا انقباضی در گردن یا شانه ها باقی نمی ماند، صوت خالی از هر گونه تنشی خواهد بود. این تمرین همچنین به شما نشان می دهد که بیان یک متن ضمن اجرای حرکات شدید و در عین حال منظم، بسیار مفید است. سخن گفتن (یا گفتن متن) ضمن تمرینهای دارای حرکت یا ضمن پرش با طناب (یا بی طناب)، بالا انداختن شیئی نسبتاً سنگین و گرفتن آن، بازی با توپ، و از این قبیل، بسیار مفید است. در واقع هر نوع حرکت، که در عین حال با فضا و شرایط محل تمرین شما مناسبت داشته باشد، مؤثر است. حرکت خود باعث می شود تا آزادانه تر نفس

بکشید و بدن‌تان نیز آزاد باشد. همچنین این فایده را دارد که از تمرکز توجه بیش از حد - بر صدا جلو گیری می‌کند و بدین ترتیب به صدا امکان می‌دهد تا حالتی طبیعی - نه ساختگی و عمدی - بیابد. همچنین در بسیاری موارد باعث غنی شدن صدا و ایجاد ضربهای گوناگون در آن می‌شود. این تمرین و نتایجی که به بار می‌آورد تا حدی شبیه به یاد گرفتن دو چرخه - سواری است: در آغاز کار شما محکم به دسته‌ی دو چرخه می‌چسبید و قادر نیستید تا وزن بدن را بخوبی حفظ کنید. تنها هنگامی که بتوانید عضلاتتان را در حالت شلی و آزادی نگاهدارید - و در نتیجه بتوانید نوسانهای کوچک و ظریف لازم را به بدن بدهید - توازن طبیعی حاصل می‌شود. لیکن این آزادی و راحتی عضلات تنها پس از تمرینهای کافی و اطمینان بخش حاصل می‌شود.

انجام تمرینها و بیان یک متن در حال قدم زدن، نشستن، خم شدن، بلند کردن دستها، و حرکاتی از این قبیل بسیار مفید است. در واقع هیچ اجباری وجود ندارد که تمرین در یک وضعیت ثابت و بی حرکت انجام شود. گاهی هنگام سخن گفتن یا ادای مصوتها بنرمی روی سینه ضربه‌های متوالی بزنید تا لرزشهای آن ناحیه را احساس کنید.

از آنجا که این تمرین مربوط به تنفس است، لزومی ندارد که جمله‌ها یا مصراع‌ها را بطور کامل و منظم ادا کنید. هدف از استفاده از متن در این تمرین ایجاد پلی بین نفس و کلمات است.

آنچه اهمیت دارد اینست که بخود وقت دهید تا همه‌ی روند تنفس را تجربه کنید و با آن آشنا و بر آن مسلط شوید، تا آنکه نحوه‌ی عمل ملکه‌ی شما گردد. البته در آغاز همواره متوجه حرکات عضلات خود خواهید بود و ممکن است مقدار زیادی از نفس را هدر دهید. اما هنگامی که نسبت به آنچه می‌کنید اطمینان یافتید کار سهل و روان خواهد شد و

سرانجام تنفس شما بصورتی کاملاً عادی درخواهد آمد.

اینک تکرار خلاصه‌ی تمرینهایی که شرح داده شد:

\* شما با بکار انداختن عضلات میان دنده‌ها، با منتظر ماندن برای احساس نیاز آنها بحرکت - بنحوی که با اختیار خود و نه با فشار آگاهانه‌ی شما بحرکت درآیند - قفسه‌ی سینه را باز کرده‌اید.

\* شما همچنین احساس کرده‌اید که در جریان عمل بالا، پشتتان باز و گسترده می‌شود.

\* هوا را به عمیق‌ترین قسمت‌های ششها کشیده‌اید و، در این حال، احساس کرده‌اید که ستون مهره‌ها تا آخرین مهره کش می‌آید.

\* هوا را از راه حفره‌های بینی بدرون کشیده‌اید و همه‌ی حجم ششها را پر کرده‌اید. همچنین احساس کرده‌اید که ششها با پائین نشستن دیافراگم، به ناحیه‌ی شکم نفوذ می‌کنند. برای پی‌بردن به حرکت دیافراگم از لمس عضلات بالای شکم استفاده کرده‌اید.

\* شما همه‌ی انرژی‌ای را که از طریق انبساط هوا در ششها و آمادگی عضلانی به دست آورده‌اید برای تولید صوت بکار انداخته‌اید، در این تمرین از یک قطعه شعر سروده‌ی فردوسی، یا شعر دیگری که از حفظ دارید استفاده کرده‌اید. این تمرین را هم در حالت ایستاده و هم در حال قدم‌زدن انجام داده‌اید.

استحکامی که صدا از طریق این تمرینها به دست می‌آورد، برخلاف آنچه که تصور می‌شود، صدا را سنگین و خفه نمی‌کند، بر عکس

صدا را روشن و چالاک می‌کند، و دامنه‌ی آن را گسترده‌تر می‌سازد. استحکام حاصل امکان می‌دهد تا نتهای « زیر » را باسانی نتهای « بم » اجرا کنید. و هنگامی که اجرای تمرینها را آغاز می‌کنید احتمالاً به طور ناخود آگاه صدا را بم نگاه می‌دارید - به عبارت دیگر بخش پائین دامنه‌ی صدایتان ( ارتفاع کم ) را بکار می‌گیرید. علت اینست که اغاب تصور می‌کنند داشتن یک صدای خوب یا تن غنی با « بم بودن » صدا یکی است. لیکن یک صدای کامل باید از نتهای « زیر » نیز برخوردار باشد و در موقع لزوم از آنها استفاده کند. تمرینهایی که تا اینجا شرح داده شدند متوجه همین هدف‌اند.

همکاری با کسان دیگر در اجرای تمرینها، بویژه تمرینهای تنفس بسیار سودمند است. اگر هنگام تمرین تنفس، کسی باشد که دستهایش را روی دنده‌های شما در ناحیه‌ی پشت بگذارد، ( بدین ترتیب: دوشست را باید برستون مهره‌ها گذاشت و با کف دستها وانگشتها باید روی دنده‌ها، در ناحیه‌ی پشت و پهلوها، فشار آورد ) می‌توانید حرکت دنده‌ها را با دقتی بیشتر احساس و کنترل کنید. این همکاری همچنین باعث می‌شود که گرفتار تنشهای مزاحم ناشی از نگهداشتن دست روی دنده‌ها نشوید. در ضمن اگر سه نفری کار می‌کنید، نفر سوم می‌تواند تنشهای احتمالی شانه‌ها و گردن را کنترل کند. همکاری متقابل از این لحاظ مفید است که شما با آگاهی بر مکانیسم تنفسی و تنشهای عضلانی کسان دیگر، حرکات عضلانی و تنفسی خود را بهتر خواهید شناخت.

قدم بعدی بکار گرفتن این شیوه‌ی تنفس برای بیان قطعه‌های مناسب است. مسلماً توجه دارید که در این مرحله نباید این قطعه‌ها را زیاده‌عاطفی اجرا کنید؛ در عین حال اجرای قطعه‌ها را نباید صرفاً یک تمرین یا مشق

تلفی نمائید. قطعه‌هائی که مضمونی داستانی یا توصیفی دارند برای این کار مناسب‌تراند، زیرا اجرای آنها مستلزم بکار گرفتن همه‌ی دامنه‌ی صداست. در بیان قطعه‌ها بویژه باید از لحن خطایی و «دکلامه‌ای» پرهیز کنید. ضمن رعایت وزن شعر سعی کنید لحنی مکالمه‌ای و عادی داشته باشید. بتدریج که در کار تمرین پیشرفت می‌کنید، می‌توانید از قطعه‌های پیچیده‌تر و با بار عاطفی بیشتر استفاده کنید.

پیش از شروع به تمرین با دو قطعه‌ی زیر، که اولی با هم از فردوسی و دومی از ناصرخسرو است، نکات زیر را رعایت کنید:

۱. دقت کنید که نحوه‌ی ایستادنتان صحیح باشد.

۲. آزادی گردن و شانه‌ها را کنترل کنید.

۳. برای نفس کشیدن بخود فرصت کافی دهید. بگذارید در آغاز تنفس دنده‌هایتان باز و نرم باشد؛ دیافراگم را بکاراندازید؛ صوت را که با نفس از دیافراگم سرچشمه می‌گیرد و از گلو بیرون می‌جهد روی یک مصوت امتحان کنید و همان حالت تولید صوت بوسیله‌ی طبل را تجدید کنید.

۴. باز بودن کامل گلو را احساس کنید - در گلوست که شما نباید هیچگونه فشاری احساس کنید.

۵. صدا را ریشه‌دار و عمیق کنید.

#### جنگ ایرانیان و توریان

بر آمد خروشیدن دار و گیر	درخشیدن خنجر و زخم و تیر
دو لشگر بیکدیگر آویختند	تو گفتی به هم اندر آمیختند
غریویدن مرد و غرنده کوس	همی کرد بر رعد غران فسوس
ز آسیب شیران پولاد چنگ	دریده دل شیر و چرم پلنگ
زمین کرده بدسرخ رستم بچنگ	یکی گرزۀ گاو پیکر بچنگ



چو بر گنگ خزان سرفرو ریختی  
 سر سرفرازان همی کرد پست  
 بدو نیم کردیش با اسب و ساز  
 چو کوه از سواران سرانداختی  
 چو دریا، زمین موج زن شد ز خون  
 بزیر سم اسب جنگ آزمای  
 زمین شدشش و آسمان گشت هشت  
 بما همی نم خون و بر ماه گرد  
 بشمشیر و خنجر بگرز و کمند  
 یلان را سر و سینه و پا و دست  
 بیگ زخم شد کشته در چنگ شیر  
 کشیدند لشکر سوی دامغان  
 خلیده دل و با غم و گفت و گوی  
 نه بوق و نه کوس و نه پای و نه پر

بهر سو که مرکب برانگیختی  
 بشمشیر بران چو بگذاشت دست  
 اگر برزدی بر سر آن سر فراز  
 چو شمشیر بر گردن افراختی  
 ز خون دلیران به دشت اندرون  
 همه روی صحرا سر و دست و پای  
 ز سم ستوران در آن پهن دشت  
 فرو رفت و بر رفت روز نبرد  
 بروز نبرد آن یل ارجمند  
 برید و درید و شکست و بیست  
 هزار و صد و شصت گرد دلیر  
 بسرفتند ترکان ز پیش مغان  
 وز آن جابه جیحون نهادند روی  
 شکسته سلیح و گسسته کمر

### عقاب

روزی ز سر سنگ عقابی به هوا خاست

واندر طلب طعمه پر و بال بیاراست

بر راستی بال نظر کرد و چنین گفت

کامروز همه روی جهان زیر پرماست

بر اوج چو پرواز کنم از نظر تیز

می بینم اگر ذره ای اندر تک دریاست

گر بر سر خاشاک یکی پشه بجنبید

جنیدن آن پشه عیان در نظر ماست

بسیار منی کرد وز تقدیر نترسید  
 بنگر که از این چرخ جفا پیشه چه بر خاست  
 ناگه ز کمینگاه یکی سخت کمانی  
 تیری ز قضای بد بگشاد بر او راست  
 بر بال عقاب آمد آن تیر جگر دوز  
 وز ابر مر اورا بسوی خاک فرو کاست  
 بر خاک بیفتاد و بغلتید چو ماهی  
 وانگاه پر خویش گشاد از چپ و از راست  
 گفتا عجب است این که ز چوبی وز آهن  
 آن تیزی و تندی و پریدن ز کجا خاست  
 زی تیرنگه کرد و پر خویش بر او دید  
 گفتا ز که نالیم که از ما است که بر ما است

ضمن خواندن این دو قطعه شعر در مورد تبدیل نفس به صوت دقت کنید. در آغاز با هر نفس يك مصراع را بگوئید، اما تا نسبت به معنی یا حالات و یا تصویر هر کلمه یا عبارت مطمئن نشده اید آن را بیان نکنید. هنگامی که يك مصراع را گفتید و تصویر و معنی آن را درك کردید، خود را آماده کنید که برای گفتن مصراع بعدی نفس بکشید. چنانکه بارها گفته شده، نفس باید از عمق بر آید و ریشه دار باشد. این کار، بطریقی، به تعمق در متن و یافتن معنای نهفته در آن کمک می کند. بگذارید عمیق شدن صدا با مایه دار شدن بیان همراه شود.

چنانکه ملاحظه می کنید، ساخت شعر کهن چنان اقتضای می کند که با هر نفس يك مصراع و یا يك بیت خوانده شود، زیرا جمله یادر پایان مصراع و یادر پایان بیت تکمیل می شود، و بندرت پیش می آید که گفتن سه مصراع در پی هم ضروری و صحیح باشد؛ نیز پایان یافتن يك جمله و شروع جمله ی بعدی

در وسط يك مصرع چندان رایج نیست. از این رو تقسیم بندی شعر بر حسب نفس اصولاً از ساخت خود شعر پیروی می کند که بناچار از این لحاظ فاقد تنوعی است که در گفتار عادی هست. درد و قطعه ای که در اینجا آورده ایم پس از آنکه بیان آنهارا بخوبی فرا گرفتید میتوانید باقتضای مطالب یکمصرع یا يك بیت را با يك نفس بخوانید و می توانید این مقدار را - بخصوص در مورد شعر فردوسی - به دو بیت برسانید. اما اگر می خواهید طول عبارتهائی که با يك نفس می گوئید متفاوت باشد ( که خود تمرین بسیار مفید و ضروری ای است) بهتر است قطعاتی از شعر نوانتخاب کنید، که در این زمینه امکانهائی فراوانی به شما عرضه می کند.

نکته ای که رعایت آن ضروری است اینست که استحکام و استواری صدای خود را در سراسر عبارتی که با يك نفس ادا می کنید حفظ نمائید. نباید از ترس تمام شدن نفس قسمت آخر عبارت یا بیت را شتابزده دست و پا شکسته ادا کرد. این اشکال را از وجه دیگری نیز می توان ملاحظه کرد: اگر شما به اهمیت فکر خود - که می خواهید طی عباراتی که می - گوئید بیانش کنید - آگاه باشید، با سهولت و توانائی بیشتری از عهده ادای کلمات بر خواهید آمد. چنانکه هم اینک اشاره کردیم آگاهی بر اندیشه یا مفهوم نهفته در گفتار باندازه ی توانائی فیزیکی (نفس) برای بیان آن اهمیت دارد.

در اینجا لازم است به دشواری ای که بسیاری کسان هنگام سخن گفتن در برابر دیگران - و نه در گفتگوی عادی - بدان دچارند، اشاره کنیم. اینان به تنش فراوانی دچار می شوند، ضمن تلاش برای خارج کردن صوت سر را به جلو فشار می دهند، و هنگام حرف زدن حرکات کوچک خود بخودی و نسبتاً تشنج آمیزی می کنند یا دائم وول می خورند. ( این عارضه، بویژه در مورد گویندگان تلویزیون، که مدتی طولانی در يك

نمای درشت زیر نظر تماشاگران قرار دارند، ناهنجار است.) برای رفع این عارضه باید مقدار زیادی در حالت دراز کش روی کف اطاق تمرین کنید. در این وضعیت مقابله با تنشها و رفع آنها آسان تر است و نیز آسان تر می توان توجه را بر تنفس، متمرکز ساخت. در حالت دراز کشیده به پشت قطعه های طولانی بخوانید و وقت کنید که درچه مواقعی و با عضلات کدام ناحیه حرکت می کنید؛ همان عضلات را آگاهانه شل کنید و مراقب باشید که در طول تمرین همچنان شل بمانند. غلبه بر تنشهای خود بخودی دشوار و نیازمند شکیبائی است. در این مورد از صرف وقت بسیار خودداری نکنید و از کندی پیشرفت کار عصبانی نشوید.

اینک شما یک پایه اولیه و تا حدودی قابل اطمینان برای شروع کار فراهم کرده اید. هنگامی که احساس کنید صدایتان آزاد شده، و هنگامی که نتهای جدیدی در صدای خود بشنوید، کار برایتان جالب تر می شود. در این مرحله توانائیها و ظرفیتهای صدای شما کم و بیش آشکار می شود؛ از این رو می توانید تمرینها را برای بر آوردن نیازهای بزرگتر، و یا برای از بین بردن نارسائیها یا محدودیتهای معین، تنظیم کنید یا بسط دهید. از تمرینهایی که در این مرحله شرح می دهیم برای افزودن بر حجم (بلندی)، تقویت برد (رسایی و نفوذ)، و غنی کردن بافت و دامنه ی صدا می توان سود برد.

مسلماً توجه کرده اید که صدای اغلب مردم، بویژه هنگامی که در برابر دیگران سخن می گویند، بنحوی غیر عادی نازک یا زیباست. این نازکی یا ضعف صدا بویژه در کار هنرپیشگان تازه کار سخت چشمگیر است، تا آنجا که، بمحض آنکه لازم می شود صدایشان را بلند کنند، یا جمله ای طولانی را ادا نمایند، کارشان به بن بست می کشد. در اینجا، اشکال

تقریباً همیشه از این ناشی می شود که تشدید کننده های سینه در کار تقویت صوت شرکت نمی کنند. استحکام صدا، شرکت تشدید کننده های سینه در تکمیل صدا (که منجر به بم شدن و قوی شدن آن می شود)، و غنای بافت صدا، با باز شدن دنده ها، و باشل و راحت بودن گردن ارتباط دارد. زیرا وجود تنش در گردن به هر میزانی که باشد، نتهای سینه را حذف خواهد کرد. بزرگترین منبع اطمینان در تولید صدا نیروی موجود در ناحیه ی پشت دنده های تحتانی ست. نیرو و گشادگی این ناحیه به شما این احساس را می دهد که می توانید به تن صدای خود مسلط باشید - صدا هر چه کاملتر باشد، اطمینان نسبت بآن بیشتر می شود. در ضمن چنین صدائی، برخلاف تصور بسیاری، « هنرپیشه ماآبانه » نیست زیرا که زور کی و ساختگی نیست، بلکه صدای طبیعی و کامل انسان است.

۱. الف) تمرینهای فراوانی، در حالی که به پشت روی کف اطاق دراز کشیده اید انجام دهید. قطعه های مناسب انتخاب کنید و با دقت و حوصله بگوئید. از کف اطاق برای احساس باز و گسترده شدن دنده ها و نیز برای احساس لرزش ناشی از تولید صوت بر کف اطاق استفاده کنید.

ب) به رو بر کف اطاق دراز بکشید. در این حال، طبعاً، سر باید به یک سو چرخیده باشد. احساس کنید که کاملاً بر کف اطاق پهن شده اید. قطعه ای را در همین حالت بیان کنید و به لرزشی که از طریق سینه بر کف اطاق ایجاد می شود دقت کنید. در همین حالت با دهان بسته زمزمه کنید (هوم م م ...).

ج) در وضعیت ایستاده، بمنظور باز کردن دنده ها، دستها را پشت سر قرار دهید و قطعه ای را بیان کنید.

د) دو مصوت « ای » (ei) و « آی » (ai) را روی يك نت آسان

بخوانید. در این حال با دست روی سینه ضربه‌های متوالی بزنید تا لرزش را در آنجا احساس کنید.

ه) قسمتی از یک متن را روی یک نیت (یعنی با آهنگی کاملاً یکنواخت و ثابت) بخوانید. برای این منظور می‌توانید از هفت بیت اول شعر «عقاب» استفاده کنید. نحوه‌ی خواندن باید آهسته، محکم، و استوار باشد. سپس همین قسمت را با لحن عادی بگوئید. نفس مداوم مورد نیاز برای خواندن کمک می‌کند تا صدا باز شود. این تمرین را با ارتفاع (زیرو بمی) های مختلف انجام دهید و همواره گلو را باز و بدون فشار نگاهدارید.

و) مثل تمرین پیشین قسمتی از یک متن را بخوانید، با این تفاوت که از حالت آوازی آن بکاهید و بآن حالتی کم و بیش خطابی بدهید (چیزی شبیه به خطابه‌های وعاظ یا شعر خوانی قدیمی‌ها). در این حال بیان ضرب مشخصی پیدا می‌کند. اگر قطعه‌ای که با آن تمرین می‌کنید طولانی باشد، این تمرین بسیار مفید خواهد بود. سپس قطعه را با لحن مکالمه‌ای بگوئید؛ در این حال ضرب کلام طبیعتاً، پنهان‌تر و ظریف‌تر خواهد بود.

ز) بسنگینی و کندی بسیار، در اطراف اطاق راه بروید، یا براحتی و نرمی در جا بنشینید و بدن را حرکت دهید. در این حال باید سنگینی زیادی احساس کنید. ضمن حرکت حرف بزنید. این کار را بمدت چند دقیقه انجام دهید. آنگاه بایستید و آنچه را که گفته‌اید بطرز عادی دوباره بگوئید. تأثیر وزن و شلی عضلات بر سخن گفتن باقی خواهد ماند.

۲: برای استفاده از صدا با حجم زیاد حتماً دلیلی باید وجود داشته باشد.

بکار گرفتن حجم زیاد بخاطر خود آن خسته کننده است. و سواس بلند حرف زدن اغلب ناشی از این ترس است که مبادا بما گفته شود: «بلندتر». يك دليل ديگر اين تصور نادرست است که هر چه حجم صدا بیشتر باشد برد آن بیشتر خواهد بود. استفاده از حجم زیاد خطر زیر شدن صدا را به همراه دارد؛ در این صورت بگلو فشار وارد می آید و نوسانهای طبیعی کلام از بین می رود. هرگز نباید فراموش کرد که خود متن حجم صدا را معین می کند و بلند یا آهسته بودن صدا باید متناسب با وزاده‌ی متن باشد.

در عمل، برای افزودن بر حجم صدا کار را بدین ترتیب می توان شروع کرد که بگونه‌ای راحت و تدریجی صدا را بلندتر و بلندتر کنیم. در این ضمن باید حالت شلی عضلات را در سراسر بدن حفظ کنیم و متوجه باشیم که ارتفاع صدا ثابت بماند. (زیر نشود).

الف) روی کف اطاق دراز بکشید و بدن را شل کنید. دنده‌ها و دیافراگم باید بتوانند به آزادی کار کنند. بویژه توجه داشته باشید که گردن و شانه‌ها آزاد باشند. در آغاز چند سطر از يك متن را با صدائی آهسته (حجم کم) بگوئید. بتدریج حجم صدا را افزایش دهید، اما ارتفاع اولیه را حفظ کنید. برای این منظور باید حالت مکالمه‌ای بیان و نوسانهای مختلف گفتگوی عادی را دقیقاً رعایت کنید.

ب) همین تمرین را در حال ایستاده و ضمن حرکت انجام دهید. متن را با لحنی مکالمه‌ای بگوئید و بنحوی پیوسته، حجم صدا را افزایش دهید. کلمات را بطرزی نافذ و دقیق بیان کنید. گردن را کاملاً آزاد نگهدارید. بمحض اینکه احساس تنش کردید، تمرین را متوقف سازید. بدن را آزاد کنید و سپس کار را از سر گیرید.

ج) همین تمرین را، در حالیکه بجای گفتن قسمتی از یک متن، آواز

می‌خوانید انجام دهید؛ در این حال دستهایتان را مثل هنگام کش و قوس و رفتن حرکت دهید.

۳. مشکل دیگر، نفسی بودن صدا و هدر دادن نفس است. این مشکل بدو صورت ظاهر می‌شود: یکی نازک بودن کلی تن صدا و دیگر احساس کمبود نفس برای بیابان رسانیدن يك جمله. در هر دو مورد، شما همه‌ی نفس خود را به صوت تبدیل نمی‌کنید و مقدار زیادی از آن را هدر می‌دهید. این اشکال نیز تا حدودی زاده‌ی نگرانی ناشی از رساندن صدا به تماشاگر است. از لحاظ فیزیکی علت این اشکال فقدان استحکام در عضلات میان دنده‌ها و دیافراگم است - بدین معنی که دنده‌ها خیلی زود جمع می‌شوند و هوا را به سرعت بیرون می‌دهند. برای رفع این نقیصه تمرینهای آوازی، و نیز تمرینهای زیر مفیدند:

الف) در حالیکه دستها را در پس سر قرار داده اید مقدار زیادی تمرین کنید. حالت شلی عضلات را کاملا حفظ کنید و مراقب باشید که سر را بجلو فشار ندهید. گفتار را در حالی که دستهایتان پشت سرتان است شروع کنید، سپس بتدریج، ضمن صحبت کردن، دستها را پائین بیاورید.

ب) ترتیب شمارش را در تمرین تقویت عضلات دنده‌ها در عمل تنفس معکوس سازید، بدین ترتیب که با ده تا پانزده شماره هوا را بدرون بکشید و با سه تا شش شماره هوا را بیرون دهید.

ج) دنده‌ها را تا سرحد امکان باز نگاهدارید و مراقب باشید که بحالت خشکی دچار نشوند. دیافراگم را برای به عمق کشیدن هوا بکار گیرید. آنگاه روی صامت «م» تا «ه»، «ا»، «و» و «ی» تا ۱۰ شماره بخوانید. هنگامی که کار آسان شد مدت خواندن را افزایش دهید.



صامت «م» را بر شیبی که باندازه کافی از شما فاصله دارد متمرکز کنید، چنان تصور کنید که ننی که می خوانید رشته ای است که از دهان شما خارج و به آن شیبی وصل می شود. این بشما کمک می کند تا صدا را بسیار نرم و یکدست نگاه دارید. تمرین را با مصوت «او» ( u ) و مصوت ترکیبی «او» ( ou ) - [ مصوت واژه ی «نو» ] - و نیز با دیگر مصوتها، «آی» ( a )، و «ای» ( ie )، «آی» ( ai )، انجام دهید. ( د ) نظیر تمرین پیشین، با دنده های باز و در حالیکه هوای عمیقاً بدرون می کشید، روی صامت «م» و مصوت های یاد شده، بخوانید. صداریا بر اشیائی با فاصله های مختلف متمرکز کنید: در آغاز شیبی را که کاملاً نزدیک به شماست انتخاب کنید و بعد، بتدریج فاصله را افزایش دهید. ضمن آنکه بدین ترتیب برد صداریا افزایش می دهید از بلندتر شدن ارتفاع آن جلو گیری کنید. بگذارید صدا با افزایش غلظت و استحکام، و نه با افزایش حجم و ارتفاع به فاصله ی دورتر برسد - مواظب باشید صدا زیر نشود. شیبی را که صداریا بر آن متمرکز می کنید بدقت تعیین نمائید.

نفسی شدن صدا، همچنین، ضرب کلام را محدود می سازد. به عبارت دیگر، شمادر آغاز عبارت می توانید نوسانها و زمان بیان کلمه ها را بدقت معین و بر اساس آن عمل کنید، اما این آزادی را در آخر عبارت از دست می دهید. بنا بر این مفهوم و حالت عبارت بد رستی بیان و منتقل نمی شود. از عوارض دیگر، تکرار یک ضرب کلامی ثابت است. برای از بین بردن این اشکال تمرینهای زیر نیز مفیدند:

ه) متنی را انتخاب و مرور کنید. سپس با هر نفس عبارتهای بسیار طولانی بیان کنید. بعد از مدتی تمرین با این عبارتهای طولانی، آنها

را به حد عبارتهای معمولی کاهش دهید.

و) عمداً آخرین کلمه‌ی هر عبارت را با تأکید ادا کنید و آنرا کش دهید؛ حتی می‌توانید این کلمه را با آواز بخوانید. این تمرین از این نظر جالب است که الگوی ضرب کلامی شمارا - که بدان عادت دارید - در هم می‌ریزد؛ و نیز راههای تأکید گذاشتن بر کلمات و نوسان دادن باهنگ کلام را، که شما به علت کمبود نفس از آنها بی‌اطلاعید، بشما نشان می‌دهد.

ز) يك تمرین بسیار مفید دیگر برای تأمین يك تن محکم و استوار، پرتاب مصوتهاست. تصور کنید توپی در دست دارید و می‌خواهید آنرا به نقطه‌ی معینی پرتاب کنید. همراه با رها کردن توپ، با خواندن روی يك مصوت، صوتی را نیز پرتاب کنید. برای این منظور مصوتهای ترکیبی «ای» (ei) و «آی» (ai) که باز و بلندند مناسب‌تر اند. اینک فرض کنید توپ را در دست گرفته‌اید. در حالیکه دستها را بلند می‌کنید هوار ابدرون بکشید. توپ را بسوی نقطه‌ای که انتخاب کرده‌اید پرتاب کنید. با پرتاب توپ مصوت را نیز رها کنید تا توپ خیالی را دنبال کند - یعنی صوت را تا هنگامی که توپ به هدف می‌رسد ادامه دهید. صوت حاصل باید محکم و روشن باشد. این تمرین برای از بین بردن اشکال نفسی شدن صدا و فشارهای ناگهانی در گلو و حلق مفید است، زیرا به هماهنگی نفس و صوت کمک می‌کند.

