

- ۱۵ سرآغاز؛ احادیث برگزیده پیرامون صدا و آواز خوش
به جای مقدمه؛
- ۱۶ نزیده فرمایشات مقام معظم رهبری «حفظه الله» پیرامون هنرمندانی
- ۱۹ پیش‌گفتار
- ۲۵ بخش اول - مبانی نظری
- ۲۶ تعریف لحن
- ۲۶ تعریف نغمه
- ۲۷ نام نغمات به زبان امروز
- ۲۸ سلائم و نام اصوات فرعی
- ۲۹ ترتیب نغمه‌شناسی بر اساس حروف الفبای انگلیسی
- ۳۰ موج صوتی
- ۳۰ صوت
- ۳۱ رکانس امواج
- ۳۱ عد یا فاصله صوتی
- ۳۳ مشخصات سیگنال صحبت
- ۳۳ اصوات بی‌صدای سایشی
- ۳۳ اصوات بی‌صدای انسدادی
- ۳۴ شبیه‌سازی دستگاه صوتی انسان
- ۳۵ مدل گسسته کامل تولید گفتار
- ۳۸ ماصله در رساله‌های قدیم
- ۳۹ مواصل ملایم و تشکیل دهنده الحان

Shiraz-Beethoven.ir

۴۱	دانگ یا جنس
۴۲	بانگ
۴۳	دور یا هنگام
۴۳	تعریف دستگاه
۴۳	تعریف آواز
۴۴	تعریف گوشه
۴۴	تفاوت آواز با دستگاه و آواز با گوشه
۴۵	گوشه‌های مشهور و وزن عروضی آنها
۴۷	هفت دستگاه
۵۵	ایقاع
۵۵	وزن و ریتم
۵۶	ادوار ایقاعی
۵۷	طریقه تطبیق لحن و شعر در سبک‌های نوحه

۶۱	بخش دوم - آشنایی با شعر و ادبیات و شناخت قالب‌های شعری و...
۶۳	مقدمه
۶۵	تاریخچه شعر، شعر چیست؟
۶۹	قافیه و ردیف
۷۰	وزن شعر
۷۱	عروض
۷۳	بحرهای رایج شعر فارسی
۷۶	وزن رباعی
۸۲	وزن شعر نیمایی
۸۲	تقطیع

۸۴.....	نکاتی پیرامون وزن‌های مختلف شعر فارسی و مثال‌هایی برای معروف‌ترین آن‌ها
۹۴.....	انعطاف‌پذیری وزن‌های شعر (اختیارات شاعری)
۹۷.....	جایگاه و تأثیر وزن در شعر
۹۹.....	تفاوت تأثیر وزن‌ها در عواطف
۱۰۳.....	قالب‌های شعری
۱۰۴.....	بیت
۱۰۵.....	قطعه
۱۰۵.....	غزل
۱۰۷.....	قصیده
۱۰۹.....	مثنوی
۱۱۱.....	رباعی و دوبیتی
۱۱۳.....	چهارپاره
۱۱۴.....	مسمط
۱۱۴.....	مخمس
۱۱۵.....	ترجیع‌بند- ترکیب‌بند
۱۱۵.....	مستزاد
۱۱۶.....	بحر طویل
۱۱۶.....	ترانه
۱۱۷.....	تصنیف و سرود
۱۱۷.....	نوحه
۱۱۸.....	عناصر و مؤلفه‌های شعر
۱۱۹.....	زبان
۱۲۰.....	عاطفه
۱۲۵.....	اندیشه

Shiraz-Beethoven.ir

۱۲۸.....	خیال
۱۲۹.....	آرایه‌های شعری
۱۲۹.....	تشبیه
۱۳۲.....	استعاره
۱۳۳.....	مجاز
۱۳۵.....	کنایه
۱۳۷.....	مدعا مَثَل
۱۳۹.....	اغراق
۱۴۰.....	تشخیص
۱۴۱.....	حسّ آمیزی
۱۴۳.....	نقیض‌نمایی
۱۴۵.....	ایهام
۱۴۶.....	تلمیح
۱۴۹.....	تضمین
۱۵۱.....	مراعات النّظیر، تناسب
۱۵۲.....	زبان
۱۵۴.....	مردم‌گرایی
۱۵۷.....	نکاتی در خصوص شرایط سرودن شعر موفق و یا انتخاب شعر
۱۶۳.....	بخش سوم - تمرینات تنفسی
۱۶۵.....	اهمیت تنفس
۱۶۵.....	تنفس برای آوازخوانان
۱۶۷.....	تمرین اول: تنفس شکمی
۱۶۸.....	تمرین دوم: تنفس کامل

