

به نام خدا

جزوه گویندگی و فن بیان

کلاس های نازنین آذرسا

تنها صداست که می ماند....



*ارتباط و گویندگی

گوینده به عنوان ارتباط دهنده

بسیاری از افراد، عالی ترین مدارج علم ارتباطات را طی می کنند ولی در کاربرد آن موفق نیستند. برخی افراد در عمل، ارتباطی و برون گرایند و در ارتباطات اجتماعی و رسانه ای بدون توجه و شناخت از علم ارتباطات و هم به شیوه کاربرد آن نیاز دارند.

گوینده هم به دانش ارتباطات و هم به شیوه کاربرد آن نیاز دارد. گوینده ای که از پشت میز به دوربین نگاه می کند، اما نمی تواند نگاه خود را از دوربین عبور دهد و مفهوم را به دل و جان و ذهن مخاطب برساند، راه و شیوه و دانش ارتباط را نمی داند و نمی شناسد. لذا در ابتدا سعی می کنیم ارتباطات و راه های بهبود آن را بشناسیم. ساده ترین تعریف برای ارتباط عبارتند از: فرایندی که در آن پیامی از فرستنده به گیرنده منتقل می شود.

*نکاتی برای بهبود ارتباط کلامی

نکاتی که در بهبود ارتباط کلامی موثرند عبارتند از:

- 1- توجه به نقش معنی در هنگام زبان آموزی از جمله کاربرد کلمات طبقه بندی و معادل سازی و ...
- 2- معناشناسی (Semantic): معناشناسی علم مطالعه کلمات است. گینده ای که از معنای کلمات و کاربرد آنها بی خبر باشد، توانایی انتقال و القای موثر پیام را نخواهد داشت.
- 3- تسلط و شناخت کاربرد دستور زبان فارسی: بسیاری از کارشناسان و آشنایان با دستور زبان فارسی از اشتباهات فاحش برخی گویندگان انتقاد جدی دارند.
- 4- به کارگیری درست اصول زبانی با استفاده صحیح از علم زبان شناسی: توجه به صرف (ساختار کلمات) و نحو(ارتباط بین کلمات). هر الگوی غلط و هر تداخل زبانی می تواند نشانه ای فقر زبانی رسانه (هر گونه وسیله ارتباط جمعی اعم از تلویزیون، رادیو و فضای مجازی) یا گویندگی آن قلمداد شود.

*صدا

اهمیت صدا

Noise به معنای صدای درهم و برهم و آزاردهنده است. هر صدایی در طبیعت Sound نامیده می شود مثل خش خش برگ و ریزش ابرو در آخر صدای انسان Voice است. صدای انسان میتواند جلوه ای از شخصیت او باشد. به وسیله صداست که اندیشه هه و احساسات بیان میشوند و هر چه صدا حساستر و کارتر باشد پیام دقیق تر منتقل می شود. یکی از مهم ترین شاخص ها برای گویندگی داشتن صدای مناسب است. هر چند که سهم این شخص در رسانه های شنیداری مثل رادیو خیلی بیشتر است. باید دقت داشت که اکثر صداها خوب هستند و هیچ گاه نمی توان دو نفر را با صدای کاملا مشابه یافت و برای گویندگی، این صدای واقعی خود فرد است که بهترین است. در این رابطه در مواردی برخی از متقاضیان گویندگی تلاش می کنند تا صدای خود را شبیه گویندگان مشهور و سرشناس بنمایند تا از این راه صدای خود را موجه جلوه دهند. این کار اشتباه بسیار بزرگی است چرا که نخست مخاطبین متوجه این امر شده و کمتر با گوینده تصنعی و غیر واقعی ارتباط برقرار می کنند و دوم اینکه به مفهوم واقعی نمی تواند طبیعی باشد و از همه پتانسیل های موجود خود برای گویندگی استفاده نماید.

بدون شک صدای خوب یک ثروت است اما می توان بدون صدای خوب هم موفق بود. برخی از مشاهیر سخنوری و سخنرانی مثل چرچیل، حتی لکنت زبان هم داشته اند ولی با برجسته کردن سایر ویژگی ها، سخنرانی های اثر بخشی داشته اند. اگر صدای شما به قدری ملایم است که به سختی شنیده می شود یا اگر مرتب در ادای کلمات تپق می زنید یا کند سخن میگویند و یا هنگام حرف زدن به زحمت سخن می گویند خیلی زود صحبت های شما کارایی و اثر بخشی خود را از دست خواهد داد. چرچیل آموخته بود که چگونه صدایش را مهار و در اختیار داشته باشد.

*انواع صدا:

انواع صدا عبارتند از :

1- صدای سینه

2- صدای سر (غنه یا تو دماغی)

3- صدای گلو(حلقی)

گلو، عنصر اصلی باروری صدا است و به آن جعبه صدا (voice box) می گویند. پس این مساله برای گوینده بسیار حیاتی است.

برخی از گوینده ها، مثلا اگر صدتا تا صدتای صوتی داشته باشند از 20-30 تا آن استفاده می کنند. پس یکی از راه های تقویت تارهای صوتی استفاده از گلو است. ظرفیت گلو و محتوای گلو؛ برای ادای کلمات است. مثلا کلمه من آن نیم، را از بینی بگویید؛ و بعد از گلو بگویید. وقتی از گلو می گویند، بهتر و شفاف تر شنیده می شود. و همین داستان در میکروفون رادیو هم اتفاق می افتد، یعنی صدایی که تار صوتی تقویت اش کند شفاف تر ادا می شود. حالا چگونه می توان تارهای صوتی را بیدار کرد؛ می نشینیم جلوی آینه، دست را روی گلو می گذاریم، بطوری که صدای قزقز تارهای صوتی گلو را موقع ادای حروف، و حتی وقتی که متنی را می خوانید این صدای قزقز بیاید. پس تارهای صوتی بر اثر تنبلی است، که باعث می شود صدا اینقدر خفه باشد. و صدا بردار هم، دچار تشنج می شود؛ صدا را تنظیم می کند، می بیند یک صدای خوب از گوینده بیرون نمی آید.

جنس صدا در هر انسانی ذاتی است اما تربیت صدا ذاتی نیست. یعنی اگر صدای کسی صدای سر باشد ذاتی است؛ ولی اگر بخواهیم صدای سر را تبدیل به صدای سینه کنیم، نمی توانیم. اما هر دوی آن را می توانیم در گلو تقویت، شفاف تر، نافذ تر و قشنگ تر کنیم. اینکه می گویند به دشت و کوه بروید و بایستید، و شفاف گویی کنید و بلند بلند حرف بزنید و متن بخوانید تا مرز سوزش گلو، و تا اینکه، سوختن شروع شد رها کنید؛ و یک ربع، نیم ساعت استراحت، دوباره شروع کنید. این مساله است که باعث می شود؛ بعد از مدتی ببینید صدایتان ، یک صدای دیگری است و آن صدای ملال آور، خسته کننده، ضعیف، خفه و گرفته دیگر نیست.

