

## دستِ نامرئی: ارتباطِ میانِ صدای بازیگر و دینامیکِ درونی\*

مهناز خطیبی<sup>۱</sup>، مسعود دلخواه<sup>۲\*</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد بازیگری، دانشکده هنر و معماری، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.

<sup>۲</sup> استادیار دانشکده هنر و معماری، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.

(تاریخ دریافت مقاله: ۹۷/۳/۱۲، تاریخ پذیرش نهایی: ۹۸/۱۱/۲)

### چکیده

این پژوهش، جستاری در بابِ چگونگی شکل‌گیری صدای انسان، در ارتباط با نیروهای مؤثر بر حرکت‌های جسمانی است که با بهره‌گیری از دستاوردهای علوم مرتبط و نیز آموزه‌های تئاتری و مقایسه تطبیقی با تعدادی کتاب و سایت مراکز مطرح صدا در دنیا، فراهم آمده و در چند کارگاه ویژه، نتایج عینی دریافت‌ها مشاهده گردیده است؛ صدای بازیگر که ابزار حرفه‌ای او نیز هست، نیازمند تربیت و مراقبت است، اما نه به تنهایی، چرا که با دیگر عناصر حیاتی او، ارتباطی تنگاتنگ دارد؛ «حواس، افکار، بدن، صدا» ترکیبی چهارگانه می‌سازند که حذف هر بخش از این ترکیب و یا آشفتگی در کارکردشان، کار بازیگر را با مشکل روبرو خواهد ساخت؛ برآیند این کاوش، ضرورت بازیگری در این ارتباط جدایی‌ناپذیر میان بدن-گفتار است و نشان می‌دهد تمرین‌های نادرست در کلاس‌های عمومی «فن بیان» یا «صداسازی» چگونه سبب آسیب‌رساندن به اندام ظریف آوایی و روان هنرجویان می‌شوند؛ فرآیند «پرورش صدا» زمان‌بر، پایان‌ناپذیر و نیازمند آگاهی و شناخت دوطرفه‌ی بازیگر-مربی است؛ ضروری است درک شود، هر هنرجو براساس ویژگی‌های متفاوت شخصی، صدایی منحصر به فرد دارد و باید به جست و جوی تمرین‌هایی مناسب خود بپردازد تا برای دستیابی به توانایی خلق شخصیت‌های متفاوت، با پرهیز از صداسازی مصنوعی-ابتدا با شناخت وضعیت خود، سپس وضعیت نقش- صدای مناسب را در طول تمرین کشف و بازآفرینی نماید.

### واژه‌های کلیدی

دینامیک درونی، صدا و بیان بازیگر، وحدت بدن و صدا، کشف صدا، دینامیک بازیگر.

\* این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نگارنده‌ی اول با عنوان: «مطالعه‌ی ارتباط میان صدای بازیگر و دینامیک درونی» به راهنمایی نگارنده‌ی دوم است که در دانشگاه تربیت مدرس به انجام رسید.

\*\* نویسنده مسئول: تلفن: ۰۹۱۲۲۳۹۰۳۲۸، نمابر: ۰۲۱-۸۸۸۲۳۷۰۱، E-mail: delkhah@modares.ac.ir.

## مقدمه

در این جستار، هدف اصلی این است که بازیگر پس از مطالعه‌ی مباحث - با آگاهی از ساز و کار شکل‌گیری صدا و درک ضرورت گسترش دامنه‌ی عمل و بالابردن حساسیت دستگاه صوتی زیر نظر مربی آگاه - بتواند ضمن توجه و حفظ سلامت این ابزار مهم حرفه‌ای، از صداسازی و تقلید صرف پرهیز کرده و به هر شخصیتی که نقش آن را بازی می‌کند، صدایی تازه و باطراوت ببخشد! به قول گذشتگان، صدا تراز روح است و به زبان امروزی، نمایانگر افکار، احساسات و عواطف درونی ما؛ بنابراین امید است این پژوهش نه تنها برای بازیگران، بلکه برای همه‌ی مردمان این مرز و بوم مفید و سرشار از نور و حیات باشد.

در این پژوهش، ابتدا با استفاده از مطالعات کتابخانه‌ای، نظریات بزرگان تئاتر راجع به پرورش صدا گردآوری شده، سپس با مراجعه به چندین سایت مطرح مراکز تخصصی صدا در دنیا، و چند کتاب به زبان اصلی، یافته‌ها مورد مقایسه‌ی تطبیقی قرار گرفته است. هم‌زمان، با مطالعه‌ی دستاوردهای علوم دیگر و مراجعه به کارشناسان مربوطه، از تخصص آن‌ها در درک و ثبت داده‌ها بهره جسته است. سپس از روش مشاهده در (کلینیک گفتاردرمانی)، و نیز مطالعه‌ی عملی در کارگاه‌های آموزشی (تئاتر و عروسک) و (کوارتت بازیگری) و تجربه‌ی مستقیم با هنرجویان، از دستاوردهای مطالعاتی برای تطبیق با واقعیت عینی مدد گرفته است.

آموزش، بله! اما به چه قیمتی؟! در بسیاری از نقاط دنیا، سال‌هاست در پرورش صدا، روش‌های دیگری جایگزین برخی شیوه‌های نادرست سنتی شده است؛ به عنوان مثال، هنرجویان «مرکز صدای کریستین لینکلتر» در اسکاتلند، در اولین گام آموزش، به سمت درک «روان - تنکردشناسی<sup>۲</sup>» از صدای شان راهنمایی می‌شوند تا اجازه بدهند، راه‌های ارتباطی که برای شان عادی و روزمره شده‌اند، به شکل بنیادینی تعمیر و بازسازی بشوند. به گفته‌ی لینکلتر، با گسترش علم عصب-شناسی، تمرین‌های اجرایی نیز به سمت آموزش معرفت و فهم بنیادین هیجانات، گرایش پیدا کرده‌اند (Linklater, 2006, 13). بر این اساس، پژوهش حاضر دو فرضیه‌ی بنیادین را بر میز مطالعه قرار می‌دهد:

- فرضیه اول: هیچ عضوی در بدن انسان وجود ندارد که در جریان شکل‌گیری گفتار شرکت نداشته باشد؛ پرسش اساسی اینجاست که آیا با شناخت کارکرد شبکه‌ی ماهیچه‌هایی که صدای انسان را تولید می‌کنند، می‌توان تمرین‌هایی کاربردی برای همگان ارائه داد؟!

- فرضیه دوم: گفتار به عنوان یک پدیده‌ی عینی، واکنشی بیرونی است به آنچه در درون شکل گرفته است؛

از آن جا که ارتباط میان صدا، بدن، ذهن، شخصیت و حال و هوای لحظه به لحظه‌ی هر انسان، متفاوت است، چگونه می‌توان برای شیوه‌ی آموزش راهکاری پیدا کرد؟!

## ۱. دستاوردهای علوم پایه و موسیقی

شدتی بسیار اندک که با گوش مجهز باید آن‌ها را شنید) نیز حاصل می‌شوند: قوی‌ترین آن‌ها «دو» در یک اکتاو بالاتر، و سپس «سل» به فاصله‌ی دوازدهم آن است (منصوری، ۱۳۸۱، ۲۶۲) - بنابراین به نظر می‌رسد، وقتی بحث راجع به صدا است، در واقع با مجموعه‌ای از صداها و طول موج‌ها روبرو هستیم! اینجاست که بحث شنیدن نیز پیش می‌آید و جالب است که واژه‌ی «آکوستیک» از ریشه‌ی یونانی «آکین»<sup>۳</sup> به معنای شنیدن گرفته شده است (Deines, 2008, 7). گوش و ساختار فیزیکی گوش - که به چه صورت، قدرت دریافت امواج صوتی را دارد - خود، پژوهشی دیگر می‌طلبد؛ همین اندازه به یاد داشته باشیم که محدوده‌ی شنوایی انسان، بین ۲۰ تا ۲۰۰۰۰ هرتز است و ممکن است صداها و بسط‌های بسیاری اطراف ما وجود داشته باشد که ما توانایی شنیدن آن‌ها را نداریم! از سویی، شنوایی و تکلم در ارتباطی تنگاتنگ با یکدیگرند؛ برخی متخصصین آواز معتقدند، اگر نمی‌توانیم آهنگ آشنایی را درست بخوانیم، بدانیم که آن را درست نشنیده‌ایم! مکاشفات فیزیولوژی در باب صدا، این تصور غلط عامیانه را که حنجره تنها عضو بدن در فرایند تولید صداست در کل بی‌اساس کرده است؛ این علم، بدن را واحدی معرفی می‌کند که سه بخش از آن، متشکل از منبع هوای متراکم، تیغه‌های ارتعاش،

