

جادوی گفتار

در بررسی جادو به پرورش صدا و بیان
در خونی های گوناگون سخنوری

نویسنده آرش آبهالان

تجربه نو New Experience

سرشناسه:	آبسالان، آرش، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدید آور:	جادوی گفتار: رویکردی جدید به پرورش صدا و بیان
مشخصات نشر:	زاهدان: تجربه نو، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری:	۴۱۶ صفحه: مصور. جدول: ۱۴/۵ x ۲۱/۵ س.م.
شابک:	978-600-92602-2-5
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	صدا- پرورش
موضوع:	گفتار
موضوع:	سخنوری
رده بندی کنگره:	PN ۴۱۶۲/آ ۲ ج ۲ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی:	۸۰۸/۵
رده کتابخانه ملی:	۳۴۶۵۰۹۵

انتشارات تجربه نو

جادوی گفتار

نویسنده:	آرش آبسالان
ویراستار:	محبوبه آرامی
طراح جلد و متن:	علی سمیعی مقدم
چاپ و صحافی:	چاپ شادرنگ/ تهران، خیابان قیام، کوچه ماگنولیا، پلاک ۳۸ تلفن: ۸۸۴۸۳۹۴-۶
لیتوگرافی:	نقره آبی/ تلفن: ۶۶۴۰۶۲۲۴
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۳
شمارگان:	۲۰۰۰
نشر تجربه نو:	۰۹۱۵۹۶۹۲۲۵۹ / ۰۹۱۰۵۰۰۶۶۲۵
شابک:	tajrobenow@yahoo.ir
قیمت:	۹۷۸-۶۰۰-۹۲۶۰۲-۲-۵
	۲۹/۰۰۰ تومان

● کلیه حقوق متعلق به انتشارات تجربه نو و محفوظ است.

یادداشت ناشر

انتشارات تجربه نو یا چهار واحد علوم، هنر، ادبیات و واحد کودک و نوجوان افتخار دارد تا با بهره‌گیری از تجربه‌های نو در هر یک از چهار زمینه یادشده، تجربه‌های نوی دانش‌پژوهان ایرانی را پیشکش شما کند. این انتشارات با وجود بازار گسترده ترجمه، حمایت از پژوهشگران داخلی را سرلوحه فعالیت‌های خود قرار داده است.

کتاب «جادوی گفتار» که محصول بیش از دو دهه پژوهش میان‌رشته‌ای نگارنده آن است، با دقتی بکر در حوزه پرورش صدا و بیان، مطالعه‌ای و تمرینی فراوانی را در اختیار شما می‌گذارد تا با اتکا به آن، توانایی‌های گفتاری و قدرت سخنوری خود را گسترش دهید. چاپ این کتاب به‌نام است تا از تمامی دانش‌پژوهانی که در حوزه‌های تخصصی خود دارای دستاورد نویی هستند، برای چاپ آثارشان دعوت به عمل آید.

تجربه نو

پیشگفتار ۱۲

مقدمه ۱۵

○ فصل اول: کلیات

مقدمه ۲۱

بخش اول: تئوری تنفس ۲۵

تنفس چیست؟ ۲۵/۱

دستگاه تنفسی ۲۶

دیافراگم، پیستون حیات ۲۷

مکانیسم تنفس ۲۹

افزایش حجم تنفسی ۳۱

افزایش فضای تنفسی ۳۲

گسترش فضاهای تنفسی ۳۴

روند کلی تمرین‌های تنفسی ۳۵

بخش دوم: تمرین‌های تنفس ۳۷

توضیحات مقدماتی ۳۷

- تمرین‌های مقدماتی تنفس/۴۱
تمرین‌های تسلط بر تنفس/۴۷
آماده‌سازی دیافراگم/۴۹
بخش سوم: گسترش مخازن تنفسی/۵۵
گام اول: قفسه‌سینه/۵۶
گام دوم: شکم/۶۷
گام سوم: سر و گردن/۷۲
گام چهارم: پهلوها و پشت/۷۶
گام پنجم: پایین/۸۲
گام ششم: تنفس کامل/۸۹
تنفس معبد/۱۰۱
بخش چهارم: تمرین‌های تکمیلی/۹۲
افزایش ذخیره‌های تنفسی/۹۴
بخش پنجم: مؤخره تنفس/۱۰۵

○ فصل دوم: الماس صدا

- به جای مقدمه/۱۱۳
بخش اول: تئوری صدا/۱۱۵
مقدمه/۱۱۵
فیزیک صوت/۱۱۸
اندام صوتی انسان/۱۲۱
صداهاى زبان/۱۲۳
شیوه تولید واژه‌ها/۱۲۵
بخش دوم: تمرین‌های صدا/۱۳۱
مقدمه/۱۳۱