۴. افزایش نامتناسب تشدید صدا در جمجمه مشکل پیچیده‌ای است، زیرا چنانکه قبلاً نیز گفتیم، در این حالت صدای واقعی شما با آنچه که خود می‌شنوید، بیش از هر وقت دیگر تفاوت دارد. این مشکل

هنگامی پیش می آید که تشدید صوت در جمجمه (یعنی در سینوسها و در استخوانهای سروصورت) چنان شدید است که تناسب خود را با تشدید صوت در سینه و گلو از دست می دهد. تشدید جمجمه ای به صوت حالتی نافذ و فلزی می دهد و لرزشهای آن بوضوح در گوش احساس می شود، از این رو صاحب صدا، صدایش را نیر و مند و خوش آیند می پندارد. لیکن، در واقع، صدا تا زمانی که با نتهای واقعی و گرم سینه متوازن نشده باشد، بنحو عجیبی غریب و مصنوعی بگوش می آید.

در برخورد با این مشکل دشواری در این است که هنگامی که صدا را آزاد می سازید تا با نتهای سینه آمیخته گردد، بنظر می رسد که استحکام خود را از دست داده و وارفته و خفه شده است. تصحیح صدا در رابطه با اشکال تشدید بیش از حد در جمجمه، همانا تعیین محل صحیح تولید و خروج صوت است. چیزی که به این منظور کمک می کند رها کردن نرم کام است، زیرا آزادی و شلی نرم کام به آواهای فرعی صوت اجازه می دهد تا در تشکیل صدای کامل شرکت کنند. کمک گرفتن از دیگران برای رفع این اشکال بسیار سودمند است. برای آزاد کردن نرم کام با گفتن متوالی « گِ، گِ، گِ . . . » زبان و انتهای کام را بکار اندازید تا عضلاتی را که در ادای این واك شرکت دارند بشناسید. آنگاه زبان را محکم بطرف بالا، به کام بفشرد و بگوئید « گِ » و روی صامت « گِ » مکث کنید. سپس قسمت پسین زبان و کام را رها کنید تا فرو افتند و توجه کنید که چقدر شل و سنگین اند ضمن این حرکت آرواره باید باز باشد.

این تمرین را مجدداً انجام دهید؛ با این تفاوت که این بار زبان را عمداً سخت منقبض کنید، چنانکه صوت حاصل - « گِ، گِ » -

بشدت فشرده باشد. آنگاه کام و زبان را درحالیکه کاملاً شل هستند فرواندازید و بگوئید «گِ». سپس دهان را باز کنید و بگوئید «آ» (ā). در اینحال زبان و کام را کاملاً آزاد بگذارید - چنانکه لازمه‌ی ادای این مصوت است. این آزادی را درپس گلو نیز احساس کنید. آنگاه هو را بدرون بکشید و به نرمی مصوتهای «آ» (ā) و «ای» (ei) و «آی» (āi) را با هوایی که ازدیافراگم ریشه می گیرد و خارج می-شود، ادا کنید. حال هو را بدرون بکشید و چند سطر از یک متن را بگوئید. احساس باز بودن گلو را همچنان حفظ کنید، و مطمئن شوید که نفس صوت را آغاز و تولید می کند. در این هنگام احساس خواهید کرد که ناحیه‌ی پشت گلو باز می شود و درتولید صوت شرکت می کند. برای این تمرین وقت زیادی صرف کنید زیرا در بهبود صدای شما تأثیر فراوان دارد.

۵. نوسان و تغییر دامنه‌ی صدا باید همواره از روی برداشت مشخص شما از متن تعیین شوند. با اینحال شما می توانید بمنظور افزودن بر قابلیت انعطاف صدای خود، روی قطعه‌هایی که اجرایشان ارتفاعهای متفاوتی را طلب می کند، کار کنید، و باهما آهنگ کردن (یا کوك کردن) صدای خود با قسمتهای مختلف این قطعه‌ها، به تجربه در این زمینه پردازید. در این تمرین نیز، طبعاً، گلو همواره باید آزاد و نفس ریشه دار باشد تا صوت در تمام مسیر خود تقویت و تشدید شود. ضمن این تمرین متوجه خواهید شد که هنگامی که بسا صدای بم تر کار می کنید تمرکز و تسلط بر متن آسان تر است؛ نیز هنگامی که از صدای زیر استفاده می کنید همواره مجبورید آگاهانه تشدید ناحیه سینه را حفظ کنید.

۶. فشار ناگهانی نفس در حلق (حمله‌های حلقی) معمولاً با اجرای تمرین‌هایی که تا بحال شرح داده شده‌اند از بین می‌رود. اما در صورتی که این اشکال همچنان باقی مانده باشد بطریق زیر می‌توانید برای رفع آن بکوشید:

مصوت‌های مختلف انتخاب کنید. آنها را ابتدا با آواز بخوانید و بعد بطرز عادی ادا کنید. در مرحله اول صامت « ه » را در ابتدای آنها قرار دهید و ادا نمائید. بعداً فقط به « ه » فکر کنید اما عملاً آنرا نگوئید.

\*\*\*

بدین قرار شما برای تولید صوت از عمق بدن شروع می‌کنید. صوت نظیر صدای طبل، از گلوبیرون می‌جهد؛ بدون هیچگونه تلاش و فشار آگاهانه‌ی ذهنی خود را آزاد می‌کند و به دورترین نقطه‌ای که می‌خواهید می‌رسد. همه‌ی بدن در تشدید صوت شرکت می‌کند. بدین ترتیب صدائی که به کلمه تبدیل می‌شود تولید می‌گردد. در فصل بعد به شرح همین جریان می‌پردازیم.

## ۳. عضلانی کردن اندامهای گفتار

و

کلمه

شما انرژی صوتی خود را از طریق تمرینهای تنفس و نیز با شناختن امکانهای تشدید کردن صوت بدن کشف و تقویت کرده‌اید. اینک باید این انرژی را بصورت کلمه در آورید و به‌شونده یا تماشاگر انتقال دهید. از این رو، در این مرحله با حرکت آرواره‌ها، لبها، زبان، و نیز کام آشنا می‌شویم و تمرینهائی برای عضلانی کردن و تقویت آنها انجام می‌دهیم، زیرا بوسیله همین اندامهاست که ما اجزای کلمه، یعنی وا کها (صامت‌ها و مصوت‌ها) را تولید می‌کنیم.

هنرپیشه باید ماهیت صوتی کلمه را دقیقاً بشناسد و باید بتواند، متناسب با محلی که در آن سخن می‌گوید (سالن تئاتر، یا استودیوی فیلمبرداری) بدون احساس فشار و زحمت، کلمه را بگوش شنونده برساند. در این کار چهار شرط را باید رعایت کرد:

۱. وضوح کامل گفتار.

۲. متناسب ساختن این وضوح با محلی که در آن سخن می‌گوئید.

۳. تعیین مخرج صحیح و رعایت توازن مطلوب صامت‌ها و مصوت‌ها، که بنوبه‌ی خود به تشدید صدا کمک می‌کنند.

۴. بر آوردن هدف کلمه.

تمرینهای عضلانی کردن اندامهای گفتار از این لحاظ که فایده‌ی آنها سریع‌تر آشکار می‌شود، آسان‌تر از تمرینهای تنفس‌اند. در اینجا حتی يك

تمرین پنج دقیقه‌ای تفاوت بسیاری در آگاهی شما نسبت به امکان‌های بالقوه‌ی بیانی شما بوجود می‌آورد. در مقابل، دو عامل باعث پیچیده شدن این تمرینها می‌شوند: یکی تنوع بی‌حدی که در گفتار افراد مختلف وجود دارد - که چنانکه در آغاز کتاب گفتیم به محیط و شخصیت آنها وابسته است - و همینجا باید گفت که تربیت بیانی نباید بدان آسیب برساند. دیگر ناچیز بودن تغییرها و تصحیح‌هایی که در این تمرینها ضروری است؛ و نیز کوچک بودن فضائی که این حرکتها در آن صورت می‌گیرند. مثلا، فشار بیشتر یا کمتر از حد لازم بر صامتها، تلفظ مصوتها بصورتی بریده و کوتاه، تشدید بیش از حد در خیشوم، عدم آگاهی از تفاوت امتداد مصوتها، عدم رعایت تکیه‌ی صحیح در کلمات، هر یک از اینها می‌تواند به گفتار لطمه بزند و بخشی از وضوح و تأثیر کلمه را ضایع سازد.

اما خوب سخن گفتن از نقطه نظر هنرپیشه چه معنائی دارد؟ باید دانست که چیزی بنام شیوه‌ی کاملاً صحیح سخن گفتن وجود ندارد. هر کس می‌تواند بهترین شیوه‌ی مناسب برای خود را برگزیند و بکار گیرد. در مورد گفتار اشخاص می‌توان، مثلا گفت بیش از حد لفظ قلم، یا بیش از حد عامیانه، یا تحت تأثیر لهجه‌ی فلان شهرستان است، و یا صامت‌هایش باندازه‌ی کافی محکم نیستند، یا مصوت‌ها را بطور کامل ادا نمی‌کند؛ و بیان کسی که دارای اشکالهایی از این قبیل است نمی‌تواند بطور کامل و در مقیاس گسترده - روی صحنه - مطلب را انتقال دهد. اما تلاش برای ادای کلمه‌ها و رعایت آهنگ بیان بر اساس تلفظ استاندارد (یا لفظ قلم) نیز ممکن است به بیان حالتی بدهد که زیاده رسمی و خشک است. همینجا باید تأکید کنیم که هدف از پرورش صدا و بیان از بین بردن ویژگی‌های فردی در ازای یاد گرفتن شیوه‌ی تلفظ و بیان استاندارد - یا رسمی - نیست.

بعبارت دیگر، یاد گرفتن شیوه‌ی استاندارد، نباید بدان منجر شود که گفتار شما سرزندگی و انعطاف و فردیت خود را از دست بدهد و در نتیجه حالتی ساختگی و بی‌روح و رسمی پیدا کند. با اینحال، از آنجا که هنرپیشه باید شیوه‌های بیانی گوناگونی، بجز از آن خویش بشناسد، و باید بتواند این شیوه‌ها را بنحوی مؤثر و زنده بکار گیرد، داشتن يك لهجۀ معین و ناتوانی در تغییر دادن آن، و نیز داشتن خصوصیت‌هایی که زیاده‌برجسته‌اند، دامنه‌ی نقش‌هایی را که هنرپیشه می‌تواند به‌عهده بگیرد، و نیز ظرافت و ریزه‌کاری‌های او را در اجرای همان نقش‌های معدود، محدود می‌سازد. بیان شما، به‌عنوان يك هنرپیشه، باید از يك وضوح اساسی و مطلوب برخوردار باشد که البته از شیوه‌ی بیان فردی خود شما حاصل شده است. و باید بتوانید، با اختیار و میل خود و باقتضای نقش یا متنی که اجرا می‌کنید، آنرا ماده‌ی خام کار خود قرار دهید. بنابراین اولین مرحله‌ی کار شما عبارت خواهد بود از کسب يك شیوه‌ی بیانی که «قابلیت پذیرش» هر تنوع و تغییری را داشته باشد. آنچه که برای برآوردن این منظور بشما کمک می‌کند تمرین‌هایی است که در این فصل شرح داده خواهند شد. هرچه بیشتر این تمرین‌ها را اجرا کنید، بیشتر پی خواهید برد که شالوده‌ی کار شما را در تبدیل صوت به کلمه همانا استفاده‌ی صحیح و کامل از عضلات تشکیل می‌دهد. زیرا، در واقع، هنگامی که عضلات بطرز صحیح کار می‌کنند - حرکات را انجام می‌دهند - هر صوتی بطور کامل و دقیق - همانگونه که مورد نیاز شماست - تولید می‌شود. از این لحاظ کار شما به‌یک ورزشکار شباهت دارد، و آن همانا قوی و ماهر کردن عضلات برای انجام کار خاص مورد نیاز شماست.

نیازهای هر کس، در رابطه با تمرین‌هایی که از این پس می‌آیند، با نیازهای دیگران متفاوت است. اما از هر مرحله‌ای که شروع می‌کنید، بهتر



است ابتدا همه‌ی تمرین‌ها را بطور کامل اجرا کنید. آنگاه بر حسب نیاز خاص خویش تعدادی را برگزینید و کار را بر آنها متمرکز سازید. زیرا تمرین‌ها، علاوه بر آنکه انرژی موجود در عضلات را برای ادای صامت‌ها و مصوت‌ها بر شما آشکار می‌سازند، شمارا بر انرژی و زندگی هر واژه در یک متن یا مضمون خاص نیز آگاه می‌کنند. در اینجا، در واقع یک جریان دو جانبه برقرار است: بازیگر واژه‌ها را با قدرت عضلانی خود وضوح می‌بخشد، و واژه نیز به بازیگر مایه و انرژی می‌دهد. طبعاً هر چه متن بهتر باشد، واژه‌ها چیزهای بیشتری در اختیار شما قرار خواهند داد. نیز، هر چه آگاهی شما از انرژی عضلانی شما بیشتر باشد، و هر چه این عضلات نیرومندتر و دارای قابلیت انعطاف بیشتری باشند، شما بهتر می‌توانید از امکانات واژه (طول، تکیه، وزن، و...) استفاده کنید. گفته‌ایست مشهور که هر کلمه را می‌توان به یک میلیون طریقه ادا کرد. همچنین با کشف انرژی موجود در عضلات، شما قادر خواهید شد که صدای خود را با هر مکانی که در آن سخن می‌گوئید متناسب سازید - چه در سالن تئاتر، و چه در استودیو. یک مکان بزرگ و وزن و اصطکاک بیشتری را روی صامت‌ها طلب می‌کند؛ از این رو، برای افزودن بر بُرد صدا، باید صامت‌ها را حتی اندکی طولانی‌تر ادا کنید. هر چه نیروی صوتی بیشتری به کار گیرید، باید صامت‌ها را با قدرت و وضوح بیشتری ادا کنید - به عبارت دیگر باید صوت را بوسیله‌ی صامت‌های محکم و نافذ، ممتاز و مشخص کنید تا از تبدیل آن به چیزی شبیه به «های و هو» جلوگیری نمائید. اگر در نظر آورید که سخن گفتن در یک ساختمان سنگی - مثلاً یک مسجد خالی - چگونه خواهد بود، فهم مطلب بالا آسان می‌شود. اگر تنها حجم صدا را افزایش دهید، گفتار آشفته خواهد شد. اما اگر وضوح و قدرت نفوذ صامت‌ها را افزایش دهید، گفتار نیز واضح خواهد شد. زیرا صامت‌ها،

درواقع با تکه تکه کردن صوت به اجزاء مشخص از درهم آمیختن آواها جلو گیری می کنند. از سوی دیگر، همانا انرژی و قدرت عضلانی است که به شما امکان می دهد تا حجم صدا را به حداقل برسانید و در عین حال وضوح و رسائی آنرا حفظ کنید. کسب این انرژی بخش بزرگی از نگرانی مربوط به برد صدا را از بین می برد، و در ضمن، به رفع حالت تاکید بیان - که اغلب ناشی از فقدان اعتماد بنفس در هنر پیشه است - کمک می کند.

از سوی دیگر، برای کار در استودیو به وضوح و کنترل فراوان نیازمندید و باید تا آنجا که ممکن است کمتر روی صوتهای مختلف (واکها) مکث یا تکیه کنید. استفاده از حجم کم صداهای مستلزم انعطاف فراوان است. بنا بر این، عضلات باید از حد اکثر حساسیت و سرعت عمل برخوردار باشد. باید مواظب بود که طبیعی گرائی لازم در استودیو، به وارفته و بی حال شدن بیان منجر نشود.

هنگامی که انرژی موجود در عضلات اندامهای گفتار را بشناسید و آنها را در کنترل خود بگیرید متوجه می شوید که واژه ها، بدون کمترین تلاشی، وانگار با نیروی خود، بیرون می جهند. آنگاه است که صدا و بیان، نه بصورت يك بار سنگین و دشوار، بلکه به عنوان ابزاری کار آمد و مؤثر در اختیار شما خواهد بود. و شما می توانید با مهارت و سهولت از آن استفاده کنید. اما برای آنکه نقش اندامهای گفتار را در ادای کلمه بشناسیم قبلا باید کلمه و مشخصات صوتی آنرا بشناسیم.

### کلمه

شناخت تفصیلی ماهیت صوتی کلمه و تشخیص اجزاء آن بر ما آشکار می‌سازد که عمل «تلفظ» چیست و این آگاهی بما امکان می‌دهد تا این عمل را در کنترل خود بگیریم و بهر طریقی که خود می‌خواهیم آنرا بکار ببریم.

هر کلمه از تعدادی «واک» تشکیل می‌شود. به عبارت دیگر واحد صوت ملفوظ واک است. برای مثال، کلمه‌ی «تور» (tur) دارای سه واک «t»، «u» و «r» است. از مقایسه‌ی این کلمه با، مثلاً کلمه‌ی «تار» (târ) و «تر» (tar) متوجه می‌شویم که تنها جزء، یا واک‌ی، که در این دو تغییر کرده جزء میانی است؛ یعنی در کلمه‌ی (târ)، واک «u» به «á» و در کلمه‌ی (tar)، واک «u» به «a» تبدیل شده است. اینک کلمه‌ی «تور» را با کلمه‌ی «کور» (Kur) مقایسه کنید. در اینجا تغییر حاصل ناشی از تبدیل «ت» به «ك» است. این چند مثال نشان می‌دهد که تغییر يك واحد صوتی، یا واک، کلمه را دگرگون می‌کند و می‌تواند از آن يك کلمه‌ی جدید بسازد.

ازدقت در همین چند کلمه درمی‌یابیم که تلفظ برخی از واژه‌ها با تلفظ برخی دیگر تفاوت مهمی دارد. برای پی بردن به این تفاوت روی تلفظ واژه‌های تشکیل دهنده‌ی کلمه‌های بالا تأمل می‌کنیم. ملاحظه می‌شود که هنگام ادای «ت» یا «ك» نفس یا صوت برای يك لحظه‌ی کوتاه متوقف می‌شود. هنگام ادای «ر» قسمت پیشین زبان به سقف دهان نزدیک می‌شود و نوک زبان نیز چند بار بطور متوالی به سقف دهان برخورد می‌کند، و بدین ترتیب مانعی، که البته کامل نیست، بر سر راه صوت یا نفس پدید می‌آورد. در مقابل، هنگام تلفظ «او» (u) یا «آ» (á) یا «ا» (a) هیچگونه مانعی در گذرگاه هوا یا صوت پدید نمی‌آید. بر اساس همین تفاوت اساسی واژه‌ها به دودسته‌ی صامت و مصوت تقسیم می‌شوند.

صامت: واکی است که هنگام تلفظ آن گذرگاه هوا یا صوت بسته، یا تا حدی بسته، می‌شود. هم بر این اساس صامتهارا به دودسته تقسیم

می کنند: دسته‌ی اول آنها که هنگام تلفظشان گذرگناه هوا کاملًا بسته می‌شود. بسته‌شدن گذرگاه هوا جز برخه‌ی کوتاهی از زمان به‌درازا نمی‌کشد و بدنبال آن هوا یا صوت باحالتی انفجاری بیرون می‌زند. این گونه صامت‌ها را «انسدادی» می‌خوانند. دسته‌ی دیگر صامت‌هایی هستند که هنگام تلفظ آنها گذرگاه هوا باریک یا فشرده می‌شود و هوا یا صوت با فشار از مجرای تنگ شده خارج می‌گردد. این دسته از صامت‌ها را «انقباضی» می‌گویند. از آنجا که ادای این صامت‌ها با وقفه همراه نیست از آنها با صفت «زمانی» نیز یاد می‌شود. در مقابل صامت‌های انسدادی را «آنی» نیز خوانده‌اند. نمونه‌ی صامت‌های انسدادی «پ» و «د» و نمونه‌ی صامت‌های انقباضی «س» و «ز» هستند.

اما اختلاف دیگری نیز در تلفظ صامت‌ها موجود است که تقسیم بندی دیگری را ایجاد می‌کند. این اختلاف با مقایسه‌ی «پ» با «د» یا «س» با «ز» آشکار می‌شود. هنگام تلفظ دو واك «د» و «ز» تارآواها می‌لرزند؛ به عبارت دیگر هنگام تلفظ این دو واك تارآواها فشرده و بهم نزدیک می‌شوند و بر اثر برخورد هوای در حال خروج به لرزه درمی‌آیند و تولید امواج صوتی می‌کنند و همین صوت است که از دهان خارج می‌شود. حال آنکه هنگام تلفظ «پ» و «س» تنها نفس است که بصورت انفجاری - در مورد «پ» - و بصورت پیوسته - در مورد «س» - خارج می‌شود. یعنی هنگام تلفظ آنها تارآواها شل و آزادند و هوای در حال خروج آنها را به لرزه در نمی‌آورد و در نتیجه صوتی تولید نمی‌کنند. از این رو صامت‌های دسته‌ی اول را «آوایی» و صامت‌های دسته‌ی دوم را «بی‌آوا» می‌نامند. نکته‌ای که از لحاظ فن بیان شایسته توجه است اینست که ادای صامت‌های آوایی به فشار عضلانی کمتری نیازمند است زیرا بخشی از نیروی نفس، که از نای گلو می‌آید، پیش از رسیدن به مخرج صوت صرف لرزاندن تار آواها می‌شود. اما در صامت‌های بی‌آوا نفس بدون برخورد با تار آواها به پشت مخرج صوت می‌رسد؛ از این رو فشار بیشتری برای کنترل آن، چه در نوع انسدادی

وجه درنوع انقباضی، لازم است. بهمین علت است که صامتهای آوائی را «نرم» و صامتهای بی آوا را «سخت» می خوانند. عامل دیگری که در تلفظ صامتها دخالت دارد محل انسداد یا انقباض است که اساساً بوسیله لبها و زبان و بکمک کام، لثه، و دندانها تعیین می شود. محل تشکیل صامت را مخرج آن گویند. از آنجا که کام یا سقف دهان در تشکیل بسیاری از صامتها نقش مهمی دارد، قسمتهای متمایز آن را ذکر می کنیم: پرده‌ی کام یا نرم کام، که خود به‌زائده‌ی کوچکی منتهی می شود که آنرا «ملازه» (یا زبان کوچک) می خوانند. ملازه هنگام افراشته شدن گذرگاه هوای بر حفره‌ی خیشوم (حفره‌ای که بالای سقف دهان قرار دارد و از جلو به سوراخهای بینی و از پشت به پرده‌ی کام محدود می شود) می بندد و هنگامی که فرو می افتد راه خیشوم را باز می کند. قسمت پیش‌تر نرم کام را پسکام می نامند که هنگام تلفظ «کک» یا «گگ» احساس می شود. بخش پیشین کام را پیشکام و بخشی را که بین این دو قرار دارد، و گنبدی شکل و سخت است، میانکام می گویند.

صامتها را برحسب مخرج آنها به «لی»، «لب و دندانی»، «دندانی»، «پیشکامی»، «میانکامی»، «پسکامی»، «ملازی» و «گلوئی» دسته‌بندی می کنند، که در تشکیل همه‌ی آنها، بجز اولی و آخری، زبان نیز شرکت دارد.

عامل دیگری نیز در تشکیل صامتها دخالت دارد و آن مسیریست که صوت یا نفس پس از عبور از حنجره طی می کند. هر گاه بر تلفظ «م» دقت کنید متوجه می شوید که هنگام ادای آن دهان بوسیله‌ی دو لب کاملاً بسته می شود و صوت پس از عبور از خیشوم از بینی خارج می گردد. البته تا هنگامی که لبها مجدداً باز نشوند واك «م» کامل نمی‌شود. واك خیشومی دیگر زبان فارسی «ن» است.

اینك ضمن تقسیم‌بندی واكهای صامت فارسی براساس عوامل بالا، نحوه‌ی تلفظ و مخرج هر يك از آنها را شرح می دهیم:

صامتهای انسدادی فارسی عبارتند از «پ»، «ب»، «ت»، «د»، «ک»، «گ»، «ق» و «ع» (یا همزه).

«پ» و «ب» - برای تلفظ این دو واك لبها بهم می‌چسبند و

عبور هوا یا صوت را برای برخه‌ای از زمان متوقف می‌سازند و هنگامی که لبها با يك حرکت ناگهانی ازهم جدا شوند، صامت شنیده می‌شود، با این تفاوت که در مورد «پ» هوا بصورت انفجاری خفیف بیرون می‌زند، چرا که این، يك صامت بی‌آواست، اما در مورد «ب» صوتی که در حنجره تولید شده بگوش میرسد زیرا این صامت، آواییست. با این‌همه، باید توجه داشت که هنگام تلفظ «ب» و دیگر صامتهای انسدادی آوایی، هنگام باز شدن مخرج واك بجز صوتی که در حنجره تولید شده، مقدار اندکی هوا نیز بیرون می‌زند و همین به صامت آوایی قدرت نفوذ و رسائی خاصی میدهد. هنگام ادای «پ» و «ب» آرواره تا حدی باز است.

«ت» و «د» - برای ادای این دو واك نوک زبان به پشت دندانهای پیشین بالا و پهلوهای آن به‌لته‌ها فشرده می‌شود و گذرگاه هوا یا صوت را برای لحظه‌ای مسدود می‌سازد. در این فاصله هوا به هیچ مقداریا طریقی نباید خارج شود؛ در غیر این صورت دقت و وضوح صامت آسیب خواهد دید. به محض آنکه زبان را آزاد کنید، در مورد «ت» (بی‌آوا) هوا، و در مورد «د» (آوایی) صوت خارج می‌شود. وضع آرواره در تلفظ این دو واك شبیه به وضع آن هنگام تلفظ «پ» و «ب» است.

«گ» و «گک» - قسمت پسین زبان به نرم‌کام می‌چسبد و از خروج هوا جلوگیری می‌کند. با رها شدن زبان و خروج هوا در مورد «ک» و صوت در مورد «گک» صامت شنیده می‌شود. میزان باز شدن آرواره در مورد این دو صامت اندکی بیشتر است. آزاد بودن نرم‌کام در کیفیت این دو واك تأثیر بسیار دارد. زیرا انقباض یا کشیدگی نرم‌کام باعث فشرده یا نازک شدن صدا می‌شود؛ برعکس اگر نرم‌کام آزاد باشد، چنانکه بتواند فرو بیفتد و به قسمت پسین زبان بچسبد، لرزش بین این دو عضو بیشتر و در نتیجه تشدید صوتی کاملتر خواهد بود.

«ک» - هر گاه پیش از مصوتهای «ای» (i) «ا» (e) و

«آ» (a)، یا در انتهای کلمه، و یا پیش از يك صامت قرار گیرد از مخرج پسگام ادا می‌شود. اما پیش از مصوت‌های «آ» (á)، «اُ» (o)، و «او» (u) دارای مخرج ملازی خواهد بود، یعنی در این حالتها مخرج آن اندکی عقب‌تر می‌رود.

تنوعات «گگ» با از آن «ك» یکسان است.

۴. (همزه) - با بسته و سپس باز شدن آنی چاکنای (شکاف میان تار- آواها) تولید می‌شود. البته بسته شدن کامل چاکنای در هنگام تلفظ کامل این واك صورت می‌گیرد، و این معمولاً هنگامی است که «همزه» در آغاز کلمه قرار دارد (مثال: اسب، علی، آب)، اما هنگامی که در وسط یا انتهای کلمه قرار گیرد، در بسیاری موارد بسیار نرم تلفظ می‌شود و اثر آن بیشتر به این محدود می‌گردد که به مصوت پیش از خودش امتداد بیشتری می‌بخشد. در این حال، چاکنای بطور کامل بسته نمی‌شود. در زبان فارسی تلفظ حرف «ع» با تلفظ «همزه» یکسان است.

