

# «فیلم ما»

نهضت تولید محتوای مردمی



# راهنمای فیلمسازی آسان



باشنواره مردمی فیلم **عمار**

@Filmema\_ ammar

بسیاری از قهرمانان جامعه‌ی ما، بدون ثبت حتی چند سطر خاطره، از دنیای می‌روند. رخداد‌های مهم فراوانی، قبل از ثبت شدن، به فراموشی سپرده می‌شوند. به طوری که ما داریم از حق طبیعی «دست‌رسی به واقعیات تاریخ» محروم می‌شویم و بسیاری از آثار هنری که می‌توانند در سطح جهان تاثیرگذار باشند، هرگز به تولید نمی‌رسند.

شما می‌توانید با دوربین تصویربرداری دستی یا گوشی همراه، از سوژه‌های اطراف خود فیلم بگیرید، در بخش «فیلم‌ما» در جشنواره مردمی فیلم عمار شرکت کنید و در نجات دادن سوژه‌ها از خطر فراموشی، سهیم باشید. حداقل فایده این کار این است که اگر به طور مثال، ده سال بعد یک فیلمساز بخواهد درباره آن سوژه فیلمی بسازد شما یک منبع خوب برایش ایجاد کرده‌اید. آنچه پیش رو دارید، مقدمه‌ای است برای «فیلم‌سازی مردمی» که در دو بخش محتوایی و تکنیکی مهیا شده است. شما می‌توانید با استفاده از این نکات، روایتی مناسب از سوژه‌ی خود تهیه کنید.

# راهنمای فیلمسازی آسان

## الف) اصول محتوایی

### ۱- انتخاب سوژه:

- سوژه‌های بکری اطرف ما هستند که جذابیت‌های زیادی برای ثبت و نشان دادن به دیگران دارند. از این ظرفیت‌ها نباید غفلت کرد. «مردم قهرمان»، مردم عادی‌ای هستند که اطراف ما زندگی می‌کنند و نسل جدید به راحتی می‌تواند با آن‌ها همذات‌پنداری کند و به عنوان الگو انتخابشان کند.
  - سوژه‌ها و موضوعاتی که گفته نشده‌اند یا کمتر گفته شده‌اند یا به صورت تحریف شده روایت شده‌اند در اولویت قرار دارند. مثلاً شهدای ترور و شهدای انقلاب اسلامی به خاطر اینکه اثری درباره آن‌ها تولید نشده نسبت به شهدای دفاع مقدس، اولویت دارند.
  - سوژه‌هایی که منابع و مستندات درباره آن‌ها در حال از بین رفتن هستند نیز نسبت به بقیه سوژه‌ها اولویت بیشتری دارند. مثلاً شهیدی که پدر و مادرش وضعیت جسمانی خوبی ندارند و هر آن ممکن است دچار فراموشی شوند یا از دنیا بروند.
  - بازماندگان وقایعی مثل کشف حجاب رضاخانی در شهرها و روستاها، یا جنگ‌های جهانی که اکنون حداقل ۸۰ سال، سن دارند و در عین حال برای تاریخ‌نگاری این واقعه تقریباً کاری صورت نگرفته است از اولویت بسیار بالاتری برخوردارند.
- نظرات مخالف در مورد موضوع یا سوژه را مطالعه کرده و پاسخی برای آنها پیدا کنید. سعی کنید ابهامی وجود نداشته باشد.

### طراحی سوال:

- انتخاب سوالات مناسب، مهمترین بخش یک مصاحبه موفق است.
- سوالات باید قبل از هر مصاحبه، آماده شده و روی آن فکر شده باشد. سعی کنید قبل از فیلم‌برداری، نسبت به سوژه‌ها شناخت پیدا کرده و به موضوع و سوژه مسلط شوید. آن‌گاه به همه جنبه‌هایی

# راهنمای فیلمسازی آسان

کمیسیون در مورد آنها سؤال پرسید، فکر کرده سوالات مناسب و لازم طراحی نمایید.

