

ध्वनि और संभाषण

प्रियदर्शिनी मिश्रा *

ध्वनि हमारे जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। हम हमारे आस पास कई तरह की आवाज़ें सुनते हैं, कुछ रुचिकर हैं तो कुछ अरुचिकर। जन्म लेने के साथ ही ध्वनि के विभिन्न आकारों से हमारा परिचय होता है। चारों ओर हम कोई ना कोई ध्वनि ज़रूर सुनते हैं। चाहे दिन हो या रात, सुबह हो या शाम, हम ध्वनि से अलग नहीं हो सकते। सोचिये अगर इस संसार में ध्वनि न हो! सब ध्वनिशून्य हो, तो!!

असल में यह असंभव है क्योंकि ऐसी कोई जगह है ही नहीं जहाँ ध्वनि ना हो। इस प्रकृति में, वातावरण में विभिन्न आवाज़ें हैं - जैसे पक्षियों की ध्वनियाँ, जानवरों की ध्वनियाँ, मशीनों की आवाज़ें, हम मनुष्य की हज़ारों प्रकार की ध्वनियाँ बल्कि एक बंद कमरे की बात करें तो वहाँ भी एक प्रकार की ध्वनि सुनाई पड़ती है। ध्वनि के इन्हीं विभिन्न स्वरूपों द्वारा विचारों का आदान-प्रदान और सही सम्प्रेषण होता है।

आखिर ये ध्वनि है क्या और कहाँ से उत्पन्न होती है, इसके पीछे का क्या विज्ञान है और किस तरह से ध्वनि एक संभाषण को प्रभावी बनाती है!! और जब बात रंगमंचीय संभाषण की हो तो क्या तकनीक होती है!! यह सारी जिज्ञासाएं हमारे अन्तःमन में कई बार आती हैं, ये लेख इनके उत्तरों को खोजने में सहायक होगा।

ध्वनि की परिभाषा

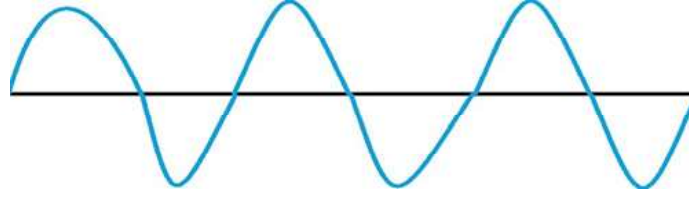
- ध्वनि एक यांत्रिक तरंग है।
- वे सभी तरंगें जो हमारे कानों से टकराती हैं एवं कुछ बोध उत्पन्न करती हैं उन्हें ध्वनि (sound) कहा जा सकता है।
- एक कंपन जो गैस, तरल या ठोस जैसे माध्यम से दबाव की एक शक्य तरंग के रूप में फैलता है।

* उस्ताद बिस्मिल्लाह खाँ युवा पुरस्कार से सम्मानित, मीडिया एवं रंगमंच विशेषज्ञ, जयपुर।

ध्वनि उत्पादन की वैज्ञानिक प्रक्रिया

सबसे पहले ध्वनि उत्पन्न होने को यदि सिद्धांत के रूप में समझने का प्रयास किया जाए तो विज्ञान की दृष्टि से यह वह ऊर्जा है जो दो वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न कम्पन का परिणाम है। तो इस रूप में समझे तो ध्वनि ऊर्जा का वह एक रूप है जिसके कारण हम सुन पाते हैं।

यहाँ सितार या सारंगी से समझने का प्रयास करते हैं, जैसे इन म्यूज़िक इंस्ट्रूमेंट्स के तार छेड़ने पर हम देखते हैं की तार में कम्पन होता है जिस से एक प्रकार की ध्वनि उत्पन्न होती है यानी ध्वनि कम्पन से पैदा होती है। यह कम्पन तरंगों के माध्यम से अपने प्रारंभिक बिंदु से दूसरे बिंदु तक पहुंचती है। अब जैसा की नाम से स्पष्ट होता है की तरंग एक लहर आकार की ओर इंगित करती है जिसका आधा भाग तल से नीचे की ओर और आधा भाग तल से ऊपर की ओर उभरा हुआ होता है। यही तरंगों की ऊपर-नीचे की गति को 'वेवलेंथ' अथवा 'तरंग दैर्घ्य' इकाई के रूप में नापा जाता है।



अब बात आती है की कम्पन से उत्पन्न ध्वनि एक स्थान से दूसरे स्थान पर कैसे पहुंचती है तो जवाब है - माध्यम। और यह माध्यम हमारी प्रकृति में ही वायु क्षेत्र के रूप में विद्यमान रहता है।

जैसे किसी शांत तालाब में कोई कंकण फेंकने से तरंगे या लहरें पैदा होती है और जब ये तरंगे या लहरें हवा में चलकर हमारे कान तक पहुंचती है तो ध्वनि की तरंगे हवा में चलती है, इस रूप में हवा एक माध्यम हुई जिसमे ध्वनि की तरंगे चलती है। हालाँकि जल और ठोस क्षेत्र में भी ध्वनि अपनी यात्रा पूरी कर लेती है किन्तु इन क्षेत्रों में घनत्व अधिक होने से ध्वनि तरंगे जल्द ही खत्म हो जाती है जबकि वायु क्षेत्रों में घनत्व कम होने से तरंगे दूर तक यात्रा कर लेती है। तो इस रूप में वे सभी पदार्थ जिनमे ध्वनि की तरंगे या लहरें चलती है वो सब ध्वनि-चालक माने जाते हैं।

