

مشکل عمده‌ای که صدایپیشگان با آن روبه‌رو هستند، این است که تار آواهایشان خیلی باز و بسته می‌شود. استفاده زیاد از تارها، به‌خصوص به‌طور نادرست، باعث می‌شود تار آواها سفت شود و به صورت برجستگی زگیل ماندنی خود را نشان دهد. این زگیل شبیه پینه‌ای است که روی دست افراد نقش می‌بندد. این پینه در واقع سلول‌های مرده پوست است.

حال اگر این زگیل برطرف نشود، کم‌کم تار آواهای روبه‌روی خود را زخم می‌کند. این نیز مرحله جدیدی از آسیب‌دیدگی تار آواهاست. اگر این نیز برطرف نشود، باید منتظر صدمه‌های بیشتر بود.

یکی از راه‌های جلوگیری از اصطکاک بیش از حد تار آواها این است که کمتر حرف بزنییم یا به صورت مختصر صحبت کنیم. بعضی می‌گویند وقتی تارهای صوتی بیمار است، باید به صوت استراحت مطلق داد، یعنی کاملاً سکوت کرد. این سکوت، برعکس آنچه تصور می‌شود، برای صدا مضر است. چرا که یکی از راه‌های روغن کاری تار آواها، ایجاد صوت است. یعنی تارهای صوتی با سکوت زیاد، نرمی خود را از دست می‌دهند. مثل دستی که وقتی مدتی در گچ مانده است و بعد از باز کردن گچ، انگشتان به سختی می‌توانند حرکت کنند. بنابراین وقتی از این ناحیه بیمار شدید، کم و بدون فشار صحبت کنید.

در مورد ارتباط بدن با تارهای صوتی، نظریه پذیرفته شده‌ای وجود دارد. آنچه بر بدن شما می‌گذرد، در صدای شما تجلی می‌یابد. خستگی، هیجان، درد، شادی، غم و... همه در هنگام صحبت کردن خود را نشان می‌دهند. پس می‌توان گفت، تارهای صوتی هم‌زمان با کار اصلی خود، یعنی ایجاد

چگونگی حفظ و نگهداری از دستگاه تنفس، برای کسانی که در قرائت قرآن کریم به‌صورت حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای فعالیت دارند، موضوع مهمی است. از این‌رو، مباحث مربوط به این موضوع نیز بسیار حائز اهمیت است. بهداشت صوت و تمرین‌های تنفسی در صدایپیشگان بحثی است که خانم دکتر لیلی حاتمی، متخصص گفتاردرمانی، برای تعدادی از قاریان و حافظان در مرکز طبع و نشر قرآن کریم جمهوری اسلامی ایران تدریس کرده است. این مباحث در اختیار شما عزیزان قرار می‌گیرد تا چنانچه با دانش آموزان جلسات آموزش قرائت دارید، از آنها استفاده کنید. لازم به توضیح است، چنانچه دانش آموزان در آغاز آموزش‌های مربوط به قرائت در پرده‌های صوتی بالا تلاوت کنند و دستگاه تنفسی لطمه ببینند، آسیب‌هایی خواهند دید که دیگر قابل جبران نخواهد بود. امید است این مقاله در آموزش‌های مربوط به این موضوع موفق باشد.

کلیدواژه‌ها: بهداشت، بهداشت صوت، صدایپیشگان،

تمرین تنفسی

صوت بر اساس دو عامل مهم بررسی می‌شود:

۱. فرکانس: تعداد رفت و برگشت‌های تارهای صوتی در واحد ثانیه را فرکانس گویند. در واقع، لرزش‌ها یا ارتعاش تارها فرکانس ایجاد می‌کنند.
۲. شدت: به همان قدرت صوت گفته می‌شود و در واقع عبارت از این است که هوا با چه قدرتی به سمت تارها فرستاده شود.



# بهداشت صوت در صدایپیشگان و تمرین‌های تنفسی

دکتر لیلی حیاتی  
متخصص گفتاردرمانی

صوت، تمام احساسات و عواطف شما را نیز انتقال می‌دهند. تار آواها از اعضای بسیار مهم بدن هستند. اگر تار آواها بسته شوند، تنفس نیز متوقف می‌شود، مگر اینکه حنجره و لوله تنفسی را سوراخ کنند.

