

هنر بيان

سرشناسه: حکیم معانی، محسن، ۱۳۵۴ -

عنوان و نام پدیدآور: هنر بیان/محسن حکیم معانی.

مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص.

شابک: ۵-۵۸۲-۰۴-۰۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: سخنوری.

موضوع: Oratory

موضوع: گفتار

موضوع: Speech

رده‌بندی کنگره: PN۴۱۲۹

رده‌بندی دیویی: ۸۰۸/۵۱

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۱۰۱۸۶۵۵۶

هنر بیان

راهنمای عملی اصول و فنون بیان به همراه
تمرین‌ها و نمونه‌های صوتی

محسن حکیم معانی





انتشارات قنوس

خیابان انقلاب، خیابان فروردین، خیابان نظری،

نبش جاوید ۲، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات قنوس

محسن حکیم‌معانی

هنر بیان

راهنمای عملی اصول و فنون بیان به همراه

تمرین‌ها و نمونه‌های صوتی

چاپ اول

۷۷۰ نسخه

۱۴۰۴

چاپ سروش

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۵-۵۸۲-۰۴-۶۲۲-۹۷۸

ISSN: 978-622-04-0582-5

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

فهرست

پیشگفتار.....	۹
۱. کلیات.....	۱۵
بیان چیست؟.....	۱۶
مختصری دربارهٔ تاریخچهٔ «فن بیان».....	۱۷
اندام‌های صوتی.....	۲۵
مطالعه.....	۲۶
تغذیه و سلامت صدا.....	۲۷
۲. تمرین‌هایی برای آمادگی اندام‌های صوتی.....	۳۱
تمرین‌های فک و دهان.....	۳۲
تنفس.....	۳۷
تمرین‌های تنفسی.....	۳۸
دیافراگم.....	۴۰
تمرین‌های دیافراگم.....	۴۰
نکته.....	۴۲
تارهای صوتی.....	۴۲
تمرین‌های آوایی.....	۴۲
بیدار کردن صدا.....	۴۳
دیدن دگرآموز، شنیدن دگرآموز.....	۴۴
لوبیای سحرآمیز.....	۴۴

۳. ایرادهای تلفظی و رفع آن‌ها..... ۴۷
- آیا حروف را درست تلفظ می‌کنیم؟..... ۴۷
- مخرج حروف را بهتر بشناسیم..... ۴۸
- واضح و شفاف سخن بگوییم..... ۸۹
- تمرین کاریکاتوری حرف زدن..... ۹۰
- تمرین با هجاهای کشیده..... ۹۱
- نکته..... ۹۲
۴. صدای متن..... ۹۳
- صدای متن را بشنویم..... ۹۳
- تکیه..... ۹۵
- انواع تکیه..... ۹۸
- تکیه واژه..... ۹۹
- تکیه جمله..... ۱۰۸
- عناصر دیگری از صدای متن..... ۱۱۷
- لحن..... ۱۱۸
- سرعت و ضرباهنگ..... ۱۳۳
- آرایه‌های صوتی..... ۱۳۵
- تیپ چیست؟..... ۱۳۷
۵. شعرخوانی، وزن شعر..... ۱۴۱
- عروض..... ۱۴۵
- وزن..... ۱۴۵
- تقطیع..... ۱۴۶
- تقطیع شعر..... ۱۴۶
- چند نکته..... ۱۴۹
- استثنائات یا اختیارات شاعری..... ۱۵۰
- چند وزن خاص..... ۱۵۳
- قافیه..... ۱۵۵
- ردیف..... ۱۵۵
- اجزای قافیه..... ۱۵۶
- قاعده..... ۱۵۶
- پس و پیش حرف روی..... ۱۵۷
- اختیارات قافیه..... ۱۵۸

۱۵۹.....	عیوب قافیه.....
۱۶۰.....	چند نکته فنّ بیانی.....
۱۶۱.....	مختصری درباره وزن شعر امروز.....
۱۷۹.....	۶. اجرای زنده، بداهه‌گویی و صدایشگی.....
۱۷۹.....	اجرای زنده.....
۱۸۱.....	با تمرینی ساده ذهن خود را آماده نگه داریم.....
۱۸۲.....	کسب تجربه از راه مطالعه.....
۱۸۵.....	بداهه‌گویی.....
۱۸۹.....	یک تمرین دیگر.....
۱۸۹.....	اهمیت زمان در بداهه‌گویی.....
۱۹۰.....	و باز هم تمرینی دیگر.....
۱۹۲.....	بداهه‌گویی مهارت است.....
۱۹۴.....	توانایی‌هایمان را بهتر بشناسیم.....
۱۹۷.....	اطلاعات قدرت است.....
۱۹۸.....	طبقه‌بندی اطلاعات.....
۲۰۲.....	چگونه اطلاعات را طبقه‌بندی کنیم؟.....
۲۰۷.....	چند تمرین کاربردی.....
۲۰۹.....	اهمیت زمان.....
۲۱۰.....	تمرین‌های دیگری برای بداهه‌گویی.....
۲۱۳.....	تمرینی متفاوت.....
۲۱۴.....	توصیه‌هایی برای اجرا و بداهه‌گویی.....
۲۲۲.....	گفتگو و مصاحبه.....
۲۲۹.....	چند نکته مهم برای گفتگویی خوب و موفق.....
۲۳۱.....	زبان بدن.....
۲۴۹.....	بازیگری رادیو (صدایشگی).....
۲۵۳.....	پی‌گفتار.....
۲۵۷.....	ضمیمه‌ها.....
۲۸۶.....	کتابنامه.....

پیشگفتار

خوب حرف زدن و سلیس و روان صحبت کردن هنر است. همه کسانی که به یک زبان صحبت می کنند قاعداً حرف یکدیگر را می فهمند. هر قدر هم که یک نفر بد حرف بزند و کلمات و حروف را نصفه نیمه ادا کند، باز شنونده مقصود او را متوجه می شود. اما این بدان معنی نیست که گوینده توانسته مقصود و منظور خود را به بهترین نحو به گوش مخاطب برساند، بلکه صرفاً توانسته گلیم خود را از آب بیرون بکشد. فراموش نکنیم که یکی از عوامل نفوذ و قدرت کلام نحوه ادای آن است؛ این همان رازی است که باعث می شود اصطلاحاً بگوییم سخن کسی به دل می نشیند. در واقع بخش مهمی از هر ارتباط خوب به نحوه حرف زدن بستگی دارد و این امر با توانایی رساندن منظور و مقصود خود به مخاطب فرق دارد. آنچه در این جا درباره آن حرف می زنیم الزاماً معنا و مفهوم کلام نیست، بلکه نحوه ارائه آن است. فرق مهمی است بین فهمیدن کلام گوینده با نفوذ آن کلام در عمق جان و روح آدمی. در این کتاب سعی می کنیم به ابزاری دست پیدا کنیم که کلام را با تأثیر بیشتر و کامل تر به گوش مخاطب برسانیم و بدون شک مهم ترین ابزاری که سبب می شود کلام به چنین سطحی از تأثیرگذاری برسد بیان خوب است. اما این بیان خوب که در این جا هنر بیان می نامیم چگونه به دست می آید؟ آیا این توانایی مادرزادی است؟ داشتن صدای خوب چقدر در این مسیر نقش

دارد؟ چه توانایی‌های بالقوه‌ای داریم که با بالفعل کردنشان می‌توانیم به تأثیرگذاری حداکثری در کلام دست یابیم؟

صدای خوب تا حد زیادی موهبتی مادرزادی است، چراکه به ساختمان حنجره و دهان و سایر اندام صداساز ما، که به طور کلی به آن‌ها اندام‌های صوتی می‌گوییم، بستگی دارد. اما این تمام قضیه نیست. ما با هر صدایی می‌توانیم تأثیرگذارتر و بهتر صحبت کنیم. رسیدن به این نقطه و دستیابی به این توانایی میسر نیست مگر با تلاش و تمرین.