मानव शरीर में ध्वनि उत्पादन

अब बात करें कि मानव शरीर में ध्वनि कैसे उत्पन्न होती है !! जैसा कि ऊपर वर्णित किया गया है - दो वस्तुओं या दो धरातलों के टकराने से तरंगे उत्पन्न होती है

ध्वनि और संभाषण

जिन्हें अपनी यात्रा तय करने के लिए किसी माध्यम की आवश्यकता होती है। मानव शरीर में दो आवश्यक तत्व होते हैं जिनके मिलने से ध्वनि उत्पन्न होती है -

- कम्पक और
- अनुगूँजक/अनुनादक

कम्पक (वाइब्रेटर) शरीर में फाइबर उत्तकों (टिशूस्) के रूप में मौजूद होते हैं जो कंपन पैदा करने के लिए एक दूसरे से टकराते हैं, जिनमें वोकल कोर्ड्स भी समिलित होती है और अनुगूँज (रेज़ोनेटर), शरीर के वह गुहिय (खोखले) स्थान है जिसके भीतर वाइब्रेटर कंपन करते हैं। इनके अंतर्गत विभिन्न अंग आते हैं:

- नासाग्रसनी (Nasopharynx)
- ग्रसनी (Pharynx)
- मुख (Mouth)
- स्वरयंत्र (Larynx)
- श्वासनली और श्वसनी (Trachea and Bronchus)
- लंग्स (Lungs)
- वक्षगुहा (Thoracic Cavity)

दो वाइब्रेटर इन रेज़ोनेटर में एक दूसरे से टकराते हैं जब वे टकराते हैं तो कंपन उत्पन्न होता है और ध्वनि तरंगें उत्पन्न होती हैं। ये ध्वनि तरंगें उस हवा के माध्यम से यात्रा करती हैं जिससे हम सांस लेते हैं। ये तरंगें ग्लोटिस जिसे कंठ द्वार या गले के दरवाज़े के रूप में समझ सकते हैं, से होकर एपिग्लॉटिस (वॉयस बॉक्स) से टकराती हैं और इस प्रकार कंपन बढ़ जाता है। फिर ध्वनि तरंगें मुख तक पहुंचती हैं। यहाँ मुख एक एम्पलीफायर की तरह काम करता है जो उत्पन्न होने वाली आवाज़ (voice) के बजाय ध्वनि (sound) को बढ़ाता है।

मानव ध्वनि के उत्पादन से जुड़ा एक और तथ्य है, जिसे जानना ज़रूरी है। हमारी ध्वनि की रेंज के लिए हमारे शरीर में तीन स्पष्ट विभाजन हैं।

- निचला सप्तक (lower octave),
- मध्य सप्तक और (middle octave)
- उच्च या ऊपरी सप्तक (higher octave)

ये तीन सप्तक ध्वनि की पिच के निर्णायक कारक हैं। जिसका निर्णय इस बात से किया जाता है कि ध्वनि की आवृत्ति (frequency) क्या है। ध्वनि की फ्रीक्वेंसी

जितनी अधिक होगी, स्वर उतना ही कम होगा और ध्वनि की फ्रीक्वेंसी जितनी कम होगी, स्वर उतना ही अधिक होगा।

मानव शरीर के भीतर स्थित तीन रेज़ोनेटर मोटे तौर पर आवाज़ की पिच के बारे में निर्णय लेते हैं। ये तीन रेज़ोनेटर हैं

● **नासिका गुहा:** यह नाक में स्थित है।

● **वायु नली:** जो मुंह के पिछले हिस्से से होकर गर्दन से होते हुए फेफड़ों तक पहुंचती है।

● **डायफ्राम:** जो फेफड़ों के नीचे और पेल्विक अंग के ऊपर स्थित होता है।

इन तीनों रेज़ोनेटर द्वारा आवाज़ के अलग अलग पिच उत्पन्न होते हैं। ध्वनि उत्पन्न होने की प्रक्रिया तो हमने समझ ली अब बात आती है कि ध्वनि के प्रसारित होने पर वो किस रूप में सामने आती है!

