## مقدمه

صدا عادتی است غریزی و تکلم مهارتی است اکتسابی. بدون صدا، یعنی بدون بازدم مرتعش، تکلم ممکن نیست. دو مقولهٔ یاد شده، یعنی صدا و تکلم، عرصه‌هایی‌اند که مطالب این کتاب و جلد بعدی آن را در خود جای خواهند داد.

این کتاب درباره یکی از جذاب‌ترین حرفه‌ها در دنیاست نیز اینکه چگونه بتوانیم زیباترین، متقاعدکننده‌ترین و مؤثرترین ابزار صوتی ـ یعنی صدای انسان ـ را تولید کنیم. تئاتر هنری است جمعی و وابسته به کار گروهی، و بازیگران مردمانی هستند متکی به کار مشترک. کار بازیگری به رغم تصور بسیاری از اشخاص، بسیار پرزحمت و شاق است. آنان نمی‌توانند مسئولیت خود را تفویض یا در زمان تمرین و اجرا غیبت کنند و نمی‌توانند بدون همکاری کار کنند. مهم‌تر از همه اینکه نمی‌توانند از زیر بار تمرینهای شخصی و مطالعهٔ روزانه شانه خالی کنند.

بازیگران انسانهایی اجتماعی‌اند که باید با خودشان و نقشهایشان رابطهٔ متقابل داشته باشند. بدن و صدا باید هماهنگ با یکدیگر حرکت کنند، همچون زمانی که بازیگر با دیگران حرکت و گفتگو می‌کند. این نکات پیشهٔ بازیگر را هم جذاب می‌سازد و هم بسیار مشکل.[1]

من خود به عنوان بازیگر و کارگردان، و تماشاگر، بسیار دیده‌ام که دانشجویان و مجریان کم‌تجربه و بعضاً پرتجربه به هنگام اجرای نقش یا اجرای کلامی پیچیده که مستلزم طراحی و تربیت بیان است، از نرسیدن صدا در سالنی

---

1. دانیل می‌یر دینکگراف در کتاب *رویکردهای بازیگری* (راتلج، ۲۰۰۱، ص ۱۶۳) به نقل از آلیسون هاج نویسندهٔ کتاب *تربیت بازیگر در قرن بیستم* می‌نویسد: تربیت بازیگر بی‌نظیرترین پدیدهٔ تئاتر در قرن بیستم است.

بزرگ هـراس دارنـد و در پرداخـت خصـایص شخصـیت، ارائـه الگوهـای متفـاوت کلامی، و زمانبندی و انعطاف صدا، با مشکل مواجه می‌شوند. درهرحال خوانندهٔ این سطور ـ بازیگر ـ در ارتباط با این مشکلات پیوسته با پرسشـهایی مواجـه اسـت و ایـن کتاب در پی آن است پاسخهایی پیش رو قرار دهد تا هم دانش نظـری او را پیرامـون مسائل صدا و بیان صوتی بالا ببرد و هـم تمرینهـایی عملـی بـرای وی تـدارک ببینـد. حتی بسیاری از معلمان مجرب صـدا و همچنـین بـازیگران توانـای صـحنه یـادآوری می‌کنند که بازیگر باید نکاتی درباره آواز خواندن بداند؛ زیرا آوازخوانـدن یکـی از بهترین راههای تربیت صداست. خواندن، حس درک زیر و بمی را تقویت می‌کنـد، توجه به ضرباهنگ[1] را ملکه ذهن می‌سازد، آگاهی از ضـرب را افـزایش مـی‌دهـد و موجب روانی و وضوح می‌گردد.[2]

بازیگر باید بیاموزد آنچنان عمل کنـد تـا بـه روح تماشـاگر دسـت یابـد. کـار بازیگر این است که خود را برانگیزد و سرزنده و هوشیار نگاه دارد، نه به خاطر خود بلکه به خاطر تماشاگر. سخن گفتن بخشی از تخیل است، و چنانچه بازیگر درکی از آنچه بر زبان می‌آورد نداشته باشد، یا درکی از اینکه در کجا سخن می‌گوید و با چه کسی، صرف‌نظر از اینکه درست یا نادرسـت صـدا تولیـد مـی‌کنـد، سـخنش شـنیده نخواهد شد.

نکته مهم دیگری که بازیگر باید به آن بیندیشد این است که بکوشد تماشاگر را با آنچه می‌گوید درگیر سازد، نه اینکه او را متوجـه فنـون بیـان نمایـد. فـرق اسـت میان به نمایش گذاشتن خلاقیت از راه به‌کارگیری مهارت، و عرضهٔ مهارت و فن.

