



**البحث**

**الثامن**

**المشكلات النفسية لوجية لدارسي الغناء العربي  
بالكليات والمعاهد المتخصصة وكيفية التغلب عليها**

**إعداد:**

**د/ حمد غالب الفضلي**

أستاذ مُساعد المعهد العالي للفنون الموسيقية دولة الكويت





## المشكلات الفسيولوجية لدارسي الغناء العربي بالكليات والمعاهد المتخصصة وكيفية التغلب عليها

د/ حمد غالب الفضلي

أستاذ مساعد المعهد العالي للضنون الموسيقية دولة الكويت

### • المستخلص:

هدفت الدراسة إلى تحديد أهم الصعوبات الفسيولوجية التي تواجه الدارسين أثناء تدريبات الغناء العربي، التغلب على الصعوبات الفسيولوجية التي تواجه الدارسين أثناء تدريبات الغناء العربي من خلال تدريبات مقترحة، اتبع الباحث المنهج الوصفي، اشتملت عينة الدراسة على مجموعة من أهم الصعوبات الفسيولوجية التي تواجه الدارسين أثناء تدريبات الغناء العربي. اشتمل الإطار النظري على آلية إصدار الصوت البشري، التقنيات اللازمة للغناء، الأداء الغنائي السليم، القواعد التي يجب اتباعها في تمارين تربية الصوت، الطريقة السليمة للتنفس، أسباب إجهاد الصوت وكيفية التغلب عليه، الأسباب التي تؤدي إلى الإجهاد، الإرشادات العامة للتخلص من إجهاد الصوت، التنفس الصحيح أثناء الغناء، أجهزة الجسم المستخدمة في التنفس أثناء الغناء، الرنين الصوتي للغناء، تدريب طلبة الغناء على التعبير، تدريبات التنفس. وبعد الانتهاء من الدراسة والبحث، توصل الباحث عدد من النتائج كان من أهمها: يعاني بعض الدارسين المبتدئين من مواجهة بعض الصعوبات الفسيولوجية، وخاصة في العديد من الكليات والمعاهد المتخصصة التي يلتحق بها الدارس في سن متأخر دون دراسة منتظمة مسبقة للموسيقى عامة والغناء العربي خاصة. يقع على عاتق المدرب تدريب الدارسين على كيفية الغناء السليم، وكيفية إخراج الصوت بالشكل السليم، والطريقة الصحيحة لنطق الكلمات، إلى آخره من التقنيات اللازمة للغناء. يصدر الصوت البشري من عضوي وسط الحلق يسمى الحنجرة، وهو عبارة عن هيكل غضروفي يحيط بتجويف فيه عضلتان صغيرتان هي الاوتار الصوتية.

الكلمات المفتاحية: الغناء العربي، المشكلات الفسيولوجية، دارسي الغناء، الكليات والمعاهد الموسيقية

*Physiological problems for students of Arabic singing in specialized colleges and institutes, And how to overcome it*

Dr. Hamad Ghaleb Al-Fadhli

### Abstract

Study aimed to identify the most important physiological difficulties facing students during Arabic singing training. Overcoming the physiological difficulties facing students during Arabic singing training through suggested exercises. The researcher followed the descriptive approach. The study sample included a group of the most important physiological difficulties facing students during training. Arabic singing. The theoretical framework included the mechanism of producing the human voice, the techniques necessary for singing, proper singing performance, the rules that must be followed in voice training exercises, the proper way to breathe, the causes of voice fatigue and how to overcome it, the causes that lead to stress, general instructions for getting rid of voice fatigue, Correct breathing while singing, body systems used for breathing while singing, vocal resonance for singing, training singing students on expression, breathing exercises. After completing the study and research, the researcher reached a number of results, the most important of which

were: Some novice students suffer from facing some physiological difficulties, especially in many specialized colleges and institutes where the student joins at a late age without prior regular study of music in general and Arabic singing in particular. It is the trainer's responsibility to train the students on how to sing properly, how to pronounce the sound in the correct manner, the correct way to pronounce words, and other techniques necessary for singing. The human voice comes from an organ in the middle of the throat called the larynx, which is a cartilaginous structure surrounding a cavity containing two small muscles, which are the vocal cords

**Key words: Arabic singing - Physiological problems - students of Arabic singing - specialized colleges and institutes**

### • مقدمة:

يلعب الغناء دورا كبيرا في حياة الفرد، فهو الوسيلة التي يُعبّر بها الإنسان عن عواطفه وانفعالاته، وهو يُعتبر امتداد لرغبته الطبيعية في التعبير عن ذاته، فإذا كان الصوت البشري في صورته المجردة يُمثل تلك الأهمية في التعبير عن انفعالات الفرد؛ فإن الغناء هو عملية التطور والرقي لهذا الصوت، هذا ويقع على عاتق المدرب تدريب الدارسين على كيفية الغناء السليم، وكيفية إخراج الصوت بالشكل السليم، والطريقة الصحيحة لنطق الكلمات، إلى آخره من التقنيات اللازمة للغناء (١)، ولكن دائما ما نلاحظ اعتماد الكثير من مُدربي الغناء على المشكلات التقنية وتقديم التمارين للدراسات، والتي تعتمد في أساسها على تقوية الصوت فقط دون الاهتمام بطبيعة الطالب الفسيولوجية ومراعاة الفروق الفردية بين الدارسين (٢)، فقد يعاني بعض الدارسين المبتدئين من مواجهة بعض الصعوبات الفسيولوجية، وخاصة في العديد من الكليات والمعاهد المتخصصة التي يلتحق بها الدارس في سن متأخر دون دراسة منتظمة مسبقة للموسيقى عامة والغناء العربي خاصة، تلك الدراسة التي تحتاج بطبيعتها إلى التدريب المتواصل، هذا ما أثار فكر الباحث لتناول هذا الموضوع للوقوف على أهم الصعوبات وكيفية التعامل معها بشكل أكاديمي .