***چگونه صدا را می توان بهبود داد؟**

اکثر صداهای خوب رادیو و تلویزیون ساخته می شوند نه اینکه داتا وجود داشته باشند. البته ویژگی ذاتی صدای خوب مهم است اما بیشتر گویندگان، مهارت های صوتی موثر را به وسیله تمرین یاد می گیرند. در واقع با یک سطح اولیه یا حداقل هایی در داشتن اندام گفتاری سالم و صدایی مناسب به طور ذاتی می توان صدایی واضح، قوی و سخنرای حرفه ای ساخت در صدا و سیما، کیت صدا، یکی از نخستین چیزهایی است که مردم با آن درباره گوینده قضاوت می کند.

صدای گوینده آن چیزی است که مخاطب آن را می شنود لذا فردیکه تن صدای متعادل دارد می تواند تا حد یک گوینده حرفه ای موفق، پیش رود. بعضی تمرینات ساده کیفیت صدا را در حد قابل توجهی، بهبود داد. مثلا هنگام خواندن یک متن روزنامه ای صدای خود را ضبط کنید و سپس به صدای خود گوش دهید. در همین گام متوجه خواهید شد که صدایی که از نوار می شنوید با صدایی که موقع صحبت کردن از خود می شنوید، تفاوت دارد. علاوه بر آن متوجه می شوید که صدای شما تا چه حد حداقل برای خودتان انگیزه شنیدن ایجاد می کند.

***ویژگی های صدا**

1- بلندی یا برد صدا یا حجم صدا

برد صدای گوینده در حالت عادی نباید کمتر از ۳ متر باشد در غیر اینصورت بلندی صدای او کم است و باید با تمرین، برد صدا را زیاد کند که البته علت آن همان عدم تنفس صحیح است. میزان بلندی صدا به میزان فشار هوایی که از ریه ها وارد حنجره شده و به شدت برخورد تارهای صوتی بستگی دارد.

۲- واضح بودن و صاف بودن صدا (کیفیت صدا)

منظور شفافیت صدا و میزان آمیختگی با سایر صداهاست. اینکه تارهای صوتی، چگونه با هم برخورد کرده باشند به آرامی یا محکم، میزان کیفیت صدا را مشخص می کند.

۳- سطح صدا (زیر و بم بودن صدا)

به طور کلی هر چه تارهای صوتی افزایش و ضخامت آن کمتر شود صدا زیرتر و هرچه طول تارهای صوتی کمتر و ضخامت آنها بیشتر شود صدا بم تر می شود. تغییر در زیر و بمی صدا در طول گفتار نقش مهمی در آهنگ گفتار دارد که هر چه قدر از بم ویژگی مطبور استفاده شود آهنگ دلنشین تر و پذیرفتنی تر خواهد شد البته با توجه ب جنسیت و سن باید آهنگ مطلوب گفتار خویش را شناخت و مثلا مرد نباید صدای زیر زنانه تولید کند.

*اختلالات صدا

الف - اختلالات بلندی یکنواخت: در این وضعیت صدا از لحاظ بلندی دارای محدودیت زیادی است و بیمار توانایی افزایش بلند کردن صدای خود را از حد معینی ندارد. دلیل آن می تواند صدمات عصبی و یا ناتوانی روانی، عاطفی باشد.

ب- تغییرات بلندی : فرد پیوسته به بلندی صدایی صحبت می کند که بیش از حد معمول است. استفاده از یک صدای بیش از حد آهسته یا بیش از حد بلند می تواند ناشی از شخصیت یا عادت فرد و یا آسیب های عصبی مربوط به صدا سازی و یا اشکالاتی در سیستم تنفسی باشد.

2- اختلالات زیر و بمی صدا

الف- زیر و بمی یکنواخت:

فرد در طول گفتار با فقدان تغییرات در زیر و بمی مواجه است و گفتار او خسته کننده میشود. این وضعیت ممکن است در اثر صدمات عصبی یا ویژگی های شخصیتی و روانی بروز کند.

ب- زیر و بمی نامناسب: حالتی غیر طبیعی مثل زنی که صدایش بم مردانه شده و مردی که صدایش زیر زنانه شده است. دلایل آن می تواند عدم رشد طبیعی حنجره بر اثر اختلالات هورمونی پرکاری تیروئید، مشکلات عاطفی یا عادت باشد.

*بهداشت صوتی

بهداشت صوتی شامل حذف موارد نادرست استفاده کردن از صدا، بهداشت غذایی، حفظ رطوبت حنجره، رعایت سلامت جسمانی و روحی می باشد بهداشت صوتی برای گویندگان امری حیاتی است و برای داشتن یک صدای سالم و طبیعی باید این اصول را رعایت کنیم:

الف- تجویز برخی خوراکی ها

همان طوری که بین همگان مشهور است ، بعضی از خوردنی ها هستند که باید از آنها پرهیز شود و برخی باید استفاده گردد تا صدای شخص را تقویت نماید. حنجره را به لولای در تشبیه کردیم ؛ همان گونه که درب احتیاج به باز و بسته شدن دارد تا سفت نشود، احتیاج به روغن کاری هم دارد. به همان شکل که باید از حنجره کار کشید تا انعطافش از بین نرود، باید با خوردن بعضی خوراکی ها به تحرک بیشتر آن کمک نمود. ناگفته نماند که معرفی این خوراکی ها جنبه تجربی دارد و در افراد گوناگون ، مختلف است . امکان دارد که در بعضی جواب ندهد ولی آنچه که در عرف مداحان، قاریان و گویندگان و... برای تقویت حنجره معمول است ، خوردن غذاهای کم چربی و آبکی مانند آش ، گوشت آب پز، باقلا پلو، آبگوشت بدون چربی ، نوشیدن شیر گرم قبل و بعد از خواندن و نوشیدن آب ولرم در حین برنامه است . همچنین در مواقع گرفتگی و خستگی صدا، خوردن ژله نشاسته ، زرده تخم مرغ ، تخم مرغ عسلی ، آب شلغم ، و یا غرغره کردن آب نمک به اضافه چند قطره آب لیمو و یا خوردن انجیر خشک که در شیر جوشیده ریخته شده باشد، تاءثیر بسزایی خواهد داشت . همچنین خوردن تخمه هائی که دارای لعاب می باشند مانند بارهنگ ، به دانه ، تخم شربتی و... قبل از اجرای برنامه بسیار مفید است .