۱۶۹	تمرین سوم: تنفس چهار مرحله‌ای
۱۶۹	تمرین چهارم: تنفس گوریل
۱۷۱	تمرین پنجم: تنفس غربالی
۱۷۲	تمرین ششم: تنفس تپ تپ خمیر
۱۷۳	تمرین هفتم: تنفس ماه و خورشیدی
۱۷۴	تمرین هشتم: تنفس حنجره‌ای
۱۷۵	تمرین نهم: تنفس پاندولی
۱۷۶	تمرین دهم: تنفس قبض و بسطی
۱۷۷	تمرین یازدهم: تنفس گرگ
۱۷۸	تمرین دوازدهم: تنفس زنبوری
۱۷۹	تمرین سیزدهم: کشش گربه‌ای
۱۸۰	تمرین چهاردهم: غلت

۱۸۱	بخش چهارم - آشنایی با اصول و تکنیکهای صداسازی
۱۸۳	مقدمه (نقش تمرینات این مجموعه در اصلاح و بهبود صدا)
۱۸۶	آواز ایرانی و رویکرد آن با تکنیکهای صداسازی
۱۸۶	تکنیک در آواز ایرانی
۱۸۸	شرایط کاربری حرفه‌ای صدا
۱۸۹	نوآوری
۱۸۹	ویژگیهای یک صدای خوب
۱۹۱	فصل یکم: تمرینات مقدماتی صداسازی (دوره عمومی)
۱۹۳	نقش کلام و صحبت‌های عادی در آواز خوانی
۱۹۴	سه دستور اصلی
۱۹۴	مداومت در تکرار

Shiraz-Beethoven.ir

- پیشنهاد ۱۹۵
- چگونگی تولید صدا ۱۹۶
- تمرینات دوره عمومی:
- اصلاح تنفس و بکارگیری تنفس صحیح ۱۹۹
- توجه به بازدم به هنگام تمرین صدا ۲۰۰
- دو تمرین اصلاح تنفس (بازدم) ۲۰۱
- طول مدت تمرین‌های تنفسی ۲۰۲
- اصلاح صدای صحبت کردن ۲۰۲
- ضبط صدا به عنوان گوش ثانوی ۲۰۳
- انواع صداها و آسیب‌پذیر ۲۰۴
- صدای تودماغی و انواع آن ۲۰۴
- آزمایش تشخیص مقدار تودماغی بودن صدا ۲۰۵
- صدای خشن بریده بریده ۲۰۶
- صدای توأم با نفس (پچ پچ) ۲۰۷
- صدای شیپوری ۲۰۸
- صدای حنجره بالا ۲۰۸
- آزمایش میزان حرکت حنجره در هنگام صحبت ۲۰۹
- صدای گرفته ۲۰۹
- صدای بیش از حد زیر یا بم ۲۱۰
- تقسیم‌بندی انواع صدای انسان ۲۱۲
- صدای سینه ۲۱۲
- صدای میانی ۲۱۲
- صدای سر ۲۱۴
- تمرین کنترل فرکانس صدا با هجاهای بلند و کشیده (کشش صدا) ۲۱۵