چپستی ناشناخته و رمزآلود صدا، شاخه‌ای ویژه در علم فیزیک - به نام «آکوستیک<sup>۴</sup>» - به خود اختصاص داده است. از دیدگاه فیزیک، هرگونه صدایی، یک موج مکانیکی است و چنین پدیدار می‌شود که «نیروی محرک»، «جسمی مادی» را در «محیطی مادی» به ارتعاش درمی‌آورد؛ صدا از این ارتعاش حاصل می‌شود و چنان چه هر یک از این سه عنصر نباشند، صدایی هم نخواهد بود! اما واقعیت امر این است که دانش بشری، راجع به ماهیت صدا هنوز حرف دقیقی برای گفتن ندارد و بخش اعظمی از آن به مجهول بودن عنصر نیرو یا «نیروهای محرک» و یا همان دینامیک<sup>۴</sup> صدا بازمی‌گردد! «قانون بقای انرژی» به زبانی دیگر می‌گوید که «صدا» یا همان «انرژی صوتی»، گونه‌ای از انرژی جنبشی است که از دگرذیبی صورت‌های دیگر انرژی پدید می‌آید. اما این صورت‌های دیگر، چه هستند؟ انرژی مکانیکی ماهیچه‌ها؟ انرژی الکتریکی سیستم عصبی؟ انرژی گرمایی و مکانیکی جریان هوایی که از کنار تارآواها می‌گذرد؟ انرژی پتانسیل نهفته در اندام صوتی؟ و یا صورت‌های شناخته و ناشناخته‌ی دیگر؟<sup>۵</sup> علم موسیقی نیز، در باب صدا مطلب حیرت‌انگیزی می‌گوید: هر صدا در طبیعت دارای صداهای فرعی بی‌شماری است... مثلاً اگر صوت «دو» را روی پیانو اجرا کنیم، گذشته از صوت «دو»، اصوات دیگری (با

مؤلفه‌های حرکت (امیری، ۱۳۸۸، ۸۲). در اولین قدم، شاید بتوان گفت که عینی‌ترین نیروی مؤثر بر حرکت تارآواها، نیروی حاصل از بازدم و تنفس است؛ همان اصل ابتدایی که در تمام تمرین‌های معروف تئاتری بر آن تأکید شده است (رجوع شود به تمرین‌های «گروتفسکی»<sup>۱</sup>) در کتاب «به سوی تئاتری چیز»<sup>۲</sup>. کار اساسی اندام تنفسی، تبادل گازها و شرکت در فرایندهای بیوشیمیایی در بدن است، چرا که انسان - همانند بقیه‌ی موجودات خونگرم - نیاز دارد دمای بدن خود را ثابت (حدود ۳۷ درجه) نگاه دارد تا انرژی گرمایی مورد نیاز برای سوخت و ساز داخلی و فرایندهای بیوشیمیایی درون بدن فراهم شود. وظیفه‌ی اصلی ریه‌ها نیز، ابتدا انتقال اکسیژن از هوا به داخل خون و ریختن و سپس انتقال دی‌اکسید کربن از خون و ریختن به هواست و در این رفت و برگشت، مواد سمی خون را تصفیه می‌کند و در متابولیسم برخی ترکیبات شرکت دارد (وست، ۱۳۷۷، ۱۰)؛ در این فرایند پیچیده است که گاهی هنگام بازدم، حروف و کلمات جاری می‌شوند. «نمایشنامه‌نویسان از آن جا که می‌دانند کلمات آن‌ها سرانجام از دهان بازیگران شنیده خواهد شد، نه برای چشم که برای صدای انسان می‌نویسند؛ صدای انسان رابطه‌ی عمیقی با ماهیچه‌های بدن دارد، و ماهیچه‌های بدن کاملاً در حیات عاطفی و فکری انسان دخیل‌اند» (بندتی، ۱۳۹۰، ۷۲). قانون حرکت ماهیچه‌ها، «انقباض - بازگشت» است و این در مورد همه‌ی ماهیچه‌های بدن صادق است و شامل حال ماهیچه‌های بسیار ظریف حنجره نیز می‌شود. در اینجا نیز، مانند بخش تنفس مشاهده می‌شود که تولید صدا، کارکرد ثانویه‌ی این بخش است - کارکرد اولیه و حیاتی حنجره، عبارت است از «صدور مجوز تنفس» و «مراقبت از نای به هنگام غذا خوردن». در حرکت هر نوع ماهیچه‌ای، قانون «همه یا هیچ» اجرا می‌شود که دمورد ساختار ماهیچه‌ای حنجره نیز، چنین است؛ یعنی که ماهیچه‌ها به خاطر ساختار رشته‌ای‌شان، اندازه‌ی حرکتی محدودی دارند؛ با نیروی کم اصلاً منقبض نمی‌شوند، با نیروی زیاد از اندازه نیز، انقباضی شدیدتر نخواهند داشت؛ بنابراین تمرین‌های سنتی پرورش صدا که با داد و فریاد می‌خواهند صدا را آماده کنند، آسیب‌رسان و از اساس مردود و ممنوع هستند؛ در عوض، تمرین‌هایی که با شناخت چگونگی حرکت ماهیچه‌ها و مشارکت تمامی بدن طراحی می‌شوند، ثمربخش هستند؛ نظیر همان تمرین‌های بدنی - حرکتی که سال‌ها پیش دالکروز، در اصل برای آموزش موسیقی و آواز طراحی کرده است و کم‌کم به تمرین‌های بازیگری نیز راه پیدا کرده و کامل‌تر شده‌اند. ماهیچه‌ها، مانند هر ارگان زنده‌ای، از در کنار هم قرار گرفتن بی‌شمار سلول پدید آمده‌اند و برای ادامه‌ی حیات سلول‌ها و سپس کسب توان حرکتی، نیازمند نیرو هستند؛ دانش کنونی می‌گوید که تنها منبع انرژی در بدن انسان، ماده‌ای شیمیایی به نام «آی. تی. پی»<sup>۳</sup> است که بسیار اندک بوده و بدن همواره نیازمند بازسازی آن است. بنابراین اندام دیگری مانند اندام گوارشی و نیز بار دیگر اندام تنفسی، همیار می‌شوند، تا به کمک حنجره بیابند و از طریق فرایندهای پیچیده‌ی بیوشیمیایی در گوارش و ترکیب اکسیژن، انرژی را از مواد غذایی دریافت کرده و به ماهیچه‌ها و تارآواها برسانند تا انرژی پتانسیل مورد نیاز برای صدا را ذخیره نموده و به وقت نیاز، به فرایند تبدیل و دگردیسی بسپارند. مطالعه در این