- سوالات باید طوری طراحی شوند که در پایان مصاحبه، حداقل پاسخ سوالاتی مثل «چه کسی»، «چه چیزی»، «چرا»، «چگونه»، «چه زمانی» و «کجا» معلوم شده باشد.
- اگر مصاحبه شونده در مورد یک «شخصیت» یا «مکان»، صحبت می کند، فقط خاطره و آنچه را اتفاق افتاده است از او بخواهید. در چنین مصاحبه هایی تا حد امکان، از تحلیلی شدن بحث پرهیز نمایید. برای مثال اگر شخصی می خواهد در مورد تظاهرات روزهای انقلاب، مطلبی را بیان کند، به جای اینکه بگوید مردم به خاطر امام آمده بودند باید بگوید از کجا خبردار میشده اند که بیایند؟ مثلاً از روی پلاکاردها و نوشته ها و ...
- در مصاحبه به جای کلی گویی، واقعیات عینی، به صورت دقیق و کمی شرح داده شود. به عنوان مثال، به جای اینکه بگوییم جمعیت زیادی آمده بودند بگوییم چند نفر، یا مثلاً بگوییم از کجا تا کجا جمعیت حضور داشت یا مثلاً چند برابر سایر اجتماعات، جمعیت حضور داشت. وگرنه از عبارت «جمعیت زیادی» برداشت های مختلفی می توان داشت. یا به جای اینکه بگوییم فلانی فرد خیلی خوبی بود دقیقاً باید گفته شود چه کارهایی می کرد.

## ب) اصول فنی

### تصویر:

- تلفن همراه، راحت ترین و شاید بهترین وسیله ثبت سوژه است. سعی کنید به قابلیت ها و امکانات دوربین یا تلفن همراه خود مسلط شوید. همچنین از نرم افزارهای مختلفی که برای فیلم برداری و ضبط صدا در تلفن همراه ارائه شده اند دیدن کنید و اگر متوجه تأثیر آنها در بهبود عملکرد دستگاهتان شدید آنها را نصب نمایید.
- دوربین را به صورت صاف و تراز و افقی نگه دارید و هرگز بدون توجیه منطقی، از نماهای کج

# فیلمسازی آسان

- و غیرممتعارف استفاده نکنید.  
• اگر با تلفن همراه فیلم برداری می‌کنید، آن را روی حالت «پرواز» قرار دهید تا دریافت تماس یا پیامک، باعث قطع ضبط فیلم نشود. مطمئن شوید موبایل تان به اندازه کافی باطری داشته باشد، همچنین حافظه‌ی گوشی را چک کنید که به اندازه‌ی کافی فضای خالی وجود داشته باشد و پر شدن حافظه، فرایند ضبط را قطع نکند.
- قبل از شروع کار، از محیط فیلم برداری دیدن کنید و از شرایط نوری، صداهای موجود در محیط و ... اطلاع پیدا کنید. این کار در صورت امکان باید چند روز قبل از شروع فیلم برداری صورت بگیرد. بر همین اساس تمام وسایل مورد نیاز کار را مشخص کرده و با خود بردارید. به طور مثال اگر خانه پدر شهیدی که میخواهید با وی مصاحبه کنید دارای چند اتاق است، اتاقی را انتخاب کنید که علاوه بر ویژگیهای خوب تصویری، محیط آرامی از نظر سرو صدا نیز داشته باشد.
- دیدن فیلم‌هایی که دیگران با تلفن همراه ساخته‌اند می‌تواند باعث آشنایی شما با فضای فیلمسازی با موبایل شده و جرقه‌ای برای خلاقیت شما باشد.
- دقت کنید که تصویر سوژه اصلی، حتماً واضح (فکوس) بوده و تار نباشد. برای این کار می‌توانید از تنظیمات دستی دوربین یا موبایل خود استفاده نمایید و با نور پردازی مناسب، سوژه را روشن کنید تا دوربین در تشخیص آن دچار اشتباه نشود. جز در موارد ضروری، از حرکت دادن مداوم و نابه‌جای دوربین، اجتناب کنید. هنگام تصویر برداری با موبایل دست‌هایتان را به بدن تان بچسبانید. این کار باعث لرزش کمتر دوربین می‌شود، سعی کنید با استفاده از اجسام ثابت مانند سکو، صندلی و ... برای خود تکیه‌گاهی فراهم کنید تا باعث لرزش کمتر تصاویر شود.
- منوی ضبط تصویر را در موبایل یا دوربین خود، روی بهترین حالت ممکن قرار دهید. هر چه ابعاد یا حجم‌های بزرگ‌تری را در منو انتخاب کنید، تصاویر با کیفیت بالاتری ضبط خواهند شد.

