

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# هنر گویندگی در تلویزیون

مؤلفان:

رسول خان امین و خوشحال آصفی



سال: ۱۴۰۰ خورشیدی

سرشناسنامه	: امین، رسول خان؛ آصفی، خوشحال (۱۴۰۰)
مشخصات نشر	: کابل، انتشارات زرگام
خصوصیات ظاهری	: ۲۷۲ صفحه
ISBN	: .....
موضوع	: هنرگویندگی در تلویزیون



مشخصات کتاب

## هنرگویندگی در تلویزیون

- مؤلفان: رسول خان امین و خوشحال آصفی
- ویراستار: مژگان ژاله
- ناشر: انتشارات زرگام
- صفحه‌آرا: اکرام‌الدین سعیدی
- طراح جلد: اکرام‌الدین سعیدی
- چاپ اول: اسد ۱۴۰۰ خورشیدی
- تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
- قیمت: (۲۵۰) افغانی

انتشارات زرگام این اثر را با قرارداد رسمی دایمی از جانب مؤلفان؛ به‌طور دایمی چاپ، نشر و فروش می‌نماید. کلیه حق چاپ و ترجمه برای مؤسسه انتشارات زرگام، محفوظ است!

هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش یا کاپی یا تکثیر یا تجدید نماید، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

«الرَّحْمَنُ  
عَلَّمَ الْقُرْآنَ  
خَلَقَ الْإِنْسَانَ  
عَلَّمَهُ الْبَيَانَ»

(سوره رحمن آیه ۱-۴)

«خداوند مهربان، قرآن را یاد داد،  
انسان را آفرید و به او سخن گفتن آموخت.»  
سوره الرحمن آیات اول الی چهارم



## سخن ناشر

خداوند بزرگ (ج) را بی‌نهایت سپاس‌گزاریم که انتشارات زرگام را توفیق داد کتاب «هنر گویندگی در تلویزیون» اثر استاد حاجی رسول خان امین و استاد خوشحال آصفی را چاپ کند.

انتشارات زرگام از آغاز تأسیس تا حال کتاب‌های متعدد در رشته‌های مختلف را به خواستاران علم و فرهنگ کشور پیشکش کرده است و اینک با تصحیح و ویرایش دقیق، کتاب حاضر را به نشر می‌رساند. هدف انتشارات زرگام این است که با استمداد از عنایت خداوند (ج) و همت و هم‌کاری دانشمندان و استادان متعهد و دل‌سوز، به مطالعات و پژوهش‌های لازم بپردازد؛ و در هرکدام از رشته‌های علوم انسانی به تألیف و ترجمه منابع درسی اصلی، فرعی و جنبی اقدام کند.

انتشارات زرگام در چاپ کتاب معیارهای زیر را در نظر می‌گیرد:

• اثر، مفید و مؤثر باشد؛

• اثر، ارزشمندی در ابعاد فرهنگی و علمی داشته باشد؛

• اثر، علمی نگارش شده باشد.

از استادان و صاحب‌نظران ارجمند تقاضا می‌شود با هم‌کاری، راهنمایی و پیشنهادهای اصلاحی خود، این مؤسسه نشراتی را در جهت اصلاح کتاب حاضر و تدوین دیگر آثار موردنیاز جامعه دانشگاهی جمهوری اسلامی

افغانستان یاری دهند و آرزو داریم که هم‌چنان توفیق خدمت دوام‌دار و شایسته را در عرصهٔ چاپ و نشر داشته باشیم. انتشارات زرگام در خدمت فرهنگیان کشور قرار دارد.

با احترام

شیر ولی نوری

مدیر مسؤول انتشارات زرگام



## اهدا

- به پدر و مادر مهربان ما که اگر نبودند شاید این کتاب هم نبود، ایشان با صبوری و حمایت‌های مادی و معنوی‌شان، برای ما پشتوانهٔ محکمی شدند تا بتوانیم با دقت کامل این کتاب را بنویسیم.
- به تمام گوینده‌ها و ژورنالیست‌های عزیز افغانستان.



## سپاس‌گزاری

دوستان عزیز، همیشه عادت داریم، در کتاب‌های مان از عزیزانی که در نگارش، تصحیح و جمع‌آوری مواد برای اثرهای مان کمک کرده‌اند، تشکر و سپاس‌گزاری کنیم تا خوانندگان از اهمیت نقش آن‌ها آگاه شوند؛ بنابراین، جا دارد تقدیر کنیم از خانواده‌های عزیزمان، به‌ویژه دو فرشتهٔ مهربان و بزرگ‌ترین معلم‌ان زندگی مان پدر و مادر، که مانند همکارانی مهربان تا جایی که توانستند مشغله‌های کاری و فکری ما را کم کردند تا بتوانیم با خیالی آسوده‌تر این کتاب را بنویسیم و اگر لطف آن‌ها نبود شاید نوشتن این کتاب مدت‌ها به طول می‌انجامید. در ادامه نام برخی از این بزرگواران جهت تقدیر و ارج نهادن به زحمات‌های شان ذکر می‌گردد:

جناب آقای رحمت‌الله بیگانه رییس رادیوتلوویزیون معارف، پوهاند دوکتور فضل استاد دانشگاه شهید ربانی و پوهاند دوکتور ساکابی استاد دانشگاه کابل؛ که با دل‌سوزی‌های فراوان، مهم‌ترین و بیش‌ترین نقش را در شکل‌گیری و نگارش این کتاب بر عهده داشتند و از صمیم قلب از هریک شان ممنونیم.

پوهنوال دوکتور عبدالعظیم نوربخش؛ استاد بزرگوارمان که همیشه راهنما و مشوق خوبی در راستای تحقیق و کسب دانش بوده‌اند.

استاد مژگان ژاله رییس دانشکده ژورنالیزم دانشگاه تابش؛ که در قسمت ویرایش کتاب با ما هم‌کاری شایان‌ذکر نموده‌اند.

داکتر صاحب میلاد امیری؛ برادر عزیز و هم‌کار خستگی‌ناپذیر ما که در تمام مراحل این کتاب همراه‌مان بود و البته غلط‌های نوشتاری را تصحیح کرد.

ضیا الرحمن وصیل گرداننده برنامه‌های سیاسی آریانا نیوز<sup>۱</sup>؛ استاد گرامی که در نگارش علمی ما را کمک نموده‌اند.

سید جعفر راستین و همکارشان جناب آقای میرانپور عزیز؛ رییس نشرات وزارت اطلاعات و فرهنگ افغانستان که در قسمت فهرست تلویزیون‌های افغانستان با ما هم‌کاری نمودند.

جناب محمد غوث بشیری معین پیشین وزارت کار و امور اجتماعی؛ مشوق بنده و فرد دل‌سوز و مهربان سرزمینم.

عبدالله جان سعید؛ مسؤول فروش انتشارات سعید، بزرگ‌ترین مرکز نشر و پخش کتاب در افغانستان؛ هم‌کار عزیز، دوست و برادر گرامی‌مان که در قسمت تهیه منابع کتاب با ما واقعاً زیاد هم‌کاری نمودند.

دانشجویان عزیزمان خواهران و برادرانی که در حروف‌چینی، تایپ و ویرایش کتاب با ما هم‌کار بودند. هر یک:

- مصطفی یزدان‌پرست، دانشجوی سال سوم دانشکده ژورنالیزم دانشگاه کابل
- حسین علی نعمان، دانشجوی سال سوم دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه کابل

---

<sup>۱</sup> Ariana News.

• رعنا مرادی، دانشجوی سال سوم دانشکده روان‌شناسی دانشگاه

کابل

استادان محترم کانون خبرنگاری عملی خورشید هر یک استاد بختیار بشار رییس کانون، استاد شاهپور فرهنگد و استاد نظیر یوسف که در قسمت ویرایش کتاب با ما همکاری نموده و همچنین استادان محترم مشاوران خوبی در قسمت تدوین کتاب مان بودند.

استادان دانشکده ژورنالیزم دانشگاه کابل، بدخشان و بلخ هر یک دکتر آزرمی و پوهنیار عبدالقهار جواد؛ پوهندوی ذبیح‌الله بشردوست و پوهندوی مار یا رهین؛ بارها با پیشنهادها و نظریات نیک‌شان در انگیزه و نوشتن این کتاب با ما همگام بودند.

اکرام الدین سعیدی؛ برادر گرامی مان که در صفحه‌آرایی و دیزاین پشتی کتاب با ما هم‌کار بود.

مدیر مسؤول انتشارات زرگام، شیر ولی نوری؛ که در سریع‌ترین زمان ممکن کتاب را چاپ کردند و پیگیری‌های لازم را برای انتشار کتاب انجام دادند و به آراستگی و زیبایی هرچه‌تمام‌تر، این کتاب را به طبع رساندند.



## پیش‌گفتار

به نام خداوند جان و خرد کزین برتر اندیشه برنگذرد  
به نام خدایی که سزاوار توصیف است و درود بر روان پاک ناجی و مربی  
بشریت فصیح و بلیغ‌ترین پیامبران، حضرت محمد مصطفی (ص).  
از آن جایی که خداوند (ج) انسان را اشرف مخلوقات آفریده و عقل را  
به انسان نعمت گردانید، مسئولیت‌های خطیر و بزرگی را برای انسان  
تعیین کرد. به خاطر رهیاب شدن و دانش مسئولیت‌ها و انجام کار نیکو،  
آموختن علم را تأکید کرد تا این‌که به وسیله علم بتوانند تاریکی را از  
روشنی، ظلمت را از عدالت به‌طور درست تفکیک و تشخیص نمایند و  
سپاس ایزد منان را که به ما توفیق عنایت فرمود تا تحقیق خویش را تحت  
عنوان «هنر گویندگی در تلویزیون» به رهنمایی استادان ورجاوند، گویند-  
گان شهره افغانستان، ژورنالیستان و دوستان مهربان‌مان که در سپاس‌نامه  
از بزرگواران نامبرده‌ایم و هم‌کاری بی‌شایه‌شان در یک کتاب تقدیم  
عزیزان کتاب‌خوان نماییم. گفتمان و برقراری ارتباط کلامی از  
خصیصه‌های انحصاری جنس بشر بوده و از آشکارترین مظاهر ارتباط  
است و اصحاب اندیشه و دانایی، آن را از کارآمدترین و فراگیرترین ابزار

مهم هم‌اندیشی و تعارف افکار مردمان دانسته‌اند و از زمانی که نوع بشر درراه تمدن و در عرصهٔ حیات اجتماعی قدم نهاد، قوهٔ سخن و بیان به عنوان وجه ممیز انسان از سایر موجودات و سببی فاخر از اسباب شرافت و فضل او مطرح گردید.

تا جایی که خالق سبحان در کلام‌الله مجید، مهم‌ترین موضوع را پس از آفرینش انسان و افضل نعمات را پس از نعمت حیات، اعطای نیروی بیان به او می‌داند: (الرَّحْمَنُ ۱ عَلَّمَ الْقُرْآنَ ۲ خَلَقَ الْإِنْسَانَ ۳ عَلَّمَهُ الْكِتَابَ)؛ «قرآن کریم؛ سوره رحمن، آیات ۱-۴» و سعدی نیز این مفهوم را به نظم درآورده و می‌فرماید:

به نام خدایی که جان آفرید

سخن گفتن اندر زبان آفرید

مسئلهٔ گفتمان و پیشینهٔ آن از قدیم‌الایام مطرح بوده است. حتی می‌توان آغاز این موضوع را به دورهٔ خلقت آدم «ع» و همسرش و گفت‌وگوهای ذکرشده در قرآن معطوف نمود. آن‌جا که خداوند برای آفرینش انسان با ملائکه به گفت‌وگو پرداخت و نظر آنان را جویا شد. تناسب جایگاه و شرایط فرشتگان، پرسش‌های آنان را در زمینهٔ فلسفهٔ آفرینش پاسخ داد: «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ»؛ «قرآن کریم؛ سوره بقره، آیه ۳۰» و بعد از سرپیچی ابلیس از دستور الهی مبنی بر سجده بر آدم، با ابلیس هم به گفت‌وگو پرداخت، علت سرپیچی او را پرسیده سخنانش را شنید و استمهال ابلیس را پذیرفت. «وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ أَبَى وَاسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ»؛ «قرآن کریم؛ سوره



بقره، آیه ۳۴» حتی پس از هبوط آدم به زمین نیز مستقیم یا با واسطه با انسان‌ها گفت‌وگو داشته است (سلحشور، ۱۳۸۹، ص ۲۲).

گفت‌وگو و ارتباط کلامی در میان اقشار جوامع اعم از خواص و عوام و نیز در تمام سطوح، به‌عنوان اصلی‌ترین میکانیزم ارتباط مطرح است. حال اگر این مهم‌ترین عامل برقراری رابط با دیگران، به ابزار و مهارت‌های مؤثر، مسلح شود و از آفات و عوارض مصون و محفوظ بماند؛ آداب و آیین‌های آن رعایت گردد، آثار نیک و ثمرات شیرین آن به‌سان مولودی پاک‌نهاد، زندگی مردمان را زیننده و عطرآگین می‌کند.

از گذشته‌های دور شوق و علاقه خاصی در بحث گویندگی و سخنرانی داشتیم، هر دوی ما گوینده بودیم، مجری بودیم، در بخش‌های مختلف رسانه‌ها کارکردیم، تدریس کردیم و تقریباً سه سال است باهم در کانون خبرنگاری عملی خورشید و چند مؤسسه دیگر در کابل تدریس می‌نماییم و در خدمت دانشجویان هستیم. مقاله‌ها و کتاب‌های این فن را همیشه مطالعه می‌کردیم و علاقه‌مند خاص گویندگان باقاعده بودیم؛ زیرا ما را یقین بر این بود که هرگاه سخن گوینده با رعایت قواعد و آدابش ارایه گردد حتماً تحولی در مخاطبان و شنوندگان رسانه ایجاد می‌کند. از طرفی هم دچار کمبود مواد درسی بودیم به‌ویژه گویندگی در تلویزیون. این انگیزه باعث آن شد تا من «امین» و استاد خوشحال آصفی پژوهش خویش را تحت عنوان هنر گویندگی در تلویزیون ترتیب نمایم.

یکی از قالب‌های ژورنالیستی که چگونگی وضعیت اجتماع را به شیوه‌های گویندگی پیشکش می‌کند، گوینده «انانسر»<sup>۲</sup> است که با

---

<sup>۲</sup> Announcer.

انگشت گذاری بالای موضوعات مهم و به درد بخور جامعه می‌پردازد و هم‌چنان او بازتاب‌دهندهٔ واقعیت‌های اجتماعی است و ما را در طرز کاربرد آن در موارد مختلف کمک می‌کند تا نکته‌های ارزشمند آن را بشناسیم. آنچه که در این امر مهم است و آن را عطف توجه ما قرار داده است. هم‌کاری و رهنمایی استادان محترم، گویندگان و پیشکسوتان رشتهٔ ژورنالیسم و گویندگی است. راه جست‌وجو و تکاپو را برای ما دانش‌پژوهان نشان دادند تا بتوانیم از آن بهره‌مند شویم و قطره‌یی از آن را در اندوخته‌های علمی و دانشی خود افزود کنیم و می‌خواهیم بگوییم که چیزی که در هنگام آموختن دانش مهم و ضروری است، سر زدن به موضوعات مختلف است که سطح آگاهی دانش‌پژوه را بالا می‌برد و از لغزش‌های زبانی او جلوگیری می‌کند با آن‌هم دانستن چیزی به‌نام هنر گویندگی برای یک ژورنالیست موضوع مهم و ارزشمند است.

من «امین» و جناب استاد خوشحال آصفی در این کتاب کوچک، نهایت تلاش خود را کرده‌ایم که آموخته‌ها و تجربه‌های خودم را که از چند سال بدین سو در کانون خبرنگاری خورشید، مؤسسه‌های تحصیلات عالی خصوصی در کابل، مرکز ارتقای ظرفیت دانشجویان دانشگاه کابل و دانشگاه ربانی و رادیوهای آموزگار و معارف و چندین رسانهٔ صوتی و تصویری در افغانستان داشته‌ام و هم‌چنان استاد آصفی که چند سال است در رسانه‌های مختلف بوده و فعلاً هم رییس رادیوتلویزیون آریانا است؛ به‌صورت خیلی واضح و کاربردی بیان کنیم تا شما بتوانید بعد از مطالعهٔ کتاب به «هنر گویندگی در تلویزیون» دست‌یابید. فراموش نکنید که با تمرین، پشت‌کار و صبر، تبدیل به چیزی خواهید شد که می‌خواهید. ان شاءالله!

دوستان عزیز، از آن جایی که هیچ نوشته‌یی به جز کلام الهی بی‌نقص نیست و ساخته‌ی دست بشری قطعاً بدون مشکل و نقص نخواهد بود؛ از این رو از شما خواننده‌ی محترم خواهشمندیم که اگر مشکل و نقصی در این کتاب دیدید ما را به بزرگواری تان ببخشید و عیب‌ها را بر ما نمایان کنید تا از یک طرف در خطا نمانیم و از طرف دیگر اشتباهات کتاب اصلاح شود.

به امید افغانستان مترقی و سرافراز!

با احترام بی‌پایان

رسول خان امین و خوشحال آصفی



## فهرست مطالب

تقریظ‌ها..... ک

### فصل اول

#### کلیات

### فصل دوم

#### تعریف و تاریخچه تلویزیون

مبحث اول: تعریف تلویزیون..... ۱۱

مبحث دوم: تاریخچه تلویزیون در افغانستان..... ۱۳

### فصل سوم

#### گوینده و گویندگی

مبحث اول: تعریف گوینده..... ۲۱

مبحث دوم: تقسیم‌بندی گویندگان..... ۲۵

مبحث سوم: ویژگی‌های گوینده..... ۲۹

### فصل چهارم

### گویندگی خبر

- مبحث اول: گویندگی خبر در رادیوتلویزیون ..... ۵۱
- مبحث دوم: نکات مهم در خواندن خبر ..... ۵۶
- مبحث سوم: ویژگی‌های گوینده خبر ..... ۶۰
- مبحث چهارم: ۲۰ توصیه کلیدی برای گویندگان خبر ..... ۷۰

### فصل پنجم

#### به دنیای گویندگی خوش آمدید!

- مبحث اول: اصول اساسی گویندگی ..... ۷۵
- مبحث دوم: گوینده تأثیرگذار باشید! ..... ۸۳
- مبحث سوم: نکته‌هایی که باعث موفقیت گویندگان تازه کار می‌شود! ..... ۸۷
- مبحث چهارم: اشتباهاتی که باعث شکست گویندگان تازه کار می‌شود! ..... ۹۵

### فصل ششم

#### صوت و آهنگ ادا در گویندگی

- مبحث اول: ماهیت صدا ..... ۱۰۵
- مبحث دوم: صداسازی ..... ۱۱۳
- مبحث سوم: سلامتی و بهداشت صدا ..... ۱۳۵

## فصل هفتم

### لهجه و لحن در گویندگی

- مبحث اول: لهجه در گویندگی ..... ۱۴۹
- مبحث دوم: لحن در گویندگی ..... ۱۵۳
- مبحث سوم: بهبود در گویندگی ..... ۱۵۷

## فصل هشتم

### سرعت، سکوت و مکث در گویندگی

- مبحث اول: سرعت در گویندگی ..... ۱۶۳
- مبحث دوم: تغییر سرعت در گویندگی ..... ۱۶۷
- مبحث سوم: مکث در صدا و گویندگی ..... ۱۶۹

## فصل نهم

### لباس و ظاهر گوینده

- مبحث اول: روان‌شناسی لباس ..... ۱۷۵
- مبحث دوم: انتخاب لباس ..... ۱۷۹
- مبحث سوم: ظاهر مناسب گوینده ..... ۱۸۴
- مبحث چهارم: دسته‌بندی لباس رسمی مجریان آقا ..... ۱۸۷
- مبحث پنجم: لباس مناسب گوینده‌های خانم ..... ۱۹۰
- مبحث ششم: کفش مناسب برای گوینده ..... ۱۹۳

## فصل دهم

### زبان بدن در گویندگی

- مبحث اول: زبان بدن و ارتباطات غیرکلامی در گویندگی ..... ۱۹۷
- مبحث دوم: تماس چشمی ..... ۲۰۰
- مبحث سوم: دست‌ها و پاها در گویندگی ..... ۲۰۴
- فهرست تلویزیون‌های افغانستان ..... ۲۱۱
- منابع کتاب ..... ۲۲۱



## تقریظ

بیان، سخن گفتن و گویندگی هنر گفت‌وگو در اجتماع و برای اجتماع



است. گویندگی یک فن، مهارت یا هنر است که فرد با استفاده از آن می‌تواند به زیبایی صحبت کند و به خوبی معانی را انتقال دهد.

تاریخ دقیق برای فن گویندگی نمی‌توان تعیین کرد. همین‌قدر گفته می‌توانیم که با اختراع رادیو و تلویزیون گویندگی ایجاد و روزبه‌روز روند تکاملی خود را پیموده است.

سخن، هدیه خداست که به انسان‌ها داده شده و نخستین چیزی که بعد از خلقت انسان به او آموخته شد، آموختن سخن بود. پیامبران نیز از طریق بیان و سخن دین خدا را نشر، تبلیغ و به جوامع بشری گسترش دادند.

هم‌چنان فیلسوفان بزرگ یونان از جمله ارسطو، سقراط و افلاطون یافته‌های خود را از طریق سخن و بیان به مردم رسانیدند.

استفن لوکاس می‌گوید: «که هنر بیان در طول تاریخ بخشی از ارزش‌های حیاتی و اساسی ارتباط را به عهده داشته است.»  
در روزگار ما فن گویندگی باعث شهرت افراد در جامعه شده و در واقع انگیزه و استعداد مهم‌ترین عاملی است که انسان را وادار به گویندگی می‌کند. برای گویندگی اطلاعات، ممارست و توانایی‌های زیادی لازم است. شما به عنوان هنرجو ابتدا لازم است اطلاعات را دریافت کرده با تمرین مداوم، اطلاعات خود را به توانایی تبدیل کنید.

سخت‌ترین و مهم‌ترین و درعین حال اصلی‌ترین کار همین است که فن بیان را بیاموزید. بدون فن بیان بهتر است گویندگی را فراموش کنید. بیان فنی است که باید پیش استاد آن فن زانوی تلمذ زد و آموخت. فن بیان را خیلی‌ها به کار می‌برند؛ سیاست‌مداران، سخنرانان، گویندگان، بازیگران، مجریان تلویزیون، استادان دانشگاه و ... پس همه مکلف‌اند در فنون بیانی که به کار می‌برند از یک سلسله قوانین واحد پیروی کنند. از میان آنانی که فن بیان را به کار می‌برند، کسی که گویندگی می‌کند و با کلمات و لغات بیشتر سروکار دارد، باید بیش‌ترین تعداد لغات و کلمات را بلد باشد. وسیع بودن ذخیره لغات می‌تواند در حاضر جوابی شما تأثیر مثبتی داشته باشد. گویندگان رادیو تلویزیون به‌ویژه آنانی که پشت با افراد به‌صورت مستقیم «رودرو» مصاحبه و گفت‌وگو می‌کنند، باید حاضر جواب باشند.

به آن‌چه در بالا در رابطه به فن بیان و گویندگی مطرح شد، اساتید محترم رسول خان امین و خوشحال آصفی کتاب تألیفی خوب و ارزشمندی در مورد «هنر گویندگی در تلویزیون»، مطابق معیارهای علمی انجام داده‌اند که والا و زیباست؛ زیرا معلومات مهمی را در رابطه به

گویندگی در تلویزیون جمع‌آوری، تنظیم و به دوست‌داران و علاقه‌مندان  
ارایه شده است.

من کتاب تألیفی مشترک محترم استاد رسول خان امین و استاد  
خوشحال آصفی را در شرایطی که کمبود مواد درسی در این زمینه  
به صورت جدی احساس می‌شود، گام ارزشی پنداشته و مطالعه آن را به  
دوست‌داران این فن ضروری دانسته ضمن تبریک تألیف این اثر  
ارزشمند، نشر و چاپ آن را به هدف استفاده‌ی بیش‌تر دانشجویان،  
دانشگاهیان و علاقه‌مندان به مراجع مربوط پیشنهاد می‌نمایم!

با احترام

پوهاند فضل الحق فضل

استاد بخش فارسی دری دانشگاه تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی



## تقریظ

شک و تردیدی نیست که در عصر حاضر تلویزیون از جمله



تأثیرگذارترین وسیله‌ی ارتباط همگانی به شمار می‌رود. این مهم، نه تنها بر اهل رسانه و مختصصان ژورنالیزم، بلکه برای مخاطبان رسانه‌ها نیز آشکار و هویدا است. قدرت تلویزیون در دنیای امروزی به‌مثابه بمب است که می‌تواند تأثیر ژرف بر افکار عمومی و تصمیم‌گیری‌های مردم داشته

باشد. بدین لحاظ گویندگی نیز هم‌چنان که تلویزیون در دنیای امروز مؤثر است، در تلویزیون تأثیر دارد و نقش برجسته و بس مفید، بازی می‌کند، بناً پرداختن به این موضوع توسط کارشناسان حوزه ژورنالیزم خالی از فایده نیست و می‌تواند برای آماده‌سازی گویندگان موفق و تأثیرگذار مؤثر باشد. از آنجایی که در مورد گویندگی به‌سختی می‌شود اثری مفید و جامع پیدا کرد، محترم استاد رسول خان امین و استاد خوشحال آصفی با توجه به نیاز کار گویندگی در رسانه‌های دیداری این امر مهم را برعهده‌گرفته و

برای تهیه یک اثر گران بها تحت عنوان «هنر گویندگی در تلویزیون» تلاش جامع و وافر کردند تا باشد دانشجویان این حوزه از این اثر استفاده اعظمی نموده و توانایی و قابلیت های گویندگی شان را بالا ببرند و بیش تر خودشان را آبدیده و معیاری سازند و دانش مسلکی و اختصاصی خود را در این امر کسب نمایند. اهمیت بسزای گویندگی مانند یک چرخه فعال در رسانه های دیداری نقش بازی می کند و پیوند ناگسستنی در رسانه ها را دارا می باشد. بدین ملحوظ گوینده های موفق تأثیرگذاری رسانه را در جامعه برجسته ساخته و روی حالات روحی، عاطفی و اعتقادی مردم اثر می گذارند.

اثر متذکره با کلیات تحقیق در نه فصل ترتیب شده است؛ در فصل اول پیرامون تلویزیون و تاریخچه آن در افغانستان بایان ساده، کوتاه و جامع نوشته شده است و سپس در فصل دوم محققین به ویژگی های گوینده و گویندگی پرداخته است. در فصل سوم گویندگی خبر که نوع مهم گویندگی در رادیو و تلویزیون است به بررسی گرفته و در ادامه در فصل چهارم به دنیای گویندگی خوش آמיד جستجی است. در فصل پنجم این اثر در مورد صوت و آهنگ ادا در گویندگی نشانی شده است و در فصل ششم لهجه و لحن در گویندگی را کاویده و به بررسی گرفته اند. سرعت، سکوت و مکث در گویندگی در فصل هفتم مورد بررسی قرار گرفته است و نیز لباس و ظاهر گوینده که در گویندگی از اهمیت بالای برخوردار است در فصل هشتم مورد کند-و-کاو قرار گرفته است. سرانجام در فصل نهم زبان بدن در گویندگی را محققین محترم مورد بررسی قرار داده اند و در اخیر محققین محترم کار نیک و درخور توجه را انجام دادند که مجموعه ی تلویزیون های افغانستان را به معرفی گرفته اند.

این اثر به شیوه‌ی تحقیق کتاب‌خانه‌ای گردآوری شده که در فهرست منابع ایشان منابع جدید دیده می‌شود و هم‌چنان بنا بر بررسی و مطالعه‌ی که نمودم این اثر را کاربردی و مهم و هم‌چنان با محتوای کاملاً جدید در بخش گویندگی یافتم که خالی از فایده برای دانشجویان ژورنالیزم و خبرنگاری نخواهد بود و در بالا رفتن استعداد گویندگی‌شان کمک وافری خواهد نمود.

من بامطالعه‌ی این اثر دریافتم که این پژوهش در نوع خود بسیار ارزنده و مفید بوده، کار این دو بزرگوار را مورد تایید قرار داده، می‌ستایم و برای اساتید محترم، رسول خان امین و خوشحال آصفی موفقیت‌های مزید در بخش کاری‌شان خواهانم.

با احترام

پوهندوی ذبیح‌الله بشر دوست

استاد دیپارتمنت ژورنالیزم دانشگاه بدخشان





## تقریظ

ن والقلم وما یسطرون

گویندگی یکی از هنرهای برتر است، برای بازتاب این هنر باید قریحه و



موهبت داشت. صدا، طنین و ترکیب آواها در  
حین به کار بستن و تلفظ و تشکیل صوت،  
هنرمندانه به هم تلفیق بسته، صدا می شوند.

تنها هنر بسنده‌ی گویندگی نیست، دریافت  
اصول و قوانین گویش نیاز به فراگیری علم  
دارد تا برای گویندگی حرفه‌ای و پُر جاذبه باید

دانش آن را فرا گرفت. معذالک باید گفت: گویندگی هم علم است و هم  
هنر؛ بنابراین مهارت صحبت کردن، مانند تمام مهارت‌های دیگر،  
پیچیده‌تر از آن چیزی است که در ابتدا به نظر می‌رسد و فقط شامل تلفظ  
کلمات نیست. فن بیان مجموعه مهارت‌هایی است که به ما توانایی  
برقراری ارتباط مؤثر را می‌دهد. مهارت‌هایی مانند استفاده صحیح از  
کلمات، توانمندی کلامی، زبان بدن و ...

هر اثر علمی-هنری منطقاً با شکل‌گیری، هدف‌گذاری و ارزیابی پیام و یا پیام‌های مختلفی آغاز شده و شکل می‌گیرد که منتقل‌کننده یک یا چند ارزش متناسب با منظومه‌ی فکری هنرمند به مخاطبان است.

چندی قبل کتاب ارزش‌گذاری به نام «هنرگویندگی در تلویزیون» اثر جوانان نستوه و پُرتلاش محترم استاد رسول خان امین و استاد خوشحال آصفی به دست‌رسم قرار گرفت که نقشه ذهنی اصول هنرگویندگی را در بردارد. با ورق زدن چندی از این کتاب دریافتم که پردازش اطلاعات با تکنیک طبیعی، همچون اصالت دیرینه‌ی در بیان علم‌گویندگی در این کتاب تبلور یافته و در پرتو بیان شگردها و شیوه‌های نوین، یک اثر ارزشمند و مُمد درس خیلی به‌روز در بخش دانشکده‌های ژورنالیزم در دانشگاه‌های افغانستان خواهد بود که هم روشنگر و هم شگفت‌انگیز است. این اثر گذشته از پویایی و جستارهای علمی مُدرن برای بیان این هنر دارای ارزش علمی و مبانی اخلاقی دربردارنده‌ی این رشته است.

در این اثر بار-بار برای خواننده تلقین می‌شود که می‌توان قانونی را برای سخنرانی در نظر گرفت تا بتواند موضوع اصلی مورد بیان را به‌خوبی متذکر شده، بیان داشت. به‌ویژه موضوعاتی را که مرتباً گوینده‌ها در ارایه استفاده می‌کنند تا مخاطبان بتوانند بهتر موضوع را درک کنند و آن را به حافظه بسپارند. من درحالی‌که برای این جوانان آینده‌ی روشن و تابناکی را می‌بینم و همت‌شان را می‌ستایم. برای همه دانشجویان رشته‌ی ژورنالیزم و شایقان هنرگویندگی مطالعه‌ی این اثر بیش بها را توصیه می‌کنم.

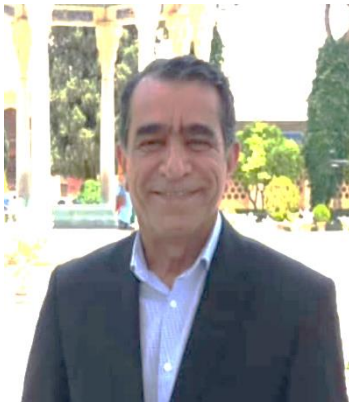
و من الله توفیق

پوهندوی ماریا رهین

رییس دانشکده ژورنالیزم دانشگاه بلخ

## تقریظ

کتاب دوم جوان توانمند و عالم و آگاه حوزه‌ی رسانه و گویندگی و اجرا جناب



آقای رسول خان امین و دوست و همکار عزیزتان خوشحال آصفی به دستم رسید، خواندم و حظ کردم و از نو گویی‌ها و تازه نویسی‌های کاربردی آن بهره‌ها بردم. نوشتن این کتاب نفیس علمی و تجربی در عرصه‌ی گویندگی و اجرا اقدامی سنجیده و خدمتی درخور تحسین

است، کتاب هنر گویندگی در تلویزیون، کاملاً مناسب مطالعات دانشجویان رشته‌های ژورنالیزم و عموم علاقه‌مندان به حرفه‌ی دشوار سخنوری و گویندگی و اجراست.

نوشتن چنین کتابی در حال و هوای مشوب و پُردرد و فضای ناامنی‌های فعلی افغانستان عزیز و بزرگ، نشانه‌ی غیرت ملی و مأیوس نشدن و مأیوس نماندن و اثبات اهتمام علمی و تلاش برای روشننگری است.

بی‌تردید، علاقه‌مندان سخن‌دانی و سخنوری و دوستان پژوهش رسانه‌ای و گویندگی و اجرا، کتاب را با دقت خواهند خواند و به‌درستی کلام بنده پی خواهند برد.

امید است به یاری خداوند، نویسندگان محترم کتاب «هنر گویندگی در تلویزیون» باهمت بیشتری، کتاب‌های بعدی و تکمیلی خود را هر چه زودتر در اختیار تمام جوانان مستعد و هنردوست و رسانه پژوه قرار دهند.

با درود و حرمت

محمد حسین سروش

مدرس گویندگی و اجرا در صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

## دیدگاه

دیدگاه جناب آقای نصیر فیاض استاد دانشگاه، خبرنگار، نویسنده و



مدیر واحد سیاسی تلویزیون آریانا نیوز و گرداننده برنامه‌های سیاسی.

هرچند گویندگی تلفیق از علم و هنر است، اما بیش‌ترین نقش در آن را ظرافت‌های هنری تعریف و بازتعریف می‌کند. ایده‌ای گویندگی مختص به رسانه بعد از سال ۲۰۰۱ در افغانستان انکشاف

چشم‌گیری داشت. تأسیس و فعالیت ده‌ها رسانه خصوصی اعم از چاپی، صوتی و تصویری تا انکشاف تکنولوژی ماهواره‌ای نقش برجسته‌ای را در ترغیب انبوه از جوانان در حوزه رسانه شکل داده است؛ اما نکته مهمی که کم‌ترین توجه به آن شده است، همانا اصل حرفه‌ای بودن تعداد کثیری از رسانه‌ها با قواعد و روش‌های گفتمانی و گویندگی است. تمرکز اغراق‌آمیز بر اصل آزادی‌های رسانه‌ای و توجه بر شکلیات کار خبرنگاران و

گویندگان رسانه‌ها، به طرز چشمگیری از ماهیت مسلکی بودن یا professionalism در رسانه کاسته است.

با این حال اصل تقدم رقابت سالم میانه خبرنگاران و گویندگان رسانه‌ای این صنف را واداشته است تا روی منابع تخصصی و حرفه‌ای جهت ارتقای ظرفیت مسلکی تمرکز کنند. در این جاست که گویندگان با نخستین چالش نبود و یا حداقل کمبود منبع روبه‌رو می‌شوند تا از طریق آن دامنه رقابت بر رقیب یا رقبای حوزه رسانه را تنگ و تنگ‌تر بسازند. از این جهت باز کردن راه تجربی از تلفیق علم و هنر در عرصه گویندگی که باهمت جوانان توانا «جناب خوشحال آصفی و رسول خان امین» شکل یافته است ستودنی و قابل تمجید است. تمرکز هم‌جانبه روی مجموعه از قواعد کاربردی در حوزه گویندگی مسلکی در این کتاب نقش چشم‌گیری را به‌عنوان ساده‌ترین شیوه یادگیری برای خوانندگان این کتاب باز کرده است. امید می‌کنم که این راه و رسم برای نسل‌های بعد از ما هم ادامه یابد و این را مستدام بماند.

با حرمت

نصیر فیاض

مدیر واحد سیاسی تلویزیون آریانا نیوز

## دیدگاه

دیدگاه جناب آقای بختیار بشار استاد دانشگاه، خبرنگار، نویسنده و



مسئول کانون خبرنگاری عملی خورشید.

ژورنالیزم به مثابه یک حوزه علمی در افغانستان مانند دیگر شاخ و برگ های جامعه چندان پُر رونق نیست. علوم مثل سایر بخش های جامعه، تحت شعاع بی ثباتی سیاسی و ضعف مملکت داری رفته است؛ با آنکه بازار مراکز علمی و تحصیلی و بازار

رسانه ها از نظر کمی روبه رشد بوده، اما از نظر کیفی بر اساس نیاز زمان چیزی مؤثر و بنیادی به ارمغان نیاورده اند.

با این حال «پرگاه را کوه شمرده» کوچک ترین گام در این زمینه را بزرگ شمرده، مؤثر و مفید می دانیم. پُر واضح است که دستیابی به نوشتن یک کتاب کار دُشوار است و یک دستاورد مهم در حوزه علمی پنداشته می شود. استادان عزیز، حاجی رسول خان امین و استاد خوشحال آصفی به سلسله تلاش های شان توانسته اند که کتاب «هنر گویندگی در

تلویزیون» را آماده و به دسترس اهل دانش و حرفه ژورنالیزم قرار دهند؛ این کتاب در پی کتاب قبلی استاد امین تحت عنوان «هنر گویندگی در رادیو» چاپ می‌گردد.

از مطالعه این اثر دریافتم که کلیه مسایل مربوطه به گویندگی از جزء تا کُل در آن گنجانیده شده است که خوانندگان محترم را به صورت همه‌جانبه آگاه می‌سازد. کتاب حاضر را به‌تمامی دانشجویان، مراکز آموزشی و تحصیلی خبرنگاری و خبرنگاران توصیه می‌کنم.

بامهر

بختیار بشار

رییس کانون خبرنگاری عملی خورشید



## دیدگاه

دیدگاه جناب آقای شاهپور بختیار استاد دانشگاه، نویسنده و مجری



برنامه‌های سیاسی تلویزیون لمر.

در عصر کنونی که رسانه‌ها و آزادی بیان به عنوان رکن چهارم دولت‌ها و جوامع جهانی شناخته می‌شود؛ افغانستان نیز به عنوان حلقه‌ی این زنجیر در دو دهه‌ی گذشته دستاوردهای فراوان در این راستا

داشته است که اکنون تعداد زیادی از رسانه‌های چاپی، تصویری و شنیداری در کشور فعالیت دارند.

بیست سال قبل با آنکه سواد رسانه‌ای بسیار اندک بود، به طور ابتدایی این حرکت آغاز به کارکرد؛ اما با گذشت زمان پیش‌رفت‌ها و دستاوردهای ملموسی در جامعه‌ی ما رونما گردید؛ خبرنگاران ما در این مسیر تجربه‌های ارزشمندی آموختند و مهم‌تر از همه کتاب‌ها و مقاله‌هایی بی‌شماری در این زمینه اقبال چاپ یافت که نمونه‌ی بارز آن کتاب حاضر «هنر گویندگی در تلویزیون» اثر خبرنگاران مسلکی و استادان

پوهنتون/دانشگاه؛ آقایان رسول خان امین و خوشحال آصفی است که این کتاب خوب را مطالعه کردم. برای من که نزدیک به دو دهه تجربه‌ی کار عملی در رسانه‌های داخلی و خارجی دارم مسایل زیادی را آموختم. در این کتاب «هنر گویندگی در تلویزیون» موارد زیاد مهم و مفیدی نگاشته شده است.

همان‌گونه که می‌گویند، هر کتاب ارزش یک‌بار خواندن را دارد؛ اما به باور من این کتاب ارزش بار بار خواندن را دارد؛ به‌ویژه برای علاقه‌مندان حوزه‌ی ژورنالیسم، خبرنگاران و هم‌کاران بخش رسانه‌ای که در این مسلک قلم و قدم می‌زنند

چاپ کتاب «هنر گویندگی در تلویزیون» را برای نویسندگان عزیز مبارک باد می‌گویم. یک‌بار دیگر آرزوی موفقیت‌های بیش‌تر برای دوستان خوبم آرزو می‌کنم.

با احترام  
شاهپور بختیار

## دیدگاه

دیدگاه جناب آقای لطیف محمود استاد دانشگاه، خبرنگار، مجری



برنامه‌های سیاسی تلویزیون آریانا و سخنگوی مقام عالی ریاست جمهوری.

جناب رییس صاحب، خوشحال آصفی و استاد رسول خان امین؛ برادران ورجاوندم! در جوامع بشری، شاخص‌های چون تحقیقات، مشاهدات و تجربیات بسترهای بنیادین علمی را شکل داده است؛

به عبارت دیگر، علم محصول تراوش ذهن بشر است و بشر «انسان‌ها» در ادوار تاریخ با کنکاش، تحقیقات و تجربیات توانسته‌اند، یک‌سری متغیرهای ثابت و سیال علمی را به وجود بیاورند که جوامع امروز بشری مدیون و مرهون آن پیش‌قراولان می‌باشد.

استاد گران ارج و برادران گرامی؛ من شناخت دقیق و عمیق از استادی، شخصیت و کارکرد شما در حوزه روشنگری، بخصوص رسانه‌ها و گویندگی دارم؛ شما به حیث جوانان فعال و فرهیخته برای طیف‌های

مختلف جوانان به‌ویژه در ساحت تدریس رسانه و گویندگی میسر تعیین کرده‌اید. شما الگوی بارز و یک مدل در عرصه گویندگی و رسانه‌ها هستید.

علی‌رغم کش‌وقوس‌های سیاسی و مصروفیت‌های که داشتم تلاش کردم وقت بکشم و اثر شما «هنر گویندگی در تلویزیون» را باکمال میل مطالعه کنم. اثر شما هم از منظر شکلی و هم از دید محتوا، واقعاً یک رهنمود عالی برای علاقه‌مندان هنر گویندگی است. برای شما موفقیت‌های روزافزون استدعا دارم

با ارج

لطیف محمود

سخنگوی مقام عالی ریاست جمهوری

## دیدگاه

دیدگاه جناب آقای فواد اکبرزی، خبرنگار، گوینده خبر و مجری برنامه‌های سیاسی تلویزیون طلوع نیوز<sup>۳</sup>.



پر دې مهم کتاب لنډ نظر؛ اول خوزه ځان ته دا حق نه شم ورکولی، چې د دې کتاب پر خورا مهمه او درنه سکالو نظر ورکړم، خو د کتاب له لیکوالو د یوه یې «بناغلي استاد امین» په غوښتنه دا کرښې لیکم: ښکاري چې دواړو لیکوالو ښه خواري کړې. د ژورنالېزم د

سپیشلي مسلک یوه برخه یې ښه راسپړلې ده. لیکوالو هره برخه په پوره جزییاتو شاربلې او واقعي تصویر یې یې وړاندې کړی. اکثره موضوعات له معتبرو کتابونو او سرچینو مستند راټول شوي دي، چې د مسایلو پخوالی ثابتوي. د یوه ویاند تقریباً پوره ځانګړتیاوې لیکل شوې دي، له مسلکیتوب، تر کره ژبې او ښه تلفظ...

د بېلګې په توګه: علاقه یاده شوې، چې له شک پرته په هر مسلک او بیا په ژورنالېزم او په ځانګړې توګه یوه ویاند ته خورا مهمه ده؛ که د ټلوېزیون ویاند یاد کړو؛ دی، د ټلوېزیون پر پرده میلیونونه خلکو ته راڅرګندېږي - ظاهري څېره یې د محتوا هومره

<sup>۳</sup> Tolo News.

ارزښت لري او دا کار په علاقه کېږي؛ که یو څوک په پوره لېوالتیا، خبرونه ووايي، یا خپرونه وړاندې کړي، لیدونکي به یې ورسره تل وي او خوشاله به هم وي... هغه ځوانان/ځوانانې چې غواړي تازه، د ویندوی مسلک ته راودانگي، دا کتاب ورته ښې سپارښتنې او لارښوونې لري، چې مرسته ورسره کولی شي.

زما په نظر: که په ځانگړتیاوو کې دا هم وایي، چې یو ویاند/ویانده خپلې خوښې ته پرېښودل شوی/شوې وای، چې ته په خپله انگېرته هر شان چې فکر کوي، خپل لیدونکی/اورېدونکی ښه پوهولی شي هماغسې خبرونه/خپرونه وړاندې کړه. پر کتاب ښه اوږده تبصره کېدلی شي او ښه مثبت اړخونه لري، خو چې لیکنه پر لوستونکو و نه غمېږي، همدومره به کافي وي. دواړو لیکوالو ته مبارکي وایم - لا بری یې غواړم او لوستونکو ته د لوستلو بلنه ورکوم.

فواد اکبرزی

د طلوع نیوز د پښتو څانگې د سیاسي خپرونو

او خبرونو ویاند

دوشنبه / د ۱۴۰۰ کال / د چنگاښ ۱۴ مه

# فصل اول

## کلیات

این فصل به کلیات بحث می پردازد.





بسم الله الرحمن الرحيم      مصحف آیات اسرار قدیم  
نام حق سردفتر هر آیت است      آن چه بی نام خدا است ابتر است  
افتتاح نام‌ها از نام او      هر دو عالم جرعه نوش از جام او  
حمد بی علت خدا را لایق است      علت و معمول بر وی عاشق است  
حمد بی شمار خدایی را سزد که قرآن کریم، این معجزه بکر و بی نظیر،  
ثقل اکبر و گران سنگ‌ترین هدیه ایزد منان به آدمیان را نازل فرمود.  
دروء فراوان بر پیامبر عزیز و اعظم اسلام حضرت محمد (ص) که  
الگوهای ممتاز رفتاری و اسوه‌های حسنه برای مردمان روی زمین  
هستند.

اگر آن چه را که در اعماق روح مان نهفته داریم و آن چه را در زندگی  
می بینیم و احساس می کنیم. بتوانیم همان گونه ماهیت آن‌ها را بیان کنیم و  
یا واقعیت پدیده‌ها را آن طوری که است برملا ساخته و نشان بدهیم، ما را  
گوینده، نویسنده، ممثل و یا گاهی رمزگر و زمانی رمزکش نامند، در  
واقعیت شمار کسانی که دارای این موهبت و توانایی هستند، اندک از  
بسیاری بوده و طبیعی است که از همه مردم نمی‌توان انتظار داشت که  
گوینده‌ای برگزیده و یا نویسنده‌ای چیره‌دست بار آیند.

اساساً در هر هنری، چه گویندگی یا سخنوری، بیش از هر چیز سخن از مسؤولیت و تعهدات از آن لحاظ است که انسان می‌اندیشد؛ و طرح ربط منطقی مطلب‌ها را می‌ریزد تا آن زمان که اندیشهٔ خود را به صورت نوشته و پیام به دیگری می‌رساند، نمی‌تواند از محدودهٔ مسؤولیت و تعهد آن‌هم در چهارچوب فضیلت و تقوا و اخلاق فاضله بیرون رفته و در گزینش الفاظی که دربرگیرندهٔ معانی هستند و به کار آن‌ها در جای مناسب، کوتاهی نماید، چه به قول نظامی:

به که سخن دیرپسند آوری  
تا سخن از دست بلند آوری  
پردهٔ رازی که سخن گسترست  
سایه‌ای از سایه پیغمبرست

به همین جهت در قرآن کریم، آیاتی چند به بیان اهمیت این رسالت و مسؤولیت اختصاص یافته است، از آن جمله آیات اول و دوم سورهٔ قلم است که در آن آیات خداوند (ج) به قلم که ابزاری بس مقدس است، سوگند یاد می‌کند و به حرمت نوشته و اعتبار آن تصریح می‌فرمایند؛ و در پایان سوره، پیامبر اسلام (ص) را بدین بیان شیوا در برابر نسبت‌های ناروای کافران تسلیت می‌بخشد که «این کتاب نیست مگر سرچشمهٔ پند و حکمت و وسیلهٔ رستگاری و سعادت برای جهانیان.» در سورهٔ علق آیهٔ چهارم نیز خداوند (ج) پس از بیان دو صفت آفریده‌گاری و بخشایش‌گری که والاترین صفات اوست، به ارزش قلم یاد می‌کند و می‌فرماید: «آن وجود فیاضی را که آدمی را موهبت نوشتن آموخت و آن‌چه را که نمی‌دانست بدو تعلیم داد.» زندگی روزانهٔ هر یک از ما پُر از تلاش و فعالیت برای رسیدن به هدف مطلوب است که فقط می‌توان با

ابراز نظر، بیان واقعیت‌ها، تبادل نظر و اندیشه و ترجمانی از پدیده‌های طبیعی و اجتماعی به هدف رسید.

در این جا با فعالیت‌های هنری مستمر رشته مورد نظر ما چنین کاری به دست آمده می‌تواند. ما با یک رشته نامریی با دیگران مربوط هستیم، وجود همین پیوندهاست که به ما جرئت زندگی کردن و روبه‌رو شدن با جامعه را می‌دهد.

