

جادوی گفتار

رویکردی جدید به

“ پرورش صدا و بیان ”
در حوزه‌های گوناگون سخنوری



نویسنده

آرش آبه‌سلان

سرشناسه: آبسالان، آرش، ۱۳۵۰-
عنوان و نام پدیدآور: جادوی گفتار: رویکردی جدید به پرورش صدا و بیان در حوزه‌های گوناگون سخنوری
نویسنده آرش آبسالان.
مشخصات نشر: تهران: پارت، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۴۱۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۶۴-۷۹-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: چاپ قبلی: تجربه نو، ۱۳۹۳.
موضوع: صدا -- پرورش
Voice culture
گفتار
Speech
سخنوری
Oratory
رده بندی کنگره: PN۴۱۶۲
رده بندی دیویی: ۸۰۸/۵
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۵۰۵۵۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

انتشارات پارت

جادوی گفتار

رویکردی جدید به پرورش صدا و بیان در حوزه‌های گوناگون سخنوری
نویسنده: آرش آبسالان
ویراستار: محبوبه آرامی
طراح جلد و متن: علی سمیعی مقدم
نوبت چاپ: هفتم (اول ناشر) ۱۴۰۳
شمارگان: ۵۰۰
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۶۴-۷۹-۲
قیمت:

تهران، خیابان انقلاب، ابتدای خیابان فخر رازی، پلاک ۸۷
تلفن: ۶۶۴۰۵۶۲۷ - ۶۶۴۸۵۰۱۳

● کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات پارت است.

فهرست

پیشگفتار/۱۰

مقدمه/۱۳

○ فصل اول: اسرار تنفس

مقدمه/۱۹

بخش اول: تئوری تنفس/۲۳

تنفس چیست؟/۲۳

دستگاه تنفسی/۲۴

دیافراگم، پیستون حیات/۲۵

مکانیسم تنفس/۲۷

افزایش حجم تنفسی/۲۹

افزایش فضای تنفسی/۳۰

گسترش فضاهاى تنفسی/۳۲

روند کلی تمرین‌های تنفسی/۳۳

بخش دوم: تمرین‌های تنفسی/۳۵

توضیحات مقدماتی/۳۵

❖ فهرست

تمرین‌های مقدماتی تنفس/۳۹
تمرین‌های تسلط بر تنفس/۴۵
آماده‌سازی دیافراگم/۴۷
بخش سوم: گسترش فضاهای تنفسی/۵۳
گام اول: قفسه‌سینه/۵۴
گام دوم: شکم/۶۵
گام سوم: سر و گردن/۷۰
گام چهارم: پهلوها و پشت/۷۴
گام پنجم: پایین تنه/۸۰
گام ششم: تنفس کامل/۸۷
تنفس معبد/۸۹
بخش چهارم: تمرین‌های تکمیلی/۹۱
افزایش ذخیره‌های تنفسی/۹۲
بخش پنجم: مؤخره تنفس/۱۰۳

○ فصل دوم: الماس صدا

به جای مقدمه/۱۱۱
بخش اول: تئوری صدا/۱۱۳
مقدمه/۱۱۳
فیزیک صوت/۱۱۶
اندام صوتی انسان/۱۱۹
صداها و زبان/۱۲۱
شیوه تولید واژه‌ها/۱۲۳
بخش دوم: تمرین‌های صدا/۱۲۹
مقدمه/۱۲۹

❖ فهرست

- بازخوان‌های صدا/۱۳۳
گام اول: آماده سازی سیستم صوتی/۱۳۴
تقویت عضلانی/۱۳۷
آزادسازی صدا، اولین گام/۱۳۸
گام دوم: پرورش بازخوان‌ها/۱۴۰
پرورش بازخوان دهان/۱۴۲
پرورش بازخوان بینی/۱۵۱
پرورش بازخوان حلق/۱۵۵
پرورش بازخوان گلو/۱۵۹
پرورش بازخوان جمجمه/۱۶۳
پرورش بازخوان سینه/۱۶۸
تمرین جامع/۱۷۰
بخش سوم: تمرین‌های کمکی/۱۷۳
مقدمه/۱۷۳
تمرین جفجغه/۱۷۳
تمرین پنکه/۱۷۴
تمرین مته‌ها/۱۷۵
بخش چهارم: موخره صدا/۱۷۷