ب) پرهیز

برای اینکه حنجره آسیب نبیند باید از خوردن بعضی از خوراکی ها مانند انواع ترشی ها، سرخ کردنی ، چای پررنگ ، آب سرد، بستنی و این قبیل مواد غذایی خودداری نمود. چون خوردن اینها به مرور زمان باعث تحلیل رفتن قوای حنجره و ضعیف شدن صدا می گردد و شاید به جرات بتوان گفت که اثر این خوردنی ها در حنجره خواننده مخرب تر از حنجره فرد معمولی است که خواننده نمی باشد. چون حنجره کار کرده در مقابل بعضی چیزها آسیب پذیرتر از حنجره کارنکرده است .

همچنین خوردن تخمه ، آجیل و حتی استعمال عطریات باعث گرفتن صدا می گردد و مجدداً لازم است این نکته را خاطر نشان کنیم که پرهیز از خوراکی ها هم مانند تجویز بعضی دیگر خوردنی ها به تفاوت افراد، مختلف می شود و در همه علی السوئیه نمی باشد و نیز سینه زدن و گریه شدید کردن نیز باعث گرفتگی حنجره می شود. همچنین تنفس در فضائی که گرد و خاک دارد و یا محلی که در آن

غذا می پزند و چیزی سرخ می کنند نیز همان نتیجه را خواهد داد. البته همان طوری که قبلاً نیز اشاره شد، باید توجه داشت که این گونه پرهیزها و تجویزها، فردی است و شخص باید با گذشت زمان و تجربه در خوانندگی، پی به اثر مثبت یا منفی آنها روی خود ببرد و یک برنامه پرهیز غذایی برای خود داشته باشد. چون ممکن است هیچ یک از خواراکی هائی فوق، اثری در وی نداشته باشد.

*مشکلات طرز بیان

در مواردی با وجود اینکه دستگاه های تنفس و صوتی به طور مناسب کار می کنند، باز هم ممکن است طرز بیان رضیت بخش و مطلوب نباشد. در این حالت پنج مشکل اساسی می تواند وجود داشته باشد.

1- یکنواختی:

عدم توانایی در تغییر زیر و بمی صدا، طرز بیانی یکنواخت را پدید می آورد. یک صدای یکنواخت برای شنیدن کسل کننده و خسته کننده می شود. ضمن اینکه خود گوینده نیز با صحبت کرن در یک صدای یکنواخت، موجبات آزدگی ترهای صوتی خود را فراهم می آورد. فردی که با صدایی یکنواخت صحبت می کند باید به تفاوت ها و تغییرات ظریف در بالا و پایین بردن ارتفاع صدا توجه کند.

2- زیر و بمی غیر معمول

بعضی افراد تلاش می کنند تا خارج از محدوده زیر و بمی صدایشان، یا خیلی بالا یا خیلی پایین صحبت کنند. این کیفیت غیر معمول و خارج از محدوده مشکل ایجاد می کند. مثل بعضی از گزارشگران مرد در گزارشها بین هیاهوی جمعیت پس از گزارش صدایشان می گیرد. در مجموع با انتخاب یک محدوده زیر و بمی با آرامش و با حس طبیعی در صدا م ی توان طرز بیان را مطلوب تر کرد.

3- آواز گونه خوانی:

یک طرز بیان آواز گونه که ب یک ریتم فراز و نشیب دار بروز می کند. در واقع یک الگوی صدای قابل پیش بینی که با پهنایی مصنوعی و نوسان های زیر و بمی مشخصی مثل خواننده موسیقی پاپ، بروز می کند. این مشکل را با شناخت و سازگاری با یک ضربه آهنگ گفتاری طبیعی میتوان برطرف کرد.

4- الگوی پایانی

بسیاری از افراد عبارت و جمله های خود را با زیر و بمی مشابهی تمام می کنند. یک الگوی صوتی که قابل پیش بینی باشد خسته کننده و باعث حواس پرتی خواهد بود.

5- حال زوزه:

یک صدای جیغ گونه در اثر صحبت کردن با زیر و بمی بسیار بسیار بالا و کشیدن حروف صدادار، پدید می آید مثل (0000میدوارم) شناخت طرز بیان زوزه مانند نخستین گام در برطرف کردن آن استفاده از زیر و بمی بهتر و نکشیدن حروف دادر می توان انرا بهبود داد. صدای زوزه گونه گاهی اوقات با طرز بیان توبینی همراه می شود و دلیل این امر هم عمدتاً هوای زیادی است که در طول گفتار به سمت بینی منحرف می شود.

*روش صحیح تنفس

یکی از قوی ترین راههای افزایش سطوح انرژی ما تنفس صحیح است.

بهترین تکنیک تنفس ، تنفس شکمی است یعنی طوری نفس بکشید که هنگام دم شکم شما به جلو آمده و هنگام بازدم شکم داخل برود شاید به نظر سخت می آید اما اگر به تنفس کودک چند ساله که هیچگونه استرسی ندارد دقت کنید خواهید دید که همراه نفسهای او شکمش جلو و عقب می شود. در واقع همه ما تنفس واقعی را در اثر درگیر شدن با استرس ها و مشکلات فراموش کرده ایم و اگر دوباره آن را تمرین کرده و آغاز کنیم مانند کودک خردسال پر از آرامش می شویم و به لحاظ علمی بدین خاطر است که زمانی که دم را انجام می دهیم اگر شکم را به بیرون بدهیم ریه ها از لحاظ داخلی فضای بیشتری دریافت می کند و هنگام بازدم اگر شکم را به داخل فشار دهیم اندام داخلی به قسمت پایین ریه فشار می آورد و باعث کوچکتر شدن حجم ریه و در نتیجه خارج شدن بیشتر دی اکسیدکربن از ریه می شود به هر حال شما تنفس شکمی را تمرین کرده و دوباره همچون زمان کودکی تنفس صحیح را آغاز کنید ..

پرورش صدا با تنفس صحیح

آموختن تنفس صحیح اولین قدم در راه پرورش صداست. تنها با تنفس صحیح است که حنجره عکس العمل سالم نشان داده و آماده برای خواندن می شود. کیفیت تنفس و پرانرژی بودن یا نبودن آن تعیین کننده برد، نفوذ و قدرت صدا است. تنفس صحیح و آگاهی بر رابطه آن با عملکرد سالم دستگاه صوتی برای سلامتی و پرورش

صدای خوانندگان یا کسانی که بکارگیری صدا جزئی از حرفه‌شان می‌باشد، مانند هنرپیشه‌ها، آموزگاران و گویندگان، ضروری است.