हमारे मुख के आकार के आधार पर जब यह ध्वनि प्रसारित होती है तब वह स्वर के रूप में पहचानी जाती है। यह मुख आकार मुख्य रूप से पांच होते हैं। अंग्रेज़ी में जो A, E, I, O और U है वही भारतीय भाषा में इनके क्रम में थोड़ा अंतर पाते हैं, जो इस प्रकार है :

1. **आ** – इस आकार में मुंह पूरा खुला होता है और ट्रेकिया (वायु नली) पूर्णतः अपने स्थान से अलग हटकर ध्वनि को बाहर निकलने का पथ प्रदान करता है।
2. **ए** – इस आकार में मुंह के निचले जबड़े की हड्डी थोड़ी ऊपर उठी होती है और मांसपेशियां थोड़ी खिंची हुई होती है।
3. **इ** – इस आकार में जबड़ा ए के अपेक्षा और ऊंचा उठा रहता है। होठों और मुंह की मांसपेशियों में काफी तनाव होता है और मुंह का आकार भी छोटा हो जाता है।
4. **ओ** – इस आकार में होठ गोलाकार होते हैं परन्तु सम्पूर्ण मुख का हिस्सा खुला रहता है और गला भी।
5. **ऊ** – इस आकार में ओ की आकृति की अपेक्षा होठों की आकृति सिकुड़ी रहती है।

ध्वनि से भाषा की यात्रा

आवाज़ का वाणी अथवा स्पीच में रूपांतरण शरीर की विभिन्न प्रणालियों और इसके आसपास मौजूद मांसपेशियों की मदद से होता है।

ध्वनि और संभाषण

ध्वनि जब मुख में स्थित विभिन्न भागों के द्वारा आकार ग्रहण करती है तो सुसंगठित रूप में प्रकट होती है जिसे निश्चित पहचान प्रदान की जा सकती है। यह एक प्रकार से मानव ध्वनि का अलंकरण होता है जिसे व्यंजन के रूप में जाना जाता है।

नाटक का एकमात्र शास्त्र नाट्यशास्त्र के अनुसार हमारे शरीर के 8 अंगों द्वारा वर्णों का उच्चारण होता है : श्लोक :

एते घोषाघोषाः कण्ठयौष्ट्रया दन्त्यजिह्वनासिक्याः ।

ऊष्माणस्तालव्या विसर्जनीयाश्च बोद्धव्याः ॥ 15.10 (नाट्य शास्त्र)

इसके अनुसार हमारे शरीर के जो 8 अवयव बताए हैं जो एक निश्चित भाषा या लिपि की सहायता से भाषण के उत्पादन में मदद करते हैं। वो इस प्रकार है:

1. कण्ठ अथवा गला
2. ओष्ठ अथवा होठ
3. दन्त अथवा दांतों द्वारा
4. जिह्वा अथवा जीभ
5. नासिक अथवा नाक
6. उष्माण अथवा फ्रिकैटिव
7. तालू अथवा मुख का ऊपरी भाग
8. विसर्जन अथवा जीभ का मूल भाग

यह आठ अवयव शास्त्रीय भाषा के अनुसार बताए गए हैं।

गलव्य क्षेत्र से 'क' वर्ग - क, ख, ग, घ।

ओष्ठ क्षेत्र से 'प' वर्ग - प, फ, ब, भ, म (इसमें दोनों होठों को मिलाकर बोलना होता है।)

दंतव्य क्षेत्र से 'त' वर्ग - त, थ, द, ध, न।

जीभ से - य, र, ल (इसमें जीभ को घुमाकर बोला जाता है, जिस कारण से इन्हें मुर्धन्य भी कहा जाता है।)

नासिका - ङ, ञ, ण।

उष्माण- श, ष, स, ह (इस व्यंजन को दो आर्टिक्यूलेटर को एक साथ पास रखकर एक संकीर्ण चैनल के माध्यम से हवा को मजबूर करके उत्पन्न किया जाता है।)

तालु क्षेत्र से 'च' वर्ग- च, छ, ज, झ।

ये आर्टिक्युलेट्री ऑर्गन आवाज़ के द्वारा संचार करने के लिए हवा के प्रवाह को नियंत्रित करके भाषा की एक निश्चित लिपि का पालन करते हैं। कभी कभी कईयों के लिए ध्वनि और भाषा के अंतर को समझना मुश्किल हो जाता है। यदि सरल शब्दों में समझे तो भाषा वह माध्यम है जिसके द्वारा व्यक्ति परस्पर अपने भावों, विचारों, इच्छाओं का स्वेच्छा से आदान प्रदान कर सके और जिसके द्वारा मानव अपने इतिहास, विज्ञान, साहित्य आदि अन्य ज्ञानों को उपलब्ध कराने के साथ साथ उनका प्रचार प्रसार भी कर सके।

यहाँ भाषा और संभाषण की बात करें तो यह निष्कर्ष निकलता है की किसी भी भाषा का निर्माण अपने आदि काल से मूलतः विचारों के सम्प्रेषण के लिए ही हुआ है। शुरुआत में यह सम्प्रेषण प्रतीकों के माध्यम से ही हुआ करता था जिन्हें केवल देखकर ही पहचाना जा सकता था। कुछ ध्वनि आकार भी प्रतीकों के रूप में आदिम काल से प्रचलित रहे वही इन प्रतीकों के माध्यम से सम्प्रेषण का क्षेत्र सदैव छोटा ही रहता था जबकि लम्बी दूरी तक संदेशों को प्रेषित करने के लिए कोई माध्यम उपलब्ध नहीं था। एक लम्बे अभ्यास और अनुभव के बाद मानव जाति ने इन प्रतीकों और संकेतों को संगठित कर एक भाषाई रूप प्रदान किया जिससे सम्प्रेषण अधिक सरल हो गया। लेकिन मनुष्य की चेतना और विकास की तरफ बढ़ने की प्रकृति ने स्थूल अर्थों को संप्रेषित करने के साथ गूढ़ अर्थों को भी संप्रेषित करने के लिए वाक्यों में शब्दों के विन्यास को सुगठित किया जो ऊपरी तौर पर साधारण दिखलाई पड़ते हैं परन्तु वह अपने अन्दर निहित कुछ अर्थों को भी संप्रेषित करते हुए लगते हैं। भाषा का सम्प्रेषण ही संभाषण का एक रूप है।

