

مکانیزم "وال سال" و تاثیر آن بر بیان بازیگر

صادق صفائی*

عضو هیئت علمی دانشکده هنرهای نمایشی و موسیقی، پردیس هنرهای زیبا، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
(تاریخ دریافت مقاله: ۹۶/۱۲/۲، تاریخ پذیرش نهایی: ۹۶/۴/۸)

چکیده

اگرچه مکانیزم وال سال وا، پیش از این در نیمه دوم قرن ۱۷ مطرح بوده، اما در گفتاردرمانی، کارکرد خود را حدوداً از ۳۰ سال پیش، به اثبات رسانده است. با این وجود، در محدوده آموزش بیان جهت هنرهای نمایشی، نادیده گرفته شده است. مقاله موجود، بیش از آنکه بخواهد به گفتاردرمانی بپردازد، قصد دارد با طرح ویژگی‌های مکانیزم فوق، نیاز به مطالعه هرچه بیشتر آن را متذکر شود، چرا که علاوه بر تاثیرگذاری مکانیزم وال سال وا بر جریان آسیب شناسی بیان، مطالعه زیباشناسی بیان در محدوده آموزش را نیز در بر می‌گیرد. پس از شناخت محدوده اشتراکات آسیب شناسی بیان و زیباشناسی بیان، فرایند و عوامل تاثیرگذار بر شکل نهایی گفتار بررسی می‌شود. نشان داده خواهد شد، مکانیزم مطروحه بسیار متغیر و در عین حال جدانشدنی از فرایند احساسی در جریان تولید گفتار می‌باشد. سپس به بررسی تاثیرات هیجانی و روانی بر این مکانیزم و خروجی نهایی آن پرداخته، سعی شده با پیشنهاد نمونه‌هایی از تمرینات، تاحد مقذور، تاثیرات مکانیزم را کنترل کرده، محققین و دست اندرکاران حوزه تولید هنرهای نمایشی را در جهت شناخت و توجه بیشتر به (مکانیزم وال سال وا) جلب نماید.

واژه‌های کلیدی

وال سال وا، گفتار، آموزش، هیجان، هنرنمایش.

مقدمه

زیبا شناسی بیان را در برمی گیرد. در برخی موارد نگرش‌های مختلف به کار رفته ممکن است باترسیم یک تفاوت بین درمان گفتار و زبان و شیوه سخنوری^۷ خلاصه گردد. شیوه سخنوری، هنر تکلم واضح در میان جمع است که با معیارهای فرهنگی زمان تطابق دارد و در رسیدن صدای تکلم به حداکثر نقطه بلاغت^۸ و زیبا شناختی یا فراسوی آن کمک می‌کند، که برای تداوم ارتباطات روزمره ضروری است (کریستال و وارلی، ۱۳۸۸، ۲۶-۲۷).

اثر هیجانی حاصله از تنش عمل صحنه‌ای که هم سازنده و هم مخرب است، نقش مکانیزم وال سال و را در عمل بیشتر می‌کند. چه تمهیداتی در بکارگیری بهتر این مکانیزم، می‌تواند به فرایند تولید صدا و گفتار در تئاتر کمک رسانی کند. در عرصه هنر نمایش مدرن، خلق لحظات دراماتیک محدود به صحنه‌های از قبل تمرین شده نمی‌گردد و خصوصاً در اجراهای واقع‌گرایانه، امکان شکل‌گیری لحظات بداهه وجود دارد، که این امر مداخله مکانیزم فوق را در عمل بیشتر می‌کند و از آنجایی که خالق اثر هنری مایل است با کنترل هر چه بیشتر عناصر و عوامل شکل دهنده اثر، پیام مورد نظرش را بهتر به مخاطب منتقل سازد، طرح مکانیزم فوق در محدوده آموزش بیان، تاثیر مستقیم بر خروجی و شکل نهایی اثر دارد که تاکنون مغفول مانده است.

آسیب شناسان بیان، (کریستال^۱ و وارلی^۲، ۱۳۸۸، ۷۶) معتقدند: ما برای لذت شنیدن صداهای خود صحبت نمی‌کنیم، ما صحبت می‌کنیم تا بر رفتار دیگران تاثیر بگذاریم، به آنها آگاهی دهیم، آنها را سرگرم کنیم و اطلاعات به دست آوریم. هر یک از مشخصه‌های بیانی (در اینجا کیفیت تاثیر پذیری و تاثیر گذاری بر مخاطب)، دامنه گسترده‌ای از دانسته‌ها و مجهولات را می‌گشاید، که به ناچار باید محدوده‌ای از آن را برگزید.

به نظر برخی از مولفان همچون پرودنیز^۳، توصیف کیفیت صدا با اصطلاحات بمی، زیری و گرفتگی، کفایت نمی‌کند و افزودن اصطلاحات فزون‌کنش^۴ و کم‌کنش^۵ نیز برای ایجاد تصریح بیشتر، لازم به نظر می‌رسد. اصطلاح نخست برای مشخص کردن تنش شدید عضلانی در ناحیه حنجره است، در حالی که اصطلاح دوم نشان می‌دهد که کشش عضلانی کمتر از آن چیزی است که برای تولید صوتی مناسب، لازم است (دادستان، ۱۳۸۸، ۵۸).

شناخت محدوده عمل هر تکنیک بکارگرفته شده در جهت اصلاح و شکل‌گیری بیان مناسب، تعیین‌کننده اهمیت تکنیک مورد نظر خواهد بود، و در اینجا، مطالعه محدوده تاثیرات مکانیزم وال سال و^۶ هم چنانکه رابطه مستقیم با تنش دارد، کمک خواهد کرد تا بدانیم، تکنیک وال سال و چگونه هم محدوده گفتار درمانی و هم

۱- محدوده تفاوت اختلال‌های زبان و گفتار

این محدوده را، گفتار درمانگران به طرق مختلف طرح و بررسی کرده‌اند. اما آنچه در راستای این تحقیق کمک‌کننده است، نقطه نظری است که دادستان به نقل از کرک^۱ و همکارانش بازگو می‌کند: "اختلال گفتار، اختلالی است که بر تلفظ، صدا یا سیالی کلامی اثر می‌کند. در حالی که در اختلال زبان با نارسایی یا معلولیت در فهمیدن یا به کار بردن (یا هر دو در عین حال) گفتار، نوشتار یا هر نظام نمادین کلامی دیگر مواجه هستیم" (دادستان، ۱۳۸۸، ۴۱). اشتراکات حوزه آسیب شناسی گفتار و زبان در ابزارشناسی و چگونگی بکارگیری آن ابزار می‌باشد و چون در آموزش بازیگری، تست‌های اولیه شناخت گفتار بازیگر انجام می‌شود، لذا اختلال‌های زبانی شناسایی شده و برای درمان، مسیر دیگری را خواهد گذراند. با این وجود، گفتار بوسیله صدا و بیان شکل می‌گیرد. بدین منظور و برای ابزارشناسی، دیدگاه حرکت از کل به جزء، مورد نظر نگارنده می‌باشد.