«ق» - هنگام تلفظ این واك ملازه يك لحظه به انتهای زبان می‌چسبد و سپس آزادی می‌شود. این واك نیز از جمله واكهای آوایی است. این واك که قاعدتاً تلفظی انفجاری دارد، گاه بطرزی «سایشی» ادا می‌شود. در زبان فارسی تفاوتی میان تلفظ «غ» و «ق» نیست. صامت‌های انقباضی فارسی را به چند دسته‌ی متمایز تقسیم کرده‌اند:

«ف» و «و» - هنگام تلفظ این دو صامت دندانهای بالابرنمی، اما بطرزی استوار، بر لب پائین فشار می‌آورند و هوا - در مورد «ف» - و صوت - در مورد «و» - به کناره‌های لب و دندان می‌ساید و خارج می‌شود. از این رو این دو صامت را «سایشی» می‌گویند. هنگام ادا این دو واك آرواره اندکی باز است.

«خ» - از اصطكاك ملازه با انتهای پسین زبان پدید می‌آید. گاه نیز خصلتی پیدا می‌کند که بآن «غلطان» می‌گویند که از طریق ضربه‌های متعدد ملازه بر بیخ زبان حاصل می‌شود و خصوصیت سخت

بودن آنرا از بین می برد.

«ه» - واکسی بی آواست که مخرج آن چاکنای است، یعنی با عبور هوا از درون تارآواها تولید می شود. اما هنگامی که بین دو مصوت قرار گیرد کاملاً آوائی می شود (مثال: ماهی، آهو). تلفظ «ح» با «ه» یکسان است.

«س» و «ز» - این دوواک انقباضی را از آنجاکه با تلفظ ممتدشان صدائی شبیه به صفیر ایجاد می شود، «صفیری» گفته اند. هنگام تلفظ آنها، هوا یا صوت از درون کانالی که در وسط زبان ایجاد شده و سقف آنرا پیشکام تشکیل می دهد می گذرد. در حین ادای این دو، آرواده تقریباً بسته است. «س» بی آوا و «ز» آوائی ست. تلفظ دو حرف «ث» و «ص» با «س» و سه حرف «ذ» و «ظ» و «ض» با «ز» یکسان است.

«ش» و «ژ» - این دو صامت که اولی بی آوا و دومی آوائی ست با قرار گرفتن کناره های زبان روی لثه ها، و سطح فوقانی آن روی پیشکام تولید می شوند. آرواده تقریباً بسته است و گردش لبها به صوت حاصل تشدید خاصی می دهد.

«ل» - هنگام ادای «ل» نوک زبان به پیشکام می چسبد و از خروج هوا از آن نقطه جلوگیری می کند، لیکن کناره های زبان پایین می آیند و اجازه می دهند که هوا به خروج خود ادامه دهد. از این رو این واك را «روان» گفته اند. «ل» که معمولاً آوائی ست هنگامی که در پایان يك كلمه و بدنبال يك واك سخت قرار می گیرد بی آوا و سایشی خواهد بود (مثال: شکل، عقل).

«ر» - این واك آوائی با برخورد متوالی نوک زبان به پس لثه های بالا تولید می شود. واك «ر» نیز مثل بیشتر واكها بر حسب موقعیت خود در كلمه تغییرهای ناچیزی پیدا می کند.

«م» و «ن» - واكهای خیشومی زبان فارسی اند. برای ادای «م» دلب بهم می چسبند و صوت از طریق حفره ی خیشوم خارج می شود. اهمیت «م» از لحاظ فن بیان در اینست که شمایی توانید، با



استفاده از دو خصوصیت آوایی و زمانی بودن آن، لرزش حاصل را در لبهایتان حس کنید. این نکته برای تعیین محل تولید و شناختن تن صدا ارزش خاصی دارد. در توضیح نحوه‌ی ادای «م» باید یادآور شویم تا هنگامی که لبها از هم جدا نشوند، واك كامل نمی‌شود.

اما هنگام تلفظ «ن» قسمت پیشین زبان كاملاً به لثه‌ها می‌چسبد؛ نرم‌كام پایین می‌آید و به صوت اجازه می‌دهد تا از خیشوم خارج شود. این صامت نیز تا هنگامیکه زبان از لثه جدا نشده، كامل نمی‌شود. نحوه‌ی ادای «ن» بر حسب موقعیت آن در کلمه تنوعاتی می‌پذیرد؛ از جمله هر گاه بین يك مصوت و یکی از دو واك «ك» و «گ» قرار گیرد، مخرج آن دیگر لثوی نخواهد بود و به انتهای دهان (پس‌كام) منتقل خواهد شد، و طبعاً خصلت خیشومی آن تغییری نخواهد کرد (مثال: «بانك»، «جنگك»). «ن» هنگامی که در پایان کلمه و بدنبال يك واك سخت قرار گیرد كاملاً بی‌آوا می‌شود (مثال: متن). «ن» این خصوصیت آخر را با «م» شريك است.

«چ» و «ج» - برخی این دو واك را صامتهای ترکیبی زبان فارسی دانسته و گفته‌اند که هر يك از آنها از دو واك انسدادی و انقباضی تشکیل شده است. ظاهراً «ج» از ادای فشرده‌ی «ت» و «ش» بوجود می‌آید و «چ» از «د» و «ژ». اما در تلفظ رایج فارسی تشخیص این دو مرحله در تلفظ این دو واك ممکن نیست. بخصوص که دو واك «ت» و «د» دندانی‌اند، حال آنکه در تلفظ «چ» و «ج» مخرج دندانی وجود ندارد. در هر حال، مخرج این دو واك از فشار قسمت پیشین زبان به پیش‌كام حاصل می‌شود. «چ» بی‌آوا و «ج» آوایی است. «ی» - این واك با عبور صوت از مجرای دهان، در حالیکه بانزدك شدن قسمت میانی زبان به میان‌كام تنگ شده است، پدید می‌آید. «ی» را به علت شباهتی که با مصوت «ای» (i) دارد، نیم مصوت نیز گفته‌اند.

مصوت - مصوت واکی است که با تولید صوت در حنجره و عبور

بلامانع آن از گذرگاه صوت پدید می آید. به عبارت دیگر هنگام تلفظ مصوت هیچیک از اندامهای گفتار گذرگاه صوت را مسدود یا تنگ نمی سازند. اما برخی از آنها وضعیتهای مختلفی بخود می گیرند که شکل مجرای دهان را تغییر می دهد و همین تغییرها علت تمایز مصوتها از یکدیگر است. مصوتها را برحسب اینکه برای تولید آنها زبان در قسمت پسین یا پیشین دهان برجستگی پیدا کند، «پسین» یا «پیشین» خوانند. عامل دیگر در تقسیم بندی مصوتها میزان باز بودن آرواره است؛ براین اساس مصوتها را به «بسته» و «گشاده» تقسیم می کنند. هنگام تلفظ برخی از مصوتها لبها از دندانها جدا می شوند و پیش می آیند؛ اینگونه مصوتها را با صفت «گرد» توصیف می کنند. آنچه گفته شد مربوط به مصوتهای ساده بود. هنگام ادای يك مصوت ساده وضع گذرگاه صوت ثابت می ماند و تغییری در آن پدید نمی آید. اما اگر گذرگاه صوت (دهان) وضع مخصوص ادای يك مصوت ساده را بخود بگیرد، ولی بلافاصله پس از شروع به تولید این مصوت وضع گذرگاه صوت تغییر کند و برای تولید يك مصوت ساده دیگر آماده شود، در مجموع صوتی پدید می آید که ترکیبی است از دو مصوت ساده و بدان مصوت «ترکیبی» گویند.

زبان فارسی دارای شش مصوت ساده است که طرز ادای هر يك را

در زیر شرح می دهیم:

«آ» (a) - قسمت پیشین زبان اندکی بالا می آید و آرواره

باز می شود.

«ا» (e) - قسمت پیشین زبان نسبتاً بالا می آید و آرواره نیم باز

است.

«أ» (o) - قسمت عقب زبان بالا می رود و آرواره نیم باز است.

لبها از دندانها فاصله می گیرند و گرد می شوند.

«آ» (á) - قسمت عقب زبان اندکی بالا می رود و آرواره کاملاً باز

می شود.

«او» (u) - قسمت عقب زبان کاملاً بالا می‌آید و آرواره بسیار کم باز می‌شود. لبها گرد می‌شوند و از دندانها فاصله می‌گیرند و در مقایسه با «اُ» (o) دایره‌ی تنگتری می‌سازند.

«ای» (i) - قسمت پیشین زبان بالا می‌آید، آرواره تقریباً بسته است.

زبان فارسی همچنین دو مصوت مرکب دارد که عبارتند از:

«ای» (ei) - که از ترکیب «اِ» (e) و «ای» (i) بوجود می‌آید. (مثل مصوت واژه‌های «می» یا «نی»).

«او» (ou) - این مصوت از ترکیب «اُ» (o) و «او» (u) حاصل می‌شود، (مثل مصوت واژه‌ی «نو»).

**امتداد مصوتها** - مصوتها از لحاظ امتداد با یکدیگر برابر نیستند؛ چنانکه سه مصوت ساده اول («آ»، «اِ» و «اُ») کوتاه و سه مصوت ساده‌ی بعدی («آ»، «او» و «ای») بلند هستند. لیکن باید بیاد داشت که اختلاف امتداد مصوتها اصولاً در تلفظ فصیح فارسی، و بویژه در شعر، که وزن آن بر نظم میان بلندی و کوتاهی مصوتها (یا هجاها) مبتنی است، رعایت می‌شود. در تلفظ محاوره‌ای رایج، اختلاف امتداد مصوتها رعایت نمی‌گردد. اما عامل دیگری در امتداد آنها تأثیر دارد و آن همانا موقعیت مصوت در کلمه است، چنانکه: مصوتهای «آ» (ā) و «اِ» (e) و «اُ» (o) هرگاه پیش از دو صامت متوالی قرار گیرند کشیده‌تر ادا می‌شوند مثال به ترتیب: مرگ، فکر <sup>م</sup> برد.

مصوت «آ» (ā) اگر پیش از واك خیشومی «ن» قرار گیرد کوتاه‌تر ادا می‌شود. این نکته‌رامی تواز از مقایسه‌ی دو واژه‌ی «کان» و «کار» دریافت.

مصوت «او» (u) هرگاه در پایان کلمه قرار گیرد کوتاه‌تر و بازتر می‌شود (مثال: نیرو، آهو).

مصوت «ای» (i) هر گاه پیش ازدوصامت نهائی کلمه قرار گیرد امتداد کامل خود را حفظ می کند (مثال: رینگک). اما در موارد دیگر اندکی کوتاه تر و بازتر ادا می شود. مثلا امتداد آن در برخی واژه ها مثل «نیابت» و «نیایش» بسیار کوتاه است. این مصوت نیز وقتی پیش از «ن» قرار گیرد کوتاه می شود (مثال: «این» یا «بین» در مقایسه با «ایل» یا «بیش»).

مصوت های مرکب جزء مصوت های بلند محسوب می شوند.

اینک که اجزاء کلمه را شناخته ایم، و نقش هر يك از اندامهای گفتار را در ادای هر واك تجزیه و تحلیل کرده ایم، می توانیم دریابیم که برای ادای دقیق و واضح هر واك چه عضلاتی را باید بکار انداخت و تقویت کرد و چه نکاتی را باید بکار بست. آنچه اهمیت دارد اینست که بدانید عضلات خود را با چه نیروئی بکار اندازید، هنگام حبس نفس و سپس آزاد کردن آن برای تلفظ صامتهای انسدادی چه مقدار فشار آورید، برای ادای صامتهای انقباضی چه مقدار اصطکاک لازم است، در ادای صامتهای آوایی چه مقدار لرزش باید ایجاد کنید، و امتداد مصوتها را بر حسب موقعیتشان در کلمه چگونه باید رعایت کنید. چنانکه بر راحتی می توان حدس زد، در عمل، تنوع بیشماری در پاسخ هائی که باین سؤاها می توان داد، وجود دارد. به عبارت دیگر، چنانکه قبلا نیز گفته ایم، نحوه ی ادای يك کلمه فقط در رابطه ی تنگاتنگ با مفهوم آن و نیز در ارتباط با زمینه ی گفتار تعیین می - شود؛ که برای بر آوردن این منظور آمادگی و چالاکی عضلانی لازم است.

چنانکه ملاحظه می کنید، حرکاتی که برای ادای مصوتها و صامتها صورت میگیرد بسیار کوچک اند و همچنین در محوطه ی کوچکی رخ می - دهند. بنا بر این ناچیز ترین تفاوت در تعیین مخرج و حرکت عضلانی میتواند گفتار را بشدت تغییر دهد. از آنجا که تشخیص و تمیز کار هر يك از عضلات

ضمن سخن گفتن بسیار دشوار است، ناچار باید بمنظور شناختن نقش هر يك از آنها، تمرین های جدا گانه ای روی آنها انجام داد. برای این منظور، حد اقل، می توان آرواره را به میزانی که تولید ناراحتی (درد یا تنش) نکند، باز نگاه داشت. باز نگاه داشتن آرواره دو فایده دارد: یکی آنکه در این صورت شما می توانید جدائی حرکت لبها و زبان را از حرکت آرواره تشخیص دهید؛ دیگر آنکه تمرینهای لبها و زبان را بطور کامل تر و مؤثرتری می توانید انجام دهید. برای باز نگاه داشتن آرواره از وسیله ای بنام «شمعك استخوانی» یا چیزی شبیه به آن استفاده می کنیم.

شمعك استخوانی شیئی ست قرقره مانند که بین دندانها قرار می گیرد و آرواره را باز و ثابت نگاه می دارد. بر سطح دو قاعده ی شمعك دوشیار وجود دارد تا دندانها در آنها جای گیرند و از لغزیدن آن جلو گیری کنند. در صورت عدم امکان تهیه ی این وسیله از بازار، با سانی می توان با استفاده از دسته ی يك مسواك كهنه، شمعك مناسبی ساخت. طول شمعكهای استخوانی متفاوت است. بلندترین آنها اندکی بیش از دو



تصویر شماره ۴ شمعك استخوانی

سانتیمتر طول دارد. اندازه‌ی متوسط و معمولی آن یک و نیم سانتیمتر یا چند میلیمتر بیشتر است. چنانچه لازم باشد می‌توان از شمعکی با طول بیش از سه و نیم سانتیمتر استفاده کرد. در هر حال، نکته‌ی بسیار مهم و دقیق اینست که شمعکی با اندازه‌ی کاملاً مناسب بکار برید، زیرا اگر طول آن برای دهان شما زیاد باشد باعث تنش و خستگی سریع در آرواره خواهد شد، در برابر، اگر زیاد کوتاه باشد، نمی‌تواند آرواره را با اندازه‌ی کافی باز کند و تأثیر خود را از دست خواهد داد.

استفاده از شمعک استخوانی تأثیر تمرینها را به شدت افزایش می‌دهد و فایده‌ی آنها را با سرعت آشکار می‌سازد. احتمالاً در آغاز، از کار کردن با آن احساس ناراحتی خواهید کرد. اگر این ناراحتی باعث تنش در آرواره شود، از آن استفاده نکنید زیرا تنش به گردن و قسمت پسین زبان نیز سرایت می‌کند. اصولاً برای برخی کسان، به علت وضعیت و شکل خاص دندانها و آرواره، یا به علت حساسیت بیش از حد دندانها، یا به علت ایجاد فشار و تنش در گلو، استفاده از شمعک استخوانی دشوار است. اما این موارد استثنائی است و اغلب مردم می‌توانند در کمال راحتی از آن استفاده کنند. در هر حال، اگر دریافتید که نمی‌توانید از شمعک استفاده کنید، با قراردادن دو انگشت خود در دو گوشه‌ی لبها آرواره را باز نگاهدارید و با نظارت دقیق بوسیله‌ی آینه حرکات آنرا کنترل کنید. نکته مهم جدا کردن حرکات آرواره از حرکات عضلات دیگر است.

در اینجا بدن نیست یاد آوری کنیم که هدف از استفاده از شمعک تنها این است که حرکت خاص هر عضله را بدقت بشناسید و تمیز دهید. اما، هنگام اجرای نقش، آگاهی شما بر روند مکانیکی تولید وادای واژه‌ها نباید بیش از موقعی باشد که بطور عادی صحبت می‌کنید؛ همچنانکه نباید بهیچوجه در اندیشه‌ی رسائی و بردصدای خود باشید. اما این نکته را نیز بیاد داشته باشید که تفاوت گفتار، حتی در مورد کلمه‌ای که ادای آن

به حد اقل حرکت عضلانی احتیاج دارد، نزد کسی که دارای عضلات گفتاری ورزیده و نیرومند است، با کسی که عضلاتی ضعیف و کار نکرده دارد، کاملاً آشکار است.

در تمرینهای تقویت عضلات اندامهای گفتار، سرعت اهمیت ندارد. بعد از پشت سر گذاشتن مراحل ابتدائی، سرعت به خودی خود تأمین خواهد شد. آنچه اهمیت دارد اینست که بخود فرصت دهید تا حرکت هر یک از عضلات را بدقت احساس کنید. برای ادای هر صامت فشار از یک حدمعین نباید بیشتر شود، زیرا در غیر این صورت، دخول به مرحله‌ی مصوت بعدی با لرزه همراه خواهد بود. در برابر، فشار کم نیز باعث خواهد شد که صامت با حالتی شبیه لغزش ادا شود و فاقد تیزی و رسائی کافی باشد، و در صورتی که صامت آوائی باشد، از لرزش کافی برخوردار نخواهد بود. همچنین عضلات ورزیده و کار آمد می‌توانند صامتهائی را که سهمی در تشدید صوت ندارند و ممکن است باعث افت صدا شوند (مثل صامتی که بدنسال صامت دیگر می‌آید) بنحوی صحیح و واضح ادا کنند و از محوشدن آنها جلوگیری کنند.

دقت و وضوح مصوتهای نیز به آگاهی بر حرکات عضلانی وابسته است. با اینحال، به علت آنکه مصوتهای از طریق برخورد میان عضلات یا از طریق ایجاد فشار بر عضلات پدید نمی‌آیند، باید حرکات عضلانی لازم برای ادای آنها را بنحوی مبالغه آمیز انجام دهید تا آنچه را که اتفاق می‌افتد بدقت دریابید. مثلاً ادای مصوت مرکب «او» (ou) یعنی مصوت واژه‌ی «نو» - را تمرین کنید. مصوت را با آهستگی ادا نمائید؛ آرواره را تا جائی که امکان دارد - یعنی تا حدی که کیفیت مصوت حفظ شود - باز کنید؛ لبها را بنحوی مبالغه آمیز حرکت دهید و مطمئن شوید که لب بالا باندازه‌ی لب پائین حرکت می‌کند. حرکتهای لازم

برای ادای این مصوت را آنقدر کش دهید که سنگینی حاصل را احساس کنید. بعد از مدتی متوجه خواهید شد که تن صدا از محل انجام حرکات عضلانی برمی خیزد و خود عضلات (با لرزش خود) به تشدید صوت کمک می کنند. آنگاه به مصوت ترکیبی دیگر یعنی «ای» (ei)، که یک مصوت زبانی ست بپردازید: در حالیکه آرواره را باز نگاه داشته اید مصوت «ای» را ادا کنید و ادای آنرا آنقدر طولانی کنید تا سنگینی آنرا احساس نمائید - به عبارت دیگر احساس کنید که صوت و حرکت عضلانی (زبان) توأم اند، چنانکه گویی همین حرکت صوت را بیرون می فرستد.

تن صدا اغلب هنگام ادای مصوت و صامت تفاوت می کند و یکسان کردن آن برای هر دو، کاری بسیار ظریف است و نیاز به زمان دارد. از این رو بهتر است تمرینهای صامتها و مصوتهها بطور ترکیبی صورت گیرد، چنانکه هیچوقت آنها را جدا از یکدیگر احساس نکنید و بتوانید دائماً آنها را با یکدیگر متوازن سازید. در هر حال بسیار لازم است که تن صدا در طول گفتار همواره ثابت باشد.

چنانکه قبلاً نیز گفتیم مصوتهها و صامتها با حرکات خفیفی تولید می - شوند و این حرکات در فضای کوچکی صورت می گیرد. این امر باعث می شود که تمیز و تفکیک تنشهای نسبی عضلات دشوار گردد. برای مثال هنگام تلفظ «ل»، نوک زبان، که برای ادای واک به سقف دهان می چسبد، باید منقبض ولی قسمت پسین زبان باید کاملاً آزاد باشد. هنگام تلفظ «ب» لبها باید بهم فشرده شوند. حال آنکه ناحیه ی گلو بساید کاملاً شل باشد، و گرنه، تن صدا حالتی خفه پیدا خواهد کرد. در مورد مصوت بلند «او» (u) لبها باید بشکل دایره در آیند و منقبض شوند؛ اما اگر قسمت پسین زبان نیز منقبض گردد، مصوت بکلی دگرگون خواهد شد. در تشخیص حرکات اندامهای گفتار و یافتن تنشهای آنها استفاده از شمعک استخوانی بسیار مؤثر است.



از سوی دیگر هنگام سخن گفتن، و نیز هنگام تمرین دادن اندامهای گفتار، سروگردن باید فاقد هر گونه تنش باشد. در آغاز، وقتی می خواهید حرکات تلفظی را با استحکام کامل انجام دهید، بی اختیار سرتان را به جلو می رانید، گوئی به این وسیله می خواهید به بیرون فرستادن صوت کمک کنید. این حرکت گردن را منقبض می کند و بر گلو فشار می آورد و باعث تنش در قسمت پسین زبان و کام می شود. اگر چنین چیزی اتفاق افتد، تشدید صوت از ناحیه ی سینه و حنجره متوقف می گردد.

هر عضله، در لحظه ای که بکار گرفته نشده، باید شل باشد و شما باید به این احساس برسید که کلمه ها بدون صرف کمترین تلاشی، خود بیرون می جهند. چنانکه گوئی دارای انرژی ای از آن خویشند. در واقع فشار آوردن برای ادای آنها، نه تنها به مفهوم و حالت آنها آسیب می رساند، بلکه برد آنها را نیز محدود می کند.

#### تمرینهای عضلانی کردن اندامهای گفتار

تمرینهای عضلانی کردن اندامهای گفتار را باید بعد از تمرینهای شل کردن عضلات (relaxtion) و تنفس انجام داد، تا آنکه آگاهی و توانائی حاصل از تمرینهای اخیر در تمرینهای عضلانی کردن مؤثر افتد. با اینحال، در آغاز کار سعی نکنید تمرینهای تنفس را با تمرینهای عضلانی کردن ترکیب کنید، زیرا این کار باعث آشفته گی خواهد شد. ضمن تمرینها همواره باید احساس شلی و آزادی را در گردن و شانه ها حفظ کنید و هر گاه لازم شد، تمرین را متوقف سازید و پس از اطمینان از آزادی و شلی عضلانی، کار را از سر بگیرید.

#### ۱. آرواره

آرواره را به نرمی رها کنید تا فروافتد. باید دقت کنید که آرواره تا حدی باز شود که ایجاد تنش و فشار نکند. چند بار آرواره را باز کنید

و ببندید. هنگام باز کردن آن باندازه‌ی کافی، نباید احساس دشواری کنید. اما اگر آرواره خشک و سخت است با انجام حرکت جویدن آنرا تمرین دهید. این تمرینها را می‌توانید در اوقات بیکاری در طول روز انجام دهید تا آنکه آرواره بتواند به سرعت نرم و شل شود. آزاد کردن آرواره و راحت کردن حرکات آن اهمیت بسیار دارد.

#### ۴. نوک زبان

شمعك استخوانی را بین دندانها قرار دهید ( در صورت عدم استفاده از این وسیله دو انگشت را در دو گوشه‌ی لبها بگذارید) تا آرواره در حالتی استوار، اما راحت، بازماند.  
الف) بگوئید:

ل: (La:) - دو نقطه علامت ممتد بودن مصوت است -



تصویر شماره ۴

فشار نوک زبان را بر انحنای لثه‌های فوقانی احساس کنید. نوک زبان را برای لحظه‌ای همانجا نگاه دارید تا مخرج واك را بشناسید. آنگاه زبان را رها کنید تا مصوت - «ا» (a) - تولید شود. بگذارید تا صامت بر احتی بدرون مصوت بلغزد - بیاد دارید که این يك مصوت

باز است. برای ادای این مصوت قسمت پسین زبان باید آزاد و گلوباز و فاقد تنش باشد. نوک زبان پس از جدا شدن از انحنای لثه‌ها پایین می‌آید و در کف دهان، پشت دندانهای پائین، قرار می‌گیرد. انقباض باید منحصر به نوک زبان و هنگام ادای صامت باشد، و حرکت آن نیز باید بنرمی صورت گیرد. زبان باید مصوت را به بیرون بجهاند.

با اجرای کامل این حرکت، زبان را بنحوی محکم و با ضریبی معین ورزش دهید. هر ضرب را بهمان شکل اولیه حفظ کنید و اجازه ندهید که از دقت آنها، با افزایش تدریجی تعداد هجاها کاسته شود.

لَ                    لَ                    لَ                    لَ  
 لَل                    لَل                    لَل                    لَل  
 لَلَل                    لَلَل                    لَلَل                    لَلَل

ضرب اجرای تمرین باید منظم و حرکت دقیق و کامل باشد، بدین ترتیب که نوک زبان هر بار کاملاً پائین برود و در کف دهان قرار گیرد. این تمرین را چندین بار با استفاده از شمعک تکرار کنید و انرژی صحیح را در نوک زبان بیابید. سپس تمرین را چند بار بدون شمعک انجام دهید و احساس کنید که نوک زبان کاملاً با اختیار خود و بدون آنکه در هیچ نقطه‌ی دیگر فشار یا تلاشی احساس شود، کار می‌کند، و صوتی نافذ و آزاد، با حداقل حرکت بوجود می‌آورد.

این شیوه‌ی عمل در اجرای تمرینها، یعنی ابتدا بکمک شمعک و سپس بدون آن، باید در همه‌ی تمرینها رعایت شود؛ لیکن نباید توجه داشت که هنگامی که از شمعک استفاده نمی‌شود، حرکت عضلات همچنان دقیق و کامل باشد.

ب) در حالیکه نوک زبان را محکم به پشت دندانها و کنارهای آنرا

به پشت لته‌های بالا فشرده‌اید بگوئید:

تَ: (ta:)

پیش از ادای واك فشار را برای يك لحظه حفظ کنید تا آنکه تماس بین زبان و دندانها و لته‌ها را احساس نمائید. آنگاه به انفجار هوا که از آزاد شدن زبان پدید می‌آید توجه کنید. هنگامی که صامت را نگاه داشته‌اید هیچ هوایی نباید خارج شود، و گرنه وضوح صامت خدشه خواهد دید. در عین حال هنگام آزاد کردن زبان باید مقدار معینی هوا منفجر شود. دست خود را جلوی دهان (اما اندکی پائین‌تر) بگیرید تا هوایی را که به شدت خارج می‌شود احساس کنید. این آزمایش به شما کمک می‌کند تا تشخیص دهید که فشار و چگونگی آزاد کردن زبان صحیح است یا نه. این عمل باید بطور محکم، اما نه ناگهانی، صورت گیرد.

اینک تمرین را ابتدا با شمعك، و سپس بدون آن، چند بار انجام دهید و همواره مراقب باشید که حرکت بطور کامل و دقیق انجام شود:

تَ:	تَ:	تَ:	تَ:
تَت	تَت	تَت	تَت

(ج) زبان را در همان حالت تلفظ «ت» قرار دهید لیکن بگوئید:

دَ: (da:)

در آغاز فشار را برای يك لحظه نگاه دارید تا محل آنرا بخاطر بسپرید. از آنجا که «د» يك صامت آوایی است، باید شروع لرزش را بین زبان و دندانها احساس کنید (در عین حال باید مواظب باشید که این کار کیفیت «د» را تغییر ندهد و مثلاً به «ذال» عربی شبیه نکند). هنگامی که زبان را رها می‌کنید، لرزش باید کاملاً آشکار

باشد. هرچند که «د» آوائی است، یعنی هنگام تولید آن نفس به صوت تبدیل می‌شود، اما مقدار اندکی هوا نیز در حین ادای آن خارج می‌گردد.

اینک تمرین را، ابتدا با شمعك و سپس بدون آن، انجام دهید؛ و بویژه در مورد تشدید (یا لرزشی) که هنگام ادای این واك صورت می‌گیرد، دقت کنید.