و تشدیدکننده‌ها، در هماهنگی با یکدیگر در فرایند تولید صدا شرکت دارند. اکنون، میان تعداد بی‌شمار همکاران تکلم در بدن انسان، به عنوان نمونه، تنها لحظه‌ای بر نقش و کارایی «بینی» درنگ کنیم: بدن انسان، مجهز به سیستم «مخاطی - مزگی» است؛ فرایند گرم کردن، مرطوب کردن و پاکیزه کردن هوای دمی در بینی آغاز می‌شود و در دستگاه تنفسی تحتانی (پایانه‌ی شش‌ها) تکمیل می‌شود؛ در شرایط آناتومیکی طبیعی، دمای هوای داخلی نای، حدود سی و شش درجه حفظ می‌شود. توجه کنیم که در تمرین‌های بازیگری، یکی از علت‌های تأکید بر تنفس از راه بینی، درست، همین پاکسازی و تنظیم دما است. گیرنده‌های بینی همچنین در تشخیص اطلاعات شیمیایی هوایی که استنشاق می‌کنیم تخصص دارند و در شرایط نامطلوب با عطسه، آبریزش و گرفتگی اعلام خطر می‌کنند. از سویی یکی از قوی‌ترین حس‌گرهای شناخته‌شده‌ی بدن - یعنی «بویایی» - در این بخش است؛ «به این دلیل که سیستم بویایی در مغز رابطه‌ی مستقیمی با مراکز حافظه دارد، بوها می‌توانند ما را مستقیم به صحنه‌ی زنده‌ای از گذشته برگردانند» (ریتی، ۱۳۹۲، ۹۸). همان اصلی که در تمرین‌های «حافظه حسی - عاطفی» از آن بهره می‌گیرند. همین‌طور که مشاهده می‌شود، کارکرد اولیه‌ی «بینی»، فراتر از همکاری در تکلم است، اما در عین حال، به عنوان تشدیدکننده، وجودش در تکلم بسیار ضروری است، به خصوص در جریان تشکیل حروف طنین‌دار نظیر میم و نون! در تشدیدکننده‌ی سرو در ادامه‌ی مجاری هوایی بینی، سینوس‌های صورت، سپس گوش‌ها، جمجمه و... (رجوع شود به بهرهم، ۱۳۹۲) نیز وجود دارند که صدا را همراهی می‌کنند و به همین ترتیب می‌توان وضعیت حیاتی و کارایی هر کدام از اندام دور و نزدیک به محل تشکیل صدا را مورد مطالعه قرار داد. در اینجا لازم است تأکید شود در خود حنجره که به عنوان جعبه‌ی کوچک صوتی شناخته می‌شود، تیغه‌های ارتعاش، محدود به تارهای صوتی نمی‌شود؛ بلکه، حنجره با همیاری و حرکت بی‌مانند اندام ظریف‌اش (متشکل از تعداد بی‌شمار عضلات، غضروف‌ها، ماهیچه‌ها و مفاصل) است که این قدرت را پیدا می‌کند، حرکت تارهای صوتی، ارتفاع، دیرند، دینامیسم و طنین صدا (چهار ویژگی اصلی هر صدایی) را ممکن سازد؛ سپس به یاری طنین‌سازهای بی‌شمار<sup>۴</sup> در بدن، صداهای متنوعی که می‌شنویم، رنگ‌آمیزی شده، هدایت می‌شوند و صدایی پدیدار می‌گردد که تنها از آن یک نفر است! آنچه کیفیت کلی صدای ما می‌شود - یا به عبارتی اینکه مثلاً چرا استاد غلامحسین بنان، به «صدا - مخملی» معروف است و چطور استاد گلپا، به «حنجره طلایی» شهرت دارد نیز - نه تنها، مربوط به ساختار فیزیولوژیکی بدن ما، بلکه حاصل مجموعه‌ای از اتفاقات در درون بدن، پیرامون ما و به عبارتی تمام زندگی ماست!

## ۲- دینامیک اندام صوتی

دینامیک، شاخه‌ای از علم فیزیک - مکانیک است. هنرجویان نمایش و موسیقی با این واژه، در پژوهش‌های دالکروز<sup>۵</sup> و «یوریتیمیک»<sup>۶</sup> آشنا هستند؛ از نظر او دینامیک، عبارت است از: تجزیه و یا آنالیز

دروغ شود بر دیدگاهی برآمده از ادراکی که تنفس را پل ارتباطی میان دنیای درون و بیرون می دانستند؛ پرفسور «آنتونیو داماسیو»<sup>۱۵</sup> (نورولوژیست) می گوید: «من از آنچه در حکمت باستانی با آن روبرو شدم حیرت زده گشتم؛ واژه‌ی سایکو»<sup>۱۶</sup> (روان) که ما امروزه واژه‌ی مایند»<sup>۱۷</sup> (ذهن) را جایگزین آن به کار می‌بریم، در آن روزگار به معنای نَفَس و خون مورد استفاده بوده است» (Damasio, 1999, 41). حالا به معنای ریشه‌ای کلمه‌ی روان (سایکو) دقت شود: «نَفَس و خون»<sup>۱۸</sup>! «نَفَس»، در فرهنگ انگلیسی و فارسی، دم، نسیم، نیرو، رایحه و جان معنی شده است - خون، نیز به معنای خون، خوی، مزاج، نسبت، خویشاوندی و نژاد، در هر دو زبان کاربرد دارد؛ در برگردان پارسی برای کلمه‌ی «سایکو» آمده است: روان، جان و روح! «سایکو» در افسانه‌های یونان باستان نام شاهزاده‌ای زیبا و دلرباست که «کوپید»<sup>۱۹</sup> (خدای عشق) یا همان «اروس»<sup>۲۰</sup> (معادل یونانی)، گرفتار زیبایی و ملاحظت او می‌شود؛ این افسانه که به «افسانه‌ی روح» نیز مشهور است، سرشار از سمبل‌ها و نمادهاست و در علم روان‌شناسی نیز جایگاهی ویژه دارد<sup>۲۱</sup> - سایکو، سایکی، پسوکه، پیسیفه یا پسوخه، پارسی شده‌ی این واژه هستند. «کی. و. ویلکز»<sup>۲۲</sup> در مقاله‌ی «پسوخه در برابر ذهن» در این باره می‌گوید: «پسوخه، وحدت قوای مختلفی است که یک شیء را سگ می‌کند یا یک انسان؛ فعلیت ارگانیزم است - و بسیاری از کارکردهای سازنده‌ی آن - از قبیل بینایی - قوای اجزاء خاص بدنی هستند» (ویلکز، ۱۳۸۷، ۸۶). بنابراین، زمانی که گفته می‌شود «ارتباط صدا و دینامیک درونی چیست؟»، آیا به نوعی به دنبال پسوخه نیستیم؟ چیستی اش و ادراک اش؟ آنچه عنصر وجودی انسان است و به حرکت و رفتارش رنگ می‌بخشد؟ گاهی نیز موج می‌شود، صدای ما می‌شود و همان طور که «یوجینوباربا»<sup>۲۳</sup> راجع به صدا می‌گوید، می‌شود: «دست نامرئی ما که خودش را از جسممان بیرون می‌کشد» (حسینی مهر، ۱۳۸۷، ۱۲۰). راجع به تاریخچه‌ی پیدایش صدای انسان، متأسفانه مدارک معتبری در اختیار نیست. آزمایش‌های تجربی در این زمینه نیز، همگی فقط آزمون و خطا هستند. نظریه‌هایی راجع به منشأ کلام وجود دارد مانند: منشأ طبیعی، حرکتی بیانی، همسازی فیزیولوژیکی و... که از دیدگاه معاصر زبان‌شناسی دیگر ارزش چندانی ندارند، چرا که مغز انسان کنونی، دیگر شباهت چندانی با اجداد خودش ندارد... (یول، ۱۳۷۴) و (هال، ۱۳۹۱). انسان معاصر کارکردی ثانویه به زبان بخشیده است و از آن برای انتقال دانش، مهارت‌ها و اطلاعات، بهره‌می‌گیرد. این نشان می‌دهد که زبان از فرم ابتدایی و ساده‌ی نظریه‌های موجود، فراتر رفته است. تکامل ساختار مغز، تغییر موقعیت دستگاه صوتی انسان (که بتدریج به سمت جلو پیشتر گرایش پیدا کرده است - یول، ۱۳۷۴، ۱۰)، رسیدن از فرم ابتدایی سخن گفتن، به شکل‌گیری مکتب‌های پیچیده‌ی فلسفی و ادبی، پیدایش علوم دیگر مانند انسان‌شناسی، روان‌شناسی، عصب‌شناسی و... همه دست به دست هم داده‌اند تا ما را آگاه کنند در ارتباط با صدا، با پدیده‌ی بسیار پیچیده‌ای به نام «زبان» روبرو هستیم - تا آنجا که گاه احساس خطر هم می‌کنیم که انگار دیگر تسلطی بر آن نداریم: «آرتو در جست و جوی زبانی است زنده، خشن و پرتنین که از عبارات آراسته و پیراسته فراتر رود و قواعد و اصول زبان مفلوظ را زیر پا نهد، یعنی در حقیقت نوعی