۲- عوامل اصلی در شکل‌گیری گفتار

آنچه را که در منابع مطالعاتی گفتار و به صورت عمده، اصلی‌ترین اصول شکل‌گیری بیان ذکر شده، بسیار نزدیک به هم است. به عنوان نمونه و به نقل از نویسندگان کتاب مبانی گفتار

(فوجی^۱ و لیس^۲، ۱۳۸۰، ۱۴۷)، می‌توان الگوی تقسیم فرایند تولید را، با سه جزء تشکیل دهنده اصلی آن، این‌گونه مطرح کرد:

الف - منابع نیرو (انرژی)^۳، ب منابع صوت^۴، ج - منابع

تشدید^۵

و اگر تقسیم بندی (دادستان، ۱۳۸۸، ۱۴) را بپذیریم، که چهار فرایند تنفس: که نیروی تولید صوت را به وجود می‌آورد؛ صوتی سازی: که عبارت است از تولید صوت بر اساس لرزش تارهای صوتی؛ طنین: که ویژگی منحصربه‌فرد صدای گوینده را مشخص می‌کند و حاصل صوتی است که از مسیر سرورگردن گوینده می‌گذرد؛ تلفظ: که عبارت از حرکت دهان و زبان است و صوت را تبدیل به آوایی (کوچکترین واحدهای صوتی) می‌کند؛ را در تولید گفتار اصل می‌داند، هیچ‌یک از موارد مطروحه، برای تشریح محدوده شکل‌گیری مکانیزم وال سال و کامل نیست، چرا که پیوستگی دو بخش روانی و جسمانی در آنها لحاظ نشده و نیاز به طرح مسئله تاثیر پذیری دو سویه دارد. اکنون می‌دانیم که "احساسات تاثیر فوق العاده‌ای روی صدا دارند. ناراحتی، فشارهای عصبی و نگرانی‌ها، همه باعث سفت شدن تارهای صوتی می‌شوند" (هندرسون، ۱۳۸۲، ۲۵۶).^۶

دانشور، کامل‌تر به رابطه جسمی روانی اشاره می‌کند و می‌گوید: صدا چیزی بیش از پدیده‌ای مکانیکی یا سمعی است. صدا آینه خصوصیات فردی است. حامل حالات و عواطف است. کلید راهنمایی است، به سوی گرایش‌ها و عوالم عصبی و روانی (دانشور، ۱۳۸۴، ۶۰). با این وجود، محققینی پارافراتر نهاده، حرکت

منقبض کنید، عضلات شکم و رکتوم شما نیز منقبض خواهد شد. شگرد وال سال و فقط روی حنجره تاثیر نمی گذارد. وقتی که این شگرد را انجام می دهید، عضلات رکتوم، شکم، قفسه سینه و حنجره شما تنها عضلاتی نیستند که منقبض می شوند، بلکه عضلات لب ها و زبان نیز منقبض می شوند (روبرتس^{۲۱}، ۱۳۸۵، ۲۶). از آنجا بود که در یافتیم هرگونه فشار عضلانی منجر به درگیری سیستم عصبی و نهایتاً درگیری سیستم گفتار می شود و اگر دیدگاه پرکینز^{۲۲} (۱۹۷۱) را در مورد کیفیت صدا بپذیریم که می گوید: "بهترین صدا آن است که با حداقل کوشش تولید شود" (دادستان، ۱۳۸۸، ۶۱) آنگاه درمی یابیم که:

مجموعه تمرینات بیان، تنها به راههایی اشاره دارد که راحت بودن بازیگر هنگام تمرین بیان را شامل می شود. بدون عنایت به این نکته که فضای تمرین با شرایط اجرا تفاوت هایی دارد، تکنیک مورد نظر در گفتار درمانی سعی دارد تا با رفع تنش و یا کاهش هیجان، از مکانیزم وال سال و جلوگیری کند، اما هرگونه تمرین جسمانی بدون لحاظ کردن وضعیت روحی روانی، چرخه معیوبی را خواهد ساخت. پس از پیشرفت در عرصه روانشناسی کاربردی خصوصاً در گفتار درمانی، به تاثیرات متقابل احساس و جسم پرداخته شده: "یکی از رایج ترین ناراحتی هایی که مردم به هنگام کار کردن روی قابلیت های فردی خود احساس می کنند، ناتمامی یا عدم مهارت کافی است. ما از اینکه دیگران متوجه اشتباه ما باشند می ترسیم" (برادبری و گراوس، ۱۳۸۴، ۶۱).

طبیعی است که بازیگر روی صحنه با شرایط عادی مواجه نیست، چه هنگام تمرینات و بدون حضور مخاطب و چه در زمان اجرا. به نظر هگل^{۲۳} و به نقل از (له من^{۲۴}، ۱۳۸۴، ۶۱) می خوانیم: درام نمایشگر، کشمکش بین موقعیت های انسانی است که در آن هر فرد در میدان، بر اثر یک "رنج" عینی به جا، یعنی یک حالت روانی که می کوشد بر آن ارج بگذارد، با همه وجودش و با شور و هیجان درگیر می شود و به دلیل رابطه مستقیم احساس و جسم، نمی توان تمرینات مستقل فیزیکی را متصور شد. مجلین^{۲۵} درباره انقباض عضلانی می گوید: علاوه بر انقباض عضلانی برای تکنیک بازیگر مهار شده، اگر بخواهید روی صحنه فریاد بکشید، گریه کنید یا جیغ و داد راه بیندازید، به انواع خاصی از انقباض عضلانی نیاز دارید. در تمرینات پیشنهادی مجلین و در ادامه مطلب فوق می افزاید: "باید بدانید چه موقع قرار است جیغ بکشید و درست قبل از این عمل، شش هایتان را پراز هوا کنید" (مجلین، ۱۳۸۳، ۶۹).

طبق مکانیزم وال سال و پیشنهاد فوق، چیزی جز درگیر کردن ناحیه دیافراگم و فعال شدن کلیت مکانیزم نخواهد بود. مسئله مورد نظر چیزی نیست که از منظر دیگر مدرسان آموزش بیان دور مانده باشد. هنرپیشه به علت صرف انرژی بیش از حد، باعث ایجاد تنش و محدود شدن صدایش می شود. همچنین باید توجه داشت که احساس مسئولیت در حین انجام تمرین ها، خود باعث تنش می شود" (بری^{۲۶}، ۱۳۷۰، ۲۰ و ۲۵).