د:	د:	د:	د:
دد	دد	دد	دد
---	---	---	---

د) نوک زبان را به پشت لثه‌ها بفشرد و بگوئید:

ن: (na:)

برای ادای این صامت نرم کام پائین می‌آید تا به صوت اجازه دهد که از طریق خیشوم خارج شود. صوت را يك لحظه نگاهدارید و موضع زبان را احساس کنید. همچنین به لرزش نوک زبان و تشدید صوت در خیشوم توجه نمائید. آنگاه تمرین را، مثل تمرینهای پیشین با و بدون شمعك چندبار انجام دهید:

ن:	ن:	ن:	ن:
ننن	ننن	ننن	ننن
---	---	---	---

نکته مهم اینست که قدرت عضلانی زبان را ضمن ادای این واك همانقدر احساس کنید که ضمن ادای «د» احساس می‌کردید؛ در غیر این صورت تشدید خیشومی بدرون مصوتی که بعد از «ن» می‌آید، نفوذ می‌کند و حالتی تو دماغی به تن صدا می‌دهد. مصوت بعد از «ن» همواره باید بتمامی از طریق دهان خارج شود و نباید قسمتی از آن، به علت باز بودن مدخل خیشوم برای ادای «ن»، از خیشوم خارج

گردد. ( تمرینهای بعدی برای نرم کام به این منظور کمک خواهند کرد.) برای قوی و چالاک کردن زبان بطور متناوب صامت‌های «د» و «ن» را تمرین کنید:

دد      ننن      ددد      ننن  
 ---      ---      ---      ---

۳. قسمت پسین زبان

ورزیده کردن انتهای زبان، نه تنها برای وضوح بیان، بلکه همچنین برای آزاد کردن صدا اهمیت دارد. اگر انتهای زبان سست باشد به تن صدا حالت خفه‌ای خواهد داد و مانع سرعت سخن‌گوئی خواهد شد. همچنین بوسیله تمرین با صامت‌هایی که مخرج آنها نرم کام و انتهای زبان است، شما حرکات نرم کام را می‌شناسید ( زیرا نرم کام، بر-خلاف زبان، زیر کنترل کامل شما نیست ) و می‌توانید آنرا بقدر کافی آزاد کنید.

الف) ملازه یا انتهای نرم کام را بانتهای زبان بفشريد و بگوئيد:

ق: ( ga )

از آنجا که مخرج «ق» حتی عقب‌تر از مخرج «ک» است، تأمل در نحوه‌ی تلفظ آن مارا با کار ملازه و انتهای زبان آشنا می‌کند. در تلفظ «ق» باید توجه داشته باشید که ادای آن با فشار بیش از حد همراه نباشد، چرا که بآن حالتی غلیظ و سخت خواهد داد و آنرا تو گلوئی خواهد کرد، مثل تمرینهای قبلی ابتدا با استفاده از شمعک و سپس بدون آن تمرین کنید:

ق ق ق      ق ق ق      ق ق ق      ق ق ق

ب) انتهای زبان را بر نرم کام، که خود پائین آمده تا با زبان تماس یابد، بفشريد. به میزان فشار توجه کنید. تماس بین این دو عضله باید محکم باشد. بگوئيد:

کَ: (ka)

گَ: (ga)

اگر زبان را زیاده به بالا فشار دهید تنش ایجاد خواهد شد و اگر زیاده به عقب فشار دهید، صوت حالتی تو گلوئی خواهد یافت. وضعیت های مختلف را امتحان کنید: ابتدا زبان را به شدت به بالا فشار دهید و آن را منقبض کنید. سپس به عقب فشار آورید و تنش حاصل را احساس کنید. سرانجام با فشار آوردن در موضع صحیح و باندازه ی طبیعی، به تفاوتی که پیش می آید توجه کند. با قراردادن دست خود در برابر دهان و احساس برخورد هوا با آن - در مورد صامت بی آوای «ک» - سعی کنید فشار صحیح را بیابید. اینک زبان را تمرین دهید:

کَ کَ کَ کَ کَ کَ کَ کَ کَ کَ کَ کَ

هوارا که با حالتی انفجاری بیرون می زند احساس کنید. سپس با واك آوایی «گ» تمرین کنید:

گَ گَ گَ گَ گَ گَ گَ گَ گَ گَ گَ گَ

در ادای این واك باید لرزش بین زبان و کام و نیز به اندک هوایی که با صوت خارج می شود توجه کنید. هر دو صامت را با وبدون شمعك چند بار تمرین کنید.

۴. لبها

الف) هر دو لب را بطور کامل بهم بفشرد، بطوریکه یکدیگر را بپوشانند. فشار را احساس کنید و بگوئید:

پَ: (Pa)

این نحوه تلفظ «پ»، البته، مبالغه آمیز است، اما برای آغاز کار ضروری است. باز با بکار انداختن لبهای خود بکار کامل و با صرف مقدار زیادی فشار بگوئید:

پِ پِ پِ پِ پِ پِ پِ

با هر بار ادای این واك مقدار زیادی هوا بیرون می زند و حالتی شبیه باز شدن چوب پنبه‌ی بطری باید ایجاد شود. (پ) لبها را برای لحظه‌ای چسبیده بهم نگاه دارید؛ امکان لرزش را احساس کنید و بگوئید:

ب: (ba:)

و سپس:

بِ بِ بِ بِ بِ بِ بِ

هر دو تمرین را با شمعك و بدون آن چندین بار انجام دهید. هر گاه لبها را محکم و بطور کامل بهم فشار دهید، طولی نمی کشد که کرخت و خسته می شوند. طبعاً در سخن گفتن عادی هیچوقت این چنین لبها را بهم نمی فشرد. تمرین با این دو صامت راه بسیار خوبی برای پرتاب صوت از دهان است. بویژه به لرزشی که هنگام ادای «ب» ایجاد می شود توجه کنید.

شرکت لبها در سخن گفتن، با آنچه که شما می گوئید ارتباط مستقیم دارد. بی حرکتی لبها را می توان نشانه‌ی بی میلی به سخن گفتن تعبیر کرد؛ در اینحال لبها چون پرده‌ای هستند که واژه‌ها را پنهان می کنند. (ج) «م» يك صامت خیشومی است، بنا بر این هنگام ادای آن نرم کام پائین می آید تا صوت از خیشوم خارج شود. با اینحال صوت باید عضلانی و محکم باشد و خصالت خیشومی صامت بر مصوت بعدی تأثیر نکند. بگوئید:



م: (ma:)

صوت را يك لحظه نگاهدارید تا لرزش را احساس کنید. سپس تمرین زیر را انجام دهید.

$\begin{matrix} \text{۴۴۴} & & \text{۴۴۴} & & \text{۴۴۴} \\ \text{۴۴۴} & & \text{ببب} & & \text{ببب} \\ \text{م:} & & & & \end{matrix}$

ادای «م» باید همانقدر عضلانی باشد که ادای «ب». همچنین هنگام ادای آن باید احساس کنید صوت بیرون می‌جهد. نیز، چنانکه در مورد «ن» گفتیم. بلافاصله پس از ادای «م»، یعنی جدا شدن لبها از یکدیگر، نرم‌کام باید افزاشته گردد و راه خیشوم را به‌بندد، بهمین علت نرم‌کام و زبان باید کاملاً آزاد باشند.

۵. تمرین با مصوتها

الف) لبها را با ادای مصوت باز «آ» (ā) و سپس مصوت گرد «او» (u) از حالت کاملاً باز به حالت گرد در آورید:

«آ» (ā) «او» (u)

در این حال زبان و کام باید کاملاً آزاد باشند. برای ادای «آ» نباید گوشه‌های لبها را عقب کشید.

حرکت لبها باید کاملاً محکم باشد. این تمرین را چندین بار با شمعک و سپس بدون آن انجام دهید. هنگامی که از شمعک استفاده می‌کنید، طبعاً آرواره ثابت است و شما می‌توانید به حرکت لبها توجه داشته باشید. اینک با مصوتهای زیر تمرین کنید:

«آ» (ā) «اُ» (o) «او» (u)

و سپس با

«آ» (ā) «اُ» (o) «او» (u) «او» (ou)

مصوت آخری، چنانکه می‌دانید، يك مصوت ترکیبی است. هنگام ادای آن به تغییر وضع لبها - از حالت گردباز به گرد بسته - توجه کنید. هنگامی که لبها با تغییر وضع خود صوت را تغییر می‌دهند زبان باید کاملاً آزاد باشد. ادای این مصوتها به شما فرصت می‌دهد تا تن صحیح صدای خود را نیز بدقت تعیین کنید.

اینک واکه‌های صامت را به ترتیب زیر به مصوتها بیافزائید.

م (ma)	م (mo)	مو (mu)	مو (mou)
پ	پ	پو	پو
ب	ب	بو	بو
ل	ل	لو	لو

به حرکتی که برای ادای صامت و سپس مصوت صورت می‌گیرد توجه کنید. هر يك از حرکات را بطور مشخص و دقیق اجرا کنید. لازم است که لب بالائی همانقدر نرمش پذیر باشد که لب پائینی. لب بالائی را عمداً بی حرکت نگاه دارید و در آنچه اتفاق می‌افتد دقت کنید. بلافاصله ارتباط لب بالا را با کام احساس می‌کنید، و متوجه می‌شوید که کام سخت می‌شود و به تن صدا آسیب می‌رساند. در پایان تمرین، بمنظور آنکه آرواره بتواند آزادی در ادای مصوتها شرکت کند، همه‌ی مصوتهای یادشده را بدون شمعک ادا کنید و به حرکت لبها حالتی مبالغه آمیز بدهید.

ب) با ادای دو مصوت زیر به حرکت زبان از عقب به جلو توجه کنید:

«آ» (ā) «ای» (i)

این تمرین را چندبار، ابتدا با شمعک و سپس بدون آن، انجام دهید.

نرم کام و قسمت پسین زبان باید کاملاً آزاد باشند. برای تشخیص تفاوت وضعیت زبان هنگام ادای این مصوتها نوك زبان را پشت دندانهای پیشین زیر نگاهدارید.

ج) ضمن تمرین با مصوتهای زیر، باز هم نوك زبان را بی حرکت نگاهدارید و به حرکت قسمت میانی آن توجه کنید:

«آ» (ā) «ای» (ei) ای (i)

و سپس

آ (ā) ای (ei) ای (i) آی (ai)

دو مصوت «ای» و «آی» مصوتهای ترکیبی اند. (در فارسی مصوت دوم، در واقع از مصوت ساده‌ی «آ» (ā) و صامت «ی» تشکیل می‌شود؛ از این رو نيك مصوت فارسی بحساب نمی‌آید. با اینحال از آنجا که این ترکیب در واژه‌های فارسی فراوان است، استفاده از آنرا در تمرین با مصوتها بی‌فایده ندیدیم.) در هر حال، هنگام ادای آنها احساس می‌کنید که تیغه‌ی زبان به نحو قابل ملاحظه‌ای تغییر وضع می‌دهد. هنگام ادای همهی مصوتها لرزش و تشدید صوت را روی زبان احساس کنید. باید چنان احساس کنید که گوئی زبان مصوت را بیرون می‌فرستد، این تمرین را نیز ابتدا با شمعك و سپس بدون آن انجام دهید.

اینك صامتهائی به مصوتها بیافزائید: در ادای هر دو واك استحکام عضلانی را حفظ نمائید.

لا (Lá) لی (Lei) لی (Li) لای (Lái)

تا تی تی تای

دا دی دی دای

صامت باید به پیش راندن مصوت كمك كند.  
 (د) بدون شمعك با مصوتهای زیر تمرین کنید.

ای (ei)      آی (ái)

و سپس :

لی (Lei)      لای (L.ái)

به حرکت تیغی زبان توجه کنید. این تمرین نیز برای تشخیص و تعیین تن صدا بسیار مفید است و می توان از آن بفروانی در تمرینهای تنفس استفاده کرد .

۶. اینك چند تمرین با صامتهای آوائی ای كه مخرج آنها در قسمت پیشین دهان است. هنگام ادای این صامتها - «ب» و «د» و بویژه «م» می توانید بوضوح لرزش لبها، زبان و بطور کلی قسمت پیشین دهان را احساس کنید. بدون استفاده از شمعك و با آزادی و نرمش كامل بگوئید:

بببببب

ددددد

مممممم

نننننن

صامتهای آوائی زمانی زیر را برای تولید يك صوت ثابت پیوسته

بكار گیرید:

ووووو...

زززز...

ژژژژ...

اینک این صامت‌های آوایی زمانی را با مصوت‌های گوناگون ترکیب کنید:

و (vo)      ز (Zo)      ژ (Zho)  
و (vei)      زی (Zei)      ژی (Zhei)

و غیره:

\*\*\*

اینک شما هم‌هی عضلاتی را که در کار ساختن کلمه شرکت دارند بکار انداخته‌اید و توجه کرده‌اید که چگونه عضلات اندام‌های گفتار به تشدید صوت کمک می‌کنند. اکنون سعی کنید آنچه را که آموخته‌اید، در اجرای یک قطعه‌ی کوتاه به عمل در آورید. برای این منظور بهتر است قطعه‌ای انتخاب کنید که ادای مبالغه‌آمیز کلمه‌ها و عبارتهای آن موجه و منطقی باشد. در هر حال، از آنجا که هدف از این تمرین بکار انداختن و ورزیده ساختن عضلات اندام‌های گفتار است، متن را باید با شدت و دقتی مبالغه‌آمیز اجرا کنید. این تمرین را در چهار مرحله به ترتیب زیر انجام دهید:

۱. پس از مرور متن و یاد گرفتن طرز صحیح خواندن آن، در حالی که شمعک استخوانی را میان دندانهای خود قرار داده‌اید، متن را با آهستگی بخوانید. به همه‌ی حرکات لازم برای ادای کامل هر صامت و مصوت و اینکه چگونه بیکدیگر تبدیل می‌شوند توجه کنید. البته ضمن استفاده از شمعک تلفظ کامل برخی از واکها ممکن نیست - مثل واکهای که مستلزم بسته شدن کامل آرواره‌اند. بجز در این موارد، سعی کنید دیگر واکها را تا سر حد امکان بطور واضح تلفظ کنید. بویژه در ادای کامل صامت‌های آخر واژه‌ها دقت نمائید.

۰۲. بدون شمعك، اما باز هم با هستگی، متن را بخوانید و همه‌ی حرکات عضلانی را بطور کامل انجام دهید بگذارید. آرواره کاملاً باز باشد (در آغاز در باز کردن آرواره برای ادای وا کها مبالغه کنید). لیکن بعد از مدتی تمرین، آرواره را به اندازه‌ی عادی باز کنید.

۰۳. دستها را بشکل کاسه در آورید و دور دهان، زیر بینی، قرار دهید، چنانکه کاریك بلند گورا انجام دهند. در این حالت بخشی از متن را بگوئید؛ دستها صدرا را تشدید و تقویت می کنند و این باعث تشویق شما می شود. این کار به تعیین دقیق محل تولید صوت - یا تعیین تن صدای - نیز کمک می کند. وقتی دستها را از دور دهان بر می دارید تفاوتی را که در صوت ایجاد می شود، در می یابید.

۰۴. متن را بدون مبالغه بخوانید. در این مرحله شروع کنید به متمرکز ساختن توجه بر معنی، البته استحکام و وضوح مصوتها و صامتها را همچنان حفظ کنید. بکشید تا دوجریان بالا - یعنی توجه بر وجه معنایی و حالات متن و اجرای دقیق فیزیکی - را يك کاسه کنید. هنگامی که احساس کردید آماده‌اید، این تمرین را با تمرین تنفس پیامیزید.

این روش چهار مرحله‌ای برای تمرین روی هر گونه متنی مفید است.

#### کشتن رستم دیوسپید را

چو مژگان بمالید و دیده بشست در آن غار تاریك چندی بجست  
بتاریکی اندر یکی کوه دید سراسر شده غار ازو ناپدید

جهان پر ز بالا و پهنای اوی  
بکشتن نکرد ایچ رستم شتاب  
چو بیدار شد اندر آمد بجنگ  
از آهنش ساعد از آهن کلاه  
به نزدیک رستم در آمد چو دود  
بترسید کس آمد بتنگی نشیب  
یکی تیغ تیزش بزد بسر میان  
بیفتاد یک ران و یک پای اوی  
چو پیل سرافراز و شیر دژم  
همه غار را کرد زیر و زبر  
که آرد مگر پهلوان را بزیر  
همی گل شد از خون سراسر زمین...  
بکوشید بسیار با درد و کین...  
بگردن بر آورد و افکند زیر  
چنان کز تن وی برون رفت جان  
جگرش از تن تیره بیرون کشید  
جهان همچو دریای خون گشته بود

برنگ شبه روی و چون شیر موی  
بغار اندرون دید رفته بخواب  
بفرید غریذنی چون پلنگ  
سوی رستم آمد چو کوهی سیاه  
یکی آسیا سنگ را در ربود  
ازو شد دل پلتن پر نهیب  
بر آشفت بر سان شیر ژبان  
به نیروی رستم ز بالای اوی  
بریده بر آویخت با او بهم  
بیک پا بکوشید با نامور  
گرفت آن بر و یال گرد دلیر  
همی گوشت کند این از آن از این  
تهمتن به نیروی جان آفرین  
بزد دست و برداشتش نره شیر  
زدش بر زمین همچو شیر ژبان  
فرو برد خنجر دلش بر درید  
همه غار یکسر تن کشته بود

\*\*\*

در این مرحله، نحوه‌ی شکل گرفتن مصوتها و رابطه‌ی آنها را با صامتها با دقتی بیشتر شرح می‌دهیم. این کار بویژه برای تعیین محل تن صدا مفید است.

۰۱. آارامی و راحتی مصوتهای گرد (با لبی) را که در زیر می‌آوریم ادا

کنید - اول با شمعک و سپس بدون آن.

او (u)      او (uo)      ا (o)

به وضعی که اندامهای گفتار برای ادای هر يك بخود می گیرند بدقت توجه کنید: حرکت لبها باید استوار و دقیق باشد. هنگامی که با نحوه‌ی ادای این مصوتها آشنا شدید، آنها را سریع تر ادا کنید، اما مواظب باشید که دقت و وضوح تلفظ کم نشود. سپس صامت‌هائی بمصوتها بیافزائید:

لو (Lu)	لو (Lou)	ل (Lo)
پو	پو	پ
بو	بو	ب
مو	مو	م

۲. مصوت‌های زبانی زیر را، ابتدا با شمعک و سپس بدون آن، ادا کنید:

آ (á)      ا (e)      ا (a)

و سپس:

ای (ei)      ای (i)      آی (ai)

به وضعیت زبان در ادای هر يك از این مصوتها (که در فصل کلمه شرح دادیم) توجه کنید. مراقب باشید که گوشه‌های لبها شل باشند و به عقب کشیده نشوند. هنگام ادای مصوت‌های سطر دوم نوک زبان را در پس دندانهای پائین نگاهدارید و به حرکت تیغی زبان (که پس و پیش می‌شود) توجه کنید. حرکت زبان از یک مصوت به مصوت دیگر بسیار ناچیز است. لیکن باید با دقت هر چه تمامتر آنرا شناخت. تمرین با این مصوتها زبان را بسیار حساس تر و متحرک تر



می سازد. هنگام ادای مصوتها گلو باید کاملاً باز باشد. هریک از مصوتها را می توانید به آواز نیز بخوانید؛ این کار نیز به یافتن تن صحیح صدا کمک می کند. خواندن مصوتها و ادای آنها، بطور عادی باید همراه با لرزش زبان باشد.

در مرحله دوم همین تمرین صامت‌هائی به مصوتها بیافزائید. پس از اینکه یکی دوبار با استفاده از شمعک ترکیب‌های حاصل را گفتید، تمرین را بدون شمعک ادامه دهید تا به آرواره امکان داده شود که برای ادای هر مصوت آزادانه باز شود. به اصطلاح ولرزش حاصل از صامت‌ها و لغزیدن آنها بدرون مصوتها توجه کنید. در حرکت دادن اندامهای گفتار شتاب نکنید، و بخود فرصت دهید تا وزن هر صوت را احساس نمائید.

آ (à)    ا (e)    آ (a)    ای (ei)    ای (i)    آی (ài)

لا	ل	ل	لی	لی	لای
تا	ت	ت	تی	تی	تای
دا	د	د	دی	دی	دای
نا	ن	ن	نی	نی	نای
پا	پ	پ	پی	پی	پای
با	ب	ب	بی	بی	بای

ما	مَ	مِ	مِ	مِ	مِ
کا	کَ	کِ	کِ	کِ	کِ
گا	گَ	گِ	گِ	گِ	گِ
قا	قَ	قِ	قِ	قِ	قِ
وا	وَ	وِ	وِ	وِ	وِ
زا	زَ	زِ	زِ	زِ	زِ
ژا	ژَ	ژِ	ژِ	ژِ	ژِ
خا	خَ	خِ	خِ	خِ	خِ
ها	هَ	هِ	هِ	هِ	هِ

توجه کنید که صامت بدون هیچگونه تنش یا فشار، مصوت را بیرون بفرستد و مصوت از تشدید خاص خود برخوردار باشد. صوت هر واژه دارای انرژی خاص خویش است و همین انرژی است که در مجموع کلمه را بدون کمترین تلاشی بیرون می‌فرستد. بمنظور آنکه دریابید تعیین موضع نادرست برای مصوته‌ها چه

تفاوتی در تن صدا ایجاد می کند، تمرین بالا را با آرواره‌ی تقریباً بسته انجام دهید؛ بدین ترتیب زبان تنها می تواند اندکی حرکت کند. در این حالت ممکن است نتوانید مصوتها را به نحوی که از هم قابل تشخیص باشند ادا کنید، لیکن متوجه خواهید شد که صدا گوئی در انتهای دهان می پیچید و تو دماغی می شود؛ قسمت پسین زبان بویژه دچار تنش می شود، زیرا مجبور است مصوتها را در فضائی بسیار تنگ ادا کند. طبیعتاً، مصوتها نیز وضوح و تمایز لازم را نخواهند داشت. همچنین صدا حالتی تو دماغی پیدا خواهد کرد، زیرا گذرگاه دهان دیگر برای خروج صوت کافی نیست.

یکبار دیگر تمرین را به حالت عادی، با آرواره‌ی آزاد و گلولی باز انجام دهید. براحتی می توانید از تفاوتی که حاصل می شود، خود، نتیجه گیری کنید. بدیهی است که شما در بسته بودن آرواره میالغه می کرده اید اما بسیاری کسان، به اندازه های متفاوت گرفتار این عارضه هستند. توجه باین نکته مطلقاً ضروری است که آزاد نبودن آرواره، لبها، و زبان، حتی اگر سخت ناچیز هم باشد، صوت را محدود می کند و بتوانائی شما در کار با صدا آسیب می رساند.

\*\*\*

یکبار دیگر به تمرین با صامتها می پردازیم. صامتهائی که در آغاز کلمه قرار دارند، معمولاً، با شدتی بیش از صامتهای پایان کلمه ادای می شوند. به عبارت دیگر نفس بیشتری صرف آنها می شود.

الف) صامتهای زبانی آنی را در ترکیبهای زیر تمرین کنید:

تی (ti)	تی (tèi)	تا (tá)	ت (to)	تو (tu)
دی	دی	دا	د	دو

نو ن نا نی نی

فشار صحیح را بردند آنها، در مورد دو صامت اول، و بر پیشکام، در مورد صامت سوم احساس کنید. بگذارید تا هنگام ادای مصوت آرواره باز شود، در مورد «ت» بلافاصله بعد ازها کردن صامت يك انفجار کوچک نفس شنیده می شود. در مورد «د» شما لرزش بین دندانها را احساس می کنید. در مورد «ن» انتهای کام پائین می آید تا به صوت اجازه دهد تا درخیشوم نیز تشدید شود؛ چنانکه قبلاً نیز گفته ایم، باید مراقب بود که مصوت بعد از «ن» تمامی از طریق دهان ادا گردد. ضمن ادای ترکیبها به خود فرصت دهید تا توازن میان هر صامت و مصوت بعد از آنرا احساس کنید.

ب) همان تمرین را با صامتهای لیبی آنی انجام دهید:

(Pu)	پ	(Po)	پا (Pa)	پی (Pei)	پی (Pi)
بو	ب	با	بی	بی	بی
مو	م	ما	می	می	می

بدنبالرها کردن «پ» بلافاصله، انفجار نفس شنیده می شود. در مورد «ب» در لحظه ای که آنرا نگاه داشته اید، اصطکاک و لرزشی را احساس می کنید؛ با رها کردن این صامت بدرون مصوت بعدی اندک هوایی منفجر می شود. «م» درخیشوم تشدید می شود و صوت را تقویت می کند، لیکن شرطی که در مورد «ن» گفتیم در مورد این يك نیز صادق است.

ج) بهمین ترتیب با صامتهای آنی ای که مخرج آنها قسمت پسین زبان است تمرین کنید:

(Ku)	ک	(Ko)	کا (Ka)	کی (Kei)	کی (Ki)
------	---	------	---------	----------	---------

گو	گُ	گا	گی	گی
قو	قُ	قا	قی	قی

فشار صحیح زبان را بر نرم کام احساس کنید و بگذارید تا صوت به بیرون منفجر شود. به انفجار نفس در مورد «ک» و لرزش در حین ادای «گ» توجه کنید.

د) اینک به صامت‌های زمانی (انقباضی) می‌پردازیم. سه زوج اول به ترتیب بی‌آوا و آوایی‌اند و آخرین صامت ملازی غلتان است.

فو (Fu)	ف (Fo)	فا (Fā)	فی (Fei)	فی (Fi)
وو	و	وا	وی	وی
سو	س	سا	سی	سی
زو	ز	زا	زی	زی
شو	ش	شا	شی	شی
ژو	ژ	ژا	ژی	ژی
خو	خ	خا	خی	خی

ادای این صامت‌ها را قدری کش دهید تا خروج نفس (در مورد بی‌آواها) و خروج صوت (در مورد آوایی‌ها) را احساس کنید.

در این مرحله، صامت‌ها را بعد از مصوت‌ها قرار می‌دهیم. متوجه خواهید شد که در این حالت شدت نفس یا صوت آنها کاهش خواهد یافت، اما امتداد آنها اندکی افزایش می‌یابد. در هر حال باید سعی کنید بهمان میزان در کمک به صدا مؤثر باشند.

(در اینجا شاید یادآوری این نکته ضروری باشد که هیچ واژه‌ای با مصوت آغاز نمی‌شود. ترکیب‌های زیر نیز نه با مصوت، بلکه با همزه

« ۶ » - صامتی که با وقفه‌ی حلقی، یعنی بسته و باز شدن آنی چاکنای ادا می‌شود - آغاز می‌گردند.

اوت (ut)	اُت (ot)	آت (àt)	ایت (eit)	ایت (it)
اود	اُد	آد	اید	اید
اون	اُن	آن	این	این
اوپ	اُپ	آپ	ایپ	ایپ
اوب	اُب	آب	ایب	ایب
اوم	اُم	آم	ایم	ایم
اوک	اُک	آک	ایک	ایک
اوق	اُق	آق	ایق	ایق
اوف	اُف	آف	ایف	ایف
اوو	اُو	آو	ایو	ایو
اوس	اُس	آس	ایس	ایس
اوز	اُز	آز	ایز	ایز

اوش	اوش	اوش	ایش	ایش
اوژ	اژ	آژ	ایژ	ایژ
اوخ	اُخ	آخ	ایخ	ایخ

این تمرین همچنین کمک می کند تا مصوتها نرم و کامل ادا شوند.

امتداد صامتها، هنگامی که در پایان کلمه قرار می گیرند، بر حسب اینکه بی آوایا آوایی باشند و نیز بر حسب انسدادی یا انقباضی بودن آنها، تفاوت می کند. طبعاً این تفاوت سخت ناچیز است، اما از نقطه نظر ادای دقیق و واضح و اکها شایسته‌ی توجه است. از سوی دیگر این تفاوت بر امتداد مصوت پیش از صامت نیز مؤثر است. بطور کلی می توان گفت: امتداد هجائی که به صامت آوایی ختم می شود بیش از هجائی است که به صامت بی آوا ختم می گردد. این تفاوت از مقایسه‌ی زوجهای زیر آشکار می شود:

(mā)	مات	(mād)	ماد
(çit)	چیت	(çid)	چید
(Sut)	سوت	(Sud)	سود

اما صامت «ن» با وجود آوایی بودن، به علت آنکه خیشومی است امتداد مصوت پیش از خود را کوتاه تر از دیگر صامتها می کند:

(mār)	مار	(mān)	مان
(div)	دیو	(din)	دین

امتداد هجائی که به صامت انقباضی ختم می شود از امتداد هجائی که به صامت انسدادی پایان می یابد بیشتر است:

(nik)	نیک	(nis)	نیش
-------	-----	-------	-----

(dur)	دور	(dud)	دود
(div)	دیو	(did)	دید

بنا بر این، بدیهیست که دو صامت متوالی امتداد بیشتری پیدا می کنند، چنانکه در واژه های:

گفت - خورد - سرشک - نرم.

