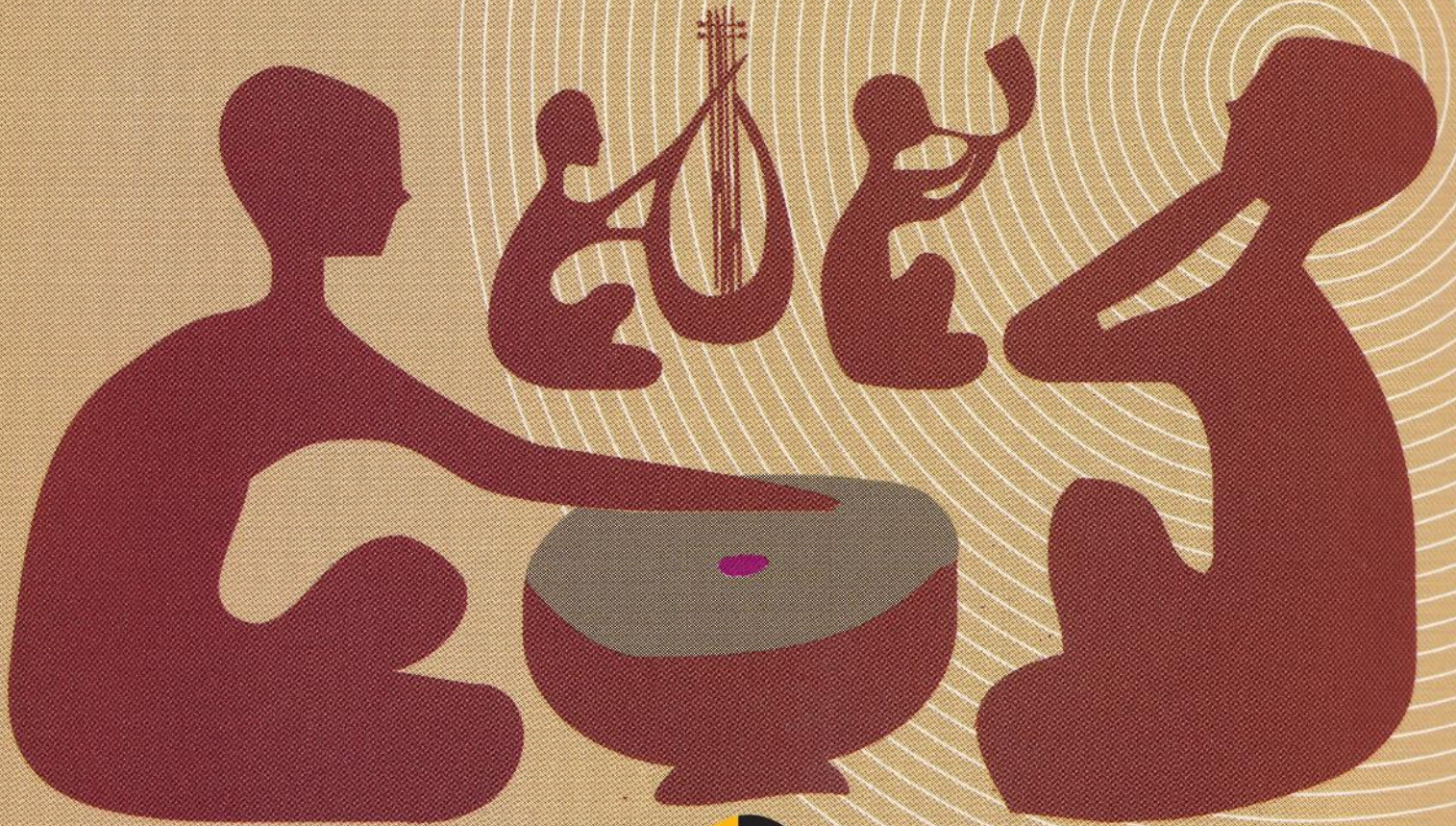


# آموزش اصول خوانندگی و آواز ایرانی

محمد رضا سعیدی



سرشناسه	سعیدی، محمدرضا، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور	Saeidi, Mohamad Reza
مشخصات نشر	آموزش اصول خوانندگی و آواز ایرانی / محمدرضا سعیدی.
مشخصات ظاهری	تهران: نشر ترفند، ۱۳۹۸.
شابک	۱۲۶ ص.
وضعیت فهرست نویسی	۵۰۰۰۰۰ ریال : ۹۷۸۶۰۰۵۹۶۳۹۱۵
یادداشت	فیپا
موضوع	کتابنامه.
موضوع	آواز خوانی
رده بندی کنگره	Singing
رده بندی دیویی	MT۸۲۰
شماره کتابشناسی ملی	۷۸۳
	۵۷۵۳۷۸۴