○ فصل سوم: صامت‌ها، غارهای بی‌صدا

- مقدمه/۱۸۷
بخش اول: ویژگی‌های آوایی همخوان‌های زبان پارسی/۱۸۹
شیوه‌های ساخت همخوان‌ها/۱۸۹
شیوه‌های تولید همخوان‌ها/۱۹۱
همخوان‌های انفجاری/۱۹۳

❖ فهرست

ضعف تولید همخوان واک‌دار ناسوده	۲۶۵/ [j]
ضعف تولید همخوان بی‌واک ناسوده	۲۶۷/ [č]
گام دوم: افزایش شدت تولید (تمرین‌های عمومی)	۲۶۹/
گام سوم و چهارم: حفظ ماهیت تولید صحیح و کاهش شدت تولید	۲۸۰/
بخش دوم: اختلالات همنشینی	۲۸۱/
گام اول: رفع اختلالات جابه‌جایی	۲۸۲/
گام دوم: رفع اختلالات جابه‌جایی مکان	۲۹۱/
گام سوم: رفع اختلالات تغییر ماهیت و جابه‌جایی ترکیبی	۲۹۲/
بخش سوم: اختلالات همخوان‌های سایشی	۲۹۹/
مقدمه	۲۹۹/
همخوان‌های سایشی لب و دندانی	۳۰۰/ [v, f]
جفت همخوان‌های سایشی [z, s] و [š, ž]	۳۰۹/
یک تمرین گفتاردرمانی	۳۱۵/

○ فصل پنجم: جادوی گفتار

مقدمه	۳۲۱/
بخش اول: تغییر لهجه	۳۲۳/
بخش دوم: گفتار	۳۳۱/
پیش از صحنه	۳۳۳/
برنامه‌ریزی شروع	۳۳۴/
حالا دست به عمل بزنید	۳۳۷/
بخش سوم: زبان بدن	۳۳۹/
جهش خودجوش impulse	۳۴۳/
بخش چهارم: متن گفتار	۳۴۹/
مقدمه	۳۴۹/

❖ فهرست

- عناصر تولیدی گفتار/۳۵۱
 تاکیدها: نقاط کلیدی جمله/۳۵۵
 تمپو temp: ریتم درونی/۳۵۶
 بخش پنجم: درست خوانی/۳۶۱
 ادامه بخش چهارم/۳۶۵
 سکوت و مکث: ساحران گفتار/۳۶۶
 آهنگ، کشش، شدت: فراز و فرودهای کلامی/۳۶۸
 هارمونی: نظم و هماهنگی نهفته در روند گفتار/۳۶۹
 پیرایه‌های کلامی: خوشگلیش کن!!/۳۷۲
 ادامه بخش پنجم: افزایش مهارت‌های گفتاری/۳۷۴
 بخش ششم: اجمالی بر استراتژی صحنه/۳۷۹
 در پایان، آنچه گفته نشد/۳۸۳
 در آخر/۳۸۹

○ پیوست

- چکیده‌ای از زبان‌ورزها/۳۹۳
 بخش اول: نمونه‌های آموزشی/۳۹۳
 بخش دوم: نمونه‌هایی از ادبیات پارسی/۳۹۴
 بخش سوم: نمونه‌های کلینیکی/۳۹۴
 بخش چهارم: نمونه‌های تفکیکی/۳۹۶
 بخش پنجم: نمونه‌های شمعی/۴۰۱
 بخش ششم: قالب‌ها/۴۰۳
 جدول‌های راهنما/۴۰۵
 پسگفتار/۴۱۵

در آغاز

نه وجود بود، نه عدم

همه این جهان نیروی نامتجلی بود

آن یگانه بی‌دم و بازدم نفس کشید

اگر نه هیچ چیز به ذات خود وجود نداشت

ریگودا - سرود آفرینش

مقدمه

زندگی آدمی بین دو پراتز قرار دارد. وقتی به دنیا آمدید، اولین کنش شما چه بود؟ اولین عمل نوزاد هنگامی که به دنیا می‌آید چیست؟ گریه یا خنده پاسخی غلط است. بیشتر فکر کنید!