۲۱۷.....	راهکارها و تمرین‌هایی برای پیدا کردن صدای میانی و کسب صدایی پرطنین و زیبا
۲۱۸.....	به هنگام انجام این تمرینات به سؤالات زیر پاسخ دهید
۲۲۱.....	توجه لازم
۲۲۱.....	تجسم تغییراتی که موقع عبور از صدای سینه به صدای میانی رخ می‌دهد
۲۲۲.....	گذرگاه صدای میانی به صدای سر در تمرینات یک اکتاو
۲۲۲.....	تمرینات منظم روزانه
۲۲۵.....	فصل دوم: تمرینات و نرمش‌های صداسازی (دوره تخصصی ویژه آواز مقامی ایران)
۲۲۶.....	تحریر و مشخصات آن
۲۲۶.....	شناخت تحریر
۲۲۷.....	چگونگی تحریر
۲۲۷.....	صدای تحریر
۲۲۸.....	ادوات تحریر
۲۲۸.....	اجزای ساختار تحریر
۲۲۹.....	انواع تحریرها
۲۳۱.....	تمرین تحریر
۲۳۱.....	تحریرهای تکی
۲۳۱.....	ملاحظات بر تمرین تحریرهای تکی و کشش
۲۳۳.....	تحریرهای دوتایی
۲۳۴.....	تحریرهای ۳ تایی
۲۳۴.....	تحریرهای ۴ تایی
۲۳۴.....	تمرین تحریر در گام دستگاه ماهور (۲ اکتاو)
۲۳۴.....	تمرین تحریرهای متصل و منفصل در گام دستگاه ماهور
۲۳۸.....	تمرین تحریر در گام دستگاه شور
۲۳۹.....	تمرینی در گام آواز بیات اصفهان

Shiraz-Beethoven.ir

- ۲۳۹..... تمریناتی برای شناخت مایه‌های ایرانی
- ۲۴۰..... تمریناتی برای آشنایی با فواصل دستگاه شور
- ۲۴۱..... تمریناتی برای آشنایی با فواصل دستگاه ماهور
- ۲۴۲..... تمریناتی برای آشنایی با فواصل دستگاه چهارگاه
- ۲۴۳..... تمریناتی برای آشنایی با فواصل دستگاه همایون
- ۲۴۴..... تمریناتی برای آشنایی با فواصل دستگاه نوا
- ۲۴۷..... **بخش پنجم - بهداشت صوتی (راهکارهای مراقبت از حنجره)**
- ۲۴۸..... بهداشت صوتی چیست؟
- ۲۴۸..... اصول بهداشتی صوتی عمومی
- ۲۴۸..... حذف موارد استفاده نادرست از صدا
- ۲۴۹..... بهداشت مواد غذایی
- ۲۵۰..... حفظ رطوبت کافی در حنجره
- ۲۵۱..... مقدار نیاز نوشیدن آب
- ۲۵۳..... سلامت جسمی و روحی
- ۲۵۶..... سونای بخار
- ۲۵۶..... شنادر استخر و تأثیر آن روی تارهای صوتی
- ۲۵۶..... حقایق درباره خلط یا نزله
- ۲۵۸..... روش‌های سنتی تخلیه نزله‌ها
- ۲۵۸..... مهم‌ترین عوامل تولید نزله در بدن
- ۲۵۹..... نزله‌های سینوسی
- ۲۶۰..... تأثیر نزله‌های مغزی بر حلق
- ۲۶۰..... برخی از موادی که مصرف آن‌ها موجب غلیظ‌تر شدن خلط می‌شود
- ۲۶۱..... برخی از چیزهایی که برای رفع اخلاط مضره خوبست

- ۲۶۱ برای همه نمی‌توان یک نسخه پیچید
- ۲۶۱ تأثیرات سیگار بر روی تارهای صوتی
- ۲۶۳ بهداشت صوتی برای کاربران حرفه‌ای صدا
- ۲۶۳ صدای حرفه‌ای برای افراد حرفه‌ای
- ۲۶۳ سلامت جسمی و روحی
- ۲۶۶ مراقبت‌های پس از اجرا یا هر بار تمرین‌های شدید
- ۲۶۶ استراحت صوتی
- ۲۶۶ رهایی و بی‌حرکتی تمام اعضاء: ریلکسیشن همراه با تنفس شکمی
- ۲۶۷ تکنیک انقباض و انبساط عضلات
- ۲۶۸ استحمام
- ۲۶۸ یوگا
- ۲۶۸ اجرای برنامه در صبح‌ها
- ۲۶۹ روش صحیح گرم کردن صدا
- ۲۶۹ بهداشت دارویی
- ۲۷۰ داروهای ضد حساسیت
- ۲۷۰ داروهای مسکن
- ۲۷۰ ویتامین ث
- ۲۷۱ داروهای اعصاب و روان
- ۲۷۱ هورمون‌ها
- ۲۷۱ داروهای دیگر
- ۲۷۲ آسیب‌شناسی تارهای صوتی
- ۲۷۲ گرفتگی صدا
- ۲۷۲ گرفتگی صدا در خانم‌ها
- ۲۷۲ گرفتگی صدا در سالمندان