برای نگهداری این پیوند و ازدیاد آن‌ها، راهی جز جلب توجه و اعتماد دیگران در پیش نیست. به همین منظور با ظهور رادیوتلوویزیون و ضرورت بیان و ارایه نوشته‌ها، اشعار و مطلب‌های متنوع هنری به عنوان گویندگی ظهور نمود و کسانی به عنوان گوینده رادیوتلوویزیون دست به کار شدند.

از آن جایی که گویندگی به شیوه نوین با رادیوتلوویزیون پیوند داشت گویندگان کشور ما افغانستان نسبت عدم دسترسی به منابع و مأخذ به زبان فارسی در مورد هنر گویندگی هر یک به ابتکار خود مهارت‌هایی را به کار گرفتند، درست یا غلط یکی از دیگری تقلید کردند و این تقلید و خودسری هم چنان ادامه یافت<sup>۴</sup>. در این جا گه‌گاه رادیوتلوویزیون‌ها نیازهای خود را به گویندگان جدید اعلان می‌نمایند؛ عده‌ای از جوانان علاقه‌مند مراجعه می‌کنند، ثبت نام می‌شوند و چندی هم برای آمادگی آن‌ها کورس‌هایی دایر می‌شود. از این که تدویر چنین کورس‌ها کار مثمر و بااهمیت است، شکی وجود ندارد؛ اما نقص کار در این است که برنامه

---

<sup>۴</sup> تا فعلاً هم ما شاهد هستیم، یک تعداد از گویندگان از یک دیگر تقلید می‌کنند. «مؤلفان»

درست و مواد مشخصی جهت تدریس و آموزش دانشجویان موجود نیست.<sup>۵</sup> البته این نقیصه کلی است.

اصلاً در کشور ما دستورالعملی یا راهنمایی در زمینه گویندگی تهیه نشده «اگر به وسیله بعضی استادان رشته ژورنالیزم شده مکفی یک گوینده حرفه‌ای در این عصر ارتباطات و اطلاعات نیست»؛ اما یک چیز دیگر شایان ذکر است در کشور ما هنر گویندگی به مقایسه کشورهای غربی خیلی هم یک پدیده جدید نیست که خوشبختانه در این راه اشخاص بسیار خبیر و دانشمند و هنردوست گام‌های متین برداشته‌اند.

این جاست که درمی‌یابیم گویندگی را رازها و شگردهای فراوان است که باید آن‌ها را یافت، با آن‌ها آشنا شد و آن‌ها را به کار بُرد تا گوینده شد و در این کتاب این راز و رمزهای گویندگی در تلویزیون تا حد امکان نمایان خواهد شد. البته با کاوش در گفته‌های اندیشمندان و اهل فن و تجاربی که در زمینه به دست آمده گویای خوبی برای دریافت این رمزها و شیوه‌ها است. این موضوع برای همه واضح و روشن است که در جهان امروزی اهمیت جنگ سرد کم‌تر از جنگ گرم نیست چنان‌که یک مرمی، قلب دشمن را می‌شکافد نشر یک کلمه و یا یک سطر مناسب و پخش یک پاراگراف پُر محتوا از طریق وسایل ارتباط همگانی مغز او را شکافته و افکارش را مختل و مغشوش می‌نماید.

جنگ‌افزاری که می‌توان از آن‌ها در پیشبرد جنگ سرد استفاده کرد همانا وسایل ارتباط همگانی به‌ویژه «تلویزیون» است وسایل مفاهمه جمعی در سه کته‌گوری عمده تبارز نموده که عبارت‌اند از: وسایل مطبوع

° در کابل چند مرکز تحت نام‌های مختلف به تدریس خبرنگاری حرفه‌ای پرداختند؛ ولی به دلیل کمبود مواد درسی زود ورشکست شده و گلیم‌شان برچیده شد. «مؤلفان»

یا نوشتاری «روزنامه، هفته‌نامه، جریده، مجله و...» وسایل سمعی یا شنیداری «رادیو و کست» و وسایل بصری یا دیداری «تلویزیون و سینما». این سه شکل ژورنالیزم امروز به صورت فوق‌العاده در امور جهان تأثیر وارد نموده و دوشادوش جنگ گرم کسب اهمیت نموده و حتی در بعضی موارد در میدان مبارزه گوی سبقت را از جنگ گرم ربوده است. هر یک از این اشکال با استفاده از وسایل تخنیکی که عبارت از: ماشین چاپ، میکروفون و کمره است برای مخاطب «شنونده، خواننده و بیننده» تقدیم می‌گردد.

تلویزیون که یک نوعی از وسایل مفاهمه جمعی است توسط به کار بستن آن یک پیام به بینندگان و شنندگان در سراسر دنیا رسانیده می‌شود. تلویزیون از بدو پیدایش خود تاکنون مانند سایر پدیده‌های زندگی مراحل مختلف تکامل را پیموده و در هر کشور متناسب به درجه رشد سیاسی، اقتصادی و فرهنگی آن مورد کاربرد قرار گرفته است.

در شرایط فعلی که عصر فتاوری است و جهان از نظر ارتباطات به یک دهکده تبدیل گردیده و کشور ما هم خارج از این دهکده نیست و رسانه‌های دیداری-شنیداری در افغانستان نیز در حال رشد و گسترش است، بیش‌تر از هر زمان موفقیت ما در گویندگی خوب و حرفه‌ای ما گره خورده است. در شرایط فعلی عصری که گویندگی حرفه‌ای و علمی جای خود را به گویندگی‌های سخیف داده بناً نیاز است تا گویندگان بیش‌ازپیش حرفه‌ای شوند و به سلاح گویندگی که همانا بیان خوب و صدای تأثیرگذار است خود را مجهز سازند. منظور هنر گویندگی، صیانت زبان از تخطی‌های لفظی و معنوی که علم معانی، بدیع و قواعد دستوری آن را نمی‌پسندد، است و درنهایت می‌خواهد از گوینده صاحب علم،

دانشمند واقعی بار آورد تا به قلب‌ها مرهم گذاشته تحولات مثبت را در سطح کشور و یا جهان به ارمغان آورد. (امین ب، ۱۳۹۹، صفحات ۶-۷)

منظور از بررسی اصول و قواعد که از دیرباز چراغ راه گویندگان و مجریان بوده است تا آنان بتوانند روی صحنه تکلم کنند و قوه ناطقه خود را به قصد ایجاد گونه‌ای ارتباط مطلوب و معین مورداستفاده قرار دهند، ابتدا لازم است با دقت تمام به علم معانی بیان «هنر گویندگی» توجه کنیم تا راهی که مقوله صدا و بیان - انتقال صوتی - در تاریخ نمایش و خارج از این حوزه، پیموده و تغییراتی را که متقبل شده است، بهتر بازشناسیم. معانی و بیان فنی است عملی و مبتنی بر تمهید و قواعد واقعی توأم با نظریه‌ای کلی در خصوص آنچه به‌طور محسوس در فرایند تکلم رخ می‌دهد و این‌که چگونه مردم نسبت به روش‌های گوناگون بیان عضلانی، زیبایی‌شناختی و عاطفی واکنش نشان می‌دهند.

بیان برای قدما به‌طورکلی عبارت بود از فن تکلم و نگارش. در طول قرون متمادی کاربرد معانی، بیان و خطابه، مرحله بلاغت، یعنی یافتن شم کلامی مناسب برای گویندگی بحث‌برانگیزتر از مراحل دیگر بوده است؛ چون‌که گوینده همواره در تلاش می‌بود تا با استفاده از سبک آراسته‌ای ویژگی فردی خود را به رخ مخاطب بکشد.

## فصل دوم

### تعریف و تاریخچه تلویزیون

این فصل شامل مباحث‌های زیر است:

مبحث اول: تعریف تلویزیون؛

مبحث دوم: تاریخچه تلویزیون در افغانستان.





## مبحث اول

### تعریف تلویزیون<sup>۱</sup>

رسانه‌ها در مجموع و به‌خصوص رسانه‌های صوتی و تصویری یک دگرگونی چشم‌گیری را در عرصه ژورنالیزم به وجود آورده‌اند که در حقیقت می‌توان آن را یکی از دستاوردهای عمده تلقی کرد. رسانه‌ها در افغانستان از اهمیت خاص برخوردار هستند که در بیست سال گذشته (۱۳۸۲-۱۴۰۰) پیش‌رفت چشم‌گیر داشته و آنچه قابل ذکر است این‌که در این مدت بسیاری از رسانه‌های خصوصی شروع به فعالیت نمودند که در تاریخ رسانه‌های کشور بی‌سابقه بوده و از آن جمله می‌توان از تلویزیون‌هایی مثل طلوع، آریانا، لمر، شمشاد، نور، تمدن، راه فردا، سبا و غیره نام برد. «مؤلفان»

تلویزیون وسیله‌ای است که برای ارسال و دریافت پیام «عکس و صدا» از راه دور به کار می‌رود. تلویزیون به انگلیسی Television و به فرانسوی Télévision وسیله ارتباطی برای پخش و دریافت تصاویر متحرک و صداها از مسافت دور است. به مجموعه فراهم‌کننده و

---

<sup>۱</sup> Television.

پخش‌کننده این تصاویر سیما گفته می‌شود و دستگاه گیرنده برنامه سیما، دستگاه تلویزیون نام دارد.

واژه تلویزیون که از زبان فرانسوی به فارسی راه‌یافته است خود واژه دو رگه است که بخش نخست آن از واژه یونانی تله «دور» و بخش دوم آن از واژه لاتین ویزو «دید» گرفته شده است. با این‌که در بیش‌تر زبان‌ها همین واژه تلویزیون «البته با تلفظ بسیار گوناگون» به کار می‌رود. برخی زبان‌ها واژه‌های خود را برای این مفهوم دارند. برای نمونه در زبان آلمانی برای تلویزیون همیشه واژه فرنزیهن fernsehen به کار برده می‌شود که معنای واژگانی آن «دور دید» است. یا در زبان ژرمنی نیدر ساکسنی به تلویزیون (کیکشپ) kiekschapp می‌گویند که معنای لغوی آن نگرش است و در فارسی دری به آن سیما و در بعضی سرزمین‌های فارسی‌زبان جعبه جادویی و در افغانستان همه، آن را تلویزیون می‌گویند.

تلویزیون از دو واژه Tele به معنای دور و Vision به معنای دیدن گرفته شده است؛ یعنی دیدن از دور و یا مشاهده کردن از دور را افاده می‌کند. در یک تعریف علمی: «تلویزیون عبارت از طریقه ارسال و اخذ تصاویر متحرک با امانت کامل توسط امواج الکترو مقناطیس می‌باشد که در عین حال صوت را نیز در بردارد که می‌توان ذریعه آن برنامه مکمل سمعی و بصری را مشاهده کرد.» (نوربخش، ۱۳۹۴، ص ۲۲)

## مبحث دوم

### تاریخچه تلویزیون در افغانستان

تلویزیون به عنوان یکی از اصلی‌ترین ارکان مهم هر سیستم حکومتی و تبلیغی در جهان معاصر به شمار می‌رود؛ ولی به اعتقاد بسیاری از صاحب‌نظران، روان‌شناسان و کارشناسان مسایل ارتباط جمعی اداره و کنترل کشور بدون بهره‌گیری و استفاده از این جعبه جادویی امکان‌پذیر نیست.

بیش از ۲۵ کشور جهان در سال ۱۹۴۷ میلادی به دعوت سازمان جهانی یونسکو، مؤسسه بین‌المللی تیاتر را بنیان گذاشتند و در سال ۱۹۶۱ مرکز تیاتر فنلاند روز جهانی تیاتر را به یونسکو پیشنهاد کرد و در نهمین کنگره جهانی تیاتر این پیشنهاد از سوی اعضا پذیرفته شد.

در افغانستان نخستین نمایش‌ها به سبک نوین آن، در زمان امان‌الله خان به روی صحنه رفت؛ اما بر اساس برخی منابع پیشینه هنرهای ابتدایی نمایش در سرزمینی که امروزه افغانستان نامیده می‌شود به قبل از میلاد مسیح و به دوران دولت یونان باختری بازمی‌گردد. سنت‌هایی مانند نقالی، قصه‌خوانی و نمایش از دوران بودا در باختر رواج داشته است.

تیاتر معاصر افغانستان در دوران امان‌الله خان، بنیان گذاشته شد و محمود طرزی نخستین کسی بود که تیاتر را به شکل امروزی آن در افغانستان رواج داد. عبدالغفور برشنا نیز یکی از پایه‌گذاران تیاتر نوین افغانستان بود که شاگردان بسیاری را در این عرصه پرورش داد. نخستین نمایش در سالروز جشن استقلال افغانستان در سال ۱۳۰۱ خورشیدی در قصر وزارت خارجه کشور، برای اعضای خانواده شاهی به نمایش درآمد. یکی از اهدافی که امان‌الله خان برای حکومت خود اعلام کرده بود ترقی

و تجددخواهی بود و تیاتر می‌توانست وسیله‌ای برای تشویق مردم به روی آوردن به برنامه‌های «تجددخواهانه» شاه و دوری از «خرافات» باشد. این هدف باعث شده بود که شماری از وزیران و اعضای دولت امانی به چهره‌های فرهنگی در عرصه تیاتر تبدیل شوند در آن دوران نمایش‌ها بیش‌تر در میان خانواده شاهی و رجال مهم مملکتی اجرا می‌شد.

از آغاز به کار تلویزیون در افغانستان زمان زیادی نمی‌گذرد در زمان ریاست جمهوری داوود خان و اولین رییس جمهوری افغانستان، تلویزیون پایه‌گذاری گردید و فرستنده این ایستگاه تلویزیونی را کشور جاپان اهدا کرد و اولین رسانه تصویری بود که در شروع کار، مردم پایتخت را به تماشای این جعبه جادویی کشانید و افتتاح رسمی آن در تاریخ ۱۳۵۷/۶/۲۸ و به مناسبت سالروز استقلال صورت گرفت که طی سال‌های نه‌چندان طولانی به برنامه‌های خود ادامه داد.

راه‌اندازی تلویزیون در افغانستان به علت ساختار فرهنگی سیاسی که در جامعه حاکم بود به بنگاه تبلیغاتی دولت تبدیل شد و این روند بعد از حکومت محمد داوود با شدت بیش‌تری ادامه یافت و برنامه‌ریزی‌ها و اداره تلویزیون منحصرأ در اختیار دولت قرار گرفت.

تلویزیون ملی افغانستان پس از سقوط رژیم طرفدار شوروی سابق در ۱۳۷۱ از پویایی خود بازماند و در زمان حکومت مجاهدین ارزش و کاربرد آن به پایین‌ترین سطح ممکن تنزل یافت. در سال ۱۳۷۵ که مجاهدین کابل را ترک کرده و شهر به گروه طالبان واگذار شد، فقط تلویزیون دولتی فعالیت می‌کرد؛ اما در دوران حکومت طالبان کلیه مراکز ارتباطی و ارتباط جمعی از قبیل مطبوعات، چاپخانه‌ها، رادیو، تلویزیون، تلفن، ماهواره، فکس، تلگراف... تعطیل شد. (عصمت الهی؛ ۱۳۸۲، ص ۱۶۲)

در سال ۱۳۸۰ خورشیدی تلویزیون کابل بار دیگر با فرستنده‌های که سال‌ها صدای جنگ را منعکس کرده بود دوباره فعال شد؛ ولی به دلیل نبود کادر فنی و افراد متخصص، تلویزیون نتوانست مخاطبان خود را داشته باشد.

تلویزیون کابل که چهار ساعت در روز برنامه پخش می‌کرد به پخش اخبار و گزارش‌های تشریفاتی مربوط به دیدار بزرگان دولتی مبادرت می‌کرد و فعالیت برای برنامه‌سازی و جذب مخاطب را نداشت. در آن زمان کشورهای آلمان و جاپان تلاش‌های زیادی را برای بهبود وسایل فنی و برنامه‌سازی تلویزیون انجام دادند، ولی این تلاش‌ها به علتی که مردم خود را در آن سهیم نمی‌دانستند، مخاطبان تلویزیون دولتی را افزایش نداد. تلویزیون کابل ابتدا فقط پایتخت را پوشش می‌داد و تعدادی از ولایات نیز ایستگاه محلی داشتند که برنامه‌سازی و اطلاع‌رسانی لازم در این رسانه‌ها هم دیده نمی‌شد.

### آغاز نشرات تلویزیون در افغانستان

در ۱۵ اگست ۱۹۷۶ موافقت‌نامه بین ریاست رادیو افغانستان آن وقت و کمپنی گنیماسوگوشی کشور جاپان امضا گردید که بر اساس آن تهداب استودیوهای تلویزیون در پهلوی رادیو افغانستان گذاشته شد و تعدادی از شاگردان افغانی جهت آموزش‌های مسلکی عازم آن کشور گردید. بر علاوه در همین سال اعمار سرک به کوه آسمایی که جهت نصب ترانس‌میتتر تکمیل گردید.

در آن زمان مبلغی که جهت تکمیل استدیوهای تلویزیون از طرف جاپان اختصاص یافته بود به ۲/۳ میلیون دالر می‌رسید که شامل تلویزیون و ترانسمیتر می‌گردید.

استدیوهای تلویزیون شامل استدیوی پرودکشن استدیوی انانس کنترول روم و استدیوی تیلی سینما بود؛ که در ابتدا این استدیوها دارای دوپایه کمره ویدیو تایپ ریکاردر و اتاق ماستر<sup>۷</sup> کنترول بود هم‌چنان یک دستگاه سیار او بی ون (OB van) به قیمت سه میلیون افغانی خریداری گردید. در بخش جمع‌آوری اخبار نیز کمره‌های (E.N.G) خریداری شد. نشرات تلویزیون افغانستان به سیستم پال<sup>۸</sup> آغاز به نشرات نمود.

بعدها با آمدن VTR وی تی آرهای Ampex ۲ اینچ تا حدودی مونتاژ برنامه‌ها خوبتر و با آمدن وی تی آرهای بوش ۱ اینچ نشر و ثبت برنامه‌ها رنگ بهتری به خود گرفت. در عین زمان یکپایه ماشین ۱۶ ملی متری تیلی سینی سینما و یکپایه پروجکتر (Opique) نیز اضافه گردید و سی آرهای (Umatic) نیز در جمله وسایل جدیدی بود که در شرکت‌های نشر ثبت و ایدیت رول مهمی را بعداً بازی نمود. در سال ۱۳۵۸ به قیمت ۱/۵ میلیون دالر یک (OB van) بوش نیز از آلمان خریداری گردید که پنج کمره دو وی تی آر میز کسر صدا و تصویر و سوند ریکاردر نیز با خود داشت. (نوربخش، ۱۳۹۴، ص ۱۹).

<sup>۷</sup> Announcement.

<sup>۸</sup> Pal.

### ترانسمیتر تلویزیون افغانستان

ترانسمیتر تلویزیون که بالای کوه آسمایی نصب گردید و آنتن آن ۲۰ متر بلندی داشت و چهارگوشه‌ای بوده دارای فرکانسی تصویر ۱۷۵/۲۵ بود و فرکانسی صدای آن ۱۸۰/۷۵ میگاهرتس<sup>۹</sup> می‌باشد. فرکانسی صدا و تصویر از استدیو به ترانسمیتر با ۶/۲ میگاهرتس انتقال و تا فاصله ۶۰/۵۰ کیلومتر پخش می‌گردد. (نوربخش، ۱۳۹۴، ص ۲۱)

### وسایل دیجیتال تلویزیون

در سال ۱۳۸۴ به کمک کشور دوست جاپان یک‌بار دیگر استدیوهای تلویزیون بازسازی گردید که طی آن بر علاوه بازسازی تعمیر استدیوها وسایل آن نیز با مجهزترین وسایل دیجیتال تعویض گردید. این وسایل که در دو استدیوی تولید، یک استدیوی نیوز و سه استدیوی ایدت نصب گردیده شامل کمره‌ها با سی‌سی‌یوها، وی تی آرهای بیتا کم و ویدیو و آودیو مکسرها، مولتی ایفکترها، کرکتر چنیریترها و ده‌ها وسایل دیجیتال آماده گردیده است. هم‌چنان از فارمتهای دی وی کم دی وی سی پرو دی وی دی و غیره نیز استفاده می‌گردد. بر علاوه از ایدت لاینیر از ایدت ن لاینیر نیز استفاده شده که فاینل کت پرو با کمپیوترهای مکتناژ صورت می‌گیرد.

### تلویزیون ملی یک شبکه سراسری دولت افغانستان

این تلویزیون توسط محمد داود خان رییس جمهوری وقت در سال ۱۳۵۶ تأسیس شد. البته مقدمات آن با سفر محمد موسی شفیق نخست وزیر

---

<sup>۹</sup> MHz.

سابق افغانستان به جاپان فراهم شد. ساختمان تلویزیون در کنار ساختمان رادیو افغانستان بنا شد و دستگاه‌ها و آنتن‌های آن بالای کوه آسمایی کابل نصب شد. برای اداره و پیشبرد این رسانه تعدادی از دانشجویان به کشورهای ایران، بلغاریا و جاپان اعزام شدند که تعدادی از آنها کارمندان وزارت اطلاعات و فرهنگ بودند. «تلویزیون ملی»



# فصل سوم

## گوینده و گویندگی

این فصل شامل مبحث‌های زیر است:

مبحث اول: تعریف گوینده؛

مبحث دوم: تقسیم‌بندی گویندگان؛

مبحث سوم: ویژگی‌های گوینده.



## مبحث اول

### تعریف گوینده

امکان دارد که در یک روز میلیون‌ها انسان با هم دیگر سخن گویند؛ اما هرکدام آن را گوینده نمی‌توان گفت؛ چون که گوینده بودن و فن گویندگی نیازمند برخی ویژگی‌ها و اصل‌ها است. گویندگی سخن گفتن از زبان اجتماع برای مردم اجتماع است.

این گوینده و چگونگی اجرای هرچه بهتر او است که به کار تیم تولید برنامه نتیجه مؤثر می‌دهد؛ یعنی اجرای گوینده سبب می‌شود که برنامه در میان صنف گیرندگان جایگاه خوب و یا بد را حایز گردد. گویندگی استوار به فن بیان است که از انبیا (ع) آغاز که به واسطه فن بیان به تبلیغ و نشر دین الله یکتا پرداختند تا دانشمندان و زمامداران حکومتی و خبرنگاران و گویندگان که از فن بیان برای تبلیغ هدف‌های خاص خود استفاده کردند. (امین ب، ۱۴۰۰، ص ۱۲)

**گوینده:** گوینده فردی است با توانایی و ویژگی‌های مناسب و سالم در اندام‌های گفتاری با ویژگی‌های تربیتی و خانوادگی، تحصیلی و آموزشی «اکتسابی» که ضمن شناخت امکانات رادیوتلوویزیون با توجه به علوم ارتباطی و جامعه‌شناسی بتواند پیام‌ها را بایمان مناسب به شنونده یا بیننده منتقل کند. (نوربخش، ۱۳۹۲، ص ۲۵)

گویندگی: در تعریف گویندگی آرا و نظریات مختلف وجود دارد. برخی آن را یک فن یا حرفه می‌پندارند و تعدادی هم هنر؛ اما در یک تعریف کلی گویندگی را می‌توان آمیزه‌ای از «هنر و فن» نامید. گویندگی در رادیوتلویزیون سه عنصر و ویژگی را به‌طور حتمی و نسبی لازم دارد که عبارت‌اند از: صدای مناسب، سیمای مناسب و سواد مناسب. بدین گونه سه عنصر یادشده به‌طور نسبی در یک علاقه‌مند هنر گویندگی جمع شده، او را به موفقیت نایل می‌سازد. (مشعل، ۱۳۸۹، ص ۱)

به عبارت دیگر، گویندگی هنر-فنی است که در طی آن گوینده با شناخت و درک کامل زبان مادری و ادبیات آن «اعم از نظم و نثر کلاسیک و معاصر» زبان مکتوب را با استفاده به‌جا از اندام‌های گفتاری با لحن مناسب و با به‌کارگیری دقایق بیانی به‌منظور ایجاد ارتباط، انتقال مفاهیم، خبرسانی و آگاهی دهی با حفظ امانت به زبان بهتر تبدیل کند. (نوری، ۱۳۹۴)

گوینده این مورد را باید بداند که گیرنده برنامه او را یک‌بار تماشا کرده یا به آن گوش فرا می‌دهد پس باید مطلب را واضح بیان کند تا گیرنده درک بتواند. برنامه به‌مثابه خواندن یک اثر نیست که در صورت اشتباه خواندن چند بار دیگر برای درک بهتر خواننده شود. شاید برای برخی‌ها مرز تفاوت میان سخنوری و گویندگی مشخص نباشد، از این‌رو در این قسمت، روی مرز تفاوت سخنوری و گویندگی مکث می‌نمایم.

۱. سخنوری اغلب هدف‌های سیاسی، اقتصادی و فرهنگی را دنبال نموده درحالی‌که گویندگی هدف‌های اطلاع دهی؛ آموزشی و سرگرمی را دنبال می‌کند.

۲. در سخنوری مانع‌های «صدا‌های موثر، باد، باران و...» در ارتباط میان سخنور و گیرنده وجود دارد درحالی‌که در گویندگی این پارازیت‌ها به علت ثبت برنامه در داخل استدیو<sup>۱۰</sup> کم است.

۳. سخنور تک در مقابل جمعی از افراد رودررو قرار گرفته درحالی‌که گوینده در عقب میکروفون و کمره ایستاد می‌شود.

۴. در جامعه‌های پیش‌رفته و آگاه به حرف گویندگان بیش‌تر ارزش می‌دهند تا به حرف‌های سخنوران.

۵. چون در رسانه بیش‌تر مبحث بی‌طرفی مطرح است گوینده هم کوشش می‌کند که تا در یک ساحة بی‌طرفی حرف بزند؛ اما سخنور طرف مشخص را دنبال می‌کند.

باوجود این تفاوت‌ها شباهت‌هایی را نیز میان این دو هنر می‌توان سراغ گرفت که عبارت‌اند از:

- ژست و حرکت‌ها
- ارایه
- انتقال پیام
- آمادگی قبل از سخن گفتن
- صداوسیما «صوت و صورت»
- صحبت هدف‌مند

### تعریف گوینده

واژه انانسر باریشه لاتین واژه انانس (announce) ارتباط دارد. از آن درمی‌یابیم که واژه (announce) از واژه (ad annuntiare) زبان لاتین

---

<sup>۱۰</sup> استدیوهای رادیو-تلویزیون‌ها اکثراً سوندرپروف می‌باشند. «مؤلفان»

به وجود آمده است؛ که این واژه از واژه (nuntius) سرچشمه گرفته که مفهوم آن پیام‌رسان است.

انانسر<sup>۱۱</sup> در واژه‌های قدیم شخصی را می‌گفت که پیامی را انتقال می‌داد و آن را به گروهی از مردم تشریح می‌کرد. نخستین (انانسر) کسی بود که اخبار نبرد «جنگ» را انتقال می‌داد. تعداد زیادی از این پیام‌رسانان مجازات و حتی کشته می‌شدند و آن در صورتی بود که پیام بد و منفی را انتقال می‌دادند. (امین ب، ۱۴۰۰، ص ۱۴۳)

اگر گویندگان (انانسران) امروزی، پیام منفی و بدی را پیوسته و پی‌درپی هم بگویند، از غرورشان کاسته نمی‌شود. فرهنگ‌های کهن که زبان نوشتاری نداشتند، دارای «انانسران» بودند که اشعار تاریخ و روایات فرهنگی را به مردم و نسل آینده در حافظه‌شان، حفظ می‌نمودند.

بنابراین قرن (۲۱) یک مفهوم جدیدی را برای «انانسر» علاوه نمود؛ یعنی مفهوم «انانسر» تنها آگاهی‌دهنده رسمی نیست؛ بلکه حالا یک مفهوم دیگر نیز دارد. آن کسی که ارتباطات خویش را از طریق یکی از وسایل الکترونیکی رسانه‌های گروهی قایم می‌نماید؛ به عبارت دیگر، حرف زدن و انتقال فکر در یک فرایند تک با گروهی از افراد دیگر را گویندگی نامند که باید به شیوه درست، زیبا و منطقی به گیرنده منتقل گردد. به گونه‌کُل باید یک گوینده مرز میان سخنور و گوینده را دانسته خود را در حین اجرای برنامه در موقف سخنور قرار ندهد و به این مورد فکر نماید که اجرای او نمایانگر کارکردهای تیم تولید برنامه یا خبر است.

<sup>۱۱</sup> Announcer.

## مبحث دوم

### تقسیم‌بندی گویندگان

اگرچه گویندگان از بُعدهای مختلف تقسیم‌بندی‌های مختلف می‌شوند؛ اما در این جا فقط به همین دو دسته‌بندی اکتفا می‌گردد.

الف: تقسیم‌بندی گویندگان از لحاظ ساحت کار؛

ب: تقسیم‌بندی گویندگان از لحاظ تخصص.

الف: تقسیم‌بندی گویندگان از لحاظ ساحت کار عبارت‌اند از:

۱. گوینده واحد خبری و سیاسی: این گویندگان بیش‌تر با زبان

جدی و دارنده نیروی اقناع فراوان به روی صفحه‌های تلویزیون

و یا عقب میکروفون رادیو حاضر می‌شوند؛ و در یک چهار

چوب خاص مطابق باسیاست رسانه در خصوص مسایل سیاسی

و حاد خبری فعالیت دارند.

۲. گوینده واحد تفریحی و اجتماعی: این گویندگان با زبان

شیرین؛ نرم به روی صفحه‌های تلویزیون و یا پشت میکروفون

رادیو حاضر می‌شوند و به‌منظور سرگرمی و آموزش برنامه‌های

خود را ارائه می‌کنند. یک مورد را باید یادآور شد که گویندگان

خبر و سیاسی در مقایسه با گویندگان تفریحی و اجتماعی با

محدودیت‌های بیش‌تر روبه‌رویند.

ب: تقسیم‌بندی گویندگان از لحاظ تخصص عبارت‌اند از:

از نظر تخصصی گویندگی انواع زیادی دارد که عبارت‌اند از: گوینده

اخبار عمومی، گوینده اخبار تخصصی «ورزشی، پزشکی، آب‌وهوا و...»

گوینده اعلام برنامه، گوینده آگهی‌های بازرگانی، گزارشگر ورزشی،

کارشناس-مجری، مجری مسابقات تفریحی و سرگرمی، مجری

برنامه‌های کودک و نوجوان، نریتور<sup>۱۲</sup>، مجری برنامه‌های تخصصی،  
مجری ام سی، (MC).<sup>۱۳</sup>

گویندگان از لحاظ تخصص نیز به دو بخش تقسیم شده است:

الف: گوینده‌های رادیو؛

ب: گوینده‌های تلویزیون.

الف: گوینده‌های رادیو عبارت‌اند از:

۱. گوینده پخش یا اعلام برنامه رادیو: فردی که در فواصل برنامه‌ها با اعلام برنامه‌ها با خواندن اعلامیه‌ها و... فواصل مختلف برنامه‌های رادیو را به هم ارتباط می‌دهد.
۲. مجری برنامه‌های رادیویی: فردی که در برنامه‌های رادیویی نقش ارتباط با مهمان، گزارشگر و خواندن متن‌های نوشته‌شده و... را ایفا می‌کند.
۳. گوینده آگهی‌های بازرگانی: خواننده متن آگهی‌های بازرگانی.
۴. گوینده-گزارشگر ورزشی رادیو: لحظه‌به‌لحظه اتفاقات ورزشی را گزارش می‌دهد و با کلام خود، اتفاقات را در ذهن مخاطب به تصویر می‌کشد.
۵. کارشناس-مجری رادیویی: پیش از مجری بودن، کارشناس در امور تخصصی است. کارشناسی با توانایی مجری‌گری یا گویندگی که مصاحبه‌ها و گفت‌وگوهای تخصصی را اداره می‌کند.

<sup>۱۲</sup> متن خوان.



ب: گوینده‌های تلویزیون عبارت‌اند از:

۱. گویندهٔ پخش یا اعلام برنامهٔ تلویزیون: فردی که در فواصل برنامه‌ها، با اعلام برنامه‌ها یا خواندن اعلامیه‌ها و... فواصل مختلف برنامه‌های تلویزیون را به هم ربط می‌دهد.
۲. مجری برنامه‌های تلویزیونی و MC: ارتباط با مهمان، گزارشگر و خواندن متن؛ نیاز به حضور ذهن بالا دارند.
۳. گوینده-گزارشگر ورزشی تلویزیون: لحظه‌به‌لحظه رویدادهای ورزشی را که از طریق تلویزیون پخش می‌شود، تشریح می‌کند و گزارش می‌دهد.
۴. کارشناس-مجری تلویزیونی: توانمند در کار اجرای تلویزیونی که می‌تواند مصاحبه‌ها و گفت‌وگوهای تخصصی را اداره کند.
۵. مجری برنامه‌های گفت‌وگومحور: خوب پرسش می‌پرسد و خوب پاسخ می‌گیرد.
۶. مجری مسابقات تفریحی و سرگرمی تلویزیونی: مسابقات تلویزیونی را در پیشروی کمره اداره می‌کند و شرکت‌کنندگان را در مسابقه هدایت و امکان تشخیص فرد برنده را در فضایی جذاب و مخاطب‌پسند، فراهم می‌کند.
۷. مجری برنامه‌های کودکان: در برنامه‌های کودکان نقش ارتباط با مخاطب کودک و نوجوان و ارتباط بخش‌های مختلف برنامه را به عهده دارد.
۸. نریتور «متن خوان»: متن مربوط به تصاویر برنامه‌های تلویزیون را می‌خواند مثل نریتور برنامه‌های خبری یا علمی.

۹. بازیگر-مجری و گوینده: هنرپیشه‌ای که کار اجرای تلویزیونی، احتمالاً همراه با بازیگری دیگری انجام می‌دهد.
۱۰. گوینده تفسیر: کسی که تفسیرهای سیاسی، اجتماعی، فرهنگ و... را می‌خواند.
۱۱. گوینده وضعیت هوا: اکثراً کارشناس هواشناسی هستند که با تسلط، اخبار مربوط، اخبار به وضع هوا را اعلام می‌کند.
۱۲. مجری برنامه‌های پزشکی و سلامتی: با اطلاعات عمومی مناسب در خصوص مسایل پزشکی و سلامتی بحث‌های پرمخاطب این‌گونه برنامه‌ها را اداره می‌کند.

## مبحث سوم ویژگی‌های گوینده

وسایل ارتباط جمعی بدون تردید تأثیر فراوان بر افراد یک جامعه دارد و امروز در بین این وسایل به رادیوتلوویزیون اهمیت ویژه داده می‌شود؛ اما باید خاطرنشان ساخت برای این که تأثیر روحی واقعی و مثبت آن چنان که آرزوست بر بیننده و شنونده وارد گردد، نه تنها به محتوای متن که تهیه و تقدیم می‌شود، توجه داشت؛ بلکه فضا و حرکت‌های که متن در آن عرضه می‌شود با مراعات درجهٔ فهم بیننده و شنونده مدنظر گرفته شود؛ زیرا این امر را نباید فراموش نمود که متن یا صحنه‌ای که در رادیوتلوویزیون عرضه می‌گردد برای آن است تا واقعاً شنیده و دیده شود و مورد توجه قرار گیرد که در این جا نقش گوینده اهمیت زیاد دارد، چه منظور از آن تفریح یا خبر یا آموزش باشد، بناً باید ذهن شنونده و بیننده را که هر آن معروض به تأثیرات خارجی است به خود مصروف داشت و نباید گذاشت که در اثر ضعف گویندگی یعنی صدای ناهنجار، تلفظ غلط و نامأنوس سرعت بیش از حد در گویندگی و یا طرز نادرست گفتار و بیان، شنونده مجبور شود که کانال تلویزیون را تغییر داده و به شبکهٔ تلویزیونی دیگر مراجعه کند.

در تلویزیون که بر علاوهٔ آواز کیفیت، چهره، نگاه، لباس و آرایش، زبان بدن یا دست‌ها مورد توجه قرار گرفته و در فهم و روحیهٔ بیننده و به درجهٔ برداشت او از برنامه که عرضه می‌شود، تأثیر بارز دارد. به گویندگان شایسته نیست که با حرکت‌های جلف او بیننده و شنونده از وی بیزار شود. چنان چه آوازش به صورت کامل معرف شخصیت اوست. به همین ترتیب طرز بیان، گفتار، آراستن و به هم پیوستن کلمه‌ها، فصاحت و

بلاغت و شیوایی با آواز خوش، گویندگی می‌تواند یک گوینده قابل‌پذیرش در رادیو تلویزیون عرضه کند.

گوینده؛ رسانندهٔ پیام به مردم است، نطق یک مُبْلِغ، یک معلم و یک رهنما نیز برای جامعه و مردم خود است و هم‌چنان گوینده نمایندهٔ مطبوعات یک کشور و نمایندهٔ زبان و ادبیات یک ملت است، شنوندگان شکل درست کلمه‌ها را از زبان گوینده می‌شنوند و آن را صحه می‌گذارند. به همین اساس گفته می‌توانیم که گوینده به شنوندگان رادیو و بینندگان تلویزیون احساس و تحرک جدیدی می‌بخشد.

ویژگی‌هایی که یک گوینده را گویندهٔ خوب می‌سازد عبارت‌اند از:

۱. **گوینده عشق و علاقه داشته باشد:** در گام نخست؛ پیش از ورود به یک مسلک و حرفه، داشتن عشق و علاقه و حرارت به آن مسلک، شرط اساسی و بنیادی موفقیت است، اگر شخصی علاقه‌مندی به بهترین رشته‌ها؛ مانند پزشکی، مهندسی، حقوق، اقتصاد و... نداشته باشد، یقیناً که نمی‌تواند آن حرفه را به وجه احسن به‌پیش ببرد و مصدر خدمت به خود و هم‌نوعان خویش شود.

۲. به همین اساس یکی از ویژگی‌های مهم و اساسی افراد و اشخاصی که مسلک ژورنالیزم و گویندگی را انتخاب می‌کنند، داشتن عشق، علاقه و قریحه به گویندگی است. به این اساس، کسی باید وارد این عرصهٔ پُرخطر و درعین حال پُرخطر شود که یک علاقه‌مندی ویژه به آن داشته باشد.

۳. **گوینده پُر تلاش باشد:** گوینده باید چنان در این راه تلاش و پشت‌کار داشته باشد که هیچ چیزی مانع کار و فعالیت وی نشود. در هر کاری نخستین شرط رسیدن به موفقیت، تصمیم است و در گویندگی نیز

چنین است. هرگاه کسی گویندگی و آن‌هم در حد متعالی آن را در نظر دارد و می‌خواهد به چنین مرتبه‌ای برسد، باید کمر همت<sup>۱۴</sup> بر بندد و با یک تصمیم جدی خلل ناپذیر و قبول زحمات و مشقات وارد این عرصه هنری و فرهنگی شود.

۴. گوینده با اعتماد به نفس<sup>۱۵</sup> باشد: ثروت معلومات دست داشته و آگاهی درباره جهان برای گویندگان اعتماد به نفس را بار می‌آورد. تکنیک‌های مسئولان نشراتی به آن‌ها فرصت و بهانه به وجود می‌آورد تا به شکل انفرادی و بدون ترس با هر یک از شنونده‌های شان ارتباط قایم نمایند. برای مؤثریت هر چه بیشتر، گویندگان ضرورت به پیشکش نمودن محاوره‌ای موضوعات دارند تا به شیوه‌ای که آن‌ها نظریات خویش را طرح می‌نمایند به آسانی قابل فهم باشد. با وجود آن‌که در ایراد با اعتماد حاشیه روی صورت می‌گیرد. شاید بعضاً گویندگان بالاتر از اعتماد، طوری مقابل حاضران قرار گیرند، مانند انسان خودپرست و تقریباً غیر قابل تحمل، هرگاه گویندگان این را دریافت نمودند که آن‌ها همیشه درست کارند و تهیه‌کنندگان برنامه‌ها به شکل واقعی این را نمی‌دانند که چطور شنونده‌ها و حاضران را جلب کنند، این زمانی است برای آن‌ها تا دوباره عقب‌نشینی نموده و خود را ارزیابی نمایند. به هر قیمتی که باشد، از تکبر و خودبینی اجتناب گردد. بیش‌تر اوقات گویندگان به ستایش چاپلوسانه متوسل می‌گردند، برای آن‌ها این مهم است تا به خاطر داشته باشند که خودبینی چقدر تنفر آور خواهد بود.

<sup>۱۴</sup> همت بلند دار که مردان روزگار از همت بلند به جایی رسیده‌اند.

<sup>۱۵</sup> Confidence

۵. گوینده مسئولیت پذیر باشد: این یک امر ضروری است تا گوینده مسئولیت خویش را درک نماید. گویندگان در مقابل اداره صاحبان استیشن، شنوندگان، بینندگان و خودشان، مسئولیت دارند. در حقیقت این یک وظیفه جدی است. گویندگان می توانند که قوه جمع آوری پول یک استیشن را زیاد بسازند و یا برعکس به آن لطمه وارد کنند. عمل ناسنجیده یک گوینده تصویر استیشن را در ذهن شنونده عیب دار و بی رونق می سازد. گویندگان با تهیه هر جمله یا به انداختن هر نوار نه تنها از خود، بلکه از اعلان کنندگان و اداره استیشن، نیز نمایندگی می کنند. پیام های گویندگان ضرورت به تقدیم عالی دارد:

- آن ها باید پیام شان را با عقیده محکم، اشتیاق، سروقت و سبک مناسب که فروش کالای اعلان کنندگان را ازدیاد ببخشد، ارسال و تقدیم نمایند.
- جمله های که اقلیتی از شنونده ها را برنجانند «حتی آنانی که مخاطب دایمی رسانه نیستند» انعکاس بد برای اعلان کنندگان و استیشن به بار می آورد.
- اعلان کنندگان نمی خواهند اعلان شان را از طریق استیشن های که به انعکاس مسایل جنسی غیر مناسب، اظهار نظر توهین آمیز به مقدسات، یا عقیده تهاجمی به یک قشر از مردم می پردازند، پخش نمایند. وظیفه گوینده است تا به شکل منطقی با مؤسسه درخواست کننده برخورد نماید.
- گویندگان مسئولیت دارند تا در نگهداری وسایل قیمتی استیشن کوشا باشند و طرق استفاده از آن ها را بدانند. اکثر

اوقات اتفاق می‌افتد که از طرف شب و یا روز اخیر هفته، یک فرد به‌تنهایی خویش شاید از عهده آن برآید تا استیشن رادیوتلوویزیون را به‌صورت درست آن به کار بیندازد.

- در اکثر مواقع گویندگان می‌خواهند تا معلومات و سرگرمی‌های مناسب را تهیه و روحیه مثبت را راجع به پروگرام و استیشن که در نتیجه کار باعث افتخارشان می‌گردد، در ذهن شنونده‌ها به بار آورند.

- اعلان کنندگان پول هنگفتی را برای رساندن پیام‌ها و اعلانات‌شان به تعداد زیادی از مردم، می‌پردازند. بناً آماده ساختن مردم برای آن‌چه می‌خواهند، در استیشن‌ها از جمله وظایف پرسونل نشراتی، به حساب می‌رود.

- انجام کارهای عالی برای تهیه خدمات نشراتی از جمله فواید خوب گویندگان برای تجارب آینده‌شان، کسب شهرت بین شنونده‌ها و صداقت ایشان به حساب می‌رود.

- پخش آگاهی در حقیقت ضرورت به توجه مثبت و با مسؤولیت دارد و برای کسب رضایت به مبارزه هوشمندانه باید آماده بود.

۶. گوینده صداقت داشته باشد: صداقت جایگاه خاصی در بین مردم دارد؛ زیرا همه، صداقت و راستی را دوست دارند به همین منظور یک گوینده، در راستی و صداقت، حضرت محمد (ص) را الگو و سرمشق زندگی خویش قرارداد.

۷. گوینده جرئت اخلاقی داشته باشد: یکی از ابعاد مهم شخصیت گوینده؛ جرئت اخلاقی اوست. جرئت اخلاقی یکی از اصول

با اهمیت گویندگی را تشکیل می‌دهد. گوینده خوب باید از جرئت و صراحت لهجه کاملاً برخوردار باشد.

۸. **گوینده مهربان باشد:** نرمی تنها صفت سخن نیست؛ بلکه در برخوردها، مصاحبه‌ها و گفتمان‌ها، نیز باید یک گوینده چنین ویژگی را داشته باشد که متأسفانه، در کشور ما کم‌تر به این موضوع توجه شده است و حتی هیجانی بودن، لفاظی، بی‌حرمتی و پُرشتابی در بین تعدادی از گویندگان به یک عَرَف تبدیل شده است.

۹. **گوینده تَن و لحن جذابی داشته باشد:** تن و لحن صدای گوینده اهمیت زیادی نزد شنوندگان و بینندگان و نقش مؤثری در انتقال پیام دارد. از این رو، دست‌اندرکاران رسانه تلاش می‌کنند برای جذب شنوندگان و بینندگان از گویندگانی استفاده می‌کنند که تَن صدا و لحن جذابی دارند؛ زیرا تن صدا و لحن گوینده نیز می‌تواند توجه مخاطب را به پیام جلب کند و در انتقال آن مؤثر باشد.

۱۰. **گوینده صدای مناسب داشته باشد:** یکی از مشکل‌های دیگر در آواز است؛ یعنی این‌که تغییرات غیرطبیعی در صدا به شمار می‌رود که در این هنگام ممکن است صدای شخص در ادای کلمات خشن هوا آلود و توام با تقلا درهین بیان آن است. معمولاً در اثر تناب‌های صوتی یا چین‌های صوتی که در حنجره موقعیت دارد، به وجود آید و عامل اصلی آن سریع حرکت کردن و یا حرکات اهتزازت است؛ و در اثر صدا با فریکونسی بلند تولیدشده که بالأخره باعث خراب شدن



صدا و غیرمنظم شدن کلمات شده و حتی گلو را هم تخریش می‌دهد.<sup>۱۶</sup>

۱۱. گوینده به صدای خود گوش بدهد: برای تقویت صدا که به شکل واضح ارتباطات را قایم نمایید، به حیث گویندگان همین که صحبت می‌کنید به آن گوش فرا دهید. بسیاری از مردم تقریباً به شکل اتوماتیک سخن می‌رانند، توجه خود را به آن معطوف دارید و ببینید که آن‌ها چطور صدا را به وجود می‌آورند. به‌عوض رفع اشتباهات، مردم باید اول‌تر از همه با دقت و هوشیاری سخنان خویش را تهیه نمایند.

با یک ریکاردر تلفن تمرین نمایید و به آواز خود گوش فرا دهید. کوشش کنید تغییراتی را که رهنما یا استاد شما از شما خواهان است، در خود به وجود آورید. بعداً به محاوره‌های همه‌روزه خویش گوش فرا دهید. بعضی اوقات دوستان نزدیک یا هم‌کاران شما در رفع اشتباهات روزمره که انجام می‌دهید، می‌توانند به شما کمک نمایند. زمانی که فهمیدید که مرتکب اشتباهی شده‌اید، جداً در تصحیح آن بکوشید، به خاطری که در آینده به شکل اتومات و درست، آن را تلفظ خواهید نمود.

۱۲. گوینده باید از دیگران بیاموزد: تلفظ درست را می‌توان به سهولت از شنیدن تلفظ درست دیگران و تقلید از همین آوازاها، آموخت؛ بنابراین دلیل، دانشجویان باید از هر نوع فرصت ممکنه استفاده نموده و به گویندگان قابل اعتبار و معتبر شبکه‌های تلویزیونی گوش فرا دهند. بسیاری از گویندگان شبکه‌های خبری کوشش می‌ورزند تا

---

<sup>۱۶</sup> رجوع کنید به: امین، رسول خان (۱۳۹۸). پرورش صدا و بیان در سخنوری. کابل: نویسا.

تلفظ اصلی و درست را مدنظر گیرند. نام‌ها و اشیای خارجی اکثراً باعث آشفتگی و اشتباه می‌گردد. یگانه راه متیقن شدن تلفظ درست نام محلات، باید از یک‌تن باشندگان منطقه پرسیده شود. البته تا زمانی یقین شما حاصل نخواهد شد که آیا شما درست هستید یا اشتباه نموده‌اید تا که از گویندگان بصیر و بااطلاع محل و یا در زمان محاوره با مردم محل، آن را بشنوید.

۱۳. **گوینده قدرت بیان داشته باشد:** قدرت بیان عبارت است از توانایی‌ها و استعدادهایی که فرد با به‌کارگیری کلمه‌ها و بیان عبارات‌ها و ادای جمله‌ها از خود نشان می‌دهد تا پیام موردنظر خویش را در قالب بهترین الفاظ و بامعناترین عبارات‌ها به شنونده و بیننده برساند.<sup>۱۷</sup>

۱۴. گوینده باید قدرت بیان و توان مناسبی در بداهه‌گویی داشته باشد؛ زیرا در خیلی از موارد به علت غافل‌گیر شدن، فرصت برای فکر کردن خیلی ناچیز است یا وجود ندارد و گوینده باید بدون هدر رفتن وقت به گزارش خود ادامه دهد؛ مانند حضور در مصاحبه خبری که خبرنگار قصد دارد از بین مطالب مطروحه مصاحبه‌شونده پرسشی بپرسد.

