

به نام یزدان

"هنر گویندگی و فن بیان"

رضا مقسمی



انتشارات فارابی

فهرست مطالب

۱۳ مقدمه
۱۷	فصل اول : صدا
۱۸ بخش یک : آشنایی با صدا
۱۸ معنای صدا و صوت
۱۸ مقدمه‌ای بر صوت
۱۹ فیزیولوژی بیان
۲۰ اندام‌های گفتاری
۲۱ ساختمان حنجره
۲۱ عوامل مؤثر بر تولید صوت به زبان ساده
۲۳ بهره مندی از صدایی سالم
۲۵ تئوری و نحوه تولید
۲۶ تولید حروف و هجاها
۲۷ تقویت صدا و بالا بردن کیفیت صدا
۳۹ مراقبت از صدا
۴۳ اصوات
۴۴ انتقال احساس به وسیله صدا

- ۱۰۱..... معیارها و دستورات لازم برای یک سخنران، مجری و گوینده
- ۱۱۰..... غلط مصطلح (نادرست‌های رایج)
- ۱۱۳..... کاربردهای نادرست قواعد عربی در فارسی
- ۱۱۷..... به کارگیری ترکیبات عربی از واژگان فارسی
- ۱۲۱..... به کارگیری واژه‌ها یا اصطلاحات با معنی نادرست

فصل چهارم: گویندگی

- ۱۳۲..... معرفی گوینده
- ۱۳۳..... نمونه وظایف گویندگان حرفه ای
- ۱۳۵..... شرایط ارتقاء شغل
- ۱۳۵..... ویژگی‌های شخصیتی
- ۱۳۶..... اصول گویندگی و سخنوری
- ۱۳۷..... ملزومات اصلی گویندگی و سخنوری
- ۱۳۹..... پیامدهای ضعف در سخنوری و گویندگی
- ۱۴۰..... واکنش‌های گوینده، مجری و سخنران، نسبت به گویندگی و سخنرانی
- ۱۴۵..... یک گوینده خوب
- ۱۴۶..... راه‌های توسعه گنجینه لغات و تقویت حافظه
- ۱۴۶..... صدای مناسب
- ۱۴۸..... گوینده خبر
- ۱۴۹..... اعتبار گوینده
- ۱۵۱..... صورت سنگی
- ۱۵۴..... ویژگی‌های گوینده خبر
- ۱۷۹..... تفاوت گوینده خبر و گوینده برنامه‌های تولیدی
- ۱۸۰..... گویندگی در تولید و خبر
- ۱۸۴..... اجرای خبر به عنوان یک تولید تلویزیونی
- ۱۸۷..... گوینده رادیو
- ۱۸۷..... ویژگی‌های گوینده رادیو
- ۱۸۹..... مجری گری
- ۱۹۳..... زبان موضوعی در برنامه
- ۱۹۶..... مصاحبه

- انواع صدا..... ۴۶
- تمرین پرورش صدا برای گویندگان ۴۸
- نقش لهجه در سخنوری و گویندگی ۴۹
- بخش دوم: بهداشت صدا** ۵۱
- ۱- حذف موارد استفاده نادرست از صدا ۵۱
- ۲- بهداشت غذایی ۵۳
- ۳- حفظ رطوبت کافی در حنجره ۵۷
- ۴- سلامت جسمی و روحی ۵۷

- بخش سوم: تشخیص اختلالات صوتی** ۶۰
- ایجاد تغییر در صدا ۶۰
- تأثیر هورمون‌ها و افزایش سن، بر صدای انسان ۶۲
- خش در صدا ۶۳
- پیشگیری از آسیب رسیدن به صدا ۶۵
- روش‌های استراحت صوتی ۶۶

فصل دوم: تنفس صحیح

- تنفس صحیح ۶۸
- فواید تنفس عمیق ۶۹
- تکنیک تنفس عمیق ۷۵
- آگاهی بر تنفس ۷۹
- شمارش تنفس ۸۰
- نوع هوا ۸۷
- مقدار هوا ۸۸

فصل سوم: اصول فن بیان

- اصول فن بیان ۹۰
- اهداف پرورش بیان ۹۱
- عوامل مؤثر در بیان ۹۳
- کلیاتی در رابطه با فن بیان در سخنوری ۹۶
- طرح سخنرانی ۹۸
- خصوصیات لازم برای سخنران ۱۰۰

تعریف مصاحبه	۱۹۷
چند نکته درباره مصاحبه	۱۹۷

فصل پنجم: برقراری ارتباط

ارتباط رسانه ای	۲۰۶
عناصر ارتباطی	۲۱۱
ارتباط برقرار کردن گویندگان اخبار	۲۱۳
مهارت‌های ارتباطی گویندگان	۲۱۶
وجوه مختلف ارتباط غیر کلامی	۲۱۷
غلبه بر اضطراب و نگرانی	۲۲۴