اگر از دیدگاه کل نگر فاصله بگیریم، خواهیم دید که در آموزش، کوچکترین عضو مجموعه بیان و گفتار (حروف) نیز می توان تاثیر تنش را مشاهده کرد. به عنوان نمونه در طبقه بندی ارائه شده

و کلام را در راستای هم قلمداد کرده اند. از آن جمله اشتاینر^{۲۷} که معتقد است به محض بروز حرکت روانی، کلام کارا کتر نیز با آن مطابقت و تناسب پیدا می کند. این امر به نظریه اشتاینر مربوط می شود که: "حرکت در کلام محو می شود" (هوج، ۱۳۸۸، ۱۴۲). پیوستگی جسمانیت در هر رفتار، با تکانه های حسی - روانی، پیش از این در هنرهای نمایشی مطرح بوده، چنانکه (مینون، ۱۳۸۳، ۵۳) به نقل از لویی ژوو^{۲۸} کارگردان فرانسوی می آورد که: بخش فیزیکی و بخش فکری، جسمانی و روحانی حرکت و گفتگو، به شدت پیوسته و بدون امکان جدا کردن آنها از هم، چیزی است که ماجرای دراماتیک در بر دارد، با نقش ها و شخصیت هایی که آن را انجام می دهند.

پس از پیشرفت در عرصه روانشناسی کاربردی، خصوصاً در گفتار درمانی، به تاثیرات متقابل احساس و جسم بیشتر پرداخته شده و در این مورد (دادستان، ۱۳۸۸، ۵۲) یادآور می شود که: روی آوری که تحت عنوان "روی آوری حسی - حرکتی" در تصحیح یا بازپروری اختلال های تلفظی مورد استفاده قرار می گیرد، در سال ۱۹۶۹ در آمریکای شمالی ابداع شده است. دیگر گفتار درمانگران (برادبری^{۲۹} و گراوس^{۳۰}، ۱۳۸۴، ۳۰) نیز، تاثیر متقابل احساس و هیجان را در محدوده کاربردی آن بسیار تعیین کننده می دانند و با اشاره به تاثیرات ایجاد مانع در شکل گیری احساس، خاطر نشان می کنند که: چنانکه احساسات خود را سرکوب کنید، آنها خیلی سریع به احساس تنش، استرس و اضطراب تبدیل خواهند شد. هیجان هایی که نادیده گرفته می شوند، مغز و بدن را فلج می کنند. اکنون که می دانیم آسیب شناسی گفتار و زیبا شناسی بیان، تنها در محدوده فیزیک صوت باقی نمی ماند، می توان مکانیزم "وال سال" را بهتر درک نمود.

۳- مکانیزم "وال سال" و

همواره در کلاس های آموزش بیان این سوال برای مطرح بود که، با وجود تمرینات کافی صدا و بیان، چگونه است که در صحنه و به هنگام اجرا، آنگونه که می بایست، بیان، قدرت و روانی لازم را ندارد و اصل تنوع که مانع شکل گیری بیان منوتن می شود، تحت تاثیر هیجان صحنه، نادیده گرفته می شود و بیان در جهت ارائه شخصیت (کارا کتر نمایشی) شکل نمی گیرد. با مطالعه کتب آسیب شناسی بیان و از جمله کتاب درمان کامل لکنت زبان، نوشته روبرتس با زاویه جدیدی از تاثیر هیجان و تنش در گفتار آشنا می شویم. روبرتس می گوید:

وقتی که جسم سنگینی را بلند می کنید، نفس را در سینه نگه می دارید و عضلات گوناگونی را منقبض می کنید، عضلات حنجره، قفسه سینه، شکم و عضلات رکتوم. وقتی که تمام این عضلات را به طور همزمان منقبض می کنید، گفته می شود که شگرد وال سال و آنرا انجام می دهید. تمام این عضلات با هم کار می کنند، چنانچه عضلات شکم، قفسه سینه و حنجره شما نیز منقبض می شوند. سعی کنید عضلات شکمتان را منقبض کنید، چه اتفاقی می افتد؟ حنجره و رکتوم شما نیز منقبض می شوند. به همین ترتیب اگر حنجره تان را

میزان فشار روانی و یا اضطرابی حس شده در هر لحظه از زمان قرار می‌گیرد. به طور اخص صدای هر فرد، یکی از شاخص‌های اصلی حالت‌های هیجانی او به‌شمار می‌رود (لیس و فوجی، ۱۳۸۰، ۸۱).

۴-۱- هیجان و مخاطب

نشانه‌های بسیاری است که جنس صدا و هیجان بر شنونده اثر مستقیم دارد و در هنرهای نمایشی، هنگامی که بازیگر مقابل نقش مخالف خود قرار می‌گیرد و احساسی را که نقش مقابل دارد از خود بروز می‌دهد، مشکل ساز است. این اثرپذیری (احساسی) تمامیت اثر هنری را تهدید می‌کند، خصوصاً در آثار رئالیستی، این اشکال نگاه منتقدانه مخاطب را برمی‌انگیزد که منجر به عدم باورپذیری و فاصله گرفتن مخاطب از اثر هنری می‌شود.

همگی ما به طور ناخود آگاه، عواطف و احساساتی را تقلید می‌کنیم که توسط شخص دیگر، از طریق تقلید ناآگاهانه از حرکت چهره، لحن صدا و دیگر حرکات بدنی وی به نمایش گذاشته می‌شود. مردم از طریق این تقلید، سعی می‌کنند همان حالت روحی را در خود ایجاد کنند. همچون روش استانیسلاوسکی که برطبق آن هنرپیشه سعی می‌کند با به خاطر آوردن همه تظاهرات بیرونی، احساسی را که در گذشته تجربه کرده است دوباره در خود زنده کند (آقایار و شریفی، ۱۳۸۷، ۵۲).

نویسندگان فوق در تایید دیدگاه خود، نظر جان کاسیوپو^{۲۷}، متخصص روان‌شناسی فیزیولوژیک اجتماعی، در دانشگاه ایالتی اهایو را آورده‌اند: فقط با مشاهده کسی که احساسی را بیان می‌کند، همان حالت روحی در ما ایجاد می‌شود خواه آن را تقلید کنیم یا نه - این امر در همه اوقات برای ما رخ می‌دهد و این همان تاثیرپذیری عاطفی ما از یکدیگر، در لحظات مختلف زندگی است که تعیین کننده خوب یا بد است (همان، ۵۳).