آموزش اصول خوانندگی و آواز ایرانی  
محمدرضا سعیدی

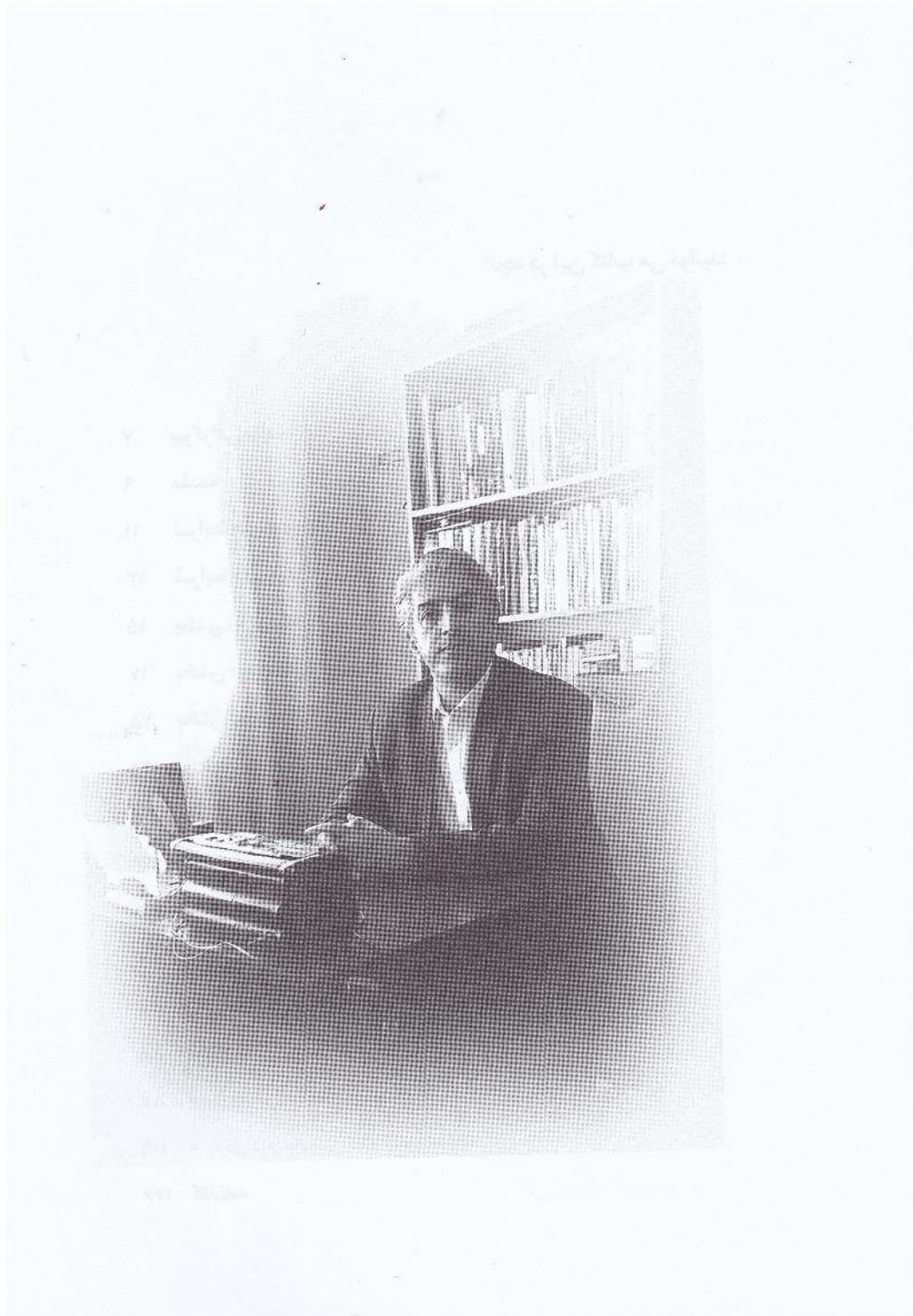
ویراستار و نمونه خوان فاطمه اسلامی  
طراح جلد و صفحه آرا مینا بیگی  
نوبت چاپ اول ۱۳۹۸ • شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۶۳-۹۱-۵  
© حق چاپ: ۱۳۹۸، نشر ترفند  
تلفن: ۰۹۱۲۰۳۸۰۸۶۸