- ۲۷۳ گرفتگی صدا ناشی از تروما
- ۲۷۳ گرفتگی صدا در کودکان
- ۲۷۳ گرفتگی صدا و مداحان اهل بیت (ع)
- ۲۷۴ علائم آسیب‌های حنجره
- ۲۷۴ گرفتگی صدا در سرطان حنجره
- ۲۷۵ گرفته و خشن بودن صدا زمانی که از خواب برمی‌خیزید
- ۲۷۶ گرفتگی صدا و حرفه‌ای‌ها
- ۲۷۶ خشونت صدا
- ۲۸۱ پاپیلوما
- ۲۸۳ پیرصوتی
- ۲۸۵ فلجی تارهای صوتی
- ۲۹۰ کیست چیست؟
- ۲۹۱ گرانولوما چیست؟
- ۲۹۵ هموراژی تارهای صوتی
- ۲۹۵ لوکوپلاکیای تارهای صوتی

پیوست

- ۳۰۶ انواع چای ایرانی مورد تأیید ائمه معصومین (علیهم السلام)
- ۳۰۶ منابع و مآخذ

Shiraz-Beethoven.ir

۵- قرار گرفتن سه بُعد ط در کنار هم ناملایم است.

۶- بُعد ه در ابتدا یا انتها نمی‌تواند قرار بگیرد و حتماً باید در وسط دو بُعد دیگر باشد.

با توجه به موارد فوق صورت اجناس یا دانگ‌های ملایم چنین است:

۶ برای شنیدن صدای دانگ‌های زیر به نرم‌افزار مراجعه کنید

۱- ط ط ب، مثال: دو / ر / می / فا

۲- ط ب ط، مثال: دو / ر / می بمل / فا

۳- ب ط ط، مثال: دو / ر بمل / می / فا

۴- ج ج ط، مثال: دو / ر کرن / می بمل / فا

۵- ج ط ج، مثال: دو / ر کرن / می کرن / فا

۶- ط ج ج، مثال: دو / ر / می کرن / فا

۷- ج ه ب، مثال: دو / ر کرن / می / فا

هر یک از این دانگ‌ها مبنای یکی از دستگاه‌ها و آوازهای موسیقی هستند.

ط ط ب: ماهور و راست پنجگاه، ط ب ط: نوا و دشتی و ... ، ب ط ط: بیات راجه،

حسینی، نهفت و ... ، ج ج ط: شور، ج ط ج: بیات اصفهان، ط ج ج: رهاب و بیات ترک

و پنجگاه و ... ، ج ه ب: چهارگاه و همایون و ...

بانگ

بانگ نام دیگر ذی‌الخمس است که پنج نغمه و چهار فاصله می‌باشد. و آن از اضافه

کردن یک بُعد ط در طرف زیر یا بم بانگ به دست می‌آید.

۱- ط ط ب ط فیلی، پروانه، مثال: دو / ر / می / فا / سل

۲- ط ط ط ب ملایمت آن کم است. مثال: دو / ر / می / فا / دیز / سل

۵- کبوتر روحش به عالم بالا پرکشید.

۶- ما را تنها گذاشت.

۷- سفر گزید از این کوچه باز هم نفسی.