اشاره کنم که صدا مانند سازی است که باید آن را نواخت. بازیگر باید بتواند این ساز را هم تند و هم کنـد بنـوازد، و در انجـام ایـن کـار هـم فنـی باشـد و هـم بـا احساس، اما در اینکه کدام یک را بر دیگری مقدم بدارد جای بحث و مجادله نیست

---

1. در ضمیمه ۱ پیرامون زمانبندی (rate, tempo, rhythm) به طور مشروح سخن خواهیم گفت.
2. بحث پیرامون صدا و آواز و تمرینهای آنها به طور مشروح در جلد دوم خواهد آمد.

ـ فن وسیله‌ای است برای انتقال هرچه بهتر حقیقت احساس (یا محتوا)، و چنانچه بازیگر بر این گمان باشد که یکی از این دو در اولویت است، به خطا رفته.

صدا پدیدهٔ موسیقایی شگفت‌انگیز و بسیار پیچیده‌ای است «... باید همچون ساز در حد کمال کوک گردد و در آمادگی کامل نگه داشته شود، و در هر اجرا باید اراده و احساس بازیگر به میدان آید. در گیرودار اجرا که ذهن و روح بازیگر بر جسم وی اثر می‌گذارد، امواجی ساطع می‌شود که همان صداست. با همین صدا نقل و انتقال کلام صورت می‌گیرد. احساس و فکر نیز در همین نقل و انتقال متجلی می‌شوند و عواطف نیز توسط آن هویت می‌یابند. این موج درهم‌پیچیدهٔ آوا، باز هم توسط دگرگونیهای بی‌شمار و ترکیبهای دانگ و تصریف، که به نوبهٔ خود توسط ریتم نمایشنامه به تعبیر کارگردان تعیین و نظارت می‌شوند، بیشتر تغییر می‌یابد. تلاشهای فردی بازیگر در هر گوشه سالن متجلی می‌شود و توسط فردفرد تماشاگران دریافت می‌گردد؛ تماشاگرانی که به طور جمعی نسبت به محرکهای عقلانی و عاطفی ارسال شده از صحنه واکنش نشان می‌دهند. تئاتر مسیری دوطرفه است ـ جادوی موجود در خود بازیگری و تأثیر این جادو بر تماشاگران و ضرورت این یک برای دیگری. بازیگر بدون تماشاگرش به راستی وجود نمی‌تواند داشت، و به خاطر تماشاگرش هنر وی هر بار که سالن خموش و تاریک می‌شود شکل می‌گیرد».[1]

بازیگر لازم است ضمن فراگیری فن، شرایط فراخواندن احساسهای گوناگون را به عنوان مشقی از مشقهای بازیگری در درون خود ایجاد کند. یکی از اهداف کتاب حاضر این بوده است که ضمن تدارک مواد تمرین سازنده و کارآمد، آنها را به گونه‌ای طرح کند که هردو مورد مزبور، یعنی فن و احساس برای خواننده تجربه‌پذیر باشد. اگر خواننده بازیگر است، پس این کتاب دربارهٔ اوست، دربارهٔ صدای اوست. تمرینهای صدا و بیان که در اینجا ارائه می‌شود از ساده تا پیچیده ـ مقدماتی تا پیشرفته ـ را شامل خواهد شد که برخی از آنها را ضمن کار گروهی

1. Turner, Clifford; *Voice and Speech in the Theatre*; p. 137.

یافته‌ام که در جای خود به آنها اشاره خواهم کرد. شما به عنوان بازیگر به قدرت صدا نیاز دارید. اگر توانستید این نیاز را در خود احساس کنید، به وجوب تربیت صدای خود پی خواهید برد. من امیدوارم چنین شود، زیرا در این صورت امکان عظیمی را به حوزه بازیگری خود وارد می‌سازید و در نتیجه توان اجرای تولیدی را که در آن شرکت می‌جویید بالا می‌برید. یادگیری این فن ویژه مشکل، اما درعین‌حال لذت‌بخش است. به جوهر هنر بازیگری بیندیشید تا به معیارهای بازیگری خوب دست یابید و بتوانید بازیگری رایج در تولیدات صحنه‌ای و تصویری امروز را در ایران بررسی و نقد کنید.[۱]