۴-۲- تاثیر هیجان‌گریزی

در شرایط هیجانی، که نه می‌شود مقاومت کرد و نه از آن گریخت، چرخه معیوب ایجاد خواهد شد که هر چه تکرار شود، بر مشکلات خواهد افزود. نویسندگان کتاب هوش هیجانی (مایر^{۲۸} و روچی^{۲۹}، ۱۳۸۸، ۱۷۹) در این باره گفته‌اند:

اگر سعی کنید خود را از بند اضطرابتان رها کنید، غالباً اضطراب بیشتری را تجربه خواهید کرد، چون عدم موفقیت‌های مربوط به کنترل اضطراب در موقعیت‌های مهم، معمولاً اضطراب اضافی به بار می‌آورد، که آن هم به خاطر عدم تاثیر تلاش‌هایتان و پیامدهای متصور احساس اضطراب است.

از طرفی دیگر جنبه‌های مثبت هیجان و برانگیختگی هیجانی که پیش‌تر به آن اشاره شد را نیز نباید نادیده گرفت. (روبرتس، ۱۳۸۵، ۱۵۳) معتقد است: زمانی که عصبانی هستید، آدرنالین وارد جریان خون شما می‌شود، معمولاً وقتی که در موقعیت جنگ یا گریز بسر می‌برید، یا وقتی که با تهدید عینی روبرو می‌شوید، آدرنالین ترشح می‌شود و بسیار سودمند است، زیرا توانایی لازم برای مبارزه با خطر یا فرار را در اختیار شما قرار می‌دهد و همچنین ثابت شده

توسط دانشور، صامت‌ها به شکل ذیل تولید می‌شوند، که در نتیجه فشار لازمه، شاهد تنش در شکل‌گیری هر یک از حروف خواهیم بود:

پ (p) / ب (b) - هوای بازدم پشت لب‌های بسته، انباشته می‌شود و پر فشار می‌گردد، هنگامی که لب‌ها به ناگهان از یکدیگر جدا شوند، هوا با صدای پ (p) / ب (b) بیرون می‌زند.

ت (t) / د (d) - هوای بازدم پشت نوک زبان انباشته و پر فشار می‌گردد، در این حالت زبان در تماس دائم با قسمت جلوی سخت کامه است. با پایین آمدن مختصر زبان، راه گریز هوا با صدای ت (t) / د (d) باز می‌شود.

ک (k) / گ (g) - انباشت پر فشار هوای بازدم در پشت عقب زبان، پس از جدا شدن نرم کامه از زبان با صدای ک (k) / گ (g) از دهان خارج می‌شود (دانشور، ۱۳۸۴، ۵۹).

یا باید تمرینات فوق را متوقف کرد و یا شیوه دیگری برای آموختن برگزید. در هر حالت تاثیر حداقلی تنش در بر انگیزته شدن مکانیزم وال سال و قابل اغماض نیست، حتی عبور یک لحظه حسی از ذهن قادر است این مکانیزم را فعال سازد. عواطف، احساسات و ادراکات منفی، خجالت، احساس گناه، ناکامی، آشفتگی، پائین بودن عزت نفس، و... تنش‌زا هستند و شما تمایل خواهید داشت تا عضلات سازوکار وال سال و را سفت کنید (روبرتس، ۱۳۸۵، ۳۲).

به نظر می‌رسد مقداری از هیجان و تنش نه تنها کمک کننده، بلکه لازمه خلق اثر هنری است. موردی که (کزازی، ۱۳۶۸، ۱۷) نیز به آن اشاره‌ای دارد و معتقد است: هرچه انگیزندگی در پدیده هنری فزون‌تر باشد، آن پدیده ارزش هنری و زیباشناختی فزون‌تری خواهد یافت. همچنین در جهت کنترل هیجان باید دانست که، چقدر هیجان، خودآگاه و قابل کنترل است و چه عواملی در شکل‌گیری و تغییر آن دخالت دارند؛ اما در ابتدا باید دانست که هیجان چیست؟

۴-۳- تعریف هیجان

نگارندگان کتاب هوش هیجانی (آقایار و شریفی، ۱۳۸۶، ۳۶) آورده‌اند که:

هیجان، حالت عاطفی هوشیاری یا خودآگاهی است که در آن مفاهیمی همچون شادی، غم، ترس، نفرت یا علاقه تجربه می‌شود. هیجان از حالت‌های شناختی و ارادی متمایز است. به عبارتی هیجان مربوط به احساسات به ویژه جنبه‌های خوشایند و ناگوار فرایند ذهنی است و در بازنویسی کتاب خود در سال ۱۳۸۷ درباره ویژگی‌های هیجان گفته‌اند که:

- ۱- هیجان با تغییرات همراه است.
- ۲- هیجان در اثر نوعی محرک / انگیزه به وجود می‌آید.
- ۳- هیجان به صورت‌های قابل مشاهده فیزیولوژیکی و رفتاری تظاهر می‌یابد.

موارد فوق در فرایند گفتار به خوبی قابل پیگیری است. الگوهای تنفسی، آواسازی و تولید صوت هر فرد، تحت تاثیر

است که هیجان‌ها در امر یادگیری نیز دخالت دارند.

۴-۳- هیجان و یادگیری

پس از رشد مطالعات مربوط به شناسایی اجزا و کارکردهای ویژه هر بخش از مغز، امرزه می‌دانیم که هیجان‌ها در مغز بویژه در سیستم لیمبیک^{۲۰} شکل می‌گیرند. سیستم لیمبیک ساختار کوچکی دارد که در وسط مغز، پایین تر از مرکز یا ساقه مغز و بالاتر از مرکز یا قشر مخ قرار دارد. (آقاییار و شریفی، ۱۳۸۷، ۴۳) متذکر می‌شوند که: بیشترین افکار و یادگیری‌ها در قشر مخ شکل می‌گیرد. دستگاه لیمبیک، هیجان‌ها و رفتارها را تفسیر و جهت می‌دهد. خانم پرسلیا و ایل^{۲۱}، کارشناس یادگیری هیجان‌ها، اینگونه بیان می‌کند: هیجان‌ها مانند یک کلید برق خاموش هستند، سیستم غیرفعال است و فقط توان بالقوه یادگیری در آن وجود دارد. وقتی کلید برق روشن باشد، مسیر یادگیری باز است.