- بازخوان‌های صدا/۱۳۵
گام اول: آماده سازی سیستم صوتی/۱۳۶
تقویت عضلانی/۱۳۹
آزادسازی صدا، اولین گام/۱۴۰
گام دوم: پرورش بازخوان‌ها/۱۴۲
پرورش بازخوان دهان/۱۴۴
پرورش بازخوان بینی/۱۵۳
پرورش بازخوان حلق/۱۵۷
پرورش بازخوان گلو/۱۶۱
پرورش بازخوان جمجمه/۱۶۵
پرورش بازخوان سینه/۱۷۰
تمرین جامع/۱۷۱
بخش سوم: تمرین‌های تخصصی/۱۷۵
مقدمه/۱۷۵
تمرین جغجغه/۱۷۵
تمرین پنکه/۱۷۶
تمرین مته‌ها/۱۷۷
بخش چهارم: موخره صدا/۱۷۹

○ فصل سوم: صامت‌ها، غارهای بی صدا

- مقدمه/۱۸۹
بخش اول: ویژگی‌های آوایی همخوان‌های زبان پارسی/۱۹۱
شیوه‌های ساخت همخوان‌ها/۱۹۱
شیوه‌های تولید همخوان‌ها/۱۹۳
همخوان‌های انفجاری/۱۹۵

همخوان‌های سایشی/۱۹۹

دیگر همخوان‌ها/۲۰۲

کنترل تولید/۲۰۷

بخش دوم: تمرین‌های عملی/۲۱۱

مقدمه/۲۱۱

پیوه، لالعه و انجام تمرین‌ها/۲۱۳

مقدمه تولید/۲۱۴

طام تدوین تمرین‌ها/۲۱۹

بخش سوم: تقویت اندام گفتار/۲۲۱

مقدمه/۲۲۱

تمرین‌های لب/۲۲۴

تمرین‌های زبان/۲۲۱

تمرین‌های نرم کام و زبان نوچ/۲۲۶

تقویت عضلات حنجره/۲۴۲

تقویت دیافراگم/۲۴۳

○ فصل چهارم: خوشه‌های بیانی

مقدمه/۲۴۹

بخش اول: اختلالات تولیدی/۲۵۱

گام اول: ساخت و تقویت تولید/۲۵۱

ضعف تولید همخوان واکدار لرزشی [r]/۲۵۱

ضعف تولید همخوان‌های واکدار انفجاری [b, d, g, q]/۲۵۶

ضعف تولید همخوان‌های بی‌واک انفجاری [p, t, k, ʔ]/۲۵۹

ضعف تولید همخوان‌های واکدار خیشومی [m, n]/۲۶۲

ضعف تولید همخوان‌های واکدار روان [l, y]/۲۶۵

- ضعف تولید همخوان واک‌دار ناسوده [j] / ۲۶۷
- ضعف تولید همخوان بی‌واک ناسوده [č] / ۲۶۹
- گام دوم: افزایش شدت تولید (تمرین‌های عمومی) / ۲۷۱
- گام سوم و چهارم: حفظ ماهیت تولید صحیح و کاهش شدت تولید / ۲۸۲
- بخش دوم: اختلالات همنشینی / ۲۸۳
- گام اول: رفع اختلالات جابه‌جایی / ۲۸۴
- گام دوم: رفع اختلالات جابه‌جایی مکان / ۲۹۳
- گام سوم: رفع اختلالات تغییر ماهیت و جابه‌جایی ترکیبی / ۲۹۴
- گام چهارم: رفع اختلالات همخوان‌های سایشی / ۳۰۱
- مقدمه / ۳۰۲
- همخوان‌های سایشی لب و دندانی [v, f] / ۳۰۲
- جفت همخوان‌های سایشی [z, s] و [š, ž] / ۳۱۱
- یک تمرین گفتار درمانی / ۳۱۱

○ فصل پنجم: جادوی گفتار

- مقدمه / ۳۲۳
- بخش اول: تغییر لهجه / ۳۲۵
- بخش دوم: گفتار / ۳۳۲
- پیش از صحنه / ۳۳۵
- برنامه‌ریزی شروع / ۳۳۶
- حالا دست به عمل بزنید / ۳۳۹
- بخش سوم: زبان بدن / ۳۴۱
- جهش خودجوش impulse / ۳۴۵
- بخش چهارم: متن گفتار / ۳۵۱
- مقدمه / ۳۵۱

