

به نام خدای زیبایی ها

عنوان: خلاصه نکات کلاس گویندگی

مدرسین: استاد علی حیدریان با همکاری سرکار خانم پریسا ذکری (آموزشگاه آوای تهران)

گردآورنده: فاطمه مزارنه

ارائه شده به:

کومه هنر

۱. دم: ورود هوا از بینی به شش ها

۲. بازدم: خروجی هوا از دهان به بیرون

۳. تنفس دیافراگمی (تنفس شکمی): صحیح ترین و اصولی ترین نوع تنفس کشیدن است و باعث رسیدن بیشتر اکسیژن به شش ها و در نتیجه تنفس گیری بیشتر و بهتر می شود. با نگاه کردن به شکم نوزادان متوجه می شویم که آن ها به این روش تنفس می کشند؛ در حالی که بیشتر بزرگسالان به علت سهولت از سینه تنفس می کشند و دیافراگم شان تنبل می شود.

روش دیافراگمی تنفس کشیدن: به صورت دراز کشیده، نشسته یا ایستاده و در حالتی که بدن کاملاً رها باشد، در مدت زمان کوتاه، هوا را از بینی به داخل شش ها می بریم و سپس کم کم آن را از دهان خارج می کنیم. با تمرین های فراوان می توانیم زمان خروج هوا از دهان را طولانی تر و در نتیجه شش ها را قوی تر کنیم.

برای تست درست انجام شدن تنفس دیافراگمی می توانیم، این کار را به صورت دراز کشیده و با دو کتاب روی سینه و شکم امتحان کنیم؛ اگر حین این تنفس کتاب روی سینه ثابت و کتاب روی شکم در حال بالا و پایین آمدن باشد، تنفس ما درست است در غیر اینصورت باید تصحیح شود.

۴. خروجی های صدا: صدای ما براساس کاربرد و یا نقشی که در دوبله می پذیریم، ممکن است در یکی از چهار خروجی زیر بگنجد:

- (a) سر یا جمجمه: صدا در این حالت اصطلاحاً "زیر" و یا به بیان عامیانه نازک تر است.
- (b) خیشم: صدا در این حالت از بینی شنیده می شود.
- (c) گلو
- (d) دیافراگم: در این حالت صدا عمقی تر و از دیافراگم خارج می شود، به همین علت رساترین خروجی صدا است و عامل جذابیت صدای بیشتر گویندگان می شود.

۵. برد صدا: قابلیت شنیده شدن صدا از فاصله دور

۶. تنالیتته صدا: استفاده از بم ترین و زیرترین حالت صدا بر اساس توالی نت های موسیقی.

یعنی از نت ابتدایی do که بم ترین جایگاه صدای هر شخص است به صورت پله ای و با افزایش یک اکتاو به نت si که زیرترین است برسیم که با این تمرین برد صدا افزایش می یابد و در نتیجه آمادگی ما برای بیان آهسته و بلند جملات خواهد شد.

۷. **واریته یا تنوع صدا:** صدای مردان و زنان براساس زیر و بم بودن شان دسته بندی می شوند:

(a) سوپرانو: زیرترین صدای زنان

(b) متسوسوپرانو: صدای متوسط زنان

(c) آلتو: بم ترین صدای زنان

(d) تنور: زیرترین صدای مردان

(e) باریتون: صدای متوسط مردان

(f) باس: بم ترین صدای مردان

۸. **تکیه هجا:** فشار، استرس و تاکید روی یک هجا از کلمه

گاهی گذاشتن تکیه بر قسمتی از هجا کلمه باعث تفاوت معنای آن می شود:

شوره: تکیه روی هجا "شو" به معنای شور بودن طعم

شوره: تکیه روی هجا "ره" به معنای شوره سر

هستی: تکیه روی هجا "هس" به معنای وجود هستی

هستی: تکیه روی هجا "تی" به معنای سوال درباره بودن می شود

۹. **آکسان گذاری:** فشار، استرس و تاکید روی کلمه ای از جمله

مثلا اگر کسی زمان انفاقی را از ما بپرسد، در جمله ای که در جواب می گوییم، بر زمان آن تاکید

می کنیم. گاهی آکسان گذاری اشتباه باعث تغییر معنای جمله می شود:

خدا دوتاست؛ لعنت بر کسی که بگوید؛ خدا یکیست.