सामान्य अर्थों में संभाषण बातचीत अथवा वार्तालाप को कहते हैं जिसके अंतर्गत अनुभाषण, अलाप, भाषण, उक्ति, कथोपकथन, गुप्तगू, चर्चा, बतकही, वार्ता, संलाप, संवाद शामिल है, जो दो या दो से अधिक लोगों में होता है। यहाँ दो प्रकार के संभाषण अथवा संवादों को समझना आवश्यक है:

1. साधारण संभाषण
2. नाटकीय संभाषण

साधारण संभाषण, जो केवल संदेशों और तथ्यों के आदान-प्रदान के लिए होता है। इस प्रकार के संभाषण में किसी प्रकार के गूढ़ अर्थ नहीं छिपे होते। ऐसे संभाषणों में मानसिक अवस्थायें भी लगभग एक जैसी रहती हैं। जबकि नाटकीय संभाषण में गूढ़ अर्थों के साथ अतिरिक्त भावनाओं को दर्शाया जाता है और मुख्य रूप से साहित्यिक भाषा का प्रयोग किया जाता है जिनमें उपमाओं और अलंकारों का

ध्वनि और संभाषण

प्रयोग होता है। साथ ही नाटकीय संभाषण एक निश्चित चारित्रिक विशिष्टताओं के साथ प्रस्तुत होता है जिसके आधार पर संभाषण अथवा संवादों को पंचुएट और वेरीएट किया जाता है। संवादों में सार्वभौमिक सन्देश भी छिपा रहता है।

नाटकीय संभाषण अपनी इन्हीं विशेषताओं के कारण सम्पूर्ण नाटक का अहम् अंग बन पड़ता है जो भरतमुनि द्वारा वर्णित चार अभिनय में से प्रमुख अभिनय की श्रेणी में माना जाता है।

रंगमंचीय कला अथवा नाट्य में संवादों का महत्व

वाचि यत्नस्तु कर्तव्यो नाट्यस्यैषा तनुः स्मृता ।

अंगनेपथ्यसत्त्वानि वाक्यार्थं व्यञ्जयन्ति हि ॥ (ना.शा. 15.2)

(नाट्य को प्रस्तुत करते समय अभिनेता को वाणी के विषय में विशेष प्रयास करना चाहिए क्योंकि यही नाट्य का विशेष शरीर मानी जाती है तथा नाट्य के आंगिक, आह्वय तथा सात्विक अभिनय जैसे अन्य अंग भी वाणी के अर्थ को ही अभिव्यक्त करते हैं।)

इस रूप में इसी वाचिक अभिनय या संभाषण द्वारा अभिनेता अपने चरित्र को जीवंत और प्रभावी बना सकता है। संवादों द्वारा चरित्र में प्रवेश करने की प्रक्रिया : एक अभिनेता जब किसी चरित्र को निभाने की तैयारी करता है तो वह स्क्रिप्ट एवं दुसरे माध्यमों के ज़रिये चरित्र का बारीकी से अध्ययन करता है। जिससे वह उस किरदार की उम्र, समय, सामाजिक व आर्थिक परिस्थिति यानी कि चरित्र के पूरे व्यक्तित्व की जानकारी प्राप्त करता है और तब अभिनेता उस चरित्र की विशिष्टताओं के अनुसार ढलने का प्रयास करता है। और अभिनेता से चरित्र बनने के इस प्रयास में वह स्क्रिप्ट में लिखे चरित्र के संवादों को प्रभावी बनाने और आसानी से दर्शकों तक पहुँचाने के लिए अपने संभाषण या डायलोग में पंचुएशन, वेरीएशन, स्थायी मात्रा अथवा लय का प्रयोग करते हैं।

अब ये तकनीक कैसे काम करती है इसको समझना ज़रूरी है

एक अभिनेता स्क्रिप्ट में लिखे किसी संवाद को मंच पर बोलता है तो वह सिर्फ एक वाक्य नहीं बोलता है बल्कि उस वाक्य के माध्यम से वह चरित्र की मानसिक स्थिति, दृश्य की स्थिति, सामने खड़े चरित्र/चरित्रों से सम्बन्धों को दर्शकों तक पहुंचाता है, इसलिए यह आवश्यक हो जाता है कि वह संवादों को उन्हीं अर्थों के साथ बोले जिनके साथ लेखक द्वारा उनकी रचना की गई है। ये किसी आम व्यक्ति के संभाषण पर भी लागू होता है जो दर्शकों के बड़े समूह को महत्वपूर्ण जानकारी से अवगत कर रहा हो। दोनों ही स्थितियों में पंचुएशन की प्रक्रिया महत्वपूर्ण हो जाती है। यहाँ हम महत्वपूर्ण पांच P's और S's से इस प्रक्रिया को संक्षिप्त में समझेंगे।