### • مشكلة الدراسة:

لاحظ الباحث أن التدريب على الغناء العربي لا يُمكن أن يقتصر على التكنيكيات الصوتية فحسب، بل يوجد بعض الصعوبات الفسيولوجية التي يواجهها الدارس أثناء التدريب، مما أثار فكر الباحث للوقوف على أهم تلك الصعوبات ومحاولة التغلب عليها من خلال تمارين وتدريبات مُقترحة .

<sup>1</sup>- Geisler U ( 2014 ) Choral Singing: Histories and Practices, Cambridge Scholars Publishing, ISBN 144386904X, 9781443869041, England, P.2

<sup>2</sup>- Rootham C ( 2015 ) Voice Training for Choirs and Schools, Cambridge University Press, ISBN 1107504945, 9781107504943, England, P.16

### • أهمية الدراسة :

تكمن أهمية تلك الدراسة في تسليط الضوء حول أهم الصعوبات الفسيولوجية التي تواجه الدارسين أثناء تدريبات الغناء العربي، ومُحاولة التغلب عليها من خلال تمارين وتدريبات مُقترحة، كما ترجع أهميتها باعتبارها من الدراسات القليلة التي تناولت الموضوع بالدراسة .

### • أهداف الدراسة :

- ◀ تحديد أهم الصعوبات الفسيولوجية التي تواجه الدارسين أثناء تدريبات الغناء العربي
- ◀ التغلب على الصعوبات الفسيولوجية التي تواجه الدارسين أثناء تدريبات الغناء العربي من خلال تدريبات مُقترحة.

### • أسئلة الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة؛ قام الباحث بوضع مجموعة من الأسئلة لتحقيقها:

- ◀ ما أهم الصعوبات الفسيولوجية التي تواجه الدارسين أثناء تدريبات الغناء العربي ؟
- ◀ كيف يُمكن التغلب على الصعوبات الفسيولوجية التي تواجه الدارسين أثناء تدريبات الغناء العربي من خلال التدريبات المقترحة ؟

### • منهج الدراسة :

يتبع الباحث المنهج الوصفي (٣)، وهو المنهج الذي يهتم بدراسة الظواهر أو المشكلات العلمية من خلال القيام بالوصف بطريقة علمية، ومن ثم الوصول إلى تفسيرات منطقية لها دلائل وبراهين تمنح الباحث القدرة على وضع أطر محددة للمشكلة، ويتم استخدام ذلك في تحديد نتائج البحث.

### • مجتمع الدراسة :

دارسي الغناء العربي بالكليات والمعاهد المتخصصة

### • الحدود الموضوعية للدراسة :

تحدد الدراسة في تناولها لأهم الصعوبات الفسيولوجية التي تواجه الدارسين أثناء تدريبات الغناء العربي، وكيفية التغلب عليها من خلال تدريبات مُقترحة.

### • عينة الدراسة :

مجموعة من أهم الصعوبات الفسيولوجية التي تواجه الدارسين أثناء تدريبات الغناء العربي.

٣- عمن، عبدالرحمن (١٩٩٩) أساسيات البحث التربوي، دار الفرقان للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، ص ١٤.

## • الإطار النظري :

## • إصدار الصوت البشري [٤] :

◀ يصدر الصوت البشري من عضو في وسط الحلق يسمى الحنجرة، وهو عبارة عن هيكل غضروفي يحيط بتجويف فيه عضلتان صغيرتان هي الأوتار الصوتية .

◀ عند عملية التنفس ترتخي الأوتار الصوتية وتتباعده، وعندما يزداد تدفق الهواء عبر الحنجرة فتضيق الفتحة، وتهتز الأوتار الصوتية مما ينتج الصوت، وكلما كانت الأوتار الصوتية مشدودة، ازداد عدد الاهتزازات وعلت طبقة الصوت، وحينما حين يقل ضغط الهواء وترتخي الأوتار الصوتية، تتسع الفتحة مما يقلل عدد الاهتزازات فيصدر صوت غليظ.

## • التقنيات اللازمة للغناء [٥] :

◀ لا يكفي ان يتمتع المغني بموهبة الصوت العذب، بل تلزمه التقنية ايضا، والتي يتم اكتسابها من خلال التدريب المستمر على أسس علمية.

◀ على المغني ان يتعلم كيف يتنفس بحيث يكون لديه مخزون كاف من الهواء، وأن يتقن التحكم به.

◀ يجب ان يتعلم المغني الطريقة العلمية لتضخيم الصوتان باستخدام جسمهم كصندوق مصوت، حيث يستخدم عظام الصدر عند اصدار الصوت الخفيض، في حين تعتمد النغمات العالية على عظم الفك وتجاويف عظام الوجه، بحيث يصدر الصوت باستناد الحجاب الحاجز أسفل الظهر

◀ لا يتحكم الحلق وحده في الغناء؛ فالجسم بكامله يغني اذا صح التعبير، بمعنى ان جميع طاقات الجسم تتضافر عند الغناء، لذلك من المهم ان يحافظ المغني على التوازن التام لتنسيق توتر العضلات في جميع انحاء جسمه، وبالتالي فإن الغناء يتطلب الكثير من الجهد والطاقة .