در طول سال‌های کار در رادیو بارها و بارها پیش آمده که افرادی از من بپرسند آیا صدایشان برای گویندگی خوب و مناسب است یا نه، و پاسخ من در اکثر موارد این بود: هم بله و هم نه. چراکه معتقدم تقریباً با هر نوع صدایی می‌توان به قابلیت گویندگی دست پیدا کرد. آنچه مهم است شناختن صداست و طریقه درست پرورش دادن آن.

واقعیت این است که فقط درصد اندکی از مردم صدای منحصر به فرد و خاص دارند و اکثر آن‌ها، شاید قریب به نود درصد، صدایی معمولی دارند. اما صدای خوب تنها درصد اندکی در تأثیرگذاری کلام نقش دارد. به سخن دیگر، صدای خوب مثل هر استعداد دیگری شرط کافی نیست، آنچه مهم است آگاهی از فنون و شگردهایی است که به کمک آن‌ها بتوان کلام را مؤثرتر و رساتر به مخاطب منتقل کرد. این آگاهی، چنانچه با تمرین و پیگیری همراه شود، به نحوی که اصطلاحاً ملکه ذهن شخص شود، می‌تواند بعد از مدتی به قابلیت شگفت‌انگیزی بینجامد که آن را بیان خوب می‌نامیم.

باید بدانیم که قدم نخست برای به دست آوردن این قابلیت شناخت توانایی‌های صدایمان است. پس، در این کتاب سعی می‌کنیم در وهله نخست صدایمان را بشناسیم، اشکال‌های بیانی‌مان را تشخیص بدهیم و با تمرین و تکرار درصدد رفع آن‌ها برآیم و در نهایت به پرورش بیانمان کمک کنیم. موارد نظری و عملی متعددی مطرح می‌کنیم و با ذکر نمونه‌هایی از متون ادبی و غیرادبی فارسی، از قدیم تا جدید، سعی می‌کنیم نکات مطرح شده را کاربردی کنیم. هدف این کتاب آموزش قابلیت است که با کسب آن می‌توانیم تا حد امکان بهتر و تأثیرگذارتر صحبت کنیم. باید توجه داشته باشیم که آنچه لایه‌های این سطرها ذکر می‌شود

تنها و تنها نقشه مسیر را مشخص می‌کند و خواننده نباید توقع داشته باشد پس از خواندن این کتاب به بیانی عالی دست یابد، بلکه باید آن را به مثابه راهنمایی تصور کند که مسیر را به او نشان می‌دهد. در واقع، من فقط سعی می‌کنم هدف را مشخص کنم و ابزار رسیدن به آن را تا جایی که دانش و تجربه‌ام اجازه می‌دهد در اختیار خوانندگان کتاب قرار بدهم، اما آنچه وصول به هدف را امکان‌پذیر می‌کند گام نهادن در راه است و تمرین و تکرار مداوم.

واقعیت این است که خوب حرف زدن در بالا بردن اعتمادبه‌نفس شخص نیز بسیار مؤثر است. می‌دانیم که در بسیاری موارد نداشتن اعتمادبه‌نفس باعث می‌شود نتوانیم در جمع صحبت کنیم. اما آیا می‌دانیم چه چیزی باعث می‌شود اعتمادبه‌نفس لازم برای چنین کاری را نداشته باشیم؟ مطمئناً، اغلب اوقات یکی از دلایل مهم نداشتن اعتمادبه‌نفس این پیش‌زمینه است که فکر می‌کنیم نمی‌توانیم خوب منظورمان را بیان کنیم یا از طرز حرف زدنمان خجالت می‌کشیم. خبر خوب این‌که این مشکل قابل حل است. با این کتاب همراه باشید تا ببینید چه قابلیت‌های نهفته‌ای در نهاد تک‌تک ما وجود دارد که می‌توانیم با فعال کردنشان به سطح بالاتری از توانایی در برقراری ارتباط دست یابیم.

همین ابتدا، به نکته مهم دیگری نیز اشاره کنم و آن این‌که مطالعه این کتاب برای شخصی که علاقه‌مند است بیان خود را بهبود بخشد کارآمد و مؤثر است، اما به هیچ وجه جای کلاس و کارگاهی خوب یا استادی متبحر را نمی‌گیرد. خوشبختانه، امروزه سخنوران، گویندگان، بازیگران و صدایندگان بسیاری وجود دارند که با عناوین مختلفی فن بیان تدریس می‌کنند. قاعدتاً تمام این کلاس‌ها و کارگاه‌ها مفید و قابل استفاده نیستند، اما در این میان هستند افراد توانمندی که می‌توان از تجربه و دانششان برای تقویت و پرورش گفتار بهره برد. بنابراین توصیه می‌شود هنجروی علاقه‌مند، ضمن مطالعه کتاب، از استاد و کلاس خوب هم غافل نماند. خواننده این کتاب آن قدر باهوش هست که بتواند با جستجوی دقیق بهترین استادان را بیابد و از دانششان استفاده کند، بدون این‌که در دام شیادان یا کم‌سوادان پرمداعا بیفتد و وقت و هزینه خود را هدر بدهد.

این کتاب برای گروه‌های مختلفی از مردم کاربردی و مفید است. در وهله اول برای تمام کسانی که علاقه دارند در سخنرانی یا ارائه مطالبشان به مخاطب به توانایی مناسبی دست پیدا کنند؛ یعنی همه افرادی که فکر می‌کنند در سخن گفتن و انتقال پیام ضعف دارند یا می‌خواهند این قابلیت را ارتقا بخشند. نویسنده این کتاب معتقد است بیان خوب حتی در مناسبات خانوادگی و دوستانه نیز ثمرات و آثار بسیار ارزشمندی در بر دارد. بنابراین این کتاب از وجهی برای عموم مردم مناسب و کاربردی به شمار می‌رود.

دسته دوم از مخاطبان هدف این کتاب افرادی هستند که در شغل یا کسب و کارشان به گونه‌ای با دیگران در تعامل‌اند؛ بدین معنی که کاروبارشان در ارتباط مستقیم با افراد دیگر است و لازم است دائماً با آن‌ها صحبت کنند؛ مثلاً معلمان، بازاریاب‌ها، پزشکان، مشاوران، کارمندی که روزانه مستقیماً با ارباب رجوع سروکار دارند، دانشجویانی که باید پروژه‌ها و پایان‌نامه‌های متناسب با رشته و درسشان ارائه بدهند و...

و دسته سوم کسانی‌اند که ابزار حرفه یا علاقه‌شان فقط و فقط صداست؛ افرادی مانند گویندگان رادیو، مجریان تلویزیون، سازندگان و اجراکنندگان پادکست‌ها، سخنرانان (اعم از سخنرانان انگیزشی، منبریان، خطیبان،...)، خوانندگان، علاقه‌مندان به تولید کتاب صوتی یا کار در زمینه دکلمه و دوبله و حتی مدرسان فن بیان.