تا زمانی که هوایی از ریه‌های نوزاد خارج نشود، گریه یا خنده ممکن نخواهد بود. فشار درون ریه‌های نوزاد در رحم، کمتر از فشار اتمسفر است به همین دلیل به محض تولد، هوا وارد ریه‌های نوزاد می‌شود «نخستین دم»، سپس گریه یا هرگونه واکنش دیگر میسر می‌شود. پرسش دوم، آخرین

کنش چیست؟ منظور آخرین عمل قبل از مرگ است. پاسخ سخت نیست: «بازدم».

حقیقت این است که شکوفایی زندگی آدمی در جریان مداومی از دم و بازدم است که چون آلوده یا قطع شود، به دقایقی نرسیده، زندگی، بیمار یا نابود خواهد شد. تمام جانداران (از جمله ما انسان‌ها) می‌توانیم روزها و هفته‌ها بدون آب و غذا زندگی کنیم اما بدون اکسیژن دست‌کم عمر ما انسان‌ها بسیار کوتاه خواهد بود. حال چه اندازه به این عمل حیاتی (با بالاترین درجه اولویت) توجه دارید؟

تنفس پایه تولید صوت در سیستم گفتار هم هست و اجازه دهید بگوییم، صدای درست محصول تنفس درست است. بهترین فلوت دنیا را هم که به من بدهید، چون دمیدن صحیح را بلد نیستم، جز صدای بوق، صدای دیگری تولید نخواهم کرد. تا زمانی که نواختن صحیح را بلد نباشید، صدای درستی از فلوت خارج نخواهید کرد، بر همین قیاس تا زمانی که تنفس صحیح نباشد، صدا درست نخواهد بود. پس انتظار نداشته باشید پرورش صدا و بیان بدون توجه به تنفس امکان‌پذیر باشد.



نقطه آغاز تولید صدای درست،

تنفس درست است



وقتی گفته می‌شود تنفس پایه تولید صوت است، منظور این نیست که فقط نیروی لازم برای تولید صوت را فراهم می‌آورد. هر تغییر روانی و فیزیکی ساده، جریان تنفس را دستخوش تغییر می‌کند. عصبانی که می‌شوید جریان تنفس تان تغییر می‌کند، شاد که هستید مدل تنفس عوض می‌شود، آرام که هستید تنفس آرام است، دستپاچه که می‌شوید تنفس تند

❖ جادوی گفتار / اسرار تنفس

می‌شود، بیمار که باشید تنفس سخت می‌شود...، توقع دارید این همه تغییر
ضربان تنفسی، صدا و کلام را تغییر ندهد؟

برای شروع باید تنفس را جدی بگیرید. تنفس پایه، پی، زیربنا،
فونداسیون... و همه چیز صدا و گفتار شماست. چه بسیار هنرجویان که
پس از اولین تجربه حضور رسمی در جایگاه سخنور، دریافته‌اند که ریشه
تمام لرزش‌های صدایی و بدنی‌شان در ضعف تنفسی است. آنها به این
تجربه رسیده‌اند که تنفس درست، زیربنای گفتارشان است اما شاید هنوز
دریافته‌اند که تنفس صحیح، رنگ، دکور، تزئین و روح گفتار نیز هست.
کمی روی کلمات «پرانا»^۱ و «سوارا»^۲ در یوگا تحقیق کنید.

«آن یگانه بی‌دم و بازدم نفس کشید، اگر نه هیچ چیز به ذات خود
وجود نداشت»، از مرز صدا و بیان فراتر روید و تنفس خود را برای زندگی
بهرتر بهبود بخشید چراکه تنفس با تمام ابعاد زندگی در ارتباط است. باور
نمی‌کنید؟ چند دقیقه تندتند نفس بکشید تا ببینید چه آشوب و تلواسه‌ای
در جسم و روح و روان‌تان برپا خواهد شد!

1. Prana
2. Swara

THE MAGIC OF SPEECH



A NEW APPROACH TO
VOICE & DICTION TRAINING
IN VARIOUS FIELDS OF ELOQUENCE



by:

Arash Absalan