P अर्थ और चिन्ह S

P- pause	विराम /अंतराल (/) (--)	S- silence
P- power	शक्ति /दबाव (ˌ)	S- stress
P- pace	गति (ˈ) (ˌ)	S- speed
P-pitch	स्तर (˘) (˙)	S- sing-song
P- projection	प्रक्षेपण	S- sound

यहाँ ये पांच p और S दोनों एक जैसे प्रतीत होते हैं परन्तु दोनों का अपना अपना महत्व है, जिनका उपयोग संवाद के अनुरूप होता है।

किसी सीधे या निश्चित संभाषण में विराम लगाना ज़रूरी हो जाता है क्योंकि यह उस संभाषण को सही रूप से स्पष्टता देता है और उसे प्रभावशाली बनाता है। किसी भी संवाद या संभाषण को सपाट या सीधे सीधे बोला जाये तो वो प्रभावी बात या संवाद को भी अर्थहीन बना सकता है। डायलोग या स्पीच को गलत तरीके से चिह्नित या पंचुएट करने से बात का अर्थ ही बदल जाता है। जैसे एक संवाद द्वारा किसी व्यक्ति को बोलते रहने की बात कहनी है और वाक्य है: **उसे रोकिये मत बोलने दीजिये** तो अगर वह इस तरह बोलता है :-

‘उसे रोकिये/मत बोलने दीजिये’ तो अर्थ बनेगा की बोलने से रोका जा रहा है, जबकि ‘उसे रोकिये मत/ बोलने दीजिये’ से दर्शकों तक सही अर्थ पहुंचेगा।।

पंचुएशन का सही उपयोग हमारे हर जगह काम आता है..चाहे ऑफिस हो, या नेता द्वारा पब्लिक में भाषण अथवा किसी टीचर के द्वारा क्लास में पढ़ाया जाना हो या कोई अन्य क्षेत्र हो।

रंगमंच में अभिनेता से अपेक्षा की जाती है कि वह अपने संवादों में बहुत सावधानी से विराम लगाए ताकि वह चरित्र को पूरी तरह से सही ठहरा सके। विराम चिह्न की यह तकनीक अभिनेता को काफी हद तक मदद करती है, लेकिन केवल तभी जब वह इसे सही ढंग से जानता हो। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए कई विराम (pause) चिह्न हैं:

- अर्ध विराम - (,)
- पूर्ण विराम (|)

ध्वनि और संभाषण

• संभाषण की समाप्ति (11)

यहाँ और अच्छे से समझने के लिए गिरीश कर्नाड के नाटक तुगलक के दृश्य 9 में आजम का संवाद लेते हैं जो अपने सही अर्थों में है :

तब मैं करीब चौदह वरस का था! खयाल आया कि अपना खात्मा कर लूं। आधी रात में कुँए के पास गया, किनारे पर खड़ा हुआ, फिर आँखे बंद की, कान भी... कूद पड़ा कुँए में।

अब इसको इस तरह से पंचुएट करते हैं :

तब मैं, /

करीब चौदह वरस का था खयाल।

आया कि अपना, /

खात्मा कर लूं आधी रात में।

कुँए के पास,

गया किनारे पर।

खड़ा हुआ फिर आँखे, /

बंद की कान भी, /

कूद पड़ा कुँए में ॥

सिर्फ अर्ध विराम और पूर्ण विराम के ग़लत उपयोग से संवाद के अर्थ का अनर्थ हो गया। इसलिए किस शब्द के बाद में संवाद को पंचुएट करना है यह ज्ञान अभिनेता के लिए अति आवश्यक है।

ऊपर दिए सभी पंचुएशन द्वारा स्क्रिप्ट अथवा बात के अर्थ को समझकर अभिनेता अपनी प्रैक्टिस के दौरान संवादों को चिह्नित कर सकता है। इन तकनीकों के उपयोग से अभिनेता अपनी speech को और अभिनय को प्रभावी बना सकता है, बावजूद इसके कुछ ऐसे संभाषण दोष (speech defects) भी होते हैं जो अच्छे और प्रभावी संभाषण अथवा संवादों के बोलने में बाधा उत्पन्न कर सकते हैं।

संभाषण के दोष

हमारा जो कम्युनिकेशन सिस्टम है वो एक मशीन की तरह है, जिसे निरंतर चलाये रखने के लिए रखरखाव की ज़रूरत होती है, उसके अभाव में मशीन काम करना बंद कर देती है वैसे ही हमारे इस तंत्र में मुँह को गीला रखने के लिए तालू में स्थित जो लार ग्रंथियाँ हैं, वो एक चिकना तरल पदार्थ उत्सर्जित करती रहती हैं। कई बार ये उत्सर्जन धीमा पड़ जाता है तो मुँह सूखने लग जाता है और जिससे हमारे कम्युनिकेशन सिस्टम पर उल्टा असर पड़ने लग जाता है जिसके कारण कई संभाषण दोष अथवा डिफेक्ट उत्पन्न हो जाते हैं।

इन दोषों को मूलतः तीन भागों में विभाजित किया जाता है :