تمرین‌های مربوط به گفتار برای قوی و ماهر کردن، سرعت عمل بخشیدن و تحت کنترل درآوردن عضلات مربوط به آن است. حرکتی که برای ادای واژه‌ها صورت می‌گیرند بایستی بسیار ظریف و متمرکز در محوطه کوچکی در قسمت پیشین دهان باشند. ادای واژه‌ها در قسمت پسین دهان، حلق، گلو و به کارگیری بیش از حد آرواره - چیزی که نزد بیشتر خوانندگان آواز ایرانی مشاهده می‌شود - نه تنها تلفظ روشن و واضح آنها را مشکل می‌کند بلکه باعث ایجاد مزاحمت و تنش در ماهیچه‌های نگاهدارنده حنجره شده و طبعاً عملکرد آزاد آن را مختل کرده و در نتیجه سدی خواهد بود برای ادای نرم و ماهرانه ظرائف آواز ایرانی. هر گونه تنش در ناحیه لبها، دهان، آرواره، کام و قسمت پسین زبان و حلق حتی اگر ناچیز هم باشند تنها تحرک صدا را، بلکه طنین آن را نیز محدود می‌کند و از آزادی آن می‌کاهد.

بنابراین هدف از تلاش برای تسلط بر فن آوازخوانی چیزی نیست به جز آزاد کردن تدریجی صدا و ارگان آواز از هر گونه تنش بازدارنده، قوت بخشیدن به ماهیچه‌های مربوط به آن و رسیدن به صدایی رسا، باز، پرتحرک، سرزنده و پراحساس با توانایی برانگیخته شدن حساس، که با حداکثر توانایی خود - بدون نشانه‌های فرسودگی - سالهای زیادی امکان کاربرد زنده آن برجای بماند. در حقیقت در یک روند صبورانه جستجو در خود، انسان صدای حقیقی خود را که در خود نهفته دارد به تدریج کشف می‌کند و آن را از بند رها می‌سازد.

بعضی از مشکلاتی که در اثر تنفس غلط به جود می‌آید

1- صدای نفس دار یا صدایی که نفس در آن شنیده می‌شود: مشکل این حالت یا به دلیل جسمانی و یا در نحوه نفس کشیدن می‌باشد. بهترین راه عملی برای رفع این مشکل این است که موقع صحبت کردن، هوا بیرون داده شود. بعضی مواقع اضطراب و دلهره را نیز مقدمات این وضعیت را ایجاد می‌کند، میهمانان تلوزونی که تحت تاثیر فضای تلوزون قرار می‌یرند یا برخی سخنرانان متأثر از اضطراب حضور تمشگران در طول صحبت صدای نفس هایشان حس می‌شود.

2- صدای بدون قدرت: اغلب در نتیجه حمایت نامناسب عضلات شکمی، قدرت لازم در بیان کلمات و ترکیب آنها، هنگامی که از دهان خارج می شوند دیده نمی شود تنفس دیافراگمی و داشتن حالت بدنی مناسب برای رفع مشکلات این بخش مهم است.

تمرین تنفس دیافراگمی

بُرد صدا- تنفس دیافراگمی-ریشه دار کردن صدا:

پشت دست ها را در انتهای قفسه ی سینه قرار دهید. در همین جاست که قفسه ی سینه هنگام دم بیش از هر جای دیگر میتواند منبسط شود. علت این است که امکان حرکت دنده ها در این قسمت بیش از جاهای دیگر قفسه سینه است.

الف- از راه بینی هوا را به درون بکشید. احساس کنید که دنده ها در ناحیه ی پشت روی کف اطاق باز می شوند. هوا را به آرامی از راه دهان و با گلوی باز خارج کنید. همه ی هوای درون ششها را تا آخرین ذره بیرون دهید. آنگاه منتظر بمانید تا احساس کنید که عضله های میان دنده ها دیگر باید حرکت کنند. پس بآرامی هوا را بدرون بکشید. به باز شدن دنده ها در پشت و پهلو توجه کنید و پر شدن ششها را از هوا احساس نمایید. از کف اطاق برای پی بردن به باز شدن دنده ها استفاده کنید. هوا را بیرون دهید.

این عمل را دو یا سه بار انجام دهید. هوا را از طریق بینی به درون بکشید و از طریق گلوی باز و دهان خارج کنید. به مقدار نفس خود توجه نمایید. بدرون کشیدن هوا از راه بینی به شما کمک می کند تا مقدار بیشتری هوا بدرون ششها وارد کنید.

ضمن این تمرین باید مواظب باشید(که قسمت فوقانی سینه حرکت نکند) با این حال اگر چنین شد نگران نشوید زیرا تمرکز توجه بر دنده های پائینی و در نتیجه آزادتر شدن حرکت آن ها بتدریج از حرکت قسمت فوقانی سینه خواهد کاست. از سوی دیگر نباید آنچنان عمیق نفس بکشید که قسمت فوقانی سینه دچار سفتی و کشیدگی شود.

ب- هوا را باهستگی و سهولت بدرون بکشید. یک لحظه مکث کنید. مطمئن شوید که پشت و شانه ها آزادند آنگاه هوا را طی ده شماره بیرون دهید.(البته منظور این است که در ذهن خود نه با صدای بلند بشمرید.

همچنین در این تمرین و در تمرین های مشابه باید فاصله ی شماره ها ثابت بماند.) نکته ی بسیار مهم این است که خروج هوا باید در کنترل عضله های میان دنده ها باشد هدف اصلی این تمرین همین نکته است. خارج شدن هوا باید کاملاً بی صدا صورت گیرد. برای این منظور گلو باید کاملاً باز و آزاد باشد. ایجاد صوت هنگام بازدم (خروج هوا) نشانه ی آن است که شما دارید بوسیله ی یک انقباض نفس را در گلو کنترل می کنید. این خود به معنای تمرکز انرژی یا وجود فشار در گلو است. اگر این عارضه را رفع نکنید هنگامی که به مرحله ی تولید صوت میرسیم در ناحیه ی گلو دچار تنش خواهید شد. همواره پیش از بدرون کشیدن هوا آنقدر منتظر بمانید تا احساس کنید که عضلات میان دنده ها بحرکت نیاز دارد.

در آغاز کار این تمرین را حداقل باید بمدت پنج دقیقه انجام دهید.

شمارش هنگام بازدم را باید بتدریج افزایش دهید و به پانزده برسانید. این یک تمرین وقت گیر است اما اهمیت بسیار دارد زیرا بوسیله ی بازدم آهسته و کنترل شده و مکث پیش ازدم میتوان به عضلات یاد داد بر حسب نیاز و وضع خود حرکت کنند. عضلات خود احساس میکنند که نیاز به حرکت دارند. بنابراین لازم نیست شما آنها را با فشار به حرکت در آورید- انرژی حرکت در خود آنها موجود است.