حنجره شما در بستر بسیار مرطوبی خوابیده است و همان‌طور که گفتیم، به روغن کاری نیاز دارد. این کار فقط با کم حرف زدن و حرف زدن بدون فشار حاصل نمی‌شود بلکه لازم است ناحیه حنجره و به عبارت دیگر بستر حنجره که تار صوتی در میان آن قرار دارد، مرطوب نگه داشته شود.

به صدایشان توصیه می‌شود، روزانه پنج تا هفت لیوان آب مصرف کنید. در ضمن بکوشید تمرینات خود را در محیطی نسبتاً مرطوب انجام دهید و قبل از قرائت، یک حوله یا پارچه مرطوب را جلوی دهان بگیرید و چند دم و بازدم مرطوب داشته باشید. این کار خیلی به راحت خواندن کمک می‌کند.

از خشک ماندن بیش از حد بستر حنجره جلوگیری کنید. غذاهایی را که ممکن است خشک باشد و گلویتان را اذیت کند، مصرف نکنید. نمک زیاد نخورید، چون دهان شما را خشک می‌کند و مجبور می‌شوید با آب خوردن آن را جبران کنید.

وقتی هوا از داخل ریه‌ها به سمت تارهای صوتی می‌آید، به دو گروه تار صوتی برمی‌خورد.

۱. تارهای صوتی واقعی: که در واقع محل ایجاد صوت است و صوت بر اثر لرزش این تارها به وجود می‌آید.
۲. تارهای صوتی کاذب: که در واقع تار صوتی نیست بلکه فقط لایه‌ای است که از بافت پوششی درست شده است. این لایه بالای

تارهای صوتی واقعی قرار دارد، قدرت ارتعاش ندارد و کسانی که از این تارها استفاده می‌کنند، آن را به زور مرتعش می‌کنند. بنابراین، محل قرار گرفتن تارهای صوتی واقعی، پشت و پایین‌تر از سیب آدم است و تارهای صوتی کاذب بالای آنها قرار دارند. کسانی که از تارهای صوتی خود بد استفاده می‌کنند، معمولاً صدا را در قسمت بالای سیب آدم تقویت می‌کنند. این عمل برای حنجره مضر است. برای درک این قضیه، معمولاً در صدای زیر، سیب آدم قدری به سمت بالای نای حرکت می‌کند؛ به گونه‌ای که نزدیک است به زبان کوچک بچسبد. این عمل کاملاً اشتباه است.

برای استفاده درست از تارهای صوتی واقعی، در ابتدا چند همزه مفتوحه (أ) با ضربه‌های آرام و منقطع و سپس چند همزه مؤلف (آ) با ضربه‌های آرام و کشیده ایجاد کنید تا محل تار صوتی واقعی را متوجه شوید. یادآور می‌شوم، پرده صوتی را با همین حرف همزه منقطع تنظیم و کوک کنید (ء َ ء َ ... ء َ ء َ ...). سپس از پرده صوتی مناسب صدایتان شروع به تلاوت کنید. هنگام تلاوت دقت کنید که تمام گلو باید باز باشد و به هیچ کجای آن فشار نیاید نه اینکه فقط به حنجره توجه کنید، بلکه به تمام گلو دقت کنید تا باز و منبسط باشد. برای درک مطلب، هنگام تلاوت دست‌ها را به ناحیه عضلات گردن بگذارید و ببینید چقدر تنش دارد.

این تمرین‌ها باید قبل از شروع هر خواندنی انجام شود. تلاوت بدون تمرین تنفسی، اشتباه محض است.

۱. وضعیت ایستاده: پاها کمی به سمت جلو، سر و شانه و ستون فقرات چسبیده به دیوار و بدن در حالت آرامش (ریلکسیشن) قرار می‌گیرد.