# راهنمای فیلمسازی آسان

- از مسیر رسیدن به سوژه نیز تصویربرداری کنید. میدان، خیابان، کوچه، راهرو و... از بچه‌هایی که در کوچه فوتبال بازی می‌کنند تا خانم‌هایی که جلوی خانه‌ها با هم حرف می‌زنند. از جوی آب میان کوچه تا علم و کتل هیئت. از وقتی زنگ در خانه سوژه را می‌زنید تا لحظاتی که داخل می‌روید تا آمدن صاحب‌خانه و شروع بحث و... همچنین می‌توانید از طاقچه، دیوار، کتابخانه، ویتترین و دیگر اجزای خانه «سوژه» تصویر بگیرید. زیرا هر کدام از این‌ها می‌تواند در فضا سازی مکان زندگی سوژه شما مؤثر باشد.
- در گرفتن تصویر دست و دل باز باشید. از گرفتن هیچ تصویری که به نظر تان ممکن است مفید باشد صرف نظر نکنید. به عبارت دیگر خودتان سوژه را سانسور نکنید. فیلم شما روی میز تدوین نهایی می‌شود، نه در تصویربرداری.
- سعی کنید اگر تصویری می‌گیرید، در آن نشانه‌هایی باشد که فیلم شما را مستند کند. مثلاً؛ مصاحبه‌شونده در ابتدای گفت‌وگو، خود را به طور کامل معرفی کند و نسبت خود را با «شخصیت» یا «واقعۀ مورد نظر» شرح دهد. همین طور، حتماً اگر اسنادی مانند عکس، وصیت‌نامه، دست‌نوشته و... وجود دارد ثبت و ضبط نموده و به نحوی در فیلم خود مورد استفاده قرار دهید.
- سعی کنید سوژه را در مکان یا جایی از خانه بنشانید که نشانه‌های بیشتری از موضوع مورد بحث، پشت سروی قرار بگیرد. به طور مثال اگر سوژه پدر شهید است، سعی کنید در قاب تصویر شما، علائمی از شهید وجود داشته باشد. در صورتی که مجبور شدید، سوژه را در اتاق دیگری بنشانید می‌توانید علائم مذکور را خودتان در پس زمینه قرار دهید.
- بهتر است سوژه از دیوار و المان‌های پست سرش به اندازه حدوداً ۲ متر فاصله نداشته باشد.
- در مورد افراد مسن و خانواده‌های محترم شهیدان، راحتی آنها نیز مهم است. از هر چیزی که آن‌ها را راحت‌تر و طبیعی‌تر جلوه دهد استقبال کنید. با لهجه حرف زدن، قطع کردن

# راهنمای فیلمسازی آسان

- بحث و صحبت با دیگران، تعارف کردن میوه و ...  
سعی کنید خاطرات خانواده شهید را در حالت‌های مختلف و مکان‌های متفاوت ثبت کنید. مثلاً تعدادی از خاطرات را مادر در آشپزخانه و حین کار تعریف کند. پدر حین ورق زدن کتاب‌ها مقابل کتابخانه. همسر شهید حین پهن کردن لباس‌ها روی بند. پدر شهید حین نشان دادن وسایل شهید.
- سعی کنید به صورت جداگانه و مفصل از آلبوم عکس‌های شهید، عکس‌های روی دیوار و وسایل شخصی شهید تصویر بگیرید. حتی می‌توانید از عکس‌ها و اسناد عکس برداری کنید.
- کمی هم از خانواده شهید، در روال زندگی عادی‌شان فیلم بگیرید. این کار می‌تواند در انتهای مصاحبه و در حین خوش و بش‌های آخر باشد. زمانی که خانواده به دوربین و شما عادت کرده و راحت است. بگذارید در حال و هوای خودشان باشند و شما از همان، فیلم بگیرید. اگر لازم بود می‌توانید همراه سوژه بلند شده و با دوربین در حال ضبط آنها را تعقیب نمایید.
- سعی کنید در بین صحبت‌های سوژه سکوت کنید و حرف‌های وی را تا وقتی جمله‌اش کامل نشده قطع نکنید. این کار شما را در هنگام تدوین فیلم‌ها، کمک بسیاری خواهد کرد. برای پرسیدن سؤال جدید نیز بگذارید سوژه جمله‌اش تمام شود و بعد سؤال‌تان را بپرسید.
- از هر سوژه (هر چیزی که مقابل دوربین قرار می‌گیرد) در نماهای مختلف و به شیوه‌های مختلف فیلم بگیرید.