اگر تاکید را در کلمه ای از جمله ابتدایی "خدا دوتاست" بگذاریم، معنای بد و نادرستی القا می

کنیم، اما با آکسان گذاری بر کلمات "لعنت" و "خدا" در جمله انتهایی "خدا یکیست" معنای

درست جمله رسانده می شود.

۱۰. **حس واژه:** هیبت و بزرگی کلمات را می رساند به این معنا که با بیان واژه "گل" توسط گوینده

لطافت و زیبایی آن و با بیان واژه "خشم"، نفرت و کینه در ذهن شنونده تداعی شود.

۱۱. **فوسه:** بیان به صورت نفسی، زیرلب و آرام که فقط در نزدیک ترین فاصله قابل شنیدن باشد. مثل

در گوشی حرف زدن است که حالتی نچواگونه دارد.

۱۲. **حجم صدا:** صدای ما علاوه بر برد مناسب، نیازمند حجم خوب نیز می باشد که باعث وضوح صدای

ما می شود به این معنی که شنونده بتواند کلماتی که می گوییم را متوجه شود.

در این خصوص چندین اصطلاح وجود دارد:

- (a) فید این: در این حالت، صدای گوینده در آغاز کلام آهسته و تقریباً شنیده نمی شود.
- (b) کرشندو: افزایش تدریجی بلندی صدا است و باعث جذابیت در خوانش کارهای حماسی و بیشتر در مصراع اول یک بیت می شود.
- (c) دی کرشندو: برعکس کرشندو عمل می شود. یعنی صدا به صورت تدریجی کاهش پیدا می کند، اما با این حال، واضح شنیده می شود. در خوانش کارهای عاطفی و یا در مصراع دوم یک بیت باعث گوش نوازی شنونده می شود.
- (d) دیستورت: دامنه صدا به صورت ناگهانی و یکباره بالا می رود و باعث زنگدار شدن صدا می شود. در هنگام فریاد زدن در نقش های دوبله، باید مراقب حجم صدا بود، تا دیستورت نشود.
- (e) فید اوت: به حالتی از صدا که گوینده حین دی کرشندو صدا را به قدری کاهش می دهد که شنونده قادر به شنیدن آن نیست و به معنای عامیانه تر، صدا نامفهوم است.
- (f) آتاکت: بیان با فشار ابتدای کلمات که حالت پرتابی به خود می گیرد و صدا "زیر" می شود. این حالت بیشتر در بیان کلمات ابتدایی جمله اتفاق می افتد که پیشنهاد می شود با صدایی کمی آرام تر شروع به بیان جملات کنیم.

۱۳. پاساژ حسی: تغییر بدون مکث از حسی به حس دیگر یا به عبارتی انتقال برد صدا از یک سطح به سطح دیگر. مثلاً هنرپیشه در حال خندیدن است و ناگهان به گریه می افتد.

۱۴. منوتون گوئی: یکنواختی صداحین اجرا است که گوینده باید با فراز و فرود دادن به صدا از آن جلوگیری کند.

۱۵. ریتم: ریتم یا ضرباهنگ عبارت است از هماهنگ بودن فکر و احساس که باعث خوانش صحیح متن ها، شعرها و یا هرچیزی که قرار است خوانده شود، می شود. ریتم شامل سرعت بیان کلمات، زیر یا بم بودن صدا و موج می باشد.

۱۶. انواع گفتار: گفتار به چهار دسته زیر تقسیم می شوند:

- (a) سلولوگ: تک گوئی یا گفتگو با خود مثل بلند صحبت کردن با خود
- (b) منولوگ: سخنرانی تک نفره (ممکن است مخاطب غایب باشد)
- (c) دیالوگ: گفتار بین دو نفر
- (d) همولوگ: گفتار بین چند نفر

۱۷. انواع اجرا: دو نوع اجرا داریم:

- (a) اجرای زنده: این اجرا بدون واسطه و شامل امواج صوتی می شود.
- (b) اجرای غیرزنده: این اجرا با واسطه و شامل امواج رادیویی می شود.

اجرای غیرزنده نیز خود شامل دو دسته می شود:

- (a) پخش مستقیم: ضبط و پخش همزمان
- (b) پخش غیرمستقیم: ضبط، بازبینی و سپس پخش می شود. مثل برنامه های تولیدی

۱۸. پلاتو شروع: متن آغازی اجراست و شامل عنوان کار یا لید، نام نویسنده و گوینده و یک بیت شعر یا متن کوتاهی برای سلام و احوال پرسی می شود. پادکست ها و کارهای انگیزشی، پلاتو شروع ندارند.