## • الأداء الفني السليم [٦] :

◀ من الأمور الجوهرية التي توليها المناهج التربوية والتعليمية اهتماماً كبيراً، لما في ذلك من مساعدة للدارسين على إشباع حاجاتهم من الغناء، ومن تنمية قدرتهم على التعبير الفني وتنمية الحس الجمالي، كذلك من أجل أن يتفاعل مع مجتمعه متى تمكن من ترديد الأغاني الجماعية الهادفة المرتبطة بالقيم والاتجاهات المراد إكسابها وتعميقها لديه، إلى جانب التراث الفني الذي تتوارثه الأجيال .

4- رستم ابورستم؛ الإصدار والتقديم الإذاعي والتلفزيوني، دار الملتز للنشر والتوزيع، طاء الأردن (٢٠١٧) ص ١١٦.

5- Crowther, S.: Key Choral Concepts: Teaching Techniques and Tools to Help Your Choir Sound Great, Cedar Fort, ( 2003 ) P.19

6- Quadros, A: The Cambridge Companion to Choral Music, Cambridge University Press, (2012) P. 270.

◀ مهارة مكتسبة شأنها شأن المهارات الأخرى التي يكتسبها الدارسين داخل الحقل المدرسي عن طريق المواد المختلفة، ومما لا شك فيه أن هذه المهارات التي يكتسبوها من خلال حصص التربية الموسيقية تعود عليهم بالنفع والفائدة في حياتهم العامة، وقد تكون هذه المهارات مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بمهنته التي يمارسها، فتصبح من العوامل الأساسية التي تساعد على نجاحه في العمل، فمهنة المحامي والمدّيع والخطيب والممثل والمؤذن وغير ذلك تعتمد على سلامة النطق وحس الإلقاء والقدرة على التعبير بنبرات الصوت، وهذه الأمور تأتي من خلال دروس تربية الصوت والتدريب على الغناء السليم .

◀ الوصول إلى سلامة الأداء الغنائي يتطلب من المُدرّب أن يوجه الطلاب نحو ذلك، وأن يقوم بتدريب أصواتهم تدريجياً مبنياً على الأصول والقواعد العلمية، ذلك دون إرهاق لأصواتهم، بصورة تُضفي عليهم جواً من البهجة والسعادة .

◀ هناك تدريبات خاصة بتربية الصوت، كما أن هناك قواعد يتعين على المدرس مراعاتها عند إعطاء التمارين، ذلك على النحو التالي :

### • القواعد التي يجب اتباعها في تمارين تربية الصوت [٧] :

- ◀ الوضع الصحيح للغناء
- ◀ الطريقة السليمة للتنفس
- ◀ الطريقة السليمة في إخراج الصوت
- ◀ أسلوب التدريس

### • الطريقة السليمة للنفّس:

- ◀ يدرب المدرّب الدارسين على عملية الشهيق من الأنف وعملية الزفير من الفم أربع مرات متتالية، مع تجنب رفع الكتفين، وفي أثناء ذلك يرفع المدرس ذراعه للدلالة على الشهيق ثم يخفضه للدلالة على الزفير .
- ◀ تتم عملية الشهيق بتوسيع الصدر عن طريق الحجاب الحاجز .
- ◀ يُعطي المدرّب تمارين تطبيقية على الطريقة الصحيحة للتنفس .

### • تمرين نبرة الصوت:

يساعد هذا التمرين على زيادة قدرة المتمرن على التمتع بأثر من نبرة صوتية، والتي تساهم في تحويل صوته إلى صوت موسيقي جذاب، ذلك من خلال:

- ◀ البدء بالددندنة بصوت خافت مع المضي في ذلك.
- ◀ لف اليدين حول العنق، مع مراعاة إحاطتهما بالعنق تماماً كما يحيط الرباط بالعنق.

- ◀ المحافظة على استرخاء منطقة العنق وأسفل الذقن.
- ◀ البدء بترديد العبارة "إمم همم" بالنبرة الطبيعية للصوت، مع ملاحظة التذبذبات المرافقة لخروج العبارة من العنق نحو اليدين، يمكن ملاحظة خروج المقطع الثاني من العبارة بشكل سلس.
- ◀ البدء بالتحديث خلال نطق الجزء الأخير من اللفظ همم من العبارة السابقة، للمحافظة على النفس ومنع انقطاعه، مع إرخاء عضلات الوجه أثناء التحديث، والشعور بسلاسة الكلمات الخارجة أثناء التحديث.
- ◀ الاستمرار بالتحديث من إرخاء العضلات العلوية من الجسم المتمثلة في منطقة الرقبة والكتفين والبطن، حيث يساعد ذلك على جعل الصوت أكثر نعومة ولطف.

### • تمرين علاج مشاكل الصوت [٨]:

- ◀ يهتم هذا التمرين بتقوية العضلات الواقعة بين العنق والأذنين، والتي تلعب دوراً مهماً في قوة الصوت وعدم تقاطعه. مد الجسم على السرير بشكل عرضي، مع ترك القسم العلوي ابتداءً من الصدر إلى الرأس خارج السرير.
- ◀ رفع الرأس إلى أقرب نقطة يمكنه الوصول إليها نحو الصدر، مع البقاء على هذه الحالة لـ ١٠ ثواني. العودة إلى الوضع الأول، مع تكرار الحركة السابقة لعشر مرات متتالفة.
- ◀ الحرص على أداء التمرين مرتين بشكل يومي.