در زبان فارسی هر گز بیش از دو صامت با یکدیگر جمع نمی آیند. از آنجا که بیشتر مصوت است که نقش حامل صوتهای واژه را به عهده دارد، یا به عبارت دیگر، نیروی انتقال و رسائی واژه را تأمین می کند، این خصوصیت زبان فارسی می تواند دلیلی بروضوح و راحتی تلفظ آن، از این لحاظ، در مقایسه با زبانهای باشد که در آنها سه و گاه چهار صامت پی در پی در یک واژه گرد می آیند.

اینک تمرینهایی برای ادای هر چه واضح تر و دقیق تر صامتها:

ترکیب مصوتهای زیر را با یک زوج صامت ابتدا با شمعک و سپس بدون آن تمرین کنید. حرکت عضلانی لازم برای ادای هر صامت را احساس کنید. مثلاً در مورد ترکیبهای «اوکت» (ukt) یا «اوگد» (ugd) باید حرکت کامل انتها و سپس نوک زبان را بیش از هنگام سخن گفتن عادی احساس نمائید.

اوکت (ukt) اوکت (okt) آکت (ákt) آکت (akt) ایکت (eikt) ایکت (ikt)

اوگد	اُگد	آگد	اَگد	ایگد
اوپت	اُپت	آپت	اَپت	ایپت
اوبد	اُبد	آبد	اَبد	ایبد
اومد	اُمد	آمد	اَمد	ایمد
اولت	اُلت	آلت	اَلت	ایلت



اولد	اُلد	آلد	اَلد	ایلد	ایلد
...	...	...	...	...	...

بهمین ترتیب می‌توانید ترکیبهای متعدد بسازید و با آنها تمرین کنید. تمرین زیر با ترکیب صامت‌هائی تنظیم شده که مخرج آنها بهم نزدیک است؛ از این رو گاه ادای متمایز هر صامت بدقت بیشتری نیاز دارد.

او بو (ubv) او بو (obv) آ بو (ábv) آ بو (abv) ای بو (eibv) ای بو (ibv)

اوتن	اُتن	آتن	اَتن	ایتن	ایتن
اوزج	اُزج	آزج	اَزج	ایزج	ایزج
او کخ	اُکخ	آکخ	اَكخ	ایکخ	ایکخ
او گق	اُگق	آگق	ا_گق	ایگق	ایگق
...	...	...	...	...	...

اینگونه تمرینها بهترین وسیله برای نیرومند و عضلانی کردن زبان و نرم‌کام و لبهاست. همچنین بدین طریق می‌توان هر گونه دشواری را که احتمالاً در تلفظ صامت‌های متوالی وجود دارد از بین برد. زیرا بسیاری کسان تنها هنگامی در تلفظ يك صامت دچار اشکال می‌شوند که در ترکیب خاصی با صامت‌های دیگر پدیدار شود. بر این اساس با توجه به الگوهای یاد شده، شما می‌توانید ترکیبهای گوناگونی بر حسب نیاز خود تنظیم و با آنها تمرین کنید.

\*\*\*

توجه به نکات تازه‌ای که در مورد واکها و امتداد و ترکیب آنها با یکدیگر یاد گرفته‌ایم، مجدداً به تمرین روی شعر «کشتن رستم دیو سپید را» می‌پردازیم.

ابتدا بیت اول شعر را در نظر بگیرید و فقط مصوت‌های آن را بگوئید. سپس همین کار را در مورد صامت‌های این بیت انجام دهید، یعنی آن‌ها را بدون مصوت‌ها ادا کنید. هر صامت را بدقت تلفظ کنید و همه‌ی حرکات لازم برای تلفظ هر يك از آن‌ها را انجام دهید. ( این کار ممکن است بنظر عجیب و غریب بیاید؛ اما شما سعی خود را بکنید.) در مرحله‌ی بعد بیت را با ادای کامل کلمات بیان کنید. به جریان ادای صامتها بدون مصوت‌ها، و برعکس، توجه نمایید. سرانجام بیت را بطرزی کاملاً عادی بگوئید و توجه خود را بر معنای آن متمرکز کنید. متوجه خواهید شد که معنا براحتی بر شما آشکار می‌شود، زیرا اینک به دقت با ماهیت فیزیکی کلمات آشنائی دارید.

این تمرین را می‌توانید روی تمام شعر و نیز با دو قطعه شعری که در فصل تنفس آوردیم، انجام دهید.

هدف از تمرینی که در آخرین قسمت این فصل شرح می‌دهیم اینست که از همه‌ی آگاهی و توانائی که در تمرین‌های تلفظ و نیز در تمرین‌های تنفس و عضلانی کردن اندامهای گفنا بدست آورده‌اید، استفاده کنید. برای این منظور از شعرهایی استفاده می‌کنیم که ضربی تند دارند و می‌توان ضمن حرکات سریع آن‌ها را خواند. غالب غزل‌های شمس تبریزی برای این منظور مناسبند. این تمرین به چابکی و وضوح تلفظ کمک می‌کند. ابتدا چند بیت از غزلی را که در زیر می‌آوریم در نظر بگیرید و کلمات آن را با حرکات مبالغه‌آمیز عضلانی ادا کنید تا بخوبی با آنها آشنا شوید. زمانی را که برای ادای هر بیت صرف می‌کنید بتدریج که با کلمات آشناتر می‌شوید، کوتاه کنید، و در ضمن شروع کنید به رقصیدن متناسب با ضرب شعر. خود را به ضرب کلمات بسپرد. رقصتان باید

نیرومند باشد و همهٔ بدنتان به جنبش و تکاپو در آید. با اینحال، همواره نسبت به حرکاتی که می‌کنید دقیق باشید. رقص را آنقدر ادامه دهید تا آنکه احساس کنید کلمات و حرکاتتان حالتی شناور پیدا کرده‌اند. وضوح کلمات را در هر حال حفظ کنید. بعد از چند دقیقه متوجه خواهید شد که می‌توانید ضرب کلمات را به‌رطوری که می‌خواهید، تغییر دهید؛ می‌توانید کلمات را کوتاه کنید، کش دهید، یا با نوسانها و تکیه‌های عجیب و غریب ادایشان کنید. در اینحال صدا نیز کاملاً آزاد است. هنگامی که باندازه‌ای کافی با ضرب شعر کار کردید، آرام بایستید و آنرا بنحوی عادی بگوئید. ضمن این تمرین نکات زیر را رعایت کنید:

۱. با ضرب شعر حرکت کنید.

۲. زمان خواندن هر بیت را، بمنظور کوتاه کردن آن، بدقت کنترل کنید.

۳. وضوح و دقت کلمات را حفظ کنید.

۴. به شرح داستان درون شعر نیز توجه کنید.

هین کژ و راست می‌روی، باز چه خورده‌ای؟ بگو  
مست و خراب می‌روی خانه به‌خانه کوبه‌کو  
با که حریف بوده‌ای؟ بوسه ز که ر بوده‌ای؟  
زلف که را گشوده‌ای؟ حلقه به‌حلقه مو به‌مو  
نی، تو حریف کی کنی؟ ای همه چشم روشنی  
خفیه روی چو ماهیان حوض به حوض، جو به جو  
راست بگو، به جان تو، ای دل و جانم آن تو  
ای دل همچو شیشه‌ام خورده میت کدو کدو

راست بگو نهنان مکن، پشت به عاشقان مکن  
 چشمه کجاست تا که من آب کشم سوسبو؟  
 در طلبم خیال تو دوش میان انجمن  
 می نشناخت بنده را، می نگریست روبه رو  
 چون بشناخت بنده را، بنده کژرونده را  
 گفت: «بیا به خانه، هی، چند روی تو سوسبو؟  
 عمرتورفت درسفر با بدونیک و خیر و شر  
 همچوزنان خیره سر، حجره به حجره، شوبه شو.»  
 گفتمش: «ای رسول جان، ای سبب نزول جان  
 زان که تو خورده ای بده. چند عتاب و گفت و گو؟»  
 گفت: «شراره ای از آن گربیری سوی دهان  
 حلق و دهان بسوزدت، بانگ زنی: گلو! گلو!  
 لقمه ای هر خورنده را، در خوراودهد خدا  
 آنچه گلو بگیردت، حرص مکن، مجو، مجو.»  
 گفتم: «کو شراب جان؟ ای دل و جان فدای آن  
 من نه ام از شتردلان تا برمم به های وهو  
 خامش باش و معتمد، محرم راز نیک و بد  
 آن که نیازمودیش رازمگوبه پیش او

## ۴. صدای کامل

برای ایجاد صدائی که بتوانید با آزادی و چابکی از آن استفاده کنید، بطور جداگانه روی مکانیسم تنفس و سخنگوئی کار کرده‌اید. اینک باید آنچه‌را که بدین ترتیب یاد گرفته‌اید یک کاسه کنید و صدا را به‌عنوان یک کل بکار گیرید. همچنین باید راههائی برای بسط آن دامنه و بافت پیدا کنید.

باید این نکته را بروشنی بدانید که هدف از انجام تمرینها آزاد کردن صداست، آنچنان که بتوانید به هر انگیزه‌ای بلافاصله پاسخ دهید؛ میزان توانائی صدا در نشان دادن واکنشهای مختلف و سریع متوسط است بمیزان توانائیهای فیزیکی آن که از طریق تمرینها حاصل می‌شود.

هر کس، در رابطه با تمرینها، در سطحی متفاوت قرار دارد. برخی به توجه خاصی بر توانائی و آزادی گفتار نیازمندند؛ برخی دیگر برای حفظ چابکی خویش در تلفظ به تمرینها روی می‌آورند. اما شما در هر سطحی که باشید باید هنگام انجام تمرینها به آنچه که اتفاق می‌افتد دقیقاً توجه کنید؛ به عبارت دیگر هرگز نباید تمرینها را بطور خود بخودی انجام دهید. همواره باید قسمتی از ذهنتان به آنچه اتفاق می‌افتد توجه داشته باشد. چنین مراقبتی به افزایش آگاهی شما کمک می‌کند.

گاه اتفاق می‌افتد که شما در جریان اجرای تمرینها، و یا مهمتر از آن ضمن تمرین یک نقش، متوجه می‌شوید که کارتان از لحاظ فنی نادرست است. در بسیاری موارد، این اشتباه زاده‌ی اشتباه یا ضعف شما در درک متنی است که با آن کار می‌کنید. در این موارد است که آگاهی و توجه دائمی شما نسبت به آنچه که می‌گوئید اهمیت خود را نشان می‌دهد.

مثالهای زیر برخی شکلهای رایج این گونه ضعفهارا نشان می دهند:

۰۱. گاه متوجه می شوید که بیان شما گرفتار نارسائیهائیست و می -  
 کوشید تا از طریق تمرینهای فنی یا فیزیکی آنرا بهبود بخشید و تا  
 حدی نیز موفق می شوید. اما در واقع این اشکال با احتمال زیاد ناشی  
 از آن است که آگاهی دقیق و عمیقی نسبت به اندیشه‌ی نهفته در متن  
 ندارید. علت دیگری برای این اشکال قابل تصور است و آن داشتن  
 يك احساس کلی - در مقابل احساس مشخص و دقیق - نسبت به متن  
 است.

۰۲. ادای صامتهای انسدادی با حالت انفجاری شدید، و بطور کلی بیان  
 زیاده تأکید آمیز ممکن است ناشی از فقدان اعتماد نسبت به توانائی  
 در ارتباط با تماشاگر باشد. بهمین علت احساس بسا فشار به بیرون  
 فرستاده می شود و گفتار حالتی توضیحی بخود می گیرد. بمحض  
 آنکه بیان شما زیاده تأکیدی یا توضیحی شود، احساس در تنگنا  
 قرار می گیرد و محدود می گردد.

۰۳. نامفهوم و سست ادا کردن انتهای کلمات يك نقیصه‌ی رایج است  
 این نقیصه را می توان با تمرین برطرف کرد. اما نکته‌ی مهم اینست  
 که این اشکال مربوط است به عدم توجه کافی و نیندیشیدن به مفهوم  
 گفتار تا آخرین جزء آن. به عبارت دیگر هر گاه از فکری به فکری  
 دیگر بپریم و به فکر اول فرصت ندهیم تا بطور کامل جذب و سپس  
 بیان و منتقل شود، انتهای کلمات یا جمله‌ها را ضعیف و سست ادا  
 خواهیم کرد. این نقیصه همچنین می تواند زاده‌ی عدم اعتماد  
 باشد.

۰۴. خشکی آرواره و عدم تحريك لبها گاه ناشی از عادت است؛ اما همچنین  
 می تواند بر اثر بی میلی نسبت به بیان و ارتباط پدید آید.

۵. نفسی شدن آغاز جمله و بی آوا شدن صامتهای آوائی نشانه‌ی اینست که شما نفس خود را بطور ناگهانی هدر می‌دهید. این ضعف ممکن است ناشی از نگرانی برای خوش‌آیند بودن و جلب توجه تماشاگر باشد.

۶. عدم توازن در صدا و تلفظ، یعنی به‌دردادن صدا و عدم استفاده‌ی دقیق از آن برای ادای واژه‌ها، ممکن است ناشی از این باشد که شما فقط يك احساس کلی نسبت به متن دارید، که هر چند شدید است، ولی فقط شمارا هیجان‌زده و دستپاچه می‌کند و امکان وضوح و دقت به شما نمی‌دهد.

تشخیص این گونه دشواریها و رفع آنها بوسیله‌ی خود هنرپیشه اهمیت بسیار دارد. در چنین مواردی باید به نظر انتقادی دیگران نیز گوش فرا دهید؛ زیرا يك گوش سوم، که بدان اطمینان داشته باشید، باید گاهگاه نحوه‌ی کار شما را برایتان باز گوید. در عین حال شما باید از چنان اعتماد و نیز انصافی برخوردار باشید که بتوانید تشخیص دهید کدام انتقاد سازنده و کدام بیهوده است. نکته‌ی جالب اینست که شما در جریان پرورش صدا بتدریج نظر درستی در باره‌ی صدای خود بهم می‌زنید و می‌توانید بدروستی آنرا داوری کنید.

زمانی که باید صرف تمرینها کرد، متناسب با نیازهای اشخاص تفاوت می‌کند - همچنان که نحوه‌ی پیشرفت هر کس با کسان دیگر متفاوت است. در عین حال این نکته مهم است که در مرحله‌ی اول باید بتوانید همه‌ی تمرینها را بدقت و بر احتی انجام دهید. اما در هر مرحله‌ای که هستید هرگز نباید برای ارائه‌ی يك بیان خوب، تنها به تمرینها بچسبید. زیرا در این صورت بیان شما حالتی رسمی و خشک و حتی تصنعی بخود

خواهد گرفت. در واقع فایده‌ی تمرینها هنگامی آشکار می‌شود که شما - کار با آنها را پایان رسانده و فراموششان کرده‌اید .

متنهائی که در تمرینهای بیان از آنها استفاده می‌کنید - چه شعر باشد و چه نثر - باید قابلیت آنرا داشته باشند که بارها و بارها مورد استفاده قرار گیرند و هر بار نیز چیز تازه‌ای به شما عرضه کنند. در استفاده از تمرین - های تنفس و عضلانی کردن اندامهای گفتار، هنگام اجرای این متنها باید دقت بسیار کرد. در جریان این کار توجه و تأکید شما از توانائی فنی و فیزیکی به تدریج به درك و انتقال معنی معطوف می‌شود.

در تمرینهای که برای این منظور، یعنی آمیختن ثمره‌ی همه‌ی تمرینهای قبلی، روی متنهائی انتخابی و مورد نظر خود انجام می‌دهید، مراحل زیر را رعایت کنید:

۱. با دقت و آگاهی نفس را در ادای بخشی از يك متن بكار گیرید - یعنی دنده‌ها را باز کنید، صدآراتا دیافراگم ریشه‌دار کنید. باید از هم اکنون توجه داشته باشید که این طریقه‌ی نفس کشیدن باید بصورت يك عمل طبیعی و خودبخودی در آید.

۲. بخشی از متن را با مبالغه در حرکت عضلات اندامهای گفتار، و نیز مبالغه در انتقال از يك واك به واك دیگر، بگوئید. این تمرین را می‌توان هم با شمعك و هم بدون آن انجام داد. هنگامی که از شمعك استفاده نمی‌کنید آرواره را با آزادی حرکت دهید.

۳. خواندن قسمتهائی از متن بصورت آواز بسیار سودمند است. این کار را می‌توانید روی يك نت ثابت یا بصورت آهنگی یکنواخت و یا بصورت گفتاری آهنگین، انجام دهید. بگذارید تا حالت و احساس درون متن، آهنگ را تعیین کند. در عین حال اجازه دهید که عبارتها گسترش یابند یا کش داده شوند؛ باین ترتیب می‌توانید نفس را



هرچه بیشتر بکار گیرید. پس از اینکه متن را به آواز خواندید، آنرا بگوئید. اما بگذارید تا عبارتها طولانی شوند. بعد از این دو مرحله متوجه خواهید شد که در اجرای متن از آزادی و قدرت فراوانی برخوردار هستید. این تمرین همچنین به افزایش آگاهی شما نسبت به تغییرات ضرب متن کمک می کند.

۴. با دهان بسته، از طریق بینی، روی نتهای مختلف بخوانید. ابتدا دستهاروی سر بگذارید و سعی کنید تشدید صوت را در استخوانهای سراساس کنید. آنگاه کف دستها را بتمامی روی صورت بگذارید و تشدید صوت را در سینوسها و استخوانهای صورت احساس کنید. برای رسیدن به نتیجه بخود فرصت دهید و مطمئن شوید که نفس نت را تولید می کند. ضمن اجرای این تمرین به این سو و آن سو بروید؛ بنشینید و برخیزید. در مرحله بعد، تشدید صوت در قسمت پیشین دهان و اطراف آن با ادای صامتهای آوائی زمانی («و»، «ز» و «ژ») بطور پیوسته، آزمایش کنید. تمرین را با گفتن قسمتی از متن ادامه دهید و سعی کنید همان تشدید صوتی را احساس کنید. همواره توجه داشته باشید که ادای کلمه با تشدید کامل همراه باشد. در عین حال مراقبت کنید که تشدید به جمجمه محدود نشود.

۵. با استفاده از نفس فراوان متنی را با صدای بسیار بلند بگوئید و ارتفاع (زیرومی) صدا را بیش از حد دامنه‌ی عادی صدای خود بالا ببرید. توجه داشته باشید که صدا همواره کاملاً ریشه‌دار باشد، آنگاه ارتفاع صدا را بتدریج پائین آورید و به حدتن عادی صدای خود برسانید؛ اما همچنان به تولید نتهای زیر ادامه دهید.

فایده‌ی این تمرین در گسترش دامنه‌ی صدای شماست. دامنه‌ی صدای شما اغلب بسیار گسترده‌تر از آنست که فکر می کنید. عدم استفاده

از همه‌ی طیف صدا، بیان را یکنواخت می‌کند. درعین حال، این یکنواختی، گاه زاده‌ی این تصور است که استفاده از یک دامنه‌ی گسترده یا بکار گرفتن ارتفاعهای مختلف صدا، کار صحیحی نیست، چرا که به‌وقار و سنگینی بیان آسیب می‌رساند. اما، در واقع یک صدای کامل نمی‌تواند از نتهای «زیر» خالی باشد، زیرا تنوع در نوسان‌های گفته‌اراست که آنرا جالب و لذت‌بخش می‌کند. از سوی دیگر، این تصور که صدای بم لزوماً جالب و خوش‌آیند است، صحیح نیست. هنگامی که به‌حرف زدن مردم گوش می‌دهید، بویژه هنگام که آنچه می‌گویند برایشان اهمیت دارد، متوجه می‌شوید که میزان نوسان‌های گفتارشان فوق‌العاده زیاد و درعین حال مناسب و طبیعی است. در واقع هنگام بیان متن چاپ شده (مکتوب) است که این آزادی و تنوع در نوسان گفتار از بین می‌رود. هدف از تمرین اخیر نیز اینست که شمارا آماده سازد تا بتوانید با هر نته‌ی که می‌خواهید از صدای خود استفاده کنید. این تمرین شما را با امکانات دامنه‌ی صدایتان آشنا می‌سازد.

استفاده از ضبط صوت، بویژه هنگامی که به‌تنهایی تمرین می‌کنید، می‌تواند مفید باشد. اما این استفاده باید با توجه به نیازهای مشخص و برای حل دشواریهای معینی باشد. مثلاً هنگامی که می‌خواهیم بیان خود را در رابطه با نوسانهای جمله یا تکیه‌ی کلمات و یا برخی اشتباههای احتمالی خود در نحوه‌ی ادای واکها تصحیح کنیم، ضبط صوت وسیله‌ی مفیدی است. ضبط صوت همچنین این امکان را فراهم می‌آورد که شما صدای خود را آنچنان که بگوش دیگران می‌رسد، و نه آنطور که خود می‌شنوید بشنوید، و بتوانید، میان این دو سازشی را برقرار کنید.

اما استفاده از ضبط صوت ما را به يك بحث کلی تر در زمینه ی فن بیان هدایت می کند که در اینجا با تفصیل بیشتری بدان خواهیم پرداخت.

### گوش دادن

کسی که خوب سخن می گوید، بساید، همچنین، خوب گوش بدهد؛ به عبارت دیگر برای خوب سخن گفتن باید خوب گوش داد. میزان دقت ما در گوش دادن بطور مستقیم بر واکنش بیانی ما تأثیر می گذارد. مردم اغلب بیش از آنچه تصور می کنند با بی دقتی گوش می دهند. در واقع، اغلب، هنگام گوش دادن، بیشتر توجه خود را به آنچه که می - خواهند در پاسخ بگویند، متمرکز می سازند. در زمینه ی کم دقتی مردم در گوش دادن کافی ست برای نمونه به نحوه ی گوش دادن آنها، هنگامی که کسانی را به آنها معرفی می کنند، توجه کنید. در اغلب موارد نامها به سرعت فراموش می شوند. علت این نیست که بخاطر سپردن آنها دشوار است؛ اشکال در اینجا است که شنونده با دقت کافی گوش نمی دهد که در اینجا ما را با علت های آن کاری نیست.

این مطلب، بشکل دیگری در مورد هنرپیشه صادق است. اغلب مشاهده می کنیم که هنرپیشه هنگام اجرای نقش، پیش از آنکه به گفته - های دیگران گوش دهد، ب فکر اینست که گفتار خود را چگونه ارائه کند. اما « گوش دادن » تنها به توجه کردن به آنچه دیگران می گویند محدود نمی شود. هنرپیشه باید به آنچه که خود می خواهد بگوید - یعنی متن یا نمایشنامه - نیز گوش دهد. به عبارت دیگر، هنرپیشه تا هنگامی که بخود فرصت ندهد که امکانات درون خود و امکانات درون متن را بشنود و تا هنگامی که این امکانات بر او اثر نگذارند، بیان اوسطی و معمولی و فاقد تازگی خواهد بود.

هر چند هنگامی که مرحله‌ی تمرین نمایش را تمام کرده و به اجرای آن بر صحنه پرداخته‌اید، وضع تفاوت می‌کند و در این مرحله شما همه‌ی جریان و توالی صحنه‌ها و نیز روابط خود را با دیگر شخصیتها، و بطور کلی همه چیز را می‌دانید - حتی در این مرحله، گوش دادن اهمیت خود را همچنان حفظ می‌کند. زیرا تا زمانی که زنده بودن و واکنشها وابسته به اینست که شما هر چیز را در همان لحظه بشنوید؛ و هر لحظه نیز با لحظه‌های دیگر متفاوت است. بنابراین واکنش شما نیز باید تحت تأثیر همان لحظه باشد. هر گاه از اعتماد و انرژی کافی برخوردار باشید، واکنشهای بیانی و صدائی تان حتی برای خود شما تازه و جالب خواهند بود. یک بار دیگر فایده‌ی تمرینهای پرورش صدا آشکار می‌شود. همین تمرینها هستند که شما را قادر می‌سازند تا با این درجه از سرعت و آمادگی واکنش نشان دهید.

ممکن است این سؤال پیش آید که آیا کار کردن به این شیوه، یعنی گوش دادن و توجه دقیق به دیگران، و نیز به متن، و وقت زیادی نمی‌گیرد و باعث نمی‌شود که هم هنرپیشه و هم اکسیون نمایشنامه‌کند و خسته - کننده بنظر آیند؟ پاسخ اینست که گوش دادن، هنگامی که بطور کامل با آن آشنا شوید، بصورت یک کار کرد عادی ذهن درمی‌آید، و مستلزم هیچگونه تلاش و زحمتی، بجز هوشیار و دقیق بودن، نیست. این جریان به انجام تمرینهای تنفس و کسب مهارت در آن شباهت دارد. در آغاز، وقتی شما هنوز شیوه صحیح تنفس را نیاموخته‌اید، برای هر بار نفس کشیدن، زمانی بیش از حد عادی صرف می‌کنید؛ ولی هنگامی که بوسیله‌ی تمرینها، تنفس صحیح را بخوبی یاد بگیرید و بدان عادت کنید، آهنگ تنفس شما وضع عادی پیدا خواهد کرد.

نکته‌ی جالبی که در پایان این بحث باید بدان اشاره کنیم اینست

که عمل گوش دادن، یا تمرکز آگاهانه‌ی توجه - حد اقل در مراحل اولیه - اغلب باعث تنش می‌شود که به تنش حاصل از سخن گفتن در مراحل اولیه‌ی پرورش صدا شباهت دارد. این تنش، طبعاً، با آزادی شما در فکر کردن، و بنا بر این، درواکنش نشان داد آسیب می‌زند. تنش ناشی از گوش دادن اغلب در گردن بروز می‌کند؛ و هنگامی که متوجه آن می‌شوید می‌توانید از شیوه‌هایی که برای از بین بردن تنش و شل کردن عضلات یاد گرفته‌اید، استفاده کنید.

از آنچه که در مورد «صدای کامل» و نحوه‌ی بکار گرفتن و پرورش آن گفتیم در شعر خوانی استفاده می‌کنیم.

## ۵. شعر خوانی

شعر در تمرینهای پرورش صدا و بیان امکانها و ظرفیتهای فراوانی را در اختیار ما می گذارد، زیرا بیان شعر از يك سو مستلزم رعایت نکات خاص و ظریفی است که در نثر وجود ندارند، و یا به میزان کمتری وجود دارند، و از سوی دیگر، خصلت مبالغه آمیز آن ورهائی آن از قید و بند منطق نثر و آزادی آن در ابداع تصویرها، ما را برمی انگیزد تا صدای خود را با همه‌ی ظرفیتهای نهفته‌ی آن بکار گیریم. به عبارت دیگر، شعر به علت درونمایه‌ی نیرومند خود، به ما امکان می دهد از نوسانهای در صدای خود استفاده کنیم که در يك متن منشور، بعلا آنکه معمولاً واقع بینانه تر و منطقی تر است، کمتر انگیزه‌ای برای آنها می توان یافت.

استفاده از قطعه‌های انتخابی از نمایشنامه‌ها نیز اغلب با مانع آمیختگی آنها با شخصیت و اکسیون نمایشنامه همراه است. این مانع از آزادی عملی که هنگام تمرین برای پرورش صدا لازم است می کاهد البته در آثار منشور - مثلاً برخی متنهای کهن - نیز قطعه‌های مناسب بسیاری می توان سراغ کرد. این قطعه‌ها، هر چند از لحاظ احساسی باندازه‌ی شعر به بر آوردن نیازهای تمرین کمک نمی کنند، ولی از آنجا که شباهت بیشتری با گفتگوی عادی دارند، مفیدند.

اما شعر در عین حال که به علت خصوصیت عاطفی و تخیلی خود حالتی آزاد دارد، از انضباط و نظم دقیق برخوردار است، و کار کردن در چهار چوب این انضباط بسیار مفید است. البته این انضباط و نظم، به موزون بودن و قافیه داشتن شعر محدود نمی شود، بلکه وظیفه‌ی خاص و دقیقی است

که به عهده‌ی واژه‌ها، و نحوه‌ی ترکیب و آرایش آنها گذاشته شده است. به این مثال ساده توجه کنید:

مزرع سبز فلک دیدم و داس مه نو  
یادم از کشته‌ی خویش آمد و هنگام درو

در مصراع اول، صحنه‌ی حادثه با دو تشبیه دلنشین و مؤثر - آسمان به مزرعه‌ی سبز و ماه نو به داس - در برابر ما گسترده می‌شود. در مصراع دوم شاعر از طریق همخوانی - آسمان سبز به کشته‌ی خویش و داس مه نو به هنگام درو - بخود می‌اندیشد و از خود می‌گوید. این تقارن تصویری - ها و مفاهیم هنگامی عمیق تر و مؤثر تر می‌شود که «کشته‌ی» شاعر را نمادی از زندگی و «هنگام درو» را کنایه از فرا رسیدن مرگ بدانیم. اینک آنچه در نظر ما مجسم است صحنه‌ی عظیم جهان است و انسانی که در برابر این صحنه به سر نوشت خویش می‌اندیشد.