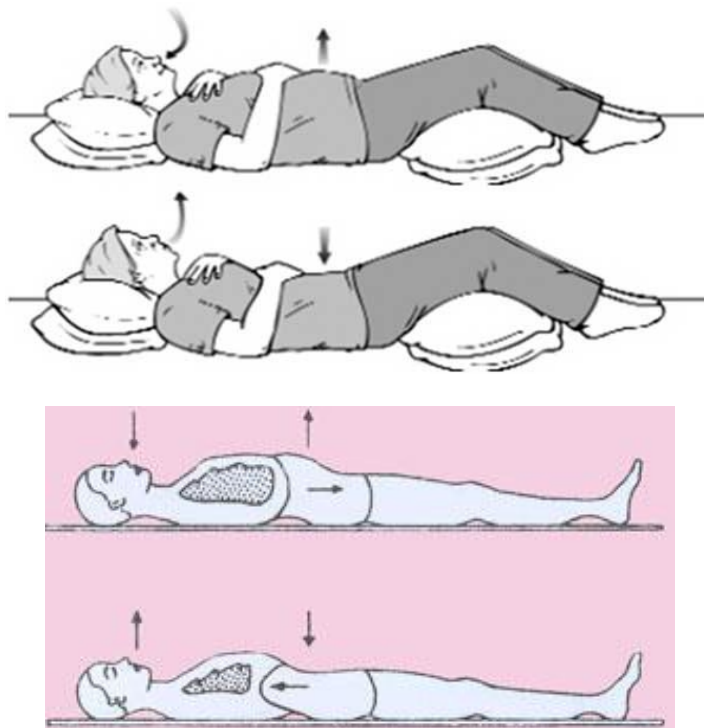
تا اینجا شما دنده ها را باز کرده اید. اینک باید ناحیه ی تنفس رابه عمیق ترین نقطه ی ششها و بدرون شکم گسترش دهید(خواننده توجه دارد که در اینجا منظور از شکم قسمتی از نیم تنه است که زیر دیافراگم و بالای لگن خاصره قرار دارد). از طریق تمرین دادن دیافراگم است که شما میتوانید به این منظور نائل شوید. دیافراگم یک پرده ی عضلانی است که مثل سقفی بین دو ناحیه ی سینه و شکم قرار گرفته است. هنگامی که دیافراگم منقبض می شود و پائین می رود هوا به پائین ترین قسمت ششها کشیده میشود و هنگامی که منبسط میگردد و بالا می آید هوا خارج می گردد شما نمیتوانید حرکات دیافراگم را مستقیماً لمس کنید لیکن میتوانید عضله های بخش فوقانی شکم را که هنگام حرکت دیافراگم جابجا میشوند لمس نمائید.

ج- هوا را بدرون بکشید تا آنکه احساس کنید دنده ها باز می شوند. مواظب باشید که گردن و شانه ها آزاد باشند. دست خود را روی عضلات شکم درست بالای کمر قرار دهید و نفس کوتاهی مثل یک آه کوچک بیرون دهید(این کار نباید تند و ناگهانی باشد). آنگاه مجدداً هوا را بدرون بکشید. این کار را چند بار انجام دهید تا آنکه ورود و خروج هوا را تا عمق ششها به نحوی کاملاً دقیق احساس کنید.

د- نظیر تمرین پیشین عمل دم را بطور کامل انجام دهید. دست خود را روی همان عضلات شکم بگذارید و به همبن ترتیب نفس کوتاهی مثل یک آه کوچک بیرون دهید. آنگاه دوباره هوا را بدرون بکشید اما اینبار هوا را

و- دست ها را پشت سر قرار دهید. بگذارید آرنج هایتان کاملاً از هم باز شوند. به منظور آنکه تا سر حد امکان از ایجاد تنش جلوگیری شود کفایت نوک انگشتهایتان را روی گوشه‌هایتان بگذارید- این کار از فشار آوردن دستها به سر جلوگیری میکند. در هر حال این حالت با انقباض همراه خواهد بود. بنابراین باید بکشید تا آنجا که امکان دارد عضلات شل باشند. فایده ی این حرکت این است که قفسه ی سینه را باز می کند. اینک باهستگی از راه بینی هوا را بدرون بکشید. سعی کنید جلوی بالا آمدن شانه ها را بگیرید . دهان را باز کنید و هوا را مثل یک آه بیرون دهید. منتظر بمانید تا احساس کنید که به هوا احتیاج دارید و مجدداً به همان طریقه نفس بکشید. این تمرین را فقط دو یا سه بار انجام دهید چرا که خسته کننده است و به سرعت باعث تنش می شود اما برای بحرکت در آوردن دنده ها بسیار مفید است.

آنچه اهمیت دارد اینست که بخود وقت دهید تا همه ی روند تنفس را تجربه کنید و با آن آشنا شوید و بر آن مسلط شوید تا آنکه نحوه ی عمل ملکه ی شما گردد. البته در آغاز همواره متوجه حرکات عضلات خود خواهید بود و ممکن است مقدار زیادی از نفس را هدر دهید. اما هنگامی که نسبت به آنچه میکنید اطمینان یافتید کار سهل و روان خواهد شد و سر انجام تنفس دیافراگمی شما به صورتی کاملاً آسان و غیر ارادی در خواهد آمد



تمرین شمعک استخوانی

یکی از کلیدی ترین نکات که توسط هر خواننده ای باید رعایت شود ادای درست و واضح کلمات هست.

استفاده از شمعک باعث بهتر ادا کردن کلمات می شود

1- یک تکه چوب یا هسته خرما به اندازه 5/1 یا 2 سانت تهیه کنید. (از چوب بستنی های دایمی که گرد هستند میتوانید استفاده کنید)

2- بالا و پایین چوب یا هسته خرما 2 شیار ایجاد کنید. طوری که از روی دندانهای بالا و پایین شما لیز نخورد.

3- چوب یا هسته خرما رو بین دو دندان بالا و پایین خود قرار دهید و شروع به ادای کلمات کنید. کلماتی مثل "شال گردن" "راه و رسم" "رسالت" و... کلماتی که کلمه "ر" و "ل" در آنها به کار رفته.

4- بعد از گرم شدن فکتان، شروع به خواندن کتاب یا روزنامه بکنید. فک شما درد خواهد گرفت. باید تحمل کنید و به تمرینتان ادامه دهید.

5: بعد از نیم ساعت تمرین، 5 دقیقه استراحت کنید و شمعک را بردارید. حالا تمام آن متنهایی که با شمعک خواندید، با سرعت آرام و بدون شمعک بخوانید.

هر روز این تمرین را ادامه دهید تا زمانی که خودتان حس کنید کلماتی را که قبلا درست ادا نمیکردید حالا بهتر از قبل ادا میکنید.