۱۵. **گوینده باید ساده و عام فهم صحبت نماید:** رایۀ پیام به‌صورت ساده و عام فهم، یکی دیگر از ویژگی‌های خوب گویندگان است. اگر رسانه شما غیرتخصصی و مخاطبان‌تان مردم عادی یا قشرهای مختلف از افراد جامعه‌اند، یعنی از افراد کم‌سواد تا دانشگاهیان باشند؛ طوری برنامه را پیش ببرید که کم‌سوادترین فرد جامعه نیز

<sup>۱۷</sup> رجوع کنید به: امین، رسول خان (۱۳۹۰-۱۴۰۰). سلسله کتاب‌های فن بیان، سخنرانی و سخنوری. کابل: انتشارات‌های: نویسا/عازم/زرگام.

قادر به درک مطلب شما باشد. گویندگان کسانی هستند که برای مردم کار و فعالیت می‌کنند؛ از این رو لیاقت و شایستگی گویندگان و از سوی دیگر محبوبیت رسانه‌ها، به ویژه در کشور افغانستان که بیش‌ترین فیصدی مردم را بی‌سوادان تشکیل می‌دهند، استعمال و کاربرد واژه‌های نامأنوس و دور از فهم و درک مردم درست و مناسب نیست؛ بلکه لیاقت و شایستگی گوینده در ارایهٔ پیام و استعمال واژه‌های ساده، روشن، رسا و قابل‌فهم و درک برای مخاطبان است.

۱۶. هدف از واژه‌های ساده، رسا و قابل‌فهم، لغات کوچه‌بازاری نیست؛ بلکه هدف از واژه‌های مطلوب، مناسب، تعمیم‌یافته و جا گرفته در اجتماع است.<sup>۱۸</sup>

۱۷. خداوند متعال برای توجه مردم به حقایق قرآن، آن را به زبان رسول گرامی‌اش حضرت محمد (ص) ساده نمود: «فَإِنَّمَا يَسَّرْنَاهُ بِلِسَانِكَ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ»<sup>۱۹</sup>؛ ترجمه: «ما قرآن را به زبان تو ای رسول‌الله (ص) آسان کردیم، شاید که مردم حقایق آن را فهمیده، پند گیرند.» چنان‌چه در حدیثی به روایت بخاری و مسلم آمده است که سخنان حضرت محمد (ص) همواره مفصل و واضح می‌بود، هر که آن را می‌شنید به مفهومش پی می‌برد و حتی می‌توانست که کلمه‌هایش را یک‌یک بشمارد.

این ویژگی ارتباط می‌گیرد به تیزهوشی، زیرکی و توانمندی گویندگان؛ متأسفانه در کشور ما افغانستان تعدادی گویا، روشنفکران و دانشمندان، بیش‌ترین توجه‌شان به واژه‌های خارجی به‌خصوص انگلیسی در لابه‌لای

<sup>۱۸</sup> رجوع کنید به: امین، رسول خان (۱۳۹۶). سخنرانی بداهه. کابل: زرگام.

<sup>۱۹</sup> قرآن کریم؛ سوره دخان، آیه ۵۸.

زبان فارسی است، طوری که با چنین کارشان اکثریت مردم برداشت درست از واژه‌های انگلیسی ندارند و از سوی دیگر ضربه جبران‌ناپذیری به فرهنگ و به زبان‌های ملی کشور ما می‌زنند.

۱۸. گوینده طرز تکلم خوب داشته باشد: طرز تکلم و یا تلفظ شمرده به حرکات لب‌ها، زبان، فک و کام ملایم که باعث به وجود آمدن صدا می‌گردد، مربوط می‌شود. طرز تکلم عبارت از تغییر دادن صوت صدا برای درک بهتر کلام است. منظور از طرز تکلم خوب تولید صدای صاف و واضح بدون فشار صریح، است. بیش‌ترین مشکلات عام طرز تکلم قرار ذیل‌اند:

- ادغام نمودن واژه‌ها با هم دیگر «ماست‌مالی کردن»<sup>۲۰</sup>؛
- حذف نمودن اصوات اخیر واژه‌ها؛
- عوض نمودن یک‌صدا با صدای دیگر.

زمانی که اطفال سخن گفتن را می‌آموزند، به‌زودی سخن‌های زیادی را آموخته که ادامه تجارب آن‌ها انسان را مبهوت می‌سازد؛ ولی جای تعجب نیست، زیرا تشویق والدین اکثراً برای تقویت حافظه و سخنان شیرین اطفال‌شان، ناخودآگاه طرز تکلم آن‌ها برای آموختن بهتر آماده ساخته و طفل‌شان هر آن‌چه بخواهد می‌گوید. من متیقنم که شما سخنان والدین را با اطفال‌شان شنیده‌اید، همین سخنان باعث جوانه‌دار شدن نهال نورسته می‌گردد. باید تعجب نکرد که این نوع سخنان نامفهوم و گیج‌کننده را می‌توان در سخنان جوانان نیز دریافت نمود.

<sup>۲۰</sup> یک اصطلاح است به معنی: رفع و رجوع کردن، لاپوشی کردن.

اکثریت ما برای تلفظ شمرده در کلام که توسط لب‌ها، زبان و به صورت خاص توسط فک‌ها به وجود می‌آید، تنبلی به خرج می‌دهیم. این اشخاص باید صدای واضح، درست و تأکید بالای سیلاب‌های معین واژه را بدانند. عادت تنبلی در کلام می‌تواند بالای باز نمودن دهن و حرکت دادن فک‌های پایین‌تر، غلبه نماید با تمرین‌های استادانه می‌توان زبان و دهن را به شیوه درست طرز تکلم عادت داد که البته این تمرین‌ها مشکلاتی را در بر خواهد داشت. فکر کنید که صدا از بطن برمی‌خیزد، تمرین‌های اعضایی که باعث تولید کلام می‌گردد، شاید بتواند توجه گوینده را جلب نماید که در نتیجه طرز تکلم دقیق، باعث تقویت او خواهد شد.

۱۹. گوینده به میکروفون احترام داشته باشد: در نظر اول این جمله نامأنوس و حتی عجیب به نظر می‌آید؛ اما در حقیقت این یکی از مهم‌ترین اصول و مبانی گویندگی را تشکیل می‌دهد. احترام به میکروفون همانا احترام و حرمت به پذیرنده است. گوینده که خود توقع دارد مورد احترام و حرمت مردم قرار داشته باشد. چه تنها وسیله‌ای که موجب تأمین ارتباط میان او و شنونده است، همین میکروفون می‌باشد. پس هرگاه گوینده‌ای می‌خواهد مورد احترام پذیرندگان باشد؛ لازم است با رعایت این اصل؛ خودش و وسیله انتقال صدایش «میکروفون» را صمیمانه حرمت بگذارد.

۲۰. گوینده باید آرامش و خون‌سردی داشته باشد: فرق واضح بین اعتماد به نفس و عدم اعتماد به نفس، می‌تواند انسان را به هراس از «میکروفون» بکشانند و هم‌چنان می‌تواند که اندازه توانایی یک گوینده را در ارتباط مؤثر، شدت بخشد. آرامش و خون‌سردی، یکی از

کلیدهای مؤثر برای اجرای کار است. یک آرامش کنترل شده به حالت و وضعیت شخص کمک می‌کند. جسم انسان در هر دو حالت یعنی نشستن و ایستادن باید راست باشد. تا حد امکان حواس باید آزاد نگه‌داشته شود، به هوا اجازه داده شود تا به شکل آزاد در شش‌ها جریان پیدا کند. تشویش در مورد امکان واقع شدن اشتباه، باوجود آن‌که برای شنونده آشکار نباشد، می‌تواند مؤثریت گویندگان نوکار را غارت نماید. حالا چطور می‌توانیم بالای این تشویش غالب شویم:

- برای گویندگان نوکار مهم و ضروری است تا موضوعاتی را که قرار است تقدیم نمایند، دقیقاً آماده نمایند. فهمیدن این‌که یکی از موضوعات دست‌داشته‌شان به آن‌ها اعتماد را بار می‌آورد، به آن‌ها کمک می‌کند تا آرامش‌شان را به دست آورند.
- آموزش این‌که چطور آرامش را به دست آورد، کلیدی است که بیم از میکروفون را می‌زداید. بر علاوه تصمیم، آمادگی و آرامش یا خون‌سردی حالتی‌اند که بالای ناآرامی و عصبیت قبل از تمرین بالای میکروفون، غالب می‌شوند.
- تمرین‌های همیشگی و دایمی ضرور و حیاتی می‌باشند. همان‌طوری که همه‌روزه کاری را انجام می‌دهیم، تشویش را باید فروکش نمود. تا اندازه‌ای باید از «مایک» هراس داشت، زیرا این شی نزدیک به ما، می‌تواند جای خوبی را اختیار نموده و گویندگان را در حالتی قرار دهد تا گوش و هوش‌شان برای مانع‌شدن‌شان از گودال و دام شود تا آن‌که یک موضوع را به شکل حرفه‌ای آن پیشکش نمایند.

• انرژی از تمایل، هیجان و اعتماد به مهم بودن موضوعاتی که قرار است تقدیم شود، به وجود می‌آید. یک گوینده توقع می‌ورزد تا انرژی خود را از موضوعاتی که در حال جریان است، به دست آرد.

۲۱. گوینده ارتباط برقرار کردن را بلد باشد: گوینده که نخستین و نزدیک‌ترین ارتباط را با شنونده دارد. گوینده باید با شنونده و بیننده ارتباط ذهنی و عاطفی برقرار کند. برای برقرار ساختن ارتباط عاطفی گوینده مکلف است که به‌طرف بیننده ببیند و با بیننده مستقیماً صحبت کند؛ بنابراین باید اکثر متن را از یاد بگوید. برای برقرار ساختن ارتباط ذهنی با شنونده باید مطلب‌ها را بدون غلطی و با آواز خوش، آرام و دوستانه ادا کند.

۲۲. گوینده بشاش باشد: بیننده یا شنونده وقتی تلویزیون خود را روشن می‌کند، با یقین کامل می‌توان گفت که منتظر یک چهرهٔ بشاش و زیبا، با سرووضع مناسب و ساده، آواز خوشایند و یک سلام دوستانه است.

۲۳. گوینده برنامه را عجولانه اجرا نکند: گوینده باید معرفی برنامه را عجولانه ادا نکند. گوینده باید بداند که هر برنامه‌ای که معرفی می‌کند برای خود علاقه‌مند به‌خصوص دارد. همان‌قدر که معرفی یک گزارش سیاسی مهم است، به همان اندازه معرفی برنامهٔ اطفال برای بچه‌ها و نام فلم هنری برای بینندگان آن مهم است. گوینده نباید معرفی برنامه را منحیث یک وظیفهٔ اجباری سپرده‌شده ادا کند، بلکه با صمیمیت و علاقه‌مندی به بینندگان و برنامه‌ی که معرفی می‌کند، ارایه کند.

۲۴. گوینده باید روان صحبت کند: قسمی که افغانستان یک کشور کثیر المللیت است، گوینده باید آن را بداند که معرفی برنامه را همه مردم می شنوند و به یقین که اکثر بینندگان و شنوندگان به لسانی که گوینده صحبت می کند آشنایی کامل ندارند، از این رو وظیفه و مکلفیت گوینده است که برنامه را بایمان بسیار سلیس، شمرده، واضح و با فصاحت ادا کند تا همه بدانند.

۲۵. گوینده قرائت درست داشته باشد: آشنایی با شیوه های تلفظ واژه ها و آشنایی با اصطلاح های سایر رشته ها و داشتن معلومات عمومی در سایر علوم از ویژگی گوینده خوب است. واژه هایی که ما امروز برای گفتن و نوشتن داریم؛ نه متعلق به ماست نه به زمان ما... این ها یادگارهایی از گذشته گان ما است که به طور امانت در این زمان و مکان مورد استفاده ما قرار گرفته اند و ما نیز وظیفه داریم؛ این امانت را به گونه سالم حتی آراسته و پیراسته به فرزندان خود بسپاریم. گوینده رادیو تلویزیون مکلف است با مطالعه دقیق و شناخت همه جانبه کلمه ها و واژه ها و درک معانی آن، تلفظ درست آن را بدانند و حین قرائت به شنونده عرضه بدارد. چه زبان معیاری و نحوه درست خواندن واژه ها را مردم از رادیو و تلویزیون کشورشان می آموزند که هرگاه پای سواد گوینده در این راستا بلندگد، دیگر همه جامعه را به بیراهه خواهد کشید.

یادداشت: قرائت خوب داشتن، معلومات درباره زبان های خارجی برای تلفظ نام های اشخاص، مواضع و القاب، داشتن معلومات راجع به تاریخ، موسیقی، آهنگ و آهنگ سازی، استعداد در خواندن و تفسیر شعر، لیاقت در بداهه گویی، قدرت وادار ساختن، جلب نمودن شنوندگان.



این‌ها همه عبارت از دستاوردی است که گوینده به اثر مشق و تمرین فرامی‌گیرد.

۲۶. گوینده باید احساس را به مخاطب منتقل کند: زمانی که گوینده مقابل میکروفون و کمرهٔ تلویزیون قرار گرفت، باید خودش را در موقف آن مقام و مرجعی قرار دهد که مطلب مربوط به آن را می‌خواند. وظیفهٔ رساندن پیام را به شنونده به گونهٔ درست انجام بدهد و یا هم در دکلمهٔ یکپارچه شعر انتقال‌دهندهٔ احساس درونی شاعر باشد. بی‌اعتنایی در این مورد به اعتبار و آبروی گویندهٔ صدمهٔ جدید وارد می‌کند.

۲۷. گوینده فصاحت در نگارش را در نظر بگیرد: هدف این است که وقتی مطلبی به گوینده سپرده می‌شود، چقدر توانایی به خوانش درست آن را دارد و از بیان واژه‌ها و کلمه‌ها و چگونگی کشش حروف و واژه‌ها تا چه حد آگاه است. از این‌که گوینده رادیوتلویزیون مطلب تهیه‌شده را از پرودیوسر برنامه می‌گیرد و می‌خواند در قدم یکم فصاحت در نگارش نویسنده مطلب مطرح است تا مضمون را فصیح و خالی از تنافر بنویسد، واژه‌های نامأنوس را در متن نیاورد، واژه‌ها را درست به کاربرد و اضافات را پیهم تکرار نکند که این مورد فصاحت مربوط نگارش است، به همین صورت گوینده هم باید در فن خود از آگاهی و فصاحت کاملی برخوردار باشد؛ زیرا ایجاب می‌کند که گوینده چنان صحبت نماید تا از ابتدا الی انتهای سخن، شنونده به او گرایش داشته باشد.

۲۸. گوینده باید از فرهنگ‌ها و واژه‌نامه‌ها استفاده نمایید: بدون مراجعهٔ لازم به واژه‌نامه؛ موفقیت یک گوینده ناممکن است. با

متوجه شدن به هر واژه جدید که گوینده احساس ناآشنایی و یا هم شک و تردید در گونه ادای درست آن می‌نماید؛ باید به واژه‌نامه زبان مربوط مراجعه صورت گیرد و حل مشکل شود. بدین گونه است که گوینده طرز درست تلفظ و ادای کلمات را آموخته و در نتیجه از حیثیت و اعتبار لازم میان پذیرندگان برخوردار خواهد بود.

۲۹. **گوینده باید انتقادپذیر باشد:** هیچ انسانی به‌دوراز خطا و اشتباه نیست؛ زیرا نفس سرکش انسان را به بدی امر می‌کند، به همین منظور، گوینده که برای مردم کار می‌کند و همیشه در بین مردم است، انتقاد را ملکه ذهن خویش قرار دهد و از هیچ انتقاد سالم متنفر نشود؛ چون انسان را انتقاد می‌سازد و انتقاد برای انسان‌های آگاه و بیدار، یک هدیه است.

۳۰. **گوینده کوشش کند از پیشکسوتان تجربه کسب کند:** گوینده تازه‌کار با رعایت لحن و تُن آوازش حداقل باید دو تن از گویندگان پیشکسوت رادیوتلویزیون را الگو و نمونه قرار داده و با گوش قرار دادن دایمی به برنامه‌های آنان، بر غنای تجربه هنری و مسلکی خویش بیفزاید. توجه داشته باشد که این امر به معنای تقلید از گوینده دیگر نیست؛ بلکه صرف گوینده تجربه خوب معیار قرار دادن و در اجرای درست برنامه‌ها و مطالب از او پیروی کردن است. این عمل گوینده تازه‌دم و علاقه‌مند هنر گویندگی را به خاطر رسیدن به هدف که همانا گویندگی برتر است؛ کمک خواهد کرد.

۳۱. **گوینده توانایی استفاده از تجهیزات رسانه را داشته باشد:** وسایل متعددی برای تهیه و ترتیب برنامه وجود دارد؛ از جمله دوربین، ضبط، انواع میکروفن، سه‌پایه، تلفن همراه، دستگاه‌های ماهواره‌ای ارسال

تصویر و صدا، بی سیم، کمپیوتر و دیگر تجهیزات که گوینده باید با طرز کار آن‌ها آشنا باشد تا در مواقع موردنیاز از آن‌ها بهره گیرد.

۳۲. گوینده باید جسم و روان سالم داشته باشد: گویندگان باید بدن و روان سالم داشته باشند و در مواقع بحران باید بر اعصاب خود مسلط باشد تا در اجرای برنامه با مشکل خاصی مواجه نشود.

۳۳. گوینده باید تمرکز فکری داشته باشد: حین اجرای یک برنامه گوینده باید با سلامت فکری و آرامش عصبی به محل موعود برود، خستگی و کسالت یا عصبانی بودن گوینده یقیناً در چگونگی کیفیت برنامه اثر دارد. صدای گوینده خسته؛ صدای دلخواه شنونده نیست؛ بنابراین، باید برای حفظ سلامت و آرامش اعصاب خود بسیار دقت کنیم. در موقع اجرای برنامه هر آن‌چه که در خارج از محل مربوط است باید به دست فراموشی سپرده شود تا گوینده بتواند فکر خود را روی وظیفه‌ای که به عهده گرفته است، متمرکز سازد؛ فکر منسجم و حواس جمع یکی از ویژگی‌های گویندگی برتر است.

۳۴. گوینده باید قیافه مناسب داشته باشد: چهره و قیافه گوینده نیز از جمله مواردی است که در انتقال خبر تلویزیون به بینندگان نقش مؤثری دارد. چگونگی حضور در صحنه، ایستادن، حالت‌های چهره و قیافه و شیوه اجرای گوینده نیز در انتقال پیام به مخاطب مؤثر است. مثلاً در مراسم عزاداری با در هم کشیدن صورت و در مراسم جشن با چهره باز گزارش دهد.<sup>۲۱</sup>

---

<sup>۲۱</sup> رجوع کنید به: امین، رسول خان (۱۳۹۶-۱۴۰۰). سلسله کتاب‌های زبان بدن و ارتباط غیرکلامی. کابل: نویسا.

۳۵. گوینده باید تحصیلات دانشگاهی داشته باشد: گوینده باید متناسب با حوزه‌ی کاری خود تحصیلات مناسبی داشته باشد.
۳۶. گوینده به زبان بین‌المللی تسلط داشته باشد: گویندگان به‌طور معمول باید با یک زبان بین‌المللی به‌خصوص انگلیسی از لحاظ مکالمه و ترجمه آشنایی کامل داشته باشد که توانایی آنان را در تهیه‌ی خبر دوچندان می‌کند؛ زیرا آنان می‌توانند به‌طور مستقیم و بدون استفاده از مترجم، از منابع خبری بین‌المللی استفاده کنند.
۳۷. گوینده باید از فرهنگ‌ها آگاه باشد: اگر گوینده‌ای در منطقه‌ای، ولایتی و کشوری کار و فعالیت خبرنگاری می‌کند؛ اما خود از رسم و رواج، برخوردها و در کُل از فرهنگ آن‌ها درست آگاهی و معلومات نداشته باشد. بدون شک که مردم را نمی‌تواند آگاهی دهد.
۳۸. گوینده باید اطلاعات وسیع داشته باشد: داشتن اطلاعات و معلومات وسیع و پشتوانه غنی علمی در عرصه‌های مختلف، یکی دیگر از ویژگی‌های بنیادی و برجسته‌ی گویندگان است. بسیار اتفاق افتاده که در همایش‌های علمی، کنفرانس‌های مطبوعاتی، مصاحبه‌ها، با شخصیت‌های سیاسی، اقتصادی، نظامی، فرهنگی، در میزگردها و گفتمان‌ها هم‌چنان در ارایه خبر از محل رویداد؛ در اثر کافی نبودن اطلاعات و معلومات خبرنگاران و گزارشگران نتوانستند، قسمت‌های مهم و نکته‌های اساسی موضوع مورد بحث را مطرح و یا برجسته‌انعکاس دهند، این نکته ضعف و ناتوانایی خبرنگاران را نشان می‌دهد.
۳۹. گوینده باید در ادبیات دست بالا داشته باشد: یک نطق تا حد امکان به ادبیات مادری بلدیت داشته باشد و هم‌چنان دارای معلومات

آفاقی بوده با موضوعات روزمره و حوادث داغ جهان سروکار داشته باشد، مطالعه را جز کار روزمره خود بداند، از جغرافیه جهان و کشور خود آگاهی کامل داشته باشد و هم‌چنان لسان‌های ملی و مروج کشور خود را باید به وجه احسن بداند. به‌هیچ‌وجه از زبان و ادبیات غافل نباید بود؛ زیرا تهداب زیربنای کار گویندگی را ادبیات تشکیل می‌دهد. آشنایی با زبان مادری و ادبیات آن؛ مایهٔ چیره‌دستی در کار خواهد بود.



## فصل چهارم گویندگی خبر

این فصل شامل مبحث‌های زیر است:

مبحث اول: گویندگی خبر در رادیوتلوویزیون؛

مبحث دوم: نکات مهم در خواندن خبر؛

مبحث سوم: ویژگی‌های گوینده خبر؛

مبحث چهارم: ۲۰ توصیه کلیدی برای

گویندگان خبر.

## فصل چهارم گویندگی خبر

این فصل شامل مبحث‌های زیر است:

مبحث اول: گویندگی خبر در رادیوتلوویزیون؛

مبحث دوم: نکات مهم در خواندن خبر؛

مبحث سوم: ویژگی‌های گوینده خبر؛

مبحث چهارم: ۲۰ توصیه کلیدی برای گویندگان خبر.



## مبحث اول

### گویندگی خبر در رادیوتلوویزیون

گوینده خبر فردی است که ضمن شناخت مبانی خبر، علاوه بر مشارکت نسبی در تهیه و تنظیم، وظیفه اجرایی اخبار و تفاسیر سیاسی را در رادیوتلوویزیون به عهده دارد. گویندگی یک مهارت و فن است و گوینده، نقش تعیین کننده‌ای در ارایه خبر و ایجاد و ارتباط مخاطب دارد این حرف به علت این که تمام تلاش و حاصل کار عوامل دست‌اندرکار خبر را به نوع مخاطب منتقل می‌کند، اهمیت به سزایی دارد و در حقیقت گوینده تجلی روح دسته‌جمعی کارکنان خبر و متبلور کننده حاصل کار آن‌ها و ارایه دهنده و برآیند کار دسته‌جمعی است. (امین، ۱۴۰۰، صفحات ۱۵۸-۱۶۲)

هرچند در ارایه خبر عوامل و منابع گوناگونی مؤثر است؛ ولی آنچه بیش‌تر در ذهن مخاطبان جای می‌گیرد حضور گوینده به‌عنوان راوی قصه خبر است. اگر مهارت‌ها و ارتباط کلامی و غیرکلامی در ایجاد ارتباط به مخاطب مؤثر نباشد، نه تنها حاصل کار دسته‌جمعی کارکنان خبر به هدررفته که سیستم خبررسانی و اطلاع‌رسانی کشور عقیم و ناموفق خواهد ماند و اهدافی که از این رهگذر برای سیستم خبررسانی پیش‌بینی شده است، تحقق نمی‌یابد.

گویندگی که در عصر حاضر تنها در قیافه و صدای جذاب داشتن و تسلط بر خواندن خبر خلاصه نمی‌شود و مجموعه‌ای از مهارت‌ها و ارتباط کلامی و غیرکلامی را طلب می‌کند. آن چنان که در ارتباط چهره به چهره انتقال پیام به مخاطب شرایط و ویژگی‌های کلامی و غیرکلامی خاص دارد، در ارتباط جمعی نیز این مهم برجستگی ویژه‌ای دارد و چنان‌چه گوینده در ایجاد ارتباط با مخاطبان موفق نباشد، برنامه با استقبال مخاطبان مواجه نخواهد شد.

توسعهٔ روزافزون سیستم خبررسانی و اطلاع‌رسانی در عصر حاضر ایجاب می‌کند که گویندگی به‌طور پیوسته مسیر کمال را طی کند تا به نحوی گویندگی و اجرا نیز پیوسته در حال تنوع و جذاب شدن باشد، از این‌رو برای ایجاد تحول در نحوهٔ گویندگی و اجرای خبر این موارد مؤثر است.

۱. ساختارهای مشخص برای بخش‌های خبری تعریف شود و گویندگان هر بخش خبری لااقل برای مدتی تثبیت شوند.
۲. ساختار بخش‌های خبری از طرف صیح و بعد از ظهر اغلب فرهنگی و اجتماعی است؛ و مخاطبان این برنامه‌ها بیش‌تر اعضای خانواده‌ها هستند، از این‌رو بهتر است که اغلب گویندگان این بخش‌های خبررسانی، گویندگان طبقه اناث باشد.
۳. بعضی از بخش‌های خبری بهتر است به شکل سریع خوانی اجرا شود که در کوتاه کردن تنوع گویندگان مؤثر خواهد بود و در این بخش‌ها باید از گویندگان با قدرت تنفسی بیش‌تر استفاده شود.
۴. در بخش‌های خبری انتهای شب که مخاطبان آن بیش‌تر متخصصان، کارمندان در فشار خاص هستند به لحاظ این‌که در

- پایان روز نزدیک به ساعت استراحت است از گویندگانی با صدای ملایم‌تری استفاده شود.
۵. برای ایجاد تنوع در گویندگی محل استقرار گویندگان یک‌نواخت نباشد.
۶. تلاطم و تلاش کار در پشت‌صحنه و رفت‌وآمدهای درون هیئت تحریر خبر به هنگام پخش خبر نشان داده شود.
۷. جمله‌های ربط خبرها که به‌طور معمول در ابتدا یا انتهای خبر توسط گویندگان اعلام می‌شود در بعضی بخش‌های خبری باید محاوره‌ای، روان و حاوی نکته‌های محل مناسب باشد که در علاقه‌مندی مخاطب بسیار اهمیت دارد، این جمله‌ها به‌مثابه تیتراژ خبر در مطبوعات است.
۸. هنگام که میکروفون صدا روشن است تصمیم سریع برای هرگونه وقفه یا نقص احتمالی در خبر در اختیار گوینده است؛ و گویندگان باید آمادگی و تمرین کافی برای این موارد داشته باشد، نگاه‌های خاصی که بعضی از گویندگان در موقع علامت دادن عوامل پشت‌صحنه از خود نشان می‌دهند موجب قطع ارتباط با مخاطب و توجه او می‌شود و این کار تمرین بیشتر را طلب می‌کند.
۹. در گفتن پیام‌های شفاهی بعضی از گویندگان موفق و بعضی در بیان سریع ناموفق هستند؛ و غافل‌گیر می‌شوند که تمرین بیشتر می‌طلبد.
۱۰. از شیوه‌های ارتباط‌های غیرکلامی دایر بر نقش حرکت‌ها و اعضای صورت، دست و بدن و نحوه استقرار در انتقال پیام به‌خوبی استفاده می‌شود.

۱۱. گویندگان خبر با قدرت و تنفس بیش‌تر با دوره تندخوانی آشنا شود.  
 ۱۲. برای ایجاد تحول در گویی، کورس‌های آموزشی با حضور صاحب‌نظران تشکیل و روش‌های مختلفی اجرای خبر آزمایش و تمرین شود.

۱۳. در بعضی از بخش‌های خبری که حاوی چندین خبر طولانی است، گوینده، گاهی تا چند دقیقه در تصویر وجود ندارد که تأثیر پیام را کم می‌کند، بهتر است خبر کوتاه شود و گوینده با حضور بین خبرها نکته خبری مناسب و جذاب را اعلام کند.

۱۴. برای غنی کردن کار گویی، جلسه نقد و بررسی آثار گویندگان خبر با حضور دست‌اندرکاران خبر برگزار شود.

۱۵. تلاش برای وضع آراسته‌تر گوینده از جمله از موارد اثرگذاری در اجرای گویی است. گویندگان خبر معمولاً یک ساعت قبل از اجرای خبر در مورد تحریر حضور پیدا می‌کنند و اخبار را که مسؤولان خبر برای بخش آماده کرده است، تحویل می‌گیرند تا با قرائت آن‌ها خود را برای اجرای مناسب آماده کنند. تلفظ کلمه‌ها از دشواری‌های است که گویندگان با آن مواجه است و قبل از اجرای خبر از بیان تلفظ کلمه‌ها از طریق مسؤولان نشر خبر و یا از طریق فرهنگ اطلاعات و یا فرهنگ‌نامه آگاه می‌شوند.

۱۶. از جمله موارد دیگر که گویندگان باید از آن آگاهی پیدا کنند، نحوه اجرای خبر و هم‌کارانی است که در اجرای خبر او را یاری خواهند داد.

**یادداشت:** البته این مطلب‌ها به این معنی نیست که همه خبرها از قبل در اختیار گوینده قرار می‌گیرد و زیاد اتفاق می‌افتد که گوینده در

استدیوی خبر است، خبر جدید در اختیار او قرار می‌گیرد تا آن را قرائت کند، در اجرای خبر چند گوینده وجود داشته باشد، هنگام استراحت موقت یک گوینده، می‌توان این خبر را در اختیار او قرارداد تا خود را برای قرائت آن آماده کند که در صورت تحقق چنین امری امکان وقوع خطا از گوینده بسیار کم است.

در این جا اجرای خبر توسط دو گوینده تنوع است برای بیننده و یک مزید علمی آن این است که به گوینده خارج از تصور امکان می‌دهد پیام‌های جدید را دریافت کند؛ و تغییراتی در متن تصویر نامه خود بدهد. بعضی از بخش‌های خبر که مدت آن‌ها بیش‌تر و تنوع خبر زیادتر است مخاطبان بیش‌تری دارند و توسط چند گوینده اجرا می‌شود، مثلاً اگر سه گوینده باشد، یک گوینده اخبار داخلی، گوینده دوم اخبار خارجی و سومی اخبار ورزشی را گویندگی می‌کند و هر یک نیز لحن و شیوه خاص برای قرائت خبرها دارد.

## مبحث دوم

### نکات مهم در خواندن خبر

در یک تعریف ساده، گویندگی عبارت است از بیان رویدادی که اتفاق افتاده به زبان ساده و انتقال پیام به مخاطب به بهترین شکل و اجرا. گویندگی دو بال دارد. یک بال، علم است و بال دیگر فن اجرا. بال علم گویندگی یعنی تسلط گوینده به فن بیان، ادبیات، ویراستاری، فنون خبرنگاری و بال فن همان نحوه اجرا، زبان بدن و جوهره صداست؛ به عنوان مثال، برای رانندگی تنها دانستن تیوری قوانین و مقررات رانندگی کافی نیست؛ بلکه باید در رانندگی شهری هم تسلط کافی داشته باشید. بسیاری سطح معلومات بالایی دارند و حتی صاحب مقالاتی در حوزه علم ارتباطات هستند؛ اما فن بیان و قدرت ارتباط با مخاطب در آن‌ها قوی نیست.

گویندگی خبر از نظر آگاهی، علم و از نظر اجرایی، فن است؛ بنابراین، گویندگی تلفیقی از علم و فن است. علم به تنهایی برای گویندگی خبر پاسخ نخواهد داد. جنبه علمی آن برای افزایش آگاهی، دانش و معلومات گوینده خوب و ضروری است؛ اما داشتن آگاهی و معلومات بالا تا وقتی به حوزه اجرا نرسد نمی‌تواند به گوینده خبر کمک کند؛ مانند کتابخانه‌ای که بهترین کتاب‌ها در آن وجود دارد؛ اما هیچ استفاده‌ای از کتاب‌ها نشود.

علاوه بر این که بسیاری از علوم و فنون گویندگی اکتسابی است، بسیاری دیگر هم ذاتی است و باید گوینده، جوهره گویندگی مانند رنگ و زنگ صدا، جنس و توانالیه مناسب را داشته باشد. صرف داشتن معلومات فراوان، کسی را گوینده نمی‌کند.

از طرف دیگر جوان‌گرایی در شبکه‌های خبری بسیار مطلوب و ضروری است؛ اما به شرطی که تجربه پیشکسوتان این حرفه به گویندگان جوان منتقل شود. گویندگان جوان توان و انرژی بیشتری برای حضور در بخش خبر و ارائه اخبار دارند و گویندگان پیشکسوت گنجی به نام تجربه دارند؛ بنابراین بهره‌مندی از این گنج، بی‌شک فرصتی برای گویندگان جوان است.<sup>۲۲</sup>

در زیر به نکات مهم در خواندن خبر اشاره می‌کنیم:

۱. گوینده خبر باید واژه‌ها را واضح تلفظ کند.
۲. گوینده خبر نسبت به تکلم روزمره شمرده‌تر و فصیح‌تر گویندگی کند.
۳. گوینده خبر، جمله‌های ساده را با وضاحت کامل ادا کند.
۴. گوینده خبر، واژه‌های مأنوس را به کار ببرد.
۵. گوینده خبر، در صورت لزوم واژه‌های ثقیل را به واژه‌های سهل و آسان تبدیل کند.
۶. خبر را به زبان عادی و لهجه‌ای که با آن صحبت می‌کنیم، بخوانیم. در هنگام خواندن خبر باید اعداد، اسم اشخاص، نام مکان‌ها و غیره مسایل را تأکید نمود. باید دانست که در هر جمله یک واژه مهم وجود دارد که باید آن را پیدا کرد و بالای آن تأکید کرد.
۷. هیچ‌گاهی از اشتباه در خواندن خبر نترسید؛ زیرا هر انسان در هنگام مطالعه روزمره دچار اشتباه می‌شود. در صورتی که اشتباه

- رُخ می‌دهد و جمله‌ی در آن اشتباه رُخ داده است، دوباره تکرار کنید و هیچ‌گاهی از واژه‌های؛ با عرض معذرت و ببخشید، استفاده نکنید.
۸. گویندهٔ خبر، صدای خود را مطابق موضوع عیار کند تا علاوه از بیان حالت نیز تمثیل شود.
۹. گویندهٔ خبر، باید حین خوانش مطلب تمرکز و فهم کامل داشته باشد.
۱۰. چیزی که یک گوینده آن را می‌خواند نخست خودش بفهمد تا بتواند دیگران را بفهماند و به خود باید اعتماد کامل داشته باشد.
۱۱. گویندهٔ لایق باید اقسام اخبار را بفهمد و در خبر غم و خوشی خود را عیار کند؛ به قسم مثال: در خبر غم و خبر خوشی، صدای خویش را تغییر دهد؛ اما این نوع تمثیل باید بسیار ظریفانه و با حفظ اصل بی‌طرفی به کار برده شود.
۱۲. گویندهٔ باید به واژه‌ها مهم فشار وارد نماید تا شنونده به‌خوبی بفهمد و اگر در جریان خواندن خبر نفس می‌کشد، از شکم نفس بگیرد؛ نه از گلو.
۱۳. گویندهٔ در وقت خبر خواندن مستقیم بنشیند و پیش از خواندن خبر غذای شیرین و چرب نخورد از هر آن چیزی که صدا را خراب می‌کند، پرهیز کند.
۱۴. گویندهٔ باید قبل از این که خبر را بخواند یک‌بار متن را به آواز بلند برای تلویزیون در برابر آئینه و برای رادیو در مقابل هم‌کار خود بخواند.



۱۵. گوینده باید توازن صدا را در اختیار خود داشته باشد چون صدایش پخش و بلند نشود.
۱۶. گوینده باید به اشاره‌های گویندگی آگاه باشد و قبل از خواندن متن باید چیزی را شکم سیر نخورد.
۱۷. گوینده کوشش کند که در گویندگی لهجه معیاری داشته باشد و تقلید از لهجه‌های دیگر در گویندگی خودداری نماید.
۱۸. گوینده باید مضامین ادبی آموزشی و حماسی را تفکیک بتواند و به همان لهجه‌ای که باید خوانده شود، متن‌ها یا مضمون‌ها را بخواند.
۱۹. گوینده باید سرعت خواندن را نظر به هر مضمون بفهمد و هر مطلب را که می‌خواند باید آن را با احساس عالی بخواند.
۲۰. در گویندگی نام‌ها، حتی اگر از هر زبان باشد، باید به صورت درست خوانده شود چه نام اشخاص باشد و چه از محل.
۲۱. گوینده اخبار موقع ادای اسمای رجال و شخصیت‌های سیاسی و اجتماعی دقت لازم به خرج دهد؛ زیرا اگر این نام‌ها غلط تلفظ شود بی‌احترامی به شخصیت آن‌هاست.
۲۲. چون زبان‌های فارسی و پشتو بیش‌تر از لغات عربی تشکیل شده‌اند؛ بنابراین به گوینده شناخت حروف عربی بسیار ضروری است.

## مبحث سوم ویژگی‌های گوینده خبر

درواقع گویندگی تجلی تلاش دسته‌جمعی کارکنان خبر و متبلورکننده حاصل کار آن‌ها و برآیند فعالیت گروهی است و پُلی بین رسانه و مخاطب ایجاد می‌کند. هرچند در ارایه خبر؛ عوامل و متغیرهای گوناگونی مؤثر هستند؛ ولی آنچه بیش‌تر در ذهن مخاطبان جای می‌گیرد، حضور گوینده به‌عنوان راوی قصه خبر است. اگر مهارت‌ها و ارتباطات کلامی و غیرکلامی گوینده در ایجاد ارتباط با مخاطب مؤثر نباشد، حاصل کار دسته‌جمعی دست‌اندرکاران خبر به هدر می‌رود و به اعتبار رسانه لطمه می‌خورد.

ازاین‌رو؛ حرفه گویندگی خبر، حرفه تخصصی و بر پایه علم و مهارت گوناگون ایجادشده است و رسانه‌ها تلاش می‌کنند با انتخاب دقیق گویندگان؛ افزایش دانش آن‌ها و آشنایی با مهارت‌های گویندگی، بر مخاطبان خود اثرگذار باشند.

گوینده خبر باید «ویژگی‌های فردی» و «مهارت‌های گویندگی» را دارا باشد و ویژگی‌های فردی شرط لازم و مهارت‌ها شرط کافی برای گویندگان است. گوینده خبر از ویژگی‌های منحصر به فردی برخوردار است و شرط لازم برای گویندگی خبر، داشتن این ویژگی‌ها است؛ البته هر کس از این ویژگی‌ها بهره‌مند باشد گوینده تلقی نمی‌شود؛ ولی شرط لازم برای گویندگی را دارد. در زیر تعدادی از ویژگی‌های گویندگان خبر بیان می‌شود.

۱. گوینده خبر اعتماد به نفس داشته باشد: گوینده خبر باید اعتماد به نفس داشته باشد. گوینده بدون اعتماد به نفس دچار

تزلزل و در ارایه خبر ناکام می‌شود. حفظ آرامش و تسلط بر خود هنگام گویندگی، گوینده را از هرگونه خطا هنگام گفتن خبرها محفوظ می‌دارد. اتکا به اراده فردی و توانایی‌های شخصی و اطمینان از صحت نتیجه کار، حاصل اعتماد به نفس است.

۲. **گوینده خبر با مهارت‌های ارتباطات آشنایی داشته باشد:** امروزه هر فردی که بخواهد در رادیوتلوویزیون برای مردم و با مردم سخن بگوید، باید عالی‌ترین فنون و هنرهای ارتباطی را بشناسد و آن‌ها را بپذیرد و درنهایت به کار ببرد. امکان ندارد رسانه‌های الکترونیکی امروز بدون توجه به علم ارتباطات موفق شوند. البته آگاهی و علم به دانش ارتباطی کافی نیست. باید این علوم درونی و تبدیل به میل و رغبت ارتباطی شوند. گاهی شخص چیزی می‌گوید که به آن علم دارد؛ اما آن را باور ندارد و قبول نمی‌کند. میل به برقراری ارتباط باید درونی باشد. بسیاری از افراد در کسب عالی‌ترین مدارک و نیل به عالی‌ترین مدارج علم ارتباطات موفق می‌شوند؛ اما در کاربرد این علوم موفق نیستند.

منظور آشنایی با علم ارتباطات، پذیرش، درک و کاربرد آن علم است. البته گاهی بعضی افراد در عمل، ارتباطی و برون‌گرا هستند و در ارتباطات اجتماعی و رسانه‌ای موفق‌اند؛ اما به آن چه می‌کنند آگاهی ندارند این حالت نیز مطلوب نیست. گوینده هم باید به دانش ارتباطات و هم به شیوه کاربرد آن آشنا و علاقه‌مند باشد مردم به گویندگانی که در ایجاد ارتباط موفق‌اند علاقه دارند و آن‌ها را می‌پذیرند. دوست دارند خبر را از دهن آن‌ها بشنوند.

این‌گونه افراد شخصیت‌های اصلی يك برنامه خبری هستند گوینده‌ای که از پشت میز خبر به کمره نگاه می‌کند؛ اما نمی‌تواند نگاه خود را از کمره عبور دهد و مفهوم را به دل‌وجان و ذهن مخاطب برساند، راه و شیوه و دانش ارتباطات را نمی‌داند و نمی‌شناسد. وی فردی است خنثی و بدون تأثیر او همه زحمات عوامل خبری را هدر می‌دهد.

در بعضی از برنامه‌های خبری، گوینده خبر با ابتدایی‌ترین شیوه‌های ارتباط رسانه‌ای با مخاطب آشنا نیست؛ به‌طور مثال هنوز نمی‌داند زمانی که قصد دارد در آغاز به مخاطب سلام کند باید مستقیم و با ارتباط چشمی سلام کند نه این‌که نیمی از نگاهش پایین و به متن باشد، در ارتباط کلامی، شروع خوب اعجاز می‌کند. البته باید به‌شدت از احساساتی شدن هیجانی سخن گفتن و خندیدن که از هیبت گوینده می‌کاهد، خودداری شود.

۳. **گویندهٔ خبر هیبت و وقار داشته باشد:** گوینده باید بتواند ضمن این‌که رفتاری دوستانه و انسانی با مخاطب برقرار می‌کند و به او امید بخشد، وقار و هیبت و جایگاه خبری خود را حفظ کند. در گویندگی خبر، احساسات نباید حالتی مستقل باشد، گوینده باید بتواند با حالات خود غرور ملی را حفظ کند. زمانی که در حال خواندن خبر موفقیت کشورش در زمینه‌ای خاص است باید حالت غرور و امید با لحن و ظاهر او درآمیزد؛ اما نباید این حالت غرور و امید به حالتی شاد و هیجانی و احساساتی و مستقل از متن تبدیل شود، چنین اشتباهی در بخش‌های خبری مشاهده شده است. «هیبت» یعنی حالتی که گوینده به لحن و چهره و رفتار و سرعت بیان خود می‌بخشد تا بتواند اهمیت خبر

را آن‌طور که است بنمایاند. «هیبت» با خشک نشستن و آمرانه خواندن خبر متفاوت است.

۴. **گوینده خبر با مبانی خبر آشنایی داشته باشد:** آشنایی با مبانی خبر از دیگر ویژگی‌های گوینده خبر است. تنها در بحث مربوط به خبر و **برنامه‌های** سیاسی چند نوع گویندگی متمایز از یک‌دیگر وجود دارد.

گویندگی خبر، گویندگی تفسیر و گویندگی برنامه‌های سیاسی هرچند با یک‌دیگر وجود اشتراکی فراوانی دارند؛ ولی تفاوت‌های نیز با یک‌دیگر دارند. علاوه بر این‌ها، گویندگی در بخش‌های خبری بامدادی، نیمروزی، شب و نیمه‌شب «که مخاطبان خاص دارند» در بعضی از موارد با یک‌دیگر فرق می‌کنند.

هم‌چنین گویندگی اخبار ورزشی، اخبار نونهالان و اخبار ناشنویان نیز از هم متفاوت‌اند.

از این‌رو؛ در عرصه خبر و برنامه‌های سیاسی با طیف زیاد از شیوه‌های گویندگی مواجه هستیم که علاوه بر برخوردار بودن از ویژگی‌های مشترک؛ ویژگی‌های اختصاصی نیز دارند؛ بنابراین، گویندگی باید با مبانی خبر و برنامه‌های سیاسی نیز حسب مورد آشنا باشد.

۵. **گوینده خبر سوابق مثبت در خبرنگاری داشته باشد:** گویندگانی که سلسله مراتب خبرنگاری و گزارش‌گری را مرحله‌به‌مرحله طی کرده و به درک درست و عمیقی از کار خبری و تهیه خبر و شناخت آن رسیده باشند، زمانی که در استودیو حاضر می‌شوند، احاطه بیشتری بر کار خود دارند.

گویندگی خبر، مرحله‌ای از مراحل پیوسته تهیه خبر از آغاز شکل‌گیری تا پایان پخش آن است. گویندگان بزرگ شبکه‌های جهانی خبر، ضمن این‌که در استودیو هستند، در تهیه گزارش‌ها و مصاحبه‌ها فعالیت دارند. هر قدر فعالیت گوینده خبر محدودتر باشد، ارتباط او با پیکره خبر ضعیف‌تر و قدرت اعتبار سازی او کم‌تر خواهد بود، نباید بیننده حس کند که گوینده خبر در ساعتی مشخص می‌آید و بعد از خواندن خبر به سراغ کار و زندگی خودش می‌رود و ارتباط عمیق با محیط کار خودش ندارد.

ملاحظه کردیم گویندگانی که درباره پیش‌بینی وضع هوا سخن می‌گویند؛ چون ارتباط، معنادار و عمیقی با محیط اداره هواشناسی خود دارند و کارشناس مرتبط با کار خود هستند کلام‌شان معتبرتر و اثر آن بیش‌تر است. این خود به سبب نوع ارتباطی است که آن گوینده با محتوا و تهیه خبر هواشناسی دارد؛ بنابراین، هر چه درگیری گوینده خبر با فعالیت‌ها و تهیه خبر بیش‌تر باشد، اعتبار بیش‌تری در بین مردم دارد.

۶. **گوینده خبر بر کار خود تسلط داشته باشد:** برخی از گویندگان هنگام خواندن خبر، به گونه‌ای رفتار می‌کنند که گویی محتوای متن خبر سفارش خود آن‌ها بوده است. به همین سبب در انتقال مفاهیم خبر به مخاطب بسیار مسلط هستند. رفتاری دوستانه و گاهی جدی همراه با عواملی؛ چون ظاهر، لباس مناسب، رفتارهای غیرکلامی و مهارت استفاده از صدا، نمادی از احاطه گوینده در اداره و وظیفه‌اش است.

۷. **گوینده خبر با زبان معیار آشنایی داشته باشد:** آشنایی با زبان معیار شرط لازم **گویندگی** خبر است. ادبیات مجموعه‌ای از قواعد

و مقررات حاکم بر زبان اعم از علم لغت، صرف و نحو، علم معانی و بیان، بدیع، عروض و قافیه است. گوینده‌ای که آشنایی اجمالی با این موارد داشته باشد، واژه‌ها و نام‌ها را به‌طور صحیح تلفظ و اشعار را دقیق قرائت و عبارات را به شکل شیوا و جذاب بیان خواهد کرد.

۸. **گویندهٔ خبر قدرت بداهه گوئی داشته باشد:** گاهی گویندهٔ خبر برای معرفی خبر یا آماده‌سازی مخاطب از متن مکتوب جدا می‌شود و لحظاتی با مخاطب سخن می‌گوید کلمه‌ها و جمله‌هایی که او در این لحظات به کار می‌برد، برگرفته از سواد و دانش زبانی اوست.

آنچه او در برابر کمره می‌گوید در متن نیست و برایش ننوشته‌اند؛ اما لازم است بگوید او باید برای چنین مواقعی از مهارتی ویژه در گفتار برخوردار باشد. این مهارت را بداهه گوئی می‌نامند. بداهه گوئی یعنی هنر پروراندن مفهومی که گاهی به‌طور ناگهانی گوینده را در دام می‌اندازد. تا زمانی که گوینده متن می‌خواند مصونیت نسبی دارد؛ اما به محض خارج شدن از متن و گفتن جمله‌های تکمیلی، آسیب‌پذیر می‌شود. گویندگان برای خروج از این گونه لحظات که اعتبار آن‌ها را تهدید می‌کنند، باید آمادگی داشته باشند. گویندگان برای تقویت این مهارت باید اهل مطالعهٔ مستمر و جامع باشند و باید گنجینهٔ واژگان خود را تقویت کنند.

۹. **گویندهٔ خبر لباس رسمی بپوشد:** لباس در گویندگی خبر اهمیت دارد و یکی از عناصر مؤثر ارتباطی تلقی می‌شود. منظور از لباس، فاخر پوشیدن نیست؛ بلکه آراستگی و رعایت شأن کار خبر است. مخاطبان به

لباس گویندگان مرد و زن کاملاً توجه دارند و در بسیاری از اوقات از آن‌ها پیروی می‌کنند. پوشیدن لباس نامناسب اثر کلام گوینده را می‌کاهد. دریشی معمول‌ترین و رسمی‌ترین پوشش گویندگان «مرد» در رسانه‌های جهانی است یکی از نکته‌های مهم پوشش گویندگان رنگ‌بندی لباس‌ها است. اساساً رنگ‌های تیره فاصله مخاطب را با گوینده زیاد می‌کند و رنگ‌های شاد این فاصله را نزدیک‌تر و صمیمانه‌تر می‌سازد استفاده از هر نوع زیورآلات موجب جلوگیری از تمرکز و دقت مخاطب می‌شود. آراستگی، سادگی، تناسب و اجتناب از رنگ‌های تیره عوامل مؤثر پوشش در استودیو خبر است.