### • أسباب إجهاد الصوت وكيفية النفلب عليه [٩]:

- ◀ إن إجهاد في الصوت هي صفة عامة تصف تغيرات الصوت عند سماعه لدى الآخرين.
- ◀ عند حدوث الإجهاد فإن الصوت يمكن أن يكون معدوماً ولا يُسمع أو ممكن أن يكون مشحوناً أو مجهداً . - تغيرات الصوت تصدر عن اضطراب في أحبال الصوت (أو أوتار الصوت) الموجودة في الحنجرة (مصدر صدور الأصوات) عند التنفس، فإن أوتار الصوت تكون بعيدة عن بعضها البعض وعند الغناء فإن أوتار الصوت تتقارب من بعضها البعض وعند خروج الهواء من الرئتين فإن أوتار الصوت تتموج لتصدر الأصوات؛ إذا لصدور الصوت يجب على أوتار الصوت أن تكون خالية من أي عوائق كي يصدر الصوت بشكل طبيعي .

8 Sataloff, R: Sataloff's Comprehensive Textbook of Otolaryngology: Head & Neck Surgery: Laryngology, Vol. 4, JP (2015) P.446

9 Korovin G: Diagnosis and Treatment of Voice Disorders, Plural Publishing, (2014) P. 196

## • الأسباب التي تؤدي إلى الإجهاد : • احتقان الحنجرة [١٠] :

◀ هناك أسباب عديدة للإجهاد، ولحسن الحظ أن معظم الأسباب ليست خطيرة ويمكن أن يتحسن الصوت بعد فترة بسيطة .  
◀ من أكثر الأسباب شيوعاً هو احتقان الحنجرة الذي يحصل عادة نتيجة انفلونزا حادة يؤدي إلى انتفاخ بأوتار الصوت أو نتيجة برد عادي أو التهاب بجهاز التنفس العلوي أو ممكن أن يكون بسبب الصراخ والكلام بوتيرة عالية كاللعب بكره القدم وكرة السلة أو الغناء بصوت عالٍ .

## • رجوع عصارة المعدة إلى الحنجرة :

◀ هذا من أهم الأسباب المتداولة هذه الأيام عندما يشكو المريض من حرقة أو الإحساس بأن جسم غريب بالمريء أو الحنجرة، إذ أن عصارة المعدة تصعد بالمريء نتيجة خلل بصمام المريء وباب المعدة يؤدي إلى صعود الحامض المعدني إلى المريء ويؤدي إلى احتقان أوتار الصوت عادة يكون الصوت غير واضح ومحتقن في الصباح عندما يستيقظ المريض من النوم ويتعدل الصوت عند الظهر أن المصابين بهذا الخلل يشعرون بوجود جسم غريب بالحلق أو بلغم يصعب التخلص منه بسهولة أو بالنحنحة تكراراً باليوم .

## • الإرشادات العامة للنخلص من إجهاد الصوت [١١] :

◀ معالجة الإجهاد تعتمد على سببها، ومعظم أسباب الإجهاد تُعالج براحة الصوت أو بواسطة معرفة الطريقة التي يجب استعمال صوتك .  
◀ طبيب الأنف والأذن والحنجرة يمكنه أن يعطي بعض الإرشادات عن كيفية استعمال الصوت أو إرسال المريض إلى متخصصين بمعالجة الصوت أو بعض الأحيان استئصال لحميات أوتار الصوت إذا وجدت .  
◀ الامتناع عن التدخين أو الجلوس مع مدخنين .  
◀ شرب الماء وخاصة والسوائل عامة من أهم النصائح التي يجب على كل إنسان أن يستعملها كي يعدل انبثاق الصوت من الحنجرة .  
◀ الابتعاد عن التوابل .  
◀ يجب ألا تغني عندما تكون مريضاً .  
◀ يجب ألا تصرخ بصوت عالٍ .  
◀ عند النوم يجب أن يكون المنزل رطباً .

10 Korovin G: Diagnosis and Treatment of Voice Disorders, Plural Publishing, ( 2014 ) P. 97

11 Korovin G: Idem, P. 211

## • النفس الصحيح أثناء الغناء [١٢]:

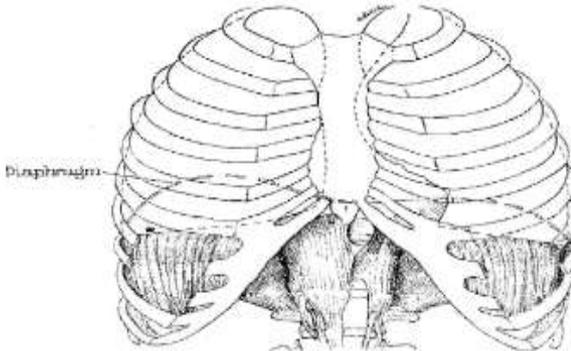
لا تختلف فكرة التنفس في عملية الغناء عنها في عملية الكلام، إلا ان الغناء غالباً ما يكون في مساحة صوتية أوسع، تشتمل على نغمات أكثر حدة وغلظ، وعلى ذلك فهو يحتاج إلى مخزون أكثر من الهواء، كذلك يحتاج إلى مقدرة فائقة من التحكم في كميات الهواء الخارجة أثناء عملية الزفير حتى يستطيع المغني أن يفي جميع المتطلبات الفنية للأداء السليم .

## • أجهزة الجسم المستخدمة في النفس أثناء الغناء: • الرئة Lung :

هي العضو الأساسي للتنفس، ذات نسيج نفاذي رخو وناعم، تعتمد على الأعضاء المحيطة بها لكي تتمدد وتنكمش خلال دورة التنفس، والتي تبدأ في عملية الشهيق من "الأنف، البلعوم، الحنجرة، القصبة الهوائية، الشعبتين الهوائيتين" وتنتهي بالرئتين، ذلك وتوجه العملية عكسياً في عملية الزفير (١٣).