دقت کنید باید طوری متن های خود را بخوانید که تا جای ممکن لبهای شما بسته شود. زبانتان باید به شمعک بخورد. این تمرین را اغراق شده انجام دهید و کوتاهی نکنید تا به نتیجه مطلوب برسید.

بعد از اینکه بیان و صحبت کردنتان درست شد، (مثلا بعد از یک ماه) شمعک را بگذارید و با آن شروع به آواز خواندن کنید.

تمرین 1: مستندخوانی

در استان کرمانشاه حدود 4 هزار اثر تاریخی شناسایی شده که تنها حدود 700 اثر آن به ثبت آثار ملی رسیده است و بیستون به ثبت اثر جهانی رسیده است. یکی از راه های دسترسی به استان کرمانشاه بزرگراه همدان به کرمانشاه است و بیشتر گردشگران از این مسیر وارد استان می شوند.

در گذر از این مسیر می توان در شهر کنگاور توقف و از محوطه معبد آناهیتا بازدید کرد. بنای این معبد در مرکز شهر کنگاور است. برخی این بنا را معبد آناهیتا الهه یا ایزد بانوی آب دانسته اند برخی هم آن را کاخی نیمه تمام از دوران ساسانی می دانند به هر حال یکی از جاذبه های زیبایی استان کرمانشاه است.

صحنه یکی از شهرهای زیبای استان کرمانشاه در مسیر کنگاور به بیستون واقع شده است. سراسر خیابان های این شهر پوشیده از درختان چنار کهنسال است که طراوت خاصی به محیط بخشیده است.

مردم خوب این شهر بیشتر اهل عرفان و موسیقی هستند، به سختی می توان صحنه را پایتخت موسیقی عرفانی کشور دانست. بیشتر تنبورنوازان ایران از این شهر برخاسته اند. پس از بازدید شهر زیبای صحنه و سراب صحنه می توانید از کباب این شهر بخورید و خاطره ای خوش از سفرتان را رقم بزنید .

محوطه باستانی بیستون تنها مجموعه و اثری از استان کرمانشاه است که در فهرست جهانی ثبت شده است. از کوه بیستون در متون تاریخی با نام های بغستان، بهستان و بهستون یاد شده است.

محوطه تاریخی بیستون آثاری از پیش از تاریخ تا حکومت های اسلامی در خود جای داده است

این مجموعه دارای آثار کم نظیری است. نقش برجسته و کتیبه داریوش از آن جمله است. این نقش برجسته مربوط به دوره هخامنشی است، همراه سنگ نگاره داریوش اول کتیبه ای وجود دارد که یکی از آثار ادبی دوره تاریخی به شمار می رود.

در محوطه تاریخی بیستون نقش برجسته دیگری وجود دارد که به مجسمه هرکول معروف است. این اثر سال 1337 در زمان احداث جاده همدان کرمانشاه شناسایی شد و مربوط به دوره اشکانیان است .

مرد نیرومندی که لم داده و نشسته و به آرنج چپش تکیه کرده است و پیاله ای به دست گرفته است. در پشت این مجسمه نیز سنگ نگاره هایی وجود دارد که تکمیل کننده آن است.

کاروانسرای شاه عباسی بیستون در پای کوه بیستون و فرهادتراش خودنمایی می کند. این کاروانسرا به سبک چهار ایوانی ساخته شده و بیش از 3 هزار متر مساحت دارد. در چهار گوشه این بنا برج هایی قرار دارد که بر زیبایی آن افزوده است. آغاز ساختن این کاروانسرا در زمان شاه عباس بوده و تا دوره شاه سلیمان طول کشیده است.

در سال های اخیر بنا مرمت شد و این روزها به بخش خصوصی واگذار شده تا تبدیل به هتل شود. علاوه بر آثار یادشده کتیبه شیخ علی خان زنگنه، کاروانسرای ایلخانی و آثار دیگری در محوطه بیستون وجود دارد که از دیدن آنها نمی توان چشم پوشی کرد.

ساختن کاروانسرای شاه عباسی بیستون در زمان شاه عباس آغاز شده است

مجموعه تاریخی طاق بستان در دامنه کوهی به همین نام واقع شده است. در این محوطه آثاری از دوره ساسانی از جمله سنگ نگاره اردشیر ساسانی، دو ایوان سنگی و آثاری از دوره قاجار برجا مانده است.

در کنار این سنگ نگاره ها و آثار چشمه ای وجود دارد که در سال جاری خشک شده است و به گفته کارشناسان علت خشک شدن این چشمه برداشت بی رویه از آب های زیرزمینی اطراف محوطه است .

طاق بستان مجموعه ای از سنگ نگاره ها و سنگ نبشته های دوره ساسانی است

بازار سنتی کرمانشاه همه ساله میزبان میلیون ها گردشگر داخلی و خارجی است. بازار کرمانشاه از بزرگ ترین بازارهای ایران است و گفته می شود بیش از 200 سال قدمت دارد. این مجموعه تاریخی دارای 19 راسته بازار است و آثاری مانند تکیه معاون الملک، تکیه بیگلربیگی، مسجد عمادالدوله، موزه های پوشاک استان کرمانشاه و موزه خط و کتاب در نزدیک بازار قرار گرفته است.

تمرین 2: داستان خوانی

داستانی از زندگی چرچیل

چرچیل سیاستمدار بزرگ انگلیسی در کتاب خاطرات خود مینویسد:

زمانیکه پسر بچه ای یازده ساله بودم روزی سه نفر از بچه های قلدر مدرسه جلو من را گرفتند و کتک مفصلی به من زدند و پول من را هم به زور از من گرفتند. وقتی به خانه رفتم با چشمانی گریان قضیه را برای پدرم شرح دادم. پدرم نگاهی تحقیر آمیز به من کرد و گفت: من از تو بیشتر از اینها انتظار داشتم؛ واقعا که مایه ی شرم است که از سه پسر بچه ی پاپتی و نادان کتک بخوری. فکر میکردم پسر من باید زرنگ تر از اینها باشد ولی ظاهرا اشتباه میکردم. بعد هم سری تکان داد و گفت این مشکل خودته باید خودت حلش کنی!

چرچیل می نویسد وقتی پدرم حمایتش را از من دریغ کرد تصمیم گرفتم خودم راهی پیدا کنم. اول گفتم یکی یکی میتوانم از پسران بر بیایم. آنها را تنها گیر می آورم و حسابشان را میرسم اما بعد گفتم نه آنها دوباره با هم متحد میشوند و باز من را کتک می زنند. ناگهان فکری به خاطرم رسید! سه بسته شکلات خریدم و با خودم به مدرسه بردم. وقتی مدرسه تعطیل شد به آرامی پشت سر آنها حرکت کردم، آنها متوجه من نبودند. سر یک کوچه ی خلوت صدا زدم: هی بچه ها صبر کنید! بعد رفتم کنار آنها ایستادم و شکلاتها را از جیبم بیرون آوردم و به هر کدام یک بسته دادم. آنها اول با تردید به من نگاه کردند و بعد شکلاتها را از من گرفتند و تشکر کردند. من گفتم چطور است با هم دوست باشیم؟ بعد قدم زنان با هم به طرف خانه رفتیم. معلوم بود که کار من آنها را خجالت زده کرده بود.