بدین ترتیب شاعر حساسیت و درک ما را در رابطه با واژه‌ها افزایش می‌دهد و ما را با معناها و کیفیت‌های از زبان آشنا می‌کند که در نشر کمتر مجال بروز دارند؛ و این خصوصیت، آن رهائی و انگیزش عاطفی را که صدا و بیان را آزاد می‌سازد و به جولان درمی‌آورد، با سرعت و شدت بیشتری فراهم می‌آورد.

برخی از بازیگران از رو برو شدن با شعر و بسکار گرفتن آن واهمه دارند. اینان تصور می‌کنند که در شعر نوعی راز یا جادو وجود دارد و گمان می‌کنند که برای پرداختن به آن «شیوه‌ی» خاصی وجود دارد. در واقع، این تصور و این گمان خالی از حقیقتی نیست، اما اشکال در اینست که این گونه بر خورد با شعر گاهی باعث می‌شود که اینان نظری بیش از حد احترام آمیز نسبت به شعر پیدا کنند، در این صورت، هنگام خواندن

شعر آنچنان لحنی بکار می گیرند که هیچگونه ارتباطی با زبان زنده‌ی رایج ندارد؛ بدون توجه به معنا و حالت شعر، صدا را در اختیار وزن و قافیه‌ی آن قرار می دهند و انگار از سوار شدن بر وزن و لغزیدن بانوسانهای آن لذت می برند؛ تکیه‌ها و بویژه قافیه‌ها را در پایان هر بیت، چون وزنه‌ای سنگین فرو می کوبند، و هر نوع شعری را بدون توجه به مفهوم و حالت آن با لحنی یکسان و یکنواخت می خوانند. این گونه شعرخوانی بیشتر در میان «قدیمیها» و در انجمن‌های ادبی طرفدار شعر کهن رایج است.

در مقابل اینان گروهی، که نوسرایان عمدتاً از جمله‌ی آنانند، ظاهراً می کوشند تا خود را یکسر به احساس و حالت درون شعر بسپارند. از آنجا که وزن در شعر نو - حد اقل در بخشی از آن - در مقایسه با شعر کهن بنحوی ظریف‌تر و پنهان‌تر بکار گرفته می شود، نوسرایان، هنگام شعرخوانی برای آشکار کردن وزن شعر تلاش می کنند. تحت تأثیر این دو انگیزه اغلب مصوتها - بویژه مصوت‌های بلند - را آنچنان طولانی ادا می کنند که بنظر می رسد شعر از مقداری «های» و «هوی» تشکیل شده است. با اینحال هم در میان اینان است که نمونه‌هایی از طرز خواندن شعر بنحوی گیرا و مؤثر می توان یافت.

اما دسته‌ی دیگری نیز هستند که با برداشتی ظاهراً «منطقی» با شعر روبرو می شوند. شعرخواندن اینان آنچنان خالی از عاطفه و خالی از نوسان است که شعر علت وجودی خود را از دست می دهد و حتی وزن آن بزحمت احساس می شود، و امکانهای گوناگون آن یکسر نادیده می ماند.

برای درست خواندن شعر قبل از هر چیز باید با مهمترین خصوصیت آن از لحاظ شکل، یعنی وزن، آشنا شویم. با احترام از ورود به مباحث



مفصل و پیچیده‌ی عروض، سعی می‌کنیم آنچه در این مورد لازم است بطور فشرده و در حد حوصله‌ی این کتاب شرح دهیم. وزن در شعر فارسی عبارت است از نظم میان هجاهای بلند و هجاهای کوتاه. تجزیه و تحلیل بیت زیر که مطلع یکی از غزلهای حافظ است به روشن شدن این تعریف کمک می‌کند.

ای پادشه خوبان داد از غم تنهائی

دل بی تو به جان آمد و وقتست که باز آئی

این بیت را بطریق زیر به هجاهای تشکیل دهنده‌ی آن تجزیه (تقطیع) می‌کنیم:

ای پادشه خوبان داد از غم تنهائی

— — — UU — — — — — UU — —

دل بی تو به جان آمد وقتست که باز آئی

— — — UU — — — — — UU — —

در نگاه اول، شاید، نظم میان هجاهای بلند و کوتاه (که ما آنها را به ترتیب با علامتهای - و U نشان داده‌ایم) آشکار نشود. اما هنگامی که هر مصراع را ابتدا به دوپاره‌ی هفت هجائی و سپس هر پاره را بسه پایه که به ترتیب از دو هجای بلند، دو هجای کوتاه و سه هجای بلند تشکیل می‌شوند، تجزیه کنیم، نظم هجاهای آن، که در مصراع دوم نیز تکرار شده‌اند، آشکار می‌شود:

— — — / UU / — — // — — — / UU / — —

اینک باید ببینیم هجا چیست. در بحث «کلمه» گفتیم که هر کلمه از تعدادی «واک» تشکیل می‌شود و دیدیم که ادای یک واک به تنهائی، جز بندرت، ممکن نیست. کوچک‌ترین جزء قابل تلفظ، که آن را هجا می‌خوانند، از دو واک یا بیشتر تشکیل می‌شود که یکی از آنها مصوت است.

در زبان فارسی ماهیت هجا اساساً بوسیلهٔ واك مصوت آن تعیین می‌شود. بر حسب نوع ترکیب این مصوت با صامتهای دیگر انواع مختلفی از هجا بوجود می‌آید که از لحاظ امتداد متفاوتند:

بطور کلی، ترکیب يك صامت با يك مصوت بلند، يك هجای بلند («با» «دی» «کو»)، و ترکیب يك صامت با يك مصوت کوتاه، يك هجای کوتاه («نه»، «که»، «دو» - عدد ۲-) بوجود می‌آورد. از ترکیب يك هجای کوتاه با يك صامت هجائی پدید می‌آید که امتداد آن معادل امتداد يك هجای بلند است («سر»، «دل»، «شد»): در واقع، هجای حاصل از قرار گرفتن يك مصوت کوتاه بین دو صامت بوجود آمده است. از ترکیب يك هجای بلند و يك صامت، هجائی بوجود می‌آید که امتداد آن نیز معادل يك هجای بلند و يك هجای کوتاه است و در تقطیع شعر نیز همین گونه بحساب می‌آید («دار»، «پیش»، «نوك») ناگفته نباید گذاشت که نسبت امتداد هجای کوتاه به امتداد هجای بلند در وزن شعر فارسی معادل يك به دو است.

اینک خواننده می‌داند که چرا ما در بیت اخیر حرف «د» از کلمه‌ی «پادشاه» را يك هجای کوتاه شمرده‌ایم - «پاد» يك هجای دراز معادل يك هجای بلند و يك هجای کوتاه است؛ در واقع اگر يك مصوت کوتاه به «د» بیافزاید وزن شعر آسیب نمی‌بیند و حتی «روان» تر هم می‌شود. این نکته در مورد «ت»، در انتهای «وقتست» در مصراع دوم، نیز صادق است. خواننده همچنین پی‌می‌برد که چرا ترکیب «داز» را که از حرف آخر کلمه‌ی «داد» و حرف اضافه‌ی «از» تشکیل شده و در شعر «دز» («daz») تلفظ می‌شود، يك هجای بلند حساب کرده‌ایم.

مقایسه‌ی دو هجای دراز «بان» از کلمه‌ی «خوبان» و «پاد» از کلمه‌ی

«پادشه» مارا به نکته‌ی دیگری راهنمایی می‌کند. چنانکه ملاحظه می‌کنید، ما «پاد» را معادل يك هجای بلند و يك هجای کوتاه حساب کرده‌ایم، اما «پان» را تنها يك هجای بلند بحساب آورده‌ایم. علت را باید در تفاوت صامت آخر آنها یعنی «د» و «ن» جستجو کرد. چنانکه هنگام شرح تأثیر صامتهای مختلف بر امتداد مصوتها یاد آور شدیم (صفحه‌ی ۷۹)، صامت «ن»، به علت خیشومی بودن از امتداد مصوت پیش از خود می‌کاهد، زیرا پس از ادای مصوت، پرده‌ی کام باید فرو افتد تا راه خیشوم برای ادای «ن» باز شود.

باردیگر به وزن شعر و بیت مورد بحث بازمی‌گردیم. بسا شناختن هجای بلند و کوتاه قاعدتاً باید این سؤال پیش آید که چرا مادر مصراع اول این بیت هجای «ه» («he») از کلمه‌ی «پادشه» را يك هجای بلند بحساب آورده‌ایم، در حالی که این هجا کوتاه است، زیرا از ترکیب يك صامت («ه») و يك مصوت کوتاه («ا»-«e»-) بوجود آمده است. در پاسخ می‌گوئیم اگر بجای این هجای کوتاه يك هجای بلند قرار دهید (مثلاً «پادشه» را «پادشهی» بخوانید) هیچ تغییری در وزن شعر حاصل نمی‌شود. پس ما مجازیم که در «تقطیع» این هجای کوتاه را معادل هجای بلند بگیریم؛ چرا که وزن این شعر، در شکل اصلی خود، در آغاز پایه‌ی سوم، يك هجای بلند دارد. این کار، یعنی «تبدیل» هجای بلند به هجای کوتاه، تنها در صورتی مجاز است که به وزن اصلی شعر آسیبی نرساند. خواننده توجه دارد که این تبدیل را نمی‌توان در مورد همه‌ی هجاها اعمال کرد. تبدیل هائی از این قبیل بسیار متعددند، و خود یکی از بخشهای مفصل بحث وزن در شعر فارسی را تشکیل می‌دهند، که در آن شرح داده می‌شود که شاعر چگونه می‌تواند طبق قواعدی برخی از هجاها را بهم تبدیل کند یا هجائی را حذف یا اضافه نماید. در اینجا بار

دیگر به خواننده‌ی علاقمند توصیه می‌کنیم که به این اطلاعات فشرده قانع نشود و برای تکمیل دانش خود در این زمینه به کتاب «وزن شعر» نوشته‌ی دکتر پرویز ناتل خانلری مراجعه کند. هرچه بیشتر در باره زبان و کلمه بدانید، تسلط شما بر صدا و بیان بیشتر خواهد بود.

اما در «شعر نو» که نمونه‌هایی از آن را در این فصل می‌آوریم، وزن بطریقی آزادتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. شاعر تساوی مصراعها را بر حسب نیاز و ضرورت شعر درهم می‌ریزد؛ و گاه، بطریقی که انسجام شعر آسیب نیندو وزن شعر را تغییر می‌دهد. بطور کلی اختیارات شاعر نو پرداز در کار با وزن بیشتر و گسترده‌تر و هم از این رو حاصل کارش، بویژه از لحاظ بیان شعر می‌تواند مؤثرتر باشد. در گونه‌ای از شعر نو نیز، که بنام «شعر سپید» شهرت یافته، وزن یکسره کنار نهاده شده است. این گونه شعر نیز می‌تواند امکانهای فراوانی برای کار در زمینه‌ی فن بیان عرضه کند.

تکیه‌ی کلمه - هنگام تلفظ يك کلمه، یکی از هجاهای آن، یا به عبارت دیگر، مصوت یکی از هجاهای آن با شدت یا برجستگی بیشتری ادا می‌شود. این خصوصیت را تکیه‌ی کلمه گویند. در بسیاری از زبانها، از جمله زبان انگلیسی، تکیه در تلفظ کلمات نقش اساسی دارد، تا آنجا که نادیده گرفتن آن، باعث نا مفهوم شدن کلمه می‌گردد. در زبان فارسی کمتر به موضوع تکیه توجه شده است؛ شاید علت این باشد که در زبان ما، مثلاً در مقایسه با زبان انگلیسی، تکیه از وضوح و برجستگی چندانی برخوردار نیست.

برای پی بردن به وجود تکیه و نقش آن چند مثال می‌زنیم: واژه «هستی» را در نظر بگیرید و يك بار هجای اول آن («هس») و بار دیگر هجای دوم («تی») را با شدت تلفظ کنید. ملاحظه خواهید کرد که بار اول «تو

وجود داری» و بار دوم «وجود» معنی خواهد داد. حال به کلمه‌ی «حسن» در دو جمله‌ی «حسن رفت.» و «حسن، برو!» توجه کنید. در جمله‌ی اول هجای اول کلمه‌ی «حسن» و در جمله‌ی دوم هجای دوم آن از وضوح بیشتری برخوردار است. با این توضیح مختصر روشن می‌شود که اگر کلمه را با رعایت صحیح تکیه‌ی آن تلفظ نکنیم معنای آن تغییر خواهد کرد یا آشفته خواهد شد.

تکیه‌ی واژه‌های فارسی اساساً بر مبنای نقش نحوی آنها، یعنی نقشی که در جمله بعهدہ دارند، تعیین می‌شود. مردم معمولاً تکیه‌ی کلمات را، مثل دیگر قواعد دستوری، بدون آگاهی بروجود آنها، رعایت می‌کنند. اما آگاهی بروجود تکیه و شناختن کار آن، در صحیح خواندن شعر و نثر بما کمک فراوان می‌کند. بویژه هنگام کار روی متن نمایشنامه و تجزیه و تحلیل گفته‌های شخصیتها و تلاش برای یافتن بهترین طریقه‌ی ادای آنها، هنرپیشه کراراً با مسئله‌ی تکیه روبرو می‌شود.

دوصامت متوالی -- گاه اتفاق می‌افتد که دو کلمه که صامت آخر اولی و صامت اول دومی با هم یکسان‌اند در کنار هم قرار می‌گیرند، مثل «ر» در جمله‌ی «پسر را بخوان!» یا «ک» در «کار نیک کن!» در این موارد لازم نیست هر دو صامت را بطور جداگانه تلفظ کنید. تنها کافی ست روی یکی از آنها اندکی بیش از یک صامت معمولی مکث کنید. همین مکث امکان می‌دهد تا هر دو کلمه به وضوح دریافت شوند چنانکه متنهای قدیمی فارسی نیز نشان می‌دهند چنین صامتهائی را هنگام نوشتن گاه به یک صامت تبدیل می‌کرده‌اند. که این کار مسلماً به پیروی از نحوه‌ی تلفظ آنها بوده است. مثل «هیچ چیز = هیچیز. یا «دوست تر = دوستر».

در تمرین بکار گرفتن « صدای کامل » با چند شعر بلندی که در اینجا می آوریم به نکات زیر توجه کنید:

پیش از تمرین، هر شعر را بارها و بارها بخوانید و تجزیه و تحلیل کنید تا بکوچکترین جزئیات و ریزه کاریهای آن آشنا شوید. کمترین ابهام و تردید در معنای یک بیت یا یک کلمه، بلافاصله در صدای شما منعکس می شود و اثر محدود کننده ای بر آن می گذارد.

صدای شما را با همه ی ظرفیت آن آزاد بگذارید. هیچ عاملی بجز خود شعری که می خوانید نباید محدود استفاده از صدایتان را تعیین کند. هر گاه لازم است با تمام قدرت فریاد بکشید و همه ی حجم صدای خود را بکار اندازید. ( بیاد دارید که این کار اصولاً باید با احتیاط و امساک توأم باشد؛ ولی در اینجا تمرین با صداست که اهمیت دارد.) هر جا که مضمون و حالت شعر اقتضا می کند، صدای شما را تا حدیک نجوای پنهانی آهسته کنید و البته برد و رسائی آنرا حفظ نمائید.

برای این منظور، خود را یکسره به دست شعر، مضمون، حالت، و نوسانهای آن بسپارید. کمترین احساس حجب یا خودداری را از خود دور کنید. فقط در این صورت است که شما می توانید ظرفیتهای و معناهای پنهان و نهفته ی شعر را کشف کنید و در عین حال از تأثیری که این ظرفیتهای و معناها بر صدای شما می گذارند سود ببرید.

در عین حال باید مراقب باشید که رعایت دو نکته ی پیشین نباید شمارا به بیراهه بکشاند هر چند در اینجا ورزش و تمرین صداست که اهمیت دارد، اما « واقع گرایی » را نباید از نظر دور داشت چه در غیر این صورت ممکن است گرفتار « تظاهر » و « خودنمایی » شویم. هر گز سعی نکنید با فشار آوردن بخود، که بویژه در گلو احساس می شود، حالتی را که طالبش هستید در خود بوجود آورید.

هنگام خواندن شعرها، در تمام مدت و تا آخرین مصراع، باید در نهایت آمادگی باشید. خواندن شعرها، هر چند طولانی باشند، نباید شمارا خسته کند. همواره مراقب باشید تا بمحض اینکه در خود احساس خستگی یا در صدایتان احساس ضعف کردید، تمرین را متوقف کنید؛ بخود فرصت دهید، تنشهای احتمالی را رفع کنید، از صحیح بودن نحوه‌ی تنفس و ریشه‌دار بودن صدا و کنترل هوای در حال خروج بوسیله‌ی عضلات میان دنده‌ها مطمئن شوید و کار را از سر بگیرید.

چنانچه خود شعرهای مناسب تری سراغ دارید، یا بدلیلی کار با شعرهای دیگر را بیشتر دوست می‌دارید از همانها استفاده کنید.

۱۰. شاهنامه، با قطعه‌های رزمی و قهرمانی خود، بهترین ماده‌ی کار را برای ورزیده و نیرومند ساختن بیان فراهم می‌آورد. با اینحال هنگام خواندن شاهنامه باید از یکنواختی و تکرار اجتناب کرد. برای این منظور باید هر چه دقیق‌تر به آنچه که در هر مصراع و بیت گفته‌می‌شود توجه کرد، همچنین باید ارزش هر کلمه را بدقت دریافت؛ و باید این همه را در بیان منعکس ساخت. قطعه‌ی «رزم رستم با اشکبوس» از این لحاظ که یک نبرد تن به تن را بدقت توصیف می‌کند، و هم از این رو به بیانی نیرومند و درعین حال دقیق و مو شکافانه نیاز دارد، ممتاز است. «رجز خوانی» های پیش از نبرد فرصت خوبی برای سنجش نیرومندی صدا بدست می‌دهند. وجود صامت‌های انفجاری («چ»، «ك»، «ت») و صامت‌های خشن («خ»، «گ»)، که گاه بطور متناوب در یک مصراع یا یک بیت بدنبال هم آمده‌اند، به شما امکان می‌دهد تا زبان و لب و نرم کام را با همه‌ی قدرت عضلانی آنها بکار گیرید.

رزم رستم با اشکبوس

کمان را بزه بر ببازو فگند  
 خروشیدکای مرد جنگ آزما  
 کشانی بخندید و خیره بماند  
 بدو گفت خندان که نام تو چیست  
 تهمتن چنین داد پاسخ که نام  
 مرا مام من نام مرگ تو کرد  
 کشانی بدو گفت با تو سلیح  
 تهمتن بدو گفت تیر و کمان  
 کشانی بدو گفت بی بسارگی  
 تهمتن چنین داد پاسخ بدوی  
 پیاده ندیدی که جنگ آورد  
 کشانی پیاده شود همچو من  
 بشهر تو شیر و پلنگ و نهنگ  
 هم اکنون ترا ای نبرده سوار  
 پیاده مرا زان فرستاد طوس  
 پیاده به از چون تو پانصد سوار  
 چو نازش به اسب گرانمایه دید  
 یکی تیر زد از بر اسب اوی  
 بخندید رستم به آواز گفت  
 سزد گر بداری سرش بر کنار  
 کمان را بزه کرد پس اشکبوس  
 به بیسر بیان بر بسارید تیر  
 همی رنجه داری تن خویش را

به بند کمر بر بزد تیر چند  
 هم آورد آمد مشو باز جای  
 عنان را گران کرد و او را بخواند  
 تن بی سرت را که خواهد گریست  
 چه پرسی که هر گز نیابی تو کام  
 زمانه مرا پتنگ ترگ تو کرد  
 نبینم همی جز فسوس و مزیح  
 نبینی کت اکنون سر آمد زمان  
 بکشتن دهی تن به یکبارگی  
 که ای بیهده مرد پر خاشجوی  
 سر سر کشان زیر سنگ آورد  
 بدو روی خندان شود انجمن  
 سوار اندر آیند هر گز بجنگ؟  
 پیاده بیاموزمت کارزار  
 که تا اسب بستانم از اشکبوس  
 بدین دشت و این روز و این کارزار  
 بزد دست و تیر از میان بر کشید  
 که اسب اندر آمد ز بالا بروی  
 که بنشین بنزد گرانمایه جفت  
 زمانی بر آسائی از کارزار  
 تنش لرز لرزان ورخ سندروس  
 تهمتن بدو گفت بر خیره خیر  
 دو بازو و جان بد اندیش را



گزين كرد يك چوبه تير خدنگ	تہمتن بہ بند کمرُ برد چنگ
نہادہ بر او چار پر عقاب	خدنگی بر آورد پیکان چو آب
بچرم گوزن اندر آورد شست	بمالید چاچی کمان را بدست
خروش از خم چرخ چاچی بخاست	ستون کرد چپ را و خم کرد راست
ز چرم گوزنان بر آمد خروش	چو آورد سو فار نزدیک گوش
گذر کرد از مهره پشت او	چو بوسید پیکان سر انگشت او
سپہر آن زمان دست او داد بوس	بزد تیر بر سینه اشکبوس
فلک گفت احسنت و مه گفت زہ	قضا گفت گیر و قدر گفت دہ
تو گفتی کہ او خود ز مادر نژاد	کشانی ہم اندر زمان جان بداد

۴. شعر مشهور «عقاب» سروده‌ی پرویز ناتل خانلری داستان کوتاهی را بازمی گوید. اما داستان فاقد مقدمه است و یکبارہ از «غمناک گشتن دل و جان عقاب» آغاز می‌شود. بنا بر این پیش از خواندن شعر باید بدان اندیشیده باشید تا بتوانید حالتی را کہ ہم از مصراع اول بر شعر حاکم است دریابید و ارائه کنید. این حالت اندیشناکانه‌ی «غمناک» تا جایی کہ عقاب بر باد «سبک سیر سوار» (به آهنگ واکها توجه کنید) می‌شود، ادامه می‌یابد. در اینجا بیان، باقتضای صحنه‌ی عظیمی کہ در زیر بالهای عقاب گسترده است، تنوع، قدرت، و شکوه می‌یابد. توصیف زاغ، به‌ویژہ بیان گفته‌های او، بشما امکان می‌دهد تا به شخصیت پردازی بپردازید. در این مورد، خصلت نیرنگیازانه و توطئه گرانه‌ی زاغ امکانهای زیادی به شما عرضه می‌کند. آنگاه کہ عقاب با خوان گسترده «الوان» زاغ روبرو می‌شود، و سپس به گذشته خود کہ «در اوج فلک بسر برده» و «در نفس باد سحر دم زده» می‌اندیشد، احساس تلخی و بیزارى و حسرت، انگیزه

و انرژی بسیار به بیان می‌دهد که باید آنرا با دقت فراوان کنترل کنید، و سرانجام که «عقاب خود را در خور این مهمانی» نمی‌یابد و «بر اوج فلک مردن» را انتخاب می‌کند، بیان از احساس آزادی سرشار می‌شود، و همراه با «شهر شاه‌هوا» اوج می‌گیرد و «بالا و بالاتر» می‌رود، اما این اوج گرفتن بیشتر متوجه احساس است و لزوماً با بلند شدن صدا یا با بیشتر شدن حجم آن همراه نیست.

### عقاب

گشت غمناک دل و جان عقاب	چو از او دور شد ایام شباب
دید کش دور با انجام رسید	آفتابش به لب بسام رسید
باید از هستی دل برگیرد	ره سوی کشور دیگر گیرد
خواست تا چاره ناچار کند	داروئی جوید و در کار کند
صبحگاهی ز پی چاره کار	گشت بر باد سبک سیر سوار
گله کاهنگ چرا داشت بدشت	ناگه از وحشت پر و لوله گشت
وان شبان، بیم زده، دل نگران	شد پی بره نوزاد دوان
کبک در دامن خاری آویخت	مار پیچید و به سوراخ گریخت
آهو ایستاد و نگه کرد و رمید	دشت را خط غباری بکشید
لیک صیاد سر دیگر داشت	صید را فارغ و آزاد گذاشت
چاره مرگ نه کاریست حقیر	زنده را دل نشود از جان سیر
صید هر روز به چنگ آید زود	مگر آن روز که صیاد نبود

آشیان داشت در آن دامن دشت	زاغکی زشت و بد اندام و پلشت
سنگها از کف طفلان خورده	جان ز صد گونه بلا در برده
سالها زیسته افزون ز شمار	شکم آکنده ز گند و مردار
بر سر شاخ ورا دید عقاب	ز آسمان سوی زمین شد به شتاب

با تو امروز مرا کار افتاد  
 بکنم هر چه تو می‌فرمائی! «  
 تا که هستیم هوا خواه توایم  
 جان به راه تو سپارم، جان چیست؟  
 ننگم آید که ز جان یاد کنم.»

گفتگوئی دگر آورد به پیش  
 از نیازست چنین زار و زبون  
 زو حساب من و جان پاک شود  
 حزم را باید از دست نداد  
 پر زد و دور ترك جای گزید.  
 که مرا عمر حبابیست بر آب  
 لیک پرواز زمان تیزترست  
 به شتاب ایام از من بگذشت  
 مرگ می‌آید و تدبیری نیست  
 عمرم از چیست بدین حد کوتاه؟  
 به چه فن یافته‌ای عمر دراز؟  
 که یکی زاغ سیه روی پلید  
 صد ره از چنگش کردست فرار  
 تا بمنزلگه جاوید شتافت  
 چون تو بر شاخ شدی جایگزین  
 «کاین همان زاغ پلیدست که بود.»  
 يك گل از صد گل تونشکفته است  
 رازی اینجاست؛ تو بگشا این راز

گفت: «کای دیده ز ما بس بیداد  
 مشکلی دارم اگر بگشائی  
 گفت: «ما بنده در گاه توایم  
 بنده آماده؛ بگو! فرمان چیست؟  
 دل چو در خدمت تو شاد کنم

این همه گفت، ولی با دل خویش  
 کاین ستمکار قوی پنجه کنون  
 لیک ناگه چو غضبناک شود  
 دوستی را چو نباشد بنیاد  
 در دل خویش چو این رأی گزید  
 زار و افسرده چنین گفت عقاب  
 راست است این که مرا تیزپرست  
 من گذشتم به شتاب از در و دشت  
 گرچه از عمر و دل سیری نیست  
 من و این شهر و این شوکت و جاه  
 تو بدین قامت و بال ناساز  
 پدرم از پدر خویش شنید  
 با دو صد حيله به هنگام شکار  
 پدرم نیز به تو دست نیافت  
 لیک هنگام دم باز پسین  
 از سر حسرت با من فرمود:  
 عمر من نیز به یغما رفته‌ست  
 چیست سرمایه این عمر دراز

عهد کن تا سخنم بپذیری.  
 دگری را چه گنه؟ کاین زشماست  
 آخر از این همه پرواز چه سود؟  
 کان اندرز بد و دانش و پند  
 بادها راست فراوان تـمـاـئـیر  
 تن و جان را نرسانند گزند  
 بسادرا بیش زیان است و ضرر  
 آیت مرگ بود پیک هـلـاـک  
 کز بلندی رخ بر تافته ایم.  
 عمر بسیارش از آن گشته نصیب  
 عمر مردار خوران بسیار است  
 چاره رنج تو زان آسانست  
 طعمه خویش بر افلاک مجوی!  
 به از آن کنج حیاط و لب جوست  
 راه هر برزن و هر کو دانم،  
 و ندر آن گوشه سراغی دارم  
 خوردنی‌های فراوانی هست «

زاغ گفت: «ارتودر این تدبیری  
 عمرتان گر که پذیرد کم و کاست  
 ز آسمان هیچ نیائید فرود  
 پدر من که پس از سیصد و اند  
 بارها گفت که بر چرخ اثیر  
 بادها کز ز بر خاک و ز نسد  
 هر چه از خاک شوی بالاتر  
 تا بدان جا که بر اوج افلاک  
 ما از آن سال بسی یافته ایم  
 زاغ را میل کند دل به نشیب  
 دیگر، این خاصیت مردار است  
 گند و مردار بهین درمان است؛  
 خیز وزین بیش ره چرخ مپوی!  
 ناودان جایگهی سخت نکوست  
 من که بس نکته‌ی نیکو دانم  
 خانه‌ای در پس باغی دارم  
 خوان گسترده الوانی هست

گند زاری بود اندر پس باغ  
 معدن پشه، مقام زنبور.  
 سوزش و کوری دو دیده از آن  
 زاغ بر سفره خود کرد نگاه  
 لایق حضرت این مهمانست  
 خجل از ما حاضر خویش نیم.  
 تا بیاموزد ازو مهمان، پند

آنچه زان زاغ چنین داد سراغ  
 بوی بد رفته از آن تاره دور  
 نفرتش گشته بلای دل و جان  
 آن دو، همراه، رسیدند از راه  
 گفت: «خوانی که چنین الوانست  
 می‌کنم شکر که درویش نیم  
 گفت و بنشست و بخورد از آن گند

عمر در اوج فلک برده به سر  
 ابر را دیده به زیر پر خویش  
 بارها آمده شسادان ز سفر  
 سینۀ کبک و ندور و تیهو  
 اینک افتاده بر این لاشه و گند  
 بوی گنجهش دل و جان تافته بود  
 دلش از نفرت و بیزاری ریش  
 یادش آمد که بر آن اوج سپهر  
 فروآزادی و فتح و ظفرست  
 دیده بگشود و بهر سو نگریست  
 آنچه بود از همه سوخاری بود  
 بال بر هم زد و برجست از جا  
 سالها باش و بدین عیش بناز  
 من نیم در خور این مهمانی  
 گر بر اوج فلکم باید مرد

شهر شاه هوا اوج گرفت  
 سوی بالا شد و بالاتر شد  
 لحظه‌ای چند بر این لوح کبود  
 زاغ را دیده بر او مانده شکفت -  
 راست با مهر فلک همسر شد  
 نقطه‌ای بود و سپس هیچ نبود.