استانیسلاوسکی را همه نیک می‌شناسیم، او نه‌تنها یک نظریه‌پرداز بلکه تکنسینی ممتاز هم بود. او بر آن شد تا حقیقت و زیبایی را در حوزهٔ کلی تئاتر وارد سازد. او می‌گفت: تفاوت عمدهٔ میان هنر بازیگر و هنرهای دیگر در این است که سایر هنرمندان ممکن است زمانی که به آنان الهام می‌شود چیزی خلق کنند. اما هنرمند صحنه، باید آقا و ارباب الهام خود باشد و بداند چگونه آن را هنگام اجرا فرابخواند، این است راز اساسی هنر ما. بدون این، کامل‌ترین فنون، عظیم‌ترین مواهب نیز کاری صورت نخواهند داد».[۲] بازیگر رابط میان نمایشنامه‌نویس و تماشاگر است. صدای او وسیله‌ای است که اثر نمایشنامه‌نویس توسط آن عینی می‌گردد، و از راه آن فکر و احساس اثر جریان پیدا می‌کند. از این رو، بازیگر عهده‌دار مسئولیت معینی نسبت به نمایشنامه‌نویس، کارگردان، سایر بازیگران و تماشاگران است. کلمات نمایشنامه به یک معنا جزء تغییرناپذیر هر اجرای بازیگر است. بازیگران با خصوصیات جسمانی متفاوت و تفسیرهای گوناگون ممکن است به ایفای نقش بپردازند، اما بازهم واژه‌ها همان است که نمایشنامه‌نویس نوشته است.

---

1. الک گینس بازیگر شهیر تئاتر و سینما می‌گوید: «من نمی‌دانم بازیگری خوب چیست، اما مطمئنم هر کس آن را ببیند به راحتی تشخیص خواهد داد» (هاروپ، جان؛ *بازیگری*؛ انتشارات راتلج، ۱۹۹۴).

2. Stanislavsky, C.; *My Life in Art;* Translated by J. J. Rabins, N. Y.: Mardian Books, 1956, p. 517.

با وجود این، خود واژه‌ها بسته به اینکه بازیگر به چه نحو آنها را ادا کند مستعد انتقال معانی متنوعی هستند. همین چگونه ادا کردن است که نیاز بازیگر را به فن پیش می‌آورد، و هرگاه سخن از نیاز فنی به میان می‌آید صدا و بیان روشن‌تر و مهم‌تر از هر فن دیگری خود را می‌نمایانند. آموزش و تربیت بیان بازیگر باید چنان باشد که وی را قادر سازد بر صدای خود با توجه به ارتفاع، لحن، زیر و بمی، زمانبندی و وضوح واژه‌ها تسلط کامل یابد، زیرا حد توان او برای تفسیر شخصیتهای گوناگون توسط خصوصیت کنونی صدای خود وی و میزان قابلیتی که وی می‌تواند آن را به کار برد محدود می‌شود. برای از میان برداشتن این محدودیت تنها می‌توان به تربیت صدا و بیان از راه صحیح و علمی روی آورد. جودیت تامپسون نمایشنامه‌نویس معاصر کانادایی، در مقدمهٔ نمایشنامهٔ کوتاه *صورتی* اظهار می‌کند: «من معتقدم صدا دری است که ما را نه تنها به درون روح فرد، بلکه به درون روح یک ملت و فرهنگ آن، به درون روح یک طبقه، یک اجتماع، یک نژاد راهبر می‌شود».[1]

بیشتر دانشجویان رشته بازیگری با صداهایی که دارند گذران می‌کنند، صدایی که به ندرت تغییر می‌کند، این صدا را می‌توان بهتر کرد یا بدتر؛ اما از آنجا که این صدا آلت موسیقی بازیگر شمرده می‌شود وظیفهٔ اوست که آن را صحیح بنوازد. این دو مجلد پیشنهادها و تمرینهایی برای تولید و نواختن صدا دربردارد. بازیگران دانشجو و تازه‌کار باید مطالبات هنر خویش را که عبارت از ذکاوت، هوش، قوهٔ تخیل و بیان تربیت شده است بشناسند و از حوزه‌های اساسی پژوهش یعنی موسیقی، نقاشی، نگارش و مطالعه آگاه باشند.

از دیگر اهدافی که ضمن نگارش این کتاب دنبال می‌شود این است که تمرینهای آن هم در کلاس و هم به هنگام تمرین نمایشنامه به راحتی، البته زیرنظر مربی مجرب، قابل استفاده باشد. اما بازیگر علاقه‌مند، به تنهایی نیز می‌تواند در تمرینهای روزانه خود از آنها استفاده کند یا آنها را مبنا قرار دهد. آنچه باید بر آن تأکید کنم این است که تمرینها به ویژه تمرینهای تنفس ـ دم و بازدم ـ باید به درستی

1. Pink, Judith Thompson; *Postcolonial Plays;* Routledge, 2001, p. 8.

فراگرفته شوند. بازیگر تا سرآغاز این دو مرحلهٔ اساسی را عملاً بـه درسـتی نیاموختـه است همچنان به وجود مربی‌ای که او را راهنمایی کند نیاز خواهد داشت.