پس از آن ما هر روز با هم به مدرسه میرفتیم و با هم برمی گشتیم. به واسطه ی دوستی من و آنها تا پایان سال همه از من حساب می بردند و از ترس دوستهای قلدرم هیچکس جرات نمی کرد با من بحث کند. روزی قضیه را به پدرم گفتم. پدرم لبخندی زد و دست من را به گرمی فشرد و گفت: آفرین! نظرم نسبت به تو عوض شد. اگر آن روز من به تو کمک کرده بودم تو چه داشتی؟ یک پدر پیر غمگین و سه تا دشمن جوان و عصبانی و انتقام جو. اما امروز تو چه داری؟! یک پدر پیر خوشحال و سه تا دوست جوان و قدرتمند. دوستانت را نزدیک خودت نگه دار و دشمنانت را نزدیکتر!

چه کسانی مانع پیشرفت شما هستند؟

یک روز وقتی کارمندان به اداره رسیدند، اطلاعیه بزرگی را در تابلواعلانات دیدند که روی آن نوشته شده بود:

دیروز فردی که مانع پیشرفت شما در این اداره بود درگذشت! شما را به شرکت در مراسم تشییع جنازه که ساعت ۱۰ صبح در سالن اجتماعات برگزار می شود دعوت می کنیم!

در ابتدا، همه از دریافت خبر مرگ یکی از همکارانشان ناراحت می شدند اما پس از مدتی ، کنجکاو می شدند که بدانند کسی که مانع پیشرفت آن ها در اداره می شده که بوده است.

این کنجکاو می ، تقریباً تمام کارمندان را ساعت ۱۰ به سالن اجتماعات کشاند.رفته رفته که جمعیت زیاد می شد هیجان هم بالا رفت. همه پیش خود فکر می کردند:این فرد چه کسی بود که مانع پیشرفت ما در اداره بود؟به هر حال خوب شد که مرد!

کارمندان در صفی قرار گرفتند و یکی یکی از نزدیک تابوت رفتند و وقتی به درون تابوت نگاه می کردند ناگهان خشکششان می زد و زبانشان بند می آمد.

آینه ای درون تابوت قرار داده شده بود و هر کس به درون تابوت نگاه می کرد، تصویر خود را می دید. نوشته ای نیز بدین مضمون در کنار آینه بود: تنها یک نفر وجود دارد که می تواند مانع رشد شما شود و او هم کسی نیست جز خود شما. شما تنها کسی هستید که می توانید زندگی تان را متحول کنید.شما تنها کسی هستید که می توانید بر روی شادی ها، تصورات و وموفقیت هایتان اثر گذار باشید.شما تنها کسی هستید که می توانید به خودتان کمک کنید.

تمرین 3: شعر خوانی (شعر نو)

اشعار سهراب سپهری

زندگی رسم خوشایندی است

زندگی بال و پری دارد با وسعت مرگ

پرشی دارد اندازه عشق

زندگی چیزی نیست که لب طاقچه عادت از یاد من و تو برود

نیست رنگی که بگوید با من

اندکی صبر ، سحر نزدیک است:

هر دم این بانگ برآرم از دل:

وای، این شب چقدر تاریک است!

خنده ای کو که به دل انگیزم؟

قطره ای کو که به دریا ریزم؟

صخره ای کو که بدان آویزم؟

شاخه ها پژمرده است.

سنگ ها افسرده است.

رود می نالد.

جغد می خواند.

غم بیاویخته با رنگ غروب.

می تراود ز لبم قصه سرد:

دل‌م افسرده در این تنگ غروب.

شعر هر کجا هستم باشم سهراب سپهری

هر کجا هستم باشم

آسمان مال من است

پنجره ، فکر، هوا، عشق، زمین مال من است

چه اهمیت دارد

گاه اگر می‌رویند

قارچ‌های غربت؟

چترها را باید بست

زیر باران باید رفت

فکر را خاطره را زیر باران باید برد

با همه مردم شهر زیر باران باید رفت

دوست را زیر باران باید برد

عشق را زیر باران باید جست

زیر باران باید با زن خوابید

زیر باران باید بازی کرد

زیر باران باید چیز نوشت حرف زد نیلوفر کاشت

زندگی تر شدن پی در پی

زندگی آب تنی کردن در حوضچه “اکنون” است

رخت ها را بکنیم

آب در یک قدمی است...

تمرین 4: شعر خوانی (شعر حماسی)

رزم رستم با سهراب

به آوردگه رفت نیزه بکفت

همی ماند از گفتمادر شگفت

یکی تنگ میدان فرو ساختند

بکوتاه نیزه همی باختند

نماند ایچ بر نیزه بند و سنان

بچپ باز بردند هر دو عنان

بشمشیر هندی بر آویختند

همی ز آهن آتش فرو ریختند

بزخم اندرون تیغ شد ریز ریز

چه زخمی که پیدا کند رستخیز

گرفتند زان پس عمود گران

غمی گشت بازوی کند اوران

ز نیرو عمود اندر آورد خم
دمان بادپایان و گردان دژم
ز اسپان فرو ریخت بر گستوان
زره پاره شد بر میان گوان
فرو ماند اسپ و دلاور ز کار
یکی را نبند چنگ و بازو بکار
به آوردگه رفت نیزه بکفت
همی ماند از گفت مادر شگفت
یکی تنگ میدان فرو ساختند
بکوتاه نیزه همی باختند
نماند ایچ بر نیزه بند و سنان
بچپ باز بردند هر دو عنان
بشمشیر هندی بر آویختند
همی ز آهن آتش فرو ریختند
بزخم اندرون تیغ شد ریز ریز
چه زخمی که پیدا کند رستخیز
گرفتند زان پس عمود گران
غمی گشت بازوی کند آوران
ز نیرو عمود اندر آورد خم

دمان بادپایان و گردان دژم
ز اسپان فرو ریخت بر گستوان
زره پاره شد بر میان گوان
فرو ماند اسپ و دلاور ز کار
یکی را نبد چنگ و بازو بکار
تن از خوی پر آب و همه کام خاک