به صدایشان توصیه می‌شود، روزانه پنج تا هفت لیوان

آب مصرف کنید. در ضمن بکوشید تمرینات خود را در

محیطی نسبتاً مرطوب انجام دهید و قبل از قرائت، یک

حوله یا پارچه مرطوب را جلوی دهان بگیرید و چند دم و

بازدم مرطوب داشته باشید. این کار خیلی به راحت

خواندن کمک می‌کند

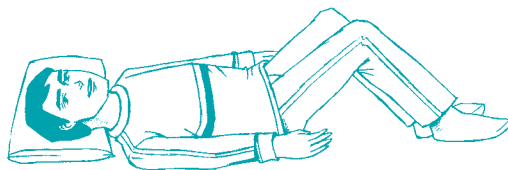
ین المللی قرآن کریم - مشهد مقدس

۴. وضعیت شیرجه: مثل حالت شماره ۱ بایستید. دست‌ها را باز کنید و کم‌کم به سمت بالا ببرید. وزن باید روی پاشنه پا باشد. البته در این حال انگشتان پا نیز به زمین چسبیده است. در این حالت، با پنج شماره نفس بگیرید تا دست‌ها از کنار پا کاملاً به بالای سر برسد. سپس با حبس نفس، تا پنج شماره دست را بالای سر نگه دارید و سپس با پنج شماره نفس را خارج کنید تا سه وضعیت اول برگردید. این عمل را نیز پنج مرتبه انجام دهید.



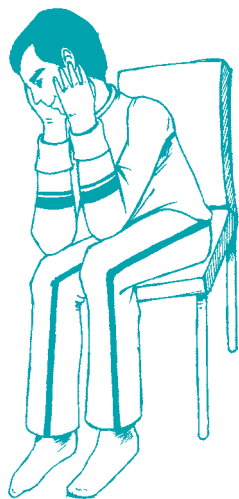
سعی کنید تا ناحیه لگن نفس بکشید. البته هیچ انسانی نمی‌تواند تا ناحیه لگن نفس بگیرد اما با این تصور، شما پرده دیافراگم را تا پایین‌ترین حد عضلات شکم به پایین خواهید برد. در این تمرینات، آنچه مهم است، تنفس شکمی است. در این وضعیت، پنج بار به آرامی دم و بازدم عمیق داشته باشید. ۲. وضعیت خوابیده: دست‌ها را موازی بدن و زانو‌ها را به سمت بالا بگیرید، تا حدی که کف پا کاملاً به زمین بچسبد.

۵. وضعیت نشسته: در این حالت، روی صندلی بنشینید. خم شوید و آرنج‌های خود را روی زانو و کف دو دست را در طرفین صورت قرار دهید. حتماً باید شل و راحت بنشینید. در این وضعیت، به دو روش می‌توان تمرین کرد: روش اول: در همان حالت نشسته، پنج بار دم و بازدم عمیق داشته باشید. روش دوم: در همان حالت نشسته، با نفس عمیق شکم را کاملاً پر کنید. دست‌ها را به آرامی بیندازید و در حالت آرامش، کم‌کم نفس را خارج کنید و ستون فقرات و شانه‌ها را به تکیه‌گاه صندلی بچسبانید. این کار را نیز پنج مرتبه انجام دهید.



در این وضعیت نیز پنج بار به آرامی دم و بازدم عمیق داشته باشید.

۳. وضعیت خم: دست‌ها را بالا بیاورید. به تدریج با گرفتن هوا، دست‌ها را تا روی زانو ببرید. یعنی خم شوید و با برگشتن به حالت قبلی، هوا را خارج کنید. این عمل را پنج مرتبه انجام دهید.



تذکر مهم: این کار اشتباه است که قبل از شروع خواندن، تمرین تنفس نداشته باشید. تمرین تنفس را قبل از هر تلاوت، جدی بگیرید.

#### پی‌نوشت

۱. سیب آدم، محل قرار گرفتن غضروف تیروئید است. تیرو در لغت یونانی به معنای سپر است. یعنی سیب آدم در واقع به عنوان محافظ و سپر، از تارهای صوتی محافظت می‌کند تا به آن ضربه نخورد.

سیب آدم  
تار صوتی کاذب  
تار صوتی واقعی