۴-۳-۱- تأثیر مستقیم هیجان بر یادگیری صدا و بیان

بخشی از اطلاعات ارائه شده در جهت شناخت بهتر مکانیزم وال سال و رابطه آن با یادگیری است. تا کنون دانستیم که شرایط ایجاد شده جهت فعال شدن مکانیزم فوق الذکر، رابطه مستقیم با وضعیت روحی و هیجان‌ها دارد. "به نظر می‌رسد که افراد در شرایط اضطرابی، توانایی شنوایی دقیق‌تری داشته باشند و بتوانند در مقایسه با شرایط آرام، اطلاعات بیشتری را با سرعت بیشتر و کارایی بالاتر پردازش کنند. حالت‌های هیجانی ذهنی که افراد به طور روزمره برای خود اختیار می‌کنند، می‌توانند مستقیماً بر تمامی جنبه‌های تولید گفتار و نیز پردازش پیام‌های کلامی و دریافتی تأثیرگذار باشد" (لیس و فوچی، ۱۳۸۰، ۷۸-۷۹). شناخت جنبه‌های مثبت هیجان‌ها در حیطه یادگیری امری تازه نیست. در این خصوص (آقاییار و شریفی، ۱۳۶۸، ۱۹) به قدمت شناخت این ویژگی اشاره می‌کنند که:

در ۲۰۰۰ سال پیش افلاطون گفت: "تمام یادگیری‌ها دارای یک زیربنای هیجانی و عاطفی هستند." ... متأسفانه تفکر حاکم در این ۲۰۰۰ سال این بود که هیجان‌ها مانع انجام کار و تصمیم‌گیری صحیح می‌شوند و تمرکز حواس را مختل می‌سازند. در سه دهه گذشته، حجم رو به رشد تحقیقات خلاف این مطلب را ثابت کرد. اینکه نمی‌توان نظر قطعی درباره هیجان‌ها و کاربرد آنها ارائه داد، به ویژگی‌ها و تنوع هیجان‌ها باز می‌گردد، اگر چه در محدوده روانشناسی هیجان، تأثیرات هیجانی تا حدودی طبقه بندی شده است. هیجان‌ها می‌توانند در یادگیری و اندیشیدن اختلاف به وجود آورند. وقتی خیلی شاد هستیم ذهنی روشن و باز داریم، اما وقتی عصبانی می‌شویم، ذهن منسجم و منظمی داریم. هیجان‌های مثبت مانند شادی، خشنودی، مقبولیت، اعتماد و رضایت می‌توانند موجب ارتقای یادگیری شوند. همه ما می‌دانیم وقتی دچار اضطراب، خشم و یا افسردگی هستیم به سختی می‌توانیم مطلبی را یاد بگیریم یا به خاطر آوریم (همان، ۴۵).

نویسندگان کتاب کاربرد هوش هیجانی معتقدند: هیجان‌ها قادرند توجه را به هر سو سوق دهند، که این خود بر یادگیری،

حافظه و بر رفتار تأثیر می‌گذارد؛ آنگاه خواهیم دید که کارکرد مکانیزم وال سال و، رابطه مستقیم با وضعیت هیجانی دارد. لذا باید به دیدگاهی روی آورد که با وجود هیجان در تمرینات میدانی، رسیدن به تکنیکی مشخص را، برای کنترل تأثیرات منفی مکانیزم وال سال و نوید بخش باشد (روچی و مایر، ۱۳۸۸، ۳۵).

حال اگر بپذیریم که بخشی از هیجان‌ها را طبقه بندی نموده و از چرخه تمرین حذف کنیم و به پاره‌ای دیگر بپردازیم، با توجه به ویژگی‌های هیجان که پیش‌تر به آن اشاره شد، به هر طریق مکانیزم وال سال و فعال خواهد شد. همچنانکه گسترده‌ی دامنه هیجان‌ها را شاهد هستیم، این نکته برجسته می‌شود که نیاز به شناخت مواردی از ویژگی‌های هیجانی که بتوان کنترل بیشتری بر آنها اعمال کرد، لازم است. "فرضی وجود دارد مبتنی بر این که می‌توان "موارد به قدر کافی خوب را به حال خود گذارد" و سراغ مواردی رفت که نیاز به کار کردن دارد. این نگرش حالت دفاعی و تنش به وجود می‌آورد، که به نوبه‌ی خویش یک مدار عصبی ایجاد نموده و هورمون‌هایی را گسیل می‌دارد که توانایی شخص را برای یادگیری و تمرکز کاهش می‌دهد" (همان، ۹۴).

هیجان، همچنانکه بر یادگیری تأثیرگذار است، بر شکل و زیبایی اثر نیز تأثیر مستقیم دارد. طبق نظر استانیسلاوسکی، حافظه عاطفی که بخشی از آن را هیجان‌ها تقویت کرده و ماندگار ساخته‌اند، در ارائه ویژگی‌های شخصیت و در روند منطقی اعمال جسمانی، نقش موثر دارند، از طریق همین روند است که اصل باورپذیری نقش شکل می‌گیرد. (زارالی^{۲۲}، ۱۳۸۳، ۳۱) آورده است که: استفاده از واژه "باور" یا معادل معمول آن "صادق بودن" توسط بسیاری از کارگردانان و مربیان بازیگری، ریشه در این بینش فراگیر بازیگری واقع‌گرایانه دارد که، وقتی شخصیتی را بازی می‌کنند باید آن را با واقعیت اجتماعی معمولی که بینش تماشاگر را ساخته، هم‌رنگ گردانند. تماشاگر باید متقاعد شود که شخصیت در "شرایط داده شده" تئاتر، همان طور رفتار می‌کند که اگر خود او "در زندگی واقعی" بود، می‌کرد.

حتی در بخشی از اجراهای تئاتر، ارائه اثر به سمتی می‌رود که بازیگر بیشترین دخالت حسی را خواهد داشت، که این امر در شکل نهایی اثر و جنبه‌های زیباشناسانه آن نقش برجسته‌ای دارد. به گفته (له من، ۱۳۸۳، ۲۱): "...تئاتر پست دراماتیک، تئاتری است خواهان "یک حادثه صحنه‌ای" که چنان ارائه و عرضه خالص تئاتری باشد که هر گونه اندیشه بازسازی و تکرار واقعیت را ناپود کند. در جهت چنین ارائه‌ای، تنها توجه به پرورش صدا و بیان بدون توجه به جنبه‌های احساسی امری غیر تخصصی تلقی خواهد شد.

۵-۱- مطالعه تأثیر هیجان بر زیباشناسی

در هر صورت چه احساس در اثر عوامل بیرونی و چه عوامل درونی شکل گیرد، یک صورت بیشتر برای مطالعه و بررسی وجود ندارد و آن شناسایی نشانه‌های بیرونی است. این مهم، شناسایی بازیگری تکنیکی در مقابل بازیگری غریزی جسمی را میسر می‌کند، در تایید این نظر (ایروانی و خداپناهی، ۱۳۸۹، ۲۴)

و با شکل‌گیری فضای اجرای نمایش، مکانیزم وال سال و فعال خواهد شد، لذا هر قدر تمرینات به صورت گروهی و در محیط اجرا و چنانچه مقدور باشد در حضور تماشاگر تمرین شود، امکان مسلط شدن بر مکانیزم وال سال و بیشتر است. پیشنهاد (بری، ۱۳۷۰، ۱۸) برای حل این مسئله چنین است که:

در کار پرورش صدا، سه مرحله را می‌توان تشخیص داد. در مرحله اول شما تمریناتی برای شل کردن عضلات^{۳۶} حالتی که در آن عضلات هیچگونه فرمانی از مغز دریافت نمی‌کند و کاملاً رها و شل اند، انجام می‌دهید. تنفس، تقویت عضلات لب و زبان انجام می‌دهید. در محیط اجرا بارها شاهد اموری بوده ایم که خلاف پیشنهاد بری اتفاق افتاده، یعنی تمرینات کافی انجام شده اما با حضور صحنه ای، تپش قلب، خشک شدن دهان، تعرق بیش از اندازه و یا تکرر ادرار که همان نشانه‌های بیرونی هیجان است. وی در ادامه می‌گوید: هنگامی که بتوانید انرژی و احساس را با هم بیامیزید، آنچه را که دنبالش هستید یافته‌اید و به مرحله سوم وارد شده‌اید، در این مرحله عملاً می‌بینید که همان تمرین‌های ساده برای شل کردن لب‌ها و زبان، شالوده کار شما و در حکم تضمینی برای آن است.