با این توضیحات به نظر می‌رسد می‌خواهم بگویم این کتاب برای همگان مناسب است! راستش بدون آن‌که بخوام برای کتاب خودم تبلیغ کنم باید بگویم: بله. در واقع لازم است همه آدم‌هایی که با دیگران در ارتباط‌اند مقدمات و مبانی هنر بیان را بدانند تا بتوانند ارتباط سالم‌تر و کارآمدتری با افراد برقرار کنند، مگر کسانی که به هر دلیلی ترجیح می‌دهند هیچ‌گونه ارتباطی با هیچ انسانی نداشته باشند.

کتابی که ادعا دارد راهنمای عملی برای هنر بیان است تنها نباید به مطالب نظری در این زمینه بپردازد. به این منظور، سعی شده است در جای جای کتاب نمونه‌هایی مناسب و تمرین‌هایی کاربردی اضافه شود تا خواننده یا هنرجو ضمن آشنایی با مباحث نظری، به طور مداوم در معرض تمرین و تکرار نیز قرار گیرد. در

فصل‌هایی از کتاب با نمونه‌ها و تمرین‌های فراوانی مواجه می‌شویم که کار را برای هنرجوی پیگیر و جدی آسان‌تر می‌کند. با این حال، در حین نوشتن کتاب به نظر رسید که مخاطب نیاز دارد علاوه بر خواندن نمونه‌ها و تمرین‌ها، برخی از آن‌ها را نیز بشنود. در همین راستا و برای تحقق این منظور به بهترین نحو، به توصیه برخی دوستان و با همکاری کارمندان نازنین و کاربلد انتشارات ققنوس، به راه‌حلی بدیع و کارآمد رسیدیم. توضیح این‌که تمام تمرین‌ها و نمونه‌ها با کیوارکدهایی که مقابل هر مورد قرار گرفته به راحتی قابل دسترسی و شنیدن است. کافی است خواننده با گوشی هوشمند خود کیوارکد تمرین را اسکن کند تا ارتباطش با پیوند مورد نظر برقرار شود، آن‌گاه می‌تواند تمرین یا نمونه را بشنود و دقیقاً در جریان چندوچون مبحث قرار گیرد و راه هر گونه ابهام و نارسایی بسته شود. تمام این تلاش‌ها به خاطر این بود که به واسطه مصداق‌های صوتی، تمرین‌ها و نمونه‌ها واضح‌تر و پرفایده‌تر در خاطر مخاطب بنشینند و بهره کتاب برای او مضاعف گردد. در پایان پیشگفتار وظیفه خود می‌دانم از کلیه دوستانی که به هر طریق نویسنده را در تهیه و تدوین این کتاب یاری داده یا با نظرات و پیشنهادات خود در هرچه بهتر و کامل‌تر عرضه شدن مطالب آن نقش داشته‌اند تشکر و قدردانی کنم؛ اگرچه خوب می‌دانم این اندک یک از هزار دین من نیز به این دوستان نیست. به ترتیب الفبا: سعید اسلام‌زاده، بهزاد بهادر، پرهام پاک‌نیا، مهدیه حیدری، منصوره خادم‌نیا و سعید زارع‌محمدی. امیدوارم نام کسی را از قلم نینداخته باشم. همچنین سپاسگزارم از جناب امیر حسین زادگان، مدیر محبوب و محترم انتشارات ققنوس، و همکاران کاربلد آن نشر وزین و محترم که با بلندنظری و سعه صدر در ارائه هرچه بهتر و شکیل‌تر این کتاب همدلانه کوشیدند. به طور ویژه تشکر می‌کنم از دوست خوب و هنرمند ارجمند جناب سعید فلاح‌فر که زحمت تهیه عکس‌های کتاب بر عهده ایشان بود و با بردباری تمام افتخار دادند در تهیه بخش مهمی از کار بنده را همراهی کنند. از مدرسان و استادان فن بیان یا متخصصان حوزه‌های دیگر نیز که به نحوی در مباحث ارائه‌شده در این کتاب صاحب نظر و اندیشه‌اند خواهمشندم چنانچه در هر یک از مباحث ایراد و اشکالی به نظرشان

آمد چشمپوشی نکنند، بلکه به صریح‌ترین بیان ممکن به نویسنده تذکر دهند تا آن نواقص در چاپ‌های بعد اصلاح گردند و متنی پاکیزه‌تر در اختیار علاقه‌مندان و هنرجویان قرار گیرد.

کلیات

زبان را می‌توان در چهار سطح مختلف بررسی کرد: شنیدن، حرف زدن، خواندن و نوشتن. این چهار سطح به اندازه کافی برای هر کسی آشناست. کودک انسان، از بدو تولد، از راه گوش دادن آموختن زبان را آغاز می‌کند. سپس، با تقلید و تکرار، شنیده‌ها را به گفتار تبدیل می‌کند. با قدم گذاشتن در مدرسه، نشانه‌های مکتوب زبان را می‌آموزد و شروع به خواندن و نوشتن می‌کند. آموزش هر یک از این چهار سطح زبان روش‌های خود را دارد که مانند خود زبان در طول زمان تغییر کرده و همچنان نیز در حال تحول است.

ممکن است عده‌ای نتوانند با هر چهار سطح زبان به یک اندازه کار کنند، مثلاً افرادی که سواد خواندن و نوشتن ندارند از دو سطح زبان محروم‌اند. یا اگر کسی در اندام‌های صوتی یا شنوایی‌اش مشکلی داشته باشد، قاعدتاً نمی‌تواند با سطوحی از زبان ارتباط برقرار کند. یا مثلاً انسان اولیه، پیش از اختراع خط، فقط دو سطح صوتی زبان یعنی سطح شنیداری و گفتاری را می‌شناخت. این چهار سطح از سویی به هم ربط دارند و از سویی جدا از هم‌اند.

هر چه باشد، مجموعه نشانگانی یک زبان، اعم از حروف صدا دار (مصوت) و بی‌صدا (صامت)، ترکیب آن‌ها در قالب کلمات، نحو و قواعد یک زبان و نیز نشانگان تصویری زبان (الفبای نوشتاری)، در مجموعه‌ای بزرگ که همان زبان

باشد قابل فهم و بررسی است. ولی از سوی دیگر چنین نیست که اگر کسی زبانی را می‌داند، الزاماً به کل آن مجموعه اشرف داشته باشد. آدم‌های زیادی را سراغ داریم که مثلاً به واسطه دیدن فیلم به زبانی خاص یا شنیدن ترانه‌هایی به آن زبان آن را آموخته‌اند و می‌فهمندش، اما از نوشتن یا خواندن یا حتی حرف زدن به آن زبان عاجزند. قدیم‌ترها، بسیاری از افرادی که سواد مکتبخانه‌ای داشتند از پس خواندن متن‌ها برمی‌آمدند، اما نوشتن نمی‌دانستند. همین است که می‌گوییم هر سطح از چهار سطح نامبرده به خودی خود قابل آموزش است و آموختن هر یک از این سطوح نیز الزاماً به معنی دانستن سطوح دیگر نیست. اما به زعم من زبان سطح پنجمی هم دارد که در این جا آن را «بیان» می‌نامیم.