تمرین 5: نمایشنامه خوانی

نقاشی

(پارک . ظهر) زن : (موبایلش زنگ می زند ... (الو ... زهر مار از صبحه مثل آدمای دیوونه از این پارک به اون پارک علاف تو بودم ... کدوم جهنمی ؟ ... بدنم داره مثل بید می لرزه ... آخه تو نمی دونی من به اون لعنتی محتاجم ... خفه شو بذرا من حرف بزنی ... اینقدر پی مجوز نمایشگاه و آموزشگاه و بوم . رنگ و قلم . کوفت و زهر مار رفتم که جون برام نمونده ... تا ده دقیقه ی دیگه اگه اومدی که هیچی والا چیزی که فراوونه آشغالایی مثل تو ... پول که نشونشون بدی دنیا رو می کنند مزرعه ی خشخاش ... اه

زن 2 : سلام خانوم ... ببخشید شما نقاشید ؟

زن : بله ... نقاشم ... از کجا فهمیدی ؟

زن 2 : من خودم نقاش بودم ... می دونم بوم و رنگ و قلم چیه

زن ! : خوب تو که می دونی چرا می پرسی ؟

زن 2 : خواستم ببینم شما طراحی چهره ام کار کردی ؟

زن : آره ... کار کردم ... چطور مگه ؟

... زن 2 : می خوام چهره ی من و بکشی

! زن : چهره ی تو ... ببخشیدا ... چون گفתי نقاشم بهت این و می گم ... آخه توی چهره ی تو چی هست که بخوام بکشمت ؟

زن 2 : توی چهره ی من همون چیزی هست که توی چهره ی تو هم هست

... زن : برو خدا روزیت رو جای دیگه بده ... پول می خوام بگو بهت می دم ... چرا ادا در می آری

... زن 2 : پول ؟ ... ای کاش داشتی ... زن : من دارم به تو می گم

... زن 2 : منم دارم به تو می گم ... راستی تصویر من و می کشی یانه ؟

زن : یه کم خرج داره ... قطعاً تو نداری ... یه کم قیافه لازم داره ... که اونم نداری

... زن 2 : نقاشی کردن اعصاب نیاز داره که تو نداری ... اما زود قضاوت کردی ... پولش هست ... عکس جوونیم و بهت می دم ... از روی اون نقاشی کن ... من فردا بازم میام توی همین پارک ... آماده شد خبرم کن ... اینم شماره ی تماس منه ... من دیگه باید برم ... منتظرتم

... زن : باشه ... بعد یه نگاهی به عکست می کنم ...

زن 2 می رود

(... زن : با این چهره ی درب و داغونش چو غروری هم داشت ! ... معتاد درب و داغون ... مگه قیافه ی جووننی یاش چطور بوده که ... بذا ببینم ... ااا ... این که عکس خودمه ... این زن این عکس رو از کجا آورده ... ااا ... نکنه کیفم و زده ... ااا ... شماره ش ... شماره ش ... ااا ... اینم که شماره ی خودمه ... اون ... اون زن ... اون زن کی بود ؟

صدای خیابان

مرد 1 : سلام آقا

مرد 2 : سلام جانم ... بفرمایید!

مرد 1: چه جالبه! صرافی شما چقدر خلوته!

مرد 2: معمولا این روزها فقط دلار می خریم ...

مرد 1: اما بنده دلار می خوام!

مرد 2: نداریم ... یعنی داریم ولی با قیمتی که شما می خواین نداریم!

مرد 1: منظورتون چیه؟! من که هنوز چیزی نگفتم!

مرد 2: اما شما دلار می خواستین، پس قیمت ... گفتین چی میخواین؟

مرد 1: خوب معلومه، دلار می خوام!

مرد 2: چند لحظه صبر کنید! (صدای صفحه کلید ...) ا... ا... ا... گفتین چی می خواین؟

مرد 1: ا... همین الان پرسیدید؟

مرد 2: پرسش چند لحظه پیشم با پرسش الان فرق می کنه! به روز باشید آقا...

مرد 1: من که از حرف های شما سر در نمی آرم ... من فقط دلار می خوام ... نه برای سود کردن و سرمایه گذاری چون لازم دارم

مرد 2: هرچی بخواین دارم ... گفتین چقدر می خواین؟

مرد 1: ا... (صدای صفحه کلید) ... ا...

مرد 2: لطفا خواهش نکنید ... نداریم آقا ... چند بار باید بگم ... دلار با اون قیمتی که شما می خواین ندارم ؟

مرد 1: ا... همین الان گفتین دارم؟ ...

مرد 2: جمله ی من مال چند لحظه پیشم با جمله ی الان فرق می کنه! به روز باشید آقا...

مرد 1: خدایا، پناه می برم به تو از دست این دلار ...

مرد 2: من که از حرف های شما سر در نمی آرم...

مرد 1 : نخواستم آقا ... نخواستم ... از حرف های شما خوابم گرفته ... بهتره که برم خونه بخوابم ... شاید...

مرد 2 : (صدای صفحه کلید) ... ا ... ا ... شاید شما دلار می خواین ... من در خدمتم ...

مرد 1 : (خمیازه می کشه) ... ا ... این ساعته چرا خوابیده ؟ ! ... ساعت جان تو چرا خوابیدی ! ؟ امیدم به تو بود

که صبح زود بیدارم کنی ... اونقدر خسته بودم که نفهمیدم کی خوابم برد ! ... ا ... ساعت جون ! اینجا چرا اینقدر تغییر کرده ؟ ! ... البته تو هم خواب بودی ... ! من که سر در نمی آرم ... معلوم نیست از دیروز تا حالا چه اتفاقی افتاده ... اونقدر خسته بودم که ... آه ... دلار ! دلاراز کجا جور کنم ... دوباره شروع شد ...

خیابان ... مردم : ا ... این و نگاه کنید ! بچه : ماما این آقا چرا اینطوری لباس پوشیده ؟ !

مرد 1 : چرا مردم اینطوری به من نگاه می کنند ؟ ! ... آقا ... آقا ... ببخشید خیابون ها یه شبه تغییر کرده ... من دنبال یه صرافی می گردم

مرد 3 : صرافی ؟ ... آهان صرافی ! ... چقدر ادبیاتتون قدیمیه ! صرافی چیه بگین ...

مرد 1 : حالا هرچی ! من دلار می خوام ... !

مرد 3 : دلار می خواین ؟ ... (می خندد) اتفاقا منم منشور کورش رو می خوام ... اما نمی دن !

مرد 1 : من دارم با شما جدی صحبت می کنم !

مرد 3 : نگاه به خنده هام نکنید ! اتفاقا منم توی کار عتیقه جات و اجناس و پول های قدیمی ام ...

مرد 1 : چی داری می گی ! می گم دلار می خوام ...

مرد 3 : 309 سال عقبی جانم ...