آنچه در این کتاب می خوانید:

۷	بیوگرافی مؤلف
۹	مقدمه
۱۱	شرایط هنرجوی آواز
۱۳	شرایط معلم آواز
۱۵	بخش اول: رابطه‌ی طبیعت، محیط و شخصیت با صدا و آواز
۱۷	بخش دوم: شناخت فیزیولوژی حنجره و روش‌های مراقبت از حنجره و صدا
۲۵	بخش سوم: ساختار صدای انسان و دستگاه تنفس
۳۱	بخش چهارم: کشف صدای صحیح
۳۳	بخش پنجم: اصول تنفس صحیح در آواز (تکنیک نفس‌گیری)
۳۷	بخش ششم: صداسازی (پرورش صدا و حنجره)
۴۵	بخش هفتم: تکنیک‌ها و حالت‌های صدا
۶۷	بخش هشتم: شناخت مهم‌ترین عوامل موسیقایی در شعر فارسی
۷۵	بخش نهم: تقویت اندام‌های گفتار و تلفظ صحیح حروف فارسی
۸۵	بخش دهم: ترانه و تصنیف‌خوانی
۸۷	• پاره‌ی اول: ترانه‌ها و تصنیف‌ها
۱۰۹	• پاره‌ی دوم: آوانویسی کلام ترانه و تصنیف
۱۲۶	کتابنامه



## بیوگرافی هنری مؤلف

محمدرضا سعیدی اول آذرماه ۱۳۵۲ در شهر زنجان به دنیا آمد. در خردسالی نقاشی می کشید و در دوران تحصیل با خوشنویسی نیز مانوس بود. پدرش صدای گرمی داشت و همین مسئله او را به موسیقی و آواز ایرانی علاقه مند کرد. از ۱۶ سالگی با راهنمایی های پدر با آثار استادان آواز ایران آشنا شد. شوق خواندن در ۲۰ سالگی او را به تهران کشاند و دوره های مبانی موسیقی و دوره های ابتدایی آواز را با استاد سیروس حدادی آغاز کرد. دوره های ردیف آوازی استاد محمود کریمی را به مدت ۶ سال نزد استادان علی خدائی و سعید نیک بخش گذراند و با استاد محمد مقدسی یک دوره های کوتاه ردیف آوازی استاد محمود کریمی را باز خوانی کرد. با توجه به علاقه ای وافر به سبک استادان قدیم آواز، به کلاس پیر آواز ایران استاد احمد ابراهیمی راه یافته و چند سالی نیز از آموزش های این استاد بزرگ بهره مند گردید.

## فعالیت ها و سوابق

- شروع فعالیت و اجرای صحنه ای با گروه های مختلف از سال ۱۳۷۵
- تدریس آواز ایرانی از سال ۱۳۸۱ در آموزشگاه های زنجان و تهران
- نگارش دو مقاله به نام های: «ردیف آوازی ایران از دیدگاه روانشناسی» و «رابطه ای طبیعت، محیط و شخصیت با صدا و آواز»
- تأسیس گروه موسیقی دلبانگ در سال ۱۳۹۳ به عنوان خواننده و سرپرست و اجراهای متعدد سازمانی و دولتی
- شرکت در جشنواره ای عید نوروز سال ۱۳۹۶ با عنوان هفته ایران در کشور تایلند با گروه موسیقی دلبانگ از طرف سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی ایران و همکاری رایزن فرهنگی کشور تایلند و اجرای موسیقی برای کارکنان سفارت و رایزنی فرهنگی، ایرانیان مقیم تایلند و سه دانشگاه مهم بانکوک (اسامپشن، کینگ مونکوت و چولالانکورن)
- تهیه و تولید آلبوم «سرنوشت من» در سال ۱۳۹۳ با آهنگی از استاد اکبر محسنی (خالق اثر الهه ناز) و آهنگسازی بیمان خازنی و تنظیم حسین اعتمادی، با یادداشتی از دکتر قدمعلی سرامی و با مجوز رسمی از مرکز موسیقی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی که در اسفند سال ۱۳۹۶ توسط شرکت سروش انتشار یافت.