## • الحجاب الحاجز Diaphragm [١٤]:

◀ عباره عن لوح عضلي مزدوج أحذب الشكل، يوجد أسفل الرئة، يحجب الجهاز التنفسي عن باقي أعضاء الجسم، ذلك يُسمى بالحجاب الحاجز  
◀ تؤدي عملية انقباض الحجاب الحاجز لأسفل إلى خلق ضغط سالب داخل الرئة، ومن ثم دخول الهواء إليها، وعلى العكس يؤدي انبساط الحجاب الحاجز لأعلى وعودته إلى وضعه الطبيعي إلى خلق ضغط موجب داخل الرئة يؤدي إلى خروج الهواء منها، ويوضح الشكل التالي وضع الحجاب الحاجز داخل جسم الإنسان .



شكل (١): يوضح وضع الحجاب الحاجز داخل جسم الإنسان

12 Crowther, S: Key Choral Concepts: Teaching Techniques and Tools to Help Your Choir Sound Great, Cedar Fort, ( 2003 ) P.16.

١٣- هدى أحمد نصير (٢٠٤) مدخل في تدريب الصوت، جامعة حلوان، الطبعة الأولى، رقم الإيداع ١٩٣٥/٢٠٤، القاهرة، ص ٢٣

14- Thornton, T: The Choral Singer's Survival Guide, GIA Publications, ( 2004 ) P. 24



### • القفص الصدري Rib Cage [١٥]:

◀ يتسع ويضيق القفص Management: عملية التنفس من خلال تمدد وانكماش العضلات الداخلية والخارجية التي تربط ضلوع القفص الصدري بعضها ببعض، وذلك أثناء عمليتي الشهيق والزفير.  
◀ يحمي القفص الصدري الرئة من الصدمات والاختراق، حيث يلتف حولها من الظهر ومن الأمام .

### • إدارة التنفس Breath Management [١٦]:

يعتبر التنفس هو القوة الإيجابية التي تُدير الغناء السليم، وعلى المغني تعلم كيفية الاستفادة من قوة الهواء وكيفية الاستخدام الأمثل له من خلال عملية السند والتحكم التي تُدير حركة الشهيق والزفير، وذلك على النحو الآتي:

### • الشهيق Inhalation:

الشهيق الناجح الأكثر فعالية وإيجابية هو الذي تزداد فيه كمية الهواء الداخلة إلى الرئتين، حيث يهبط الحجاب الحاجز وتمتلئ الرئتين كاملاً بالهواء، وتُتسع مسافة العضلات الفاصلة بين ضلوع القفص الصدري، ويحصل المغني على ذلك من خلال الارتخاء التام لعضلات البطن .

### • الزفير Exhalation:

يعتمد الزفير السليم أثناء الغناء على انقباض عضلات البطن وعضلات الظهر السفلية للداخل وللأعلى، عكس اتجاه الأحشاء الباطنية والحجاب الحاجز، مُولدة ضغط داخلي وعمود هوائي مُتجه لأعلى .

### • التنفس وعملية الغناء [١٧]:

◀ عليك أن تُحاكي الطفل الصغير وهو يتنفس، فإنه يستخدم بطنه فقط أثناء التنفس، هذه الملاحظة هي ما نريده، فهي شيئاً أساسياً في التنفس .  
◀ الانتباه لأن لا يرتفع صدرك واكتافك، لذا يجب التدريب والتمرين على التنفس من البطن وهو الوحيد الذي يتحرك فقط، ذلك بأخذ نفس من بطنك واخرجه ببطء وبدون صوت.  
◀ لا بد من ترتيب خروج الهواء عند الأداء بين الجمل اللحنية الصوتية فلا تأخذ نفساً في مكان ما بشكل ارتجالي، بل يجب أن تخطط لذلك قبل أن تغنى حتى يتم كل شيء بشكل منتظم .  
◀ للتنفس طرق مختلفة، منها ما يساهم في إتمام عملية إصدار الصوت السليم بدور فعال، ومنها ما هو ضار صحياً وفضياً، ويمكن تقسيم هذه الطرق إلى الآتي:

15- Thornton, T: The Choral Singer's Survival Guide, GIA Publications, ( 2004 ) P. 26

16- Miller, R: On the Art of Singing, Oxford University Press, USA ( 1996 ) P. 77

**١- التنفس العلوي :**

يتحرك الجزء العلوي من الصدر فقط، وهو أصغر جزء في القفص الصدري والرئتين، وفي هذه الحالة يدخل جزء بسيط جدا من الهواء، ونلاحظ عند من يستخدم هذا النوع من التنفس ارتفاع الكتفين إلى أعلى، مما يؤدي إلى عدم اتساع القفص الصدري، وبالتالي الرئتين تبعا لذلك لا تتسعان لمزيد من الهواء، ويعد هذا النوع أسوأ أنواع التنفس؛ إذ يبذل الجسم طاقته وأعصابه بمجهود أكبر في سبيل فائدة قليلة، ولا يصلح هذا النوع بأي حال من الأحوال للأداء الفني السليم؛ إذ أن كمية الهواء المخزنة عن طريقه لا تفي بمتطلبات الأداء الفني الجيد، كما أنه لا تتوفر القدرة على التحكم في عضلة الحجاب الحاجز بالقدر الذي يخدم عملية الأداء الجيد والصحيح، نلاحظ فيمن يستخدم هذا النوع من التنفس أثناء الغناء جحوظ العينين وانتفاخ أوردة الرقبة، ويصدر الصوت من الزور مختنقا، ويحدث ضغط شديد على الحنجرة .