مرحله همخوانی انرژی و احساس، همان لحظه شکل‌گیری تکنیک است. با توجه به این نکته که تمرینات فوق باید در حضور دیگران شکل نهایی خود را پیدا کند و بر خلاف نظر مریبان ذکر شده، ممکن است که تمرینات صدا، بیان و گفتار در محیطی آرام و بی تنش انجام شود؛ اما احتمالاً باید به تمرینات توأم با هیجان نیز توجه داشت. پیشنهاد (روبرتس، ۱۳۸۵، ۸۰) درباره تمرینات آغازین چنین است که باید اقدامات زیر با جدیت پیگیری شود:

- ۱- تنفس شکمی انجام دهید.
- ۲- نفستان را نگه ندارید، به محض این که عمل دم را انجام دادید، دهانتان را باز کنید و بلافاصله بازدم را آغاز کنید.
- ۳- بدون اعمال فشار، بازدم را اندکی خارج کنید، اطمینان حاصل کنید که بازدم را با فشار از شش‌ها خارج نمی‌کنید، زیرا این کار ممکن است باعث بروز شکرگرد وال سال و بشود.
- پس از تمرینات فوق خواهید آموخت که هرگاه یکی از سه بخش درگیر در مکانیزم وال سال و یعنی (حنجره، دیافراگم و مقعد) به سمت راحتی و آرامش حرکت کند، دیگر نواحی هم آزاد خواهند شد. و در ادامه روبرتس می‌افزاید: تکرار تنفس شکمی به شما کمک می‌کند تا عضلاتی را که در شکرگرد وال سال و دخالت دارند، شل کنید و در همان زمان جریان هوایی را که برای آواسازی لازم است در اختیار حنجره قرار دهید (همان، ۶۵).
- اصل تکرار در این تمرینات مهم است، چرا که علاوه بر تقویت عضلات تولید صدا، به مغز فرمان داده او را آموخته می‌سازد تا در برابر هیجان‌ها تا حدودی پیرو بخش منطقی و عقلانی باقی بماند. و در ادامه گفته (برادبری و گراوس، ۱۳۸۴، ۵۹) در توضیح مسئله کمک رسان است، آنها پیشنهاد می‌دهند که:
- باید رفتارهای جدید را بارها و بارها و بطور منظم انجام دهید تا مالک آنها شوید، این کارجاده بین هیجان‌ها و منطق را تقویت می‌کند. اگر به مدت کافی تمرین کنید، مغزتان را طوری

گفته‌اند: احساس، همیشه واکنشی بالقوه و قابل مشاهده در موجود زنده ایجاد می‌کند. هر چند که متناسب با تحلیل مشاهده‌کننده (رفتار عصب شناختی، شیمی زیستی) و محدودیت‌های ابزار کار و اندازه‌گیری نباشد به هر صورت نتیجه یکی است، زیرا احساس را نمی‌توان با رفتار همانند دانست ولی می‌توان اثرهای آن را در رفتار مشاهده کرد.

مطالعه نشانه‌های بیرونی خواهد گفت که مکانیزم وال سال و شکل گرفته یا نه. شناسایی نشانه‌های بیرونی، کنترل تأثیرات وال سال و در نتیجه کارکرد بهتر جنبه‌های زیبا شناسانه اثر را فراهم خواهد کرد. به نقل از بون^{۳۳} (۱۹۹۷) آمده است: دوصدایی، خشک شدن دهان و گلو، خشونت صدا، زیر شدن صدا، دیسفونی عملکردی و کوتاهی نفس، با استرس ارتباط دارد (ون برگ^{۳۴}، ۱۳۹۱، ۳۳۹).

همانگونه که مشخص است همچون استرس، هیجان‌ها نشانه‌های قابل بررسی و مطالعه دارند که می‌توانند به شناسایی مکانیزم وال سال و کمک کنند و در نتیجه به آموزش صدا، بیان و گفتار کنترل شده. البته در این راستا باید تکنیکی را برگزید که همزمان و با وجود هیجان در تمرینات میدانی، بتواند از تأثیرات منفی مکانیزم وال سال و اکم کند. با توجه به ویژگی‌های هیجان که پیش‌تر به آن اشاره شد (بخش ۲-۴)، خواهیم دید که به هر طریق، مکانیزم وال سال و افعال خواهد شد.

۶- هیجان و تمرینات تکنیکی بیان

در شیوه بازیگری تکنیکی، باید نقطه‌ای از لحظه خلق اثر هنری وجود داشته باشد، که در عین شکل‌گیری و ارائه احساس متناسب با لحظه دراماتیک از طریق بیان، تکنیکی را در اختیار (بازیگر و هدایت‌کننده بازیگر) گذارد، که با ایجاد شرایط باورپذیری همزمان، تأثیر منفی مکانیزم وال سال و را به حداقل برساند. برای رسیدن به این مهم، تمریناتی لازم است که در اینجا به بخشی از آن اشاره می‌شود. (دانشور، ۱۳۸۴، ۴۴) به نکته‌ای اشاره می‌کند که شاید نظرگاه تعدادی از مریبان بیان باشد. وی معتقد است: با پیشرفت سبک بیشتر طبیعت‌گرایانه بازی، اندازه تأثیرات کوچک‌تر شد و از این رو ضرورت فشار وارد آوردن بر صدا و بلندی صدا با استفاده از تمرین‌های یافت شده از میان رفت.