حوزه، ناخودآگاه، یادآور گفته‌ی مشهور «ل‌کک»<sup>۲۴</sup> است: «... آتش اما از درون زاده می‌شود. مرکزش در دیافراگم و تنفس است. در هر آتشی دو اتفاق وجود دارد: احتراق و شعله‌کشیدن. احتراق از دیافراگم شروع می‌شود، بعد کم‌کم شعله‌ها زبانه می‌کشند...» (ل‌کک، ۱۳۸۷، ۱۱۶) و اما اینکه آتش گفتار چه زمان زاده می‌شود، نیازمند آن است که راجع به ساز و کار فیزیکی و روانی انسان بیشتر بدانیم؛ این بدن، شامل تعداد زیادی سلول کوچک و زنده است که در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند و بافت‌ها را به وجود آورده‌اند. بافت‌ها کنار هم، اندام را ساخته‌اند و به دو صورت مدیریت می‌شوند: «مغز و رشته‌های عصبی» و «غدد و هورمون‌ها». مدیریت هورمونی که با جریان خون پیوند می‌یابد، آهسته‌تر است و تأثیر پایدارتری بر ارگان‌ها دارد، در مراحل رشد اندام در شکل‌گیری آن‌ها نقش دارد و در تمام طول عمر نیز با کارکرد درست یا نادرستش بر اساس سبک زندگی، عادت‌ها، بیماری‌ها، تغییرات محیطی و خیلی موارد دیگر، سبب تغییراتی در کیفیت صوتی می‌شود: از ابتدایی‌ترین تغییر هورمونی در بافت ماهیچه‌های حنجره، که منجر به تفاوت صدای زن و مرد می‌شود گرفته تا به عنوان مثال اختلالی مانند کم‌کاری یا پرکاری تیروئید که در اولی سبب ضخامت و بیم شدن صدا شده و در دومی باعث نفس آلود شدن و کاهش شدت صدا می‌شود (توفیقی، ۱۳۹۴، ۲۹۰) و (لاو، ۱۳۸۵). از آن سو، مدیریت عصبی بدن، برعکس، عملکردی سریع‌تر و گذراتر دارد. در اینجا با کارکرد مغز، مفهوم ذهن و نحوه‌ی ارتباط بی‌شمار نورون عصبی سروکار داریم؛ آنچه علم عصب‌شناسی به ما می‌گوید این است که نورون‌ها در طول شبانه‌روز در کار هستند، حتی وقتی خواب هستیم (ریتی، ۱۳۹۲، ۲۰۲)؛ بدن در هر حالتی، مدام از طریق حس‌گرهای درونی و بیرونی (گوش، پوست، بینی و...) پیام دریافت کرده و به مغز مخابره می‌کند. مغز با سرعتی عجیب در واکنش به محرک دریافتی، پیامی ارسال می‌کند و واکنشی شکل می‌گیرد. پرسش اینجاست که چه زمان پیام عصبی گفتار (انرژی الکتریکی) به تارآواها می‌رسد تا با پتانسیل نهفته در ماهیچه‌ها همراه شود و دگر دیسی به انرژی جنبشی صوت، حاصل شده، چرخ تولید کلمات به کار بیافتد؟!

### ۳- دینامیک ذهن و گفتار

«ذهن بازیگر، سوارکار است و بدن اش، اسب! یک سوارکار خوب، آگاهانه سعی می‌کند که با اسبش یکی شود. می‌گذارد که اسب آزادانه حرکت کند، در حالی که تمام حرکات او را تحت کنترل خود دارد. سواری خوب زمانی است که اسب متوجه وجود شما نباشد و شما نیز اسب را از یاد ببرید» (اوبیدا، ۱۳۸۸، ۶۳). وقتی انسان، به قطعه‌قطعه‌هایی به نام بدن، روح، ذهن، اندیشه، جسم، باطن، ظاهر و غیره... تقسیم بندی شود، موجود تکه‌تکه و ناقصی آفریده می‌شود که به نظر می‌رسد تا «انسان» بسیار فاصله داشته باشد! اینجاست که ناخودآگاه پای مباحث فلسفی «اتحاد» و یا «دوگانگی ذهن و بدن»، پیش‌کشیده می‌شود؛ در برابر نظریه‌ی دکارتی‌ها<sup>۲۵</sup> که ذهن و بدن را از هم جدا می‌دانند، ارسطو و بسیاری از فلاسفه‌ی مطرح دنیا در گذشته و حال، از «وحدت بدن و ذهن»، می‌گویند (شه‌گلی، ۱۳۸۹)؛ لحظه‌ای

این دیدگاه، «عاطفه» نیز، «نمود بیرونی هیجان» در انسان تعریف می‌شود؛ چهار عاطفه‌ی اصلی برمی‌شمارند (ترس، خشم، اندوه، شادی) بر سراین که آیا این‌ها غریزی هستند و از ابتدای تولد در انسان هستند و یا اینکه اکتسابی و دیداری بدست آمده‌اند، همچنان اختلاف نظر است (ریتی، ۱۳۹۲، رجوع شود به فصل ششم). آنچه در اینجا اهمیت دارد این است که بتوان احساسات، هیجان‌ات و عواطف را به عنوان یکی از قدرتمندترین نیروهای محرکه‌ی موثر در تولید صدا بازشناخته و به یاد سپرد که محدودیتی ندارند و بازیگر هنگام ایفای نقش، به جای صداسازی مصنوعی، هر لحظه می‌تواند، از قدرت تخیلی تربیت شده بهره‌گیرد، احساسات تازه بازآفرینی کند و تأثیرات عاطفی متنوعی را تجربه کرده و در دیگری (تماشاگر) نیز ایجاد نماید.

## ۵- جغرافیا و دینامیک محیط

امروزه محققان علوم تجربی، درباره‌ی برخی مفاهیم و آموزه‌های علوم باطنی به آزمایش و مشاهده پرداخته و در بسیاری موارد به دریافت‌هایی مشترک رسیده‌اند؛ مثلاً مفهوم کهن «وجود مرکز مطلق در بدن»<sup>۲۶</sup> که مختص ورزش‌های رزمی است، امروزه با استناد بر دریافت‌های پژوهش‌های علمی، کاملاً قابل درک است و تأثیرات انرژی پتانسیل زمین بر مرکز بدن و نیز به تبع آن بر صدا - بر اساس نسبتی که هر فرد در طول روزها و ساعت‌ها با زمین دارد- به روشنی قابل مشاهده، است؛ و یا مثلاً وجود نیروهای حیاتی «ابدا» و «پانگالا» در بدن انسان (بر اساس آموزه‌های یوگا)، با کارکرد سیستم‌های عصبی سمپاتی و پاراسمپاتی، قابل تطبیق است و وجود چاکراها از نظر فیزیکی با شبکه‌های عصبی و غدد ارتباط پیدا می‌کنند؛ در دانش یوگا، «تنفس» نیز همچون گرما، الکتریسیته و مغناطیس، تجلی ظاهری پرانا است؛ پرانا یا نیروی حیات، حاصل کلیه‌ی نیروهای جهان است و جایگاه‌اش را در قلب می‌دانند (ساتیاناندا، ۱۳۷۷). بر اساس فلسفه‌ی بودایی هند باستان: «اگر به وضعیت «سمادی» (مرتب‌ای خاص از تمرکز عمیق) برسیم، جریان پرانا کامل می‌شود و کم‌کم چیزی در خود کشف می‌کنیم که تمرکز، حضوری عمیق، و تسلط کامل بر محیط اطراف است» (اویدا، ۱۳۸۸، ۱۸)؛ تأثیر قرارگیری در چنین وضعیتی در عملکرد اندام و به ویژه صدای ما، کاملاً نمود خواهد یافت؛ بنابراین، بر این اساس که هر فردی در کدامیک از اقلیم‌های هفت‌گانه متولد شده‌است، خاندان او متعلق به کدام دیار بوده‌اند و چه ویژگی‌های ژنتیکی از آن‌ها به او منتقل شده یا نشده‌است، و یا بر فراز کوهی بلند یا در زیرزمین یک خانه زندگی می‌کند، در پارک یا در فضای نمور یک کارگاه مشغول تمرین است... در هر حالتی که باشد بنابراین فاصله و نسبتی که با نور خورشید و جاذبه‌ی زمین دارد، در فیزیک اندام و میزان دریافت ذخایر انرژی مورد نیاز برای ایجاد «صدا» در او تغییراتی ایجاد می‌شود؛ حتی این‌که در چه ساعتی از شبانه روز است و مهم‌تر، این‌که در چه وضعیت روانی قرار دارد، در واحدهای اجتماعی خانواده، مدرسه، شهر و کشور چه جایگاهی دارد، چه وظایف و آرمان‌هایی و چه فشارها و تنش‌هایی بر او قالب