می بینیم که یک موضوع می تواند به شکل های مختلفی به عنوان خبر به دیگران برسد؛ ولی از شکل ۱ تا ۷، حرکت خبر از عادی بودن به عاطفی شدن، تصویر داشتن و نهایتاً تأثیر روحی و روانی، بیشتر است. این همان تأثیر ویژه شعر است. تأثیری که حتی بر خلاف قواعد عقلی و استدلالی به مخاطب می رسد. مثل این بیت «سنایی غزنوی»:

اول و آخر قرآن ز چه «با» آمد و «سین»؟
یعنی اندر ره دین، رهبر تو قرآن «بس»

هم این است که ما بکشیم رمز و رازهای تأثیر این نوع خاص سخن - که «شعر» نامیده شده است - را دریابیم و این آگاهی را دستمایه کنیم برای سرودن و یا ارزیابی آن. سخن، عطیۀ خداوند است به انسان و بنی بشر در سخن گفتن آزاد است، مگر اینکه سخنان تجاوز به حقوق اجتماعی دیگران باشد.

عده ای از افراد بشر دوست داشته اند در لحظاتی به شکل ویژه ای سخن بگویند و این سخنان به همان علت ویژه یا برتر بودن آنها، در حافظه جمعی مردم مانده و یا به صورت مکتوب ثبت شده است. در این میان، مردمی که برای هر پدیده ای، اسمی تراشیده اند، این نوع سخن را «شعر» نامیده اند. و به طور ناخودآگاه حس کردند که به وسایلی می توان میزان تأثیر این نوع سخن را بیشتر کرد. مثلاً حس کردند که اگر در بعضی توصیف ها زیاده روی کنند، سخنان مؤثرتر می شود و یا اگر حروف و اصوات آخر جملات را هماهنگ سازند، این تأثیر باز هم افزایش می یابد. اما گویا شاعران و مردم کم کم به رعایت سنت های عادت کرده و در نتیجه به قوانین خاصی کردن گذاشته اند. این قواعد وزن و قافیه و زبان و قالب شعر، در طول زمان و در

زل از حوالی قرن ششم هجری تا امروز، رایج‌ترین قالب شعر کهن ما بوده و البته در این میان، دچار تحولاتی نیز شده است. غزل‌های نخست، صرفاً عاشقانه بوده‌اند آن هم از نوع عشق ساده زمینی. از حوالی قرن هفتم، عرفان موضوع اصلی زل شده است تا ظهور شاعران مکتب هندی که پای مضامین اجتماعی و اخلاقی نیز به آن قالب باز شده هر چند غزل‌های حافظ و اقران او نیز، خالی از این مفاهیم نبوده‌اند. قرن حاضر، کم کم غزل‌های سیاسی و حماسی نیز پا به میدان نهادند و به این ترتیب می‌توان فهمید که این قالب، مضامینی را که ویژه قالب‌های دیگر بوده نیز در خود جذب کرده و روز به روز فربه‌تر شده است. فربهی غزل، لاغری دیگر قالب‌ها را در پی داشته و علت هم جز این نمی‌تواند باشد که غزل، قالبی است از هر حیث متعادل و در این حال قابل انعطاف. این قالب، طول مناسبی دارد و آن قدر هست که شنونده فرصت دهد در فضای شعر قرار گیرد و البته از طولانی بودن آن نیز دلتنگ نشود. غزل در همه زل‌های رایج در شعر فارسی سروده شده و خوب از کار در آمده است.

قصیده

بریف قصیده نیز همانند غزل دشوار است. اگر ساده با قصیه برخورد کنیم، می‌گوییم قصیده قالبی است شبیه غزل ولی با تعداد بیت‌هایی بیشتر. ولی این «بیشتر» یعنی قدر؟ و چرا اصولاً برای این شکل، نامی ویژه اختیار شده است؟ چرا برای قطعه‌های طولانی نامی دیگر ننهادیم و برای غزل‌های طولانی ننهادیم؟ برای دریافتن پاسخ این سسش‌ها، باید قدری حاشیه روی کنیم.