بیان چیست؟

مقصود از بیان سخن گفتن (از روی نوشته یا به طور بداهه) برای شنیدن یک نفر یا عده‌ای از افراد است. شما می‌توانید به آن بگویید خطابه، وعظ، سخنرانی، گویندگی یا هر چیز دیگر، اما فکر می‌کنم کلمه «بیان» جامع‌تر باشد. همان‌طور که می‌بینید این کار فقط سروکله زدن با سطح گفتاری زبان نیست، چراکه اگرچه عنصر مهم آن حضور شنونده است، از یک طرف تأثیر کلام در مخاطب اهمیت ویژه‌ای دارد و از طرف دیگر چون در اغلب موارد این نحوه از سخن گفتن از روی نوشته است یا قبلاً خوانده شده و حفظ شده یا به دانش فرد تبدیل شده، نوشتار و خواندار را نیز شامل می‌شود.

نام این کتاب را هنر بیان گذاشته‌ام، زیرا اعتقاد دارم بیان خوب عملی هنرمندانه است که مانند همه هنرهای دیگر بخشی از آن آموزش و روش است و بخش مهم‌تری از آن از خلاقیت و هوش لحظه‌ای فرد ناشی می‌شود. چنان‌که گفته شد، حرف زدن قدیمی‌ترین سطح زبان است و از وجهی مهم‌ترین آن. چراکه حرف زدن مواجهه مستقیم با مخاطب است و از این رو اصالتی بیش و پیش از نوشتار دارد. با این توضیحات، آنچه آموزگار بیان می‌تواند منتقل کند چگونه گفتن است و نه چه گفتن. این‌که چه بگویید به اطلاعات و میزان دانش شما از موضوع بستگی

دارد و به خودتان ربط دارد که آن را پرورش بدهید یا نه، اما چگونه انتقال دادن این دانش فنی است که می‌توان آن را یاد داد و یاد گرفت. ولی فراموش نکنید که باید حرفی برای گفتن داشته باشید تا بتوانید آن را به بهترین نحو بیان کنید. بدون دانش و آگاهی حرف زدن کار شیادان و فرصت‌طلب‌هاست.

شخصاً اعتقاد دارم گویندگی و سخنوری از عهده همه‌کس برمی‌آید. صدای خوب و منحصر به فرد ویژگی‌ای ذاتی و طبیعی است که شخص در داشتن یا نداشتن آن اختیار و انتخابی ندارد، با این حال صدای خوب مثل هر استعداد دیگری فقط بخشی از مسیر است، و چه بسا سهم بسیار اندکی در موفقیت گوینده دارد. در واقع، مهم‌تر از صدای خاص، فراگرفتن شیوه‌ها و روش‌هایی است برای تربیت و پرورش صدا. به سخن دیگر، با صدای معمولی نیز می‌توان گوینده یا سخنران خوبی شد، به شرط آن‌که اولاً صدایمان را به‌خوبی بشناسیم، ثانیاً با تمرین و تکرار آن را پرورش دهیم و به فنون گویندگی تسلط داشته باشیم و ثالثاً در به‌کارگیری شیوه‌های بیان خلاقیت و هنر به خرج دهیم. چه بسیار صداهاى خاص و ممتاز که هرگز به گویندگی رادیو نرسیده‌اند و چه بسیار گویندگان موفق که از ابتدا صدایی ساده و معمولی داشته‌اند، ولی با یادگیری و تجربه‌اندوزی و جدیت و پشتکار جزو گویندگان طراز اول به شمار می‌روند. خلاصه سخن این‌که کافی است شخص در اندام‌های صوتی‌اش عیب و ایرادی رفع‌ناشدنی نداشته و صدایی معمولی داشته باشد تا بتواند گوینده رادیو یا سخنوری ممتاز شود، به شرط این‌که تمرین و پشتکار را فراموش نکند و آموزش را سرلوحه کارش قرار دهد.

مختصری درباره تاریخچه «فن بیان»

از دیرباز خطیبان و واعظان نماینده این سطح از زبان بوده‌اند، افرادی که با اهداف گوناگون باید برای دیگران صحبت می‌کردند. نقالان و خنیاگران و گوسانان،^۱ که قصه‌های شفاهی قوم خود را سینه‌به‌سینه نقل می‌کردند، قدیمی‌ترین گویندگان

۱. گوسانان یا کوسانان نوازندگان و آوازخوانان دوره‌گردی بودند که در نواحی مختلف ایران فعالیت داشتند.

تاریخ به شمار می‌روند. نیز سَمَن‌ها و مُبَلَّغان مذهبی را باید از پیشگامان هنر بیان دانست. همچنین منادیان و جارچی‌ها را، که وظیفه انتقال اوامر را به سراسر قلمرو پادشاهی بر عهده داشتند، از پایه‌گذاران این سطح از زبان می‌توان به حساب آورد. در این میان، ماجرای مردی که در قرن چهارم پیش از میلاد در یونان می‌زیست شاید از همه جالب‌تر و مهم‌تر باشد.

پدر دِموسِستِس اسلحه‌ساز بود. او در نوجوانی پدرش را از دست داد و چون حامی‌ای نداشت، تمام دارایی پدرش را تصاحب کردند. در آن زمان، یونان و به‌ویژه آتن مهد سخنوران و وکلای چیره‌دستی بود که هنر اصلی‌شان خوب حرف زدن بود و با همین حرفی‌ها به هر مقصودی دست می‌یافتند. اینان پایگاه و جایگاه قابل‌توجهی در آتن داشتند و از ثروت، قدرت و شهرت زیادی هم برخوردار بودند. بسیاری از آنان حتی به پارلمان یا مجلس قانونگذاری آتن نیز راه یافته بودند و در امور مهم سیاسی نقش ایفا می‌کردند. این خطیبان نخستین وکلای مدافع نیز به شمار می‌رفتند، به این معنا که اگر کسی دعوی یا شکایتی داشت، پولی به یکی از این خطیبان می‌داد و استخدامش می‌کرد تا در دادگاه به جای او صحبت کند و حقش را بگیرد.

اما دِموسِستِس نوجوان پولی نداشت تا یکی از این سخنوران را استخدام کند و مال و اموال پدرش را پس بگیرد. او مدتی در فقر و بیچارگی مطلق در آتن زندگی کرد، ولی سرانجام تصمیم گرفت خودش دست‌به‌کار شود. مشکل اصلی این بود که دِموسِستِس از بچگی لکنت زبان داشت و به نظر می‌رسید به‌هیچ‌وجه نمی‌تواند از پس کاری که نیاز اولیه‌اش حرف زدن است بربیاید. اما نوجوان قصه ما ناامید نشد. آتن را ترک کرد و به اطراف شهر پناه برد. نزدیک ساحل در غاری ساکن شد و زندگی ریاضت‌گونه‌ای را آغاز کرد. بخشی از سخت‌ترین تمرین‌های بیان، که تا امروز همچنان استفاده می‌شود، محصول تجربه و تلاش خستگی‌ناپذیر دِموسِستِس است. او هر روز ساعت‌های متمادی در برابر دریای خروشان می‌ایستاد و خطابه‌های بلند و تکراری خطیبان مشهور را فریاد می‌زد تا بتواند در هیاهوی جمعیت تمرکزش را حفظ کند و رشته سخن از دستش درنرود. از جمله کارهای خلاقانه‌ای که دِموسِستِس برای بهتر سخن گفتن انجام می‌داد این بود که

سنگریزه‌هایی در دهان می‌گذاشت و سعی می‌کرد با صدای بلند سخنرانی کند. یا مثلاً نوشته‌اند که در دیواره‌های غارِ تنگش تیغ و خنجر کار گذاشته بود برای این که موقع حرف زدن بتواند حرکت دست‌هایش را کنترل کند. از این دیوانه‌بازی‌ها کم نداشت، اما بالاخره موفق شد. نوزده‌ساله بود که به آتن بازگشت و به کار خطابه مشغول شد. به درستی نمی‌دانیم که آیا دموستنس توانست ثروت بر بادرفته پدرش را زنده کند یا خیر، اما این را می‌دانیم که او به یکی از قدرتمندترین و تأثیرگذارترین افراد آتن تبدیل شد و حتی به پارلمان هم راه یافت. از همه مهم‌تر این که دموستنس نام خود را به عنوان پایه‌گذار فن بیان در تاریخ ثبت کرد.