1. **शारीरिक दोष** : ये बीमारी या किसी दुर्घटना से उत्पन्न हो जाते हैं, जैसे: जीभ कटना, दांतों का टूटना आदि।
2. **मनोवैज्ञानिक दोष** : भावनात्मक रूप से कोई अनिश्चितता हो, जैसे: किसी डर का बैठ जाना या बचपन से किसी दबाव में रहने से आत्मविश्वास का न पनप पाना।
3. **आनुवांशिक दोष** : जो पीढ़ी दर पीढ़ी या भौगोलिक रूप से उत्पन्न होते हैं जैसे:
 - क्षेत्रीयता भाषा-भेद
 - पारिवारिक बोल-चाल भेद

इन सभी के अलावा तुतलाना, हकलाना, बात करते हुए थूंक उछालना ये भी संभाषण और व्यक्तित्व को बहुत अधिक रूप से प्रभावित करते हैं।

तुतलाना : इसमें कुछ वर्णों का ठीक से उच्चारण न करना आता है। जैसे क, ख, ग, घ, र आदि जो अक्सर बचपन की समस्या होती है, लेकिन कभी कभी ध्यान न देने से यह समस्या बड़े होने तक बनी रहती है।

हकलाना : यह मनोवैज्ञानिक और शारीरिक दोनों ही कारणों से होता है।

1. **मनोवैज्ञानिक** : विचारों के कारण।
2. **शारीरिक** : अंगों के आपसी समन्वय न होने से।

ऐसे मामले में बोलने में रुकावट होती है, किसी शारीरिक या मनोवैज्ञानिक समस्या के कारण शब्दों का नियमित प्रवाह बाधित होता है। इस प्रकार उच्चारण करने वाले अंग समन्वय करने में विफल हो जाते हैं। डर, कोई परेशानी, दबाव, तनाव जैसी स्थितियां जो मनोवैज्ञानिक समस्याएं हैं और मांसपेशियों की विकृति और लचीलापन न होना ये कुछ शारीरिक समस्याएं हैं, जिनके कारण व्यक्ति हकलाता है।

थूंक उछालना/मुंह सूखना : कुछ लोगों की अधिक लार की समस्या रहती है जिसके कारण आर्टिक्युलेट्री ऑर्गन अत्यधिक चिकनाईयुक्त हो जाते हैं, और बोलते समय या तो थूंक एकदम से बाहर आता है या मुंह के कोनों से लार टपकती रहती है, जो संवाद अदायगी पर प्रभाव डालते हैं। इसके विपरीत कभी-कभी लार ग्रंथियों के सिकुड़ जाने से आर्टिक्युलेट्री ऑर्गन तक सलाइवा पर्याप्त मात्रा में नहीं पहुंच पाता जिसके कारण मुंह सूख जाता है और बोलते समय शब्द या वाक्यों में अटकाव आता है। यह समस्या कभी-कभी डर या घबराहट से भी होती है।

लेकिन ये सभी समस्याएं वॉईस थैरेपी या वॉईस एक्सरसाइज़ के माध्यम से ठीक हो सकती हैं जिसके पूर्व में कई उदाहरण भी मौजूद हैं। निरंतर अभ्यास किसी भी चीज़ में आपको महारत प्रदान कर सकता है। इनके लिए शारीरिक अभ्यास के साथ

ध्वनि और संभाषण

आवाज़, स्वर-व्यंजन से सम्बंधित, साँस से संबधित, उच्चारण, संगीत का रियाज़ आदि अभ्यास है जिनके द्वारा एक प्रभावी संभाषणकर्ता व अभिनेता बना जा सकता है। यहाँ कुछ व्यायाम बताए जा रहे हैं जिनके माध्यम से आप दमदार आवाज़ के मालिक होने के साथ अपने संभाषण और संवादों को प्रभावी बना सकते हैं साथ ही ध्वनि एवं संभाषण दोषों को भी दूर कर सकते हैं। ध्यान रहे इन अभ्यासों को एक दिन करने से लाभ नहीं मिलेगा अपितु निरंतरता ज़रूरी है।

शरीर को तनावमुक्त करें

सबसे पहले अपने शरीर को तनाव मुक्त करें, जिसके लिए सबसे पहले पूरे शरीर को थपथपाएं।

1. स्ट्रेचिंग : स्ट्रेचिंग शरीर को रिलेक्स करने में लाभप्रद है।

1. साँस लेते हुए अपने हाथों को फैलाते हुए ऊपर उठाये और हथेलियों को जोड़ते हुए शरीर को भी धीरे धीरे ऊपर की ओर खींचें। फिर साँस छोड़ते हुए धीरे धीरे नीचे की ओर ले आये। ऐसा 3-4 बार करें।
2. किसी समतल कुर्सी पर बैठकर या सीधे खड़े होकर अपनी गर्दन को आगे की ओर झुकाए, ध्यान रहे सिर्फ गर्दन ही मूव करें ना की शरीर, फिर गर्दन को वापस पहले वाली स्थिति में ले जाएं। इस तरह गर्दन को एक बार दाईं ओर फिर बाईं ओर तत्पश्चात पीछे की ओर ले जाए और पुनः यथास्थिति में ले आए। आप गर्दन के पिछले हिस्से की मांसपेशियों में खिंचाव महसूस करेंगे। ऐसा 4-5 करने पर आप हल्का महसूस करेंगे।
3. साँस लेने के साथ कंधों को ऊपर उठाये फिर साँस छोड़ते हुए कंधों को नीचे ले आये। यह प्रक्रिया भी 3-4 बार करें।