**٢- التنفس الأوسط :**

في هذا النوع من التنفس يُحتجز الهواء تقريبا عند مُنتصف الرئتين، حيث يتسع الصدر من منطقة الأضلاع فقط، وهذا النوع يُعد أحسن حالا نسبيا من النوع السابق، إلا أنه لا يصل إلى حد التنفس العميق، إذ لا تكون فيه الرئتين ممتلئتان بالهواء بشكل كامل، ولهذا يُعتبر هذه النوع أيضا له أضرار صحية وفنية عديدة .

**٣- التنفس العميق :**

هو أفضل أنواع التنفس على الإطلاق، ويتم هذا النوع من التنفس بأن يستخدم المغني عضلة الحجاب الحاجز السابق ذكرها، وبالتالي تمتلئ الرئتين بشكل كامل بالهواء، ويتسع الصدر بشكل كامل في كل اتجاه، ويستفيد المغني من الحويصلات الهوائية إلى أقصى الحدود .

**• الرنين الصوتي للفناء ١٨ :**

هو عبارة عن تداخل وانتشار موجات الصوت داخل الجهاز الصوتي، حيث تولد الثنايا الصوتية الطاقة اللازمة لتوليد موجات، تتحرك هذه الموجات خلال الحلق إلى تجويف الفم، وينعكس جزء منها للخلف ناحية الثنايا الصوتية في اتجاه الجهاز الصوتي، والذي يحول الطاقة الصوتية من صوت مكتوم غير مُميز إلى صوت رنان ولامع ذو جرس وبريق .

**• الجهاز المصوت :**

هو بمثابة الصندوق الرنان الذي يقوم بعملية تكبير الصوت، ويتكون هذا الجهاز من نوعين من الجيوب والفرغات الرنانة على النحو التالي:



### • نجاويف رنانة ثابتة، وننكون من:

- ◀ تجويف الجبهة.
- ◀ التجاويف المحيطة بالأنف.
- ◀ تجويف الصدر.

### • نجاويف رنانة مُدركة، ونشمل:

- ◀ تجويف الضم.
- ◀ سقف الحلق اللين.
- ◀ الفراغ الموجود بين الشنايا الصوتية.

### • تدريب طلبة الفناء على التعبير Expression ١٩:

◀ يجب تدريب المدرب للدارسين على الغناء الجيد هو الغناء المعبر الذي يصل إلى روح ومعنى النص، ويختلف التعبير من شخص إلى آخر، فهناك من يؤدي التعبير بإحساس متدفق وطبيعي دون تصنع، وهناك من يعاني في توصيل التعبير المطلوب، ويتوقف التعبير الجيد على التكنيك الجيد ورشاقة الصوت ومساحته.

◀ يجب تدريب المدرب للدارسين على استخدام الصوت وتطويره وتحريكه للتعبير عن الكلمة، وأدوات التعبير الموسيقي كثيرة منها:

- ✓ التدرج نحو القوة Crescendo
- ✓ التدرج نحو الخفوت Diminuendo
- ✓ الأكسنت Accent
- ✓ القوة Forte
- ✓ الخفوت Piano

وغيرهم من أساليب التلوين الصوتي، بحيث لا تؤدي كل المعاني بتعبير صوتي واحد .

◀ تدريب المدرب للدارسين على أن الجملة الموسيقية Phrase هي روح العمل الموسيقي، ولذا يجب تشكيل اللحن إلى جمل موسيقية لانعكاس هدف المؤلف وروحه إلى المؤدي، فكل جملة موسيقية غالباً ما تتدرج في القوة لتصل إلى الذروة ثم تتدرج نحو الخفوت لتصل إلى النهاية، وعدم الإحساس والانفعال بهذه الحركة في الجمل الموسيقية يُعتبر الغناء رتياً وبدون روح، فلا توجد جملة موسيقية ساكنة، بل لا بد وأن تحتوي على الطاقة والحركة، حتى وإن كانت الجملة بطيئة وهادئة وبسيطة، ففي مضمونها الانفعال والقوة والاتجاه الواضح، لذلك يجب على المدرب تدريب الدارسين على غناء الجمل الموسيقية بشكل جيد .

◀ تدرب المُدرّب للدارسين على أن النفس يجب أن يؤخّذ من الأماكن المُحددة له وهي "الفاصلة الموسيقية" وغالبا ما تكون بين جُمليتين أو عبارتين، عدا ذلك يجب توجيه الدارسين إلى عدم أخذ النفس بشكل عشوائي فيكسر انسيابية الجملة الموسيقية ويختفى جمالها وتعبيره .

### • الفيراتو Vibrato :

◀ يُعتبر الفيراتو من علامات الصوت الغنائي الجميل هو عبارته عن موجات صغيرة للنغمة، تكون ما بين خمس إلى ست موجات في الثانية  
 ◀ يَنبُج الفيراتو وينطلق بشكل طبيعي من الإدارة الجيدة للنفس، واسترخاء الحلق الحنجرة، ومن التدريب الجيد للصوت .  
 ◀ توجيه المدرّب للدارسين على أن الإسراف في سرعة الفيراتو يُسمى Tremolo، وهو استخدام غير مرغوب فيه في الغناء، فبينما يدخل الفيراتو على النغمة الموسيقية ليُجمّلها، يأتي التريمولو ليُفسدها ويُفقد جمالها، وهو يأتي من سوء التدريب والاستخدام الخاطئ لأدوات الغناء .