عناصر تولیدی گفتار/۲۵۳
تاکیدها: نقاط کلیدی جمله/۲۵۷
تمپو temp: ریتم درونی/۲۵۸
بخش پنجم: درست خوانی/۳۶۳
ادامه بخش چهارم/۳۶۷
نوت و مکث: ساحران گفتار/۳۶۸
اهنگ، کشش، شدت: فراز و فرودهای کلامی/۳۷۰
آرمانی: نظم هماهنگی نهفته در روند گفتار/۳۷۱
پیرایه‌های کلامی: خوشگلش کن!/۳۷۴
ادامه بخش پنجم: افکار و مهارت‌های گفتاری/۳۷۶
بخش ششم: اجتناب از اسرار/صحنه/۳۸۱
در پایان، آنچه گفته شد/۳۸۵
در آخر/۳۹۱

○ پیوست

چکیده‌ای از زبان‌ورزها/۳۹۵
بخش اول: نمونه‌های آموزشی/۳۹۵
بخش دوم: نمونه‌هایی از ادبیات پارسی/۳۹۶
بخش سوم: نمونه‌های کلینیکی/۳۹۶
بخش چهارم: نمونه‌های تفکیکی/۳۹۸
بخش پنجم: نمونه‌های شمعی/۴۰۳
بخش ششم: قالب‌ها/۴۰۵
جدول‌های راهنما/۴۰۷
پسگفتار/۴۱۷

بیش گفتار

خوبی که هنرجوی هنرپیشگی است از جیغ شدن صدایش هنگام بازی بهر نگرانی است، آینده حرفه‌ای او با تهدید جدی روبه‌رو است. آقایی که آرزوی انتشار آلبوم موسیقی خود را دارد از محدودیت نت‌های صدایش بسیار نگران است، به‌ویژه آنکه این مشکل هنگام فشار کار دوچندان می‌شود. مدیرعامل یک شرکت خصوصی برای فروش به انجام مذاکرات تجاری فراوانی نیاز دارد اما همیشه هنگام مذاکره کلیات از ذهنش می‌گریزند. یکی از بستگانم که معلم است ناگهان صدای خود را از دست داد و کم‌سیون پزشکی کار تدریس را برای او مضر دانست. یک گوینده تلویزیونی به واسطه داشتن ظاهر و صدایی جذاب، نتوانست در نظرسنجی از مخاطبان رتبه‌ی کارش را داشته، دریافت کند، صدا و چهره او با هم تناسب نداشتند. کارمند یک شرکت که همه از داشتن لهجه، بسیار عذاب می‌کشید چرا که نمی‌توانست اطمینان مشتریان خود را جلب کند. یکی از بازیگران بنام، در جست‌وجوی ساخت لهجه و گفتاری خاص برای نقش جدید خود بود، هیچ تستی درست از آب در نمی‌آمد. او نمی‌دانست که هر لهجه یا زبانی (ولو من در آوردی) تابع قاعده است. یک وکیل مدافع جوان متوجه شده بود صدایش صلابت لازم در دفاع از موکلینش را ندارد

اینها و موارد بسیاری از این دست، نمونه‌هایی از مشکلات گفتاری هستند که مراجعانم از آنها شکایت داشته‌اند؛ با یک دغدغه مشترک: «آیا مشکل حل می‌شود؟»، پاسخ من همواره مشخص بوده است: «چقدر می‌خواهید برای تمرین وقت بگذارید؟»



انتظار نداشته باشید بدون تمرین منظم

معجزه‌ای رخ دهد



در روانشناسی بیان حساس است، تارهای حنجره بسیار ظریف و آسیب‌پذیر هستند. یک دوره عملی این فن تا رسیدن به تغییرات قابل درک، حدود سه تا شش ماه می‌گردد. دوره نسبتاً کامل آن بسته به متغیرهایی همچون سن، جنسیت، معیشت و پشتکار، بین دو تا چهار سال وقت نیاز دارد. به همه اینها مراقبت‌های تقریباً مادام‌العمر را نیز بیفزایید. جالب است بدانید، پختگی صدا نیز همچون ریه، محصول گذشت زمان است و نقطه پایان ندارد.

صدا سرشار از رازهای درونی است که برای یک گوش آشنا داستان‌های بسیار دارد. بی‌راه نیست اگر بگویم پرورش صدا محصول پرورش شخصیت است و ضعف‌های گفتاری نیز پیش از هر چیز ریشه در روان‌آسیبی دارند. از این‌رو:

شاید آن عنصر ناخوشایندی که در پی رفع آن هستید در جایی غیر از دستگاه گفتار باشد



کسانی که با فنون پرورش صدا و بیان آشنا هستند (به‌ویژه مربیان این فن) در این کتاب با رویکردهای جدیدی مواجه خواهند شد، رویکردهایی که گاه شالوده تمرین‌های رایج و پیش از خود را در هم می‌ریزد. از این‌رو

تعجب نخواهم کرد، اگر پذیرش برخی مباحث و تمرین‌های مطرح شده در این کتاب، به‌ویژه برای مربیان این فن آسان نباشد.