زبان بدوی اما در عین حال غنی که عصاره‌ی مفاهیم اصیل را هنوز به صورت زنده و پویا در خود نهان داشته باشد» (آرتو، ۱۳۸۳، ۱۲). این زبان «غنی از عصاره‌ی مفاهیم اصیل»، که گویا «آنتونن آرتو»<sup>۲۷</sup> در میان مردمان سرزمین بالی، شاهد نمونه‌ای زنده و پویا از آن بوده‌است، چه ویژگی منحصر به فردی دارد که زبان پرزرق و برق امروزی از آن دور شده یا به طور کامل آن را از دست داده‌است؟ در جریان مطالعه‌ی کیفیت زیستی اقوامی که هنوز گرفتار تکنولوژی نشده‌اند (و در نتیجه کمتر دست-خوش تغییرات گذر زمان شده‌اند)، به نقطه‌ی مشترکی می‌رسیم که راهگشای این پژوهش است:

## ۴- نیروی احساسات و افکار

تمدن و شهرنشینی متأسفانه به شکل غریبی، تعادل جسمانی و روانی ما را به هم ریخته و طبیعت حرکت، نفس و صدایمان را دچار اختلال کرده‌است. زمانی که هنرجو در بیان هیجان‌ات، دچار مشکلات و فشارهای اضافی می‌شود، عملاً شاهد هستیم که دانش فیزیولوژی دیگر به کار نمی‌آید و باید متوجه تنش‌های روانی- فیزیکی شد، چرا که تکانه‌های روانی درونی، ماهیچه‌های فیزیکی را تحت کنترل درآورده‌است؛ ارکستری نظیر سیستم عصبی، در درون بدن، به هنگام بیداری و خواب و رویا، در حال اجراست و اندام همانند نوازندگان متبحر، در هماهنگی بی نظیر با یکدیگرند که بدن را حیات می‌بخشند؛ هنگام سخن‌گفتن، جریان عصبی حرکت ماهیچه‌ها، از سیستم مرکزی مغز به رهبری هیپوتالاموس سمت رشته‌های باریک انتهای عصب "واگ" می‌رود و به ماهیچه‌های حنجره می‌رسد (ریتی، ۱۳۹۲). زبان و صدا، در ارتباط نزدیک با افکار و احساسات هستند و در واقع همیشه نیازی ما را به تحریک عصبی و پدید آمدن گفتار و امی دارد. این نیاز، با دریافت از طریق حواس و افکار یعنی به طور کلی از طریق بدن، پدید می‌آید. بر اساس دستاوردهای پژوهشی داماسیو، هیجان پاسخ فیزیولوژیک بدن به یک محرک است و احساس، برداشت مغز از این پاسخ است و در مغز ثبت می‌شود (Damasio, 1999, 12). ما بی‌شمار احساسات ثبت شده داریم که به نظر می‌رسد با شناخت اثر هیجانی که بر بدن ما داشته‌اند می‌توانیم دوباره آن‌ها را بازسازی کنیم - عملی که در آموزه‌ها و تمرین‌های تئاتری، تحت عناوینی چون «کار بر حواس» یا «حافظه حسی- عاطفی»<sup>۲۸</sup> به ضرورت تربیت و تقویت آن‌ها تأکید می‌شود؛ بر این اساس، «غمگین شدن» یعنی نوعی تغییرات هیجانی خاص، که به شکل مستقیم از طریق دریافت حواس و یا غیرمستقیم از طریق فراخواندن یک یا چند احساس و بازسازی دوباره‌ی تغییرات، در بدن ما ایجاد شده‌است. «شاد شدن» نیز تغییرات هیجانی خودش را دارد و تفاوت آن‌ها زیاد به موضوع ربط ندارند. موضوع می‌تواند غم‌انگیز باشد و می‌تواند شادی آور باشد، مهم، تأثیر آن بر ما است و اینکه بدانیم می‌خواهیم در لحظه، در تماشاگر کدام حس را برانگیزیم (درست به همین دلیل است که ما به زمین خوردن دلچک که عملی دردناک و رنج‌آور است، می‌توانیم بخندیم). «ترس» و دیگر حواس را نیز به همین شیوه می‌توان بازشناخت (Lenzen, 2005, 14)؛ در

درد و رنج هملت، ارتباط برقرار کند. تماشاگر با خود می‌اندیشد: «او خیلی در عذاب، اما چرا؟»... بازیگر نقش افلیا که توان احساسی بالایی دارد، می‌تواند رگی از جنون به نمایش درآورد (که درست است)، اما بدون صدا و درکی از متن که نور را بر موقعیت جاری می‌کند، تماشاچی، او را به عنوان بخش فرعی داستان، از توجه خارج می‌کند... بازیگری که برابر بازیگر فیزیکی کوارتت تسلط دارد و در مابقی ضعیف است، تماشاگر را با قابلیت‌های فیزیکی خود می‌خکوب می‌کند، اما هیچ توجهی به آنچه او می‌گوید نخواهد داشت - بدون عقل، صدا و احساس، انرژی فیزیکی، صرفاً زرق و برق است؛ روابط به بیراهه می‌رود زیرا کوارتت نامتعادل است... اگر صدای بازیگر، قوی‌ترین ساز کوارتت باشد، ممکن است مخاطب با صدا و ریتم سخنان‌اش همراه شود اما بدون تجسم فیزیکی، فکر روشن، و حقیقت احساسی، صدای او با وجود قدرت و زیبایی، با خلق ارتباطی کامل و تمام‌عیار، در ضدیت خواهد بود (Linklater, 2006, 17). اما دستیابی به این کوارتت چگونه میسر می‌شود؟ «مربی در پرورش "صدا" نیازمند ابزارسازی است، درست به همان اندازه که نیازمند گسترش جنبه‌های هنری و موسیقایی است. به دانش و بینشی بزرگ و نیز مجموعه‌ی گسترده‌ای از رشته‌های دیگر نیاز دارد که طی جلسات تدریس، از آن‌ها بهره‌گیرد. ساختمان این ابزار، نیازمند بننی است که از آناتومی صدا، روان‌شناسی و آکوستیک، پی‌ریزی شده باشد و این دانش باید ترجمه شود به تمرین‌ها و اصلاحاتی آموزنده» (Eken, 2014, 7). در نمایش سنتی کشورمان، با کاراکتر «مبارک» روبرو می‌شویم که نقش آن سینه به سینه و نسل به نسل به زمان ما رسیده است. صدای مبارک، صدایی خاص است، صدایی حلقی و پرفشار که اکثر هنرجویان با تقلید ناآگاهانه‌ی آن به صدای خودشان آسیب می‌رسانند. در ملاقاتی حضوری با استاد «اصغرهمت»، ایشان از پیشینه‌ی این صداسازی گفتند: «در ایام قدیم نمایش روحی مبارک در قهوه‌خانه‌ها و کافه‌های شلوغ برپا می‌شده و چون در آن مکان‌ها، رفت و آمد زیاد بوده و صدا به صدا نمی‌رسیده، بازیگر مبارک ناچار بوده فریاد بزنه و در واقع صدایی که ویژگی او شده، متأسفانه صدای یک حنجره‌ی آسیب‌دیده و دردناک است. هنرجویان آگاه نیستند و از همان ابتدای امر به صدای خودشان فشار وارد می‌کنند، در حالی که مبارک ویژگی‌های شخصیتی برجسته‌ی دیگری، نظیر حاضرجوابی، دانش سیاسی، رقص و آواز و خیلی چیزهای دیگر دارد که می‌توانیم با "از آن خود کردن آن‌ها"، به لحن و مدل گفتاری خاصی در صدای خودمان دست پیدا کنیم که به مبارکی که می‌شناسیم نزدیک باشد، ولی لزوماً باعث نابودی حنجره نشود!». همین‌طور که مشاهده می‌شود، بدترین ظلمی که می‌توان به صدا تحمیل کرد، "تقلید بدون شناخت" است! شایسته است این جستار با تأکید دوباره بر اتحاد عناصر چهارگانه پایان یابد: «ذهن بازیگر باید بدن او باشد. حساسیت لحن و صدای او می‌تواند، امواجی از افکار و احساسات را به ذهن و جسم مخابره کند و مجوز ارتباط بیاباد تا جاری شود و تماشاگر را در یک جریان نامرئی از انرژی دربرگیرد» (Linklater, 2006, 16).