چون می‌دانیم تمامی اجراهای تئاتری از یک جنس زیباشناسی پیروی نمی‌کنند، مشکل اصلی همچنان پا برجاست. شاید بهترین راهنمای ما سخن ریچارد شکچنر^{۳۵} باشد که (زارالی، ۱۳۸۴، ۳۹) آن را چنین نقل می‌کند: "هیچ چیز برای بازیگر بدتر از تمرین‌های حرکتی یا انتزاعی نیست." موردی را که شکچنر متذکر می‌شود، در هیچ یک از کتاب‌های ترجمه شده بیان که اینک در اختیار ماست دیده نشده است، یعنی طراحی تمرینات بیانی در شرایط هیجانی و واقعی مربوط به اجرا، بلکه عموم تمرینات خارج از فضای خلق اثر هنری و به صورت انتزاعی طراحی شده است. تمرینات باید در محیطی متعلق به اجرای اصلی انجام شود، هرگونه تمرین خارج از محیط اجرایی - تنها توانایی‌های فردی را ارتقا می‌بخشد

تکنیکی و کنترل احساس پیش روی بازیگران و مربیان آموزش تئاتر وجود داشته باشد، اما پذیرش شرایط پیشنهادی توسط بازیگر، اولین شرط تسلط بر مکانیزم وال سال و امی باشد. بعضی از کارگردانان و هدایت گران بازیگری بدون آنکه به مکانیزم فوق اشاره‌ای کرده باشند، تمریناتی را پیشنهاد می‌دهند که به کنترل مکانیزم کمک شایانی می‌کند. از جمله (زاریلی، ۱۳۸۳، ۳۳۲) که گفته: از نظر ما رفتار فرایندی روان جسمانی است که بر کارکرد ترکیبی نظام غدد عصبی استوار است. در این زمینه شیوه‌ای که برای آموزش "سلوک بازیگری" طراحی می‌شود، باید حداقل خواسته‌های پیش رو را برطرف کند. ۱- باید فنی برای کنترل داوطلبانه، بدن یا بخشی از آن که درگیر رفتار عاطفی و گفتاری است ارائه شود و در اختیار بازیگر بگذارد. برای نیل به این هدف باید نرمش‌های خاصی که عضلات خاصی را می‌پرورند، طراحی شود. ۲- باید فنونی در اختیار بازیگر قرار گیرد که جلو فعالیت روان جسمانی را که در کار این نرمش‌ها مداخله می‌کند، بگیرد یعنی فنونی برای کنترل تنش‌هایی که همراه با سلوک بازیگری ظاهر می‌شوند و تعادل کافی میان هیجان زدگی و بی تفاوتی برقرار سازند. ۳- باید به بازیگر بیاموزند که عاطفه را برانگیزد. یعنی یاد بگیرد که عملاً حالت‌های تنفسی، بدنی و صوتی را متناظر با رفتارهای عاطفی در زندگی واقعی ایجاد کند.

ذهن هنگامی که درگیر هیجان است، تلاش می‌کند به چند مسئله همزمان پاسخ دهد. به عبارتی همچون کامپیوتری است که چند برنامه را بخواند همزمان اجرا کند. در روانشناسی کاربردی ثابت شده نوشتن قبل از امتحان، درباره احساس لحظه امتحان، باعث می‌شود تا هیجان به مقدار زیادی کنترل شود و ذهن مسائل را طبقه بندی و اولویت بندی کند. لذا هر تمرینی که به این مهم کمک کند، خواهد توانست کنترل هیجان را به امری اکتسابی تبدیل کند و در نتیجه کمکی خواهد بود در جهت کنترل هرچه بهتر مکانیزم وال سال و.

آموزش خواهید داد که بتواند این رفتارها را به عادت‌های موفقی تبدیل کند. تکرار رفتارهای جدیدی که از لحاظ هوش هیجانی در سطح بالاتری قرار دارند، شما را از مرحله انگیزش موقت عبور خواهند داد و در نتیجه این رفتارها به مهارت‌های دائمی تبدیل خواهند شد. رفتارهایی که به شما تعلق دارند. ممکن است نتوانیم تمامی هیجان را کنترل کرده و در اختیار بگیریم؛ اما در طی زمان و تکرار تمرینات کنترل بیشتری بر هیجان‌ها بوجود می‌آید و در نتیجه اثر هنری، شکل پذیری بهتری خواهد یافت. فایده اول توانایی کنترل هیجان‌ها این است که عملکرد خود را به حداکثر توان خود برسانید. بهترین عملکرد معمولاً زمانی است که سطح برانگیختگی در حد متوسط قرار دارد. اگر سطح برانگیختگی بسیار بالا یا بسیار پایین باشد، توانایی واضح فکر کردن و موثر عمل کردن مختل خواهد شد (آقایار و شریفی، ۱۳۸۷، ۳۹). حمید سمندریان در کلاس‌های تربیت حس خود، همواره بر این نکته تاکید داشت که بازیگر باید زیر توانایی نهایی حسی خود حرکت کند، این عمل هم برای مخاطب تعلق ایجاد خواهد کرد و هم بازیگر آنقدر در نقش خود غرق نمی‌شود که صحنه و اتفاقات جاریه را از دست بدهد، پذیرش و باور عدم قطعیت شرایط فرضی، کمک دیگری است برای فاصله گرفتن از تاثیرات مکانیزم وال سال و.

(براون^{۳۷}، ۱۳۸۴، ۷۶) روانشناس معاصر، در حیطه هنردرمانی چنین پیشنهاد می‌کند: چون بازیگر خود را در موقعیت خیالی تصور می‌کند، به طرق مختلف، آزادی روانی بیشتری برای واکنش به آن موقعیت خاص پیدا می‌کند و قادر است خود را به دست عمیق‌ترین عواطف غم‌انگیز یا وحشت‌زا بسپارد، با علم به اینکه پس از اجرای نمایش می‌تواند از آن عواطف فاصله بگیرد و همه چیز به حالت عادی خود باز خواهد گشت. پس چون دنیای تئاتر به شکلی متناقض گونه حقیقی نیست، به همین دلیل جای امن‌تری برای بیان احساسات نسبت به زندگی واقعی خواهد بود. شاید امروزه پیشنهاد‌های گوناگونی برای رسیدن به بازیگری

نتیجه

مکانیزم وال سال و شکل گرفته یا نه، می‌توان با کنترل و ارائه احساس و هیجان متناسب با لحظه دراماتیک از طریق بیان مناسب، بستر باورپذیری را در اختیار مخاطب قرار داد. بدین منظور می‌بایست تکنیکی در اختیار بازیگر باشد که همزمان با ایجاد شرایط، جهت باورپذیری نقش، تاثیرات مکانیزم وال سال و او را به حداقل رساند. برای نیل به این مقصود بکارگیری تمریناتی پیشنهاد می‌گردد، با ویژگی (هیجان‌گریزی)، بدین معنی که تمرینات در محیط و بستری از واقعیت مجازی بارها تکرار شود تا کنترل احساس و هیجان به امری اکتسابی تبدیل شود. در چنین شرایطی است که می‌توان امیدوار بود تمرینات ترکیبی مکانیکال بیان، در کنار تمرینات احساسی بیان کمک رسان باشد. همچنین مجموعه تمریناتی که به این منظور طراحی و اجرا می‌شوند، در جهت رفع اشکالات بیانی با منشاء روانی نیز کارکرد موثر دارد.