با این حال تا سال‌ها کسانی که به‌نوعی با سخنوری سروکار داشتند به فن بیان نیاز داشتند، و عده‌شان زیاد هم نبود. از واعظان و قصه‌سرایان که بگذریم، دسته دیگری نیز در طول تاریخ در تدوین مبانی این فن سهم داشته‌اند: تئاتری‌ها. بازیگران نمایش بایست صدای رسا و قدرتمندی می‌داشتند تا در صحنه نمایش، که غالباً مثل سالن‌های امروزی آکوستیک نبود و فضای مناسبی برای رساندن صدا به مخاطبان نداشت، کم نیاورند و صدایشان را به گوش تماشاچیان برسانند. همین مشکل باعث شد مجموعه‌ای از تمرین‌های بیانی در کنار شگردها و تمرین‌های بازیگری به وجود بیاید و رفته‌رفته تکامل یابد.

در ایران نیز از دیرباز مشاغل مختلفی با فن بیان سروکار داشته‌اند، از واعظان و منبریان و قاریان گرفته تا پرده‌خوانان و منقبت‌خوانان و حتی سقاها. نمایش‌های آیینی نیز در ایران سابقه‌ای طولانی دارد که به پیش از اسلام برمی‌گردد و آشکال تکامل‌یافته آن در تعزیه‌خوانی و شبیه‌خوانی تا امروز هم ادامه دارد. شایان ذکر است که سخنوری، به مثابه نوعی آیین و مسلک، در ایران سابقه‌ای طولانی دارد ولی کمتر درباره آن تحقیق شده است. یکی از پژوهش‌های کمیاب در این باب کتابی است با عنوان *سخنوری* که همین چند سال پیش به همت دکتر مهران افشاری تألیف و منتشر شد. این کتاب شرح مختصر ولی کاملی است از پیشینه این آیین، به همراه یادداشت‌ها و شعرهایی باقیمانده در طومارها که به تصحیح مؤلف یکجا گرد آمده است و سند ارزشمندی در این زمینه به شمار می‌رود. در بخشی از مقدمه این کتاب چنین می‌خوانیم:

شگفتی آور است که سه گروه «اهل سخن» که در سده نهم واعظ کاشفی از آنان سخن گفته است، دست کم تا هفتاد سال پیش، در ایران باقی و فعال بوده اند، منتها به جای «اهل سخن» «سخنور» نامیده می شده و مراسم مشاعره خاصی را هم به نام «سخنوری» در تکیه ها و قهوه خانه ها برگزار می کرده اند.^۱

تا جایی که می دانیم شیوه کار اینان بداهه گویی و بداهه سرایی بوده است و با آداب و مراسم خاصی آن را اجرا می کرده اند. سال ها پیش از تألیف کتاب دکتر افشاری، مرحوم دکتر محمدجعفر محبوب در چند مقاله ای که در نشریه سخن منتشر کرد برای نخستین بار به این آیین پرداخت و گویا خود نیز آخرین نسل از این سخنوران را دیده و پای اجرایشان نشسته بود. از کتاب ادبیات عامیانه ی ایران، که مجموعه ای از مقالات این استاد ارجمند است و زنده یاد دکتر حسن ذوالفقاری آن ها را گردآوری و منتشر کرده، درباره اهل سخن و سخنوران اطلاعات ارزشمندی به دست می آوریم. اما آنچه در این مجال برای ما بیشتر اهمیت دارد اشاره جناب محبوب به تمرین ها و روش های آموزشی سخنوران است. ایشان خواندن و حفظ کردن اشعار متناسب با این آیین و نسخه برداری از روی طومارهای سخنوران پیشکسوت را از اولین قدم های نوآموزان این فن عنوان می کند. دکتر محبوب در مقاله دیگری از همین کتاب، آن گاه که درباره نقالی و قصه خوانی صحبت می کند، یادآور می شود که نقالان خویش را «گوینده» می نامیدند. در ادامه به روش های تربیتی نقالان نیز اشاره می کند و می نویسد:

استاد [نقال] در ساعت های فراغت، او [شاگرد] را به سخن گفتن وامی دارد و عیب های کارش را اصلاح می کند و جزئیات کار، مانند تکیه کردن روی بعضی کلمات و عبارات و جاهایی که در هنگام خواندن شعر باید صدای خود را غلت دهد، در کار «تحریر» صدا او را راهنمایی می کند. و چون وی را از هر جهت شایسته یافت و یقین کرد که می تواند بر سر جمع سخن بگوید، به یکی از قهوه خانه هایی که خواستار گوینده هستند معرفی می کند.^۲

۱. مهران افشاری، سخنوری (تهران: سخن، ۱۴۰۰)، ص ۱۹.

۲. محمدجعفر محبوب، ادبیات عامیانه ی ایران (تهران: چشمه، ۱۳۸۶)، ص ۱۰۹۹.

در اواخر دوران قاجار و اوایل دوران پهلوی، با ورود تئاتر به ایران با سبک و سیاق غربی، سازوکارهایی برای تعلیم و تربیت بازیگران نیز در نظر گرفته شد. اما با تأسیس رادیو در سال ۱۳۱۹ نیاز بود که به فن بیان توجهی جدی شود، چنان‌که یکی از مفاد اولیه آیین‌نامه رادیو تأسیس مدرسه برای تربیت خطیب، قصه‌گو و شاهنامه‌خوان بود و این گام نخست در تربیت گوینده برای رادیو بود.

با این حال، مجال مناسبی برای ورود تئاتر و نمایش و بازیگری به مباحث فن بیان فراهم شد. از زمان ورود تئاتر به ایران تا سال‌ها بعد، هنوز سازوکار منظم و مشخصی برای تربیت و آموزش بازیگران وجود نداشت. گروه‌های نمایش برحسب علاقه و استعدادشان افراد را به خدمت می‌گرفتند و این بازیگران ضمن کار رفته‌رفته با فنون بازیگری آشنا می‌شدند. در کنار این تجربه‌های عملی، البته مدارس و کلاس‌هایی نیز به طور پراکنده به آموزش فنون بازیگری می‌پرداختند، اما چنان‌که اشاره شد این فعالیت منسجم و آکادمیک نبود.