است، همه و همه، «بدن-روان» و به تبعیت از آن صدای او را متأثر خواهد ساخت و این، هم به تفاوت‌های فیزیکی اندام و هم میزان تأثیرپذیری او از محیط درونی و بیرونی‌اش بازمی‌گردد؛ از یاد نرود که آدمیزاد مدام از طریق حس‌گرها در حال دریافت پیام از اندام داخلی و همچنین محیط است و نسبت به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد؛ بر اساس همین توانایی رد و بدل کردن و مخابره از طریق حس‌گرهاست که آدم‌ها می‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند و در شکل عالی آن به اجرا و تماشای یک نمایش بپردازند؛ آن‌طور که لینکلتر می‌گوید، معنای ریشه‌ای «کاتارسیس»<sup>۲۷</sup> (یا تطهیر که هدفی غائی‌تئاتر - به ویژه تراژدی - در یونان باستان بوده است) «جاری شدن نور آگاهی در مکان‌های تاریک» است. با این تعریف، از نظر او کاتارسیس حتی می‌توانسته برای نظافت آشپزخانه نیز استفاده شود، همان‌طور که ما آن را برای بیدارکردن دنیای درونی شنونده به کار می‌بریم؛ او می‌گوید برای رسیدن به این روشنایی، صدای بازیگر باید در مسیرهای «عصبی - فیزیولوژیکی» بدن ریشه پیدا کند؛ مسیری که برای برانگیختن و انتقال دادن تکانه‌های احساسات، تخیل، روان و خرد تربیت شده‌اند (Linlater, 2006, 16). طبق تازه‌ترین مطالعات، مغز ما همیشه در "حالت آمادگی" است و همیشه برای جریان تازه و بی‌پایانی از ادراک‌ها تنظیم شده است - سپس رویدادی به وقوع می‌پیوندد که سبب می‌شود مغز به عمد به محرک خاصی توجه نشان دهد و آن را در کانون توجه قرار دهد؛ اینجاست که آگاهی اتفاق می‌افتد (ریتی، ۱۳۹۲، ۱۷۰).

## جمع‌بندی داده‌ها

یوجینوباربا می‌گوید انرژی در بدن بازیگر ورزیده و با تجربه، مثل نیروی الکتریسیته عمل می‌کند و زمانی که آزاد شود، همه‌ی اندام بازیگر مانند لامپ روشنی، پرتوافکنی می‌کنند (حسینی مهر، ۱۳۸۷، ۹۳)؛ او از همان کیفیت سخن می‌گوید که «میخائیل چخوف»<sup>۲۸</sup> بر آن تأکید کرده و تمرین‌هایی برای رسیدن به آن طراحی نموده است؛ این دو در واقع از چه می‌گویند؟ «رولان بارت»<sup>۲۹</sup> موسیقی‌دان نیز از کیفیتی با عنوان «بافت» در موسیقی نام می‌برد و می‌گوید که بافت، بدن است، در صدایی که می‌خواند، در دستی که می‌نویسد، در عضوی که اجرا می‌کند. از نظر او، چیزی که ما در مشاهده‌ی یک اجرا دنبال می‌کنیم، نه قوانین و سبک اجرا، بلکه تصویری است که از بدن به ما می‌رسد (بارت، ۱۳۷۹). همان‌طور که ابتدا ذکر شد، صدا خود پدیده‌ای ناشناخته است و بنابراین پرسش‌ها در باب پرورش صدا بسیارند. شاید بتوان این مباحث را به یاری معادل‌سازی شاعرانه‌ی خانم لینکلتر این‌طور جمع‌بندی کرد که: دستیابی به ارتباطی کامل و تمام‌عیار، یک کوارتت<sup>۳۰</sup> متعادل از احساسات، عقل، بدن، و صدا را از بازیگر طلب می‌کند. هیچ کدام از این چهارتا نمی‌توانند با قدرت خودشان، ضعف دیگری را جبران کنند. بازیگری که هملت را بازی می‌کند و برابر عاطفی‌اش مسلط است، اما صدا و ادراک‌اش رشد کافی نکرده، نمی‌تواند با بیان کلی

## نتیجه

شایسته است در پرورش صدا - چه در مقام هنرجو، چه آموزگار - بینشی شخصی خود را به نقطه‌ای پیش از گفتار بازگردانیم و هرگز از یاد نبریم این کاوش تا پایان حیات حرفه‌ای ادامه دارد، چرا که زندگی، هر لحظه در حال تغییر است.

برای شروع لازم نیست جای خیلی دوری برویم؛ در آموزه‌های تئاتری، تمرین‌های بسیار مناسبی وجود دارد که لزوماً به شکل مستقیم نام «تمرین صدا» ندارند، اما بسیار مفید و یاریگرند (نظیر: دلچک شخصی، شناخت بخش‌های نامتعارف حنجره، بیگانه سازی کلام، رهایی از بار عاطفی کلمات، درک ضرباهنگ کلام، کوک کردن ساز بدن و... که یافته‌های مناسب نگارندگان اند) و بی‌شمار تمرین‌های دیگر که هنوز در انتظار شناخت و یا طراحی هستند. مهم آن است در انتخاب هر تمرینی، حتمن این سه اصل را مدنظر داشته باشیم:

- ماهیچه‌های ظریف حنجره، با نیروی بیش از اندازه، انقباضی شدیدتر نخواهند داشت.

- کیفیت صوتی با سبک زندگی، عادت‌ها، بیماری‌ها و جابه‌جایی‌های محیطی، تغییر می‌کند.

- در فراخوان حس در گفتار، می‌توان به جای اداهای دروغین، از قدرت تخیل تربیت شده بهره گرفت.

مشاهده‌ی ارتباط گسست‌ناپذیر، لحظه به لحظه و مداوم میان «صدای انسان و آنچه درون او می‌گذرد» و درک علمی و تجربی این واقعیت که چگونه «گفتار به عنوان پدیده‌ای عینی، واکنشی بیرونی است به آنچه درون ما شکل گرفته است» خاطر نشان می‌کند «صدا» هرگز پدیده‌ای ایستا و محدود نیست - بنابراین هنگام رویارویی با کاراکتر یا نقش، صدا سازی ممنوع! به عبارت بهتر: «صدای مصنوعی، نه! کشف صدا، آری!» برای اساس، هنرجویی که دریافته، در رویارویی با یک نقش (انسان باشد یا هر موجود تخیلی دیگر)، بهتر است ابتدا بررسی کند خود در چه وضعیتی قرار دارد و سپس این‌که برای رسیدن به آن نقش در چه وضعیتی باشد بهتر است، در نهایت، به عنوان بازیگری که بدنی پویا و ذهنی آماده دارد و آگاه بر توانمندی‌ها و دامنه‌ی گفتاری خودش است، در طول تمرین و به بتدریج صدای نقش یا به عبارتی، صدای جدید خود را «کشف» خواهد کرد!