مکانیزم وال سال و، با فعالیت‌های فیزیکی و همچنین به وسیله احساسات و هیجان‌ناشی از عمل صحنه‌ای فعال می‌شود. پس از طرح چگونگی و خصوصیات ویژه مکانیزم فوق، در روند تاثیرگذاری آن بر شکل نهایی بیان نمایشی، دانستیم هیجان‌ها فصل مشترک آسیب شناسی گفتار و سخنوری است، که در تمرینات بیان مغفول مانده است.

تاثیر مستقیم مکانیزم فوق بر زیباشناسی بیان، چه در شیوه اجرایی رئالیستی و زیرمجموعه آن (ناتورالیسم و امپرسیونیسم) و چه فرم‌های غیرواقع‌گرایانه و تجریدی، دیده می‌شود. اگر تاثیرات منفی مکانیزم فوق کنترل نگردد، شکل نهایی بیان اثر، در محدوده پیش‌بینی شده قرار نخواهد گرفت. دانستیم که جنس صدا و هیجان همراه با آن، بر مخاطب و همزمان بر بازیگران تاثیر مستقیم دارد. چون اثرهای احساس و هیجان در رفتار قابل مشاهده هستند، می‌توان با مطالعه نشانه‌های بیرونی دریافت که

پی نوشت‌ها

فهرست منابع

- آقایار، سیروس و شریفی، پرویز (۱۳۸۶)، کاربرد هوش در قلمرو هیجان، نشر سپاهان، تهران.
- آقایار، سیروس و شریفی، پرویز (۱۳۸۷)، هوش هیجانی و بهبود روابط خود با دیگران، نشر سپاهان، تهران.
- ایروانی، محمود و خداپناهی، محمدرکیم (۱۳۸۹)، روانشناسی احساس و ادراک، سمت، تهران.
- برادبری، تراویس و گراوس، جین (۱۳۸۴)، هوش هیجانی (مهارتها و آزمون‌ها)، ترجمه: مهدی گنجی، نشر ساوالان، تهران.
- براون، دانیل (۱۳۸۴)، هنر درمانی، ترجمه مهدی وهابی، نشر جیهون، تهران.
- بری، سیسیلی (۱۳۷۰)، پرورش صدا و بیان هنرپیشه، ترجمه: محسن یلفانی، چاپ سوم، نشر روزبهان، تهران.
- بون، دانیل، مک فارلین، استفن ک و ون برگ، شلی ل (۱۳۹۱)، صدا و درمان انواع اختلالات صدا، ترجمه جمشید پورقرب، نشر رشد، تهران.
- خدا پناهی، کریم (۱۳۸۸)، انگیزش و هیجان، نشر سمت، تهران.
- دادستان، پری رخ (۱۳۸۸)، اختلال‌های زبان، نشر سمت، تهران.
- دانشور، داود (۱۳۸۴)، صدا و بیان برای بازیگر (۱)، نشر سمت، تهران.
- دونالد، جی، فوجی، نورمن، جی، لس (۱۳۸۰)، مبانی علم گفتار، ترجمه رضا نیلی پور و همکاران، نشر بهزیستی، تهران.
- روبرتس، فلیپ، ج (۱۳۸۵)، درمان کامل لکنت، ترجمه جمشید پور قریب، نشر رشد، تهران.
- زاریلی، فیلیپ، ب (۱۳۸۳)، بازیگری در بازیگری، ترجمه: یدالله آقاعباسی، نشر قطره، تهران.
- کریستال، دیوید و وارلی، رزماری (۱۳۸۸)، درآمدی بر آسیب شناسی زبان، ترجمه زهرا سلیمانی و نوشین ادیب، نشر دانژه، تهران.
- کزازی، میر جلال‌الدین (۱۳۶۸)، زیبا شناسی زبان پارسی، جلد نخست (۱) بیان، نشر مرکز (چاپ دوم)، تهران.
- کیاروچی، ژوزف و مایر، جان دی (۱۳۸۸)، کاربرد هوش هیجانی، ترجمه ایرج پاد، شرکت سهامی انتشار، تهران.
- مچلین، انجلین (۱۳۸۳)، فن بیان، ترجمه: رضا شیرمن، نشر قطره، تهران.
- مینون، پل و مینیون، لویی (۱۳۸۳)، چشم انداز تئاتر در قرن بیستم، ترجمه قاسم صنعوی، نشر قطره، تهران.
- ویینی، میشل (۱۳۷۷)، تئاتر و مسائل اساسی آن، ترجمه سهیلا فتاح، نشر سمت، تهران.
- هندرسون، لارابرانینگ (۱۳۸۳)، تکنیک آواز، ترجمه لیلا و لیدا خانی، نشر امید دانش، تهران.
- هوج، آلیسون (۱۳۸۸)، آموزش بازیگری در قرن بیستم، ترجمه: هاجر هوشمندی، نشر افکار، تهران.

- 1 Crystal David.
- 2 Varley Rosemary.
- 3 Brodnitz.f (1965).
- 4 Hayperfunction.
- 5 Hypofunction .
- ۶ آنتونیو وال سال و (ANTONIO VALSALVA) متولد ۱۶۶۶، یک جراح ایتالیایی است. او در شگرد خود که به نام شگرد وال سال و معروف شده، معتقد است که تارهای صوتی با نزدیک شدن به یکدیگر راه خروج هوا از شش‌ها را در حنجره می‌بندند، یعنی همان حالتی که در موقع برخاستن از رختخواب یا بلند کردن اجسام سنگین در حنجره ما به وقوع می‌پیوندد.
- 7 Elocution.
- 8 Rhetorical.
- 9 Kirk.s.a.
- 10 Fucci Donald.
- 11 Lass Norman.
- 12 Energy Source.
- 13 Sound Source.
- 14 Resonance Source.
- 15 Henderson Larra Brawning.
- 16 Rodolf Steiner.
- 17 Hodge Alison.
- 18 Jouvét Louis.
- 19 Bradberry Travis.
- 20 Griaves Jean.
- 21 Roberts Phillip j.
- 22 Perkins W.H.
- 23 Hegel.
- 24 Hans Thies Lehmann.
- 25 Machlin Evangeline.
- 26 Cicely Berry.
- 27 Gohan Casio po.
- 28 Mayer John D.
- 29 Ciarrochi Joseph .
- 30 Limbic Sysmte.
- 31 Priscillia vail.
- 32 Zarrilli Phillip.J.
- 33 Boon .D.R.
- 34 Vonberg Shelley.
- 35 Schechner Richard.
- 36 Relaxation.
- 37 Brown Daniel.