۱۹. بداهه گوئی: نوعی سخنرانی است که بدون اطلاع قبلی انجام می شود. در بداهه گوئی باید سعی کنیم، خارج از موضوع صحبت نکنیم تا منجر به بی ربط حرف زدن نشود. برای تمرین بداهه گوئی بهتر است سعی کنیم درباره یک موضوع حداقل سه دقیقه صحبت کنیم.

اگر موضوع صحبت مان یک شیء است می توانیم این موارد را درباره آن بیان کنیم:

- (a) اجزای تشکیل دهنده آن شیء
- (b) ابعاد مادی آن. مانند: رنگ، جنس، اندازه، شکل، مزه و بو
- (c) ابعاد معنوی آن. مانند احساسی که ایجاد می کند
- (d) کاربرد آن

برای درک بهتر بداهه گوئی درباره "خودکار" را مثال می زنیم:

- (a) خودکار شامل جوهر، بدنه، سر خودکار و غلطک گرد آن، در خودکار و ... می باشد.
- (b) ین خودکار مشکی می نویسد. جنس بدنه آن پلاستیک است. سائزی متوسط و استاندارد دارد. استوانه ای ست، طعمی ندارد، اما بوی جوهر می دهد یا ممکن است جوهر آن به اسانسی معطر شده باشد.
- (c) ما را به نوشتن ترغیب می کند و احساس مان را می توانیم با آن روی کاغذ بیاوریم.
- (d) برای نویسندگان، شاعران و دانش آموزان ضروری است.

۲۰. مکث: گاهی مکث برای القای حس ضروری می باشد. مکث در دو جا کاربردی است.
۳ ثانیه قبل از جمله که برای جلب توجه مخاطب به کلام ماست و ۳ ثانیه بعد از جمله که مخاطب را به فکر وا می دارد. البته مکث غیرضروری می تواند نشان دهنده مبتدی بودن یا از بین رفتن حس القا شده در مخاطب شود.

۲۱. لحن: چگونگی ادای کلمات در جمله است که باعث درک شنونده از احساس گوینده می شود.
مانند: لحن سوالی، لحن تعجبی، لحن عصبی و ...

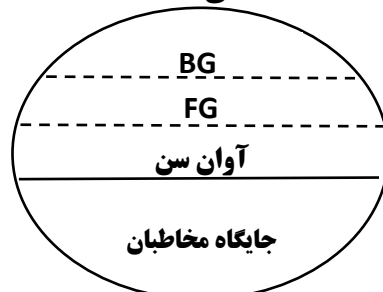
۲۲. انواع نماها: شناخت انواع نماها در اجرا، برای تاثیر گذاری بر مخاطب ضروری است.
(a) لانگ شات یا فول شات: نمای تمام قد انسان است.
(b) مدیوم شات یا نمای میانه: نمای از کمر به بالا
(c) کلوز آپ: نمای از زیر چانه تا بالای سر
(d) اکستریم کلوز آپ: نوعی کلوز آپ شامل نمایی از چشم ها، لب ها و دیگر اجزای دیگر است که کوچکترین حرکت ها کاملا مشخص می شود و بیشترین تاثیر حسی را می گذارد.

۲۳. انواع حرکت دوربین:

- (a) پن زدن: حرکت افقی دوربین روی محور ثابت با زاویه ۱۸۰ درجه
- (b) تیلت آپ: حرکت عمودی دوربین روی سه پایه و نقطه ثقل ثابت، از پایین به بالا
- (c) تیلت دون: حرکت عمودی دوربین روی سه پایه و نقطه ثقل ثابت، از بالا به پایین
- (d) تراولینگ: حرکت دوربین به جلو یا عقب صحنه روی ریل
- (e) ترکینگ: دور شدن به و نزدیک شدن از سوژه ثابت

۲۴. قسمت های مختلف صحنه:

- a) BG: چیدمان آکسسوار – بک گراند
- b) FG: مکان اجرای رسمی – فر گراند
- c) مکان اجرای غیررسمی یا صمیمی – آوان سن



۲۵. مولفه های مهم پیام و میزان تاثیرشان:

- (a) زبان بدن ۵۵ درصد تاثیر
(b) تناژ صدا و لحن درست ۳۸ درصد تاثیر
(c) کلمات ۷ درصد تاثیر

۲۶. ویژگی های گوینده خوب:

- (a) شنونده خوبی است و پیام هر محتوایی را دریافت می کند.
(b) بداهه ساز خوبی است.
(c) بر صدا و اندام گفتاری خود تسلط دارد.
(d) بازیگری می داند.
(e) انواع نظم و نثر را می شناسد.
(f) مولد است (تولید کننده خنده، گریه و ... است)
(g) تاثیر گذار است.