بالاخره اولین مدرسه نمایش ایران با نام «کلاس تئاتر شهرداری» با کوشش علی دریایی‌گی در سال ۱۳۱۵ افتتاح می‌شود... کلاس توسط علی دریایی‌گی سرپرستی می‌شد که به تازگی از آلمان بازگشته بود و در آن‌جا درس تئاتر و سینما خوانده بود. ابوالحسن صبا معلم موسیقی، مادام کرنلی معلم باله و حرکات موزون، میرعمادی معلم صحنه‌پردازی و خود دریایی‌گی معلم بازیگری و کارگردانی بود.^۱

کلاس تئاتر شهرداری تنها سه سال دوام یافت. اما پس از آن افتتاح هنرستان هنرپیشگی در سال ۱۳۱۸ نقش مهمی در پرورش بازیگر داشت. این مرکز، چنان‌که از نامش پیداست، اگرچه به طور خاص به منظور تربیت گوینده بنا نهاده نشده بود، بخش مهمی از آموزش‌های آن را فن بیان تشکیل می‌داد و تا آن‌جا که می‌دانیم افرادی مانند سیدعلی نصر، رفیع حالتی و عبدالحسین نوشین این فن را آموزش می‌دادند.

برنامه‌های هنرستان هنرپیشگی نسبت به کلاس تئاتر شهرداری وسیع‌تر بود و اساتید بیشتری را جهت تعلیم دانشجویان به کار گرفته بود... این هنرستان

۱. جمشید ملک‌پور، ادبیات نمایشی در ایران (تهران: توس، ۱۳۸۶)، ص ۲۶۳.

را باید پایه دانشکده هنرهای دراماتیک و دپارتمان تئاتر دانشکده هنرهای زیبا دانست که سال‌ها بعد تأسیس شدند.^۱

در همین سال ۱۳۱۸ مقدمات تأسیس رادیو در تهران با سرعت در حال پیگیری بود. با دستور دولت، کمیسیون مرکب از چند وزارتخانه شامل وزارت مالیه، وزارت صنعت و وزارت پست و تلگراف و تلفن مأمور بررسی طرح تأسیس یک ایستگاه رادیویی شدند. در همان سال، وزیر دارایی وقت، محمود بدر، طی سخنرانی مبسوطی در سازمان پرورش افکار، درباره رادیو و اهمیتش صحبت‌های بسیار قابل توجهی ایراد کرد. در بخشی از این سخنرانی مشخص است که از همان ابتدا پرورش و تربیت گوینده یکی از دغدغه‌های مهم این رسانه نوظهور بوده است. محمود بدر در این سخنرانی می‌گوید:

تمام مطالب گفتنی در رادیو، خود ادبیات مخصوصی است، زیرا شنونده را رغبت افزاید و به طیب خاطر خود را برای شنیدن آماده نماید. ولی این را هم باید گفت که چون بیشتر منظور تربیت افکار توده است، جز سخنرانی‌هایی که بسته و گریخته در برنامه گنجانیده شده و ویژه خواص می‌باشد، باقی به زبانی بسیار ساده و نزدیک به فهم عموم باید گفته شود. پس باید روح ادبی به پیکر همین زبان ساده و نزدیک به فهم عوام دمیده شود و [در] این کار هم هیچ اشکالی نیست. اشخاص باذوق و قریحه لازم دارد تا مشغول کار شوند و در این فن آنچه لازمه تمرین است به جای آرند و با تشویق‌هایی که دولت از جهات مادی و معنوی نسبت به این امر مبذول خواهد داشت جای هیچ تردیدی نیست که به‌زودی دسته‌ای از این هنرمندان باذوق از گوشه و کنار گرد آمده و آن خدمت را به بهترین شکلی انجام خواهند داد.^۲

چنان‌که می‌بینیم، این حساسیت در مورد شیوه بیان گویندگان رادیو از همان ابتدا وجود داشته و هرچه جلوتر آمده سازوکارهای متناسب با آن اندک‌اندک شکل گرفته است. هرچند این شکل‌گیری دست‌کم در مورد آموزش بیان اغلب به‌کندی صورت گرفته و کمتر به صورت متمرکز به آن پرداخته شده است.

۱. همان، ص ۲۶۴.

۲. رضا مختاری اصفهانی، سرگذشت رادیو در ایران به روایت اسناد (تهران: دفتر پژوهش‌های رادیو، ۱۳۸۹)، ص ۲۸.

رادیو در سال‌های اولیه پس از تأسیس زیرمجموعه اداره کل انتشارات و تبلیغات به شمار می‌رفت و مدیریت آن اداره نیز به عهده دکتر عیسی صدیق بود. در نامه‌ای که در سال ۱۳۲۰، یک سال پس از تأسیس رادیو، از دفتر نخست‌وزیری خطاب به دکتر عیسی صدیق نوشته شده است چنین می‌خوانیم:

در قسمت خواندن گفتارها به فارسی و زبان‌های بیگانه با وزارت پست و تلگراف مذاکره و قرار شده است همه‌روزه گویندگان در ساعت معین در آن وزارتخانه گرد آمده و از اداره کل انتشارات و تبلیغات کسانی برای آموختن طرز خواندن گفتارها به آن‌جا گسیل شوند. ترتیب این کار را بدهید.^۱

نخستین کمیسیون تجدیدنظر در برنامه رادیو در سال ۱۳۲۶ با حضور افرادی فرهیخته و صاحب‌نام به همراه مدیران و رؤسای مجموعه‌هایی که با رادیو سروکار داشتند برگزار شد. در گزارشی که از نشست این کمیسیون به جا مانده است، دغدغه طرز گفتار گویندگان همچنان پابرجاست. دکتر بدیع‌الزمان فروزانفر، استاد شناخته‌شده ادبیات و تاریخ، در این جلسه به نکات ظریفی اشاره کرده است، از آن جمله لزوم تشکیل گروهی برای آموزش به گویندگان رادیو و نظارت بر کار آن‌هاست.

آقای فروزانفر پیشنهاد کردند کمیسیونی مرکب از عده‌ای از فضلا و دانشمندان اهل فن تشکیل شود که هم مطالب را کنترل کنند و هم گویندگان نزد آنان مطالب را بیاموزند و این امر نیز از طرف عموم اعضای کمیسیون تأیید و تصویب شد.^۲

می‌دانیم که این کمیسیون تشکیل شد و گزارش‌هایی از کار آن نیز موجود است، با این حال، رفته‌رفته، با گسترش فعالیت رادیو و جا افتادن آن، نیاز به تربیت گوینده بیشتر و بیشتر حس می‌شد، تا جایی که آموزش گوینده و صدایش در رادیو نیز آغاز شد. تشکیل دوره‌های فن بیان در رادیو باید سال‌ها بعد یعنی حدود ۱۳۳۹ شروع شده باشد.

وقتی رادیو کار مداومش را می‌خواست شروع کند، از هنرپیشه‌های تئاتر استفاده

۱. همان، ص ۱۱۶.

۲. همان، ص ۲۵۲.