۱۰. **گوینده خبر چهره جذاب داشته باشد:** برخلاف دهه‌های پیشین، امروزه زیبایی چهره اساس گزینش گویندگان خبر نیست، جذابیت چهره است که اهمیت دارد. برخی از چهره‌ها زیبا نیستند؛ اما جذاب‌اند. مخاطب خود را جذب می‌کنند. حالتی جدی و صمیمی دارند، سه حالت عمده باید در چهره پایدار و دایمی باشد. سادگی و شفاف بودن، شوق و هوشمندی، یعنی حالتی که به چهره گوینده جذابیت می‌بخشد. برای دستیابی به چنین حالتی باید به شیوه‌های هماهنگی همه عناصر چهره آشنا بود. طراحی مو، حالت ابرو و چشم، حرکت سر، وضع لب و دهن باید تناسب و هماهنگی داشته باشند. اگر گوینده در حال خواندن خبری عادی، حالتی هیجانی به ابروان خود بدهد مخاطب دچار تناقض می‌شود. حرکت تند سروبالا و پایین آمدن مکرر آن نشان از اضطراب مهار نشده گوینده است.
۱۱. **گوینده خبر در خواندن خبر این ۵ اصل را در نظر داشته باشد:**



اول. آشنا بودن با متن و محتوای خبر: گوینده اگر نداند چه می‌خواند و از صدر و ذیل متن آگاه نباشد، لحن صدا و چهره او کاملاً حالت خنثی و سردرگم به خود می‌گیرد.

دوم. سرعت مناسب: او باید بتواند بین ۱۰۰ تا ۱۲۰ کلمه را در یک دقیقه به‌طور کامل و شفاف و بدون خوردگی حروف ادا کند. سرعت مناسب با خواندن فرق دارد. مخاطب تند خواندن خبر را نمی‌پسندد. تندخوانی، موجب عقب ماندن مخاطب از پیگیری متن خبری است برای هر ثانیه تصویر سه کلمه تنظیم می‌شود. تلاش کند از تصویر عقب نیفتد، مخاطب هنگام شنیدن صدای گوینده باید کلمات او را کاملاً دریابد و دچار ابهام نشود.

سوم. برجسته خوانی: در هر متن خبری حداقل یک مفهوم مهم‌تر و برجسته‌تر است. باید مراقب آن بود و آن را برجسته خواند؛ مانند خواندن یک غزل که بیت یا ابیاتی در آن غزل مهم‌ترند و آن را با تکیه و تأکید بیش‌تر می‌خوانند. در خبر نیز چنین است، میزان ریشتتر یک زمین‌لرزه، نام یک دارو، میزان کاهش یا افزایش نرخ دالر و... نمونه‌هایی است که گوینده هنگام خواندن خبر باید به آن‌ها توجه کند و آن‌ها را شفاف‌تر و برجسته بخواند. اگر در ادای این‌گونه مفاهیم خللی ایجاد شود، مخاطب عصبانی می‌شود.

چهارم. داشتن نگاه دوم: به این معناست که گوینده باید بتواند هنگام خواندن جملات متن، کلماتی را نیز بدون نگاه کردن به متن رودررو با کمره بگوید؛ مثلاً یک جمله ۱۰ کلمه‌ای را

دو بخش کند، بخشی از آن را هنگام نگاه کردن به متن و بخشی دیگر را از حفظ و در حالت نگاه به مخاطب بخواند. ناآشنا بودن با این شیوه موجب حرکت ناموزون و نامرتب بالا و پایین رفتن سر می‌شود.<sup>۲۳</sup>

پنجم. درست خواندن متن: به این معناست که گوینده باید بتواند روند نگارش متن خبری را به‌درستی رعایت کند. تأکید، مکث، حالت پرسشی، حالت تعجب، پایان جمله‌ها را در نظر بگیرد. بهترین تلفظ کلمه را در جمله بداند، جایگاه و کشش هرکدام را در پیوند با کلمات دیگر دریابد و حروف را در کلمات و کلمات را در جملات کامل ادا کند.

۱۲. گویندهٔ خبر با متن نما یا اتوکیو راحت باشد: وسیله‌ای فنی که اساساً برای تحقق و تسهیل حالت محاوره‌ای گویندگی خبر است. هنگامی که شکل طرح خبر برای مخاطب تغییر کرد و صورت محاوره‌ای و نزدیک مطلوب تلقی شد. ابزاری به کمک این فکر آمد. متن نما یا اتوکیو ارتباط چشمی و محاوره‌ای گوینده خبر با مخاطب را تحکیم کرد. گوینده با نگاه کردن به اتوکیو تلاش می‌کند توجه مخاطب را به خود جلب کند هر چه نگاه گوینده به مخاطب بیش‌تر، ملموس‌تر و نزدیک‌تر باشد، در جذب او، موفق‌تر است.

گویندگانی که بدون اتوکیو می‌خوانند و اغلب با متن پیشروی خود مشغول هستند در محاوره‌ای کردن خبر به‌طور کامل موفق نیستند. جدا

<sup>۲۳</sup> به‌ویژه اخباری که تازه به دست می‌رسند. «مؤلفان»

از مطالبی که یاد شد، گوینده باید از ویژگی‌های مثبت شخصیتی برخوردار باشد اگر گوینده همه موارد امتیازهای یادشده را کسب کند؛ ولی شخصیت و شأن اجتماعی مطلوب نداشته باشد مانع بزرگی برای ایجاد اعتماد مردم به رسانه خواهد بود. اعتماد مردم به رسانه، اعتبار رسانه را در پی دارد؛ و اعتبار رسانه سرمایه آن است.

**خلاصه:** گوینده خبر مهم‌ترین شخصیت بخش خبری است. او باید از عالی‌ترین ویژگی‌های شخصیتی برخوردار باشد. رسانه، شهرت می‌آورد و شهرت برای فردی که استحکام شخصیت ندارد، جز تکبر و عیوب نزدیک به آن چیزی در پی ندارد.

## مبحث چهارم

### ۲۰ توصیه کلیدی برای گویندگان خبر

۱. سبک خاص خود را داشته باشید و دنباله‌رو سبک دیگران نباشید.
۲. در رادیو معمولی لباس بپوشید؛ اما آراسته باشید، در رادیو کلمه‌های شماس‌ت که بیش‌ترین اهمیت را دارد، نه ظاهر شما؛ اما در تلویزیون به پوشش‌تان دقت کنید.
۳. اگر اشتباه کردید، از اقرار به اشتباه‌تان در مقابل شنوندگان نترسید.
۴. در صورت بروز هر مشکلی آرامش خود را حفظ کنید. اگر واقعاً اشتباهی روی داد، پایان دنیا نیست.
۵. هیچ‌گاه در قبال این‌که برنامه‌ای را به شیوه‌ای خاص اجرا کنید، توصیه‌ای غیرمنطقی و یا خارج از توان خود را قبول نکنید.
۶. به یاد داشته باشید اعتبار، بزرگ‌ترین نقطه قوت و نقطه ضعف شماس‌ت؛ زیرا کسب اعتبار، زمان درازی می‌طلبد؛ ولی خیلی سریع می‌تواند از بین برود.
۷. کار خود را جدی بگیرید. خیلی جدی تا جایی که می‌توانید تلاش کنید؛ اما از کارت‌تان لذت ببرید. شما باید به کاری که انجام می‌دهید، افتخار کنید.
۸. از حدس و گمان برای نتیجه‌گیری اجتناب کنید.
۹. در آماده‌سازی خود هوشمندانه عمل کنید. اگر یک روز کاملاً خود را آماده نکرده باشید، یک رویداد مهم می‌تواند شما را غافل‌گیر کند.

۱۰. هر چه بیش‌تر در جریان رویدادهای کاری و خبری روز باشید، اعتماد به نفس بیش‌تری خواهید داشت.
۱۱. به نحوه کار هم‌کاران و رقبای خود توجه کنید.
۱۲. مهارت در خواندن خبرهای بسیار مهم و ناگهانی از مؤلفه‌های یک گوینده خوب است.
۱۳. آماده بودن برای خواندن خبرهای ناگهانی برای ادامه کار شما بسیار مهم است.
۱۴. مهارت‌های لازم برای ارزیابی خبرهای ناگهانی و بسیار مهم عبارت‌اند از:
- قابلیت ویراستاری؛
  - مهارت در نگارش؛
  - مهارت در مصاحبه با افراد گوناگون؛
  - مهارت در گوش دادن؛
  - جذابیت و گیرایی بخشیدن به نکته‌های مهم.
۱۵. ارزیابی خبرهای ناگهانی بسیار مهم «خبر تازه، فوری» توسط گوینده:
- در مقدمه بگویید: «این خبر هم‌اکنون دریافت شده است.»
  - منبع اطلاعات را که ارزیابی می‌دهید، ذکر کنید.
  - مصاحبه‌های زنده انجام دهید، با خبرنگاران تماس بگیرید.
  - به مخاطبان بگویید به محض دریافت اطلاعات تازه آن‌ها را در جریان خواهید گذاشت.

۱۶. گویندگان خبر هم از دروازه‌بانان خبرند، مسؤلیت آن‌ها به‌عنوان دروازه‌بانان خبر این است که متن نهایی را عاری از هرگونه اشتباه مفهومی، دستوری و مانند آن ارایه دهند.
۱۷. گوینده باید هنگام خواندن خبر، مفاهیم اصلی را با تسلط و برجسته‌سازی نکته‌های اصلی انتقال دهد.
۱۸. گوینده به علت عرضه کردن برنامه، منزلت و شأن والایی دارد و کم‌ترین قصور و بی‌توجهی در این امر موجب از دست دادن مخاطبان و منزلت رسانه می‌شود.
۱۹. در تمام دنیا، بخشی از حیثیت و مقبولیت رادیو تلویزیون مرهون گویندگان شایسته، خوش صدا و ماهر است.
۲۰. اگر کسی این استعداد را داشته باشد که خبر را صمیمانه‌تر بخواند، مسلماً تأثیر بیش‌تری بر مخاطب خواهد گذاشت.

## فصل پنجم

### به دنیای گویندگی خوش آمدید!

این فصل شامل مبحث‌های زیر است:

مبحث اول: اصول اساسی گویندگی؛

مبحث دوم: گوینده تأثیرگذار باشید!

مبحث سوم: نکته‌هایی که باعث موفقیت

برای گویندگان تازه‌کار می‌شود؛

مبحث چهارم: اشتباهات عمده که باعث

شکست گویندگان تازه‌کار می‌شود!





## مبحث اول

### اصول اساسی گویندگی

کیفیت صدا و چگونگی بیان ما نمایشگر میزان شناخت ما از زبان و تسلط ما بر موضوع کلام و مهم‌تر از این‌ها، جلوه‌ای از شخصیت ماست. چنان‌چه گویندگی هنر گویش و خوانش، توأم با احساسات، هنری و آواز زیبا و گیرا بوده و گوینده باید این هنر یا فن را به‌خوبی بداند و از احساسات و اصول فنی و هنری آن آگاهی عام و تام داشته باشد.

چه گوینده حلقه وصل کتله‌های انسانی است، آن‌چه از همه در مورد هنر گویندگی قابل غور و دقت است گویندگی در رادیوتلوویزیون است که هرکدام این وسایل جمعی ریزه‌کاری‌های هنری و فنی گویندگی ویژه‌ای را داراست که گوینده آگاه بااستعداد با مراعات آن می‌تواند این حلقه وصل افهام و تفهیم انتقال پیام را به‌صورت هنری و فنی با بینندگان تأمین نماید.

به همین منظور، همه تلاش‌های علمی و فکری و آثار هنری و ادبی به‌نوعی نمایانگر دغدغه رسیدن به حقیقت است. به سخن ارسطو، حقیقت را می‌توان به یاری هم‌دیگر جست‌وجو کرد. گفت‌وگو می‌تواند یکی از راه‌های رسیدن، جست‌وجو کردن، به کار بردن و ابلاغ کردن و گفتن و برملا کردن حقیقت گردد. هم‌چنان، در صورت جریان یافتن

گفت‌وگو در جامعه، آزادی به صورت یک نهاد مستقرشده، امکان بیان عقاید گوناگون فراهم می‌گردد.

تلویزیون منحنی رسانه‌ای که می‌توان گفت بی‌نظیر و بی‌رقیب و دو حس از حواس ما را هم‌زمان متوجه می‌سازد، جایگاه خوبی برای ارایه، نمایش به‌کارگیری و به راه‌اندازی حقیقت است، هم از راه گفت‌وگو، هم از طریق راه تصویری. به صفحه تلویزیون چهارگونه موجودات قابل نمایش اند: انسان، حیوان، گیاه و جماد. محوری‌ترین این چهار مقوله برای تلویزیون، انسان یا انسان‌ها است که در حال سخن گفتن مشاهده می‌شوند.

گفت‌وگو در رادیو تلویزیون شامل مصاحبه، مناظره، میزگرد، تبصره، سخنرانی یا مونولوگ و صحبت‌های شفاهی مردم است. در تلویزیون برنامه‌هایی که کاملاً تصویری باشد و یا کاملاً شامل سخنرانی و گفت‌وگوهای طولانی باشد، از تحمل و حوصله بیننده به دور است. مگر این‌که موضوع گفت‌وگو خیلی مهم و حیاتی باشد.

زیرکی، کاردانی و حرفوی بودن گوینده تلویزیون در این نهفته است که وی با دانایی و دقت کاربرد صدا و تصویر و آمیزش هر دو را باهم آمیخته و تجربه کرده باشد. هماهنگی صدا و تصویر، باعث جذابیت برنامه‌های تلویزیون می‌گردد، صدا باید تصویر را تکمیل و یا شرح دهد. صدا بیننده را به دنبال تصویر رهنمایی نماید. کلمه‌ها باید تابع تصویر بوده، نباید جداگانه عمل نماید و با تصویر در تناقض قرار گیرد. در این زمینه، برنامه‌های تلویزیون آمیزه‌ای از صدا، سخن و تصویر است.

هیچ‌یک را نمی‌توان حذف کم و یا اضافه کرد استعداد و چابکی گوینده برنامه با خلاقیت و کاردانی نویسنده متن توانایی را به میان

می آورد که برنامه زیاد پُر حرف نشود و یا کاملاً تصویری نگردد. کاملاً تصاویر را رهنمایی کند و تصاویر روشنگر صحبت‌ها باشد.

آن چه باید بیش از همه بر آن تأکید کرد، استفاده خلاق از گفتار است. در تلویزیون نسبت به سینما ضرورت سخن بیش تر است، باید به ترتیب هنرمندانه آن اهمیت داد و کوشید. زبان تلویزیون زبان صحنه‌های متحرک و زنده و ترکیب هنرمندانه کلام با تصویر است. این زبان شاید، بر انگیزه‌ترین، فشرده‌ترین و وحدت همه زبان‌هایی باشد که توسط انسان تا به حال ایجاد شده است.

در تلویزیون ظاهر شدن به قیافه تصنعی تأثیرات منفی دارد. گورگی گفته است: «برای یک هنرمند لازم است که اشخاص را غافل‌گیر کند و نگذارد برای یک عکس مقبول قیافه بگیرند.» در تلویزیون گوینده شدن یک مطلب است و گوینده بودن مطلبی دیگر. شما ممکن است به کمک یک دوست بانفوذ «واسطه» و یا به سبب داشتن چهره دل‌چسب و... به عنوان گوینده به رادیو تلویزیون راه یابید؛ اما آیا به کمک بخت یا به یاری یک دوست بانفوذ می‌توانید، حقیقتاً گوینده باشید؟ گوینده شدن نخستین گام از راه بی‌انتهای گوینده بودن است.

گوینده‌ای که پیش میکروفون می‌نشیند باید «گوینده» باشد، نه این‌که بعداً گوینده شود. کسی که به جای حرف زدن ناله می‌کند یا دندان‌هایش را از روی هم بر نمی‌دارد، به کمک هیچ عاملی نمی‌تواند یک شبه گوینده، به معنای واقعی کلمه شود؛ و اما: برای گوینده بودن در رادیو تلویزیون، در نخستین گام چهار اصل اساسی جایگاه خاص را داراست:

اول. عشق به کار: برای رسیدن به مطلب و مقصود، بهترین انگیزه و بهترین وسیله و بهانه، عشق است. عشق شب شمارا به صبح پیوند

می‌زند، بی آن‌که احساس کسالت کنید. عشق در فرسنگ‌ها شمارا می‌دواند، بی آن‌که اندکی خستگی در وجود شما راه یابد. عشق همان است که صوفی را به صافی و صوفی را به دیداری معبود نایل می‌گرداند. عشق همان است که از میان سال‌های سده‌ها و از میان هزاران هزار کس هنرمندی را برمی‌کشد و نامش را بارز، بانور، یا عشق بر تاج تاریخ می‌نشانَد؛ عشق آفریننده زیبایی است؛ عشق دستمایه فداکاری است؛ برای دستیابی به هر پیروزی، عشق همراه و هم راه عاشق است.

عشق فردوسی می‌سازد؛ عشق ارسطو و افلاطون می‌سازد. عشق آدمیزاد را به اوج انسانیت می‌سازد؛ و آن زمان که عاشق بر این خاکدان نیست، عشق او برجاست، زیبا، شیرین و گویا، به قول مولانا:

هر چه گویم عشق را شرح و بیان

چون به عشق آیم خجل باشم از آن

شما برای دستیابی به هر آرزویی باید عاشقانه تلاش کنید. اگر می‌خواهید گوینده باشید، نه این‌که فقط گویندگی کنید. باید عاشق این هنر یا این فن باشید. عاشق باشید همه دشواری‌ها آسان و همه راه‌ها هموار می‌شود.

**دوم. تصمیم و عمل:** عامل تحرک غیر از خود تحرک است. عشق عامل خوبی برای تحرک است، آن‌که عاشق است و از جا نمی‌جنبد از جان عاشق نیست. شاعری است که ده‌ها شعر ناسروده دارد. نویسنده‌ای است که بسیار افسانه‌های نانوشته دارد. نقاشی است که پیکره‌های زیبایش را فقط در عالم خیال برای خود می‌کشد. شما اگر تصور می‌کنید که عاشق هنر گویندگی هستید، ولی ترجیح می‌دهید؛ به‌گونه‌ای مثال: به

معامله فروش مواد ساختمانی پردازید که عاید خوبی دارد، با خواست خود رقیب خوبتر را ترجیح داده‌اید. پس عاشق صادق نیستید.

پول می‌تواند وسیله در سر راه شما در راه رسیدن به معشوقه شود، مقام هم همین‌طور، سایر وسایل مادی نیز به همین ترتیب. اگر مرد میدان هستید، باید پاک‌باز باشید. در این کشور فقیر «افغانستان» کار گویندگی عاید چندانی ندارد، مثل هر هنر دیگری. شما ممکن است با اندکی آشنایی با کار تجارت، به آسانی روزی هزاران افغانی به جیب‌تان بیاید؛ اما اگر تصور می‌کنید که از طریق ارابه هنر می‌توانید، زندگی خوبی داشته باشید. ببخشید این راه را به اشتباه آمده‌اید!

چنان‌که گفته‌اند: آن‌چه هنرمند را هنرمند نگه می‌دارد، عشق او به هنر است. برای توفیق در این کار، اراده و عملی عاشقانه لازم است و تلاش بسیار، بعد قناعت به یک زندگی فقیرانه که آن‌هم عالمی دارد و اگر خوش‌اقبال باشید، احتمالاً اندکی شهرت.

**سوم. تمرین، تمرین و تمرین:** می‌گویند صدای خوب و توانایی مطلوب است، اما هنر نیست. مثل داشتن چشم‌هایی زیبا؛ اما صدای خوب وسیله مطلوبی برای ارابه هنر است. داشتن وسیله خوب نعمت است و خوب استفاده کردن از این وسیله موجب پیدایی یک اثر مطلوب می‌شود. نقاش هم برای آفریدن یک تصویر دل‌خواه به رنگ، قلم و مو نیازمند است. خطاط هم برای خلق کردن یک صفحه هنرمندانه به قلم و پنجه‌ای بی‌ارزش نیاز دارد. با این تعریف شاید اجازه داشته باشیم که بگوییم گوینده خوب هنرمند است؛ زیرا که از وسیله خوب، خوب استفاده کرده است. یا حداقل یک استادکار زبردست است. به‌هر حال برای این‌که بتوان از هر وسیله خوبی، خوب استفاده کرد، بدون تردید تمرین لازم است.

جای دریغ خواهد بود اگر وسیله خوبی داشته باشیم؛ اما آن را بیکار نگهداریم، درحالی که دیگران حسرت آن را می‌خورند. به اجرا و صدای گویندگان ورزیده گوش کنید؛ ولی مواظب باشید، مقلد آن‌ها نشوید. می‌توانید صدای آن‌ها را ثبت کنید، بعداً متن گفتارشان را بنویسید؛ و بدین ترتیب پی ببرید که چگونه گوینده خوب، حتی یک متن بد را، خوب تحویل شما می‌دهد. عکس این مطلب نیز خودبه‌خود صادق است، در هر فرصتی، با خواندن متون مختلف، صدای خود را ثبت کنید و کوشش کنید عیب‌ها را بکاهید، فراموش نکنید راه مؤفقیّت: تمرین، تمرین و تمرین است.

**چهارم. مطالعه، مطالعه و مطالعه:** شما در شروع کار برای آن‌که صدای مطلوب داشته باشید، هر قدر می‌خواهید تمرین کنید. برای آن‌که به رادیوتلویزیون راه یابید، هر چه می‌توانید، تلاش کنید. این کارها به شنونده‌ها و بیننده‌ها ربطی ندارد؛ اما ... اگر حقیقتاً می‌خواهید گوینده‌ای قابل تحسین باشید، ضمن پذیرفتن آن‌چه گفته شد و آن‌چه گفته خواهد شد، از مطالعه نباید غافل شوید.

مطالعه نمایید، هر قدر که می‌توانید و در هر مورد که دسترسی دارید. نگوید که وقت کم‌تر برای مطالعه دارم. اگر گوینده یا مجری برنامه خاصی هستید، چه بهتر که بیش‌تر در آن مورد مطالعه کنید؛ ولی به هیچ‌وجه از ادبیات غافل نشوید. شما مجری هر نوع برنامه‌ای که باشید، زیربنای کارتان ادبیات است. ذهن خود را با انواع شعر و صورت درست واژه‌ها آشنا کنید.

کلام باید چون بازیچه‌ای در دست شما باشد. با متن‌های گوناگون ادبی آشنایی و در خوانش آن در جدال باشید. این کار علاوه بر تأیید

عجیب در کار شما، از شما فردی باتجربه، خوش و حاضر جواب می‌سازد. مؤدب، متواضع و صاحب‌نظر می‌شوید و یاد می‌گیرید که بنویسید. شما وقتی برنامه‌ای را گزارش می‌کنید، وقتی در استدیو تلویزیون مجلس یا محفلی را اداره می‌کنید، کم‌تر می‌توانید از نوشته استفاده کنید.

حضور ذهن و حاضر جوابی و پرسش‌های متین شما، نتیجه مطالعه مستمرتان خواهد بود. آشنایی شما با زبان‌های «فارسی، پشتو، عربی و انگلیسی» و قواعد این زبان‌ها موجب چیره‌دستی شما در کارتان در تلویزیون خواهد بود. شما اگر یک «قید را به صورت صفت» بخوانید<sup>۲۴</sup>، یا نادرستی‌هایی از این قبیل، چه‌بسا که بسیاری از شنونده‌ها و بیننده‌ها رادیو تلویزیون خود را خاموش کنند به این جمله‌های ساده توجه کنید:

● آن کودک زیبا، می‌خندید.

● آن کودک، زیبا می‌خندید.

و یا:

● آن مرد، بامتانت سخن می‌گفت و شنوندگان سرو پا گوش بودند.

● آن مرد بامتانت، سخن می‌گفت و شنوندگان سراپا گوش بودند.

ویرگولی که بین دو واژه گذاشته شده نشان می‌دهد که دو جمله، درحالی که در نوشتن به یک شکل هستند؛ اما در معنی چقدر فرق دارند. خلاصه، تمرین کنید. فراموش نکنید که شنونده و بیننده فقط مجال یک‌بار شنیدن یا دیدن برنامه شما را دارد. او کتاب نمی‌خواند که اگر اشتباه خواند یا نفهمید، برای درک درست آن به عقب برگردد و باز فراموش نکنید که آن چه از رادیو تلویزیون شنیده می‌شود، به عنوان «زبان

---

<sup>۲۴</sup> مثلی که در رسانه‌های افغانستان شاهد آن هستیم. «مؤلفان»

معیار، تلقی می‌شود و به‌وسیله تکرار در زبان جا می‌افتد. پس غلط‌گویی، غلط خوانی و غلط پراکنی در هنرگویندگی در رادیوتلویزیون ممنوع است.



## مبحث دوم

### گوینده تأثیر گذار باشید!

۱. کم‌تر حرف بزنیم: این بدان معنی نیست که حرف نزنیم؛ بلکه هر جا نیاز به صحبت کردن بود خود را نشان داده و نظر خود را ایراد کنیم. متأسفانه بعضی افراد این‌طور برداشت می‌نمایند که کم‌گویی یعنی هیچ‌گویی و همین امر باعث منزوی شدن و دور شدن از اجتماع می‌گردد.

۲. قبل از شروع صحبت حداقل ۳۰ ثانیه فکر کنیم: فکر کردن قبل از شروع صحبت هرچند کم و کوتاه باعث گزیده‌گویی شده و از هرگونه گند زدن و هم‌چنین بیهوده‌گویی و باعجله صحبت کردن جلوگیری می‌کند. حتماً دیده‌اید افرادی که پس از شنیدن حرفی یا پرسشی مدت‌زمانی کوتاه آن را حلاجی نموده و سپس بیان می‌نمایند و اکثر اوقات پاسخ آن‌ها بسیار متین و درست است و هیچ جای ایراد نیست؛ اما امان از افرادی که آن‌چه به ذهن‌شان می‌آید را بیان می‌نمایند، بدون این‌که حتی لحظه‌ای در مورد آن فکر کنند. به اصطلاح با صدای بلند فکر می‌کنند و اکثر اوقات حرف‌هایی می‌زنند که باعث پشیمانی‌شان می‌گردد. فکر کردن آسان است. تمرین کنیم.

۳. با صدای بلند نخندیم: می‌توان از پیامبر (ص) الگو گرفت، خنده با صدای بلند شخصیت انسان را زیر سؤال می‌برد. هیچ انسان گرانمایه‌ای را نخواهید دید که با صدای بلند خندیده و یا قهقهه بخندد. از بازیگران معروف سینما «در زندگی شخصی» گرفته تا بزرگان و دانشمندان. با صدای بلند خندیدن باعث جلب توجه

- دیگران شده و با توجه به این که دیگران نمی‌دانند مطلب شما چقدر خنده‌دار است، باعث سوء برداشت آن‌ها می‌شود.
۴. **لبخند بزنییم:** یک لبخند کوچک باعث جذب می‌شود. هر انسان دارای کودک درونی است که آن کودک درون به آن چه که خود بخواند جذب می‌شود چه بخوانیم و چه نخواهیم. اخلاق کودک درون دقیقاً مانند کودکان است و به چیزهای زیبا عکس‌العمل مثبت نشان می‌دهد. پس همان‌طور که یک کودک جذب یک لبخند می‌شود، ما نیز جذب چهره‌های بشاش و خنده‌رو می‌شویم. هم‌چنین لبخند باعث زیبا شدن چهره می‌شود.
۵. **شوخ طبع باشیم؛ ولی بسیار کم شوخی کنیم:** شوخی هر قدر هم کوچک می‌تواند باعث رنجش شود؛ مگر این که این شوخی با فکر قبلی و بررسی بیان شده و یا انجام شود؛ به‌طور مثال شوخی‌هایی که باشخصیت افراد رابطه دارد باعث قتل شخصیت می‌شود. شوخی اگر در حد یک لبخند کوچک و ملیح باشد، بسیار شیرین است و نه بیش‌تر.
۶. **شوخی فراوان انرژی ذهنی را کاسته و جذابیت را از بین می‌برد.** چرا که شوخی به تدریج پرده‌های حرمت را پاره کرده و کم‌کم موجب بی‌احترامی می‌شود. باین حال تبسم به چهره جذابیتی عمیق می‌بخشد. در تبسم سنگینی و متانت موج می‌زند؛ ولی در خنده زیادی و شوخی سبکی و کاهش جذابیت نهفته است.
۷. **آن چه هستیم باشیم:** از بیان حرف‌های بیخودی و دروغ و بزرگ کردن خود پرهیزیم. آن چه که هستیم باشیم به این معنا که خود را

بزرگ‌تر از آن‌چه هستیم جلوه ندهیم و سعی نکنیم خود را به‌زور در دل مردم جای دهیم.

۸. سکوت را تمرین کنیم: بعضی افراد می‌پندارند که هر چه پُر صداتر باشند بیش‌تر جذاب می‌شوند؛ ولی این‌طور نیست. سکوت تأثیری ذهنی در افراد می‌گذارد. هنگام سکوت، در اطراف خود ایجاد خلأ می‌نماییم و این خود باعث جاذبه است. ضمن این‌که سکوت انسان را عاقل‌تر و باتجربه‌تر نشان می‌دهد، زمینه‌ای مناسب برای صمیمیت است. البته سکوت ناشی از ترس و عدم اعتمادبه‌نفس، باعث کاهش جذابیت است. هم‌چنین نرم و با ملایمت صحبت کنیم چراکه جیغ، دادوهوار، بلند صحبت کردن و خشن و عصبی بودن باعث قطع اعتماد مردم می‌شود.

۹. فرد محترمی باشیم: به خود و دیگران احترام بگذاریم. بی‌ادبی در کلام و گفتار و رفتار از جذابیت‌گوینده<sup>۲۵</sup> بسیار می‌کاهد. باید در ظاهر آراسته و در باطن وارسته بود. شخص مؤدب و متین و محترم بی‌تردید جذاب‌تر از بی‌ادبان است. هتاک‌ی و ناسزاگفتن حتی به افراد بدصفت و بی‌شخصیت و هم‌چنین تحقیر و تمسخر و غیبت و بدگویی مخالف با احترام است.

۱۰. در رفتار و کلام قاطعیت داشته باشیم: سست‌عنصر نبودن و پای تصمیمات و تعهدات ماندن موجب جذابیت است. افرادی که شخصیتی قاطع دارند هدف‌های مشخص و ارزش‌های معینی و برنامه‌های مدونی دارند و بلااستثنا جذاب‌اند. قدرت «نه» گفتن به

---

<sup>۲۵</sup> یک تعداد مجری‌ها به بهانه شوخ‌طبعی به مهمان برنامه خود بی‌حرمتی می‌کنند. م.

درخواست‌های بی‌ارزش دیگران موجب رویش جذابیت است. بعضی افراد خود را فدای این‌وآن می‌کنند و هر کار مثبت یا منفی را قبول می‌کنند و این‌طور می‌خواهد در دل دیگران رخنه کنند که نمی‌شود. جذابیت یعنی مصمم بودن و قاطعیت در رفتار و گفتار.

۱۱. مراقب امیال و غرایز شخصی خود باشیم: افراد دارای شخصیت مسلط و چیره بر غرایز و امیال، دارای تسلط بیش‌تری هستند. کسانی که بر میل جنسی، میل غذا خوردن، عواطف و هیجانات خود مسلط هستند، جذابیت معنوی دارند. تأثیر روانی گذاشته و انرژی مثبت از وجودشان فوران می‌کند. کسانی که غریزی و هوسی هستند و مدام در پاسخ به امیال خود به سر می‌برند و نمی‌توانند خود را کنترل نمایند و خصوصاً به زبان و نگاه خود مسلط نیستند، هیچ‌گاه به جذابیتی که انتظار دارند دست نخواهند یافت و مسلماً بدون کسب جذابیت از تأثیرگذاری هم خبری نیست.

## مبحث سوم

### نکته‌هایی که باعث موفقیت گویندگان تازه‌کار می‌شود!

۱. اعتماد به خداوند (ج) داشته باشید: اعتماد به نفس، یعنی اعتماد به خود، خودی که خدا برای بهترین کارها به دنیا آورده و خودی که از وجود خداست. پس اعتماد به نفس را با وجودمان که از آن خداست، یعنی اعتماد به خدا معنا می‌کنیم و چقدر زیبا و محکم و پُر قدرت، با اعتماد به خدا می‌توانید گام بردارید؛ خدایی که در تمام لحظه‌های زندگی محکم در کنار شما ایستاده و با تلاشی که می‌کنید از ما حمایت می‌کند. پس به خودت اعتماد کن که اعتماد تو، اعتماد به خداست.

۲. قانون باور را بپذیرید: به هر آن‌چه از درون عمق وجودت را قبول داشته باشی، به واقعیت تبدیل می‌شود. همیشه رفتاری هماهنگ با باورهای عمیق خوددارید، برخلاف این‌که آن باورها درست هستند یا خیر. باورهای شما در تعیین واقعیت نقش شما بسیار تأثیرگذار است. آن‌چه را که می‌بینید و باور ندارید، بلکه چیزی را می‌بینید که باور دارید. باورهای شما می‌توانند زندگی شما را تغییر دهند و در شاد بودن و پیش‌رفت شما مؤثر باشند و خوش‌بینی را به همراه داشته باشید. اگر باورهای منفی نسبت به خودتان داشته باشید و توانایی‌های خودتان را قبول نمی‌کنید، شما مانع به حقیقت پیوستن رویدادهایی می‌شوید که احتمال وقوع‌شان بسیار بالاست.

۳. آهن‌ربای اهداف‌تان باشید: شما مثل آهن‌ربایی هستید که به هر آن‌چه فکر می‌کنید، جذب می‌کنید، حال می‌خواهد خوب باشد یا بد. شما باید به آن‌چه دوست دارید، توجه متمرکزی داشته باشید و

نگذارید چیزهای ناخوشایند به ذهن شما خطور کند؛ وقتی شما روی خواسته‌های‌تان متمرکز می‌شوید؛ دقیقاً زمانی است که شما آماده‌اید، چیزی را که می‌خواهید به دست آورید.

۴. **هدف خود را تصور کنید:** شما باید تصور کنید که این توانایی را دارید که یکی از برترین افراد در حوزه‌گویندگی و حوزه‌کاری خود شده‌اید. این‌که یکی از محبوب‌ترین، قدرت‌مندترین و بانفوذترین افراد در دنیا هستید و از هیچ‌چیزی نمی‌ترسید و هیچ تردیدی را در دل خود راه ندهید. تصور کنید شما می‌توانید هر هدفی را در ذهن خود مشخص کنید و به آن برسید و این‌گونه با الگوسازی ذهن خودتان را تقویت کنید و با تغییر تفکر در زندگی به آن‌چه را که می‌خواهید، برسید و لذت ببرید.

۵. **خود را دوست بدارید:** شما هرچه خودتان را دوست داشته باشید و نسبت به خودتان علاقه‌ی زیادی داشته باشید، در تلاش‌های‌تان فوق‌العاده بهتر عمل می‌کنید و میزان رضایت از خودتان را به بالا می‌برید وقتی که در استدیو پا می‌گذارید؛ احساس بهتری به خود دارید و بیش‌ترین تأثیر را می‌توانید در گویندگی خود برای مخاطب داشته باشید و اجراهای موفق‌تری را برگزار کنید.

۶. **با فضای تلویزیون و استدیو آشنا باشید:** برای کاهش استرس و ترس پیش از گویندگی باید با استدیو آشنایی داشته باشیم. به این منظور باید پیش از برنامه به استدیو مراجعه کرده تا همه موارد نیاز را بررسی نماییم. از جمله بلندگو، نورپردازی، پروژکتور و... به‌طور یقین هر قدر اطمینان شما از اجرای بدون نقص فنی بیش‌تر باشد، در این صورت از ترس شما کاسته می‌شود.

۷. آمادگی داشته باشید: یکی از عوامل مهم در مدیریت و مهار کردن ترس هنگام گویندگی تمرین کردن و آمادگی پیش از برنامه است. یکی از اقدام‌ها و تمرین‌های مهمی که باید پیش از برنامه انجام دهیم که موجب آمادگی بیش‌تر ما می‌شود، ضبط کردن صدا و یا ویدیو گرفتن از خود ما است. در مرحله‌ی بعد باید صدای خود را گوش کنیم و یا ویدیوی ضبط‌شده خود را به‌دقت ببینیم. باید با دید منتقدانه به بررسی آن‌ها بپردازیم و نکته‌های که باعث بهبود در گویندگی ما می‌شود، مدنظر قرار دهیم.
۸. به‌صورتِ ذهنی تمرین کنید: در این تمرین می‌توانیم در ذهن خودمان برنامه‌ی که قرار است، انجام بدهیم تصور کنیم، آن‌هم با کوچک‌ترین جزئیات، تک‌تک حرف‌هایی که قرار است، بگوییم، شنوندگان و بینندگان که برنامه را می‌بینند و از اول تا آخر صحبت‌های مان را به‌صورتِ کاملاً ذهنی برای خودمان تصویرسازی کنیم.
۹. انفرادی تمرین کنید: در این تمرین به‌صورت واقعی و عملی تمام حرف‌هایی که قرار است در یک برنامه بگوییم، اجرا می‌کنیم.
۱۰. پیش آینه تمرین کنید: ایستادن مقابل آینه و تمرین کردن یکی از تمرین‌های مهم در گویندگی است. وقتی مقابل آینه می‌ایستیم و تمرین می‌کنیم، درواقع می‌توانیم نقاط ضعف خود ما را ببینیم و اصلاح کنیم؛ به‌عنوان مثال: زبان بدن که یکی از فاکتورهای اصلی در گویندگی است، مدنظر قرار می‌دهیم، هم‌چنین به طرز بیان و حرکت‌های چهره و بدن خود توجه می‌کنیم.
۱۱. همراه با ضبط صدا تمرین کنید: این تمرین یک پله از تمرین قبلی پیش‌رفته‌تر است، یعنی تمام کارهایی را که در مرحله پیش

انجام دادیم را در این مرحله هم انجام می‌دهیم، فقط صدای خودمان را ضبط می‌کنیم تا بعد از برنامه بشنویم و تجزیه و تحلیل کنیم و همین‌طور نقاط ضعف و قوت خودمان را بشناسیم و بهترش کنیم.

۱۲. در مقابل کمره تمرین کنید: در این مرحله هم به جای ضبط کردن صدا از خودمان، فلم‌برداری می‌کنیم تا علاوه بر صدایی که شنوندگان و بینندگان از ما می‌شنوند، تصویری هم که قرار است از ما ببینند را هم مشاهده کنیم. در این مرحله می‌توانیم روی زبان بدن مان هم تمرکز داشته باشیم و بایدونبایدهای زبان بدن را به کار بگیریم تا بتوانیم برنامه اثربخشی داشته باشیم.

۱۳. شروع خوبی داشته باشید: یک راه خوب که باعث می‌شود اوضاع را تا حد زیادی کنترل کرده و با ترس خود کنار بیایید، این است که برای شروع برنامه خود بیش‌تر وقت بگذارید و چندین بار آن را تمرین کنید وقتی برنامه خود را با یک شروع جذاب آغاز می‌کنید توجه مخاطبان بیش‌تر به شما جلب شده و این امر باعث می‌شود اعتمادبه‌نفس‌تان بالا رود و تسلط بیش‌تری بر جریان برنامه داشته باشید.

۱۴. بر روی لنز کمره خود تمرکز کنید: در هنگام برنامه سعی کنید ارتباط چشمی با مخاطبان خود را حفظ کنید و در هنگام برنامه به کمره نگاه کنید.

۱۵. کتابچه جمله‌های زیبا داشته باشید: یک گوینده حرفه‌ای باید یک کتابچه برنامه‌ریزی و جمله‌های زیبا باید داشته باشد و هر موقع و هر جا واژه زیبا، جمله زیبا، داستان یا تشبیه‌ها و استعاره‌های زیبا و یا جمله‌های طنز ناب و غیره را شنید بی‌درنگ در آن یادداشت نماید.



۱۶. بدترین حالت ممکن را پیش‌بینی نمایید: گوینده باید برای بدترین‌ها آمادگی داشته باشد تا اگر شرایط خوب بود که هیچ، ولی اگر بد بود غافل‌گیر نشود یک گوینده حرفه‌ای باید به قدری برای وقوع مشکلات احتمالی آماده بوده و برای هر یک برنامه و راهکاری داشته باشد که حتی اگر در حین برنامه زلزله‌ای رخ داد بتواند آن را اداره کند و اصطلاحاً توانایی مدیریت بحران داشته باشد.
۱۷. در برابر هر ۱ کلمه ۱۰۰ کلمه بدانید: این نکته‌ای است که ارنست همینگوی مطرح می‌کند: «که در جهت نوشتن برای هر یک واژه شما باید ۱۰ واژه درباره موضوع بدانید که بتوانید مطلبی را بنویسید، در غیر این صورت بیننده متوجه سطحی بودن مطلب و دانش نویسنده می‌شود.»
۱۸. در جهت صحبت کردن در مقابل کمره برای هر یک واژه شما باید ۱۰۰ واژه درباره موضوع بدانید که بتوانید مطلبی را بیان کنید، در غیر این صورت شنوندگان و بینندگان گمان می‌کند شما اطلاعات و دانش کافی نسبت به موضوعی که در حال صحبت درباره آن هستید، ندارید. در واقع وقتی با تسلط کامل نسبت به موضوع برنامه‌تان داشته باشید، استرس و ترس ما به‌طور چشم‌گیری کاهش پیدا می‌کند.
۱۹. از دیگران بازخورد<sup>۲۶</sup> بگیرید: یکی دیگر از راه‌های بسیار مؤثر در گویندگی بازخورد گرفتن از اطرافیان است.

---

<sup>۲۶</sup> Feedback.

۲۰. رضایت مسئولان رادیوتلوویزیون را جلب نمایید: در حرفه گویندگی یکی از وظایف گوینده این است که کاری کند که در رادیوتلوویزیون، بالیاقت به نظر برسد و این کار فقط به وسیله جلب رضایت سالم شنوندگان و بینندگان انجام می‌شود وقتی گوینده این کار را کرد به طور قطعی آن از رادیوتلوویزیون پاداش مستقیم یا غیرمستقیم خود را دریافت خواهد کرد.

۲۱. شیک صحبت کنید: به کار بردن واژه‌های وزین و زیبا باعث می‌شود شنوندگان و بینندگان با رغبت بیش‌تری به شما توجه کند و از لحن و آهنگ صدای شما لذت ببرد. البته این به معنای استفاده از لغت‌های دشوار و پُر تکلف و یا لفاظی کردن با استفاده از کلمه‌ها نیست، برخی از واژگان در عین سادگی زیبا بوده و بیش‌تر بر دل نشست و به‌طور یقین تأثیرشان هم بیش‌تر است می‌توانید از فرهنگ لغات کمک بگیرید و بیش‌تر به صحبت‌های دیگران دقت کنید.

۲۲. کمال‌گرا نباشید: بیش‌تر مردم از این جهت از صحبت کردن در مقابل کمره وحشت دارند که می‌ترسند اشتباهی کنند و در مقابل دیگران خجالت‌زده شده و احساس شرمندگی کنند. داشتن اضطراب و نگرانی نسبت به این که ممکن است دچار اشتباه شوید، نه تنها به شما کمکی نمی‌کند؛ بلکه احتمال بروز اشتباه‌ها را هم بالا می‌برد در حقیقت خود حالت ترس و اضطراب، زمینه‌ساز وقوع خطا و اشتباه می‌شود شما از خود ترس، می‌ترسید با این که این نوع ترس اشتباه است؛ ولی شما تنها نیستید حتی گویندگانی حرفه‌ای هم برخی مواقع این اشتباه را مرتکب می‌شوند تفاوت در این است که آن‌ها این اشتباه‌ها را موانع بزرگی بر سر راه موفقیت خود نمی‌دانند، اضطراب

ناشی از اشتباه‌ها فقط باعث می‌شود خطاها و اشتباه‌ها شما بیش‌تر به چشم بیاید؛ به‌عنوان مثال: وقتی کلمه‌ای را فراموش می‌کنید یا قسمتی از صحبت‌تان یادتان می‌رود، خونسرد باشید و اعتمادبه‌نفس خود را از دست ندهید؛ زیرا کسی جز خودتان نخواهد فهمید به‌طور دقیق چه اتفاقی در حال وقوع است.

۲۳. **عالم بی‌عمل نباشید:** اگر صد کتاب دیگر هم راجع به هنر گویندگی بخوانید و فن‌ها و نکته‌های باارزشی را هم بیاموزید، هنگامی که نتوانید در عمل از آن‌ها استفاده کنید، فایده ندارد البته دارا بودن دانش در خصوص مقابله با آن لازم است؛ ولی همان‌طور که در خشکی نمی‌شود شنا آموخت، بدون قرار گرفتن در مقابل کمره و شرایط صحبت در رادیوتلوویزیون نمی‌توان به با اضطراب و چالش‌های احتمالی آن مقابله کرد. پس موقعیت‌های که دست می‌دهد را غنیمت شمرده و به آن به‌عنوان فرصتی برای تمرین و تجربه نگاه کنید.

۲۴. **افکار منفی را نادیده بگیرید:** یک حسی که هرکدام از ما ممکن است در برنامه خود بخصوص در شروع کارمان، تجربه کنیم این است که با خودمان وارد گفت‌وگوی درونی منفی می‌شویم. شاید جمله‌های زیر برای شما هم آشنا باشد:

● پیش بردن برنامه برای من وحشتناک است.

● اگر شنوندگان و بینندگان از برنامه من خوش‌شان نیاید؟

● اگر آن‌ها برنامه من را مسخره کنند؟

● اگر شروع خوبی در برنامه نداشته باشم؟

● اگر برنامه من کسل‌کننده باشد؟

جمله‌های بالا جمله‌هایی هستند که شما با خودتان روزهای متوالی

تکرار می‌کنید؛ باید بدانید که جای تعجب ندارد که شما استرس و نگرانی دارید؛ ولی به این نکته توجه کنید که شما نمی‌توانید اظهارنظر و فکر اطرافیان‌تان را درباره برنامه‌تان مهار نمایید.

۲۵. خود را لایق بهترین جایگاه بدانید: شما باید خودتان را لایق

بهترین‌ها بدانید تا بتوانید با این حس خوب بهتر به‌پیش بروید و اگر به موفقیت‌هایی دست پیدا می‌کنید و خودتان را لایق نمی‌دانید، بدانید که این یک احساس درونی است که ممکن در زندگی سختی‌هایی کشیده‌اید و یا این‌که چون اطرافیان شما هم موفق نشده‌اند، در درون‌تان احساس گناه می‌کنید، باید به شما بگویم که وقتی کسی که تلاش می‌کند نتیجه می‌گیرد و منتظر دیگران نمی‌ماند، پس موقعیتی را که به دست می‌آورد: موفقیت شما حاصل تلاش‌های شماست، این الگوی ذهنی را با باورهای خوب لایق بودن جایگزین کنید.

۲۶. از حرفه‌ای‌ها یاد بگیرید: یکی از بهترین روش‌هایی که به شما

کمک می‌کند اعتماد به نفس‌تان افزایش یابد این است که از افراد گویندگان موفق و بزرگ‌الگو بگیرید و ویدیوی آن‌ها را با دقت نگاه کنید؛ حالت‌ها، رفتار، زبان بدن، نوع شروع برنامه و نحوه تعامل با مخاطبان‌شان را بررسی کنید و ببینید چطور با شنوندگان و بینندگان ارتباط برقرار می‌کند. البته حتماً به صورت مکتوب این کار را انجام دهید؛ زیرا این منبع عظیم یادگیری واقعاً کمک بزرگی به شما می‌کند و بهترین رهنمای شما در مسیرتان خواهد بود.

## مبحث چهارم

### اشتباهاتی که باعث شکست گویندگان تازه کار می‌شود!

۱. نداشتن تمرین برای گویندگی: شکست قطعی زمانی رقم می‌خورد که نتوانید با دانش و آمادگی کافی روی پرده تلویزیون حاضر شوید. فراموش نکنید که در طول گویندگی همه‌چیز در دستان شما قرار دارد و شما مسئول این جمعیتی هستید که برنامه‌تان را می‌بینند. برای وقتی که دیگران گذاشته‌اند تا برنامه شما را ببینند ارزش قایل شوید و با ناشیگری وقت را تلف نکنید! اگر زحمت تمرین کردن را به خود ندهیم یا آن را سرسری بگیریم حداقل به دو دلیل ضرر خواهیم کرد.

دلیل نخست: این که ممکن است در هنگام برنامه اضطراب ما را فرابگیرد و شروع به پراکنده‌گویی کنیم قسمی که در یک تعداد رسانه‌های افغانستان ما شاهد این نوع مجری‌ها هستیم و در نتیجه پیام ما را شنونده و بیننده به‌طور کامل درک نکند و آبرو و حیثیت و اعتبارمان لطمه ببیند.