ن تقسیم بندیها و نامگذاریها، اعتباری ندارند مگر این‌که کار ما را در تفهیم و تفاهم رسان کنند، یعنی به این وسیله، تعدادی از شعرها که ویژگی‌های مشترکی دارند، از بقیه جدا شوند و ما بتوانیم با صرف استفاده از یک اسم، به مجموعه‌ای از ویژگی‌ها اشاره کنیم. ممکن است دو شعر در شکل قافیه آرای کاملاً متفاوت باشد ولی این قافیه آرای و ویژگی‌های هنری، کاربرد و محتوای آن‌ها تأثیری قابل توجه نگذارد. در آن صورت،

Shiraz-Beethoven.ir

نهاد مجازی یا «مجاز عقلی» است که «عبارت است از اسناد و نسبت چیزی به چیزی که از آن او نیست.» در اینجا، واژه به طور صریح جایگزین واژه‌ای دیگر نمی‌شود، بلکه کاربردی می‌یابد که ما به طور عقلی این جایگزینی را حس می‌کنیم. در بیت زیر از محمد عزیزی، «غرس» و «لایروبی» به مفاهیم «خوبی» و «جان» نسبت داده شده‌اند؛ حالی که این دو، به «درخت» و «نهر» اختصاص دارند.

هیچ آیا غرس خوبی کرده‌ای؟ جان خود را لایروبی کرده‌ای؟

این پاره از یک شعر «محمدحسین جعفریان» هم به «احترام از جای برخاستن»، به این نسبت داده شده به اعتبار گرد و خاکی که در اثر انفجار بلند می‌شود:

و زمین با هر انفجار

به افتخار شهیدی

از جای بر می‌خیزد ...

کنایه

همی اتفاق می‌افتد که گوینده به دلایلی از بیان مستقیم حقیقتی پرهیز می‌کند و سخنی می‌گوید که در ظاهر به معنایی دیگر دلالت می‌کند ولی به طور غیرمستقیم، به آن حقیقت اشاره دارد. مثلاً در بیان «خسّت کسی» ممکن است بگوییم «آب از دستش چکد» و در باب «افلاس یا ورشکستگی کسی دیگر»، این عبارت را به کار بریم که «ش او جمع شد». این هم یک مثال از فردوسی، در آن جا که کاووس شاه، هوای گ با دیوان کرده و اطرافیانش، پیروزی او را در رایزنی زال زر می‌بینند:

اگر ضمن انجام تمرینات، احساس هر نوع یا هر اندازه فشار کردید، هر جای تمرین که هستید متوقف شوید. اگر بخشی از صداهای ضبط شده بالاتر از محدوده فعلی صدای شماست، توقف کرده و فقط گوش کنید و مواردی که در محدوده فعلی صوتی تان است، تکرار نمایید. به تدریج با تداوم تمرینات، به پرده‌های بالاتری دست پیدا خواهید کرد.

اگر در رفت و برگشت صدا از پایین به بالا دقت کنید، متوجه می‌شوید که گوشه‌های دهانتان شروع به باز شدن می‌کند. باید خیلی مراقب باشید که وضعیت دهان و لب‌ها در بالا رفتن و پایین آمدن صدا به یک وضع باقی بماند.

چنانچه تمرین‌ها را به درستی انجام دهید، ممکن است این فریادها شما را مستقیماً به صدای میانی برسانند. این احتمال وجود دارد که بعضی از شما در اولین کوشش‌های خود برای یافتن صدای میانی، وقتی به پرده بالای صدای سینه می‌رسید دچار فشار و تنش باشید و سعی کنید آن صداها را با فشار عضله به بالا برده و در سینه به آن‌ها طنین دهید؛ اگر این فشار را حذف کرده و خود را راحت کنید، به آسانی به صدای میانی خواهید رسید.

تجسم تغییراتی که موقع عبور از صدای سینه به صدای میانی رخ می‌دهد.

اصولاً شما هر چه بیشتر نسبت به مکانیسم تولید صدا در بدنتان - هنگام صحبت کردن و خواندن - آگاهی داشته باشید، صدای بهتری خواهید داشت. یکی دیگر از راهکارهای رسیدن به صدای میانی، تجسم تغییراتی است که در اندام صوتی شما صورت می‌گیرد. بنابراین توصیه می‌شود برای درک بهتر تغییراتی که موقع عبور از صدای سینه به صدای میانی رخ می‌دهد، آنچه را که در درونتان اتفاق می‌افتد مجسم کنید. زمانی که در صدای سینه هستید قسمت عقب گلویتان بازتر است و هوای بیشتری از تارهای صوتی شما عبور کرده و تارهای صوتی به راحتی آن را