هنگام شروع، تمرین را با ذهنی راحـت و بـدنی بـدون گرفتگـی آغـاز کنیـد. نخستین توصیه‌ای که در زمینـه راحتـی بـدن[1] در بحثهـای آمـوزش بیـان و بـازیگری مطرح می‌شود این است که بدن منقبض در بیننده انقباض ایجـاد مـی‌کنـد. جـز ایـن، انقباض برای خود شخص نیز مشکلاتی از بابت تولید صـدا بـه وجـود خواهـد آورد. درهرحال، باید مراحل راحتی بدن، گرم‌سازی اندامهای صـوتی، تـنفس، جـای‌دهـی صدا[2] و رساندن صدا را ابتدا با استفاده از تمرینهای ارائه شـده پشـت سـر گذاشـت و سپس وارد مرحلهٔ تمرین روی اندامهای صوتی شد و آنگاه کار روی متـون را آغـاز کرد. برای این مرحله قطعاتی از تراژدیها و کمدیهای یونان و روم را به عنوان شـروع کار با متن برگزیده‌ایم، و سـپس در ادامـه بـا قطعـاتی منتخـب از آثـار نمایشـی دوره رنسانس انگلیس و فرانسه تمرین را پی خواهیم گرفـت و سـرانجام قطعـاتی از متـون نمایشی قرن بیستم را با توجه بـه تغییراتـی کـه زبـان تئـاتر دسـتخوش آن شـده اسـت خواهیم آزمود.[3] اشـعار و قطعـاتی منثـور نیـز از سـرایندگان و نویسـندگان گذشـته و معاصر ایران در مجموعه تمرینها گنجانده شده است تا به دور از دغدغه‌های مربـوط به شخصیت، روی ساختار جمله، معانی و مواد صدا متمرکز شوید. این نمونـه اشـعار به اندازه صحنه‌های نمایشی مهم‌اند چرا که با به کارگرفتن واژه‌هـای خـاص، فضـای حماسی، عرفانی و غنایی خاصی را ایجاد می‌کنند و انتقال این فضاها از طریـق صـدا می‌تواند تجربه‌ای همسنگ انتقال صوتی کـنش صـحنه‌ای بـه همـراه داشـته باشـد. از رهگذر این تمرین و تربیت تدریجی بیان قابلیتهای گویشی و نگارشی زبان فارسی و

---

1. relaxation

2. placement، این اصطلاح مبین این معناست که صدا در کجای دهان شکل می‌گیـرد: حلـق، تـه دهان، وسط دهان یا جلوی دهان... .

3. در این خصوص برای جلوگیری از اطاله کلام و تخصیص صفحات به مواد بسـیار ضـروری‌تـر گاهی نام آثار یاد خواهد شد.

قابلیتهای موسیقایی این زبان را که نشانه ملیت و فرهنگ ملی ماست می‌توان متجلی نمود، و این خود وظیفه‌ای است که به ویژه دست‌اندرکاران هنرهای نمایشی نباید آن را از یاد ببرند.

جا دارد به انگیزه مهمی اشاره کنم که در نگارش این کتاب نقش داشته است: کمبود شدید مطالب نظری و عملی راهنما در این زمینه و همچنین توصیه بسیاری از دوستان و دانشجویان، و علاقه‌ای که شخصاً نسبت به موضوع احساس می‌کردم. خوشبختانه دسترسی به منابع معتبر در زمینه صدا و بیان[1] و نیز تجربه‌ای که عملاً از کار گروهی کسب کرده بودم راه را روشن‌تر بر من نمودار ساخت تا کار نگارش با لغزش کمتر پیش برود. با این همه، خالی از کمبود نمی‌تواند بود. امید آن دارم که از نقطه‌نظرهای آزمودگان راه آگاه و بهره‌مند شوم.

وظیفه خود می‌دانم از دوستان و عزیزان، از گروه هنر سازمان «سمت»، به ویژه خانم سهیلا مقدم و آقای منصور براهیمی که الطاف و یاریهایشان در تدوین کتاب حاضر پرتأثیر بوده است تشکر کنم.

نیز جا دارد از اعضای گروه سینما، تئاتر آیین تشکر کنم که سالیان دراز با زحمت و مشقت فراوان امکان تجربه عملی مضمون کتاب حاضر را ضمن اجراهای صحنه‌ای خود فراهم ساخته و جلوه‌هایی از توان و مهارت بیان را با جدیت به نمایش گذاشته‌اند.

**داود دانشور**

---

1. نگارش مجلد نخست داشت به پایان می‌رسید که چندین جلد کتاب جدید پیرامون مسائل صدا و بیان از سوی سازمان سمت در اختیار اینجانب قرار گرفت. مطالب مفید و تازه‌ای در این کتابها یافتم که با خشنودی ـ ضمن سپاسگزاری از آن سازمان محترم ـ در هر دو مجلد مورد استفاده قرار داده‌ام.