هیچ کس در پیش خود چیزی نشد  
هیچ آهن خنجر تیزی نشد  
هیچ حلوائی نشد استادکار  
تا که شاگرد شکرریزی نشد

## مقدمه

دیرزمانی بود این جمله که «آواز ایرانی دارای تکنیک نیست و به صورت شفاهی و سینه به سینه آموزش داده می شود»، ذهنم را به خود مشغول کرده بود و با خود می اندیشیدم که آیا ممکن است هنری با این پیشینه و قدمت دارای تکنیک آموزش و اجرا نباشد؟ از این روی در این زمینه مطالعات و تحقیقاتی را آغاز کردم و در طی این مسیر متوجه کمبود منابع مکتوب موسیقی شدم. با توجه به اینکه عمر موسیقی علمی ایران حدود صد سال بوده و هنوز جوان است و به آموزش دوره‌ی پایه و اصول مقدماتی آواز ایرانی به صورت علمی و تکنیکی کمتر پرداخته شده است، نیاز کتابی در این زمینه بیش از پیش احساس شد و برای آنکه بتوانم قدمی هر چند کوچک و در حد بضاعت خود در امر آموزش این رشته بردارم، کتاب حاضر را که نتیجه‌ی ده سال مطالعه، تحقیق و تلاش در زمینه تدریس آواز ایرانی است، به نگارش در آوردم: تا که قبول افتد و که در نظر آید...

این کتاب شامل ۱۰ بخش است و در آن به موضوعاتی چون: شناخت ساختار صدای انسان و رابطه‌ی آن با محیط پیرامون خود، کشف صدای صحیح و چگونگی مراقبت از صدا، صداسازی و تکنیک نفس‌گیری، شناخت موسیقی شعر، تقویت اندام‌های گفتار برای تلفظ صحیح حروف و ترانه و تصنیف خوانی از روی خط نت و آوانویسی، پرداخته شده است. در پایان دوره‌ی آموزشی این کتاب هنرجو باید از لحاظ تکنیک (فنون اجرا)، موزیکالیت (صدای موسیقایی)، سونوریت (صدای مطلوب)، دینامیک (ارائه نوانس و حال درونی ترانه و تصنیف) به اهداف زیر برسد:

- تبدیل صدای نامنظم به صدای منظم و رسیدن به صدای موسیقایی
- شناخت وسعت صدا و رسیدن به وسعت صدای مطلوب
- رسیدن به حجم و قدرت صدای مطلوب
- پختگی و تثبیت صدا
- شناخت گام‌های مختلف براساس وسعت صدای خود

- تقویت اعتماد به نفس و کسب جسارت و جرأت در خوانندگی و آواز
- استایل خوانندگی (فرم صحیح بدن در هنگام اجرا در حالت‌های نشسته و ایستاده)
- نت‌خوانی و سلفژ صحیح و شناخت خط ملودی از روی نت‌نویسی آهنگ
- وزن خوانی و درک صحیح ریتم در موسیقی
- رسیدن به تمرکز صحیح در خوانش
- کنترل صدا و تنفس در هنگام خوانش
- کنترل هیجان و اضطراب در هنگام خوانش
- استفاده درست از تکنیک‌ها و حالت‌های صدا در خوانش
- درک تصویر کلام و مفهوم شعر و تبدیل آن به تصویر بیان
- لحن و بیان درست شعر در ترانه و تصنیف‌خوانی
- خوانش صحیح بدون استفاده از آهنگ با مترونوم
- خوانش صحیح بر روی آهنگ بی کلام
- توانایی بیان احساس در خوانش ترانه و تصنیف

از آنجایی که کتاب حاضر در سطح مقدماتی تهیه شده است و جامع و کامل نیست و همچنین با توجه به وجود منابع و مراجع دیگر در زمینه مباحث تئوری مقدماتی و مبانی موسیقی، مبانی صوت، گام‌ها و فواصل غربی و ایرانی، وزن خوانی و ریتم در موسیقی و... در این کتاب مجال پرداخت به تمام موارد ذکر شده نبوده، بایسته است مربیان و معلمین آواز برای درک این مفاهیم هنرجویان را یاری کنند؛ از این‌روی مراجعه به کتاب‌های زیر نیز پیشنهاد می‌شود:

- تئوری بنیادی موسیقی، پرویز منصوری
- نظری به موسیقی، روح‌اله خالقی
- ریتم در موسیقی، بهزاد مردانی
- وزن خوانی جلد ۱ و ۲، علی‌اکبر شکارچی

از مربیان آواز که این کتاب را مورد تفقد قرار داده‌اند سپاسگزاری و قدردانی می‌کنم و پیشنهاد می‌شود برای آموزش کتاب حاضر و پیش‌نیازهای آن دوره‌ای حدود دو سال را در نظر داشته باشند. هنرجو نیز می‌تواند بعد از به پایان رساندن تمرینات این کتاب با کمک معلم آواز خود و با تمرینات مستمر و مفید به صورت آزمایشی یک ترانه و یا تصنیف در استودیو ضبط کرده و سپس آن را با همراهی گروه موسیقی هنرجویی در صحنه اجرا کند. آن دسته از هنرجویانی که صدایشان قابلیت اجرای ردیف آوازی ایران را داشته باشند با تشخیص معلم آوازشان می‌توانند فراگیری ردیف آوازی ایران را نیز آغاز کنند.

سخن آخر اینکه امید دارم این کتاب برای همه‌ی کسانی که به موسیقی و خوانندگی عشق می‌ورزند و شوق فراگیری این هنر والا را دارند، منبعی مفید بوده باشد و خواندن آواز را برایشان تسهیل کند.

محمدرضا سعیدی

زمستان ۱۳۹۷

رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود  
رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود  
حسن سلطانی

### شرایط هنرجوی آواز

با توجه به اینکه از پیدایش هستی خواندن آواز در وجود بشر بوده است، هر انسانی می‌تواند به اندازه‌ی توانایی صدا و حنجره‌اش در این رشته‌ی هنری پیشرفت کند. داشتن دانش و فن آواز به همراه موارد زیر برای خواننده‌ی آواز ضروری است:

۱. داشتن صدای پایه از نظر رنگ، طنین و جنس صدا
۲. استعداد موسیقایی (گوش خوب، درک ریتم، درک و پردازش درست ذهن از صدا)
۳. عشق و علاقه، پشتکار و سماجت در رسیدن به هدف
۴. داشتن زمان و مکان مناسب برای تمرین آواز
۵. اعتماد به نفس و جرأت در خواندن آواز
۶. دوستدار فرهنگ و هنر ایرانی
۷. ارتباط گرفتن و اعتماد به معلم آواز و پیروی کردن از آموزش‌های او
۸. مرتب و منظم بودن در اجرای تمرینات آواز
۹. داشتن خلاقیت، ابداع و نوآوری



### سرگشته

همایون خرم

شعر

5

9

جواب

13

شعر

16

20

24

جواب

28

سرگشته

31

شعر

34

38

42

جواب

شعر

46

50

53

56

# آموزش اصول خوانندگی و آواز ایرانی

... با توجه به اینکه عمر موسیقی علمی ایران حدود صد سال بوده و هنوز جوان است و به آموزش پایه و اصول مقدماتی آواز ایرانی به صورت علمی و تکنیکی کمتر پرداخته شده است، نیاز به کتابی در این زمینه بیش از پیش احساس شد. برای آنکه بتوانم هرچند کوچک و در حد بضاعت خود در امر آموزش این رشته قدمی بردارم، کتاب حاضر را که نتیجه‌ی ده سال مطالعه، تحقیق و تلاش در زمینه‌ی تدریس آواز ایرانی است، به نگارش در آوردم تا که قبول افتد و چه در نظر آید... این کتاب شامل ده بخش است و در آن به موضوعاتی چون: شناخت ساختار صدای انسان و رابطه‌ی آن با محیط پیرامون خود، کشف صدای صحیح و چگونگی مراقبت از صدا، صداسازی و تکنیک نفس‌گیری، شناخت موسیقی شعر، تقویت اندام‌های گفتار برای تلفظ صحیح حروف و ترانه و تصنیف‌خوانی از روی خط نت و آوانویسی، پرداخته شده است.

در پایان دوره‌ی آموزش این کتاب هنرجو باید از لحاظ تکنیک (فنون اجرا)، موزیکالیت (صدای موسیقایی)، سونوریت (صدای مطلوب)، دینامیک (ارائه‌ی نوایس و حال درونی ترانه و تصنیف) به اهداف قابل توجهی از جمله توانایی بیان احساس در خوانش ترانه و تصنیف برسد...