### • تدريبات النفس Breathing Exercises [٢٠] :

تحتاج هذه التدريبات إلى المتابعة الدائمة، مع الحرص على تلقي التغذية الراجعة من المقربين المطلعين على مستوى الصوت وأسلوب أدائه لمعرفة إذا ما حصل تقدم في مستوى الصوت أم لا، وذلك بهدف زيادة التمارين في حال النفي، ويكون التمرين عن طريق:

◀ الوقوف باستقامة، حيث يساهم ذلك في اتساع الرئتين إلى أقصى حجم ممكن، بالإضافة إلى المحافظة على انبساط الحجاب الحاجز.  
 ◀ سحب نفس طويل، مع الحرص على تعبئة الرئتين بكاملها بالأكسجين.  
 ◀ البدء بالتحدّث وإخراج الأصوات الشبيهة بالتجشؤ، وكأّما الهواء ينبعث من المعدة.  
 ◀ التحدّث بسلاسة، بحيث لا يتم دفع الهواء كلّه من المعدة خلال جملة واحدة فيبدو الصوت كالصرخ، وإنّما عن طريق دفع الهواء تدريجيا على دفعات، حيث يسمح ذلك بنطق مجموعة كلمات قوية ومتماسكة.  
 ◀ للوصول إلى الاستخدام الجيد للنفس، هناك العديد من تدريبات التنفس التي تُساعد على إتمام التنفس الصحيح بسهولة ومرونة، نذكر منها الآتي:

## • التمرين الأول [٢١]:

- ◀ هذا التمرين يُساعد على الوصول إلى معرفة الطريقة المثالية للتنفس "التنفس العميق".
- ◀ ارخي عضلات البطن للأمام، ثم أتبعها بحركة انقباضيه لعضلات البطن بقوة وثبات .
- ◀ تتكرر العملية بدون تنفس وبحركة متتالية للبطن .
- ◀ يليها مباشرة انقباضات البطن مع زفير سريع، ثم شهيق بطيء، مع ارتخاء عضلات البطن للأمام حتى امتلاء الرئتان تماما بالهواء، مع تجنب انقباض البطن أثناء الشهيق، وانقباضها في عملية الزفير
- ◀ تتكرر العملية عدة مرات .

## • التمرين الثاني:

- ◀ يهدف هذا التمرين إلى الإحساس بسند الهواء لأعلى
- ◀ نتخيل الثالث: سلمة وهو يُسدد الهدف في السلمة، حيث يتخيل أنه يمسك بكرة، مع أخذ شهيق عميق وثني الركبتين وارتخائهما لأسفل.
- ◀ يقذف فجأة بالكرة عاليا بدفع من الخصر والذراعين وبصوت زفير مسموع

## • التمرين الثالث :

- ◀ يهدف هذا التمرين إلى تقوية عضلات البطن لتُساعد على عملية سند النفس.
- ◀ يتم طرد هواء الزفير، يليه أخذ شهيق عميق، يليه سكون .
- ◀ تتم عملية زفير بطيئة جدا بدون مقاطع في ستة دفعات. بقوة F، ومرة بخفوت P، دون أخذ شهيق بين دفعات الزفير المتعاقبة
- ◀ يُمكن تخيل إطفاء لهب شمعة بالهواء الخارج في دفعات .

## • التمرين الرابع [٢٢]:

- ◀ يُساعد هذا التمرين على تدفق الهواء بشكل مُستمر أثناء الغناء.
- ◀ يتم طرد هواء الزفير، يليه أخذ شهيق عميق، يليه سكون.
- ◀ تتم عملية زفير بدفع نبضات قصيرة ومُستمرة من الهواء بشكل مُتصل وشفاه مغلقة بمقطع PF. وبعدد غير محدود ولمدة أطول قدر الإمكان في نفس واحد "أي بدون شهيق بين النبضات"، يليه شهيق عميق
- ◀ يتكرر التمرين عدة مرات .

### • التمرين الخامس [٢٣]:

- ◀ يهدف التمرين إلى امتداد النفس وصقل عملية الزفير وتمنيتها والتحكم بها .
- ◀ يتم أخذ شهيق عميق، يليه زفير بطيء في مقطع " SSSS " مع المحافظة على تسرب كميات بسيطة ومتساوية من الهواء
- ◀ يؤدي الدارسين التمرين مع العد ابتداءً من عشر والتدرج حتى ثلاثين عدّة

### • التمرين السادس:

- ◀ يهدف هذا التمرين إلى الإحساس بالامتلاء الكامل للرئتين بالهواء .
- ◀ يُوضع الكفين على جانبي القفص الصدري، ثم يقوم الدارسين بعملية شهيق عميق، ثم سكون
- ◀ يلي ذلك زفير في دفعات سريعة، مع انقباض عضلات البطن السفلي مع كل دفعة زفير، مع المحافظة على عدم استرخاء القفص الصدري.
- ◀ تسريب كل كمية الهواء الموجودة في الرئتين خلال الزفير، مع استرخاء القفص الصدري .
- ◀ شهيق عميق يشعر فيه الدارسين بتمدد القفص الصدري من الجانبين .
- ◀ يتكرر التمرين عدة مرات .

### • ملاحظات عامة على التمارين ٢٤:

- ◀ يُمكن تنمية وتطوير الأداء باستمرار التدريب اليومي، ليتمكن الدارسين من تنمية قدراتهم .
- ◀ يجب إدراك كل هدف من أهداف تلك التمارين.
- ◀ على المدرب المتابعة المستمرة للدارسين أثناء التدريب والتمرين للوصول للأداء الأمثل .