2. श्वास सम्बन्धी व्यायाम

- ज़मीन पर आलती-पालती मार कर बैठ जाये अथवा जैसे आपको सुलभ हो तत्पश्चात नाक के द्वारा साँस को अन्दर की ओर लेना है फिर मुँह के द्वारा उसे बाहर निकालना है। इस प्रक्रिया में ध्यान रहे की मुँह पूरा खुला हुआ हो।
- अब अगले चरण में साँस को भीतर भरना है और 10 तक की गिनती में मुँह के द्वारा बाहर निकालें। इस प्रक्रिया को 3-4 बार दोहराएं।
- साँस को पहले की तरह भीतर लेवें, उसे बाहर निकालते हुए स्वरों का उच्चारण करे। जैसे: साँस को भीतर खींचें... साँस छोड़ते हुए..अ \$\$\$\$\$, पुनः साँस खींचें... साँस छोड़ते हुए.. आ \$\$\$\$\$, ऐसे सभी स्वरों में दोहराएं। ध्यान रहे इस अवस्था में मुँह पूरा खुला रहे और गले से ध्वनि उच्चारित हो।

- अभी तक श्वास के आवागमन पर हमने ध्यान नहीं दिया था किन्तु अब हमें कोशिश करनी है कि हमारी सांस छाती की बजाए पेट में संग्रहित हो। अपना हाथ पेट पर रखें और सारा ध्यान अपनी श्वास पर लगाए, नाक से सांस को भीतर लेते हुए कोशिश करें की वो पेट में संग्रहित हो, श्वास को 5-10 सेकेण्ड के लिए संग्रहित करने की कोशिश करें अब ॐ की ध्वनि के साथ वायु को बाहर आने दें। प्रारंभ में ऐसा 5-6 बार दोहराए, फिर 10 बार तक करें। स्वांस पर नियंत्रण और बेस से बोलने के लिए कई योगासनों का अभ्यास भी लाभप्रद है, जिनमें प्राणायाम प्रमुख है।
- अगले चरण में उपयुक्त प्रक्रिया दोहराते हुए सांस को होठों के माध्यम से बाहर निकाले जिसमे मोटर चलाने की ध्वनि उत्पन्न होंगी।
- ऐसे ही अगले क्रम में सांस को बाहर निकालते समय 'स', 'फ', 'वी' की ध्वनि निकाले।

इन सभी व्यायाम से ना सिर्फ फेफड़े और श्वास नलिया खुलेंगी बल्कि सांस को छोड़ते समय कहाँ कहाँ कम्पन हो रहा है और किस तरह की ध्वनि उत्पन्न हो रही है ये भी पता चलेगा। आगे बढ़ते है उच्चारण की ओर..

3. उच्चारण के लिए किये जाने वाले अभ्यास

- सभी स्वरों की ध्वनि के अनुसार मुंह के आकार में भी परिवर्तन आयेगा।
जैसे: अ\$\$\$\$, आ\$\$\$\$ (इसमें जबड़ा खुलकर नीचे की ओर आयेगा)
इ\$\$\$\$, ई\$\$\$\$, (इनमे होंठ कानों की तरफ खींचेंगे और जबड़ा दोनों कानों की तरफ फैलेगा)

उ\$\$\$\$, ऊ\$\$\$\$ (इसमें होठों का आकार सिकुड़ेगा),

ए\$\$\$\$, ऐ\$\$\$\$ (इसमें जबड़ा ठोड़ी की तरफ नीचे आयेगा।)

ओ\$\$\$\$ (इसमें होठों का आकार गोल हो जायेगा) और अंत में औ...

इन सभी स्वरों को बोलते समय मुंह की मांसपेशियों में खिंचाव आयेगा, जिससे वाक्य अथवा शब्द का हर वर्ण अथवा मात्रा स्पष्ट सुनाई देगी।

- स्वरों के साथ व्यंजन का भी बहुत महत्व है। सभी व्यंजनों को भी अब गाने की तरह बोलना है। यह अभ्यास संवाद के कई दोषों जैसे तोतलापन, हकलाना आदि को दूर करने में सहायक है। साथ ही एकाग्रता बढ़ाने में भी मदद करता है। उदाहरण:

क क क ...क क कक क क ...क

ख ख ख...ख ख ख... ख ख ख ...खा

ग ग ग ...ग ग ग...ग ग ग... गी

ध्वनि और संभाषण

घ घ घ...घ घ घ... घ घ घ... घू
च च च... च च च... च च च.. चौ
छ छ छ... छ छ छ... छ छ छ... छौ

ऐसे ही आगे 'ज से लेकर श' तक फिर 'स', 'ह' को भी इसी तरह उच्चारित करना है। अब थोड़ा-सा जीभ का व्यायाम किया जाये, इसमें कोई एक वर्ण या आप सम्पूर्ण वर्णमाला के साथ भी अभ्यास कर सकते हैं। इसमें जीभ का अगला हिस्सा मुड़कर तालू से लगेगा और 'र' की ध्वनि निकलेगी।

जैसे : कर्, चर् रर् रर्.....