۲۷. اصطلاحات استودیو:

- (a) پت گیر: وسیله ای ابری یا فلزی بر روی میکروفون که از ضبط حروف پرتابی مانند پ، ت و... جلوگیری می کند. گوینده می بایست فاصله ۴ انگشتی را با پت گیر حفظ کند.
(b) دامنه مطمئن: به دامنه یا شعاع حول میکروفون که حین ضبط، صدایی شفاف از گوینده ضبط می شود، می گویند.
(c) لول کردن: صدابردار بعد از ضبط نمونه کوتاه از صدای گوینده یا دوبلور، پایین ترین و بالاترین دامنه صدای شما را بررسی می کند و ممکن است توصیه ای درباره توجه به دیستورت شدن یا فید شدن آن (رجوع شود به نکته ۱۲) به شما بکند.

۲۸. اصطلاحات دوبله:

- (a) تیپ سازی: برای ادا کردن نمونه مشخصی از نقش یک کاراکتر، می توان تیپ سازی کرد. این کار از طریق انتخاب درست خروجی صدای (برای مثال: صدای دیافراگمی برای افراد کهنسال یا صدای سر برای کودکان)، حالت صورت کاراکتر، کشیدن حروف و آواها در لحن و یا لهجه خاص، داشتن یک تیکه کلام خاص، تن صدا و سن کاراکتر انجام می شود.
(b) سینک: تطابق زمان گفتار متن دوبلور با حرکت لب و دهان بازیگر که مدیر دوبلاژ سینک زدن را انجام می دهد.

(c) لپ سینک: بیان دیالوگ ها توسط دوبلور به شیوه ای باشد که جمله اجرا شده کاملا با لب بازیگر منطبق باشد. مثلا پایان هر دو جمله در فارسی و زبان اصلی فیلم با کلمه "او". این کار نیز وظیفه مدیر دوبلاژ است.

(d) علامت / در متن دوبله: مکث بین جملات (بین ۲ تا ۵ ثانیه متغیر است)

(e) علامت //: مکث زیاد (معمولا بیش از ۵ ثانیه)

(f) علامت ... : معلق گذاشتن یا نا تمام گذاشتن جمله

(g) علامت x: مانند ویرگول عمل و مکث کوتاه می کنیم

۲۹. گرم کردن صدا: اگر دقت کرده باشید، صدای ما در ابتدای صبح، بعد از ظهر و شب، متفاوت می

باشد. بهتر است در هر زمانی از روز که قصد ضبط کردن داریم، صدای خود را گرم کنیم تا نخراشیده نباشد و یا حین گویندگی دچار مشکل نشویم. روش های مختلفی برای گرم کردن وجود دارد. یکی از این روش ها را بیان می کنیم:

(a) صورت و بیشتر نواحی فک خود را با دست آهسته ماساژ دهید.

(b) فرض کنید یک آدامس در دهان خود دارید، شروع به جویدن آهسته آن کنید. در ادامه به

تعداد آدامس های فرضی داخل دهان اضافه کنید، در نتیجه احساس سخت شدن جویدن می کنید و این گونه فک تان گرم می شود.

(c) دقایقی را به تمرین تنفس شکمی یا دیافراگمی اختصاص دهید.

(d) این بار در بازدم تنفس دیافراگمی، مصوت های بلند آ ای او، با بی بو و چندین حرف دیگر الفبای فارسی را بیان کنید.

(e) می توانید آهنگی از خواننده محبوب تان را که حالت تصنیف دارد، پخش کنید و با آن بخوانید و سعی کنید فراز و فرودهای صدا و حس و بار کلمات را رعایت کنید.

۳۰. تمرینات (برای توضیح جامع هر تمرین، در سایت های معتبر جستجو کنید)

(a) تنفس صحیح دیافراگمی

(b) استفاده از شمعک

(c) شعر خوانی

(d) نمایش نامه خوانی

(e) افزایش برد صدا

(f) عبارات یا جملات جان سخت مثل: چه زُست زشتی

(g) ضبط صدای خودمان و پیدا کردن اشتباهات مان