۳. «خنجرها، بوسه‌ها، پیمانها» سروده‌ی منوچهر آتشی نوعی خشونت و سختی در ترکیب و اکهای خود دارد که بویژه با احساس دردناک و حسرت باری که در سراسر شعر موج می‌زند هماهنگ است. ترکیب‌هائی مثل « بر من مگیر خنجر خونین چشم خویش » ( که انسان دوست

دارد بجای «چشم» نیز «خشم» می‌آمد!، «گرگ غرور گرسنه»،  
 «در قلعه‌ها شکفته گل جامهای سرخ» گوئی اندامهای گفتار را بجدال  
 می‌خوانند. این دو خصوصیت فیزیکی و عاطفی شعر بویژه آنرا  
 برای تمرین روی بردن نفوذ صدا مناسب می‌کنند. کنترل احساس  
 فروخورده‌ای که سراسر شعر را در بر گرفته وظیفه‌ی دشواری است  
 و باید مراقب بود که «سوار» بیش از یکی دو بار مجال آنرا پیدانکند  
 که خشم و درد خود را با همهی قدرت صدا بروز دهد.

خنجرها، بوسه‌ها، پیماتها

اسب سفید وحشی  
 بر آخور ایستاده گران سر  
 اندیشناك سينه مفلوك دشتهاست  
 اندوهناك قلعه خورشید سوخته است.  
 با سرغرورش، اما دل با دریغ ریش  
 عطر قصیل تازه نمی‌گیردش به خویش

اسب سفید وحشی - سیلاب دره‌ها  
 بسیار صخره‌وار که غلطیده بر نشیب  
 رم داده پرشکوه گوزنان  
 بسیار صخره‌وار که بگسسته از فراز  
 تازانده پرغرور پلنگان

اسب سفید وحشی، با نعل نقره گون  
 بس قصه‌ها نوشته به طومار جاده‌ها

بس دختران ربوده زدر گاه غرقه‌ها

خورشید بارها به گذر گاه گرم خویش  
از اوج قله بر کفل او غروب کرد  
مهتاب بارها به سر اشیب جلگه‌ها  
بر گردن سطرش پیچید شال زرد  
کھسار بارها به سحر گاه پر نسیم  
بیدار شد زهلهله سم اوز خواب

اسب سفید وحشی، اینک گسسته یال  
بر آخور ایستاده غضبناک  
سم می زند به خاک  
گنجشکهای گرسنه از پیش پای او  
پرواز می کنند  
یاد عنان گسیختگی‌هاش  
در قلعه‌های سوخته ره بازمی کنند

اسب سفید سرکش  
بر راکب نشسته گشوده است یال خشم  
جویای عزم گمشده اوست  
می پرسدش ز لوله صحنه‌های گرم  
می سوزدش به طعنه خورشیدهای شرم  
با راکب شکسته دل، اما نمانده هیچ

نه تر کش و نه خفتان، شمشیر مرده است  
خنجر شکسته در تن دیوار  
عزم سترگ مرد بیابان فسرده است.

« اسب سفید وحشی، مشکن مرا چنین!  
بر من مگیر خنجر خونین چشم خویش  
آتش مزین به ریشه خشم سیاه من  
بگذار تا بخوابد در خواب سرخ خویش  
گرگ غرور گرسنه من

اسب سفید وحشی!  
دشمن کشیده خنجر مسموم نیشخند  
دشمن نهفته کینه به پیمان آشتی  
آلوده زهر با شکر بوسه‌های مهر  
دشمن کمین گرفته به پیکان سکه‌ها

اسب سفید وحشی!  
من با چگونگی عزمی پر خاشاک شوم  
من با کدام مرد در آیم میان گرد  
من بر کدام تیغ سپر سایبان کنم  
من در کدام میدان جولان دهم ترا؟

اسب سفید وحشی!  
شمشیر مرده است



خالی شده است سنگ‌رزین‌های آهنین  
هر مرد کوفشارد دست مرا زمهر  
مار فریب دارد پنهان در آستین

اسب سفید وحشی!  
در قلعه‌ها شکفته گل جامهای سرخ  
بر پنجه‌ها شکفته گل سکه‌های سیم  
فولاد قلبها زده زنگار  
پیچیده دور بازوی مردان طلسم بیم

اسب سفید وحشی!  
در بیشه‌زار چشمم جو بای چیستی؟  
آنجا غبار نیست، گلی رسته در سراب  
آنجا پلنگ نیست، زنی خفته در سرشک  
آنجا حصار نیست، غمی بسته راه خواب

اسب سفید وحشی!  
آن تیغ‌های میوه‌شان قلبهای گرم  
دیگر نرست خواهد، از آستین من  
آن دختران پیکرشان ماده آهوان  
دیگر ندید خواهی بر ترک زین من

اسب سفید وحشی!  
خوش باش با قصیل ترخویش

با یاد مادیانی بور و گسسته یال  
شیهه مکش، میبچ زتشویش!

اسب سفید وحشی!  
بگذار در طویلۀ پندار سرد خویش  
سر با بخور کند هوسها بیا کنم  
نیرو نماند تا که فروریزمت ز کوه  
سینه نماند تا که خروشی به پا کنم

اسب سفید وحشی!  
خوش باش با قصیل ترخویش!

اسب سفید وحشی، اما، گسسته یال  
اندیشناک قلعه مهتاب سوخته است  
گنجشکهای گرسنه از گرد آخورش  
پرواز کرده اند  
یاد عنان گسیخته گیاهش  
در قلعه‌های سوخته ره باز کرده اند.

۴. منظومه‌ی مشهور و بسیار خوانده شده‌ی «آرش کمانگیر» اثر سیاوش کسرائی، آنچنان امکانها و ظرفیتهای متعددی به شما عرضه می‌کند که می‌تواند همه‌ی توانائی صدای شما را بازمایش بگذارد. تنوع موضوع، پیچ و خمها و نوسانهای حادثه، توصیف صحنه‌ها و موقعیتهای گوناگون، و ظایف مختلفی بر عهده صدای شما می‌گذارند. برای

نمونه، هنگامی که آرش « به آهنگی دگر گفتار دیگر » آغاز می کند، صدا باید بسا همه‌ی وسعت و رسائی خود، اما فارغ از هر گونه پیچیدگی عاطفی، و با حالتی شفاف، بکار افتد. هجاهای بلند و «دراز» مثلاً در همان مصراع اول این قسمت ( « درود، ای واپسین صبح، ای سحر، بدرود! » ) به این منظور کمک می کنند. آنجا که آرش با دستهای باز به نیایش آفتاب می پردازد، می توان صدارا با حداکثر حجم بکار گرفت.

همچنین، این منظومه از این لحاظ که می توان در آن گاه چند مصراع را بصورت چند جمله‌ی پیاپی با يك نفس ادا کرد، بسیار سودمند است ( «تیر آرش را سوارانی که می راندند بر جیحون بدیگر نیمروزی از پی آن روز نشسته بر تناور ساق گردوئی فرو دیدند. ) این سه مصراع را، که در واقع مجموعاً يك جمله‌ی مرکب را تشکیل می - دهند، با رعایت همه‌ی مکنهای دستوری و عاطفی آن، باید با يك نفس ادا کرد.

نکته‌ای که رعایت آن در این شعر، همچنانکه در دیگر شعرها، نهایت اهمیت را دارد، یافتن جای مکثها و سکوتها و استفاده‌ی مؤثر و دینامیک از آنهاست. صدا، در رابطه با متضاد خود، سکوت، تأثیر و ارزش خویش را آشکار می سازد؛ عکس این گفته نیز صادق است، بدین معنی که گاه يك مکث، که بر حسب حالت و احساس پیش و بعد از آن می تواند کوتاه یا طولانی باشد، هیجان و تعلیق و دینامیسم شعر را دوچندان می کند. همچنانکه نادیده گرفتن آن به شعر امکان نمی دهد تا دریافت شود و بطور کامل تأثیر کند. گاه وقتی مصراعی را می گوئید باید منتظر بمانید - انگار می خواهید پژواك آنرا - پژواك عاطفی آنرا - بشنوید [ «کودکان از بامها اورا صدا کردند /

(...) مادران او را دعا کردند/ (... ) پیرمردان چشم گرداندند/  
 (...) [ ... ] در مواردی از این قبیل، علاوه بر حساسیت و اهمیت حادثه‌ی  
 درون هر مصراع، نزدیکی نقطه اوج داستان نیز ما را به مکث و نوعی  
 احتیاط فرا می‌خواند.

طولانی بودن منظومه بویژه برای کاری که اینک در دست دارید سخت  
 مفید است اما هنگام کار، نکته‌ی آخری را که در مقدمه‌ی این قسمت  
 گفتیم، یعنی حفظ آمادگی و توانائی تا آخرین مصراع، باید دقیقاً  
 رعایت کنید.

#### آرش کمانگیر

برف می بارد.  
 برف می بارد به روی خاروخاراسنگک.  
 کوهها خاموش،  
 دره‌ها دل‌تنگک؛  
 راهها چشم انتظار کاروانی با صدای زنگک. . .

برنمیشد گر زبام کلبه‌ها دودی.  
 یا که سوسوی چراغی گریبامی مان نمی آورد،  
 رد پاها گر نمی افتاد روی جاده‌ها لغزان،  
 ما چه می کردیم در کولاک دل آشفته‌ی دمسرد؟

آنک، آنک کلبه‌ای روشن،  
 روی تپه، روی من. . .

در گشودندم.  
 مهربانیه‌ها نمودندم،  
 زود دانستم.

که دور از داستان خشم برف و سوز،

در کنار شعله آتش،

قصه می گوید برای بچه های خود عمونوروز

«... گفته بودم زندگی زیباست.

» گفته و نا گفته، ای بس نکته ها کاینجا است.

» آسمان باز؛

» آفتاب زر؛

» باغهای گل.

» دشت های بی درو پیکر؛

» سر برون آوردن گل از درون برف؛

» تاب نرم رقص ماهی در بلور آب؛

» بوی خاک عطر باران خورده در کهسار؛

» خواب گندمزارها در چشمه ی مهتاب؛

» آمدن، رفتن، دویدن؛

» عشق ورزیدن؛

در غم انسان نشستن؛

» پا بپای شادمانی های مردم پای کوبیدن؛

» کار کردن، کار کردن،

» آرمیدن؛

» چشم انداز بیابانهای خشک و تشنه را دیدن.

« جرعه‌هایی از سبوی تازه آب پاک نوشیدن؛

« گوسفندان را سحر گاهان بسوی کوه راندن؛

« همنفس با بلبلان کوهی آواره خواندن؛

« درتله افتاده آهو بچگان را شیر دادن؛

« نیمروز خستگی را در پناه دره ماندن؛

« گاه‌گاهی،

« زیر سقف این سفالین بامهای مه گرفته،

« قصه‌های درهم غم را ز نم‌های بارانها شنیدن؛

« بی‌تکان گهواره‌ی رنگین کمان را

« در کنار بام دیدن؛

« یا، شب برفی،

« پیش آتش‌ها نشستن،

« دل به رؤیاهای دام‌گیر و گرم شعله بستن...»

« آری، آری، زندگی زیباست.

« زندگی آتشگهی دیرنده پا برجاست.

« گریفر و زیش، رقص شعله‌اش در هر کران پیدا است.

« ورنه، خاموش است و خاموشی گناه‌ماست. »

پیرمرد، آرام و با لبخند،

کنده‌ای در کوره‌ی افسرده جان افکند.

چشمهایش در سیاهی‌های کومه جستجویی کرد؛

زیر لب آهسته با خود گفتگویی کرد:

«زندگی را شعله باید بر فروزنده،  
شعله‌ها را همیشه، سوزنده.»

«جنگلی هستی تو، ای انسان!

«جنگل، ای روئیده آزاده،  
«بیدریغ افکننده روی کوهها دامن،  
«آشیانها بر سر انگستان تو جاوید،  
«چشمه‌ها در سایبانهای تو جوشنده  
«آفتاب و باد و باران بر سرت افشان  
«جان تو خدمتگر آتش...»

«سربلند و سبز باش، ای جنگل انسان!  
«زندگانی شعله می‌خواهد،»

صدا سرداد عمونوروز

«شعله‌ها را همیشه باید روشنی افروز.  
«کودکانم، داستان ما ز آرش بود.  
«اوبجان خدمتگر ارباغ آتش بود.»

«روزگاری بود؛

«روزگار تلخ و تاری بود.  
«بخت ما چون روی بدخواهان ما تیره  
«دشمنان بر جان ما چیره.  
«شهر سیلی خورده هذیان داشت  
«برزبان بس داستانهای پریشان داشت؛

« زندگی سرد و سیه چون سنگ؛

« روزبند نامی،

« روزگار ننگ.

« غیرت اندر بندهای بندگی بیجان؛

« عشق در بیماری دلمردگی بیجان.

« فصل‌ها فصل زمستان شد،

« صحنه‌ی گلگشت‌ها گم شد، نشستن در شستان شد

« در شبستان‌های خاموشی،

« می‌تراوید از گل اندیشه‌ها عطر فراموشی.

« ترس بود و بالهای مرگ؛

« کس نمی‌جنبید، چون بر شاخه برگ از برگ

« سنگر آزادگان خاموش؛

« خیمه‌گاه دشمنان پر جوش.

« مرزهای ملک،

« همچو سرحدات دامنگستر اندیشه، بی سامان.

« برجهای شهر،

« همچو باروهای دل، بشکسته و ویران.

« دشمنان بگذشته از سرحد و از بارو...

« هیچ سینه‌کینه‌ای در بر نمی‌اندوخت.

« هیچ دل‌مهری نمی‌ورزید.

« هیچ کس دستی بسوی کس نمی‌آورد.



« هیچ کس در روی دیگر کس نمی خندید.

« باغهای آرزو بی برگ

آسمان اشکها بر بار .

« گرم و آزادگان در بند،

« روسپی نامردمان در کار...

« انجمن ها کرد دشمن،

« رایزن ها گردهم آورد دشمن؛

« تا، بتدبیری که در ناپاک دل دارند،

« هم بدست ما شکست ما بر اندیشند،

« نازک اندیشان شان؛ بیشرم،-

« که مباداشان دگر روز بهی در چشم،-

« یافتند آخرفسونی را که می جستند...

« چشمها با وحشتی در چشمخانه هر طرف را جستجو می کرد!

« وین خبر را هر دهانی زیر گوشی باز گومی کرد:

« آخرین فرمان،

« آخرین تحقیر...

« مرزرا پرواز تیری می دهد سامان؛

« گریز دیکی فرود آید،

« خانه هاما تنگ،

« آرزومان کور...

« ورپرد دور،

« تا کجا؟... تا چند؟...»

« آه؟!... کوبازوی پولادین و کوسر پنجه‌ی ایمان؟ »

« هردهانی این خبر را باز گومی کرد؛

« چشمها، بی کفته‌گوئی، هر طرف را جستجو می کرد.

پیرمرد، اندوهگین، دستی بدیگردست می سائید.  
از میان دره‌های دور، گرگی خسته می نالید.  
برف روی برف می بارید،  
باد بالش را به پشت شیشه می مالید.

« صبح می آمد،

پیرمرد آرام کرد آغاز،

« پیش روی لشگردشمن سپاه دوست؛

« دشت نه، دریائی از سرباز...

« آسمان الماس اخترهای خود را داده بود از دست

« بی نفس میشد سیاهی دردهان صبح؛

« باد پرمی ریخت روی دشت بازدامن البرز.

« لشگر ایرانیان در اضطرابی سخت درد آور،

« دو دو سه سه به پیچ پیچ گرد یکدیگر؛

« کودکان بر بام،

« دختران بنشسته بر روزن،

« مادران غمگین کنار در،

« کم کم در اوج آمد پیچ پیچ خفته.

« خلق، جون بحری بر آشفته،

« بجوش آمد،

« خروشان شد؛

« بموج افتاد؛

« برش بگرفت و مردی چون صدف

« ازسینه بیرون داد.

« منم آرش،-

« چنین آغاز کرد آن مرد با دشمن؛-

« منم آرش، سپاهی مردی آزاده،

« به تنها تیرتر کش آزمون تلختان را

« اینک آماده.

« مجوئیدم نسب،-

فرزند رنج و کار.

« گریزان چون شهاب از شب،

« چو صبح آماده‌ی دیدار.

« مبارک باد آن جامه که اندر رزم پوشندش؛

« گوارا باد آن باده که اندر فتح نوشندش؛

« شمارا باده و جامه

« گوارا و مبارک باد!

« دلم را در میان دست می گیرم

« و می افشارمش در چنگ،-

« دل، این جام پراز کین پراز خون را؛  
« دل، این بیتاب خشم آهنگ...  
« که تا نوشم بنام فتحتان در بزم؛  
« که تا کویم بجام قلبتان در رزم!  
« که جام کینه از سنگ است.  
« به بزم ما و رزم ما، سبوسنگ را جنگ است.

« درین پیکار،

« در این کار،

« دل خلقی است درمستم؛

« امید مردمی خاموش همپشتم

« کمان کهکشان در دست،

« کمانداری کمانگیرم

« شهاب تیزروتیرم

« ستیغ سربلند کوه مأوایم؛

« به چشم آفتاب تازه رس جایم.

« مرا تیراست آتش پر؛

« مرا بادست فرمانبر.

« ولیکن چاره را امروز زور و پهلوانی نیست.

« رهایی با تن پولاد و نیروی جوانی نیست.

« در این میدان،

« بر این پیکان هستی سوز سامان ساز،

« پری از جان ببايد تا فرو نشیند از پرواز.

« پس آنکه سر بسوی آسمان بر کرد،  
به آهنگی دگر گفتار دیگر کرد:

« درود، ای واپسین صبح، ای سحر بدرود!  
که با آرش ترا این آخرین دیدار خواهد بود.

« به صبح راستین سو گند!

« به پنهان آفتاب مهر بار پاک بین سو گند!

« که آرش جان خود در تیر خواهد کرد،

« پس آنکه بی درنگی خواهدش افکند.

« زمین می داند این را، آسمانها نیز،

« که تن بی عیب و جان پاک است.

« نه نیرنگی بکار من، نه افسونی؛

« نه ترسی در سرم، نه دردلم پاک است.»

« درنگ آورد و یکدم شد بلب خاموش

« نفس در سینه‌ها بیتاب می زد جوش.

« ز پیشم مرگ،

« نقابی سهمگین بر چهره، می آید.

« به هر گام هر اس افکن،

« مرا با دیده‌ی خونبار می باید.

« بیال کر کسان گرد سرم پرواز می گیرد،

« به راهم می نشیند، راه می بندد؛

« به رویم سرد می خندد؛

« بکوه ودره می‌ریزد طنبن زهر خندش را.  
« و بازش بازمی گیرد.

« دلم از مرگ بیزار است؛  
« که مرگ اهرمن خو آدمیخوار است.  
« ولی، آندم که زاندوهان روان زندگی تار است؛  
« ولی، آندم که نیکی و بدی را گاه پیکار است؛  
« فرو رفتن به کام مرگ شیرین است.  
« همان بایسته‌ی آزادگی این است.

« هزاران چشم گویا و لب خاموش  
« مرا پیک امید خویش می‌داند.  
« هزاران دست لرزان و دل پر جوش  
« گهی می‌گیردم، گه پیش می‌راند.  
« پیش می‌آیم.

« دل و جان را به زیورهای انسانی می‌آرایم.  
« به نیروئی که دارد زندگی در چشم و در لب‌خند،  
« نقاب از چهره‌ی ترس آفرین مرگ خواهیم کند

« نیایش را، دوزانو بر زمین بنهاد.  
« بسوی قلعه‌ها دستان زهم بگشاد:

« بر آ، ای آفتاب، ای توشه‌ی امید!  
« بر آ، ای خوشه‌ی خورشید!

« تو جوشان چشمه‌ای، من تشنه‌ای بیتاب  
« بر آ، سرریز کن، تا جان شود سیراب

« چوپا در کام مرگی تندخودارم،

« چو درد دل جنگ با اهریمنی پر خاشجودارم،

« به موج روشنائی شستشو خواهیم؛

« ز گلبرگ تو، ای زرینه گل؛ من رنگ و بو خواهم.

« شما، ای قله‌های سرکش خاموش،

« که پیشانی به تندرهای سهم‌انگیز می‌سائید،

« که برایون شب دارید چشم‌انداز رؤیائی،

« که سیمین پایه‌های روزرین را به روی شانه می‌کوبید،

« که ابر آتشین را در پناه خویش می‌گیرید؛

« غرور و سر بلندی هم شمارا باد!

« امیدم را برافزاید،

« چوپرچمها که از باد سحر گاهان بسردارید.

« غرورم را نگهدارید،

« بسان آن پلنگانی که در کوه و کمردارید.»

« زمین خاموش بود و آسمان خاموش.

« تو گوئی این جهان را بود با گفتار آرش گوش.

« به یال کوهها لغزید کم کم پنجه‌ی خورشید.

« هزاران نیزه‌ی زرین به چشم آسمان پاشید.

« نظر افکند آرش سوی شهر، آرام،  
 « کودکان بر بام؛

« دختران بنشسته بر روزن؛

« مادران غمگین کنار در؛

« مردها در راه.

« سرود بی کلامی، با غمی جانکاه،

« ز چشمان برهمی شد با نسیم صبحدم همراه.

« کدامین نغمه می ریزد،

« کدام آهنگ آیامی تواند ساخت،

« طنین گامهای استواری را که سوی نیستی مردانه می رفتند؟

« طنین گامهایی را که آگاهانه می رفتند؟

« دشمنانش، در سکوتی ریشخند آمیز،

« راه وا کردند.

« کودکان از بامها اورا صدا کردند.

« مادران اورا دعا کردند.

« پیرمردان چشم گرداندند

« دختران بفشرده گردنبندها در مشت،

« همراه او قدرت عشق و وفا کردند.

« آرش اما همچنان خاموش،

« از شکاف دامن البرز بالا رفت

« وز پی او،

« پرده‌های اشک پی در پی فرود آمد «



بست یکدم چشمهایش را عمونوروز،  
خنده بر لب غرقه در رویا.  
کودکان، با دیدگان خسته و پی جو،  
در شگفت از پهلوانیها.  
شعله‌های کوره در پرواز،  
باد در غوغا.

« شامگاهان،

« راه جویانی که می‌جستند آرش را به روی قله‌ها، پی گیر،

« باز گردیدند،

« بی‌نشان از پیکر آرش،

« با کمان و تر کشی بی‌تیر.

« آری، آری، جان خود در تیر کرد آرش.

« کارصدها صد هزاران تیغ‌هی شمشیر کرد آرش.

« تیر آرش را سوارانی که می‌راندند بر جیحون،

« بدیگر نیمروزی از پی آنروز،

« نشسته بر تناور ساق گردوئی فرودیدند.

« و آنجارا، از آن‌پس،

« مرزایران شهر و توران باز نامیدند.

« آفتاب،

« در گریزی شتاب خویش،

« سالها بر بام دنیا پاکشان سرزد.

« ماهتاب،

« بی نصیب از شبر و یهایش، همه خاموش،

« دردل هر کوی و هر برزن،

« سربه‌رایوان و هر در زد.

« آفتاب و ماه را در گشت

« سالها بگذشت

« سالها و باز،

« در تمام پهنه‌ی البرز،

« وین سراسر قلعه‌ی مغموم و خاموشی که می‌بینید.

« و ندرون دره‌های برف‌آلودی که می‌دانید،

« رهگذرهای که شب در راه می‌مانند

« نام آرش را پیاپی دردل کهسار می‌خوانند،

« و نیاز خویش می‌خواهند.

« با دهان سنگهای کوه آرش می‌دهد پاسخ.

« می‌کنندشان از فراز و از نشیب جاده‌ها آگاه؛

« می‌دهد امید،

« می‌نماید راه.»

در برون کلبه می‌بارد،

برف می‌بارد به روی خار و خار سنگ.

کوهها خاموش،

دره‌ها دلتنگ،

راهها چشم انتظار کاروانی با صدای زنگ. . .



## ۶. بکار گرفتن صدا

پس از طی مرحله‌ی تمرینهای پرورش صدا و تأمین يك « صدای کامل » به مرحله‌ی استفاده عملی از صدا بر روی صحنه می‌رسید. در این مرحله دشواریهای خاصی وجود دارند که در این فصل به تشریح و چگونگی حل برخی از آنها می‌پردازیم.

همچنان که در جریان تمرینها و کارروی صدا متوجه شده‌اید یکی از دشواریهای اصلی مربوط به «برد» صداست. هنگام کار بر صحنه، برد صدای شما تحت تأثیر دو عامل مهم قرار می‌گیرد: یکی اندازه و شکل و کیفیت سالنی که در آن بسازی می‌کنید، و دیگر شخصیتی که ارائه‌ی آنرا به عهده دارید.

ابتدا به موضوع مکان می‌پردازیم. مسئله اینست که برای پوشاندن تمام سالنی که در آن بازی می‌کنید چه بردی لازم است. برای پاسخ دادن به این سؤال باید به آزمایش در همان سالن پردازید. ابتدا کف سالن را به عنوان يك «صفحه‌ی انعکاس» در نظر بگیرید. (صفحه‌ی انعکاس Soundiny board سایبان مانندیست که بر فراز تریبون سخنرانی نصب می‌کنند، تا صدارا بسوی شنوندگان منعکس کند. در اینجا پیشنهاد می‌شود که این وظیفه را به عهده‌ی کف سالن قرار دهید.) هنگامی که در سالنی بازی می‌کنید که رساندن صدا در آن بویژه دشوار، و با اصطلاح از لحاظ کوستیک مرده است. اگر هدف صدای خود را در نقطه‌ای از کف سالن انتخاب کنید که به اندازه‌ی نصف الی دو سوم طول سالن از صحنه فاصله داشته باشد، صدا پس از برخورد با کف منعکس خواهد

شد و تمام سالن را خواهد پوشاند. حال آنکه اگر، بدون اینکه نقطه‌ی معینی را هدف قرار دهید، روبه‌بالا و بیرون صحنه صحبت کنید صدایتان وضوح خود را ازدست خواهد داد و نخواهد توانست همه‌ی سالن را پوشاند. يك آزمایش مفید اینست که صدا را، ضمن زمزمه کردن (هو ۴۴۴۰۰)؛ بر هدهدهائی در نقاط مختلف سالن متمرکز سازید و بدین ترتیب بهترین نقطه را بیابید - هرچه بیشتر در مکانهای بزرگ تجربه کنید، با این مشکل بیشتر آشنا خواهید شد و راه حل آن را بهتر یاد خواهید گرفت. هنگامی که بهترین نقطه را یافتید، با متمرکز ساختن صدا بر آن، قسمتی از يك متن را بگوئید. سپس، بدون داشتن هدف معینی، بطرف سالن سخن بگوئید، و به تفاوت این دو طریقه توجه کنید.