دلیل دوم: این که یک فرصتی را از دست بدهیم که داشتن آن فرصت، فرصت‌های چشم‌گیر بعدی را برای مان فراهم می‌آورد.

۲. معرفی خود و برنامه را طولانی نکنید: این کار باعث سررفتن حوصله مخاطبان می‌شود و تمرکز آن‌ها به گویندگی شما کاهش می‌یابد و کم‌کم دیگر به برنامه شما گوش نمی‌دهد.

۳. از خودتان تعریف نکنید: ممکن است به مخاطبان این حس دست دهد که شما آدم خودشیفته‌ای هستید و منزلت شما و برنامه‌تان را در نگاه مخاطبان کاهش دهد.

۴. نداشتن شروع خوب: راهکارهای زیادی وجود دارد که می‌توانیم برنامه خود را با آن‌ها شروع کنیم و به پایان برسیم؛ مثل شعر و... که در کتاب‌های دیگر خود به هرکدام از این راهکارها پرداخته‌ایم؛ اما یک نکته‌ی مهم که باید به آن توجه داشته باشیم و با همین نکته می‌توانیم کُلّی گویندگی خود را پیش ببریم. پس بهتر است، شروع و پایان برنامه را باید از پیش آماده کنیم و آن را تمرین کنیم.
۵. نداشتن تسلط کافی بر موضوع برنامه: اشتباهی دیگری شما عدم تسلط کافی بر موضوع برنامه‌تان است. بسیار زیاد دیده‌ایم گوینده‌های را که در مقابل کمره می‌خواهند صحبت کنند و زمانی که صحبت خود را شروع می‌کنند به دلیل این که دانش و اطلاعات کافی در مورد آن ندارند و یا آن موضوع تخصص اصلی آن‌ها نیست، نمی‌توانند به خوبی در مورد آن صحبت کنند و همین عدم تسلط کافی عاملی می‌شود برای بی‌توجهی مخاطبان نسبت به برنامه آن‌ها.
۶. نداشتن مدیریت زمان: احترام به وقت بینندگان را حتمی رعایت کند و برای وقت دیگران ارزش قایل شود.
۷. نداشتن توانایی گویندگی: عامل دیگری که می‌تواند در جلب توجه شنونده و بیننده بسیار تأثیرگذار باشد، خود گوینده و مهارت‌های اوست. همه ما دیده‌ایم که صحبت‌هایی وجود دارد که بسیار ارزشمند و مفید هستند؛ اما کم‌تر کسی به صحبت گوینده گوش می‌کند؛ زیرا او با عدم تسلط خود به نحوه ارایه صحیح، مخاطبان را خسته خواهد کرد.

۸. نداشتن ارتباط انسانی: هر گوینده باید این نکته را در نظر داشته باشد که مخاطبان برای شنیدن صحبت‌های یک ربات تلویزیون نمی‌بینند و برای مخاطبان برنامه مهم است که گوینده با آن‌ها ارتباط خوبی برقرار کند.

۹. **ارایه مطالب غیرقابل فهم:** گاهی وقت‌ها برای مخاطبان ما مطالب بیش از حد نامفهوم است و از همین رو نه می‌خواهند و نه می‌توانند که به صحبت ما گوش کنند. اگر موضوع بیش از حد تخصصی و یا بیش از حد نامفهوم باشد مخاطبان به صحبت ما گوش نخواهند کرد. شما باید این دو نکته را در نظر داشته باشید:

● تا حد ممکن از کلمه‌های تخصصی که برای مخاطبانی که ممکن است، آشنا نباشد، استفاده نکنید.

● دانش پیشی مخاطب و پیش‌نیازهایی که برای فهمیدن این موضوع را مورد شناسایی کنید و ببینید که آیا مخاطب این توان را دارد یا خیر. اگر دارد که به قدرت به صحبت خود پردازید و اگر این پیش‌نیاز وجود ندارد، باید حتماً پیش‌نیاز را به آن‌ها ارایه کنید و یا این که محتوای خود را تغییر دهید.

شما قرار است اطلاعات مفیدی را انتقال دهید. فراموش نکنید که شنوندگان تان فقط یک بار فرصت شنیدن و درک سخنان شما را دارند. اگر مطالبی که عنوان می‌کنید؛ خیلی پیچیده و پُر از لغت‌های سنگین باشد، ممکن است مخاطب به دلیل متوجه نشدن بخشی از سخنان تان، خسته شده و علاقه‌ای به شنیدن ادامه آن نداشته باشد.

۱۰. به خاطر اشتباهات غیر عمدی پوزش نخواهید: خانم استفانی جی کوپمن می‌گوید: «وقتی شما در گویندگی به صورت غیر عمدی

اشتباه می‌کنید، بیش از ۷۰ درصد مخاطبان اصلاً متوجه این اشتباه نمی‌شوند؛ اما وقتی شما به خاطر آن اشتباه معذرت‌خواهی می‌کنید، ۱۰۰ درصد مخاطبان‌تان می‌فهمند که شما خطا کردید.» کاری که شما در این مواقع باید انجام بدهید این است که به جای معذرت‌خواهی، کافی است جمله فعلی خودتان را تمام کرده و بعد با یک جمله رابط، به نکته جا بعدی برگردید.

۱۱. **خشک صحبت نکنید:** برای این‌که خشکی صحبت‌های شما برطرف شود؛ و به عبارت دیگر، صمیمیتی که باید و شاید میان شما و مخاطبان برقرار شود نخست از لحن رسمی خود کمی بکاهید؛ دوم کاملاً بر حقایق، آمار و نکته‌های علمی تکیه نکنید. همیشه نمونه‌های عینی بیش‌تر تأثیرگذار هستند و بهتر در خاطر افراد ثبت می‌شوند.

۱۲. **قطعی گفتن همه مطالب:** قطعی گفتن همه‌چیز «استفاده از کلمه‌های مثل همیشه و...» باعث می‌گردد که از صحبت‌ها سوء برداشت کنند و بهتر است به جای آن از کلمه‌های مثل معمولاً یا بیش‌تر وقت‌ها یا تا آن‌جا که من اطلاع دارم استفاده کنیم و البته در جایی که موضوع قطعی است باید قطعی بگوییم.

۱۳. **استفاده بیش‌ازحد از قیده‌ها:** برخی از گوینده‌ها پیوسته از قید احتمالاً، مسلماً، در حقیقت، قطعاً یا در واقع استفاده می‌کنند. تکرار بیش‌ازحد این کلمه‌ها از اشتباه‌های خطرناک در هنر گویندگی است.

۱۴. **استفاده از واژگان تخصصی یا بیگانه:** بعضی از گوینده‌ها در طول گویندگی‌شان از واژگان تخصصی غیر ضروری و یا از واژگان



- بیگانه استفاده می‌کنند که دو حالت دارد یکی این‌که به این نوع ادبیات عادت کرده‌اند و یا این‌که جهت فضل فروشی و ایجاد توجه که چقدر گوینده باسواد است از این واژگان استفاده می‌کنند. در هر صورت استفاده از واژگان بیگانه و تخصصی دو مشکل دارد اول این‌که صحبت را معماگونه و مبهم می‌کند و توجه مخاطبان را کم می‌کند و دوم این‌که مخاطبان ممکن است تصور کنند که گوینده می‌خواهد سواد و معلومات را به رُخ آن‌ها بکشد.
- یادداشت:** استفاده از واژگان خارجی اگر معادل فارسی آن وجود نداشته باشد و یا این‌که واژه خارجی آن معروف‌تر باشد مشکلی ندارد. به‌طور مثال: استفاده از هلی‌کوپتر به‌جای بالگرد مشکلی ندارد. این‌که در کنار واژه بیگانه، فارسی آن هم گفته شود بازهم مشکلی ندارد.
۱۵. استفاده از لغت‌های کوچه‌بازاری: استفاده از کلمه‌های کوچه‌ای منزلت و جایگاه گوینده را تا حدی پایین می‌آورد و اعتبار او را نزد مخاطبان کاهش می‌دهد و مخاطبان این‌طوری برداشت می‌کنند که گوینده آداب معاشرت بلد نیست و یک انسان کوچه‌بازاری است که نتیجه آن از دست دادن مخاطبان است.
۱۶. از به‌کارگیری کلمه‌ها، جمله‌ها و لهجه محلی خودداری کنید: استفاده از کلمه‌ها، جمله‌ها و لهجه محلی تقریباً مثل استفاده از لباس محلی است که شایسته نیست در هر جایی و هر زمانی از آن استفاده کرد؛ چون این موضوع ممکن است سبب شود که مخاطبان کلمه‌ها و جمله‌های گوینده را متوجه نشوند و دچار سردرگمی شوند، البته به نظر بنده چون بعضی از لهجه‌ها در کشور ما خیلی اصیل و شیرین هستند استفاده از آن لهجه‌ها به شرط آن‌که گوینده

از کلمه‌ها و جمله‌های استفاده نماید که گویندگی کاملاً واضح و گویا باشد می‌تواند یک امتیاز برای گوینده باشد؛ چون مخاطب لذت می‌برد و توجه‌اش بیش‌تر می‌شود.

۱۷. انجام کارهای خلاف آداب گویندگی: عادت‌های رفتاری یا عادت به انجام یک کار خاص مثال: دست روی بینی خود کشیدن یا دائماً گوشه چشم یا لب خود را پاک کردن یا انجام بعضی کارهای خلاف آداب گویندگی مثل کف به دور لب جمع شدن و غیره جایگاه و اعتبار گوینده را در نزد مخاطبان بسیار پایین می‌آورد؛ بنابراین تا آن جایی که می‌شود باید از این قبیل کارها به‌شدت خودداری کرد.

۱۸. خود را برتر از مخاطبان دانستن: مخاطبان دوست دارند که گوینده از جنس آن‌ها باشد و خود را هم‌سطح آن‌ها بداند؛ اما بعضی گوینده‌ها به‌عمد یا غیر عمده خود را برتر از مخاطبان می‌دانند که باعث شکست آن‌ها می‌گردد برخی از گوینده‌ها به‌عمد یا غیر عمده بایان برتری‌های علمی یا تحصیلی و غیره خود می‌خواهند بیان نمایند که انسان بزرگ و مهمی هستند و یا به‌عمد یا غیر عمده از زبان بدنی استفاده می‌کنند که تداعی‌کننده این است که من عالم دهر هستم. من عقل کل هستم. در این حالت میانگین مخاطبان ناخودآگاه این برداشت را می‌کنند که گوینده، خودشیفته و متکبر است و بیان این برتری‌ها را دال بر خودستایی و اظهار فضل گوینده می‌دانند و حس نفرت به نسبت به گوینده پیدا می‌کنند؛ بنابراین، گوینده باید مراقب بیان و بدن خود باشد تا مخاطبان

احساس نکنند که گوینده خود را برتر می‌داند؛ چون این موضوع باعث ایجاد فاصله بین مخاطبان و گوینده و شکست می‌شود.

۱۹. تقلید بیجا از گوینده‌های موفق: بعضی از گوینده‌های غیر حرفه‌ای، الگوگیری و یادگیری از گوینده‌های بزرگ را با تقلید کورکورانه از آن‌ها اشتباه می‌گیرند و به جای هضم تجارب و نحوه اجرای گوینده‌های موفق و رسیدن به سبک شخصی خودشان، عملاً تبدیل به یک مقلد صرف می‌شوند و طبیعی است که در چنین شرایطی مخاطبان ترجیح می‌دهند به دنبال نسخه‌های اصل بروند تا مقلدین.

۲۰. استفاده بیش از حد از زبان بدن: استفاده از زبان بدن مثل حرکت به اطراف، تکان دادن دست و گاهی حرکات سریع برای تغییر جو گویندگی لازم است؛ اما به یاد داشته باشید که زبان بدن و برخی از حالات چهره گوینده که باعث جذابیت بیش‌تر موضوع می‌شود در نقش یک چاشنی یا ادویه هستند. استفاده بیش از حد از ادویه نه تنها به خوشمزه‌تر شدن گویندگی شما کمکی نمی‌کند؛ بلکه آن را تلخ و سرگیجه‌آور می‌کند.



## فصل ششم

### صوت و آهنگ ادا در گویندگی

این فصل شامل مبحث‌های زیر است:

مبحث اول: ماهیت صدا؛

مبحث دوم: صداسازی!

مبحث سوم: سلامت و بهداشت صدا.



## مبحث اول

### ماهیت صدا

۱. **ماهیت صدا:** صدای خوب، مهربان، با اعتماد به نفس، رسا و قوی، مخاطبان بسیاری جذب می‌کند. صدا باید احساس و عواطف را نیز منتقل کند؛ مانند حس مادری، علاقه، دوستی، ناراحتی و غیره؛ کاری که دوبلرها<sup>۲۷</sup> «دوبلاژ»، گوینده‌های رادیوتلوویزیون و هنرپیشه‌های نمایشنامه‌های رادیویی هنرمندانه انجام می‌دهند. یک‌سری از عوامل مؤثر در صدا عبارت‌اند از:

- محل زیست
- خانواده
- وضعیت بدنی
- گوش
- شخصیت
- سواد

هر موجودی به هر شکلی با آوا و صدای خود مورد شناسایی دیگر موجودات قرار می‌گیرد که انسان نیز از این قاعده مجزا نیست. صدا یکی

---

<sup>۲۷</sup> - دوبلاژ، برگرداندن مکالمه فیلم یا سریال از زبانی به زبانی دیگر.

از شاخص‌های مرزبندی در قلمرو حیوانات می‌باشد. همان‌گونه که زبان به‌نوعی در این تقسیم‌بندی نقش دارد، تولید صدا و در پس آن، ماهیت و هویت صاحبش، در عمق رمزگونه صدا به‌روشنی قابل دریافت است. صدا هم وسیله‌ای جهت اعلان وجود هر جنبنده‌ای از جمله انسان و یا دسته و گروهی است که حاصل احساسات درونی و تأثیر محیط در روح و جان می‌باشد. با کسب تجربه، شناخت و بررسی می‌توان به قابلیت محتوای حقیقی، خصلت و نوع رفتار پی برد. (امین، ۱۳۹۹، صفحات ۱۲۷-۱۳۵).

هر صدایی، معنا و مقصودی را در بردارد. نوع صدا حاوی نکته‌های پوشیده و پُررمزورازی است که در نهاد گوینده می‌باشد و پرده‌برداری از آن توسط مخاطب، با توجه به تجارب حاصله امکان‌پذیر است. صدا دارای پیام‌های کوچک و بزرگی است که عملاً بدون اراده مستقیم گوینده، حالت‌ها و احساس‌های درونی و نوع تفکر و بینش را آشکار می‌سازد. اگر سرمان درد بگیرد، صدای مان با موقعی که دل درد هستیم، تفاوت دارد.

صدا برگرفته از روح و روح برگرفته از صدا است و به‌طورکلی هر شخص یا موجودی با صدای خود رابطه‌ی مستقیم دارد. صدا، با لطافت روح، رفتار و شخصیت افراد، هم‌خوان است. از صدای هرکس می‌توان به ماهیت او پی برد؛ به‌عنوان مثال، با شنیدن آوای شخص یا حیوان، باتجربه‌ی خاص، قادر به درک طرز فکر، سلیقه، نحوه‌ی هم‌نشینی، سطح فرهنگ خانواده‌ای که در آن پرورش یافته، می‌باشیم. حتی امکان بررسی‌های دقیق‌تر نیز میسر است؛ به‌طور مثال در چه اقلیمی زیست می‌کند و یا چه بیماری‌های جسمی و روحی دارد.



اگر صدای آدمی همانند اعضای دیگر پرورش یابد و ورزیده شود، می‌تواند در شبانه‌روز ۲۴ ساعت مداوم صحبت کند، بدون آن‌که خشن یا گرفته‌شده و یا دچار هر نوع مشکل فیزیکی دیگر گردد.

یک فرد معمولی باید بتواند دو تا دو ونیم اکتاو صدا را به‌راحتی ایجاد کند. رابطه‌ی بین صدا و روح بسیار نزدیک است؛ تا آن‌جا که به تجربه ثابت‌شده، در مقاطعی باهم ادغام می‌گردند. از این‌گونه جمله‌ها زیاد شنیده‌ایم: «از ترس صدایم بند آمد...»، «بغض گلویش را گرفته و قادر به حرف زدن نبود...»، «این گوینده صدای گرمی داشت...» به‌عنوان مثال، افرادی که دچار سرماخوردگی و ناملایمات می‌شوند، به‌طور ناگهانی صدای‌شان دوزگه می‌گردد. اگر این مورد به‌دفعات عارض شود، این نارسایی پایدار می‌ماند. پس از مطالعه‌ی زندگی‌نامه‌ی افراد صدای بُم، کلفت و زُمخت دارند به این نتیجه رسیده‌اند که آن‌ها زندگی سخت و دشواری داشته‌اند و به‌تبع آن، عادت‌ها و تربیت‌های ناخوشایند گذشته و ادامه‌ی شکست‌ها و محرومیت‌ها، روح آنان با پذیرش شکست، آرامش درون و گویش زیبا را که از یک روح سالم نشأت می‌گیرد، از دست می‌دهند.

صوت حرفه‌ای، صدایی است که استفاده‌کننده آن را به‌عنوان ابزار کار، یا بخشی از توانایی شغلی خود، مورد‌استفاده قرار می‌دهد. از جمله می‌توان از گویندگان، قاریان، مداحان، خطبا، خواننده‌ها، مدرسان، دبلورها و غیره نام برد.

برای این افراد، آموزش فن بیان، صداسازی و موارد تخصصی مرتبط با حرفه‌شان، ضروری است و باید از کلام خود، همانند یک عضو مهم و حیاتی به نحو احسن مراقبت نمایند؛ که در بخش‌های بعدی راجع به آن توضیح خواهیم داد. صدای هر کس همانند اثرانگشت، منحصر‌به‌فرد

است. هر شخص باید با صدای خودش صحبت کند؛ تقلید جایز نیست. لهجه در زبان است. عمل ناپسند تقلید در صدا، متأسفانه در تعدادی از گوینده‌ها نیز مشاهده می‌شود. دستگاه صوتی آدمی، می‌تواند پنج اکتاو تولید کند.

برای صداسازی، نیاز به منبع سازنده داریم که در آدمی هوای دمیده شده از شش‌ها به تارهای صوتی و در سازهای مختلف، هنر نوازنده و ابزار مورد استفاده وی است که در سازهای زهی، کوبه‌ای و بادی تنوع بسیار دارد. گذشته از این‌ها، عامل مؤثر دیگر، محفظ تشدید می‌باشد که به‌طور مثال در تار و سه‌تار، کاسه‌ی آن و در انسان، حلق، دهان، بینی، استخوان‌های سر، قفسه‌ی سینه و تقریباً کل بدن این وظیفه را ایفا می‌کند که در این بین نقش بینی از همه مهم‌تر است. در نتیجه باعث می‌شود که صدای ایجادشده؛ دارای دوام بیش‌تری بوده و بهتر منعکس شود. حال به‌طور خلاصه به شرح و توضیح چند اصطلاح و تعریف می‌پردازیم:

- آلتو: صدای بَم زنانه؛
- سپرانو: صدای زیر زنانه؛
- باس: صدای بَم مردانه؛
- تنور: صدای زیر مردانه؛
- ژوست: ارتعاشات صوت حاصل از ساز، با حنجره‌ی انسان؛ چنان‌چه منطبق با فرکانس نُت موردنظر باشد، آن صدا را ژوست گویند که لغت فرانسوی است.
- فالش: ارتعاشات صوت حاصل از ساز، یا حنجره‌ی انسان، چنان‌چه منطبق با فرکانس موردنظر نباشد، آن صدا را فالش گویند که لغت انگلیسی است.

۲. حنجره: از تارهای صوتی و تعداد زیادی غضروف تشکیل شده است. وسیله‌ی ایجاد صداهای مختلف در بشر، تارهای صوتی می‌باشند. این رشته‌ها ارتفاع یا فرکانس صدا را کنترل می‌کنند. با تغییر طول و ضخامت آن‌ها می‌توان اصوات متنوع به وجود آورد. در مبحث بعد، در مورد آن، بیش‌تر توضیح می‌دهیم.

۳. انواع صدا: نجوا، پچ‌پچ، لطیف، محزون، زنگ‌دار، خسته، روان، دورگه، فریاد، نعره، غرش، عربده و... البته قضاوت در مورد تکلم پُر از ایراد و اشکال، زحمتی ندارد؛ چراکه هرکس به سهولت توان تشخیص اصوات دورگه، ناخالص، نوک‌زبانی و غیره را دارد.

۴. میدان صدا: فاصله‌ی مابین بم‌ترین و زیرترین صدای گوینده، خواننده و یا ساز را میدان صدا می‌نامند. ضعیف‌ترین صدایی را که انسان حس می‌کند، آستانه‌ی شنوایی و بلندترین را آستانه‌ی دردناکی گویند.

۵. انرژی صدا: به آن حجم یا بلندی نیز می‌گویند؛ به‌عنوان مثال: صدایی انرژی بیش‌تری دارد که یک صفحه‌ی معین را شدیدتر مرتعش نماید.

مهم‌ترین اصلی که برای کشف صدای صحیح و خوشایند به کار می‌بریم، اصل کم‌ترین تنش و فشار است؛ یعنی تلاش کنیم با صرف حداقل انرژی و به طبیعی‌ترین وجه ممکن، صدای خویش را به‌کارگیریم. ایدئال این است که تنفس صحیح را به صدا تبدیل کنیم؛ به‌طوری‌که صدا و نفس یکی شوند. همان‌گونه که نفس بدون ایجاد فشار در ناحیه‌ی سینه، گلو و یا دهان به‌طور یک‌نواخت خارج می‌گردد، صدا نیز بدون این‌که در ناحیه‌ی حنجره و گلو ایجاد تنش و فشار نماید، باید خارج شود.

اگر حنجره بدون فشار و انقباض، کار خود را انجام دهد، بهترین صدای خود را تولید می‌کند. اگر صدا از اعماق شش‌ها سرچشمه گیرد جعبه‌ی تشدید سینه، بهتر عمل می‌کند. در پی حذف انقباض از گلو و دهان، حفرة تشدید مذکور، زیباترین طنین خود را ایجاد می‌نماید؛ بنابراین، کافی است که عمل شُل کردن عضله‌ها و تنفس را با تولید صدا همراه نماییم تا طبیعی‌ترین آوای خود را کشف کنیم. این رابطه را همواره در نظر داشته باشید. هم‌زمان: تنفس + شُل کردن عضله‌ها = تولید صدا.

هنگام صحبت کردن به روش‌های مختلف می‌توان در مصرف انرژی صرفه‌جویی کرد که عبارت‌اند از:

- تنفس صحیح؛
- درست ادا کردن حروف «تجوید»؛
- هدایت صدا به سقف دهان؛
- ایجاد طنین مناسب در مسیر صوت؛
- استفاده از میکروفن<sup>۲۸</sup>.

۶. تواتر: تواتر یا فرکانس صوت به میزان زیرویم بودن آن اطلاق می‌شود. فرکانس عبارت است از: «تعداد نوسان امواج صوت در یک ثانیه» و واحد اندازه‌گیری آن هرتز<sup>۲۹</sup> می‌باشد. توان شنوایی گوش، از ۲۰ تا حدود ۲۰۰۰۰ هرتز است. صدای مردان حدود ۱۰۰ هرتز و خانم‌ها معمول ۲۰۰ هرتز می‌باشد. گوش انسان، عضو بسیار حساسی است و با تمرین و ممارست به راحتی می‌تواند بر دقت و

<sup>۲۸</sup> - میکروفون: بلندگو، ابزاری که ارتعاشات صوتی را به امواج الکتریکی تبدیل می‌کند و برای انتقال یا تقویت صدا به کار می‌رود.

<sup>۲۹</sup> - هرتز: واحد بسامد برابر یک سیکل (دور) در یک ثانیه.

تمرکز خود بیفزاید؛ به طوری که قادر می‌شود تفاوت فرکانس یک هرتز را نیز به سهولت تشخیص داده و درست‌ترین پاسخ را به پرسش بدهد. موسیقی‌دان‌ها این مهارت را دارند و اصطلاحاً می‌گویند دارای گوش موسیقایی می‌باشند.

۷. انعکاس صوت: طنین، رنگ یا پژواک، همان‌طور که از نامش پیداست، انعکاس صوت در برخورد با اجسام دیگر است. در این‌جا که حول محور صدای انسان بحث می‌کنیم، به معنای صوتی است که از حنجره بیرون می‌آید و در برخورد با اندام‌های دیگر تغییر می‌کند. در پی حرکت و نوسان عضله‌ها موجود در گذرگاه صوت، امکان تلفظ و ادای حروف، اصوات و کلمه‌ها مختلف میسر می‌گردد. مسیر ایجاد طنین، یک سری پستی و بلندی و فرورفتگی است که شامل، حلق، خیشوم، حفره دهان و لب‌ها است.

یکی از ویژگی‌های طنین آن است که می‌توانیم صداهایی را که از نظر ارتفاع و بلندی یکسان‌اند؛ ولی از منابع مختلف تولید شده‌اند را از یک‌دیگر تشخیص دهیم. بیش‌تر اصواتی که به گوش می‌رسند و یا از خود درمی‌آوریم، ترکیبی‌اند؛ یعنی مخلوطی از صداهای دیگر می‌باشند که بین آن‌ها صداهای ساده نیز وجود دارند. صداهای ساده مشابه عنصر در کیمیا بوده و از ترکیب اصوات دیگر به وجود نیامده‌اند. نُت‌های موسیقی زیرمجموعهٔ این گروه می‌باشند؛ مثلاً در پیانو اگر هر شستی را به‌طور مجزا لمس نموده و لحظه‌ای تأمل نماییم، صدای حاصل، ساده است؛ ولی اگر شستی‌های مختلف را به‌سرعت حرکت داده یا آهنگی بنوازیم، صدای ترکیبی داریم.

۸.۸. صوت موسیقایی: زمانی که نُت‌ها به ترتیب معین و هماهنگ، صدایی را به وجود آورند و نسبت‌شان به‌گونه‌ای باشد که به گوش خوشایند و دل‌نواز آید، این اصوات ساده یک‌دیگر را تقویت و زیباتر نموده و ترکیب روح‌نوازی به وجود می‌آورند که به آن صوت موسیقایی گویند. به تعریف دیگر، جسم و روح انسان با شنیدن آن، واکنش مثبت از خود بروز دهد و کلاً برای سلامتی مفید باشد.

۹. صوت غیر موسیقایی: همان‌گونه که در سیالات جریان آرام و آشفته داریم، مشابه آن، در صدا هم این دو تعریف را داریم که عنوان موردبحث به قولی گوش‌خراش نیز است؛ چراکه اجزای تشکیل‌دهنده آن‌ها، نسبت درستی باهم ندارند و محل آسایش و سلامتی هستند.

اگر تواتر<sup>۳۰</sup> یک نُت دو برابر دیگری باشد. فاصله بین این دو را یک اکتاو گویند حال در همین حدود نیز، می‌توان صدا و نواهای گوناگونی تولید کرد پیدا کردن فواصل گوش‌نواز، یکی از مهم‌ترین فنون هنر بیان و موسیقی است. به عبارتی اصوات را چگونه زیروبم کنیم یا حس بدهیم که ماحصل زیباتر گشته و شنونده را بهتر تحت تأثیر قرار دهد.

۳۰ - تواتر: پی در پی شدن.

## مبحث دوم صداسازی

۱. اجزای صداساز: همان‌گونه که می‌توانیم هر یک از اعضای بدن را بسته به هدف منظوری که داریم، با تمرین و ممارست به درجه مطلوبی از مهارت موردنظر برسانیم، به همین طریق نیز قادریم کمیت و کیفیت صدای خود را بهبود بخشیم. روند صداسازی تشابه زیادی یا فراگیری یک ساز دارد؛ با این تفاوت که در این‌جا، نقش ورزش بسیار پُررنگ و تعیین‌کننده است. اجزای صداسازی به ترتیب عملکرد عبارت‌اند از:

- شکم؛
- دیافراگم؛
- سینه؛
- شش‌ها؛
- نای؛
- حنجره؛
- حلق؛
- بینی؛
- دهان؛
- زبان؛
- فرم دندان‌ها؛
- لب‌ها.

با توجه به این‌که نیروی محرک در صداسازی هوا یا تنفس است؛ بنابراین ابتدا، مطلب را از این مورد آغاز می‌کنیم. (امین، مصطفی، ۱۳۹۸)

۲. روند تنفس: حیاتی‌ترین دستگاه در انسان تنفس است که اگر تنها برای چند دقیقه مختل شود، شخص از دنیا می‌رود. رکن اصلی صداسازی نیز، جهاز تنفس است که بدون آن، تکلم صورت نمی‌گیرد. عمل صحیح نفس کشیدن، از شکم آغاز و پس از حرکت دیافراگم به شش‌ها می‌رسد. به این نوع تنفس، شکمی گویند که برای سلامتی بسیار مفید بوده و بالاترین بازده را دارد.

شش‌ها هوای لازم فراهم نموده و آن را به صوت متراکم از راه نای<sup>۳۱</sup> به حنجره می‌رسانند. استخوان‌های دنده<sup>۳۲</sup> که اطراف شش‌ها را فراگرفته‌اند از آن‌ها محافظت می‌نمایند؛ زیرا این قسمت پرده‌ای به نام دیافراگم یا حجاب حاجز گسترده شده است که ریتین را از روده‌ها، مثانه، معده و غیره مجزا می‌کند.

دیافراگم<sup>۳۳</sup> هم چون پوست طبل باید محکم کشیده و کوک باشد تا بتواند صدای حاصل را به خوبی منعکس نماید. این پرده یکی از مهم‌ترین عوامل در کیفیت بیان و تنفس است و مهارسازی آن اهمیت به سزایی دارد.

۳۱ - نای: لوله‌ای غضروفی که از گلو به پایین پیش مری قرار دارد و هوا را به شش‌ها می‌رساند.

۳۲ - دنده: (قبرغه) هر یک از استخوان‌های خمیده قفسه سینه که از پشت به مهره‌ها وصل می‌شود.

۳۳ - دیافراگم: حجاب حاجز، پرده دل.



در موقع تنفس، یعنی دم، ریه‌ها از هوا پُر شده و دنده‌های زیرین از یک‌دیگر فاصله گرفته و دیافراگم پایین می‌رود. متعاقب این عمل، شکم بالا می‌آید.

زمان بازدم، پرده‌ی دیافراگم و دنده‌ها از پایین بر ریه‌ها<sup>۳۴</sup> فشار آورده تا هوا بیرون رود. موقع صداسازی و انجام تمرین‌های مربوطه و یا حتی حرف زدن عادی، سرعت جریان هوای عبوری از نای، باید یک‌نواخت باشد. وظیفه‌ی این عمل مهم بر عهده‌ی عضله‌های بین دنده‌ها و دیافراگم است. عمیق یا ریشه‌دار کردن صدا، یعنی حرکت دنده‌های زیرین و پایین بردن دیافراگم به درون شکم و در مرحله‌ی بعدی متناسب کردن لحن و معنی با یک‌دیگرند. تا این‌جا نتیجه می‌گیریم که منشأ صدور انرژی صوتی، شش‌ها می‌باشند.

نقش کنترل نفس در صداسازی، همانند مضراب<sup>۳۵</sup> در سنتور<sup>۳۶</sup> است. باید قادر باشیم که به سهولت نفس را هدایت نماییم. این مورد، در سازهای بادی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اگر تنفس به‌صورت ناقص صورت گیرد، صوت خفه و حلقی می‌گردد و اگر شدید باشد. صوت حاصل نازک بوده و مجال تشدید ندارد؛ بنابراین، عمل تنفس باید با دقت انجام‌شده و کُل هوای خروجی «بازدم» برای صداسازی منظور گردد.

رمز دریافت راندمان بالا و ذخیره‌ی انرژی در صحبت کردن و دیر خسته نشدن نیز، همین است. همان‌طور که اجزای یک آهنگ خوب با

---

<sup>۳۴</sup> - ریه: شش.

<sup>۳۵</sup> - مضراب: آلتی که از آن برای نواختن سازهای زهی استفاده می‌کنند.

<sup>۳۶</sup> - سنتور: از سازهای ایرانی به شکل دوزنقه که دارای سیم‌های بسیار است.

ویولون<sup>۳۷</sup> به نحوه حرکت دادن آرشه «چوب» بستگی دارد، کیفیت صدای انسان نیز با نحوه نفس کشیدن و هنر به کار بردن آن رابطه مستقیم و تنگاتنگ دارد.

۳. **تمرین‌های تنفسی:** یکی از نرمش‌های اولیه برای بالا بردن بازده تنفس، توانایی در رهاسازی و حذف تنش‌های جنبی و زاید بر عضله‌ها است. تمرینی که تنها جسم را درگیر کند، بازدهی چندانی ندارد. باید سعی کنیم که تمرین‌های مربوط به این دو را هم‌زمان و باهم اجرا نماییم. اگر نرمش‌ها به‌طور مرتب و به‌درستی انجام گردد و بتوانیم کلیه تنش‌ها و فشارهای عضلانی را از بین ببریم، قادر خواهیم بود که دم و بازده اصولی و روش تسلط بر خویشتن را به‌خوبی فراگیریم. چه بجا و زیبا گفته‌اند: «تنفس اکسیر سلامتی است.» که البته منظور تنفس صحیح است. اساس و بنیان کلیه ورزش‌ها و شرط موفقیت در آن‌ها همین است.

ترتیب اهمیت سم‌زدایی: الف: تنفس؛ ب: آب؛ ج: غذا. دانشجویان عزیزی که این مهارت را به‌خوبی می‌آموزند، باید بدانند که گذشته از بیان، گام مهمی در جهت بهینه‌سازی جسم و روح خود برداشته‌اند. حین انجام کلیه تمرین‌ها، حداکثر سعی و تلاش خود را معطوف به تمرکز برتنفس نمایید؛ هرچند که به‌طور مطلق امکان‌پذیر نمی‌باشد؛ ولی بازهم این مورد را همواره در دستور کار خویش قرار دهید.

**الف: تمرین‌های بدون وزنه:** در ابتدا باید بگویم کلیه نرمش‌های مربوط به شکم، سینه و گردن مفید می‌باشند. نمونه‌های ذکرشده در

<sup>۳۷</sup> - ویولون: از سازهای زهی که چهار سیم دارد و با چوب نواخته می‌شود.

کتاب، جهت آشنایی و دید کلی، مطرح شده‌اند. با توجه به تنوع آن‌ها، انجام تمرین‌های مشابه اشکالی ندارد.

۱) در درجه اول باید عادت کنیم که از بینی دم گرفته و از دهان بیرون دهیم؛ درست مانند صحبت کردن. این کار را در هر جای به راحتی می‌توانیم انجام دهیم.

۲) از بینی دم عمیق «نفس عمیق» کشیده و با سرعت یک‌نواخت و در حداکثر زمان با دهان بازدم نماییم. این عمل را نیز می‌توانیم در هر محلی انجام دهیم.

۳) دویدن، پیاده‌روی سریع و کوهنوردی و کلیه ورزش‌های هوای بازده تنفس را بالا می‌برند. در کوهنوردی وضعیت بندها و بار کوله، به سهم خود موجب باز شدن قفسه سینه می‌شود که بسیار مؤثر است. بهترین ورزش جهت بازده تنفسی، دویدن است.

۴) در حالت ایستاده دست‌ها را به پشت گردن برده و دم بگیرید، سپس به آرامی و در حین خم شدن، از دهان بازهم کنید. در برگشت به حالت اول، مجدداً با بینی دم بگیرید. این حرکت را حداقل پانزده مرتبه در روز انجام دهید.

۵) در حالت خوابیده و در وضعیتی که زانوها روبه بالا خم شده و دست‌ها پشت گردن قرار گرفته‌اند، از بینی دم گرفته و هنگام بلند شدن با نشستن، با دهان بازدم نمایید. در برگشت به حالت اول مجدداً با بینی دم بگیرید. این حرکت را حداقل پانزده مرتبه در روز انجام دهید.

۶) در کف اتاق به پشت دراز بکشید به طوری که احساس کنید تا حد ممکن گسترده شده‌اید. دست‌ها را پشت گردن ببرید؛ در این

حالت قفسهٔ سینه دارای حداکثر گنجایش است. از بینی دم‌گرفته و در کمال آرامش ضمن بازدم از دهان، یکی از نُت‌های موسیقی یا یکی از حروف را به سرعت یک‌نواخت و در حداکثر مدت‌زمان ممکن، ادا کنید. این تمرین را حداقل پانزده بار انجام دهید.

۷) دست‌ها را در دو طرف بدن، در جایی که در قفسهٔ سینه هنگام دم، از نقاط دیگر بیش‌تر منبسط می‌گردد، روی دنده‌ها بگذارید. شانه‌ها و گردن باید آزاد باشند. عمل دم را انجام داده و حین بازدم، آه بکشید. حدود ده ثانیه مکث نموده و مجدداً عمل را از سر بگیرید. حداقل بیست مرتبه این تمرین را تکرار کنید.

۸) در همان حالت درازکش، دست‌ها را روی شکم قرار داده؛ هم‌زمان پای راست را بالا برده و موقع بازدم به آرامی آن را برمی‌گردانیم و پای چپ را بالا، سپس پایین می‌آوریم. در این تمرین، حداقل پانزده تنفس کامل شکمی که توسط دست‌ها نیز کاملاً محسوس‌اند، باید انجام گیرد.

۹) ایستادن درست خیلی مهم است. جهت آزمایش از پشت به دیوار تکیه دهید. پشت سر، کتف «شانه»، باسن و پشت پا، باید به راحتی با آن در تماس باشند هرگز قوز نکنید.

۱۰) در حالت ایستاده، دست‌ها را روی کمر بگذارید. سر را بالا برده و دم عمیق بگیرید. کمی مکث نمایید «حدود ده ثانیه»؛ ابتدا به آرامی سر را به راست، چپ در نهایت پایین برده و یک سیکل تنفسی را به اتمام برسانید. این حرکت را حداقل بیست مرتبه انجام دهید.

۱۱) در حالت ایستاده، دست‌ها را روی کمر بگذارید. تنفس عمیق بکشید و با شروع بازدم، ابتدا سر را از راست به چپ تا آخر مرحله بگردانید. مجدداً نفس عمیق بکشید و این بار نیز، در حین بازدم، سر را از چپ به راست بگردانید تا این مرحله نیز به اتمام برسد. این حرکت را حداقل ده مرتبه تکرار کنید.

**ب: تمرین‌های با وزنه؛ تمرین با وزنه، گذشته از قسمت‌های دیگر بدن، به‌ویژه برای تقویت عضله‌ها و افزایش حجم قفسه سینه و بالا بردن بازدهی شش‌ها، بسیار مفید و کارساز است. برای انجام این حرکت‌ها، برای نوجوانان و بانوان حداقل وزنه‌ی یک کیلویی را توصیه می‌کنیم. حال دانشجویان محترم با توجه به قدرت جسمی خود، می‌توانند از انواع سنگین‌تر هم استفاده نموده و هم این‌که تعداد حرکت‌ها را به تدریج و در حدود معقول بیش‌تر نمایند.**

۱) به پشت خوابیده و دست‌ها را دو طرف بدن قرار دهید، نفس عمیق بکشید. پس از مکث کوتاه حدود ۱۰ ثانیه هم‌زمان با بازدم دست‌ها را به آرامی و با تمرکز کامل بالا آورید تا عمودی قرار گرفته و این مرحله پایان یابد. با آغاز دم گرفتن مجدد، دست‌ها را هم به آرامی باز می‌کنیم تا به حالت اول برگردند. این تمرین را روزانه حداقل بیست مرتبه انجام داد.

۲) به پشت خوابیده و دست‌ها را دو طرف بدن قرار دهید؛ نفس عمیق بکشید. پس از مکث کوتاهی حدود ۱۰ ثانیه هم‌زمان با بازدم، دست‌ها را به آرامی و با تمرکز کامل از آرنج تا حد نهایی خود، خم کنید. با آغاز دم گرفتن مجدد، دست‌ها را به حالت

- اول برمی گردانیم. باید توجه کرد، فقط آرنج خم شود. این تمرین را باید روزانه حداقل بیست مرتبه انجام داد.
- ۳) در حالت ایستاده ابتدا دستها را از دو طرف باز نموده و نفس عمیق بکشید. در فاصله ی شروع و پایان بازدم که به طور آرام و یک نواخت است، هم زمان دستها را به سمت پیش بچرخانید.
- ۴) مشابه عمل فوق را در جهت عکس انجام دهید. به ازای هر تنفس عمیق، می توانید حداقل پانزده مرتبه دستها را بچرخانید. بهتر است کلیه تمرین های ایستاده و با وزنه، در مقابل آینه انجام شود.
- ۵) در حالت ایستاده، دستها را از دو طرف باز نموده و نفس عمیق بکشید. در حین بازدم، بدون خم کردن، دستها را به آرامی و با تمرکز کامل پایین آورید تا وزنه به پهلوها تماس پیدا کنند. هم زمان با آهسته بالا بردن دستها و متناسب با حرکت، دم بگیرید این نرمش را حداقل ده بار انجام دهید.
- ۶) در حالت ایستاده و در وضعیتی که دستها پایین افتاده اند، دم را آغاز و هم زمان به آرامی دستها را بدون خم شدن تا بالای سر خود ببرید؛ هنگام پایین بردن بازدم نمایید. حرکتها باید آهسته و یک نواخت باشد. نقاط ابتدا و انتها، شروع و پایان بازدمها هستند و برعکس این نرمش را حداقل ده مرتبه انجام دهید.
- ۷) وزنهها را پشت سر برده و به یکدیگر می چسبانیم. هماهنگ بادم و بازدم، وزنهها را بالا و پایین می بریم. باید سعی کنیم که هنگام حرکت آرنج، بازوها ثابت بمانند. این ورزش به

گسترده‌تر شدن قفسهٔ سینه کمک می‌کند. این حرکت را حداقل پانزده مرتبه در روز انجام دهید.

۴. **اعضای صدا ساز:** صدای واضح و دل‌نشین حاصل آزادسازی عضو صدا ساز است. اگر هر یک از اندام‌های مؤثر مانند نای، حنجره، گلو، دهان و لب منقبض شوند، صدای گرفته و فشرده‌ای بیرون می‌آید. تنش از انتشار طبیعی و آزاد صوت ممانعت به عمل آورده و آن را خفه و بی‌حال می‌کند. در صورت رها سازی عضله‌ها مربوطه، خروج صدا به راحتی صورت می‌گیرد.

**اول. حنجره:** عضو تولید و منبع صدا در انسان، حنجره است که به صوت یک برآمدگی در پیش گردن نمود دارد که به آن «سیبک گلو» می‌گویند. یکی از زیباترین اصوات موسیقی، صدای آدمی است و در عین حال مناسب‌ترین ساز برای بیان احساسات دروپی است؛ زیرا با حنجره هجاهای کلمه‌ها و شعر به همراه نوای موسیقی به صدا در می‌آیند و بدون شک تأثیری مضاعف بر شنونده می‌گذارند. به همین خاطر است که صدای انسان طرفداران بی‌شماری دارد و هر فردی این ساز طبیعی را در اختیار دارد و می‌تواند اشعار و ملودی‌های دل‌خواه خود را با آن بخواند. داشتن یک حنجره‌ی خوب، به مثابه دارا بودن یک ساز خوش‌نغمه و سحرانگیز الهی است. با استفاده‌ی درست و به‌جا از





وظیفه‌ی مهم عضله‌های داخلی حنجره، تنظیم قسمت‌های مختلف آن، به‌ویژه چین‌های صوتی برای آوا سازی و عضله‌های خارجی، تنظیم جایگاه عمودی و افقی حنجره در پیشروی گردن در زمان صداسازی و استراحت است. چین‌های صوتی از پیش به یک‌دیگر متصل بوده و در عقب مجزا می‌باشند؛ ولی می‌توانند از هم دور و نزدیک شوند که این وضعیت در اثر عملکرد عضله‌های داخلی حنجره انجام می‌شود.

در حالت استراحت یا تنفس، چین‌های صوتی از هم فاصله گرفته و هوا به راحتی از بین آن‌ها عبور می‌کند. هنگام صداسازی، چین‌ها با یک‌دیگر در تماس بوده و هوا به راحتی از بین آن‌ها نمی‌گذرد، بلکه با فشار تنظیم‌شده‌ی تنفس، جریان هوا از بین آن‌ها گذشته و باعث ارتعاش چین‌های صوتی می‌گردد.

اگر در حین آواسازی، تماس لبه‌ی داخلی چین‌های صوتی با فشار عضلاتی بیش‌تر از حد معمول همراه باشد، فرد به فشار تنفسی بیش‌تری نیاز خواهد داشت که در اثر عملکرد عضله‌ها بازدم با نیروی زیادتر ایجاد گردد.

جهت رعایت بهداشت صوتی لازم است که تماس لبه‌های داخلی چین‌های صوتی دو طرف و جریان هوای تنفس با حداقل فشار مجاز انجام شود.

هر چین صوتی دارای یک لایه‌ی سطحی غشایی است؛ زیرا آن را غشایی پوسته‌ای نرم پوشانده که لایه عضلاتی زیرین را دربر می‌گیرد. این لایه ضمن روند صداسازی مرتعش می‌شود. نیروی لازم جهت ارتعاش، توسط سیستم تنفس تأمین می‌شود. موقع دم، چین‌های صوتی از هم جدا شده و هوا به راحتی وارد نای و ریه‌ها می‌شود. موقع صداسازی، در اثر

فعالیت عضله‌های داخلی حنجره، چین‌های صوتی به یک‌دیگر نزدیک شده و از نظر طول و میزان کشش تنظیم می‌گردند و برای آواسازی آماده می‌شوند. در پی فشار بازدم، به میزان مطلوب، موجب گشایش دریچه‌ی بسته‌ی بین چین‌های صوتی می‌گردد.

به تدریج هوای حاصل از بازدم از بین چین بسته خارج شده و آن‌ها را به ارتعاش درمی‌آورد؛ بنابراین باید توجه داشت که نقش سیستم تنفس در آواسازی بسیار مهم است. صوتی که در حنجره تولید می‌شود، صدای ضعیف، زمخت و ناخوشایند است که در حین عبور از حلق، بینی و دهان، متحول می‌گردد.

با توجه به این‌که ما به حنجره مستقیماً دسترسی نداریم، بدین جهت آن را به عنوان یک عامل ثابت فرض می‌کنیم. اعمال نیروی بیش از حد، وجود تنش در حنجره، بیرون دادن صوت پیش از آماده شدن نفس، کوک نبودن صدا، فریاد زدن بیش از حد توانایی حنجره و بدن، موجب بروز صدمات جدی به آن‌ها می‌شود.

در این حالت غدد کوچکی روی تارهای حنجره به وجود می‌آید و صدا از کنترل صاحب خارج می‌گردد؛ اصطلاحاً می‌گویند صدا می‌گیرد. از دیگر عوارض آن، تغییر صدا و خروج اصوات غیرعادی است. در این حالت باید به پزشک متخصص مراجعه کرد.

هر اتفاقی بر صدای ما تأثیر می‌گذارد؛ زیرا حنجره تحت عملکرد عصبی به نام واگ می‌باشد که نسبت به تمام حالت‌های روحی و شرایط بیرونی، از جمله آب‌وهوا، حساس است.

**دوم. خط صدایی:** جایگاه گویشی و آوازی، از عوامل بسیار مهم در ساختار صدایی افراد محسوب می‌شوند. اگر صدایی دارای

مشکلاتی همچون گرفتگی، خش، لرزش، زیریا بم بودن، زنگ ناخواسته، حجم کم، قدرت پرتاب ناچیز، زمختی، ته گلوبی و غیره باشد، برای طرفدار کردن آن‌ها، ابتدا باید خط صدایی به وجود آید. برای این کار از روش‌های خاصی استفاده می‌کنند. اولین مرحله، مطالعه فیزیکی حنجره است. در مرحله بعدی، تأثیر روان‌شناختی صدا مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد.

با شناخت و دریافت خط صدایی و مشخص شدن جایگاه گویشی و آوازی تغییرات صدایی، می‌توانیم نارسایی‌های از قبیل گرفتگی، خش، زنگ ناخواسته، لرزش یا زیروم بودن صدا و غیره را از میان برداریم. به تبع آن مشکلات دیگر هم به سهولت برطرف می‌شوند. در ازای آن، صدایی زیبا یا حجم مناسب، دل‌نشین و بانفوذ به وجود می‌آید.

در آینده می‌توانیم از فرکانس و تنالیت‌های صدایی افراد، همانند DNA به بسیاری از مشخصات آن‌ها پی ببریم. اندام‌های تشدید اصلی عبارت‌اند از: قفسه سینه؛ گلو، حلق، محفظه بینی، دهان و لب‌ها. کل بدن نیز در به وجود آوردن طنین مؤثر است. هر چه اندام انسان، به‌ویژه عضله‌های شکم، سینه و گردن ورزیده‌تر باشد، طنین بهتر صورت می‌گیرد. البته با توجه به تفاوت جسمانی در افراد مختلف، طبعاً هرکس به تبعیت از خصیصه‌ی فردی دیگر، طنین خاص خودش را دارد.

سوم. قسمت تشدید فوقانی: صوتی که از حنجره بیرون می‌آید. توسط اجزا تشدید، کامل و دل‌پذیر می‌گردد. صدا از مسیر فوقانی حنجره وارد دهان گردیده و بخشی از آن نیز وارد بینی می‌شود. با توجه به شکل مطلب و وضوح بیش‌تری پیدا می‌کند.