مثلاً از یک نانا که در ۱۰۰ متری منزل شما زندگی میکند، این نماها را میتوان گرفت:

۱. تصویری از تابلو یا سر در مغازه (۱۵ ثانیه)
۲. تصویری باز از سر در و جلوی مغازه (۱۵ ثانیه)
۳. تصاویر مختلف از داخل مغازه و ناناها (هر کدام ۱۵ ثانیه)
۴. تصویری که ناناؤی در گوشه قاب است و کوچه در ادامه تصویر است (۱۰ ثانیه)
۵. تصاویر نزدیک از چونه گرفتن و سایر مراحل پخت نان (هر کدام ۱۵ ثانیه)

# راهنمای فیلمسازی آسان

- ۶. تصویری از مغازه به صورت باز و حرکت دوربین به سمت مغازه (۱۵ ثانیه) باید تا حد امکان، محل نشستن مصاحبه‌کننده، نزدیک به دوربین باشد تا زاویه نگاه سوژه، روبه دوربین قرار بگیرد و بهتر بتواند توجه بیننده را جلب کند. به هیچ وجه جهت نگاه سوژه، بیرون از کادر دوربین نباشد.
- چنانچه سوژه در حین صحبت‌های خود، به چیزی در اطرافش اشاره می‌کند، هرگز در همان لحظه، دوربین را به سمت آن شیء نچرخانید. بلکه پس از اتمام مصاحبه، از آن شیء فیلم بگیرید تا هنگام تدوین از آن استفاده نمایید. برای مثال اگر سوژه، به قاب عکسی روی دیوار اتاق، اشاره می‌کند، بعد از اتمام مصاحبه از آن قاب عکس، فیلم بگیرید.
- اگر سوژه در حالت «نشسته» قرار دارد، مصاحبه‌گر نباید در حالی که خود ایستاده است با وی مصاحبه کند. چراکه نگاه سوژه از پایین به بالا می‌شود و این کار تصویر را برای مخاطب، غیر قابل تحمل می‌کند. همیشه دوربین را با سوژه را هم‌تراز نموده و از فیلمبرداری از بالا یا پایین اجتناب کنید. مگر آنکه دلیل مجعی برای آن داشته باشید.
- دوربین را با سرعت زیاد از روی اشیاء و چیزهایی که می‌خواهید ثبت کنید حرکت ندهید. حرکت دوربین آرام و بالرنز کم باشد. چنانچه سوژه، تحرک زیادی دارد، کادرهای شما نباید آن قدر بسته باشد که سوژه با کوچک‌ترین حرکتی، از کادر شما خارج شود.
- در تصویربرداری خود (به‌خصوص با گوشی همراه)، از زوم کردن (zoom) پرهیز کنید و برای نزدیک‌کردن و بستن کادر مورد نظر، خود گوشی همراه را جلو و عقب ببرید. البته هرگز بیش از نیم متر به سوژه نزدیک‌تر نشوید. چراکه تصویر بیضی شکل شده و زشت و نامطلوب می‌شود.
- برای انجام مصاحبه، بهتر است تصویر بردار و مصاحبه‌کننده دوفرده مستقل باشند تا ضبط تصاویر، با تمرکز و کیفیت بیشتری انجام شود.