در قدم بعد، در حالی که فقط در ذهن خود به فاصله یا هدف تعیین شده توجه دارید، متن را بگوئید. در این ضمن روی صحنه حرکت کنید و به این سو و آن سو بچرخید؛ اما در همه حال صدا را بر همان هدف متمرکز نگاهدارید. این تمرین از این لحاظ که به شما کمک می‌کند تا بر شرایط خارجی کار خود مسلط شوید بسیار مفید است.

از سوی دیگر، پوشاندن يك مکان بوسیله صدا با واضح بودن بیان، یعنی ادای دقیق و محکم هر کلمه - که حاصل تمرینهای عضلانی کردن اندامهای گفتار است -، همچنانکه با تعیین تن صحیح صدا ارتباط دارد. در این رابطه، زمان سنجی و آکها از اهمیت خاصی برخوردار است - بدین معنی که برای اینکه به هر صوت فرصت دهید تا به آخرین ردیف صندلیهای يك سالن بزرگ برسد، لازم است، مثلاً، امتداد مصوتها و طول صامت‌های سایشی را اندکی طولانی‌تر کنید. (بدیهیست این افزایش امتداد، که در هر حال سخت ناچیز است، تنها تا حدی مجاز است که به تلفظ کلمه آسیب نرساند.)

در این میان امر دیگری نیز دخالت دارد و آن بازی شما بطور کلی است. هر گاه بازی شما برای تماشاگر مجاب کننده و جالب توجه باشد، طبیعتاً با دقت بیشتری به گفته‌های شما گوش خواهد داد. در واقع تماشاگر باید با هدایت و تحت تأثیر کار هنرپیشه توجه خود را بر شخصیت روی صحنه، و بطور کلی بر آنچه که بر صحنه می‌گذرد، متمرکز سازد. یکی از عواملی که در این زمینه تأثیر بسیار دارد، نگاه هنرپیشه است که می‌تواند در جلب توجه متمرکز تماشاگر نقش مهمی بازی کند. همچنانکه در زندگی روزمره نیز مشاهده می‌کنیم، اگر چشم‌های شما احساس یا مفهومی را منتقل نکنند، صدای شما نخواهد توانست آن احساس یا مفهوم را بطور کامل منتقل نماید.

عامل دوم شخصیتی است که اجرای آنها را به عهده دارید. هنرپیشه هنگام اجرای یک نقش کلاسیک یا نقشی که صدائی نیرومند را طلب می‌کند، خود را در فشار می‌بیند، زیرا تصور می‌کند که ممکن است نتواند با صدای خود قدرت و بُرد لازم را بوجود آورد. در این موارد هنرپیشه وسوسه می‌شود که مشکل را با استفاده از حجم اضافی حل کند. این کار نادرست است، زیرا، همچنانکه قبلاً نیز گفته‌ایم، حجم زیاد باید دلیل معین و مشخصی داشته باشد. بهترین راه برای تأمین بُرد و قدرت لازم شناخت و دریافت ایده‌ها و احساس‌های شخصیت است. هر گاه شماروی نقشی از قبیل آنچه که یاد شد کار می‌کنید، تنها از طریق کاوش در متن نمایشنامه و خصوصیت‌های نقش است که می‌توانید امکانها و ظرفیت‌های صدای آنرا کشف کنید و سپس به تقویت آنها پردازید. هنگام تمرین ادای جمله‌های نقش را ابتدا با بیانی آرام آغاز کنید و بکوشید تا از یک سو امکانهای فیزیکی (صوتی) جمله‌ها و عبارتها و کلمه‌ها، و از سوی دیگر، انگیزه‌ها و انرژی عاطفی نقش را بیابید، و همین‌ها را می‌توانید

زمینه‌ی کار خود قرار دهید. - در این مورد در فصل «شعرخوانی» بطور مختصر اشاره‌ها و پیشنهادهائی آوردیم. در هر حال، باید بخاطر داشته باشید که اگر صدا را، بدون انگیزه و دلیل معین، با حجم زیاد به کار گیرید، نه تنها ظرافت و قابلیت انعطاف آنرا از بین می‌برید، بلکه بچنان انقباض ذهنی‌ای دچار می‌شوید که از فکر کردن، و در نتیجه، از عمل کردن بطور مشخص عاجز می‌مانید. قبلاً نیز گفته‌ایم که حجم صدا ارتباطی با رسائی و قدرت و بُرد آن ندارد. با حجم نمی‌توان کلمات را بگوش تماشاگر رسانید.

اما گاه لازم است که صدا با حجمی بزرگ منفجر شود؛ یا لازم است که هنرپیشه فریاد بکشد. حتی در این موارد نیز حجم زیاد را باید با صرفه‌جوئی و به‌ندرت بکار برد، زیرا در غیر این صورت، خصوصیت برجسته‌ی این کار از بین خواهد رفت. حجم زیاد تنها هنگامی باید رها شود که هم بازیگر، و هم تماشاگر، احساس می‌کنند که دیگر نمی‌توان آنرا مهار کرد. در هر حال، انرژی لازم برای حجم زیاد باید همواره با نفس تأمین شود، نه با فشار آوردن به گلو.

تمرین زیر می‌تواند برای تأمین حجم زیاد صدا، چه برای زمان نسبتاً طولانی و چه برای انفجارهای کوتاه، مؤثر باشد: قسمتی از یک متن را انتخاب کنید و در حالی که بر کف اطاق دراز کشیده‌اید آنرا بگوئید. بخود فرصت دهید تا عضلاتتان کاملاً شل شوند و تنفس بنحوی صحیح صورت گیرد. آنگاه گفتن متن را آغاز کنید. ابتدا آن را بسیار آرام بگوئید و توجه داشته‌باشید که بیان، همراه با نفس ریشه‌دار و محکم باشد. بتدریج حجم را افزایش دهید و مراقبت کنید که ارتفاع صدا بالا نرود (زیر نشود). قابلیت انعطاف و نوسانهای بیان را حفظ کنید.

بتدریج که حجم را افزایش می‌دهید باید مراقبت کنید که بخود فشار نیاورید و در هیچ ناحیه‌ی بدن دچار تنش نشوید. همچنین باید مراقب باشید که صدا تو گلوئی نشود، بمحض احساس تنش، و یا هنگامی که متوجه می‌شوید قسمتی از بدن خود را، گوئی برای بیرون راندن صوت، حرکت می‌دهید، تمرین را متوقف کنید. تنش‌ها را از بین ببرید، و سپس به تمرین ادامه دهید. منظور از این توضیح این نیست که هنگام تمرین حرکت نکنید؛ منظور اینست که ابتدا بتوانید بدون حرکت همه‌ی قدرت خود را به صوت تبدیل کنید تا بعداً در انتخاب حرکات خویش آزاد باشید، و حرکات غیر ارادی که گاه حالتی تشنجی دارند از شما سر نزنند. باین طریق شما همچنین می‌توانید تنش خود را به عنوان بازیگر از تنش و فشاری که نقش در جریان زندگی خود بر صحنه احساس می‌کند، تمیز دهید.

نکته‌ای که باید بویژه بان توجه داشته باشید اینست که هنگامی که بمنظور قوی کردن صدا، بجای ریشه‌دار کردن آن، بخود فشار می‌آورید، در عمل صدای هر چه بیشتر بدرون گلو می‌رانید. علت، شاید این تصور نادرست باشد که در گلو بهتر می‌شود به صدا غلظت و استحکام داد؛ نیز بهتر می‌شود آنرا کنترل کرد. اما وقتی صدا را این چنین تحت کنترل و به عبارت بهتر، تحت فشار قرار دهید، عملاً از قدرت آن می‌کاهید؛ زیرا چنین صدائی دیگر نمی‌تواند از انگیزه‌ها و انرژی عاطفی متن تأثیر پذیرد و بوسیله‌ی آنها غنی شود.

آغاز کار روی يك نقش، توجه به این که صدایتان را در چه ارتفاعی «كوك» کنید اهمیت بسیار دارد. اغلب گرایش دارند که ارتفاع را پائین نگاهدارند. این کار معمولاً دامنه‌ی صدا را محدود می‌کند و در نتیجه، صدا بی‌حال و یکنواخت می‌شود. پس باید مراقب بود که «كوك کردن» صدا



در يك نت پائين باعث از بين رفتن نتهای بالا نشود. يك كلمه نيز در باره‌ی تغيير صدا بگوئيم - گواينكه اين كتاب تنها با پرورش و آماده ساختن صدای شما و تبديل آن به يك « صدای كامل » سروكار دارد و از بحث تفصيلی در مورد موضوعهائی از اين قبيل اجتناب می‌ورزد. - انتقال صدای شما بدرون يك نقش بايد بر اساس مقتضيات نقش صورت گيرد؛ به عبارت ديگر، نمايشنامه، و فقط نمايشنامه، می‌تواند شما را به استفاده از يك شيوه‌ی متفاوت سخن گفتن راهنمائی کند. طبيعيست كه اين كار، در درجه‌ی اول، نبايد هيچگونه تنش يا فشاری را باعث شود. هر گاه بدون توجه به مقتضيات نمايشنامه و تنها بابتكار يا ميل خود، در پي يافتن يك شيوه‌ی متفاوت سخن گفتن بر آئيد و بخواهيد صدايتان را تغيير دهيد، با احتمال زياد، لحن شما ساختگی بنظر خواهد رسيد و در عين حال، صدايتان تحت فشار قرار خواهد گرفت و محدود خواهد شد.

## خلاصه‌ی تمرینها

چنانکه در آغاز کتاب نیز گفتیم ، این خلاصه می‌تواند به عنوان تذکری بر آنچه که آموخته‌اید مورد استفاده قرار گیرد . پس از گذراندن دوره‌ی پرورش صدا - که طبعاً برای اشخاص مختلف متفاوت است - با مراجعه‌ی دائمی و مکرر به این خلاصه ، می‌توانید صدای خود را همواره آماده و سرزنده نگاهدارید .

### شل کردن عضلات و تنفس

۱ . به پشت بر کف اطاق دراز بکشید؛ احساس کنید که پشت تا آنجا که ممکن است گسترده شده ، شانه‌ها باز شده‌اند ، و سر ، با کش آمدن گردن ، از بدن دور شده است . نباید خود را به کف اطاق فشار دهید ، بلکه روی آن پهن شوید .

احساس کنید که شانه‌ها ، گردن ، و دستها آزادند .

۲ . دستها را در دو طرف بدن ، در جایی که قفسه‌ی سینه ، هنگام دم ، بیشتر از جاهای دیگر بازمی‌شود ، روی دنده‌ها بگذارید :

الف) هوا را بدرون بکشید . سپس ، مثل يك آه ، بیرون دهید . منتظر بمانید تا احساس کنید که عضله‌های میان دنده محتاج حرکتند . آنگاه مجدداً هوا را بدرون بکشید ؛ باز شدن دنده‌ها در پشت و جلو را احساس کنید . سعی کنید از بالا آمدن قسمت فوقانی سینه جلو گیری کنید . این نوع نفس کشیدن را چندبار تکرار کنید .

ب) هوا را بدرون بکشید و طی ده شماره ( که در ذهن می‌شمرید ) بآرامی بیرون دهید . مراقبت کنید که عضله‌های میان دنده‌ها ، هوای

در حال خروج را کنترل کنند. شماره‌ها را تا ۱۵ و سپس تا ۲۰ افزایش دهید.

ج) هوا را بدرون بکشید و از انباشته شدن ششها از هوا مطمئن شوید. یک دست را روی دیافراگم قرار دهید و چند بار نفس را از همانجا که دست را گذاشته‌اید، مثل یک آه بیرون دهید -- این حرکت باید نرم ولی محکم باشد -- تا احساس کنید که نفس از کجا -- از چه عمقی -- بیرون می‌آید. آنگاه روی مصوت «ا» (e) اندک صوتی تولید کنید و وقت کنید که تولید صوت هنگام برخورد نفس با تار-آواها، به تولید صوت با طبل شبیه باشد. آنگاه صوت نیرومندتری با مصوتهای «آ» (ā) و «ای» (ei) و «آی» (ai) تولید کنید. در این حال نفس را با صوت یکی کنید.

د) هوا را بدرون بکشید، چنانکه دنده‌ها باز شوند. یک دست را بر دیافراگم بگذارید و نفس را مثل آه، از طریق گلوی باز بیرون دهید. آنگاه باز هوا را بدرون بکشید، و این بار هنگام خروج هوا، با صدای بلند، تاشش بشمرید. این تمرین را با قسمتی از یک متن ادامه دهید. هر بار که نفس می‌کشید، مطمئن شوید که هوا تا اعماق ششها را پر کرده است. نفس نباید با صوت یکی شود. صوت را مثل نفس ریشه‌دار و عمیق کنید.

در طی همه‌ی تمرینها مراقبت کنید که شانه‌ها و گردن آزاد باشند. این تمرین را می‌توانید هم در حالت نشسته و هم در حالت ایستاده انجام دهید. اما باید مطمئن باشید که در هر حالتی قرار دارید، کاملا راحت باشید و پشتتان کاملا آزاد و گسترده باشد.

سر و گردن:

- \* سر را به طرف جلو بیا نوازید و با آرامی بلند کنید. احساس کنید که که عضلات پس گردن سر را بالا می کشند.
- \* سر را به طرف جلو بیا نوازید و راست کنید.
- \* سر را بطرف چپ و سپس بطرف راست بیا نوازید و راست کنید. هر بار بگذارید گردن کش بیاید و سر را از بدن دور کند.
- \* سر را حول گردن، بطور کامل، بچرخانید.
- \* سر را اندکی به طرف عقب فشار دهید و عضلات گردن را منقبض کنید. سپس عضلات را شل کنید و به تفاوت حاصل توجه نمائید.
- \* سر را با آرامی بطرف جلو - شبیه علامت تصدیق - تکان دهید. آزادی عضلات گردن را احساس کنید.
- \* سر را به نرمی، در یک دایره‌ی بسیار کوچک، حول گردن بچرخانید و احساس کنید که حرکت براحتی صورت می گیرد.
- \* سر باید بی حرکت باشد، لیکن نباید در گردن احساس خشکی و انقباض کنید.

شانه‌ها:

- شانه‌ها را به نرمی اندکی بالا بکشید و رها کنید. توجه کنید که وقت رها شدن چه حالتی دارند.
- الف) دست‌ها را پشت سر قرار دهید. در حالی که عضلات تا سر حد امکان

شل هستند هوارا بدرون بکشید، و سپس تا آخرین ذره بیرون دهید. منتظر بمانید تا نیاز دنده‌ها را بحرکت احساس کنید. آنگاه بگذارید دنده‌ها باز شوند و ششها را از هوا پر کنند. این نوع تنفس را فقط دوسه بار انجام دهید. این حرکت برای باز کردن قفسه‌ی سینه مفید است.

ب) دستها را درپهلوها روی دنده‌ها بگذارید. نفس بکشید و هوارا به آزادی طی ده، پانزده، و سپس، بیست شماره بیرون دهید. توجه کنید که عضلات میان دنده‌ها هوای در حال خروج را کنترل می‌کنند - به عبارت دیگر فاصله‌ی شماره‌ها در آغاز و پایان شمارش باید یکسان بماند.

ج) هوا را بدرون بکشید و روی مصوت «ا» (e) خارج کنید. احساس کنید که نفس و صوت یکی هستند. سپس به مصوت طولانی «آ» (ā) و بعد از آن به «آی» (ai) پردازید. هنگامی که احساس کردید صوت ریشه‌دار شده است قسمتی از يك متن را بگوئید. همواره سینه، گردن، و شانها را آزاد نگاهدارید.

هنگامی که متن را می‌گوئید، صوت را با نفسی که از دیافراگم می‌آید آغاز کنید. چنانکه احساس کنید صدا، بدون برخورد با مانعی، از درون شما سرچشمه می‌گیرد. گلو همواره باید آزاد باشد و هیچ فشاری احساس نکند. نکته‌ی مهم اینست که احساس کنید عضلات میسان دنده‌ها و دیافراگم کار می‌کنند. زیرا همین نیروی عضلانیست که به تن صدا مایه می‌دهد. آشکاراست که در این تمرین - هاشما حرکات عضلات را بنحوی مبالغه آمیز انجام می‌دهید. و هدف اینست که با آنها و کارشان آشنا شوید. تنفس باید صرفه جویانه و نرم باشد.

عضلانی کردن اندامهای گفتار

۱. شمعک استخوانی را بین دندانها قرار دهید و با زبان و لبها تمرین کنید:

نوک زبان

(الف)

لَ	لَ	لَ	(La) لَ
لَل	لَل	لَل	لَل
لَل	لَل	لَل	لَل

با ادای هر هجا زبان باید به کف دهان بیفتد.

(ب)

(ta:) تَ	تَت	تَت	(te) تَت
(da:) دَ	دَد	دَد	(de) دَد
(na:) نَ	نَن	نَن	(ne) نَن

قسمت پسین زبان

(ka:) کَ	کَک	کَک	(ke) کَک
(ga:) گَ	گَگ	گَگ	(ge) گَگ
(qa:) قَ	قَ ق	قَ ق	(qe) قَ ق

وسپس:

(te) تَت	(ke) کَک
----------	----------

گگ گگ گگ (ge) ددد (de)

لبها

اَهف) پپپ (pe) پپپ پپپ پ: (pa:)

ببب (be) ببب ببب ب: (ba:)

ممم (me) موم موم م: (ma:)

وسپس:

ننن

ممم

در این تمرینها زبان و لبها را باید با چنان فشاری بکار گیرید که بخوبی حرکات و وضعیتهای آنها را بشناسید، عضلات این اندامها هر چه بیشتر نیرومند شوند سهم بیشتری در تشدید صوت بازی می کنند.

ب) صامتهای لبی را با مصوتها ترکیب کنید:

«آ» (ā) «او» (u)

«آ» (ā) «او» (o) «او» (u)

«آ» (ā) «ا» (o) «او» (u) «او» (ou)

ما (mā) «م» (mo) مو (mu) «مو» (mou)

پا پ پ پو

با ب ب بو

قسمت پیشین زبان

ضمن این تمرینها باید قسمت پسین زبان را تا سرحد امکان شل

نگاهدارید.

(الف)

			«ای» (i)	«آ» (ā)
«ای» (ei)			«ای» (i)	«آ» (ā)
«آی» (ái)	«ای» (ei)		«ای» (i)	«آ» (ā)
لای (lāi)	لی (lei)	لی (li)	لی (li)	لا (lā)
تای	تی	تی	تی	تا
دای	دی	دی	دی	دا
نای	نی	نی	نی	نا

احساس کنید که قسمت پیشین زبان بسوی با لاقوس بر می‌دارد.

(ب)

«ا» (e)	«ای» (i)
ل (le)	لی (li)
ت	تی
د	دی
ن	نی

پس از ادای هر صامت حرکت زبان را بسوی پائین احساس کنید.

تمرین با صامتهای زمانی

بدون استفاده از شمعك چندبار بگوئید

وووووو...

زززز...

لرزش لبها و زبان را احساس کنید.

در این تمرینها سرعت اهمیتی ندارد. آنچه مهم است استحکام



عضلانی و آگاهی بر لرزش هنگام ادای صامت‌های آوایی است. این مطلب از آن رواهمیت دارد که تُن صدا، در همانجائی تعیین شود که کلمه‌ها تولید می‌شوند. در عین حال همین استحکام و قدرت عضلانی است که موجب رسائی و انتقال کلمه می‌شود. صدا باید با نفسی که از دیافراگم می‌آید تولید شود و بوسیله‌ی لبها و زبان بصورت کلمات به بیرون «پرتاب» شود. در این جریان به گلو نباید هیچگونه فشاری وارد آید.

۳. برای باز کردن گلو، تمرینهای زیر را، بدون استفاده از شمعک، انجام دهید.

الف) آرواره را فرو اندازید و احساس کنید که زبان و گردن کاملاً شل و آزادند. با گفتن «ققق» (qe) بنحوی سخت و با فشار، قسمت پسین زبان و نرم کام را بکار اندازید. با زبان به نرم کام فشار آورید و انقباض هردو را احساس کنید. آنگاه زبان را به پائین رها کنید و احساس کنید که شل و آزاد است. با این تمرین می‌توانید از انقباض و شل بودن آن آگاه شوید.

ب) هجاهای زیر را تکرار کنید:

ققق (qe) - نرم کام و قسمت پسین زبان منقبض اند.

ققق (qe) - نرم کام و قسمت پسین زبان شل و رهایند.

به تفاوت صوت در دو هجای زیر توجه کنید.

ققق - با انقباض

ققق - شل

«آ» (ā) - نرم کام شل و رهاست.

آنگاه با زبان و نرم کام آزاد و شل تمرین کنید:

ققق - «آ» (ā)

ققق - «ای» (ei)

ققق - «آی» (ai)

صامت را محکم و مصوت را با دهان و گلوی باز ادا کنید.

ج) با صرف مقدارزیادی نفس مصوتهای «ای» (ei) و «آی» (ai) را بخوانید توجه کنید که صوت بانفس که از دیافراگم می‌آید آغاز شود.

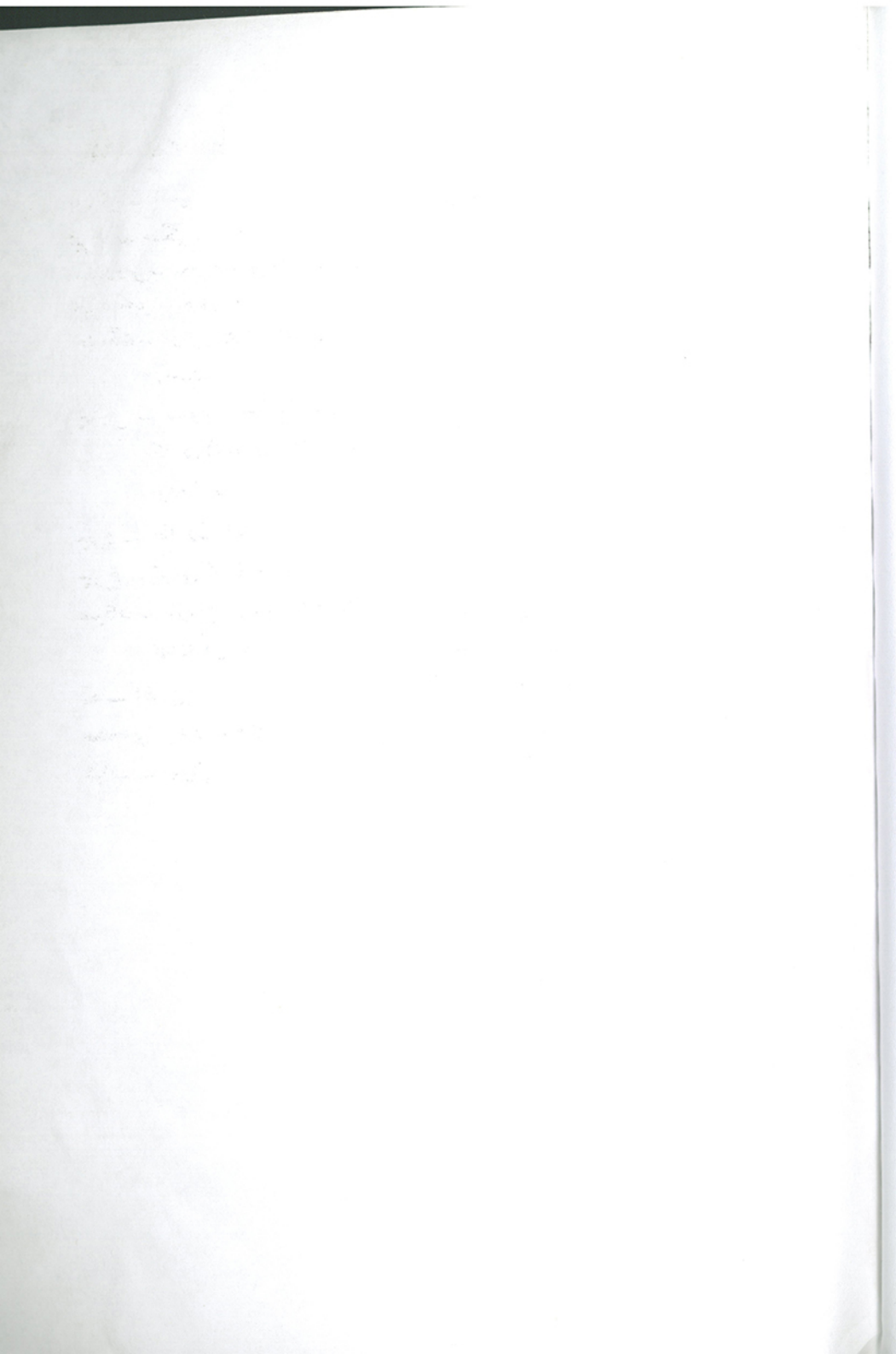
همین تمرین را در حالی که دستها و سر را از سوئی به سوی دیگر می‌اندازید، تکرار کنید. توجه کنید که هر بار سر بطور کامل فروافتد.

۳. بطور عادی و راحت بایستید و روی يك متن کار کنید. حاصل همه‌ی تمرینها، یعنی تمرینهای شل کردن عضلات تنفس، و عضلانی کردن اندامهای گفتار را با هم ترکیب کنید و در خواندن متن بکار گیرید.

## واژه‌های دشوار شعرهای کتاب

- صفحه‌های ۴۸، ۴۹  
 شبّه - سنگی سخت سیاه رنگ  
 بهرام - مریخ  
 کیوان - زحل  
 تیر - عطارد  
 بسیج - ساختن، آراستن، آماده کردن  
 پیشگاه - بارگاه، دربار  
 صفحه‌های ۴۸ و ۴۹  
 لاجورد - سنگی ست سخت و آبی رنگ  
 زنگار - زنگ فلزات، اکسید مس،  
 زاج سبز  
 راغ - مرغزار، دامنه‌ی سبز کوه  
 انگشت - ذغال  
 کجا - که  
 قار - قیر  
 جرس - زنگ  
 هرا - آواز درندگان  
 دد - حیوان وحشی  
 صفحه‌های ۵۴، ۵۵  
 داروگیر - جنگ و جدال، هنگامه  
 آویختن - درافتادن، جنگ کردن  
 کوس - طبل بزرگ  
 فسوس - ریشخند، سرزنش  
 گرز - گرز  
 خلیده - زخم شده  
 سلیح - سلاح، ساز و برگ  
 پای و پر - تاب و توان  
 تک - تهِ  
 منی - غرور، خودپرستی  
 چرخ - آسمان، فلک  
 زی - به، بسوی  
 ایچ - هیچ  
 ژیان - خشمگین، درنده‌خو  
 دژم - خشمناک  
 او - آن  
 صفحه‌های ۱۱۳، ۱۱۴  
 خقیه - پنهان  
 شوبه‌شوبه - شوهر به شوهر  
 عتاب - درشتی کردن، سرزنش کردن  
 شتردل - ترسو  
 صفحه‌های ۱۳۴، ۱۳۵  
 هماورد - حریف نبرد  
 باز - به، بسوی  
 کُشانی - منسوب به کُشان (کوشان)،  
 که بصورت اسم استعمال  
 شده است.  
 خیره - شگفت زده  
 کت - که ترا

- بارگی - اسب  
 نبرده - جنگی، دلاور  
 سندروس - صمغی ست برنگ کهربا (زرد)  
 خیره خیر - بیهوده  
 خدننگ - نوعی چوب گز بسیار سخت  
 وراست  
 چاچی - منسوب به چاچ؛ تیروکمانی  
 که در آنجا می‌ساختند معروف  
 بوده است.  
 چرم - چله وزه کمان  
 چرخ - نوعی کمان سخت  
 سوفار - سوراخ، بن تیر که درزه کمان  
 نهاده می‌شود.  
 زه - آفرین  
 صفحه‌ی ۱۳۶-۱۳۷  
 شباب - جوانی
- کش - که اورا  
 پلشت - آلوده، پلید  
 ورا - اورا (با فتحه و کسره و ضمه،  
 هر سه، ضبط شده است.)  
 ره - راه، دفعه، بار  
 چرخ اثیر - آسمان  
 آیت - نشانه  
 بهین - بهترین  
 مقام - جایگاه  
 حیوان - جانور  
 تافتن - گداختن  
 فر - زیبایی و شکوه  
 صفحه‌ی ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲  
 قصیل - علف سبز تازه بریده شده  
 سطر - (ستبر) بزرگ، سفت و سخت  
 سترگ - لجوج، ستیزه‌کار





شابک: ۹۶۴-۵۵۲۹-۵۳-۰  
ISBN: 964-5529-53-0