ابعاد محفظه بینی ثابت بوده و امکان تغییر شکل ندارد؛ اما حفره‌ی دهان انعطاف‌پذیر است. به سقف دهان، کام گویند. انتهای کام نرم کام می‌نامند. یکی از وظایف نرم کام این است که مجرای حفره بینی را مسدود نماید. اگر در مقابل آئینه نرم کام را مشاهده نمایید، متوجه می‌شوید که در حالت معمولی پایین افتاده، اما به محض این که صدای «آ» را درآوردید، بالا رفته و تقریباً به سقف دهان می‌چسبد و بخش‌های دیگر کام، ثابت و بدون حرکت‌اند. موقع غذا خوردن، حفره بینی توسط نرم کام مسدود می‌شود تا از ورود غذا به آن جلوگیری کند.

پس از نرم کام به ترتیب پس کام، میان کام و پیش کام قرار دارد. پُرترک‌ترین عضو دهان، زبان است که با تغییر شکل‌های متنوع، زمینه ساخت اصوات و حروف گوناگون را فراهم می‌آورد. آواره نیز، با دور و نزدیک شدن خود، شکل محفظه‌ی دهان را تغییر می‌دهد.

دندان‌ها نیز در نوسانات کمی و کیفی صدا نقش اساسی دارند. انتهای مجرای صوتی، لب‌ها هستند که آن‌ها نیز در حالت‌های مختلف ما را در تولید صداهای گوناگون یاری می‌نمایند. آرواره‌ها، لب‌ها، زبان و کام که کلام توسط آن‌ها شکل می‌گیرد را اندام‌های گفتار می‌نامند.

گاهی افراد در حالت هیجان با تمام توان فریاد می‌زنند. آن‌ها دهان‌شان را تا آخر باز می‌کنند و به راحتی اصوات را بیرون می‌دهند. کلیه جانورانی که دارای دستگاه صوتی مشابه ما می‌باشند، برای این که صدای‌شان از دور شنیده شود، دهان‌شان را باز می‌کنند. همانند اکثر پستانداران مانند شیر،

ببر و پلنگ، نوازدهم با دهان باز جیغ می‌کشد. خندیدن با بازهم لطف دیگری دارد.

مقولهٔ هدایت صدا به سقف دهان و باز بودن آن، هنگام اصوات که در بالا مطرح شد، به علت جالب بودن، نیاز به توضیح بیشتری دارد. صوتی که از حنجره خارج شده و با سقف گنبدی نسبتاً سخت و صاف دهان برخورد می‌کند، با کم‌ترین آفت انرژی، به صوت امواج تقریباً منظم خارج می‌شود. از نظر علم صدا شناسی، قوس فوقانی دهان نیز، تابع قوانین سقف‌های گنبدی است. یکی از علل اختلاف صدا در بین افراد، تفاوت در شکل منحنی سقف دهان و دندان‌های پیشین بالای است.

در این میان، وجود دندان‌های پیش فک بالا، سر راه خروج صدا کمی ممانعت به عمل می‌آورند. هرچه دهان بازتر نشود، نقش این موانع کم‌رنگ‌تر شده و صدا با امواج منظم‌تر و کمیت و کیفیت مطلوب‌تری انعکاس می‌یابد. حال اگر مسیر صدا از پایین دهان باشد، در پی گذر از سطح نه‌چندان صاف و خیس زبان و حفره‌ی پیرامون آن و برخورد مستقیم با دندان‌های پیش فک و لب پایین، به مقدار قابل‌توجهی مستهلک‌شده و وضوح لازم را نیز ندارد.

با جمع‌بندی مطلب‌های فوق و یک‌سری از موارد مطرح‌شده در این کتاب، به این نتیجه می‌رسیم که با کمی توجه به طبیعت، خداوند متعال، بهترین گزینه و سرمشق‌ها را پیش روی مان قرار داده است. حال دیگر می‌دانیم چرا دهانه‌ی بلندگوها را به‌صورت تقریباً مخروطی و با یک منحنی حساب‌شده می‌سازند. در سابق که بلندگو به شکل امروزی نبود، جهت منظم کردن امواج صوتی و برد زیادتر آن، از یک وسیلهٔ قیف مانند

استفاده می‌کردند. ناگفته نماند که هنوز هم گاهی مشاهده می‌شود که این ابزار کاربرد دارد.

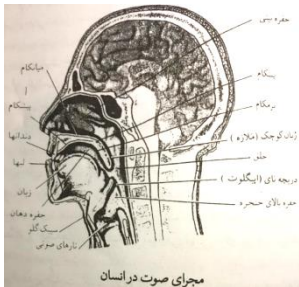
۵. تمرین‌های صداسازی: چقدر زیباست تمرین هنری که به آن عشق می‌ورزیم. می‌پندارم که ضرورت انجام تمرین‌ها و تکرار حرکت‌های مرتبط، دیگر نیازی به شرح و تأکید ندارد. زمان تمرین روزانه، حداقل بین پانزده دقیقه تا یک ساعت است. همان‌گونه که پیش‌تر گفتیم، فرضاً یک دوندۀ فقط با پاهایش نمی‌دود؛ هیچ‌کس هم صرفاً با حنجره‌اش صحبت نمی‌کند! بلکه کُل بدن در این کار، فعال است. بیان هم مانند حرکت‌ها موزون ورزشی به میزان نرمش به روی عضله‌ها بستگی دارد. طوری برنامه‌ریزی کنید که هرروز در زمان و مکان ثابت و معینی، تمرین‌های را پیگیری نماید تا به تدریج به این حرکت‌ها عادت کنید. اگر صبح، پیش از صرف صبحانه ورزش کنیم، بهتر است. ضمن انجام کارهای روزانه، نباید از پیاده‌روی غافل شویم. تمرین‌ها را به صورت ذهنی هم انجام دهید.

الف. تمرین‌های زبان: حرف «ر» را به صورت پشت سر هم تکرار کنید. گاهی هم می‌بینیم که بچه‌ها ضمن بازی، صدای موتر از خود درمی‌آورند که در واقع همین است. دیگر این‌که از ادای کلمه‌ها و جمله‌ها مشکل نه فقط امتناع نکنید؛ بلکه استقبال نمایید. واژه‌های ثقیل مانند استظهار، لاینقطع، آق قویونلو و غیره.

ب. تمرین لب: یکی از نرمش‌ها، ادای کلمۀ نوبر با سرعت‌های مختلف است. لب‌ها در ایجاد طنین، نقش بسیار مهمی دارند.

در مقابل آئینه بایستید و در حین ادا نمودن حروف با صدای بلند، به حرکت‌های لب‌ها دقت کنید. بهترین حالت‌ها را خوب به خاطر بسپارید.

ج. ورزش لب «دو سوی دهان»: مناسب‌ترین ورزش برای لب‌ها،



خندیدن است! نکته مهم: همان‌گونه که پیش‌ازاین شرح دادیم، دهان باید به اندازه‌ی کافی باز شود و همواره سعی نمایید که صوت به سمت سقف دهان هدایت گردد. پس

از مدتی تمرین، مناسب‌ترین نقطه در سقف دهان جهت برخورد امواج صدا و پیدایش آوای مطلوب شناسایی می‌شود که به آن نقطهٔ کوک می‌گویند که دارای اهمیت خاصی است.

د. آواز خواندن: آواز خواندن طریقهٔ خوبی برای بسیط دادن صدا

است، نفس را تقویت نموده و به یافتن تشدیدکننده‌های سینه و جمجمه نیز کمک می‌کند؛ بر سلامت بدن و بهبود صدا نیز تأثیر مثبت دارد. آواز خواندن بیش از تمام آلات موسیقی آرامش‌بخش است؛ برای تخلیه احساسات واپس رانده آواز بخوانید. موقع آواز خواندن، اولاً سعی کنید مقابل آئینه بایستید. ثانیاً، لحن خواندن با مضمون شعر یا تصنیف تناسب داشته باشد. کلاً فلسفهٔ به وجود آمدن دستگاه و گوشه‌های مختلف در موسیقی همین است. تا می‌شود، عبارت‌ها را بسط داده کلمه‌ها را بکشید که تمرین خوبی برای تقویت نفس است.

متن آواز را به صورت عادی هم با صدای بلند تکرار کنید و برعکس به تدریج جمله‌ها و اشعار را طولانی‌تر بخوانید «دو یا سه بیت در هر نفس» پس مدتی پی می‌برد که دارای آزادی و قدرت بیان بیش‌تری شده‌اید. با انجام این تمرین‌های می‌توانید کلام و حس و حال موضوع را به هم نزدیک‌تر نمایید. در صورت امکان، یک‌سری متون را با صدای بلند بخوانید. به اصوات طبیعت به دقت گوش فرا دهید، چرا که مادر تمام آواها می‌باشند. به صدا و نحوه گریه کردن نوزادان که هنوز خالص و بی‌غل و غش و طبیعی می‌باشند، دقت نموده و الهام بگیرید. یک نوزاد به‌طور غریزی موقع تنفس، به جای سینه، شکم را حرکت دهد. از این رو به آن تنفس طفل، درست، اولیه و خدایی نیز می‌گویند.

**هـ شعرخوانی:** شعرخوانی یکی از علایق ذاتی بشر است. جهت خواندن اشعار، در مراحل اولیه، هر بیت را با یک نفس ادا کنید. پس از چندی که از تقویت دستگاه تنفس خود مطمئن شدید، دو بیت را با یک نفس بخوانید. زمانی که توانستید به بیت شعر را در یک نفس بخوانید، آمادگی شما بسیار عالی است.

در تمام مدت خواندن اشعار «غزل و... حداقل هفت بیت» از اول تا آخر را باید با کمال قدرت بیان کنید و ضمن قرائت آن‌ها، هرچقدر هم که طولانی باشند، نباید نفس کم بیاورید.

هرگاه احساس کسالت و یا ضعف کردید، خواندن را خاتمه دهید. در زمان استراحت، تنش‌های احتمالی را برطرف سازید. از بازدهی مفید جریان تنفس و ریشه‌دار بودن صوت حاصله و هدایت هوای خروجی توسط عضله‌ها میان دنده‌ها و دیافراگم اطمینان یابید و تمرین را مجدداً



شروع کنید. اگر شما اشعار دیگری را می‌دانید و یا علاقه دارید، همان‌ها را بخوانید.

## ۶. مراحل صداسازی

۱) در اولین قدم، تنفس شکمی را تمرین کنید؛ هرچه بیش‌تر بهتر. برای این کار ترجیحاً یک دست را روی شکم بگذارید تا میزان بالا و پایین رفتن آن، محسوس‌تر باشد. ابتدا از نوسان‌های کوچک شروع نموده، بعد دامنه را زیادتر کنید.

۲) صحبت کردن با تنفس شکمی را به صورت عادت در آورید.  
۳) تا آن‌جا که مقدور است، واضح حرف بزنید. حد متوسط گفتار، ۱۲۵ کلمه در دقیقه است.

۴) در اوقات فراغت، بلند و جدی حرف زدن را تمرین کنید.  
۵) تمرین در مقابل آینه: پیش آینه بایستید و متن یا شعر مورد علاقه خود را با صدای بلند بخوانید. باید متذکر شوم که قبل از هر چیز، اشعار را چندین و چند بار قرائت و تجزیه و تحلیل نمایید تا به نکات مفهوم و مقصود شاعر واقف گردید. چراکه وجود ابهام و عدم درک مطلب مضمون معانی ابیات و کلمه‌ها در بیان، تأثیرگذار بوده و گاهی تغییر لحن، معنا را نیز مخدوش می‌کند.

۶) تمرین به کمک ضبط: گوش هرکس کیفیت صدای خود را به خوبی تشخیص نمی‌دهد؛ بنابراین ابتدا صدا را ضبط نموده، سپس بررسی نمایید. این اصوات ضبط‌شده، برخورد واقعی با موضوع، سکوت‌ها، تُندگویی‌ها و بسیاری از مطلب‌های مهم

درباره فن بیان و مشکلات آن را آموزش می‌دهند که در ارتقای

مهارت شما، کمک شایان توجهی می‌نمایند.

به‌طور خلاصه می‌توان گفت انجام تمرین‌ها در مقابل آینه باعث می‌شود گوینده بفهمد هنگام بیان کلمه‌ها چه احساسی دارد و اندام‌ها و عضله‌های فعال چه حالتی داشته و درصدد اصلاح و بهبود کمیت و کیفیت گفتار خویش برآید. در اثر تمرین‌های مداوم، هماهنگی صحیح به‌صورت یک عادت درآمده و سیستم عصبی غیرارادی قادر به تسلط بر مراحل آوایی خواهد بود.

از ابراز وجود هراس نداشته باشید. ضمن تمرین، مانند یک گوینده رادیو تلویزیون حرف بزنید، در بالا و پایین بردن صدای تان اغراق کنید. مدتی وقت صرف نموده و مکالمه‌ای را با صداهای مختلف و عبارت‌بندی‌های متفاوت تکرار نمایید. درها را ببندید و صداهای متنوعی از خود درآورید تا درنهایت به چیزی که دوست دارید، برسید.

امیدوارم که در روند پالایش آوای تان تلاش نموده و اصواتی را که نشان‌گر شخصیت شما است، به‌درستی و با دقت کشف نمایید. با انجام این کار، هر مکالمه فرصتی خواهد بود تا انرژی، افکار، شخصیت و زندگی خود را به نمایش بگذارید.

انجام دادن تمرین‌ها و خواندن مطلب‌ها در ضمن قدم زدن، خم شدن، نشستن، نرمش کردن و حتی در خلال انجام کارهای روزمره و حرکات‌های از این قبیل بسیار مناسب است. ضرورتی ندارد که تمرین‌ها در شرایط و مکان خاصی انجام شوند. گاهی، موقع سخن گفتن یا تلفظ مصوت‌ها، به نرمی روی سینه ضربه‌های متوالی بزنید تا ارتعاشات آن قسمت را حس کنید. یک‌سری از تمرین‌ها را می‌توانید در اوقات مرده

انجام دهید؛ به‌طور مثال هنگام رانندگی، در بس، موقع تماشای تلویزیون و غیره.

اشعار شاهنامه با آن قطعات رزمی و قهرمانی زیبایی که دارد، در زمرة بهترین و مناسب‌ترین متون منظوم جهت ورزیده و نیرومند ساختن بیان است. با این حال، ضمن خواندن شاهنامه باید از یک‌نواختی و تکرار اجتناب نمود.

همواره سعی کنید از بینی دم‌گرفته و از دهان بازدم نمایید؛ زمان خروج هرچه بیش‌تر طول بکشد، بهتر است. این تمرین شباهت زیادی به صحبت کردن دارد؛ چراکه برای حرف زدن، از بینی دم‌گرفته و از دهان کلمه‌ها را بیرون می‌فرستیم.

۷) با انگشت یکی از سوراخ‌های بینی را و از دیگری نفس عمیق می‌کشیم. حداکثر ۱۰ ثانیه هوا را در ریه‌ها محبوس نموده، بعد به‌تدریج از دهان با سرعت یک‌نواخت خارج می‌کنیم. این کار را به دفعات متوالی برای هر یک از مجراها انجام می‌دهیم. در این دو تمرین، ضمن خروج هوا، بهتر است یکی از نت‌های موسیقی و یا حرف را با ریتم و ملودی ثابت ادا کنیم.

۸) صدا درآوردن از بینی: درحالی‌که دهان بسته است، باید سعی کنیم که یک‌سری حروف و کلمه‌ها را با بینی ادا کنیم. این تمرین‌ها، به شکل گرفتن به عضله‌های داخل بینی کمک نموده و عمل تشدید در آن صورت می‌گیرد. افرادی که سابقه‌ی خون‌دماغ شدن و یا مشکلی در بینی دارند، این تمرین را با احتیاط انجام دهند و یا کلاً صرف‌نظر نمایند.

۹) تمرین دیگر آن است که در همان حالت، دست‌ها را روی سر گذاشته و به تشدید صوت در استخوان‌های سر توجه نمایید. در مرحله بعد، با کف دست‌ها، صورت را پوشانده و انعکاس صوت را در سینوس‌ها و استخوان‌های پیشانی و گونه بررسی کنید. بهتر است ضمن اجرای این تمرین، تحرک داشته باشید، قدم بزنید، بنشینید و برخیزید. دست‌آخر با جمله‌ها و حتی شعر تمرین نموده و در ضمن، بررسی‌های فوق فراموش نشود. کوشش نمایید کلمه را کامل تلفظ نمایید. توجه فرمایید که عمل تشدید صرفاً در مجمله صورت نگیرد.

با تمام قدرت دم بگیرید و تا آن جایی که می‌توانید ریه‌های خود را از هوا پر کنید. حال عبارت را با صدای بلند بخوانید و زیروبمی صدا را بیش‌ازحد دامنه‌ی عادی صدای خود بالا ببرید. بعد به آرامی صدا را کم نموده و به حد تَن عادی برسانید. این تمرین را حداقل پنج بار در روز تکرار کنید.

۱۰) به‌طورکلی تمام نرمش‌های مربوط به شکم، سینه و گردن برای صداسازی مفید می‌باشند. تمرین‌های عضلانی کردن اندام‌های گفتار، بسیار مهم و اساسی‌اند.

## مبحث سوم

### سلامتی و بهداشت صدا

۱. تنفس: یکی از شروط داشتن بیان فصیح سالم بودن جهاز تنفس است. تنفس شکمی و ورزش، می‌تواند سرعت طبیعی فرآیند نظافت سلول‌ها را پانزده برابر کند. هیچ عاملی به اندازه تنفس بر سلامتی بدن تأثیر مثبت ندارد در یک فرد بالغ تنفس سینه‌ای «عادی» حدود «CC۵۰۰» هوا را جابه‌جا می‌کند در صورتی که تنفس، شکمی هشت تا ده برابر این مقدار است این روش تنفس، الفبای ورزش شگفت‌انگیز و گران قدر یوگا است.

مواد غذایی پس از ورود به روده کوچک وارد جریان خون شده و به سلول‌های بدن می‌رسد که عبارت‌اند از: قندها، چربی‌ها و پروتئین‌ها برای آن‌که این مواد بتوانند داخل سلول‌های بدن سوزانده شده و تولید انرژی حیاتی نمایند نیاز به اکسیژن دارند، در این جاست که ریه‌ها نقش بزرگ خود را ایفا می‌نمایند چرا که با انجام عمل دم، هوا را از محیط، خارج وارد نموده و اکسیژن آن را به جریان خون می‌دهد. این اکسیژن از طریق جریان خون به تمامی سلول‌های بدن می‌رسد و در آن‌جا موجب سوختن مواد غذایی می‌گردد آن‌چه از مصرف مواد غذایی در داخل سلول‌ها تولید می‌شود انرژی و گاز «کاربن دای اکساید»  $CO_2$  است انرژی به مصرف انجام اعمال گوناگون از قبیل حرکت، تنفس، تپش قلب، تغذیه، رشد و غیره می‌رسد؛ ولی گاز  $CO_2$  سمی است که باید سریع از بدن دفع شود وگرنه موجب آسیب سلول‌های بدن از جمله بافت‌های مغزی گردیده و ادامه حیات را غیرممکن می‌سازد.

در این جا یک‌بار دیگر نقش، حیاتی ریه‌ها نمود پیدا می‌کند گاز  $CO_2$

تولیدشده در سلول‌های بدن از طریق جریان خون به شش‌ها رسیده در خلال بازدم خارج می‌شود بلافاصله پس از انجام عمل دم اکسیجن جایگزین گاز  $CO_2$  شده و این چرخه حیات پیوسته تداوم دارد.

برای آن‌که ریه‌ها بتوانند وظایف اصلی خود را که همانا تأمین اکسیجن برای بدن و دفع گاز  $CO_2$  است به‌طور صحیح و کامل انجام دهند باید دارای کارایی مناسب باشد هوای جذب‌شده در موقع دم از طریق بینی و دهن وارد حلق، حنجره و نای می‌شود نای در پیش‌گردن قرارگرفته و در انتها به دو نایژه مرتبط به هر ریه منشعب می‌گردد و در هر یک به شاخه‌های متعدد تقسیم می‌شود که در مسیر خود کوچک‌تر و باریک‌تر گردیده و مجموعاً سیستمی مشابه شاخه‌های یک درخت را پدید می‌آورند که درنهایت هر یک به چند حبابچه هوایی می‌رسند. در هر ریه ۱۵۰ میلیون حبابچه وجود دارد که هرکدام در مجاورت یک مویرگ خونی قرارگرفته است هوای تازه‌ای که وارد حبابچه می‌شود اکسیجن خود را به جریان خون مویرگ مربوطه داده و گاز  $CO_2$  آن را دریافت می‌کند که از طریق بازدم دفع می‌شود؛ بنابراین هوای دم سرشار از اکسیجن و دارای گاز  $CO_2$  درحالی‌که بازدم حاوی گاز  $CO_2$  و اندکی اکسیجن است. با این تفسیر درمی‌یابیم که ریتین باید دایم باز و بسته شود تا اکسیجن لازم را تأمین نموده و کارین دای اکساید را دفع نماید بدین خاطر دارای بافت ارتجاعی بوده و به سهولت منقبض و منبسط می‌شوند.

یکی از تمرین‌های مفید تنفسی، دم گرفتن از بینی و بازدم از دهان است. هنگام پیاده‌روی و ورزش کردن باید سعی کنیم از این ورزش استفاده نموده و به جریان دم و بازدم کاملاً تمرکز نماییم. پاک بودن مجرای بینی در خوب نفس کشیدن و بالا بردن بازده و عملکرد، بسیار

مؤثر است. (امین، ۱۳۹۸، صفحات ۸۵-۹۰)

## ۲. روش اندازه‌گیری قدرت تنفس «توان سنجی»:

**الف.** ابتدا با انگشت یکی از مجرا بینی را مسدود نموده و از دیگری با روش تنفس، شکمی تا حد ممکن، عمل دم را انجام می‌دهیم. حداکثر ده ثانیه هوا را محبوس نموده و درحالی‌که یک‌دست به روی شکم قرار دارد با سرعت یک‌نواخت و ضمن ادای یکی از نت‌ها مثلاً «do» بازدم می‌کنیم. اگر زمان بازدم حداقل یک دقیقه به طول انجامد، بسیار خوب است و جهاز تنفس در آن وضعیت ایدئال عمل می‌کند. دست به شکم گذاشتن، به این دلیل است که بتوانیم روند یک‌نواخت بودن بازدم را بهتر کنترل نماییم. هنگام حبس هوا، ابتدا بدن شروع بر جذب اکسیژن نموده و پس از حدود ده ثانیه نوبت به ازت «نایتروجن» می‌رسد که مضر است؛ ازاین‌رو بیش از ده ثانیه نباید هوا را نگاه داشت.

یکی از راه‌های ساده برای تحقیق سرعت نوسان بازدم و تمرین یک‌نواخت ادا کردن صوت، استفاده از شمع است؛ به این صورت که بر روی چوکی در محل ثابتی نشسته و در فاصله‌ای که با سعی و خطا به دست می‌آید، شمعی را روشن می‌کنیم؛ به‌طوری‌که موقع صدا درآوردن، هوای خروجی از دهان، شعله را بلرزاند. میزان حرکت شعله، درواقع منظور ما را برآورده می‌سازد.

**ب.** روش دیگر توان سنجی، استفاده از شمع است. به همان وضعیتی که شرح دادیم، در مقابل شمع روشن قرار می‌گیریم. نشسته یا ایستاده، فرقی نمی‌کند؛ در این حالت، مسئله‌ی مهم

به دست آوردن فاصله‌ای است که از آن به بعد با فوت کردن قادر به خاموش کردن شعله نباشیم. البته این آزمایش جهت دریافت یک معیار شخصی بوده و برای تمرین و سرگرم شدن به اتفاق افراد علاقه‌مند مفید است.

۳. **خنده:** زمان را صرف خندیدن کنید؛ زیرا ترانه‌ای است که برای روح نواخته می‌شود. طرز خندیدن یا چگونه و زیباتر خندیدن، زیرمجموعه‌ای از فن بیان است «تمرین مقابل آینه» انسان تنها موجودی است که می‌خندد؛ بنابراین باید از این نعمت خدادادی کمال استفاده را ببرد. خنده بر صدا و تنفس تأثیر نیکو دارد. درواقع خنده یک تنفس عمیق و شکمی کامل است. بی‌تردید باید خنده از صمیم قلب را یکی از بزرگ‌ترین مواهبی دانست که خالق بزرگ به انسان عطا کرده است.

خنده بادبزن دل است و بی‌ربط نبوده که از قدیم گفته‌اند: «خنده بر هر درد بی‌درمانی دوا است.» هنگام تنهائی بلندبلند بخندید. بگذارید خنده به آسانی جریان یابد. خنده‌ی جانانه به شما اعتمادبه‌نفس می‌دهد. خنده از ته دل، ترس را می‌کشد و نگرانی را نابود می‌کند و نو میدی را از بین می‌برد.

هنگام خندیدن، دامنه‌ی نوسان دیافراگم کوتاه و سریع بوده و انقباض آن مرتب است. در پی آن صداهایی همانند «هاهاها» از حنجره شنیده می‌شود. خنده‌ی طبیعی، ترکیبی از تنفس متناوب و صوت حاصله است. با انجام دم و بازدم‌های قوی‌تر، مبدل به قهقهه می‌گردد. در این حالت به کارایی دیافراگم توجه نمایید.



۴. تغذیه: تغذیه صحیح، ورزش مناسب، عدم خستگی و آمادگی روحی و جسمی در روند تکامل صدا و رشد و تقویت حنجره مؤثرند. تمام مواد غذایی که برای ریه مفید می‌باشند، صدا را نیز تقویت می‌کنند. خوردنی‌هایی همانند سیر، پیاز، شلغم، کدو پخته، انار، مرکبات، انجیر جوشانده و عناب و غیره و نیز خوردنی‌های ضد عفونی‌کننده مانند اکالیپتوس و مشابه آن، برای صدا بسیار مفیدند. به توصیه‌های زیر توجه نمایید:

الف. فواصل زمانی مابین وعده‌های غذایی حداقل چهار ساعت و شب تا خوابیدن سه ساعت باشد تا غذا در فرصت کافی هضم شود. بهتر است مابین وعده‌ها چیزی نخوریم.

ب. فقط به اندازه نیاز بدن‌تان غذا بخورید و پرخوری نکنید. قبل از سیر شدن، کامل سفره را ترک کنید. تنوع غذایی بسیار مطلوب است، ولی نه در یک وعده؛ بهتر است در دفعات مجزا این تنوع رعایت شود. بسیاری از مواد مهم و ضروری که بدن به آن‌ها نیاز دارد و غالب مردم کم‌تر استفاده می‌کنند، جزء اقلام گران‌قیمت نیستند؛ مانند شلغم، لبلبو، زردک و انواع دیگر سبزی‌ها، آب و غیره.

ج. غذا خوردن با سرعت کم، خوب جویدن و لقمه‌های کوچک، باعث می‌شود تا بدون پرخوری سیر شوید و کاملاً احساس سبکی نمایید.

۵. مصرف مایعات: مسیر تنفس فوقانی باید مرطوب باشد. گذشته از آن، هوایی که از این مجرا می‌گذرد نیز باید دارای رطوبت مناسبی باشد؛ این نکته، یکی از موارد بسیار مهم است. یکی از عواملی که

در سالم و طبیعی ماندن آواز اهمیت بسیار دارد همین مرطوب ماندن سطح گذرگاه بالایی بخصوص چین‌های صوتی است که هوا و صدا از آن می‌گذرد خشکی بیش از حد آن و کمبود آب مصرفی برای ناطق مسئله‌ساز است.

آب برای انسان اهمیت اساسی دارد؛ زیرا با مرطوب و در نتیجه لزج و روان کردن تارهای صوتی آن‌ها را فعال می‌کند موقع صحبت کردن یا خواندن تارهای صوتی مرتعش می‌شوند. حتی زمان خواب دیدن، اگر در رؤیا حرف بزیم بین نوسان آن‌ها به اثبات رسیده است. با نوشیدن آب کافی، مادهٔ محافظ آن‌ها ترشح می‌شود. این مخاط نازک آبکی، مانند روغن موتور از اصطکاک و صدمه دیدن اجزای مرتعش ممانعت به عمل می‌آورد.

اگر مواد روان کننده به تارهای صوتی نرسند، اثر بسیار بدی روی صدا می‌گذارند؛ زیرا مانع تماس کامل به یک‌دیگر می‌گردند. واضح است که اگر در یک تار گره ایجاد شود، طبعاً مابقی هم مصون نمی‌ماند که عواقب ناخوشایندی دارد.

مقدار آب مصرفی برای هر فرد، با توجه به جثه، میزان فعالیت بدنی، شرایط آب‌وهوایی و غیره متفاوت است. بهتر است که آب موردنیاز، به دفعات و به مقدار کم مصرف شود. لازم به ذکر است که آب مناسب‌ترین نوشابه است؛ چراکه بهترین حلال سموم بدن است.

به‌طور متوسط نوشیدن هشت گیل‌اس آب در روز کافی است. کلیه‌ها «گرده» آب بدن ما را به‌درستی کنترل و در شرایط عادی با این مقدار وظیفهٔ خود را به نحو احسن انجام می‌دهند. برای تحقیق در مورد کافی بودن میزان آب در بدن، به رنگ ادرار خود توجه کنید. گلابی رنگ باشد،

یعنی آب کافی دارد؛ اما اگر زرد باشد، مشخصه کمبود آب است و هر چه پُرنرنگ‌تر به نظر آید، این عارضه جدی‌تر خواهد بود. فردی که ویتامین یا داروی دیگری مصرف می‌کند، ممکن است در رنگ ادرار اثر بگذارد و این آزمایش دقت زیادی نداشته باشد.

هفتاد درصد بدن ما را آب تشکیل می‌دهد؛ که این منبع مرتب ضمن مصرف جایگزین شود همواره و به‌طور مداوم بدن مان نقصان می‌یابد حتی در حالت استراحت هم روزانه نیم لیتر آب را از دست می‌دهیم که در موقع فعالیت این مقدار افزایش می‌یابد حرف زدن هم فعالیت است با هر عمل تنفس مقداری بخار آب خارج می‌شود؛ بنابراین برای این که آب بدن تان را حفظ کنید، باید آب به حد نیاز بنوشید.

اگر گوینده حرفه‌ای و یا کسی هستید که به هر دلیلی از صدای خود بیش‌تر از حد معمول استفاده می‌کنید. به فکر آب کافی نباشید، بلکه مقدار «بهینه» را در نظر بگیرید. اگر آب کافی بخورید دیگر پیش از صحبت طولانی گلوئی تان خشک نمی‌شود.

#### ۶. عادات نامناسب:

الف. صدای تحکم‌آمیز، داد زدن، گریه با صدای بلند، جیغ زدن، گریه همراه با هق‌هق بلند، خنده با قهقهه بسیار بلند و غیرطبیعی فشار عضلاتی بیش‌تری را به حنجره، ناحیه گردن، سیستم تنفس و حتی اندام‌های گفتاری مانند فک، زبان و نرم‌کام اعمال می‌کند.

ب. صحبت کردن دو یا چندین نفر به‌طور هم‌زمان که اصلاً می‌گویند: «حرف روی حرف می‌افتد» و صحبت کردن با فک

بسته، از ته گلو گویش یک نواخت نه تنها عادت ناپسند است؛ بلکه به اندام‌های صوتی نیز لطمه می‌زند.

ج. مصرف دخانیات، اعم از آن‌های که اعتیادآورند و یا ظاهراً نیستند؛ ولی در حقیقت است، برای صوت مضرند. سیگار، تریاک، هروئین جزء متداول‌ترین مواد دخانی اعتیادآور است. امروزه مواد مخدر به صورت شیمیایی تولید می‌شود که میزان اعتیادآوری و خطرات‌شان از سری‌های قبلی خیلی جدی‌تر است.

#### ۷. بیماری‌های تنفسی:

الف. عفونت سیستم تنفسی؛

ب. ذات‌الریه؛

ج. تنگی نفس؛

د. سرماخوردگی؛

ه. آنفلوانزا.

۸. برخی از بیماری‌های حنجره: ابتدایی‌ترین نشانه اختلال صوتی، تغییر صداست که می‌تواند گرفته، دورگه، خفه، نفس‌آلود، خشن، بیش‌ازحد زیرو... باشد. بیماری‌های شایع عبارت‌اند از:

الف. لارنژیت حاد: تورم چین‌های صوتی و حنجره است که می‌تواند موجب گرفتگی، زیرویم و حتی قطع صدا شود. این بیماری در اثر عفونت‌های ویروسی، ترش کردن، آلودگی هوا، مصرف دخانیات، مواد مخدر و یا تحریک شدن چین‌های صوتی در اثر بد استفاده کردن صدا-مانند داد زدن، بلند یا با فشار حرف زدن و یا زیاد صحبت کردن عارض می‌شود.

- ب. لارنژیت مزمن: تورم طولانی چین‌های صوتی است که عوارض آن گرفتگی و خستگی صدا است. علت اصلی این نارسایی، به‌کارگیری بد و نادرست از صدا در طولانی‌مدت، آلودگی هوا، خشکی دهان، و مصرف مشروبات الکلی است.
- ج. ورم چین‌های صوتی: این ناراحتی، بیش‌تر در خوانندگان مشاهده می‌شود و درجات متفاوتی دارد از عوارض این بیماری گرفتگی جزئی یا شدید صدا، نفس آلودگی و زیرویمی صوت است.
- د. پولیپ چین صوتی: قسمتی از چین صوتی آب آورده و متورم می‌شود. برخی از آن‌ها مانند یک تاول ساده، دسته‌ی دیگر پایه پهن و یا ساقه دار می‌باشند. هنوز به علت واقعی این بیماری پی نبرده‌اند. عوارض آن عبارت‌اند از: گرفتگی صدا، نفس آلودگی، دوصدایی و خر‌خره کردن.
- ه. کیست چین‌های صوتی: در حنجره تجمع مایع صورت می‌گیرد که ممکن است مادرزادی یا اکتسابی باشد. گاهی در یک طرف و مواقعی نیز، هر دو طرف حنجره را دربر می‌گیرد؛ عوارض آن عبارت‌اند از: گرفتگی، افت کیفیت، نفس آلود بودن، قطع شدن لحظه‌ای، شکست و زیرویمی صدا است.
- و. ضعف یا فلج چین صوتی: این نارسایی ممکن است در اثر عفونت‌های ویروسی، ضایعات عصبی، عروقی، سکتته و ضربه به سر باشد، تومور چین‌های صوتی می‌تواند آن‌ها را از فعالیت بازدارد. عوارض این بیماری عبارت‌اند از: نفس آلودگی،

گرفتگی صدا، دوصدایی، کاهش نوسان، زیرویمی، ناتوانی در  
بالا بردن صدا و اسپاسم ناگهانی حنجره.

## خلاصه فصل

### مشخصات یک صدای خوب برای گویندگی

صدای خوب صدایی است که بتواند روی شنونده اثر بگذارد این تأثیر را نباید با بلندی و رسایی صدا اشتباه گرفت. منظور صدایی است که دارای طنین مخصوص به خود باشد و بتواند با زیروم گفتن، بالا و پایین بردن کلمه‌ها و تکیه کلام‌های مناسب، مطلب‌ها را به شنونده برساند، مشخصه چنین صدایی عبارت‌اند از:

۱. **بلندی با بُرد صدا:** صوت گوینده باید متناسب محل گویندگی باشد. کسی که برای جمعیتی سخن می‌گوید باید بکوشد تا صوتش به گوش همه شنوندگان برسد نه آن‌طور با فریاد صحبت کند که به سرعت سینه، گلو و حنجره خویش را بیازارد و نه آن‌چنان آهسته که شنونده را ملول سازد. هم‌چنین درآمد سخن را باید با آهنگی آهسته آغاز نموده و تدریجاً آهنگ صدا را بالا برد و آن‌جا که شورانگیزی و ابراز حدت و شدت لازم است، باید صدا به اندازه مورد لزوم رسا، گرم و پُر حرارت باشد. بُرد صدای گوینده در حال عادی نباید کم‌تر از ۳ متر باشد در غیر این صورت بلندی صدای او کم است و باید با تمرین برد صدایش را زیاد کند. «از طریق تنفس صحیح»

۲. **تکیه کلام و قوت صوت:** باید در هر کلمه به بعضی حرکت‌ها و در هر جمله به بعضی کلمه‌ها قوت مخصوص به صوت داد. مثلاً در این جمله کوتاه «به شما نامه نوشتم.» اگر قوت صوت را به کلمه «شما» بدهید معنی تفاوت می‌کند تا این‌که به کلمه «نامه» تکیه کنید و اگر به کلمه «نوشتم» قوت دهید، معنای دیگری می‌دهد.

۳. پیوستگی بیان: نباید به یک نفس حرف زد بزرگ‌ترین آفات گویندگی یک نفس و یک آهنگ صحبت کردن است؛ مانند چک‌چک مستمر آب در داخل ظرفی در سکوت شب آن‌هم هنگام خواب بسیار آزاردهنده و بیزارکننده است.

۴. آهنگ و لحن مخصوص: هر واژه و مطلبی باید با آهنگ و لحن مخصوص به خود ادا گردد. همان‌طور که در گفت‌وگوهای معمولی، آهنگ غضب غیر از رأفت است. آهنگ خواهش و تمنا غیر از آهنگ تشدد و تحکم است و یا در بیان تعزیت و تسلیت گفتن یا ابزار شادمانی و تبریک گفتن و یا موعظه و سرزنش نمودن، آهنگ مخصوص این کلمه‌ها و جمله‌های باید رعایت گردد. نفوذ و تأثیر کلام با خوبی و درستی ادا محقق می‌گردد.



## فصل هفتم

### لهجه و لحن در گویندگی

این فصل شامل مباحث‌های زیر است:

مبحث اول: لهجه در گویندگی؛

مبحث دوم: لحن در گویندگی؛

مبحث سوم: بهبود در گویندگی.



## مبحث اول

### لهجه در گویندگی

در یک تعریف ساده، لهجه عبارت است از گویش متفاوتی با معیارهای استاندارد یک زبان. در این حالت معانی کلمه‌ها فرق نمی‌کند؛ بلکه نوع گفتن آن تغییر می‌کند اگر معانی کلمه‌ها تغییر پیدا کند، باید آن را زبان مستقلی دانست. ملاک گویشی استاندارد، گویش مجریان اخبار رادیوتلوویزیون‌های ملی هر کشور و بیش‌تر برگرفته از گویش پایتخت<sup>۳۸</sup> است.

این‌که گفته شد بیش‌تر بر آن دلیل است که در نمونه‌ی آشکار، گویش معیار فارسی به لهجه‌های که در ولایت‌های مختلف کشور صحبت می‌شود از هم‌دیگر فرق می‌کند؛ اما لهجه‌ی کابلیان به‌عنوان گویشی استاندارد یاد می‌شود برخی گویش و لهجه را نیز از هم مجزا می‌دانند حتی مدل‌های خاص گفتاری نیز نوع لهجه محسوب می‌شوند.

ممکن است تلفظ شما هیچ تفاوت به گویش معیار نداشته باشد؛ اما لحن و کلام که به کلام می‌دهید متفاوت باشد و دیگران شما را به این لحن و آهنگ بشناسد در این حالت شما لحن خاص خود را دارید و اجازه

---

<sup>۳۸</sup> لهجه معیار در افغانستان لهجه مردم کابل است. -م.

دهید آن را هم زیر عنوان لهجه قرار دهیم، چرا که مدل‌های تمرینی این دویکی است؛ بنابراین، مباحث این بخش صرف‌نظر از این که لهجه محلی دارید یا نه برای تصحیح هر نوع الگوی لحن در گفتار است.

عواملی که سبب لهجه «نه زبان» می‌شود عبارت‌اند از:

- تغییر در الگوی واکه؛
- تغییر در آهنگ واکه؛
- تغییر در کشش واکه؛
- تغییر در فرم‌های دهنی؛
- تغییر همخوان در یک الگوی مشخص زبان‌شناختی؛
- تفاوت در واج‌گاه همخوان.

در عین حال یک لهجه می‌تواند محصول مکانیسم پیچیده‌ای از تمام تغییرات یادشده و حتی بیش‌تر از این‌ها باشد. باین‌همه تمام لهجه‌ها تابع الگویی از تغییرات، قابل مطالعه هستند که در حوزه‌ی زبان‌شناسی می‌گنجد. لهجه نیز مانند زبان اکتسابی از محیط به دست می‌آید و در طبیعت دوم افراد جا خوش می‌کند؛ بنابراین برای تغییر لهجه باید طبیعت دوم را هدف قرار دهید.

یکی از عامل‌های که مانع از اجرای ما در رادیو تلویزیون می‌شود ترس از این است که شنوندگان فکر کنند، ما لهجه داریم و بدانند که از کجا و از کدام ولایت هستیم. این یک تصور اشتباه و دیدگاه غلط است که در مورد داشتن لهجه داریم.

زبان ما با داشتن لهجه‌ها، گویش‌ها و بیان‌های مختلف است که زیبا است و متأسفانه خیلی‌ها به دلیل داشتن لهجه و این که نمی‌توانند آن را به خوبی مدیریت کنند، فرصت‌های زیادی را از دست می‌دهند. قرار

نیست که ما لهجه خود را به طور کامل از بین ببریم؛ اما باید بتوانیم جایی که می‌دانیم لهجه داریم، شناسایی کرده و آن را مدیریت کنیم. مدیریت لهجه کار مهم و وقت‌گیر است و برای این که بتوانیم آن را مدیریت کنیم، باید زمان زیادی را صرف کنیم؛ اما در این جا ما دو راهکار را که اگر به آن‌ها عمل کنیم؛ نتیجه خوبی خواهیم گرفت، به شما معرفی می‌کنیم.

اول: نخستین راهکار این است که باید صدای خود را زیاد ضبط کرده و به آن گوش کنید. یک موضوعی که بتوانید در مورد آن سه دقیقه صحبت کنید، انتخاب کرده و این کار را انجام دهید. هر بار که این کار را انجام می‌دهید، آن را گوش کنید و هر بار آن را تحلیل کرده، آن جا که لهجه دارید، مشخص سازید و برای رفع آن اقدام کنید. ممکن است زمانی که صدای خودتان را گوش می‌کنید، از آن خوش‌تان نیاید و این امر کاملاً طبیعی است؛ زیرا ما صدای خود ما را به تعداد روزهای عمرمان طور دیگری نسبت به بقیه شنیده‌ایم، به این دلیل توقعی که از صدای خود ما داریم، متفاوت است. باید دقت داشته باشید که این اتفاق نباید دلیلی شود، برای این که شما این کار را انجام ندهید. حتی اگر از صدای خودتان خوش‌تان نمی‌آید، باید این کار را انجام دهید و مطمئن باشید که بعد از گذشت مدتی که این کار را انجام دادید. این مشکل رفع شده، راحت به صدای خودتان گوش می‌کنید.

دوم: دومین راهکار در بحث کنترل لهجه این است که گوش‌های خود را تقویت کنیم. کاری کنیم که گوش‌های ما از این به بعد قوی‌تر شوند و به جزئیات بیش‌تر توجه کنند. زمانی که گوش‌های ما قوی باشند هر جایی که باشیم و بخواهیم صحبت کنیم، بیان‌مان قوی‌تر می‌شود و می‌توانیم از صداهای مختلف الگو بگیریم و در نتیجه می‌توانیم هر

لهجه‌ای را بهتر یاد بگیریم و لهجه خود را مدیریت کنیم. همین فعلاً که در حال مطالعه این کتاب هستید، یک لحظه گویندگانی را که هنگام صحبت کردن لهجه دارند، در ذهن خود تصور کنید؛ بیش‌تر گویندگانی که با لهجه صحبت می‌کنند، آقایان هستند.

تمرین بعدی که می‌توانیم، برای تقویت گوش‌های ما به کار بگیریم؛ گوش دادن به گوینده‌های رادیو تلویزیون‌های محلی و تفکیک کردن صداهاست که در آن به کار گرفته شده است. انجام دادن این کار باعث می‌شود، گوش‌های ما تقویت شود و صداها را بهتر از هم‌دیگر تفکیک کنیم و این اقدام برای مدیریت لهجه خیلی مهم است. بحث مدیریت لهجه خیلی گسترده است و در این کتاب فقط به دو راهکار اشاره کردیم که با به‌کارگیری همین دو راهکار می‌توانید، تقریباً لهجه خود را مدیریت کنید.

## مبحث دوم لحن در گویندگی

احساسات هر کس در آهنگ و لحن ادای او منعکس است، وقتی می‌خواهید خبر مسرت بخشی بدهید یا خبر بدی را انتقال دهید، یا به کسی تسلیت بگویید و یا اگر با عصبانیت و پرخاش سخن بگویید و یا این‌که با مهربانی و ملاحظت و نظایر آن سخن برانید، لحن و آهنگ صدای شما تغییر می‌کند.

اگر به گفتار خود اطمینان داشته باشید، از لحن صدای شما پیداست و اگر هیجان و اضطراب بر شما مستولی باشد، آهنگ صدای شما از حالت طبیعی خارج می‌شود استادان ژورنالیسم معتقدند کسانی که با دیگران روابط خوب داشته باشند و باهم کنار آیند، لحن صدای آن‌ها به‌طور معمول گیرنده و مؤثر است.

لحن خوب لحنی است که بتواند روی شنونده اثر بگذارد این تأثیر را نباید با بلندی و رسایی صدا اشتباه گرفت. منظور لحنی است که دارای طنین مخصوص به خود باشد و بتواند با زیروهم گفتن، بالا و پایین بردن کلمه‌ها و تکیه‌کلام‌های مناسب، مطلب‌ها را به شنونده برساند.

لحن صحبت کردن می‌تواند منظور ما دقیقاً در مورد جمله‌ای که گفتیم چه است. آیا لحن ما مهربانانه بوده؟ عصبانی هستیم؟ طلبکارانه صحبت کردیم؟ و یا هر چیز دیگر این لحن صحبت کردن ما است که حس را به طرف مقابل ما منتقل می‌کند. احتمالاً برای شما هم اتفاق افتاده باشد که از خواب بیدار می‌شوید و نمی‌توانید خوب صحبت کنید و لحن مناسبی هم نمی‌توانید برای صحبت کردن خودتان داشته باشید. به احتمال زیاد گوینده‌های زیادی را دیده‌اید که اول صبح هیچ برنامه‌ای برگزار

نمی‌کنند. دلیلش همین است که صدای‌شان در اول صبح نمی‌برآید. اگر ما در ابتدای صبح نتوانیم تارهای صوتی خود مان را گرم کنیم پس نمی‌توانیم لحن خوب و آهنگینی داشته باشیم، در خیلی موارد هم اصلاً صدای ما نمی‌برآید تا بخواهیم به آن رنگ و آهنگ دهیم. جالب است بدانید که تارهای صوتی ما حدوداً نیم ساعت بعد از بیدار شدن ما از خواب بیدار می‌شوند. همان‌طور که ما اول صبح نرمش می‌کنیم تا بدن مان انعطاف داشته باشد و احساس بهتری داشته باشیم، صدا و حنجره ما هم نیاز به یک نرمش صبح‌گاهی دارد تا بعد از هشت نه ساعت خوابیدن از خواب بیدار شود. پس این موضوع را در نظر داشته باشید که اگر ساعت ۸ صبح برنامه‌ای دارید باید حداقل ۱ ساعت زودتر از خواب بیدار شوید. در ادامه تمرین‌های را بیان می‌کنم که می‌توانید برای گرم کردن صدای خودتان در ابتدای صبح انجام دهید تا بتوانید راحت‌تر و با لحن و صدایی آهنگین‌تر صحبت کنید.

### گرم کردن صدا

برای شروع از شما می‌خواهم که این تمرین را برای نرمش عضله‌های زبان و گلوئی خود انجام دهید تا تمرین‌های بعدی را شروع کنیم. این تمرین‌ها و نرمش‌ها باعث می‌شود که زبان و گلوئی ما آمادگی شروع کارش را داشته باشد. احتمالاً متوجه شده‌اید که در ابتدای صبح بدن ما نمی‌تواند انعطاف کافی را برای انجام یک تعداد کارها داشته باشد و باید به بدن خودمان کمی زمان بدهیم تا خودش را پیدا کند. خیلی از افراد اول صبح که از خواب بیدار می‌شوند بدن‌شان را کمی کش می‌دهند تا بدن‌شان را آماده کارهای روزانه کنند. این تمرین‌ها برای نرمش عضله‌های زبان و



گلو دقیقاً برای آماده‌سازی خودمان برای صحبت کردن و گرم کردن صدای مان در اول صبح است.

**تمرین اول.** صاف بایستید؛ سعی کنید زبان خود را به دندان‌های پیشروی خودتان بچسبانید؛ سرتان را آرام بالا و پایین بیاورید. این نرمش باعث می‌شود بعد از هشت نه ساعت کار نکردن عضله‌های زبان مجدد ریکوری شوند و عضله‌های و ماهیچه‌های زبان و گلوی ما کمی کش بیاید، دقیقاً همان کاری است که در زمان انجام دادن تمرین‌ها کششی بر روی بدن خود انجام می‌دهیم. این نرمش را به مدت یک دقیقه انجام دهید.