کرد. خب این‌ها سال‌ها ممارست داشتند، سال‌ها کار کرده بودند و آشنایی با تکنیک صدا داشتند. اما اگر یک آقا یا خانمی از در وارد بشود و بخواهد هنرپیشه رادیو بشود باید آموزش ببیند... رادیو هم امکانش را نداشت که برایشان معلم بگیرد. یادم است که یک مدت به خاطر همین... دو نفر از استادان فن را دعوت کردند یکی [رفیع] حالتی بود که بیان کار می‌کرد و دیگری اصغر گرمسیری بود، که در استودیو ۱۴ کلاس تشکیل داده بودند و کسانی را که کار صحنه نکرده بودند آموزش می‌دادند.^۱

با همه این‌ها نوشتن و انتشار کتابی درباره فن بیان تا سال‌ها ضروری به نظر نمی‌رسید. بعدتر هم اگر چیزی نوشته یا ترجمه شد بیشتر به منظور استفاده بازیگران و هنرپیشه‌ها بود و سال‌ها طول کشید تا درباره فن بیان و گویندگی کتاب مستقلی نوشته شود؛ روندی که تا همین امروز هم کم‌وبیش ادامه دارد و باعث شده تعداد کتاب‌های نوشته‌شده درباره فن بیان، که اختصاصاً گویندگی را مد نظر داشته باشد، چندان زیاد نباشد. البته در این سال‌ها کتاب‌هایی هم از انگلیسی و حتی ایتالیایی ترجمه و منتشر شده است، اما به نظر می‌رسد این ترجمه‌ها نمی‌توانند گره چاندانی از کار بگشایند، زیرا چنان‌که قواعد دستوری و املائی هر زبان با زبان دیگر متفاوت است، قواعد بیانی زبان‌ها نیز با هم تفاوت دارد. این نکته ساده‌ای است که گاه از نظر بسیاری از متخصصان دور می‌ماند؛ توضیح این‌که زبان‌ها نه تنها در صامت‌ها و مصوت‌ها تفاوت‌های بسیاری با هم دارند، بلکه از آن مهم‌تر تفاوت در تکیه‌هاست که گاه در یک زبان سرنوشت‌ساز می‌شود و در زبانی دیگر اهمیت بسیار کمتری می‌یابد. با این حال، چنان‌که پیش‌تر اشاره شد، در زبان فارسی تلاش‌های زیادی در این زمینه صورت نگرفته و آنچه نوشته شده نیز به‌رغم تلاش نویسندگان خالی از ایراد و اشکال نیست. این کتاب ادعا ندارد که به‌کل از هرگونه عیب و ایرادی به دور است. بنابراین صحیح آن است که صاحب‌نظران و اصحاب فن با نظر اغماض به این کتاب نگاه نکنند و چنانچه نقص و کاستی‌ای در هر یک از مباحث مطرح‌شده مشاهده کردند، متذکر شوند.

۱. محمد مهاجر، سیری در نمایش رادیو (تهران: معین، ۱۳۹۳)، ص ۱۴۲. آنچه از این کتاب نقل شده بخشی از صحبت‌های احمد فرنی در گفتگو با باقر کریم‌پور است.

اندام‌های صوتی

در این کتاب بارها با این ترکیب سروکار خواهیم داشت. اندام‌های صوتی اندام‌هایی هستند که هنگام سخن گفتن از آن‌ها استفاده می‌شود. این اندام‌ها از ناحیه بالای شکم، از پرده دیافراگم شروع و به لب‌ها ختم می‌شود.

اندام‌های صوتی آدمی شامل این‌ها می‌شود: پرده دیافراگم، شش‌ها، نای، حنجره، تارهای صوتی، زبان، دندان‌ها، کام، سقف دهان، لب‌ها، لپ‌ها، فک و بینی.

حرف زدن و سخن گفتن در واقع حاصل کار کل این مجموعه است. ایرادهای گفتاری ریشه در یکی از همین اندام‌ها دارند و با شناخت ایراد می‌توان درصدد رفع آن برآمد. ممکن است در اندام صوتی ایرادی وجود داشته باشد که نتوان برطرفش کرد یا فقط با جراحی و ترمیم مرتفع شود. مثلاً اگر در ساختمان فک ایرادی اساسی وجود داشته یا دو سه دندان جلویی افتاده باشد، در ادای صحیح بعضی حروف با مشکل مواجه می‌شویم. نیز افرادی که در دستگاه شنوایی و گفتاری‌شان نقص‌های مادرزادی دارند در صحبت کردن با مشکلاتی اساسی مواجه می‌شوند که بخشی از آن‌ها با گفتاردرمانی برطرف می‌شود، اما معمولاً این‌گونه نواقص هیچ‌وقت کاملاً برطرف نمی‌شوند. همین‌طور مشکلات و بیماری‌های تنفسی و ریوی می‌تواند در کار گویندگی اختلال جدی وارد کند.

از این مشکلات پایه‌ای که بگذریم، بسیاری از ایرادهای بیانی افراد به سبب درست استفاده نکردن از اندام‌های صوتی است. مثلاً جاگیری زبان در ادای حروف بسیار مهم است. اگر ایرادی ساختاری در زبان وجود نداشته باشد، بسیاری از این مشکلات با تمرین و پشتکار برطرف می‌شود. فصل سوم این کتاب با تمرکز بر ایرادهای تلفظی متداول بین فارسی‌زبانان و با پیشنهاد و ارائه تمرین‌ها و راهکارهایی ساده سعی دارد در گام اول خواننده را با بیانی صحیح و استاندارد آشنا کند.

اما پیش از این‌که به برطرف کردن ایرادهای تلفظی بپردازیم، لازم است چند نکته اولیه را رعایت کنیم. کلام باید واضح، شفاف و کامل به گوش مخاطب برسد. برای این منظور لازم است همواره محکم و با انرژی صحبت کنید. نه به این معنا که داد بزنید، بلکه باید بتوانید، بدون بالا بردن صدایتان، واضح و رسا

صحبت کنید. هنگام صحبت کردن و به‌خصوص خواندن از روی متن، همیشه اندام‌های صوتی خود را در یک راستا قرار بدهید. یعنی صاف بنشینید یا بایستید و بخوانید. خم شدن روی کتاب یا برگه‌هایی که از روی آن می‌خوانید باعث می‌شود صدایتان رسایی لازم را نداشته باشد. پس، به جای این‌که روی کتاب خم شوید، کتاب را بالا بیاورید تا اندام‌های صوتی‌تان در یک خط مستقیم قرار بگیرند.

مطالعه

یکی از شاخصه‌های مهم برای گویندگی خوب و حرفه‌ای میزان مطالعه است. درست است که مطالعه در همه جنبه‌های زندگی به فرد کمک می‌کند، اما در کار گویندگی نقش بسزایی دارد. آشنایی با کتاب مأنوس بودن با زبان است و هرچه این انس عمیق‌تر باشد، در بهبود بیان مؤثرتر و کارآمدتر است.

اگرچه کتاب خواندن به بهبود کار گوینده کمک می‌کند، به نظر می‌رسد مطالعه مستمر بعضی کتاب‌ها تأثیر بیشتری دارد. مطالعه متون قدیم زبان فارسی نخستین فایده‌ای که دارد گسترش دایره واژگان است. باور کنید یا نه، یکی از ابزارهای قدرت بیانی داشتن گنجینه مناسبی از کلمات و اصطلاحات است تا در موقع نیاز بتوانید از آن‌ها استفاده کنید. از سوی دیگر، مطالعه متون کهن ادب فارسی از آن رو که می‌تواند در بلندمدت ما را با نحو تاریخی زبان آشنا کند بسیار مهم است، چراکه به درک عمیق‌تر آن می‌انجامد و هرچه شناخت ما از ابعاد گوناگون زبان بیشتر باشد، در نحوه به‌کارگیری عناصر زبان بهتر و موفق‌تر می‌توانیم عمل کنیم.