فصل ششم: زبان بدن

زبان بدن	۲۳۲
چرا زبان بدن؟	۲۳۲
زبان بدن چیست؟	۲۳۹
اشاره به برخی حرکات بدن	۲۴۰
چشم‌ها	۲۴۰
دهان	۲۴۹
دست‌ها	۲۵۲
دست‌ها، از مچ تا سر انگشتان	۲۵۷
پاها	۲۷۱
سایر رفتارها	۲۷۷
علائم منفی زبان رفتار	۲۸۳
کتابنامه:	۲۸۵

مقدمه

تعریف منطقی از انسان، در دو کلمه خلاصه می‌شود و آن هم حیوان ناطق است. حیوان موجودی است که حی است و جاندار، که شامل تمام حیوانات خواهد شد و با اضافه کردن لفظ ناطق، این ترکیب اضافی، فقط مختص به انسان می‌شود. پس انسان، حیوانی است که از نطق و منطق برخوردار است و می‌تواند سخن بگوید. توانایی سخن گفتن، انسان را از دیگر حیوانات (جانداران) متمایز ساخته و به اشرف مخلوقات تبدیل کرده است.

حال این نطق چیست؟ نطق، و یا منطق به زبان ساده، ابزاری است برای درست فکر کردن و صحیح صحبت کردن. اگر ناطق بودن را به معنای صرفاً حرف زدن بدانیم، که برخی از جانداران نیز حرف می‌زنند. حیواناتی مانند طوطی که برخی کلمات را ادا می‌کند، سگی که سلام می‌کند و میمونی که به سختی چند کلمه یاد گرفته است، می‌توانند این تعریف را از انسان نقض کنند.

پس نطق فقط حرف زدن نیست. حرف زدن است که بر اساس فکر است، هدفی خاص را دنبال می‌کند و در راستای آن هدف والا، که همانا ارتباط برقرار کردن با دیگر

انسان‌هاست، کلمات را به صورت کاملاً منظم و منطقی کنار هم می‌چیند تا دیگران نیز در پاسخ به آن، همین راه را پی گیرند و جوابی منطقی دهند.

از این رو منطق، ابزاری است برای صحبت کردن و ناطق کسی است که می‌گوید! ولی از روی فکر و تعقل، و به خاطر هدفی خاص.

همه انسان‌ها به نوبه‌ی خود، گوینده هستند، یعنی می‌گویند. حرف‌های یک مادر و فرزند، سخن گفتن با یک دوست، خرید از مغازه، بحث و چانه زنی در موارد اقتصادی و سیاسی، جدل و فریاد، عشق و محبت، تدریس و تحصیل، اطلاع‌رسانی و... همه و همه مواردی هستند که باید برای بیان آن‌ها، کلمات را به بند کشید و به صورت منظم، مرتب و دقیق مورد استفاده قرار داد تا قدرت ابراز داشته باشند.

باز هم در نگاهی بالاتر و حرفه‌ای‌تر، لفظ گوینده به تمامی افراد اطلاق نمی‌شود. به صورت تخصصی به اشخاصی گوینده می‌گویند که صرفاً حرف نمی‌زنند، بلکه بیان می‌کنند. مخارج حروف و تفاوت حروف را به خوبی می‌دانند و حروف را در کلمات به خوبی ادا می‌کنند. کلمه‌ها را در جمله‌ها به خوبی می‌نشانند و با ادبیات آن زبان، کاملاً آشنا هستند و

کمتر دچار اشتباهات دستوری و لغوی می‌شوند و در نهایت، جملات را با یک چینش زیبا، در راستای مقصود مورد نظرشان به کار گرفته و بیان می‌کنند.

هرگاه انسان بتواند در مورد حروف، کلمات و جمله‌ها، اطلاعات مورد نیاز را بیاموزد و با تمرین آن‌ها را در خود نهادینه کند، آن‌گاه می‌توانیم به او گوینده بگوییم و در این صورت، هنری را آموخته که غالباً به چشم کسی نمی‌آید و به آن توجهی نمی‌شود ولی ناخودآگاه، تأثیر به‌سزایی در انتقال مفاهیم دارد. همچنین هنگام رویارویی با یک گوینده، انسان‌ها از طرز بیان حروف و استفاده صحیح و به‌جا از جملات و واژه‌ها توسط گوینده، مشعوف شده و لذت می‌برند. آن‌گاه ما می‌توانیم در سلام و احوال‌پرسی‌های روزانه، ارتباط برقرار کردن با دوست و آشنا، رساندن پیام عشق و نفرت، معاملات خرد و کلان، و حتی در مذاکرات سیاسی موفق‌تر باشیم، حتی اگر گویندگی شغل ما نباشد.

به هر ترتیب با چاپ و نشر این کتاب، سعی بر آن است که این مطلب را همگانی ساخته و به نکاتی اشاره شود که شاید تا به حال کمتر به آن‌ها اشاره شده و دقتی مضاعف را می‌طلبد.