**تمرین دوم.** در این تمرین زبان خودتان را تا آن‌جا که ممکن است بیرون بیاورید و به داخل ببرید. این نرمش دقیقاً مثل همان زبان‌درازی که در طفلی انجام می‌دادیم است که باعث می‌شود بافت‌ها و عضله‌های زبان ما کش بیایند و از خواب بیدار شوند و خود را آماده کنند. این کار را هم به مدت ۳۰ ثانیه انجام بدهید کافی است.

**تمرین سوم.** در تمرین‌های صداسازی ما سعی می‌کنیم که یک تعداد از صداهایی را که می‌شنویم تقلید کنیم تا بتوانیم صدای خودمان را رشد دهیم. تمرین‌های صداسازی برای گرم کردن صدا هم می‌تواند بسیار مؤثر باشد. البته تنها کاری که باید انجام دهید این است که از آن آهنگ یا صدا تقلید کنید. در ابتدای صبح اگر در موتر شخصی خودتان نشست‌اید می‌توانید موسیقی را گوش دهید و با آن شروع به انجام تمرین‌های صداسازی کنید.

**تمرین چهارم.** اگر در خیابان راه می‌رویم و یا آهنگی را در موتر خود گوش می‌دهید می‌توانید این تمرین را به این صورت انجام دهید. با ریتم

آهنگی که در ذهن دارید و یا گوش می‌کنید با دهنی بسته شروع به خواندن آن موسیقی کنید. این کار باعث می‌شود که تارهای صوتی و حنجره ما گرم شود و بعد از حدود ۵ دقیقه انجام دادن این تمرین بتوانیم به راحتی صحبت کنیم.

## مبحث سوم بهبود در گویندگی

به‌طور معمول، همه ما، خطاهایی در گفتارمان داریم که لازم است برای گویندگی، آن‌ها را شناسایی و حذف کنیم. اگر در کلام و نحوه بیان ما کوچک‌ترین مورد غیرعادی وجود داشته باشد، بلافاصله توسط شنوندگان، دیده و کشف خواهد شد. آنگاه شنوندگان، در بهترین شرایط، به‌جای توجه به سخنان ما، تنها به شمردن موارد غیرعادی و خطاهای گفتاری ما، مشغول خواهند بود و در شرایط بدتر، به‌شدت دچار خستگی شنوایی می‌شوند. در ادامه متداول‌ترین خطاهای گفتاری را بررسی می‌کنیم:

۱. استفاده از جمله پُرکُن‌ها: بخشی از کلام یک گوینده، به‌صورت متن در زیر آمده است. لطفاً توجه کنید: «یکی از اِ مهم‌ترین اصولی که یک گوینده باید رعایت کند اِ داشتن شناخت کافی از بینندگان و شنوندگان است. اِ این موضوع اِ به‌قدری مهم و اِ حیاتی است که عدم رعایت آن اِ به‌احتمال زیاد شکست در اِ گویندگی را به همراه خواهد داشت؛ بنابراین اِ شناخت کافی از شنوندگان، برای گوینده، اِ اهمیت بسیار بالایی دارد.»

حتماً متوجه منظور من از جمله پُرکُن‌ها شده‌اید. حرف اضافه‌ی اِ، حتی در متن بالا هم، از تأثیر آن می‌کاهد. اکنون تصور کنید شخصی، در گویندگی خود، این چنین سخن بگوید. استفاده از حرف‌های اضافه و کلمه‌های دیگر نیز به‌عنوان جمله پُرکُن، در گفتار روزمره ما متداول است. حرف‌های اضافه مثل: اوم، آآآ، آمم و کلمه‌های همچون: درواقع، در حقیقت؛ بنابراین و وَوَوَو...

۲. استفاده از تکیه کلام: همه ما، از تکیه کلام‌هایی در گفتار و مکالمه‌ها استفاده می‌کنیم. برخی می‌دانیم و برخی هم خبر نداریم؛ اما معمولاً در کلام مان، تکیه کلام‌ها یافت می‌شوند. کافی است کمی در واژه‌هایی که به‌طور روزمره استفاده می‌کنید، دقت کنید. اگر پس از بررسی، به این نتیجه رسیدید که شما هیچ‌گونه تکیه کلامی ندارید به شما تبریک می‌گویم، شما جز معدود افرادی هستید که از تکیه کلام استفاده نمی‌کنید. برخی از تکیه کلام‌ها بسیار کوتاه و برخی نیز بسیار دراز هستند. کوتاه مثل: درواقع، اصولاً، امروزه. اگر قصد دارید صحبت و گویندگی شما، پُر قدرت و تأثیرگذار باشد، تکیه کلام خود را شناسایی و حذف کنید.
۳. ادای ناقص واژه‌ها: برخی از گویندگان نیز واژه‌ها را کامل ادا نمی‌کنند؛ به‌طور مثال: واژه‌ی پنجشنبه معمولاً ناقص ادا می‌شود؛ و یا بسیاری از واژه‌هایی که می‌باشد؛ مانند بشنوید، بگویید، بجنبید، کامل «د» حرف آخر آن‌ها ادا نمی‌شوند. برنامه رادیوتلویزیونی نباید با تلفظ عامیانه و یا لهجه ولایات ارایه گردد. پسندیده نیست و تأثیر نخواهد گذاشت؛ مگر برای یک گروه خاص «رادیوتلویزیون‌های محلی» و در منطقه‌ای که فقط آن گروه حضور دارند.
۴. سرعت گفتار بسیار بالا یا بسیار پایین: حتماً گویندگانی را می‌شناسید که سرعت گفتارشان متناسب و معمولی نیست. یا به‌قدری تُند صحبت می‌کنند که دیگران، به‌سختی متوجه می‌شوند و یا به‌قدری کُند صحبت می‌کنند که شنوندگان، خسته می‌شوند. تُند صحبت کردن، در بسیاری از مواقع باعث ادای نادرست کلمه‌ها

می‌شود. اگر می‌خواهید گویندگی کنید، سرعت گفتارتان را متناسب کنید. این کار فقط با تمرین، ممکن خواهد شد.

۵. داشتن لهجه: قسمی که در بالا ذکر نمودم، تمامی لهجه‌های اقوام افغانستانی، برای من شیرین و دوست‌داشتنی هستند. لهجه شما، برای گویندگی در ولایت خودتان بسیار عالی است؛ اما بهتر است در شهرهای دیگر بدون لهجه سخن بگویید تا حواس شنوندگان، معطوف به لهجه نشود. تمام هدف ما در بهبود گفتار، این است که توجه شنوندگان، به کلام ما باشد نه به نحوه بیان؛ بنابراین، اگر دارای لهجه هستید، لازم است با تمرین، لهجه را در گویندگی حذف کنید.



## فصل هشتم

### سرعت، سکوت و مکث در گویندگی

این فصل شامل مباحث‌های زیر است:

مبحث اول: سرعت در گویندگی؛

مبحث دوم: تغییر سرعت در گویندگی؛

مبحث سوم: مکث در صدا و گویندگی.





## مبحث اول

### سرعت در گویندگی

سرعت صحبت کردن یکی از عواملی است که در تأثیرگذاری روی مخاطبان و همین‌طور واضح بودن صحبت‌های ما می‌تواند مؤثر باشد. اگر سرعت صحبت شما ثابت باشد مخاطبان شما خسته می‌شوند و گویندگی شما کسالت‌بار خواهد شد؛ مگر آن‌که محتوای خیلی ارزشمندی داشته باشید. اگر سرعت گویندگی شما تند و شدت آن بالا باشد مخاطبان ممکن است فکر کنند که شما نگران و مضطرب هستید و نیاز است هرازگاهی سرعت خود را کم کنید و تأکیدها را انجام دهید.

اگر سرعت گویندگی شما کم باشد برنامه‌ی شما فاقد انرژی و هیجان خواهد بود. از این‌رو بهترین گزینه برای سرعت گویندگی داشتن تنوع سرعت در گویندگی است و در حالت عادی بهتر است که سرعت گویندگی ما حدود ۲۵ درصد بیش‌تر از میانگین سرعت صحبت مخاطبان باشد تا پُرانرژی شود این را به یاد داشته باشید که فقط جمله‌های که بیان می‌کنیم نمی‌تواند بر مخاطب ما مؤثر باشد.

نحوه بیان ما، سرعت صحبت کردن، مکث‌هایی که در بین صحبت‌مان انجام می‌دهیم، تأکیدهایی که در یک تعداد واژه‌های خودمان به کار می‌بریم و آهنگی که طرز بیان ما دارد می‌تواند جمله‌ها و

صحبت‌های ما را بسیار زیبا و تأثیرگذارتر کند. از شما می‌خواهم که سرعت صحبت کردن خودتان را با دیگران مقایسه کنید، برای این کار صدای خود را به وسیلهٔ موبایل یا هر وسیلهٔ دیگر ضبط کنید و بشنوید و یا تکرار برنامه‌ی خودتان را ببینید و بشنوید، سپس سرعت صحبت کردن صدای خود را با دیگران مقایسه کنید. آیا سرعت صحبت شما پایین است یا بالا؟ شاید هم سرعت صحبت کردن‌تان در حد وسط باشد. سرعت صحبت کردن ما می‌تواند به سه عامل بستگی داشته باشد:

۱. شُغلم؛

۲. شنونده‌ام؛

۳. موقعیتم.

این سه عامل می‌تواند تعیین‌کنندهٔ سرعت ما باشد. امکان دارد که سرعت صحبت کردن در یک تعداد از شهرها و کشورها باهم متفاوت باشد.

۱. شُغلم: اگر به صحبت کردن دیگران دقت کنید و روی سرعت صحبت‌شان دقیق شوید احتمالاً به این نتیجه برسید که هر شخصیتی و یا هر شخصی که شغل خاصی دارد، سرعت صحبت کردنش متفاوت است. برای مثال گویندگان رادیو تلویزیون سرعت صحبت‌شان نسبتاً تند است، مشاوران روان‌شناسی سرعت صحبت کردن‌شان پایین است، آرام و متین‌تر صحبت می‌کنند. مشاوران املاک و سخنگویان سرعت صحبت کردن‌شان بیش‌تر است و تُن صدای‌شان بالاتر است. یا مربی‌های آموزشگاه‌ها لطیف‌تر و آرام‌تر صحبت می‌کنند. در خیلی از مواقع شغل هر شخص و روحیاتی که دارد مشخص می‌کند که چه سرعت صحبت کردنی برایش مناسب

است. پس شما به‌عنوان گوینده مخاطب برنامه‌تان را بشناسید و سرعت خود را مطابق مخاطب برنامه‌تان عیار سازید.

۲. **شنونده‌ام:** این که مخاطب ما چه کسی است هم یکی از عواملی است که سرعت صحبت کردن ما را مشخص می‌کند. برای مثال: فرض کنید یک استاد دانشگاه که سرعت صحبت کردنش از افراد معمولی کمی بالاتر است بخواهد با افراد سالمند یا کودکان صحبت کند. اگر سرعت صحبت کردنش زیاد باشد به‌احتمال خیلی زیاد افراد سالمند یا کودکان متوجه صحبت کردنش نخواهند شد، یا اگر شخصی که سرعت صحبت کردنش پایین است بخواهد برای دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد صحبت کند، به‌احتمال زیاد صحبت‌هایش برای دانشجویان جذاب نخواهد بود؛ بنابراین با توجه به‌سرعت صحبت کردن مخاطب ما باید سرعت صحبت کردن‌مان را تغییر دهیم. پس در این‌جا مشاهده کردید که سرعت صحبت مخاطب می‌تواند تعیین‌کننده این باشد که ما از چه سرعتی پیروی کنیم. اگر لازم بود جایی سرعت صحبت‌مان را بالا می‌بریم و یا اگر هم لازم بود سرعت را پایین می‌آوریم.

۳. **موقعیتم:** سومین عامل تعیین‌کننده برای سرعت صحبت کردن این است که ما در چه موقعیتی قرار داریم. یا فرض کنید ما در حال اجرای برنامه‌ای هستیم که مخاطب برنامه از تمام سنین و قشرهای مختلف جامعه‌اند. حالا باید چه‌کاری انجام دهیم؟ در این حالت‌های سرعت صحبت کردن ما باید طوری باشد که نه برای یک تعداد اقشار خسته‌کننده باشد و نه طوری باشد که مخاطبان متوجه صحبت ما نشوند.

بهتر است که سرعت صحبت کردن ما در این موقعیت کمی بیش‌تر از نُرم جامعه باشد؛ اما خوب این را هم فراموش نکنید که قرار نیست ما، به‌گونه‌ای مثال در یک برنامه نیم‌ساعته فقط با یک سرعت مشخص صحبت کنیم. خوب است که در جاهایی مختلف از جمله‌های ما سرعت صحبت کردن مان بالا یا پایین بیاید و صحبت کردن مان آهنگین باشد. اگر سرعت صحبت کردن مان یک‌نواخت باشد مثل این است که ما ربات هستیم.

## مبحث دوم

### تغییر سرعت در گویندگی

تمرینی که برای تغییر سرعت صحبت کردن و آهنگین کردن صحبت می‌توانم به شما بگویم این است که: قسمتی از کتاب یا روزنامه‌ای را انتخاب کنید و سعی کنید که جمله‌های آن را با توجه به مفهومی که دارد سرعت صحبت کردن‌تان را بالا و پایین ببرید و به صحبت خود آهنگ دهید. مثل یک تعداد گوینده‌های رادیو متن‌هایی را بخوانید و از شما می‌خواهم که صدای خودتان را ضبط کنید و سپس به آن گوش دهید. اگر این تمرین را مدتی انجام دهید و در انجامش مداومت داشته باشید کم‌کم سرعت صحبت شما در جمع‌هایی که هستید کنترل شده‌تر خواهد بود و می‌توانید با توجه به خودتان، مخاطب‌تان و موقعیتی که در آن حضور دارید سرعت و آهنگ صحبت خودتان را مدیریت کنید. شنیدن صدای خودتان را دست‌کم نگیرید، وقتی صدای خودتان را می‌شنوید به‌طور کامل متوجه می‌شوید که آیا سرعت صحبت کردن و آهنگی که دارد مناسب است یا خیر.

۱. انرژی صدای: صدایی که هیچ آهنگ و فراز و فرود و انرژی ندارد، بسیار کسل‌کننده است. اگر پای برنامه گوینده که یک‌نواخت و مونوتن صحبت می‌کنند، نشسته باشید. احتمالاً بعد از ده‌پانزده دقیقه خواب‌تان می‌برد. فرض کنید که شما مجبور باشید به چنین صدایی برای یک ساعت گوش دهید، چه خواهد شد؟ به شما قول می‌دهم که بعد از گذشت چند دقیقه خواب‌تان ببرد و یا این‌که حواس‌تان پرت موبایل یا مشکلاتی که دارید شود.

۲. زیروبمی صدا: وقتی از صدای بم‌تر از حالت طبیعی استفاده می‌کنیم نشان‌دهنده آن است که آن‌چه می‌گوییم جدی است و می‌تواند به جدیت و متانت و سنگینی گوینده بیفزاید؛ و در کل صدای بم و کلفت تداعی‌گر اقتدار و قدرت است و وقتی از صدای زیر استفاده می‌کنیم؛ انرژی و هیجان ما را نشان می‌دهد. با زیرتر یا بم‌تر کردن صدای طبیعی مان با توجه به موقعیت می‌توانیم برنامه را جالب‌تر، جذاب‌تر و گیراتر کنیم.

## مبحث سوم

### مکث در صدا و گویندگی

یکی از قوی‌ترین فن‌های گویندگی استفاده قدرت‌مند از مکث «سکوت» است وقتی، به مدت یک، دو یا گاهی سه ثانیه مکث می‌کنیم این مکث، اثربخشی صحبت‌های مان را چند برابر می‌کند؛ چون:

اول. این فرصت را در اختیار ما قرار می‌دهد که به ادامه آن‌چه می‌خواهیم بگوییم، فکر کنیم.

دوم. این فرصت را به شنوندگان می‌دهد که نظرات مان را تجزیه و تحلیل و جذب نمایند.

سوم. نشان می‌دهد که ما بر اوضاع مسلط هستیم و اعتماد به نفس زیادی در هنگام صحبت کردن داریم.

درجاهای مختلفی مکث کاربرد دارد؛ اما در این جا هشت تا از مهم‌ترین‌های آن‌ها را بیان می‌کنیم.

۱. مکث ادراکی: وقتی ما دو یا سه جمله را بیان می‌کنیم بعد از آن مکث می‌کنیم تا ذهن شنونده آن‌چه را گفتیم تجزیه و تحلیل کند و به خوبی درک نماید که به آن مکث ادراکی می‌گوییم.

۲. مکث نمایشی: وقتی می‌خواهیم به نکته مهمی اشاره کنیم که لازم است شنوندگان به صورت ویژه‌ای به آن توجه کنند که به آن مکث، نمایش گفته می‌شود البته می‌توان هم قبل از بیان نکته و هم بعد از بیان نکته از این مکث استفاده کرد.

۳. مکث تشخیصی: سه جمله در میان مکث در یک یا دو ثانیه‌ای تا ذهن شنونده تشخیص دهد، چه می‌گویید.

۴. **مکث ناگهانی:** این نوع مکث نیز بسیار مؤثر است و موجب تمرکز مخاطب می‌شود.
۵. **مکث تأکید کننده:** در این روش مطلب مهم را بیان کرده، دو ثانیه مکث و سپس دوباره آن را تکرار می‌کنیم.
۶. **مکث اهمیتی:** همان‌طور که از نام آن مشخص است، این نوع از مکث، برای نشان دادن نکته‌های دارای اهمیت، در گویندگی به کار می‌رود. مکث اهمیتی دو بخش دارد. درست زمانی که قصد دارید جمله‌ای مهم را بیان کنید، ابتدا به اندازه‌ی ادای ۸ الی ۱۰ کلمه مکث کنید «بخش اول»، سپس جمله را بیان کنید و مجدداً به اندازه‌ی ادای ۸ الی ۱۰ کلمه مکث کنید «بخش دوم». با این روش، جمله مهم را با مکث، اهمیتی پیچ می‌کنیم. می‌توانید تنها یک بخش از مکث اهمیتی را انجام دهید؛ اما مسلماً استفاده از هر دو بخش، بسیار مؤثرتر است.
۷. **مکث تکمیل کننده:** در این روش شما مطلبی را بیان می‌کنید که یقین دارید مخاطب باقی آن را می‌داند، قسمتی از مطلب را بیان می‌کنید و باقی آن را اجازه می‌دهید، خود مخاطب تکمیل کند. این نوع مکث معمولاً برای همراه کردن حضار با گوینده استفاده می‌شود. به این صورت که شما بخشی از یک جمله را به صورت نیمه سؤالی بیان می‌کنید و شرکت‌کنندگان، بخش دوم آن را بیان می‌کنند.
۸. **مکث پاسخی:** زمانی که شما پرسشی از مهمان برنامه می‌پرسید و قصد دارید مهمان، به پرسش شما پاسخ دهند از



مکث پاسخی استفاده کنید. بلافاصله بعد از پرسیدن پرسش، مکث کرده و به مهمان نگاه کنید و منتظر پاسخ باشید.

**یادداشت:** مکث نشانهٔ اعتماد به نفس و حرفه‌ای بودن گوینده است و بهترین تمرین برای دستیابی به مکث‌های قدرتمند، این است که برنامه خود را به صورت فایل صوتی ضبط کنیم و سپس به آن گوش کنیم بینیم که در چه زمان‌هایی مکث را انجام می‌دهیم و در چه زمان‌هایی انجام آن را فراموش کرده‌ایم سپس مجدداً صحبت خود را انجام می‌دهیم و این بار سعی کنیم مکث‌های خود را به درستی اجرا کنیم. شما می‌توانید این تمرین را چندین مرتبه برای هر برنامه انجام دهید. مطمئن هستیم که با انجام این تمرین نتایج بسیار خوبی در صحبت خود خواهید دید و بدون شک اعتماد به نفس زیادی در هنگام صحبت کردن به دست خواهید آورد.

مکث، اثربخشی صحبت‌های مان را چند برابر می‌کند. یکی از محاسن مکث این است که کلمه‌ها و صدهای زایدی مثل «ا»، «ام»، «درواقع»، «خوب»، «بنابراین» و امثالهم را که به آن‌ها «جا پُرکن» می‌گوییم را حذف می‌کند این‌ها کلمه‌های هستند که در گفت‌وگوهای روزمره از آن‌ها استفاده می‌کنیم تا دیگری را آگاه کنیم که صحبت ما هنوز تمام نشده است؛ اما در یک برنامه تلویزیونی این‌ها اضافه و زاید هستند و در آخر خوب است بدانیم همان طوری که در موسیقی، تمام زیبایی در سکوت بین نُت‌ها نهفته است در گویندگی، زیبایی در مکث یا سکوتی نهفته است که هنگام اشاره از نکته‌ای به نکته دیگر به وجود می‌آید.



## فصل نهم

### لباس و ظاهر گوینده

این فصل شامل مباحث‌های زیر است:

مبحث اول: روانشناسی لباس؛

مبحث دوم: انتخاب لباس؛

مبحث سوم: ظاهر مناسب گوینده؛

مبحث چهارم: دسته‌بندی لباس رسمی

مجریان آقا؛

مبحث پنجم: لباس مناسب مجریان خانم؛

مبحث ششم: کفش مناسب برای گوینده.



## مبحث اول

### روان‌شناسی لباس

این را هرگز فراموش نکنید که چیزهای کوچک و جزئی می‌توانند بروی یک امر مهم اثری بزرگی داشته باشند. یک جوهر بوت بدون رنگ و کثیف و بی‌دقتی در تراشیدن صورت دقیقاً می‌تواند به اندازه یک کورتی کهنه و پتلون اتو نشده جایگاه شمارا پایین بیاورد. (امین، دفاع از پایان‌نامه، ۱۳۹۹)

اکثر مدیران اجرایی افرادی را که با ناخن دراز و کثیف وارد اتاق مصاحبه می‌شوند را استخدام نمی‌کنند. چنین افرادی، برای به‌کارگیری کسانی که دارای موی کثیف باشند و در استفاده از ادوات آرایش خود لازم نکرده باشند، یخن لباس‌شان لکه‌دار و پُر از شوره باشد و یا لباس چسبان با آنان ملاقات کنند رغبت نشان نخواهند داد. یکی از مدیران کل اجرایی می‌گوید: «کسانی که حاضر نمی‌شوند، برای ظاهر خود وقت و انرژی صرف کنند، هرگز باور نمی‌کنم در کاری که برای ما انجام می‌دهند وقت و تلاش به خرج بدهند.» (لوپس، ۱۳۸۰، صفحات ۳۱۷-۳۲۰)

همان‌طور که دیدیم، اثرگذاری‌های اولیه دارای اهمیت حیاتی‌اند. شیوه بسته‌بندی کالاهای مورد عرضه، در موفقیت، محور اصلی را تشکیل می‌دهد. وقتی نوبت به نوع پوشش می‌رسد، فقط در گروه می‌توانند مقابل انتظارات

اجتماعی موفقیت کسب کنند؛ افراد بسیار ثروتمند که در زندگی کمبودی برای جبران ندارند و افراد بسیار مفلس که هیچ چیزی ندارند تا از دست بدهند؛ اما در مورد موقعیت‌هایی که از طریق پوشیدن لباس به دست بقیه ما می‌آید مسئله این است که در واقع باید خیلی جدی بگیریم.

دکتر «مایکل سولومون» روان‌شناسی اجتماعی و دانشیار بازاریابی در صنف فوق‌لیسانس علوم اداری در دانشگاه نیویارک می‌گوید: «برخلاف محتوای یک کیف پول یا ارزش‌های شخصی فرد، لباس از قابلیت دیدنی بیش‌تری برخوردار است و در زمینهٔ پیشه او، لبریز از راهنمای‌ها است. انتظار می‌رود با استفاده از این رمزها در مورد هویت یک شخص به نتایج خوبی برسیم و بر اساس آن عمل کنیم.» (لویس، ۱۳۸۰)

«مونرو لفقویتز» و هم‌کارانش بر روی رابطه بین لباس و جایگاه انسان، کار می‌کردند. آنان می‌خواستند بدانند افرادی که در پیاده‌رو و خیابان‌ها راه می‌روند تا چه اندازه از افرادی که بدون رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی از خیابان عبور می‌کنند؛ تقلید می‌کنند و با سرخ بودن چراغ ترافیک از عرض خیابان عبور می‌کنند. زمانی که فرد دریشی به تن می‌کرد، خیلی از مردم از او تبعیت کرده به دنبال قوانین راهنما و رانندگی را نقض می‌کردند؛ ولی وقتی که با یک لباس ژنده این قانون‌شکنی را انجام می‌داد، هیچ‌کس هوس نمی‌کرد دست به چنین کاری بزند.

در یک آزمایش دیگر یک هنرپیشه را اجیر کردند تا در یکی از ایستگاه‌های اصلی مرکز شهر نیویارک از مردم پول تقاضا کند. او هر روز یک قسم لباس می‌پوشید، یک روز لباس نو و تمیز، روز دیگر یک‌دست لباس معمولی و روز سوم یک‌دست لباس ژنده و کثیف. در هر سه مورد از سرنوشت یکسانی برخوردار بود. او به بهانه گم کردن کیف پول خود از

مردم چند دالر پول تقاضا می‌کرد که خود را به خانه برساند. زمانی که به صورتی یک تاجر، لباس محافظه‌کارانه و تمیز پوشیده بود ۵۱۳ دالر فقط در یک روز جمع کرده بود. خیلی عابرین دل سوز او را مجبور می‌کردند تا دو برابر پولی را که تقاضا کرده بود، از آنان بگیرد به طوری که حتی نوشیدنی نیز به او می‌دادند تا در مقابل پیش آمدی که برایش رخ داده بود تسلائی خاطرش باشد. روز دوم زمانی که لباس عادی به تن کرده بود، حداکثر ۱۵۰ دالر و هنگامی که لباس کثیف به تن کرده بود در تمام طول روز فقط توانست، حدود ۱۰ دالر جمع کند و کسی هم به او نوشیدنی تعارف نکرد!

منظور از این داستان‌ها این است که باید برای همیشه لباس رسمی بپوشید؟ وقتی که نویسندگان حرف از «جامعه قدرت» می‌زنند منظورشان این است که اگر ینفورمی که بر تن می‌کنند به جایگاه بالایی متعلق باشد، همه درهای بسته را می‌تواند با آنان باز کند؟ پاسخ این پرسش منفی است. آنچه مهم است این که هر هدفی که دارید متناسب با آن، لباس تهیه کنید و بپوشید تا یک اثرگذاری مناسب داشته باشید. در یک موقعیت ممکن است لازم باشد یک لباس محافظه‌کارانه راه‌راه با دوخت بسیار عالی بپوشید و در موقعیتی دیگر یک پتلون نخی و در جای سوم یک بالاپوش گشاد و جرم‌گرفته.

در این جا منظور از پوشیدن لباس مناسب این است که:

- لباسی را بپوشد که با اثری که بدان ترتیب می‌خواهید ایجاد کنید، متناسب باشد.
  - از انجام هر کاری که ممکن است با آن اثر مقابله کند.
  - ظاهر خود را از طول مو در مردان تا مقداری لوازم آرایشی مصرفی در مورد زنان در نظر بگیرد.
- آنچه می‌پوشید معرف شخصیت شماست.

طرز لباس پوشیدن، این قدرت را به شما می‌دهد که نه فقط برداشت دیگران از شما؛ بلکه هم‌چنین طرز نگرش خود شما نسبت به خود را عوض کنید. گاهی اوقات متخصصان امور درمان به مراجعین خود توصیه می‌کنند، برای خود لباس نو بخرند تا وجه خود را بدین طریق بالا ببرند. زمانی که ما نسبت به ظاهر خود احساس خوشحالی کنیم، در رابطه با خودمان نیز احساس خوبی به ما دست می‌دهد.

این موضوع را «دکتر مایکل سولومن» یکی از روان‌شناسان با در نظر گرفتن یک دفتر شرکت ساختگی در دانشگاه کارولینای شمالی و برگزاری جلسات مصاحبه شغلی با دانشجویان نشان داد. او هیچ اطلاعاتی راجع به طرز لباس پوشیدن این دانشجویان به آنان نداده بود؛ اما با صحبت‌های خود می‌توانست مطمئن شود بعضی از آنان به‌قدر کافی وقت داشتند تا خود را عوض کرده و لباس بپوشد؛ و بعضی از آن‌ها نیز بلافاصله پس از صنف می‌توانستند لباس خود را عوض کنند. (لویس، ۱۳۸۰)

پس از تمام شدن مصاحبه دانشجویان، از آنان پرسیدند که احساس می‌کنند نظر مسئولان مصاحبه در مورد آنان چگونه است. همان‌طوری که او پیشگویی کرده بود، آن دانشجویان که لباس مناسب مصاحبه یعنی: دریشی و نکتایی پوشیده بودند، بیش‌تر از افرادی که لباس غیررسمی پوشیده بودند، نسبت به موضوع خوش‌بین بودند فکر می‌کردند که از آنان در مورد میزان حقوق پیشنهادی خود در ابتدای کار سوال کردند. دانشجویان که لباس رسمی پوشیده بودند، ۲۵۰۰ پوند بیش‌تر از سایر افراد تقاضا می‌کردند.



## مبحث دوم انتخاب لباس

کتاب‌های بسیار خوبی در رابطه با این موضوع وجود دارد<sup>۳۹</sup>. از میان آن‌ها که مخصوصاً می‌توانم به شما توصیه کنم تا بخوانید عبارت‌اند از: ظاهر و لباس سخنران، جذابیت و تأثیرگذاری و... است. کاری که هم‌اکنون می‌خواهم انجام دهم این است که هفت مورد از موارد حیاتی بایدونبایدهای پوشیدن لباس و اثر آن در موفقیت انسان را در این برای‌تان بیاورم.

اول. مطمئن شوید هر آن‌چه می‌پوشید اثر دلخواه شما را در دیگران ایجاد خواهد کرد. برای مثال، زمانی که مثلاً شکار یک شغل مطرح است، لباسی را بپوشید که با آن کار و موفقیت پیش‌آمده مناسبت داشته باشد، نه هر لباسی که در منزل دارید. اگر در مورد لباس مناسب یک اداره اطلاعات ندارید، قبل از این که به جلسه مصاحبه بروید حداقل یک مرتبه به خودی آن سازمان مراجعه کنید و ببینید کارکنان حاضر در آن‌جا چگونه لباس می‌پوشند. در صورت لزوم در بیرون از محیط کار منتظر شوید تا کارکنان آن را در موقع ورود و یا خروج ملاحظه کنید. حتی در رنگ لباس آن‌ها دقت کنید؛ زیرا ممکن است در شغلی رنگ روشن نقش اساسی داشته باشد و حال آن‌که همان نوع لباس برای یک شغل دیگر مناسب نباشد.

---

<sup>۳۹</sup> رجوع کنید به: امین، رسول خان (۱۳۹۸). لباس و ظاهر سخنران. کابل: نویسا.

دوم. در برنامه‌های غیررسمی سیاه‌پوشید<sup>۴۰</sup>. این نوع لباس در دیگران تصور منفی ایجاد می‌کند، علت آن نیز شاید به خاطر تولید فلم‌های کابویی باشد که در حجم خیلی زیاد تولید می‌شوند و در آن‌ها اشرار یا کلاه‌سیاه ظاهر می‌شوند و کارهایی انجام می‌دهند که صفات غیرقابل اعتماد و بی‌خاصیت بودن را در ذهن تماشاچیان ایجاد می‌کند. «توماس گیلویچ» و «مارک فرنک» از دانشگاه «کرنل» دریافته‌اند که افراد سیاه‌پوش در میدان فوتبال بیش‌تر از سایر افراد پرخاشگر به نظر می‌رسند و بیش‌تر خطا کار شناخته می‌شوند. (لويس، ۱۳۸۰)

سوم. باید در موقع لباس پوشیدن یک سری قوانین را رعایت کنید و در چهارچوب خاصی لباس بپوشید، از پوشیدن رنگ‌های زرق و برق‌دار و خیلی روشن و لباس‌های مجلل خودداری کنید<sup>۴۱</sup>. البته اگر موارد فوق در لباس برنامه شما کار پذیرفته‌شده باشند، مانعی ندارند. زنان مخصوصاً باید زیاد دقت کنند که از انواع عطرها بیش‌از اندازه استفاده نکنند.

چهارم. به جیب بالایی کورتی چیزی نگذارید. خودکار، کیف عینک، تلفن و غیره همگی از علائم بازندگی است نه برندگی. شما آقایان تنها چیزی که می‌توانید به جیب بغل خود بگذارید، یک دستمال تمیز است به طوری که آن را مرتب تا کرده باشد.

<sup>۴۰</sup> اگر گوینده خبر هستید، می‌توانید که دریشی سیاه بپوشید؛ چون جو حاکم رسمی است.

«مؤلفان»

<sup>۴۱</sup> در برنامه‌های تلویزیونی از یخن قاق‌ها و لباس‌های راه راه استفاده نکنید. «مؤلفان»

پنجم. در هنگام صحبت کردن با سازمان‌های تجاری، در مورد داشتن ریش و موی زیادتر از معمول به دقت تأمل کنید. تصویری را که این موارد می‌توانند در دنیای هنر، تیاتر و دانشگاه‌ها ایجاد کنند ممکن است قابل قبول باشد؛ و حال آنکه در اغلب شاخه‌های صنعتی و تجاری عکس‌العمل‌های منفی ایجاد کند.

ششم. اگر شما نیاز به عینک دارد باید در انتخاب آن دقت کنید. انتخاب یک قالب مناسب می‌تواند چهره‌های خوب را برجسته نشان دهد و قیافه‌هایی را که از جذابیت کافی برخوردار نیست تغییر دهد. در نتیجه ظاهر انسان را جالب‌تر نشان دهد. شکل بینی و چهره شما در انتخاب نوع عینک بسیار مؤثر است. اگر بینی شما دراز است، عینک‌های دارای پل بلندی می‌باشند. بهترین وضع ظاهری را برای افرادی که دارای بینی کوتاه می‌باشند فراهم می‌کند.<sup>۴۲</sup>

- **صورت گرد:** قالب‌هایی برای این‌گونه چهره‌ها بیش‌تر مناسب دارند که در قسمت‌های فوقانی و تحتانی راست و در جوانب زاویه پیدا می‌کند. این‌گونه عینک‌ها استخوان‌گونه را قوی‌تر نشان می‌دهند.
- **صورت چهارگوش:** برای درازتر نشان دادن چهره بهتر است قالبی را انتخاب کنید که کمی انحنا داشته باشد.
- **صورت پهن:** قالبی را انتخاب کنید که بزرگ و پهن و قسمت تحتانی آن راست و ضخیم باشد. اگر جوانب آن را گرد انتخاب

---

<sup>۴۲</sup> اگر از عینک استفاده می‌کنید کوشش کنید که با مشوره داکترتان عینکی را انتخاب کنید که نور را دوباره منعکس نکند. (رفلکت ندهد.) «مؤلفان»

کنید ضمن این که چهره شما را کوتاه تر و زاویه دارتر نشان خواهد داد، به پهنای آن نیز خواهد افزود.

● **صورت لوزی شکل:** برای گونه های پهن و زنج لاغر می توان از عینک های بیضی شکل استفاده کرد به طوری که قسمت فوقانی آن پهن و جوانب آن راست باشد.

● **صورت مثلثی شکل:** برای بخشیدن یک حالت متعادل به چهره های با پیشانی پهن و چانه ای باریک، نیازمند این خواهد بود که از قالب های روشن استفاده کنید که در آن ها قسمت زرین عینک خمیده باشد.

**هفتم.** به جزییات، سطحی نگاه نکنید زمانی که نوبت به مدیریت اثرگذاری می رسد، نکات زیر اختلاف بزرگ ایجاد می کنند. در این جا چهار مورد را ذکر می کنیم که مردم اغلب در ظاهر خود به آن ها توجه نمی کنند؛ ولی در دیگران می بینند که عبارت اند از:

**الف. ناخن های کثیف، جویده یا نامرتب:** جدا از اشخاصی که ناخن های آنان احتیاج به مراقبت دارند و باید ناخن های آنان یک سری ویژگی های خاصی را داشته باشند آقایان باید به ناخن های خود توجه کنند.

**ب. رنگ و روی ناخوشایند:** پوست انسان وسیله ای است که با سلامتی عمومی او ارتباط مستقیم دارد و آن را دقیقاً منعکس می کند. زمانی که بیش از اندازه تحت فشار روانی یا خسته باشید، یا به طوری صحیح تغذیه نکرده باشید، رنگ آن تغییر پیدا کرده، کیفیت خود را از دست خواهد داد. برای بهبود بخشیدن به ظاهر آن می توان از یک رژیم غذایی مناسب و صحیح و

تمرینات سالم استفاده کرد. این مورد منحصر به خانم‌ها نیست؛ بلکه آقایان نیز باید از آن دقیقاً مراقبت کنند. گو این که امروزه آقایان این حقیقت را پیش دریافته‌اند.<sup>۴۳</sup>

ج. کیفیت واکس «رنگ» کفش‌ها: شما که تاب و تحمل زحمت رنگ کردن و وقت آن را ندارید، کمی پول خرج کنید و آن‌ها را تمیز و براق کنید. مطمئن باشید که ارزش آن را خواهد داشت تا کمی برای آن پول خرج کنید. مواظب کوری بوت خود باشید؛ زیرا این قسمت از کفش‌ها به جز در مورد افراد آراسته - مخصوصاً آقایان - فراموش می‌شوند.

---

<sup>۴۳</sup> در تلویزیون گوینده‌ها گریم یا میکپ می‌کنند. «مؤلفان»

## مبحث سوم

### ظاهر مناسب گوینده

لباس و ظاهر مناسب گوینده یکی از نخستین مطلب‌هایی هست که می‌تواند روی قضاوت مخاطبان از گوینده تأثیرگذار باشد. در پژوهشی که در دانشگاه هاروارد انجام شده به این نتیجه رسیده‌اند که: ذهن انسان‌ها، افراد را در ۳ تا ۷ ثانیه اول ملاقات بر اساس ظاهر قضاوت می‌کند و برچسب می‌زند. با توجه به این تحقیق ما باید قسمی لباس بپوشیم که حداقل در اولین برنامه بتوانیم قضاوت خوبی از مخاطب را برای خودمان داشته باشیم. (امین، جذابیت و تأثیرگذاری در سخنرانی، ۱۳۹۸)

قاعده کلی در پوشش گوینده این است که همیشه گوینده باید مشابه یا بهتر از مخاطبان لباس بپوشد و این بهتر بودن از نظر تمیزی و آراستگی و اتو شده بودن است مخاطبان اول در مورد لباس شما قضاوت می‌کنند بعد در مورد خودتان. بنابراین، در سی ثانیه اول در مورد شما قضاوت صورت می‌گیرد به همین دلیل، ظاهر و لباس شما بسیار مهم است.

این نکته را در نظر بگیرید که ما اگر هم نخواهیم افراد را مورد قضاوت قرار بدهیم، بازهم مغز ما به صورت ناخودآگاه این کار را انجام می‌دهد، پس بهتر است به عنوان یک گوینده و یک آدم حرفه‌ای طوری لباس بپوشیم که قضاوت‌های خوبی در مورد خودمان ایجاد کنیم.

یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌هایی که آقایان در محیط‌های کاری دارند بالأخص اگر رسمی هم باشد، چگونگی پوشش آن‌هاست، من به آن‌ها کاملاً حق می‌دهم؛ چون تأثیری که ما در ۵ ثانیه اول می‌گذاریم حتی از ۵ ساعت بعدی ما هم مهم‌تر است و تأثیری که ما در اولین دیدار روی دیگران می‌گذاریم پایدارترین است و باعث می‌شود برای همیشه بر

اساس نگاه اول و نگرشی که نسبت به ما پیدا کرده‌اند، در ادامه نیز بر همان اساس قضاوت کنند!

در این مبحث سعی می‌کنم از اهمیت و تأثیر پوشش صحبتی نکنم، چون شما به اندازه کافی از اهمیت نوع و چگونگی پوشش خود در فضاهای اجتماعی آگاهی دارید که باعث شده این مبحث را مطالعه بفرمایید و می‌دانید که کوچک‌ترین تغییر در وضعیت ظاهری شما می‌تواند نتایج را به کلی تغییر دهد!

یکی از قوانین اصلی اسلام که در زندگی‌مان باید طبق آن عمل کنیم میانه‌روی و عدم اسراف در تمامی جلوه‌های زندگی مخصوصاً در لباس پوشیدن و خودآرایی است. با یک نگاه گذرا به وضعیت خودمان متأسفانه مشاهده می‌کنیم که بسیاری از ما فریب خریدن لباس‌هایی با مارک خارجی و گران‌قیمت را خورده‌ایم تا حدی که پیروی از مُد روز و خرید بیش از حد این مارک‌ها با هر قیمتی که باشد، عادت بسیاری از ما شده است.

اسراف در خرید لباس معمولاً اسراف در تزیینات را به همراه دارد و باعث شده است کالاهای فروشندگان طلا، جواهر، ساعت و دیگر کالاهای تجملاتی آن‌چنان متقاضیان و مشتریان فراوانی پیدا کنند که قبلاً چنین سابقه‌ای نداشته است! بلکه در بین جامعه ما کسانی هستند که برای هر لباسی جواهر متناسب با آن را اختصاص داده‌اند و هر لباس جدیدی تنها به یک مناسبت اختصاص دارد آن را فقط در آن مناسبت می‌پوشند و دیگر نمی‌پوشند! حتی الماری‌های لباس و تزیینات تاب تحمل محتویات خودشان را ندارند! خرید لباس‌های گران‌قیمت و لُکس لازم نیست، شما باید بدانید برای محیط‌های رسمی چه لباسی را انتخاب

کنید و چگونه بپوشید! در ادامه با ما همراه باشید تا موارد بسیار ضروری که باید در انتخاب و چگونگی دریشی خود در نظر بگیرید را با شما در میان بگذارم.



## مبحث چهارم دسته‌بندی لباس رسمی مجریان آقا

۱. دسته‌بندی کورتی بر اساس چاک:



در ابتدا می‌خواهم مواردی که باید در انتخاب کورتی رسمی در نظر بگیریم صحبت کنم. اگر بخواهم کورتی‌ها را بر اساس چاک دسته‌بندی کنم:

- کورتی‌هایی که هیچ چاکی ندارند.
  - کورتی‌هایی که فقط یک چاک و آن هم در وسط کورتی است.
  - کورتی‌هایی که دو چاک دارند که در دو طرف کورتی است.
- معمولاً برای محیط‌ها و برنامه‌های رسمی از کورتی‌های دو چاک استفاده می‌شوند؛ کورتی‌های یک چاک برای افرادی مناسب است که بیش از اندازه چاق هستند و یا در قسمت پشت درشت‌اندام هستند و دسته سوم برای افرادی مناسب می‌باشند که لاغر یا قدبلند هستند که باعث تناسب بین شانه‌ها یا قسمت پایینی بدن می‌شوند؛ اما پیشنهاد می‌کنیم افرادی که چاق هستند و یا در قسمت پایینی بدن درشت‌اندام هستند از کورتی‌های دو چاک استفاده نکنند؛ ولی در حالت معمول از کورتی‌هایی استفاده کنید که دو چاک هستند.

**یادداشت:** برخی تصور می‌کنند آرم‌هایی که دوزندگان بر سرآستین کورتی‌ها می‌زنند باید به همان شکل باشند! در صورتی که هرگونه آرمی که در سرآستین شما باشد، باید از کورتی جدا کنید.



۲. انتخاب کورتی بر اساس تعداد دکمه‌ها و نحوه بستن آن‌ها:



اگر بخواهم کورتی‌ها را بر اساس دکمه‌های آن‌ها دسته‌بندی و نحوه بستن دکمه را بگویم:

**دسته اول.** کورتی‌هایی که فقط یک دکمه در وسط دارند و شما زمانی که ایستاده‌اید یا در حال راه رفتن هستید باید این دکمه را ببندید.

**دسته دوم.** کورتی‌هایی هستند که دو دکمه هستند و در زمان راه رفتن یا ایستادن باید دکمه بالایی را ببندید و دکمه پایینی را همیشه باز بگذارید.

**دسته سوم.** کورتی‌هایی که سه دکمه هستند که باید دکمه وسط را ببندید و دکمه پایینی را همیشه باز بگذارید، البته دکمه اول و در بالا کاملاً اختیاری است و شما می‌توانید آن را باز بگذارید یا ببندید. اگر راحت هستید می‌توانید دکمه را ببندید و اگر احساس تنگ بودن کورتی می‌کنید آن را هم می‌توانید باز بگذارید.

۳. مدل دوخته‌شدهٔ دکمه‌ها روی کورتی به دو شکل است:



مدل اول. در شکل سمت راست دیده می‌شود، دکمه‌ها در دو ردیف دوخته‌شده است.

مدل دوم. در شکل سمت چپ می‌توانید ببینید، مدل دوخته‌شده دکمه‌ها در یک ردیف و در وسط است.

یادداشت: در حالت معمول از کورتی‌هایی استفاده کنید که مدل دکمه‌ها در یک ردیف «مانند مدل سمت چپ» هستند.

#### رنگ‌های دریشی رسمی

رنگ‌هایی که برای محیط‌های رسمی پیشنهاد می‌شود یکی از این چهار مورد است:

۱. سرمه‌ای

۲. سیاه

۳. قهوه‌ای تیره

۴. خاکستری تیره

خصوصیت مشترک تمام این رنگ‌ها این است که همه آن‌ها تیره هستند، پس تیره بودن رنگ دریشی رسمی را در اولویت انتخاب خود قرار دهیم.

### مبحث پنجم

## لباس مناسب گوینده‌های خانم

خانم‌ها بهتر است که در مورد آرایش و نوع لباس پوشیدن‌شان کمی بیش‌تر دقت کنند تا از جایگاه گوینده بودن خارج نشوند. در رسانه‌های زیادی دیده‌اید که گوینده آن‌ها خانم‌ها بوده‌اند، در خیلی از موارد دیدید که یک تعداد مجری‌های خانم به قدری آرایش می‌کنند که توجه افراد را به جای صحبت‌های‌شان به چهره خودشان جلب می‌کنند.

زنان و دختران مسلمان باید قبل از این‌که درباره آرایش و لباس تصمیم بگیرند به بررسی و تحقیق و پرسش در مورد احکام مرتبط با این امور، اقدام کنند. خصوصاً در این زمانه که اعمال ناپسند شیوع و رواج پیدا کرده و زبانه آتش مُدهای غربی لباس پوشیدن، آرایش مو، لوازم آرایشی، و دیگر اصطلاحاتی که زنان جامعه امروز افغانستان از آن در این مورد استفاده می‌کنند، فراگیر شده است.

### پوشش و آراستگی مجری خانم

- خانم‌های محترم متوجه حجاب و طرز لباس پوشیدن‌تان باشید.
- دقت کنید لباس‌های‌تان کاملاً مناسب و اندازه باشد: لباسی که خیلی بزرگ، خیلی کوچک، خیلی کوتاه یا خیلی دراز باشد زیبا نیست.
- مناسب با نوع بدن‌تان لباس بپوشید: حتماً تا حالا متوجه شدید که چه سبک لباسی با بدن‌تان جور و هماهنگ است و بعضی از لباس‌ها اصلاً به شما نمی‌آید، بهتر است اگر برای این کار مشکل

که دارید حتماً از یک فروشنده باتجربه یا یکی از دوستانِ شیک پوش‌تان مشورت بگیرید.

- رنگ‌هایی که به شما می‌آید را پیدا کنید: با وجود این که قانونِ قطعی در این مورد وجود ندارد که چه رنگی به کی بیش‌تر می‌آید، اما باید بدانید و کشف کنید چه رنگ‌هایی بیش‌تر برانزده شماست.
- کفش‌های شما حرف می‌زنند و با افراد ارتباط برقرار می‌کنند و از شما به دیگران چیزهای زیادی می‌گویند و حسی را به سایرین منتقل می‌کنند. کفشی را انتخاب کنید که ساده باشد و در عین راحت بودن به انواع لباس‌های‌تان هم همخوانی داشته باشد. کوری بوت‌تان را در اندازه کوتاه یا متوسط نگاه دارید. برای اجرای برنامه و محل کار کفش‌هایی بپوشید که انگشت‌های پای‌تان را می‌پوشانند. کفش‌های رسمی ساده کوری کوتاه یا بوت‌های بی‌بند بهترین آن‌ها هستند.
- از زیورآلات در حد اعتدال استفاده کنید. هر قدر ظریف‌تر و شیک‌تر بهتر. از زیورآلات به گونه‌ای ساده و به‌دوراز خودنمایی استفاده کنید.
- لباسی که انتخاب می‌کنید هر قدر زنانه‌تر باشد بهتر است؛<sup>۴۴</sup>
- بهتر است که آرایش غلیظی نداشته باشید.
- ناخن‌های دست‌تان را در اندازه‌های معقول نگاه دارید.
- اگر موهای‌تان را رنگ می‌کنید، برای پوشاندن موهای سفید، از رنگی استفاده کنید که بارنگ صورت‌تان هماهنگ باشد و کارهای

<sup>۴۴</sup> لباس مجری خانم به سبک مردانه نباشد. «مؤلفان»

خیلی عجیب و غریب روی رنگ موهای تان انجام ندهید. هدف  
بهتر به نظر آمدن است نه خودنمایی.

## مبحث نهم

### کفش مناسب برای گوینده

شاید باورتان نشود کفش‌های یک گوینده هم با مخاطبان صحبت می‌کند! کفش‌های یک گوینده در مورد صاحبش به مخاطبان می‌گوید که:

- صاحب من چه آدمی است؟!
- آیا صاحب من آدم منظم و مرتبی هست؟!
- آیا صاحب من آدم جدی هست یا نه؟!
- و ...