از دیگر فواید مطالعه باید به تأثیر آن در بداهه‌گویی اشاره کرد. اجرای بداهه یکی از سخت‌ترین و در عین حال فنی‌ترین کارهای گویندگی است که به آمادگی ذهنی زیادی نیاز دارد. با مطالعه مستمر، ذهن مانند ورزشکاری که مدام سعی می‌کند خود را در بهترین وضعیت بدنی قرار دهد همیشه آماده و سر حال است تا در مواقع نیاز بهترین کلمه‌ها را پیدا کند و جملات خوب و درست به مخاطب تحویل دهد. در این میان، مطالعه رمان‌ها و داستان‌ها نقش مهمی در آمادگی فرد برای بداهه‌گویی دارند، که در جای خود بیشتر و مفصل‌تر درباره‌اش سخن خواهیم گفت. مطالعه انواع شعر نیز نوعی ورزش ذهنی و زبانی برای بهبود فن بیان به شمار می‌رود.

تغذیه و سلامت صدا

آنچه می‌خوریم و می‌آشامیم تأثیر مستقیمی در نحوه بیان ما دارد. بنابراین در این مجال چند توصیه ساده و مهم می‌کنیم به کسانی که بهتر حرف زدن برایشان اهمیت دارد. از نوشیدن آب و نوشیدنی‌های بسیار سرد یا بسیار داغ پیش از و هنگام سخن گفتن خودداری کنید. آب سرد یا آب داغ هر دو برای صدای شما مشکل ایجاد می‌کنند و چه‌بسا کاری کنند که نتوانید دیگر به صحبت کردن ادامه بدهید. آب را ولرم و به میزان متعادل بنوشید.

بسیاری از مردم از این شکایت دارند که هنگام صحبت کردن دایم دهانشان خشک یا آب دهانشان جمع می‌شود. هر دو مشکل یک راه‌حل دارد. خشکی دهان موقع صحبت کردن طولانی مدت طبیعی است، زیرا ما همراه با بازدمان حرف می‌زنیم و جریان هوا در دهان باعث می‌شود رطوبت آن کم شود. در این هنگام، غده‌های بزاقی برای جبران خشکی دهان شروع به ترشح می‌کنند و ممکن است این واکنش طبیعی به جمع شدن آب در دهان بینجامد که خود باعث اختلال در سخن گفتن می‌شود. از سوی دیگر، خشکی دهان باعث می‌شود هنگام صحبت کردن صداهای اضافی تولید شود که کار گوینده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بهتر است همیشه هنگام سخنرانی یا گویندگی یک لیوان آب کنار دستتان داشته باشید تا بتوانید دایم دهانتان را مرطوب نگه دارید. توجه کنید که بدترین کار هنگام خشکی دهان این است که مقدار زیادی آب را لاجرعه بنوشید. باید ابتدا مقدار کمی آب را آرام در دهان بچرخانید، به نحوی که به تمام دهانتان برسد، و سپس آن را قورت بدهید. با این روش، مدت بیشتری دهانتان مرطوب می‌ماند و نیاز نیست دایم لیوانتان را بالا بیاورید.

نوشیدنی‌های شیرین یا ترش نیز در عملکرد حنجره شما نقش منفی دارد. بهترین نوشیدنی هنگام صحبت کردن همان آب است.

از خوردن چربی و روغن پیش از اجرا بپرهیزید. روغن‌ها جدای آن‌که معده و بدن را سنگین می‌کنند، هضمشان صدای زیادی در معده تولید می‌کند. به‌خصوص در استودیوهای کوچک، که اغلب غیراستانداردند و در آن‌ها بین میکروفون و فضای استودیو تناسب وجود ندارد، صدای معده شما ممکن است

درسرساز شود. زیتون و روغن زیتون نیز همین حالت را ایجاد می‌کنند. لااقل پیش از اجرا از خوردن چنین خوراکی‌هایی پرهیز کنید.

هرگز با شکم خالی یا خیلی پر پشت میکروفون حاضر نشوید. هر دو حالت در کار نهایی شما خلل ایجاد می‌کند و باعث می‌شود نتوانید بهترین عملکرد را داشته باشید. در فاصله اندکی پیش از اجرا هرگز شیرینی، ترشی یا شوری نخورید. هر سه ممکن است در حنجره و نهایتاً بازدهی آن تأثیر منفی بگذارد.

پیش از اجرا یا حین آن از خوردن بیسکویت، نان، شکلات، شیرینی یا هر چیز دیگری که خرده‌هایش تا مدتی در دهان باقی می‌ماند خودداری کنید. خرده‌های این‌گونه مواد خوراکی نمی‌گذارند کامل و راحت حرف بزنید و عملکرد شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اگر مجبور شدید پیش از اجرا مثلاً بیسکوییتی بخورید، حتماً قبل از این‌که پشت میکروفون بروید یا روی صحنه قدم بگذارید، دهانتان را با آب بشویید. سیگار نکشید. ریه‌ها نه تنها جزو اندام‌های صوتی‌اند، بلکه نقطه آغاز تولید صوت‌اند. هرگونه اختلالی در فرایند تنفس در بازدهی صوتی تأثیر منفی دارد. فراموش نکنید که همیشه حرف زدن همراه با جریان بازدم اتفاق می‌افتد، بنابراین عملکرد بهتر اندام‌های صوتی منوط به عملکرد خوب دستگاه تنفسی است. به این باور نادرست که دود سیگار یا تریاک صدا را پخته و آماده می‌کند اعتنا نکنید. ممکن است دود در لحظه در صدای شما اثر خوشایندی ایجاد کند، اما مطمئناً در بلندمدت توانایی ریه‌ها را تا حد زیادی کاهش می‌دهد و همین امر در بازدهی صوتی شما تأثیر منفی بر جای می‌گذارد. لطفاً به خاطر صدایتان هم که شده سیگار نکشید. می‌توانید برای رفع گرفتگی صدا و باز شدن آن نشاسته یا روتارین مصرف کنید. هرگز آب‌نمک غرغره نکنید، زیرا شوری آن به حنجره‌تان آسیب می‌رساند، ضمن این‌که باعث می‌شود زودبه‌زود احساس تشنگی کنید. روتارین یا نشاسته را هم شیرین نکنید. آن را در آب ولرم بریزید و سپس جرعه‌جرعه بنوشید. حتی می‌توانید مقداری از نشاسته را غرغره کنید و سپس فرودهید.

پیش از اجرا مجرای بینی را تمیز و اگر سینه‌تان خلط دارد، آن را تخلیه کنید. هرگز خیلی محکم فین نکنید یا با شدت صدایتان را صاف نکنید. این کارها به

مجرای بینی و حنجره‌تان آسیب وارد می‌کند. گوینده حرفه‌ای سرما نمی‌خورد. با مراقبت و رعایت نکات بهداشتی می‌توانید از سرماخوردگی پرهیز کنید. سرماخوردگی باعث می‌شود تارهای صوتی یا حنجره‌تان ملتهب شود و نتوانید کار را به بهترین وجه به انجام برسانید.

تنفس هوای آلوده به مرور به تارهای صوتی آسیب وارد می‌کند. حتی المقدور در مواقعی که آلودگی هوا به مرزهای هشدار می‌رسد از خانه خارج نشوید یا حتماً از ماسک‌های مناسب استفاده کنید.

داد و فریاد و جیغ کشیدن از جمله کارهای بسیار مخرب برای تارهای صوتی به شمار می‌روند، به خصوص هنگامی که تارهای صوتی آماده نیستند و در حالت استراحت به سر می‌برند.