इसको लम्बे समय तक साध कर करने से परिणाम अच्छे और जल्द मिलेंगे। इसके माध्यम से तोतलापन जैसे दोष पर नियंत्रण किया जा सकता है।

टंग ट्विस्टर अभ्यास

यह एक ही तरह के शब्दों के ऊलटे-पुलटे प्रयोग से बनाये गए वाक्य हैं जिन्हें जल्दी-जल्दी बोलना होता है। यह संभाषण के लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण व्यायाम है। एक तरह से यह ध्वनि और आवाज़ के लिए वार्म-अप है। इसके माध्यम से उच्चारण को स्पष्ट और कठिन शब्दों का अभ्यास किया जा सकता है। दिमाग के साथ चेहरे की मांसपेशियों, होठों, जीभ और श्वसन प्रक्रिया को एक साथ काम करने के लिए तैयार करते हैं। अभिनेताओं के लिए यह एक तरह से उनका यंत्र या ऐसा औजार है जिसके माध्यम से अभिनेता अपने उच्चारण और श्वसन तंत्र को विकसित करते हुए अपने संभाषण को प्रभावी बना सकता है। इसके अलावा यह अन्य सभी क्षेत्रों जो आवाज़ से जुड़े हुए हैं उनमें कार्य करने वाले युवाओं, व्यक्तियों के लिए भी बहुत महत्वपूर्ण है। यहाँ हिंदी और अंग्रेज़ी दोनों ही भाषा में कुछ टंग ट्विस्टर अंकित किये जा रहे हैं जिनका अभ्यास किया जा सकता है:-

हिंदी में:-

- तोला राम ताला तोल के तेल में तुल गया,
तुला हुआ तोला ताले के तले हुए तेल में तला गया ॥
- ऊँट ऊँचा, ऊँट की पीठ ऊँची, ऊँची पूँछ ऊँट की ॥
- चार कचहरी कच्चे चाचा, चार कचहरी पक्के।
पक्की कचहरी कच्चे चाचा, कच्ची कचहरी पक्के।

अंग्रेज़ी में:-

- She sells seashells by the seashore.
- Can you can a can as a canner can can a can?
- Near an ear, a nearer ear, a nearly eerie ear.

4. संभाषण के लिए सामान्य अभ्यास

- संवाद अदायगी को प्रभावी बनाने के लिए पढ़ने और सुनने की आदत बनाए। जो भी पढ़े उसे ज़ोर ज़ोर से और ठहराव के साथ पढ़े, शब्द की अंतिम मात्रा की ध्वनि भी सुनाई देनी चाहिए।
- कोई वाक्य या किसी एक संवाद को याद कर लेवें और शरीर की गतिविधि करते हुए उसे बोलते रहे, जैसे टहलते हुए, ज़मीन पर ऊपर-नीचे बैठते हुए। इससे आपके विचार, भाषण और सांस के बीच तारतम्य होगा। आप खुलकर सांस ले पायेंगे और संवादों में सहजता रहेगी।

यह कुछ मूलभूत तकनीकी अभ्यास है जिनके माध्यम से ध्वनि और आवाज़ के विज्ञान को समझकर संभाषण को अधिक कुशलता से बोला जा सकता है। लेकिन अंत में ये बात भी याद रखने की है की अभिनय अंतर्मन से निकलने वाली प्रक्रिया है जिसे प्रशिक्षण से समझा जा सकता है, निखारा जा सकता है किन्तु वास्तविक प्रदर्शन तभी होगा जब आप उसे अपने अहसासों ..जज्बातों और अपनी भावनाओं के साथ जियेंगे।

सिसली बेरी के शब्दों में कहे तो आवाज़ में फीलिंग आना बहुत ज़रूरी है अगर वह अभिनेता की आवाज़ में होती है तो उसकी स्पीच की बहुत सारी समस्याएँ भी सुलझ जाती है। तकनीक मात्र पुतला तैयार कर सकती है, प्राण फूँकने का काम आत्मा द्वारा ही संपन्न होगा।

सन्दर्भ ग्रन्थ

- ◆ ध्वनि के चमत्कार गोपीनाथ श्रीवास्तव
- ◆ ध्वनि विज्ञान, गोलोक बिहारी धल, सुनीति कुमार चटर्जी
- ◆ नाट्यशास्त्र (भाग 2), भरतमुनि
- ◆ अभिनेता की तैयारी, स्तानिस्लाव्स्की अनु.- डा. विश्वनाथ मिश्र
- ◆ नाट्य शास्त्र परंपरा में सात्विक तथा वाचिक अभिनय सिद्धांत एवं प्रयोग दिशा अग्निहोत्री
- ◆ हिंदी भाषा एवं भाषा विज्ञान -
- ◆ रंग प्रसंग (अभिनय विशेषांक), Indian method in acting, Prasanna
- ◆ ध्वनि की परिभाषा <https://hi.wikipedia.org/>

<https://hi.wikiversity.org/wiki/>