# راهنمای فیلم‌سازی آسان

- چنانچه از روبروی سوژه، از او فیلم می‌گیرید، سوژه را دقیقاً در وسط کادر قرار دهید و چنانچه از بغل (به حالت سه‌رخ یا نیم‌رخ) فیلم می‌گیرید، باید سوژه را بر اساس جهت نگاهش، در سمت راست یا چپ کادر قرار دهید. در این صورت فضای مقابل چشم‌های او را خالی بگذارید. این فضا را در اصطلاح «لوک‌روم» می‌گویند.



- از شلوعی کادر تصویر، پرهیز کنید. وجود اشیاء غیر ضروری در تصویر، توجه بیننده را از سوژه‌ی اصلی منحرف می‌کند.
- هیچ‌وقت برای شروع ضبط، عجله نکنید و پس از اطمینان نسبت به آماده بودن کادر و سایر شرایط، ضبط را شروع کنید.
- برای قطع کردن ضبط، عجله نکنید. ضبط کردن را کمی بعد از اتمام کار، متوقف کنید نه بلافاصله بعد از آن. این کار باعث می‌شود تا هنگام تدوین، با مشکل ناقص بودن تصاویر مواجه نشوید.

# راهنمای فیلمسازی آسان

## نور:

- حتی المقدور از قراردادن منبع نور مانند لامپ، پنجره، آینه‌ای که نور از آن منعکس می‌شود و... در کادر دوربین، خودداری کنید. این وضعیت، اغلب دوربین را (مخصوصاً در حالت اتوماتیک) به اشتباه می‌اندازد و باعث تاریک و خراب شدن تصویر می‌شود.
- با استفاده از منوهای تنظیم رنگ و نور، وضعیت مطلوب تر را انتخاب کنید و تا حد امکان از حالت‌های اتوماتیک استفاده نکنید.
- در صورت امکان، برای وضوح تصویر، در روشنایی روز و در حالتی که سوژه رو به نور است تصویر بگیرید. اگر تصویربرداری در شب انجام می‌شود، برای روشن کردن سوژه، تدبیری بیاندیشید. حتی می‌توانید یک چراغ قوه را رو به چهره سوژه روشن کنید و کاغذی جلوی چراغ بگذارید تا نور پخش شود.
- بهترین شرایط نوری در محیط خارجی و فضای آزاد وقتی است که هوا ابری باشد یا صبح که خورشید ملایم تر می‌تابد، اگر چنین شرایطی برای شما قابل دسترسی است حتماً کمال استفاده را ببرید. رأس اذان ظهر تا حدوداً ۱۰،۵ ساعت پس از آن به خاطر شدت نور و تیزی سایه‌ها، زمان مناسبی برای تصویربرداری‌های بیرونی نیست. در این ساعات بهتر است در سایه، فیلمبرداری کنید.

## صدا:

- توجه داشته باشید بهترین تصاویر هم در صورت نداشتن صدای مناسب، هرگز مفید و قابل استفاده نخواهند بود.
- اگر با موبایل صدای سوژه را ضبط می‌کنید، جهت بهتر شدن کیفیت صدا، سعی کنید در محل‌های آرام و کم رفت و آمد با سوژه صحبت کنید یا اینکه اگر مصاحبه‌ای دارید که در مکان‌های شلوغ مثل راهپیمایی و... است، سوژه را

# راهنمای فیلمسازی آسان

متوجه سازید تا با صدای رسا صحبت کنند.

- در صورت استفاده از میکروفون یقه‌ای برای سوژه، با پنهان کردن سیم و گیرنده آن، در زیر پیراهن سوژه، از مشخص بودن آن‌ها در تصویر، جدا خودداری کنید. حتماً قبل از ضبط، صدا را با هدفون چک کنید که مشکل خاصی نداشته باشد.
- در صورت ضبط تصاویر، با دوربین تلفن همراه، می‌توانید از دو تلفن همراه استفاده کنید و با استفاده از نرم افزارهای صدا (مانند Recforg و Hi-Q mp3 recorder) از یکی از تلفن‌ها به عنوان وسیله ضبط صدا استفاده کنید. برای این کار، دستگاه ضبط کننده صدا را در نزدیکترین نقطه به سوژه قرار دهید، البته طوری که در تصویر دیده نشود.

# جشنواره فیلم عسکری



@Filmema\_Ammar



AmmarFilm.ir



021-88960477

# فیلم ما