با توجه به نتایج تجربه‌ی میدانی کار با هنرجو و مربی در کارگاه‌های اختصاصی و مشاهده‌ی بسیاری حنجره‌های آسیب‌دیده بر اثر ناآگاهی و روش‌های نادرست آموزش، اصلی‌ترین دستیافت پژوهش حاضر، ضرورت وجود مکانی به عنوان «مرکز تخصصی صدا» در کشور است؛ یعنی مکانی که متخصصین رشته‌های مرتبط در آن گرد هم آمده باشند تا هنرجویان و مربیان بتوانند مرحله به مرحله به شناخت و ارزیابی برسند و حتی بعد از ورود به عالم حرفه‌ای، در صورت وجود مشکلات صوتی - در حین انجام تمرین‌ها و نیز در زمان اجرا - به آن‌ها مراجعه نموده، راهنمایی بگیرند و به روز باشند.

کاوش‌های نظری و تجربی این پژوهش در باب تک تک نیروهای مؤثر بر صدا - با دقت نظر بر ماهیت ناشناخته‌ی صدا و درک نسبی و محدود دانش بشری - بیانگر این واقعیت عینی است که: چون هر فرد یا هر شخصیت نمایشی، پیشینه‌ی فیزیکی، روانی، احساسی و اجتماعی متفاوتی دارد، بنابراین از صدایی ویژه نیز برخوردار است که متأثر است از مجموعه‌ی ویژگی‌های نامبرده، بعلاوه‌ی شرایط محیطی و احوال شناخته و ناشناخته‌ای که او در هر لحظه از زندگی در حال تجربه است؛ بنابراین مهم، در روند تربیت صدا (برخلاف آنچه ساده و رایج شده است) پرداختن به هر کدام از این موارد به تنهایی، ناکارآمد و حتی گاهی بسیار آسیب‌رسان است؛ قابل مشاهده است که دانش کامل آناتومی یا روان‌شناسی یا جامعه‌شناسی و... نیز هیچکدام به صورت مجزا کافی نیستند و کلاس‌ها و سلسله‌تمرین‌های عمومی تحت عناوینی مثل «پرورش صدا»، «فن بیان» یا «صدا سازی» بدون شناخت تک تک شرکت‌کنندگان اساساً مردود و بی‌معناست! فرایند «پرورش صدا»، دو مولفه‌ی جدایی‌ناپذیر دارد: بازیگر آگاه! - مربی آگاه! در نتیجه، ضروری‌ترین وظیفه آن است «هنرجو-بازیگر» ابتدا به این باور برسد که «صدای او منحصر به فرد است» و بنابراین مهم، در یاد تمرینی که برای یک نفر مناسب است، ممکن است برای او مناسب نباشد و برعکس! سپس در مرحله‌ی بعد در یک برنامه‌ی طولانی مدت زیر نظر مربی، دامنه‌ی عمل و حساسیت دستگاه صوتی‌اش را به تدریج افزایش دهد و مهارت‌های صوتی و نیز عادت‌های گفتاری و حتی رفتاری خود را شناسایی و ارزیابی نماید، تا هنگام روبرو شدن با موقعیت‌ها و شخصیت‌های نمایشی - از آمادگی کامل برای اتود کردن (یا محک زدن) برخوردار باشد. و اما پیش‌زمینه‌های ضروری برای این آمادگی:

**گام اول:** معاینه کامل پزشکی و گفتاردرمانی؛ شناخت آناتومی و آگاهی از سلامت اندام کلامی، حنجره، سیستم تنفسی، کارکرد هورمون‌ها، سیستم عصبی، گوارش، تناسب اندام، ایستایی و ستون فقرات،... و هر آنچه بدن را می‌سازد، ضرورتی بسیار جدی است! چه بسا هنرجویانی که بدون آگاهی از شرایط جسمی، تن به تمرین‌های فشرده و جانفرسا سپرده و آسیب‌هایی عجیب و جبران‌ناپذیر متحمل شده‌اند!

**گام دوم:** وانهادگی و پیوند بدن مرئی و نامرئی (صدا)؛ از یاد نبریم - همانطور که بزرگان تئاتر به کرات خاطر نشان کرده‌اند - هدف از تمرین‌های «رهایی»، به خود زحمت دادن برای شل کردن عضلات و مفاصل نیست. بلکه هدف، بیدار کردن بدن، برقراری تعادل فیزیکی اندام و جاری شدن خون گرم و پاکیزه داخل رگ‌هاست تا آگاهی گسترش یابد، آدمی به معرفتی فراتر از اندیشه برسد و حرکت «ناپ» در دیدار و شنیدار و گفتار، پدیدار گردد.

**گام سوم:** تن شاعر؛ کلمات، کلمات، کلمات! انگار گاهی فراموش می‌شود که شخصیت روی صحنه در حال زندگی کردن است! گاهی بازیگر به خودش که رحم نمی‌کند هیچ، از یاد می‌برد که قرار است با همه‌ی عناصر وجودی‌اش، یک نقش، یک اندیشه یا یک دریافت را در برابر دیده و جان تماشاگر به نمایش درآورد.

## پی‌نوشت‌ها

بازرگان، مهدی (۱۳۳۵)، عشق و پرستش یا ترمودینامیک انسان، سپهر، تهران.

بندتی، رابرت (۱۳۹۰)، کار عملی بازیگری، ترجمه‌ی احمد دامود، هنر، تهران.

بهریهم، هانس (۱۳۹۲)، بیماری‌های گوش حلق و بینی، ترجمه‌ی دکتر پیرام برقی، ابن سینا، تهران.

توفیقی، اصغر (۱۳۹۴)، فیزیولوژی و تغذیه ورزشی، چاپ پنجم، حتمی، تهران.

چخوف، میخائیل (۱۳۸۵)، بازیگری، ترجمه‌ی کیاسا ناظران، قطره، تهران.

حسینی مهر، ناصر (۱۳۸۷)، تئاتر جزیره‌ی کوچک آزادی (یوجینوباریا و تئاتر اودین)، نگاه، تهران.

دامود، احمد (۱۳۹۳)، بازیگری متد، چاپ یازدهم، مرکز، تهران.

دورانت، ویل (۱۳۷۰)، تاریخ تمدن (کتاب سوم)، ترجمه‌ی حمید عنایت، چاپ سوم، علمی و فرهنگی (انقلاب اسلامی)، تهران.

ریتی، جان چی (۱۳۹۲)، راهنمای کاربران مغز، ترجمه‌ی رضا امیررحیمی، چاپ دوم، نیلوفر، تهران.

ساتیاناندا، سوامی (۱۳۷۸)، آموزش یوگا (نوشدارو)، ترجمه‌ی جلال موسوی نسب، چاپ سوم، فراروان، تهران.

ساتیاناندا، سوامی (۱۳۷۷)، سلام برخورشید (شفا)، ترجمه‌ی جلال موسوی نسب، چاپ دوم، فراروان، تهران.

شه‌گلی، احمد (۱۳۸۹)، تحلیل دیدگاه ملاصدرا در مسأله وحدت‌انگاری و دوگانه‌انگاری نفس و بدن، پروژه‌ی کارشناسی ارشد فلسفه اسلامی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران.

گروتفسکی، بیژری (۱۳۸۳)، به سوی تئاتر بی‌چیز، ترجمه‌ی کیاسا ناظران، قطره، تهران.

لاو، راجر (۱۳۸۶)، صدای خود را آزاد کنید، ترجمه‌ی سیروس نویدان، چاپ پنجم، دنیای نو، تهران.

ل‌کک، ژاک (۱۳۸۷)، تن شاعر، ترجمه‌ی کیاسا ناظران، قطره، تهران.

منصوری، پرویز (۱۳۸۱)، تئوری بنیادی موسیقی، چاپ نهم، کارنامه، تهران.

وست، جان برنارد (۱۳۷۷)، اصول فیزیولوژی تنفس، ترجمه‌ی دکتر فرح شادان، چهر، تهران.