این کتاب چکیده‌ای از یک مجموعه شش جلدی و محصول بیش از دو دهه تحقیق و مطالعه است که امیدوارم روزی امکان چاپ مجموعه کامل آن فراهم شود. با این حال در همین یک جلد، کوشش داشته‌ام با ارائه توضیحات فشرده، از کاستی‌های آموزشی این فنون بکاهم و کتابی نو و کاربردی به تمام سخنوران و سخن‌پیشگان (بازیگر، گوینده، دوبلور، ... و...) بکشم. در واقع این کتاب برای همه کسانی است که دریافته‌اند، صد و یک بار خوب جادوی زندگی‌شان است.

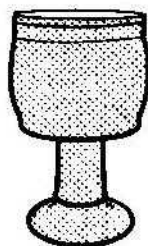
آرش آبه‌سلان

می‌خواهید صدای تان را صیقل دهید؟ از گفتار تان ناراضی هستید؟
 هنگام سخن گفتن احساس پنهان ندارید؟ از جیغ شدن صدای تان ناراحتید؟
 صدای تان را دوست ندارید... در هر وضعیتی که هستید راهکار اولیه یک
 چیز است... ابتدا نگاهی به دو تصویر زیر بیندازید:

ب



الف



با فرض اینکه این دو تنبک به جز اندازه از هر نظر کاملاً به هم شبیه‌اند،

به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

۱. کدام تنبک می‌تواند صدای بهم‌تری داشته باشد؟
۲. کدام تنبک می‌تواند صدای زیرتری داشته باشد؟
۳. کدام تنبک می‌تواند صدای بلندتری داشته باشد؟
۴. کدام تنبک می‌تواند صدای آرام‌تری داشته باشد؟
۵. کدام تنبک می‌تواند صدای پرتری داشته باشد؟

۶. کدام تنبک می‌تواند صدای کم حجم‌تری داشته باشد؟

پاسخ دادن به این پرسش‌ها و پرسش‌های آینده کمتر از یک دقیقه وقت خواهد گرفت اما در ساخت الگوی فکری و نگرش شما به تمرین‌های صدا تمرین به این خواهد داشت. تجربه مرا جدی بگیرید. اگر هم مربی این فن هستید بدین شب باید در برخورد با هر پرسشی ابتدا پاسخ ذهنی خود را مرور کنید، کار را بر شما ضرورت بنیادین دارد.

حال پاسخ‌ها را بنویسید. صدای تنبک «الف» زیر، خالی و آرام به نظر می‌رسد و صدای تنبک «ب» پر و بلند می‌نماید (شرایط فرضی را فراموش نکنید).

حال اگر این دو تصویر متعلق به قفسه‌سینه متفاوت باشند، در این حالت کدام قفسه‌سینه برای تولید صدا مناسب‌تر است؟ قفسه‌سینه بزرگتر یا قفسه‌سینه کوچکتر؟

انتخاب شما هم بدون شک قفسه‌سینه «بزرگتر» است. اما اگر بنا به دلایل خاصی خواهان صدای حاصل از تصویر «الف» باشید که در این صورت این کتاب را رها کنید. اما اگر به‌عنوان سخن‌پیشه جوایب صحت‌یاب‌تر و کارآمدتری هستید، باید قفسه‌سینه خود را بزرگتر کنید، اما چگونه؟

نخست برخی دانسته‌ها را با هم مرور کنیم، آن وقت خودتان درمی‌یابید

چرا نخستین پاسخ من به تمام دغدغه‌های شما یک چیز است:



**فرایند پرورش صدا بدون توجه به تنفس و
عملکرد عضله دیافراگم ممکن نیست**



لازم است به نکته دیگری هم اشاره کنم که در آینده دچار بحران تنفسی نشوید. «بل کانتو» واژه‌ای است که در ادامه با آن آشنا خواهید شد، آموختن آن اگر دوباره به این سطور بازگشتید و یک پرسش و تناقض بزرگ ذهن شما را به خود مشغول کرد، بدانید این پرسش من هم بوده و هست. معیارهای استاندارد همیشه تغییر می‌کنند.

لابه‌لای کتاب سوال واژه «بل کانتو» نگردید، این موضوع برای کسانی قابل فهم خواهد بود که دچار همان درگیری ذهنی من بشوند و گرنه موضوعیتی برای تناقض وجود ندارد. داشت. بیش از این بسط نمی‌دهم، اجازه دهید این یک راز میان من و برخی خدایندگان کتابم باشد.