### • نتائج البحث

- ◀ بعد الانتهاء من الدراسة والبحث، توصل الباحث إلى النتائج التالية:
- ◀ يعاني بعض الدارسين المبتدئين من مواجهة بعض الصعوبات الفسيولوجية، وخاصة في العديد من الكليات والمعاهد المتخصصة التي يلتحق بها الدارس في سن متأخر دون دراسة منتظمة مسبقة للموسيقى عامة والغناء العربي خاصة

<sup>٣٣</sup>- المرجع السابق، ص ٢٩

24- Yakovleva, S ( 2015 ) Breathing Exercises and Lifestyle Recommendations to Help Children Avoid Adenoidectomy Naturally, Breathing Normalization, CreateSpace Independent Publishing Platform, ISBN 1508912750, 9781508912750, P. 32

- ◀ يقع على عاتق المُدرِّب تدريب الدارسين على كيفية الغناء السليم، وكيفية إخراج الصوت بالشكل السليم، والطريقة الصحيحة لنُطق الكلمات، إلى آخره من التقنيات اللازمة للغناء
- ◀ يصدر الصوت البشري من عضويّ وسط الحلق يسمى الحنجرة، وهو عبارة عن هيكل غضروفيّ يحيط بتجويف فيه عضلتان صغيرتان هي الاوتار الصوتية
- ◀ لا يكفي ان يتمتع المغني بموهبة الصوت العذب، بل تلزمه التقنية ايضا، والتي يتم اكتسابها من خلال التدريب المستمر على أسس علمية.
- ◀ على المغني ان يتعلم كيف يتنفس بحيث يكون لديه مخزون كاف من الهواء، وأن يتقن التحكم به.
- ◀ الوصول إلى سلامة الأداء الغنائي يتطلب من المُدرِّب أن يوجه الطلاب نحو ذلك، وأن يقوم بتدريب أصواتهم تدريجياً مبنياً على الأصول والقواعد العلمية، ذلك دون إرهاق لأصواتهم، بصورة تُضفي عليهم جواً من البهجة والسعادة
- ◀ يدرِّب المدرِّب الدارسين على عملية الشهيق من الأنف وعملية الزفير من الفم أربع مرات متتالية، مع تجنب رفع الكتفين، وفي أثناء ذلك يرفع المدرِّس ذراعه للدلالة على الشهيق ثم يخفضه للزفير .
- ◀ عند حدوث الإجهاد فإن الصوت يمكن ان يكون معدوماً ولا يُسمع أو ممكن ان يكون مشحوناً أو مجهداً
- ◀ هناك أسباب عديدة للإجهاد، ولحسن الحظ أن معظم الأسباب ليست خطيرة ويمكن ان يتحسن الصوت بعد فترة بسيطة .
- ◀ من أكثر الأسباب شيوعاً هو احتقان الحنجرة الذي يحصل عادة نتيجة افلورنزا حادة يؤدي إلى انتفاخ بأوتار الصوت أو نتيجة برد عادي أو التهاب بجهاز التنفس العلوي أو ممكن ان يكون بسبب الصراخ والكلام بوتيرة عالية كاللعب بكرة القدم وكرة السلة أو الغناء بصوت عال .
- ◀ لا تختلف فكرة التنفس في عملية الغناء عنها في عملية الكلام، إلا ان الغناء غالباً ما يكون في مساحة صوتية أوسع، تشتمل على نغمات أكثر حدة وغلظ، وعلى ذلك فهو يحتاج إلى مخزون أكثر من الهواء

### • قائمة المراجع:

#### • أولاً: المراجع العربية

١. عبدالرحمن عدس (١٩٩٩) أساسيات البحث التربوي، دار الفرقان للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن (١٩٩٩)
٢. رستم أبورستم: الإعداد والتقديم الإذاعي والتلفزيوني، دار المعتز للنشر والتوزيع، الأردن، (٢٠١٧)
٣. هدى أحمد نصير (٢٠٠٤) مدخل في تدريب الصوت، جامعة حلوان، القاهرة، (٢٠٠٤)

## • ثانياً: المراجع الأجنبية:

4. Crowther, S.: **Key Choral Concepts: Teaching Techniques and Tools to Help Your Choir Sound Great**, Cedar Fort, ( 2003 )
5. Emmons, S: **Prescriptions for Choral Excellence**, Oxford University Press, (2006)
6. Geisler U: **Choral Singing: Histories and Practices**, Cambridge Scholars Publishing, England, ( 2014)
7. Korovin G: **Diagnosis and Treatment of Voice Disorders**, Plural Publishing, (2014)
8. Miller, R: **On the Art of Singing**, Oxford University Press, USA (1996)
9. Quadros, A: **The Cambridge Companion to Choral Music**, Cambridge University Press, (2012)
10. Rootham C ( 2015 ) **Voice Training for Choirs and Schools**, Cambridge University Press, England, P.16
11. Sataloff, R: **Choral Pedagogy**, Plural Publishing, Third Edition, (2013)
12. Sataloff, R: **Sataloff's Comprehensive Textbook of Otolaryngology: Head & Neck Surgery: Laryngology**, Vol. 4, (2015)
13. Thornton, T: **The Choral Singer's Survival Guide**, GIA Publications, (2004)
14. Yakovleva, S: **Breathing Exercises and Lifestyle Recommendations to Help Children Avoid Adenoidectomy Naturally**, Breathing Normalization, CreateSpace Independent Publishing Platform, ( 2015)