ویلکز، کی. و. (۱۳۸۷)، پسوخه در برابر ذهن، ترجمه‌ی محمدرضا طهماسبی، فصلنامه ذهن، تابستان و پاییز، شماره ۳۵-۳۴، صص ۸۱-۱۱۰.

هال، رابرت اندرسن (۱۳۹۱)، زبان و زبان‌شناسی، ترجمه‌ی محمدرضا باطنی، علمی و فرهنگی، تهران.

یول، جرج (۱۳۷۴)، نگاهی به زبان (یک بررسی زبان‌شناختی)، ترجمه‌ی نسرین حیدری، سمت، تهران.

Damasio, A (1999), *The Feeling of What Happens*, Harcourt Publishers, califomia.

Deines, E (2008), *Acoustic Simulation & Visualization Algorithms*, Doktorarbeit an der Technischen Universitat Kaiserslautern, Germany.

Eken, S (2014), *The Human Voice*, Royal Danish Academy of Music, Copenhagen.

Lenzen, W (2005), *Feeling our Emotions*, *Scientific American Mind*, 34, pp.14-15.

Linklater, K (2006), *Freeing the Natural Voice*, Derama Publishers, Hollywood.

<http://provoicecare.net>

<http://rogerlove.com>

<http://www.massgeneral.org/voicecenter>

<http://www.phillyent.com/voice-center.html>

[https://www.hopkinsmedicine.org/otolaryngology/specialty\\_areas/voice\\_center/](https://www.hopkinsmedicine.org/otolaryngology/specialty_areas/voice_center/)

<https://www.linklatervoice.com>

<https://www.powertosing.com/Chuck-Gilmore>

1 www.Linklatervoice.com.

۲ Psychophysiology: این شاخه از روان‌شناسی، ارتباطی را که ممکن است بین رفتارها، صفات و کارکردهای روانی افراد با عوامل فیزیولوژیک بدن وجود داشته باشد، مورد بررسی قرار می‌دهد.

3 Acoustics .

۴ Dynamics: در فرهنگنامه‌های فارسی، «دینامیک» به معانی‌ای نظیر «متحرک»، «پویا»، «پراز نیرو» و «مملو از نیروی حیاتی» آورده شده است و فرهنگستان زبان و ادب فارسی، واژه‌ی «پویایی» را به عنوان معادل فارسی آن برگزیده، که شاید به درستی گویای مفهوم علمی این واژه نباشد- به همین دلیل سعی شده است در جای جای پژوهش از خود کلمه‌ی اصلی استفاده شود.

۵ رجوع شود به بازرگان، ۱۳۳۵.

6 Akuein.

7 Hertz (واحد اندازه‌گیری فرکانس).

۸ که به گفته‌ی کتاب «جادوی گفتار» ۲۰۰ عدد از آن‌ها تاکنون در بدن بازشناسی شده است (آبسالان، ۱۳۹۳، ۱۲۹).

9 Emile Jaques-Dalcroze.

10 Eurhythmics.

11 Jerzy Grotowski (تئاتر کارگردان تئاتر).

۱۲ Adenosine triphosphate: رجوع شود به کتاب «فیزیولوژی و تغذیه ورزشی» - توفیقی، ۱۳۹۴.

13 Jacques Lecoq.

۱۴ پیروان "رنه دکارت" (Rene Descartes) فیلسوف فرانسوی.

15 Antonio R. Damasio.

16 Psyche.

17 Mind.

18 Breath and Blood.

19 Cupid.

20 Eros.

۲۱ تاریخ تمدن ویل دورانت، جلد سوم: قیصر و مسیح، ص ۵۵۲.

22 Kathleen Vaughan Wilkes (Pusche Versus The Mind, 1991).

23 Eugenio Barba.

۲۴ Antonin Artaud (بازیگر، نویسنده و نظریه‌پرداز فرانسوی).

۲۵ Affective Memory (رجوع شود به کتاب «بازیگری متد» - دامود، ۱۳۹۳، ص ۳۵).

۲۶ رجوع شود بندتی، ۱۳۹۰، ص ۳۵ - مرکز مطلق و صدا.

27 Catharsis.

28 Michael Chekhov.

29 Roland Barthes.

30 Quarted.

## فهرست منابع

امیری، مهدی (۱۳۸۸)، یوریتیمیک در نظریات اجرایی امیل ژاک-دالکروز، پروژه‌ی کارشناسی ارشد کارگردانی، دانشکده هنر و معماری، دانشگاه تربیت مدرس، تهران.

اویدا، یوشی (۱۳۸۸)، بازیگری نامرئی، ترجمه‌ی مژگان غفاری شیروان، سمت، تهران.

آبسالان، آرش (۱۳۹۳)، جادوی گفتار، تجربه نو، تهران.

آرتو، آنتونین (۱۳۸۳)، تئاتر و همزادش، ترجمه‌ی دکتر نسرین خطاط، چاپ دوم، قطره، تهران.

بارت، رولان (۱۳۷۹)، بافت صدا، ترجمه‌ی ساسان فاطمی، فصلنامه‌ی زیبا شناخت، شماره‌ی ۲، صص ۱۳۳-۱۴۰



## Invisible Hand: The Relationship between Actor's Voice and Inner Dynamic\*

Mahnaz Khatibi<sup>1</sup>, Masoud Delkhah<sup>\*\*2</sup>

<sup>1</sup> Master of Acting, Faculty of Art & Architecture, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

<sup>2</sup> Assistant Professor, Faculty of Art & Architecture, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

(Received 2 Jun 2018, Accepted 22 Jan 2020)

In workshops and books on acting education, we have repeatedly faced the phrase "inner dynamics." In Persian translations, the phrase has been perceived and translated as a combination of inner bodily forces which drive physical motions and/or emotions within us. This article is a query into how these forces may affect the actor's voice. The actor's voice, which also functions as his professional tool, is closely connected with other vital elements; senses, thoughts and body along with the voice form a quadruple combination. The absence of any of these elements or even their malfunction would result in an actor's faulty performance. In this study, making use of the findings of other fields (including physics, music, physiology, neurology, sociology, complementary medicine, chemistry, nutrition, sports, and geography,...) on how voice is formed and how internal and external factors may affect it, we are after a substantial reconsideration on how the inseparable body-speech relationship is perceived in order to serve as a stern warning against improper voice trainings which are performed as so-called "oratory" and adversely harm the delicate vocal organs as well as the trainee's vulnerable spirit. Each individual actor, considering his physical and mental characteristics, possesses a unique voice, hence requires his own specific exercises in order to train his voice to achieve the capability to create diverse personas. The actor is to make an individual endeavor, under the guidance of a knowledgeable trainer, to figure and devise the types of practice, which suit his own conditions. According to the ancients, "sound" is the spirit level and, in modern languages, represents our thoughts, feelings, and emotions. For example, students at the

Christian Lynchlt Center in Scotland, in the first step of their education, are advised to understand the "Psychophysiology" of their voices, because this understanding allows the ways of communication which have become ordinary and routine for them, to be fundamentally repaired and rebuilt - This branch of psychology examines the relationship that may exist between the behaviors, traits and psychological functions of individuals with physiological factors in the body. Since the sound is generated from a point within the body and is not a phenomenon that is readily observable, it is necessary to study what process is in progress in the relevant limb and how sound communication with them is. This is the first step. In many parts of the world, after basic knowledge, with the help of modern scientific achievements, with the help of physical exercises, students learn to concentrate on mental and physical abilities, develop respiratory skills and many other useful practices. The effects of the body and the sound of other factors should not be overlooked; the dynamics of the earth and energy centers in the body, the effects of climate, heat and cold, the place and community, and, in general, the impact of the environment on us and, accordingly, on the sound are obvious.

### Keywords

Inner Dynamics, Voice and Oratorical of Actor, Unity of Voice and Body, Voice Discovery, Actor Dynamics.

\*This article is extracted from the first author's M.A. thesis entitled: "A Study of Relationship between Actor's Voice and Inner Dynamic" under supervision of the second author.

\*\*Corresponding Author: Tel: (+98-912) 2390328, Fax: (+98-21) 88823701, Email:delkhah@modares.ac.ir.