۱. کفش‌های رسمی: یکی از بهترین انتخاب‌هایی هست که با یک



لباس رسمی می‌شود ست کرد؛ اما باید دقت داشته باشیم کفشی را انتخاب کنیم که با آن راحت باشیم و پای مان را اذیت نکند.

۲. کفش‌های اسپورتنی: کفش‌های اسپورتنی قطعاً



مناسب پوشیدن با دریشی و لباس‌های رسمی نیست؛ اما اگر گوینده‌های برنامه‌های ورزشی اگر از لباس ورزشی استفاده کنند، ایرادی ندارد.

۳. کفش‌های کثیف: وای خدای من، کفش کثیف برای یک گوینده!



اگر یک گوینده لباس‌های خیلی تمیز و شیک بپوشد؛ اما وقتی کفش‌هایش کثیف باشد. همین یک موضوع باعث می‌شود که کل ظاهر آن طرف زیر سؤال برود. به هر حال این موضوع اصلاً قابل قبول نیست!

۴. کفش‌های فانتزی: نمی‌دانم دقیقاً اسم این نوع کفش‌ها در افغانستان



چیست؛ اما چیزی که در موردش می‌دانم این است که صاحب این نوع کفش‌ها به افراد می‌گویند که من را جدی نگیرید. این نوع کفش‌ها شاید خیلی قشنگ باشند؛ اما قطعاً مناسب یک گوینده در برنامه‌های رسمی نیستند.



## فصل دهم

### زبان بدن در گویندگی

این فصل شامل مباحث‌های زیر است:

مبحث اول: زبان بدن و ارتباطات غیرکلامی

در گویندگی؛

مبحث دوم: تماس چشمی؛

مبحث سوم: ها و دست‌ها در گویندگی.



## مبحث اول

### زبان بدن و ارتباطات غیر کلامی در گویندگی

گوینده باید نسبت به استفاده از زبان بدن خود آگاهی داشته باشد و در زمان‌های مناسب از آن به درستی استفاده نماید. زبان بدن<sup>۴۵</sup> همان‌گونه که می‌تواند حس خوبی را به مخاطب منتقل کند، از طرفی هم می‌تواند حامل پیام‌های منفی غیرکلامی باشد. پژوهش‌ها و مطالعات زیادی درباره زبان بدن انجام شده است که یکی از شاخص‌ترین آن‌ها پژوهش پروفیسور آلبرت محرابیان<sup>۴۶</sup> است.

این پژوهش به این موضوع اشاره می‌کند که در ارتباطات و البته به صورت ویژه در ارتباطات عاطفی، حدود ۵۵ درصد از یک پیام به زبان بدن اختصاص دارد؛ بنابراین، دقت به زبان بدن برای یک گوینده ضروری است.

پروفیسور آلبرت محرابیان<sup>۴۷</sup> در مورد رویکرد ارتباطات کلامی و غیرکلامی تأثیرات آن‌ها، نظریه جالبی دارد که به صورت زیر است. او در

---

<sup>۴۵</sup> Body language.

<sup>۴۶</sup> Albert Mehrabian.

<sup>۴۷</sup> استاد دانشگاه DCLA.

بررسی‌های خود نشان داده است که میزان اثرگذاری ارتباطات ما از ۳ قسمت کلی تشکیل شده است. (امین ب، ۱۳۹۹، ص ۲۱۱)

۱. کلام؛

۲. لحن صدا؛

۳. زبان بدن.

هرکدام از این‌ها اثرات متفاوت و قابل توجهی بر روی مخاطب دارد. در این پژوهش نشان داده شده که کلامی کم‌ترین میزان اثرگذاری را دارد و سهم آن فقط ۷٪ از ارتباطات است در حالی که لحن صدا «تُن صدا و تأکید بر واژه‌ها» ۳۸ درصد از اثرگذاری در ارتباطات را شامل می‌شود و ۵۵ درصد باقی مانده نیز سهم زبان بدن خواهد بود! «تعداد عصب‌های چشم تا مغز ۲۲ برابر تعداد عصب‌های گوش تا مغز است.»

**یادداشت:** بیش‌تر مردم ترجیح می‌دهند تلویزیون ببینند تا رادیو گوش دهند و این یعنی حقیقت این تیوری! هر چه زبان بدن بهتری داشته باشیم مخاطبان پیام ما را به راحتی درک و جذب می‌کنند همانند اسفنج که آب را جذب می‌کند!

نوع نگاه گوینده، حرکت دست و پا، ایما و اشاره‌های گوینده است که با انتقال پیام بسیار کمک می‌کند. هر قدر به زبان غیر کلامی آگاهی داشته باشید و بتوانید، متناسب با زبان کلامی خود، از آن استفاده نمایید، بهتر می‌توانید صحبت‌های خود را در دل مخاطبان جای دهید و جذابیت بالایی برای صحبت‌های خود ایجاد می‌کنید. این موضوع مهم را فراموش نکنید که مردم صحبت‌های شما را فراموش می‌کنند؛ اما نحوه گفتار و حرکات بدن شما را در حین برنامه فراموش نخواهند کرد.

زبان بدن ما شامل ارتباط چشمی، نحوه قرار گرفتن دست‌ها، حالت چهره و طرز ایستادن گوینده می‌شود. هرکدام از این موارد می‌تواند گویای معنا و مفهومی خاص بوده و پیامی را به مخاطب منتقل کند.

قیافه، حرکت بدنی، اشاره‌ها و حرکات‌ها، ارتباط چشمی، زبان بدن و... همه‌ی این موارد در اجرای شما تأثیر دارد و در ادامه به هرکدام از این موارد اشاره می‌کنیم و آن‌ها را توضیح می‌دهیم. حرکات بدنی، یکی از مواردی است که در بحث گویندگی خیلی مهم و تأثیرگذار است برخی از گویندگان هنگام صحبت کردن از حرکات خود مطمئن نیستند و می‌ترسند با حرکت کردن موردی از صحبت خود را فراموش کنند، برخی دیگر هم تا آخر برنامه ساکت می‌مانند و هیچ حرکتی ندارند.

## مبحث دوم تماس چشمی

تماس چشمی باعث ایجاد ارتباط عاطفی بین شما و مخاطبان می‌گردد. وقتی به مخاطبان نگاه نکنیم مقدار زیادی از ارتباطات انسانی می‌خشکد و برنامه حالت مکانیکی پیدا می‌کند و بخش مهمی از پیام که توسط تماس چشمی با مخاطبان منتقل می‌گردد گم می‌شود. مخاطبان احساس می‌کنند که برای آن‌ها برنامه را پیش نمی‌بریم و متعاقباً آن‌ها هم به ما گوش نمی‌دهند.

احتمالاً شما هم تا به حال شاهد این اتفاق بوده‌اید که وقتی شخصی با شما صحبت می‌کند و به شما نگاه نمی‌کند حس بدی به شما دست داده است و احساس کرده‌اید که آن شخص به شما بی‌احترامی می‌کند و ذهن شما خیلی سریع تجزیه و تحلیل‌هایی انجام می‌دهد و فکر می‌کنید که آن شخص در حال دروغ گفتن به شماست و نمی‌توانید به صحبت‌های او اعتماد کنید.

ارتباط با تماس چشمی از لحظه حضور شما مقابل کمره آغاز می‌شود. ارتباط چشمی یعنی در طول برنامه خود به طرف کمره نگاه کنید. نگاه شما باید چند لحظه باشد و زود تمام نشود؛ اما به نگاه کردن بیش از حد یا خیره شدن نیز نباید تبدیل شود؛ زیرا خیره شدن حس بدی را حضار منتقل می‌کند. نگاه‌تان باید صمیمی و دوستانه باشد و انتقال‌دهنده حس مثبت به مخاطبان‌تان باشد.

اغلب اوقات، برقراری ارتباط چشمی قوی روشی عالی برای تقویت رابطه محکم بین گوینده و مخاطب به حساب می‌آید؛ اما در نگاه کردن و برقراری ارتباط چشمی موارد مهمی هم هستند که باید به آن‌ها توجه

کنید. اول این تنها نگاه کردن به مخاطبان کافی نیست، نحوه نگاه کردن به آنها نیز مهم است. نگاه شما نباید خصومت آمیز باشد و نباید به صورت جدی به مخاطبان نگاه کنید.

### چند اشتباه متداول در برقراری ارتباط چشمی

اشتباهات رایجی که در هنگام ارتباط چشمی به وجود می آید در عین این که خیلی ساده و رایج هستند، می تواند تأثیرات و نتایج خیلی بدی را در مخاطب ایجاد کنند. فرقی نمی کند که ما در حال اجرای برنامه هستیم و یا یک گفت و گوی دوفره را انجام می دهیم. به هر حال این اشتباهات موجب می شوند که ما ارتباط چشمی مؤثری نداشته باشیم.

۱. **خیره شدن:** تنها هنگامی که در چشم های کسی که طرف صحبت شماست نگاه می کنید می توانید یک ارتباط واقعی را پایه گذاری کنید. در حالی که از صحبت کردن با برخی افراد احساس راحتی می کنیم، برخی دیگر غیر قابل اعتماد به نظر می رسند. این موضوع بیش از همه به مدت زمانی مربوط می شود که فرد طرف صحبت در چشمان ما نگاه می کند. وقتی کسی در گفته های خود صادق نباشد یا بخواهد حقایقی را از ما پنهان کند کم تر از ۱/۳ زمان را در چشمان ما نگاه می کند. اگر فرد مورد نظر بیش از ۲/۳ زمان را در چشمان شما نگاه کند می تواند دو معنا داشته باشد: یا به نظر او شما بسیار جالب و دوست داشتنی هستید که در این صورت این نگاه ها با گشاد شدن مردمک چشم ها همراه است و یا ممکن است دیدگاهی خصمانه نسبت به شما داشته و به زبان غیر کلامی شمارا به چالش بطلبد که در این صورت مردمک چشم ها تنگ خواهد شد.

۲. بستن چشم‌ها: شاید آزاردهنده‌ترین افرادی که با آن‌ها برخورد می‌کنیم کسانی باشند که در هنگام صحبت کردن چشم‌های خود را می‌بندند. این حالت به‌طور ناخودآگاه پیش می‌آید و تلاشی از جانب فرد مقابل برای ندیدن شما به دلیل خستگی از گفت‌وگو با شما یا عدم علاقه به موضوع و یا احساس برتری نسبت به شماست.

در مقایسه با میزان پلک زدن در گفت‌وگو که معمولاً ۶ تا ۷ بار در دقیقه است در این حالت پلک‌ها بسته‌شده و به مدت یک ثانیه یا بیشتر بسته می‌مانند. آخرین حد این حالت بسته نگاه‌داشتن چشم‌ها و به خواب رفتن است. اگر کسی نسبت به شما احساس برتری بکند بستن چشم‌ها با متمایل کردن سر به طرف عقب و یک نگاه طولانی به شما همراه می‌شود که اصطلاحاً به آن نگاه کردن از نوک بینی گفته می‌شود.

۳. دزدیدن نگاه: یکی از رایج‌ترین اشتباهات ارتباط چشمی که انجام می‌شود و به احتمال خیلی زیاد باعث می‌شود که مخاطب ما اصلاً حواسش به ما نباشد و در خیلی از موارد هم موجب ناراحتی مخاطب می‌شود.

۴. نگاه‌های سریع و ناگهانی: تا حالا شده با کسی رودررو، در حال صحبت باشید و هرچند دقیقه یک‌بار نگاهش را سریع از شما بردارد و به جای دیگر نگاه کند؟ آن لحظه شخص دیگر فکر می‌کند اتفاقی افتاده و هم‌زمان با ایشان نگاهش را به همان سمت می‌برد. در این قسم موارد تقریباً حواس هر دو طرف منحرف می‌شود و رشته کلام از دست گوینده می‌رود. «مثل یک تعداد گویندگان که به طرف حرکت تهیه‌کننده برنامه که در



پشت‌صحنه است نگاه می‌کند و مهمان برنامه هم به همان طرف نگاه می‌کند بعد بینندگان هم متوجه می‌شوند.»

بنابراین پیشنهاد می‌کنم روی این موضوع کنترل داشته باشیم، شاید اگر عادت داشته باشیم کنترلش خیلی سخت باشد؛ اما فعلاً که این موضوع را متوجه شدیم می‌توانیم در اوایل خیلی آگاهانه کنترلش کنیم و بعد از مدتی این موضوع در وجود ما نهادینه می‌شود و دیگر به یک عادت تبدیل می‌شود که دیگر نگاه‌های مان را سریع و ناگهانی از روی مخاطب مان برنگردانیم.

۵. پلک زدن سریع: پلک زدن به صورت طبیعی باید انجام شود تا رطوبت چشمان ما را تأمین کند؛ اما اگر این پلک زدن‌ها بیش از حالت نورمال باشد این حس را به طرف مقابل می‌رساند که شاید از بیان چیزی که می‌گوییم یا چیزی که شنیدید عصبی شدیم. مطمئناً حرکت پلک ما به صورت طبیعی جلب‌توجه نمی‌کند و کاملاً عادی هست؛ اما اگر سرعت پلک زدن ما بیش از اندازه معمول باشد، باعث جلب‌توجه مخاطب می‌شود و ممکن است که احساس کند ما به خاطر چیزی که می‌خواهیم بگوییم عصبی شدیم.

۶. نگاه کردن به گوشه‌ها و اطراف استدیو: برخی از گوینده‌ها این کار را زیاد انجام می‌دهند و حواس مخاطب و مهمان را پرت می‌کنند و مخاطب را وادار می‌کنند که ببیند اطراف استدیو چه اتفاقی افتاده و حواس او پرت می‌شود.

## مبحث سوم دست‌ها و پاها در گویی

یکی از دغدغه‌های افرادی که در معرض صحبت کردن در مقابل کمره قرار دارند این است که هنگام گویی با دست‌های خودشان چه کار کنند. آیا باید دست‌شان را پشت سر خود قایم کنند؟ در جیب خود فروبرند؟ یا - نکته مهم این است که حرکت شما نباید توجه مخاطبان را نسبت به شما جلب کند.

این حرکات باید به شکل طبیعی و غیرارادی ظاهر شود تا نظرات شما و به‌کارگیری آن‌ها برای مخاطب آسان شود. نکته‌های که باید رعایت کرد شامل خودداری کردن از حلقه کردن دست‌ها و پیچیدن آن‌ها دور هم‌دیگر است و هم‌چنین از بازی کردن با انگشت خودداری کنید.

شاید این جمله را از زبان بسیار از گویندگان یا حتی کسانی که سررشته‌ای در گویی دارند شنیده‌اید که:

از زبان بدن نیز غافل نشوید چراکه زبان بدن گوینده، اطلاعات زیاد را درباره گوینده به مخاطب می‌دهد!

در این جا سعی بر این است تا زبان بدن به‌صورت کامل و مفید تشریح شود تا هر خواننده‌ای چه آن‌هایی که گویی را به‌تازگی شروع نموده‌اند و چه آن‌ها که به کار گویی مشغول هستند، به‌خوبی از اطلاعات آن استفاده کنند.

کلمه‌ها و جمله‌های که از زبان گوینده بیرون می‌آید اگر با حرکات‌های بدن و کلمه‌های غیرکلامی، همراه نباشد، مخاطبان در درک مطالب برنامه عاجز شده و فقط به ساعت‌های خود نگاه می‌اندازند. توجه داشته باشید که از حرکت سریع بدن و برعکس از حرکات آهسته خودداری کنید

چرا که مخاطبان احساس می‌کنند که شما یا استرس دارید یا چندان از صحبت درباره موضوع خود، خوشحال نیستید.

### نکته‌های کاربردی

۱. شکل پاها در گویندگی: نیم از بدن را پاها تشکیل می‌دهند؛ بنابراین می‌توانیم از آن‌ها برای بیان بهتر و تأثیر بیشتر در گویندگی خود استفاده کنیم. بهترین حالت پاها در هنگام گویندگی کردن حالت ساده است به این صورت که پاها کاملاً صاف بوده و به اندازه عرض شانه‌ها باز شده باشد. از پیچیدن پاها به دور هم‌دیگر خودداری کنید. این که شما صاف بایستید شمارا با اعتمادبه‌نفس و با قدرت‌تر نشان می‌دهد.

۲. نحوه ایستادن: بهترین راه برای این که در ابتدای برنامه بایستید این است که پاها را به اندازه‌ی عرض شانه‌تان باز کنید و نوک پای‌تان اندکی به سمت بیرون متمایل باشد. در این وضعیت نه تنها احساس می‌کنید محکم ایستاده‌اید؛ بلکه در نظر دیگران قوی جلوه می‌کنید برای این که اطمینان حاصل کنید وزن‌تان به صورت یک‌نواخت توزیع شده است باید مرکز ثقل‌تان را پیدا کنید.

برای این کار آرام به‌پیش و عقب تکان بخورید، وزن را روی انگشت‌های پا و سپس روی کوری‌ها حرکت دهید. وقتی احساس نمودید تمرکز و تعادل پیدا کردید، دیگر تکان نخورید سپس زانوهای‌تان را اندکی نرم کنید تا فشار وارده در پایین‌تنه‌تان را به حداقل برسانید.

نحوه ایستادن، میزان آمادگی و تسلط گوینده را به موضوع و هم‌چنین میزان اعتمادبه‌نفس او را نشان می‌دهد گوینده باید به‌گونه‌ای بایستد که حس خوبی را به مخاطب مخابره کند. مثلاً اگر گوینده پاها را خود را

مانند سربازان جفت کند و تمام طول برنامه<sup>۴۸</sup> به صورت ثابت- و شبیه به نظامیان- برنامه را اجرا کند، مخاطبان واقعاً خسته خواهند شد بهتر است که گوینده کاملاً صاف و مرتب بایستد.

تا جایی که می‌توانید باید پاهای خود را ثابت نگه‌دارید. جایی می‌توانید از پاهای خود استفاده کنید که روی یک استدیوی بزرگ در حالت قدم زدن هستید و در واقع جایی برای قدم زدن وجود داشته باشد از پیچ دادن به پا «مخصوصاً خانم‌ها» پرهیزید؛ مانند دیگر حالت‌های بدن، حرکت‌های پاها نیز باید عمدی و برنامه‌ریزی شده باشد.

در برنامه با مشوره تهیه‌کننده برنامه یک محدوده‌ای را برای حرکت در آن در نظر بگیرید که مرکز آن نقطه قدرت شماست و در اطراف آن می‌توانید برای انجام حرکات متناسب با گویندگی استفاده کنید. حرکت گوینده باید در عرض باشد و از حرکت در طول باید تا می‌شود اجتناب کرد حرکت در طول نشان‌دهنده داشتن استرس و آمادگی کم در گوینده است! هم‌چنین یک‌پا را پیش و دیگری را عقب نگذارید چراکه کم‌قدرت‌تر به نظر می‌رسید و نشان می‌دهید که چندان در کارهای خود جدی نیستید.

**۳. نحوه قرارگیری دست‌ها:** توجه داشته باشید که دستان ما حالت خاصی نداشته باشند که مخاطبان احساس یا برداشتی ناصحیح نسبت به ما داشته باشند؛ به‌طور مثال قفل کردن دست‌ها با یک‌دیگر و یا مخفی کردن دست‌ها در پشت باعث می‌شود که مخاطبان احساس کنند که ما چیزی را از آن‌ها پنهان کردیم و یا

<sup>۴۸</sup> البته در برنامه‌هایی که مجری آن ایستاده آن برنامه را به پیش می‌برد. «مؤلفان»

اگر دائماً با دست‌های مان بازی کنیم و یا دست‌های مان یک‌دیگر را مالش دهند، مخاطبان احساس می‌کنند که ما خجالت می‌کشیم و یا استرس داریم؛ بنابراین، باید سعی کنیم که دستان ما باز باشند و به‌صورت حرفه‌ای در گویندگی خود از آن‌ها استفاده کنیم.

- توجه داشته باشید که به کمک زبان بدن به راحتی می‌توانید ارتباط خوبی را با دیگران به وجود آورید. اگر شما راست بایستید، لبخند بزنید، از دستان خود به‌صورت طبیعی و به هدف قوی‌تر کردن نقاط مثبت خود استفاده کنید، زبان بدن شما قادر خواهد بود تا گویندگی شما را بیمه کند.
- اگر دستان شما کار غیرطبیعی انجام دهد و یا به هر روشی حواس مخاطب را پرت کند و حرکت شما بر روی استدیو زیاد باشد و یا به کمره خود نگاه نکنید، این زبان بدن نه تنها کمکی برای گویندگی بهتر شما نخواهد بود؛ بلکه به ضرر شما هم رفتار خواهد کرد.
- برای تأکید بر روی نکته‌های کلیدی هم می‌توانید به آرامی نوک انگشتان را لمس کنید برای این که نشان دهید به حرف‌های خود اطمینان دارید، سر و زنج خود را بالا بگیرید.
- نکته مهم این است که بدن شما احتیاج دارد که قدرت‌مند و با اعتمادبه‌نفس و البته راحت نشان داده شود. هنگامی که از دستان خود استفاده نمی‌کنید، آن‌ها را در دو طرف بدنتان به‌سادگی آزاد نگه‌دارید که این حس راحتی در آن‌ها به وجود آید.

- مراقب حالت پنگوینی باشید. این حالت دقیقاً شبیه به پنگوین<sup>۴۹</sup> است؛ یعنی شما دستان‌تان را طوری دو طرف بدن خود قرار می‌دهید که گویی یک پنگوین در حالت بازی کردن با دست‌های خود است.
- از بازی کردن با هر چیزی در زمان گویندگی بپرهیزید، دست‌به‌سینه، دست به پهلو، تاب خوردن به‌پیش و عقب و بسیاری منفی را از خود دور کنید.
- دستان خود را از عقب قلاب نکنید، شبیه افراد طلبکار می‌شوید و در ضمت آزادی عمل دستان خود را از بین می‌برید.
- دست‌به‌جیب هم نباشید چراکه مخاطبان به‌جای حرف‌های شما دنبال محتویات جیب شما خواهد بود.
- اگر دستان بیکار هستند و حرکتی برای آن‌ها ندارید مثل حالت دست زدن، آن‌ها را بر روی هم گذاشته و روبه‌روی سینه قرار دهید یا انگشتان را بر روی هم قرار داده و روبه‌روی شکم قرار دهید.
- دست‌ها در گویندگی از شانه‌ها حرکت می‌کند. در گویندگی باید دست‌های خود را بالاتر از آرنج قرار داده تا مطمئن به نظر برسید. برای توجه حضار به سمت یک تصویر باید بتوانید از هر دودست خود استفاده کرده و بدن‌تان هم باید کمی چرخش به سمت عکس داشته باشد.

---

<sup>۴۹</sup> پنگوئن: پرنده‌ای از راسته پرندگان دریایی و بی‌پرواز است. بال‌هایش از پره‌های پولک مانند به رنگ سیاه و سفید پوشیده شده و بدون شاهپر است.

- باید از تمام ظرفیت‌های دست و بدن خود به‌صورت هوشمندانه در جهت ارابه یک برنامه بهتر استفاده کنید.
  - کارهایی را که باعث می‌شود مخاطب احساس کند که ما استرس داریم و عصبی هستیم را نباید انجام داد مانند سر را خاراندن و دست کشیدن بر روی سر و گردن و مالیدن دست‌ها به هم!
  - با سکه‌های جیب خود، ساعت و انگشتر و خودکار نباید بازی کرد که حواس مخاطب پرت می‌شود.
  - بازی کردن با گوشه لب، برداشتن و گذاشتن عینک و بسیاری کارهایی که سبب گردد مخاطب حواسش پرت شود باید جلوگیری گردد.
  - حرکات دست باید بامعنی و هدف‌دار باشد نه دلخواهی و تصادفی!
۴. حرکت هوشیارانه و هدف‌مندانه: در برنامه تحت هیچ شرایطی پاهای خود را بر روی زمین نکشید گام برداشتن هدف‌مند با یک آهنگ یک‌نواخت، نه زیاد تند و نه زیاد آهسته شمارا دارای اعتمادبه‌نفس و مطمئن جلوه خواهد داد هدف‌تان باید احساس قدرت و متانت باشد. قدم‌های بلند، منظم و مصمم، جدیت و اقتدار به شما می‌دهد بدون این‌که متکبر به نظر برسید.
۵. وضعیت کلی بدن: باید سعی کنید که صاف بایستید گویی که طنابی به بالای سرتان وصل شده است و سرتان را به سمت بالا می‌کشد شانه‌های‌تان را به عقب بکشید و شکم و باسن‌تان را به داخل بدهد، وقتی این‌طور می‌ایستید دارای اعتمادبه‌نفس به نظر

می‌رسید این وضعیت برای تنفس صحیح و رسا بودن صدا عالی است. وقتی سینه و قفس سینه‌تان باز باشد به راحتی می‌توانید شش‌های‌تان را پُر کنید و شدت صدای‌تان را خیل زیاد کنید بدون این‌که مجبور باشید فریاد بزنید.

۶. **لبخند زدن:** لبخند زدن یکی از بهترین راهکارهای اساسی برای ایجاد ارتباط مثبت است یا لبخند زدن عضلات بسیاری در صورت درگیر می‌گردند که به راحتی می‌توان با این عضلات فرق میان خنده واقعی و غیرواقعی را تشخیص داد!

لبخند که واقعی باشد کُل عضلات صورت از دهن گرفته با اطراف چشم‌ها را درگیر می‌کند؛ ولی خنده غیرواقعی، تنها عضلات اطراف دهن را درگیر می‌کند. اگر می‌خواهید در گویندگی خود و به‌طور کلی ارتباطات حس خوبی را به طرف مقابل منتقل کنید از لبخند و معجزه آن غافل نشوید. لبخند پیام مثبتی را به مخاطب شما ارسال می‌کند و نشان‌دهنده اعتماد به نفس بالایی‌تان است.

زمان لبخند زدن در ارتباطات بسیار مهم است و بستگی به مخاطب شناسی ما دارد. گاهی نیاز است از همان ابتدای کار لبخند بزنیم و گاهی هم باید کمی بعد از شروع ارتباط با شروع برنامه خود لبخند بزنیم.



فهرست تلویزیون‌های افغانستان

منبع: وزارت اطلاعات و فرهنگ؛ معینیت امور نشرات ریاست نظارت بر نشرات رسانه‌ها مدیریت عمومی دیتابیس رسانه‌ها.

شماره	نام مؤسسه	نوع مؤسسه	صاحب امتیاز	مدیر مسؤول	موقعیت
۱	شهروند	تلویزیون	احمد جاوید افغان	شمیناز علی زاده	سمنگان
۲	سعادت	تلویزیون	حاجی غلام سنایی	محمد اعظم	غزنی
۳	فروغ روز	تلویزیون	الحاج محمد یحیی	محمد خالد انوری	بلخ
۴	انعکاس	تلویزیون	انجنیر زلمی	محمد همایون	ننګرهار
۵	آرزو	تلویزیون	کمال الدین نبی زاده	نجیب پیکان	بلخ
۶	سیما مهر	تلویزیون	عتیق الله نظری	مشکوه خان	تخار
۷	عفا	تلویزیون	سید نجیب الله یوسفی	احمد بیژن	بلخ
۸	میترا	تلویزیون	عطا محمد	عبدالجبار آریائی	بلخ
۱۰	شرق	تلویزیون	شفیق الله شایق	گلستان غالب	ننګرهار
۱۱	یک	تلویزیون	محمد فهیم هاشمی	محمد افضل	کابل
۱۲	تابان	تلویزیون	عبدالکریم صادق	حبیب الله جامی	کندهز
۱۳	لمر	تلویزیون	محمد زید محسنی	سید حمید حسرت	کابل
۱۴	شهرها	تلویزیون	شاروالی مزار شریف	شهباز صابری	بلخ
۱۵	الفا	تلویزیون	کنشکا جنبش	احمد نوید	کابل
۱۶	نگاه	تلویزیون	محمد عالم و عبدالرضا	محمد عالم	کابل
۱۷	افغانستان ۲۴	تلویزیون	نور احمد نوری	توریالی رازق یار	بلخ

۱۸	جوان	تلویزیون	سید امین حسینی	شفیع الله شرافت	کابل
۱۹	پشتون	تلویزیون	نور الرحمن	وحید الله	لوگر
۲۰	آریانا خبر	تلویزیون	انجنیر احسان الله بیات	محمد اسماعیل	کابل
۲۱	خورشید	تلویزیون	سید جمیل سادات	محمد سمیع الله	کابل
۲۲	شمشاد	تلویزیون	الحاج فضل کریم فضل	میرویس	کابل
۲۳	الماس	تلویزیون	محمد نظیف	بسم الله	بلخ
۲۴	طلوع	تلویزیون	احمد جاهد محسنی	میر محمد صدیق	کابل
۲۵	حلا	تلویزیون	شکیب الله سائین	شکیب الله سائین	کنر
۲۶	مهربان	تلویزیون	محمد نادر	محمد مهدی	بلخ
۲۷	افغان	تلویزیون	احمدشاه افغان زی	احمدشاه افغان زی	کابل
۲۸	امروز	تلویزیون	محمد رشاد	حبیب الله	کابل
۲۹	افغانستان من	تلویزیون	دین محمد جرئت	محمد مایل	کابل
۳۰	روشنی	تلویزیون	عبیدالله قاضی زاده	نازنین امینی	کندز
۳۱	اولوس	تلویزیون	هدایت الله	جمال ناصر	فاریاب
۳۲	آئینه	تلویزیون	یار محمد	عبدالواحد	کابل
۳۳	میهن	تلویزیون	محمد عظیم قتاویزیان	سید محمد بشیر علی	هرات
۳۴	جهان	تلویزیون	حاجی محمد هارون امیری	سید اسماعیل جهانگیر	کابل
۳۵	راه فردا	تلویزیون	حاجی محمد محقق	محمد صابر عرفانی	کابل
۳۶	کام	تلویزیون	احمد فرهاد بلخی	احمد فرهاد بلخی	بلخ
۳۷	چراغ	تلویزیون	موسسه تحصیلات طبی چراغ	نوید حمیدی	کابل

فصل دهم / زبان بدن در گویندگی ■ ۲۱۳

۳۸	ستاره سحر	تلویزیون	عبدالشفیع عزیزی	عبدالرفیع	بلخ
۳۹	وطن‌دار	تلویزیون	میرویس سوسیال	نجیب الله	کابل
۴۰	طلوع نیوز	تلویزیون	احمد سعید محسنی	میر محمد صدیق احمدزاده	کابل
۴۱	آسیا	تلویزیون	سویتا	مقصودی	هرات
۴۲	پیکان	تلویزیون	نجیب پیکان	اصیلا ساحل	بلخ
۴۳	باختر	تلویزیون	داکتر مولا داد	عبدالغفور	هلمند
۴۴	سیمای مهر	تلویزیون	عتیق الله نظری	شکرالله	بدخشان
۴۵	ستاره	تلویزیون	فریدون الهام	فرید احمد جویا	کابل

کابل	اسرائیل ناصری	حاجی علی اکبر ژوندی	تلویزیون	میوند	۴۶
خوست	شیر نواز	سخی سرور میاخیل	تلویزیون	غرغشت	۴۷
بغلان	عبیدالله	شیرمحمد جهش	تلویزیون	تنویر	۴۸
کابل	محمد رحمتی	آصف محسنی	تلویزیون	تمدن	۴۹
کابل	فقیر احمد میوند	عبدالطیف روشن	تلویزیون	باختر ۱	۵۰
کابل	محمد حنیف هنگام	محمد صابر	تلویزیون	یاران	۵۱
کابل	غلام رضا	عبدالولی	تلویزیون		۵۲
کابل	بربالی نوری	نور ولی طوطاخیل	تلویزیون	نوی پاحون	۵۳
خوست	احسان الله حدران	محمد اسلم قانونی	تلویزیون	نن	۵۴
هرات	احمد ولی نصیری	احمد ولی نصیری	تلویزیون	چکاد	۵۵
کابل	نوید حمیدی	موسسه تحصیلات عالی چراغ	تلویزیون	طبی چراغ	۵۶
کابل	نجیب پیمان	زمری کامگار	تلویزیون	موسیقی افغانستان	۵۷
کابل	شیر حدران	رحیم جان حدران	تلویزیون	کمان	۵۸
کابل	محموده تقوا	محمد نعیم سلیمی	تلویزیون	گوربت	۵۹
غزنی	احمد فرید عمری	عبدالقیوم عمری	تلویزیون	غزنویان	۶۰
بلخ	جمعه خان	گل رحمان	تلویزیون	سما	۶۱

۶۲	اقرا	تلویزیون	عبدالمقصود میرزاد	تابش فروغ	پروان
۶۳	بیرلیک	تلویزیون	محمد عالم ساعی	رمضان	تخار
۶۴	باتور	تلویزیون	باتور دوستم	داکتبر عنایت الله بابر فرهمند	جوزجان
۶۵	غزل	تلویزیون	محمد نادر	نیلا صادق اوغلو	جوزجان
۶۶	لحظه	تلویزیون	محمد ابراهیم غضنفر	فریدون معصومی	بلخ
۶۷	کوثر	تلویزیون	نور احمد تقدسی	الحاج غلام حسین خرد	کابل
۶۸	سیمای غوریان	تلویزیون	جمشید نیکجو	جمشید نیکجو	هرات
۶۹	ژوندون	تلویزیون	محمد اسمعیل یون	خپلواک وطنیار	کابل
۷۰	الهام	تلویزیون	سید قاسم	فضل هادی	پروان
۷۱	پیشگام	تلویزیون	نیکمل سنگ دل	احمد شاه سنگ دل	کابل
۷۲	سبا	تلویزیون	دلشاد سلما	ملالی محسنی	کابل
۷۳	هیواد	تلویزیون	عبدالقیوم کرزی	عبدالناصر هوتکی	کندهار
۷۴	رستم	تلویزیون	نجیب الله	امیر الله نجیب الله مراد	سمنگان
۷۵	سفیر	تلویزیون	سید عبدالله	سید حمزه	بلخ
۷۶	آی	تلویزیون	صبر الدین	نجیب الله	بلخ
۷۷	دعوت	تلویزیون	استاد سیاف	نجیب الله	کابل
۷۸	نور	تلویزیون	صلاح الدین ربانی	نور رحمان	کابل

کابل	شفیق الله پویا	شفیق الله پویا	تلویزیون	سپورت ۳	۷۹
هرات	سید عبدالله سادات	سید اسماعیل	تلویزیون	ترقی	۸۰
کابل	لطف الله راشد	عبدالباری سلام	تلویزیون	هفت	۸۱
کابل	غلام رضا	عبدالغفار داوی	تلویزیون	آریا	۸۲
هرات	نفس گل	صالحه	تلویزیون	زمان	۸۳
هرات	محمد طارق نبی	محمد طارق نبی	تلویزیون	ساقی	۸۴
هرات	مقصود احراری	سید نجیب الله یوسفی	تلویزیون	هری	۸۵
هرات	سهیلا عرفان	سکینه یعقوبی	تلویزیون	معراج	۸۶
کابل	محمد اسماعیل	احسان الله بیات	تلویزیون	آریانا	۸۷
بلخ	عبدالطیف	طوره بازستانکزی	تلویزیون	رنا	۸۸
کابل	احمد شکیب سالمی	احمد ناصر طوطاخیل	تلویزیون	شهر	۸۹
کابل	نجمی	محمد منصور	تلویزیون	کابل نیوز	۹۰

هرات	سید عبدالرحیم رحمانی	خلیل احمد	تلویزیون	اصلاح	۹۱
هلمند	میویس پاسون	میویس پاخون	تلویزیون	سباوون	۹۲
هرات	نظر محمد نیک زاده	ناصر نیکزاده	تلویزیون	ملت	۹۳
کابل	رحمت الله بیگانه	وزارت معارف	تلویزیون	تعلیمی و تربیتی	۹۴
بدخشان	صباح الدین	احمد جواد فروغ	تلویزیون	پامیر	۹۵
کابل	غلام رضا	غلام رضا حضرتی	تلویزیون	آسمائی	۹۶

فصل دهم / زبان بدن در گویندگی ■ ۲۱۷

کابل	مرتضی استوار	سید حسین موسوی	تلویزیون	طوبی	۹۷
هرات	مطیع الله	محب الله	تلویزیون	رحمت	۹۸
تخار	کامله	کامله	تلویزیون	ریحان	۹۹
پروان	محمد نجیب	محمد نجیب دانش	تلویزیون	دانش	۱۰۰
کابل	ذبیح الله حساس	عبدالمجید فنا	تلویزیون	هب	۱۰۱
کابل	محمد عمر مسافر زاده	فتح الله بابکر خیل	تلویزیون	مشعل	۱۰۲
بادغیس	محمد نعیم نازم	محمد نعیم نازم	تلویزیون	عبور	۱۰۳
خوست	لطیف الله ضمیر	اسمعیل حقمیل	تلویزیون	زرغون	۱۰۴
کندهز	هدایت الله زیارمل	هدایت الله زیارمل	تلویزیون	اورانوس	۱۰۵
بغلان	نجیب الله محسنی	حاجی عاشق الله وفا	تلویزیون	پاسپان	۱۰۶
کابل	حمید الله	محمد نادر بلوچ	تلویزیون	۱۱	۱۰۷
فراه	ابراهیم	احمد شاه فطرت	تلویزیون	دنیای نو	۱۰۸
کابل	عزیز الله اورال	بشیر احمد رستاقی	تلویزیون	تصویر بانو	۱۰۹
کابل	توریالی	شهرام گلزاد	تلویزیون	جوانان افغانستان	۱۱۰
کابل	غلام محی الدین	ریاست مشرانو جرگه	تلویزیون	مشرانو جرگه	۱۱۱
کابل	عبداللطیف	حبیب الرحمن حکمتیار	تلویزیون	بریا	۱۱۲
جوزجان	امر الدین	بابر اشچی	تلویزیون	بیک	۱۱۳
کابل	نوید ظاهری	غلام مخ الدین	تلویزیون	رسا افغانستان	۱۱۴
کابل	سید عبدالرحیم رحمانی	شاه رخ روفی	تلویزیون	هلال نو	۱۱۵

کابل	احمد علی حسنى	موسسه ارتقای ظرفیت مدنی معرف	تلویزیون	سا	۱۱۶
میدان وردک	محمد خان ساحل	امان الله نصت	تلویزیون	واک	۱۱۷
ارزگان	عمران	فرید الله	تلویزیون	پیوستون	۱۱۸
کابل	حمید الله ناصری	حمید الله ناصری	تلویزیون	سپوژمی	۱۱۹



سخن اخیر با شما خواننده عزیز!

از این که این کتاب را برای تقویت مهارت‌های گویندگی خود برگزیدید، سپاس‌گزاریم و به شما تبریک می‌گوییم که به فکر تغییر هستید، چرا که تغییر کار سختی است و هرکسی حاضر نیست که تن به تغییر دهد و بعضی از افراد نیز جرئت آن را ندارند، اما شما با به دست آوردن این کتاب نشان دادید که فردی شجاع و تغییرپذیر هستید. به شما قول می‌دهیم که اگر مطلب‌های ذکر شده در کتاب را بخوانید و با عمل همراه سازید، موفقیت‌های روزبه‌روز را در گویندگی خود شاهد خواهید بود. دوستان عزیز، در هر جای این کتاب پرسشی یا ابهامی داشتید می‌توانید با شماره‌های تماس ما به نشانی زیر در ارتباط باشید.

باز هم ما در اخیر بر خود لازم می‌دانیم که از هم‌کاری و کوشش استادان عزیزمان و هم‌کاران گرامی و مستعدی که با حوصله و محبت تمام با ما در تدوین کتاب هم‌کاری کردند، سپاس‌گزاری نماییم؛ و از خداوند بزرگ برای‌شان سعادت دنیا و آخرت می‌خواهیم. از همه شما دوستان عزیز و صاحب‌نظران گرامی می‌خواهیم که برای تکمیل این کتاب، هرگونه انتقاد، نظر و پیشنهادهای خود را به نشانی بالا ارایه فرمایید تا در چاپ‌های بعدی در نظر بگیریم و کتاب تکمیل شود. به

امید این که سبز و خرم بمانید و در آینده گویندگان حرفه‌ای شوید؛ ان  
شالله.

با احترام

رسول خان امین و استاد خوشحال آصفی

جوزای سال ۱۴۰۰ - کابل - افغانستان

## منابع کتاب

۱. قرآن کریم.
۲. البخاری: ابو عبدالله محمد بن اسماعیل بن ابراهیم بن المغیره بن بردزیه البخاری المتوفی (۲۵۶): مختصر صحیح البخاری ابوالعباس زین الدین: مترجم عبدالقادر ترشابی چاپ بهار (۱۳۸۴).
۳. آبسالان، آرش (۱۳۹۶). جادوی گفتار. تهران: انتشارات سپید، چاپ اول.
۴. اقدس، مهناز (۱۳۹۳). سخنرانی‌های علمی. تهران: انتشارات گلستان.
۵. اکبری، عزت الله (۱۳۹۶). مفاهیم خبرنگاری. کابل: انتشارات ازهر.
۶. امین، رسول خان (۱۳۹۴). ارتباط مؤثر. کابل: انتشارات مستقیم.
۷. امین، رسول خان (۱۳۹۵). الفبای زبان بدن. کابل: انتشارات عازم.
۸. امین، رسول خان (۱۳۹۶). ارتباط غیرکلامی. کابل: انتشارات یوسفزاد.
۹. امین، رسول خان (۱۳۹۶). جذابیت در سخنرانی. کابل: انتشارات پاپیروس.
۱۰. امین، رسول خان (۱۳۹۶). جذابیت و تاثیرگذاری در ارتباطات. کابل: انتشارات رسالت.
۱۱. امین، رسول خان (۱۳۹۸). پرورش صدا و بیان در سخنرانی. کابل: انتشارات نویسا.
۱۲. امین، رسول خان (۱۳۹۷). ظاهر و لباس سخنران. کابل: انتشارات نویسا.

۱۳. امین، رسول خان (۱۳۹۷). ویژگی‌های گوینده‌های رادیوتلویزیون. چپتر درسی، کابل: کانون خبرنگاری عملی خورشید.
۱۴. امین، رسول خان (۱۳۹۸). اعتمادبه‌نفس در سخنرانی. کابل: انتشارات نویسا.
۱۵. امین، رسول خان (۱۳۹۹ الف). دفاع از پایان نامه. کابل: انتشارات نویسا.
۱۶. امین، رسول خان (۱۳۹۹ ب). سخنوری علمی. کابل: انتشارات زرگام.
۱۷. امین، رسول خان (۱۴۰۰ الف). خبرنگاری و خبرنگار. کابل: انتشارات زرگام.
۱۸. امین، رسول خان (۱۴۰۰ ب). هنر گویندگی در رادیو. کابل: انتشارات زرگام.
۱۹. امین، رسول خان؛ مصطفی، امیر (۱۳۹۶). جادوی صدا در سخنرانی. کابل: انتشارات یوسف‌زاد.
۲۰. ایوبی، عبدالله (۱۳۹۱)، ژورنالیزم چیست؟ ژورنالیست کیست؟ کابل: انتشارات رسالت.
۲۱. پیشداد، حسین (۱۳۹۶). چطور گوینده شویم؟ تهران: انتشارات سخنوران.
۲۲. پیکری، علی (۱۳۹۶). شمیم سخن. تهران: انتشارات دانش.
۲۳. تیرل، رابرت، مترجم: مهدی رحیمیان (۱۳۷۱). ژورنالیزم تلویزیون. تهران: انتشارات سروش.
۲۴. حسام‌زاده، منصور (۱۳۹۰). ارتباط کلامی و غیرکلامی. تهران: انتشارات حسام.
۲۵. حلت، احمد (۱۳۹۵). فن بیان. تهران: انتشارات گلیا.

۲۶. دانشور، داوود (۱۳۸۴). صدا و بیان برای بازی گر. تهران: انتشارات سمت.
۲۷. دنی، ریچارد (۱۳۹۴). گوینده خوبی باشید. تهران: انتشارات فراروان.
۲۸. دهقانی، بهمن (۱۳۹۵). سخنرانی به زبان ساده. تهران: انتشارات سخنوران.
۲۹. رسولی، احمدرضا (۱۳۹۶). آموزش فن بیان. تهران: انتشارات هورمزد.
۳۰. رضوی، سید عباس (۱۳۹۳). تولید برنامه‌های آموزشی تلویزیونی. تهران: انتشارات سمت.
۳۱. سلحشور، علی (۱۳۸۹). آداب سخنوری و مهارت‌های ارتباطی. تهران: انتشارات دانشگاه کردستان.
۳۲. طاهری، عباس (۱۳۹۷). طعم شیرین سخنرانی. تهران: ناشر مؤلف.
۳۳. عصمت الهی، محمد هاشم (۱۳۸۲). نظام مطبوعات افغانستان. تهران: انتشارات بیکران.
۳۴. فاضلی، احمد رضا (۱۳۹۶). رد پای ماندگار. تهران: انتشارات سخنوران.
۳۵. فرحتیار، مرتضی (۱۳۹۱). نگاهی به رهنمودهای رادیو ژورنالیزم. کابل: انتشارات ازهر.
۳۶. قاسمی، سید محمد امین (۱۳۹۶). حرفه‌ای سخن بگویید. تهران: انتشارات تعالی.
۳۷. لائو، راجر، مترجم سیروس نویدان (۱۳۹۵). صدای خود را آزاد کنید. تهران: خجسته.
۳۸. لويس، دکتر دیوید، مترجم: جالینوس کرمی (۱۳۸۵). زبان بدن راز موفقیت. تهران: انتشارات مهر جالینوس.
۳۹. مصطفی، امیر (۱۳۹۶). شیک. تهران: ناشر مؤلف.

۴۰. معینی، علی رضا (۱۳۹۱). تربیت صدا و گویندگی. تهران: انتشارات سعدی.
۴۱. منیب، فرید احمد (۱۳۹۲). ژرونا لیزم رادیویی. کابل: انتشارات رسالت.
۴۲. نعمتی، نعمت (۱۳۹۲). فن بیان و آیین سخنوری. تهران: انتشارات بوتیمار.
۴۳. نوربخش، عبدالعظیم (۱۳۹۴). هنر گویندگی. کابل: انتشارات عازم.
۴۴. نوربخش، عبدالعظیم (۱۳۹۶). تخنیک تلویزیون. کابل: انتشارات عازم.
۴۵. نوری، امیر (۱۳۹۴). گویندگی و فن بیان. تهران.
۴۶. ودایع، پویا (۱۳۹۳). مهندسی زبان بدن. تهران: انتشارات نسل نو اندیش.
۴۷. [www.olympicacademy.ir](http://www.olympicacademy.ir)
۴۸. [www.fardanews.com](http://www.fardanews.com)
۴۹. [www.bbc.co.uk](http://www.bbc.co.uk)
۵۰. [www.shafaqna.com](http://www.shafaqna.com)

## زندگی نامه جناب استاد خوشحال آصفی

استاد خوشحال آصفی فرزند عتیق الله آصفی در سال ۱۳۶۶ در ولایت



کابل در یک خانواده متدین و علم‌پرور دیده به جهان گشود. تعلیمات ابتدایی خود را در مکتب غازی ایوب خان کابل و تعلیمات ثانوی خود را در لیسه عالی حبیبیه به پایان رسانید. بعد وارد دانشگاه خاتم النبیین گردیده و لیسانس خود را

در علوم سیاسی در سال ۱۳۹۲ خورشیدی به دست آورد. بعد کارشناسی ارشد را در دانشگاه کاتب در رشته روابط بین الملل در سال ۱۳۹۶ تکمیل نمود. خوشحال آصفی تا حال بیش از ۵۸۶۱ برنامه رادیویی و تلویزیونی را در سیزده سال گذشته گرداندگی کرده است. استاد آصفی کار خود را در رادیو آرمان و تلویزیون طلوع در سال ۲۰۰۶ میلادی به عنوان گرداننده آغاز کرد؛ و باگذشت زمان به اثر سعی و تلاش و زحمتهای فروان جناب‌شان رئیس عمومی رادیوتلویزیون آریانا شد، آصفی نزدیک به سیزده سال می‌شود که در رسانه کار می‌کند. خوشحال آصفی تا حال بیش از ده‌ها مقاله در حوزه علوم سیاسی و تحلیل و تجزیه وقایع روزبه زبان پشتو نوشته و نشر شده است و سال گذشت نخستین کتاب وی تحت نام (مونر د دودی دوی د خوکی لیون) اقبال چاپ یافت. خوشحال آصفی در حال حاضر رئیس عمومی رادیوتلویزیون آریانا است و در پهلوی این در دانشگاه‌هایی کشور به عنوان استاد هم ایفای وظیفه می‌کند و مضامین

حقوق اساسی، مدیریت رسانه، حقوق دیپلماتیک، زبان انگلیسی، روابط بین‌الملل، مبانی علم سیاست و ارتباطات را تدریس می‌کند. هم‌چنین شایان ذکر است که استاد خوشحال آصفی یکی از بنیان‌گذاران آموزش علمی و آکادمیک سخنوری و سخنرانی در کشور هستند؛ و در اکثر دانشکده‌های ژورنالیزم مضمون‌گویی را تدریس می‌نمایند. برای جناب استاد از خداوند مهربان موفقیت‌های بی‌شمار خواهانیم.

با احترام  
دکتر میلاد امیری