

6

كيف تضيفي قوة وثقة على نبرة صوتك

ذكورة أو أنوثة الصوت التي تضلل السامع قد تزرع ثقة المرء بنفسه أدرك تريسي تشيزويك أنه لن ينجح في إبرام الصفقة ودلّه على ذلك الصوت على الطرف الآخر من الهاتف. لكنه لم ييأس، فأحياناً يتطلب الأمر أكثر من اتصال هاتفي واحدة لكسب زبون جديد. لذلك عزم على إعادة الاتصال بهذا الزبون في وقت لاحق لعله يفلح إذا غيّر أسلوبه في العرض.

استهل تريسي حديثه بالقول: «تعلم أنه يُمكنك الاعتماد علينا من حيث جودة منتجاتنا، كما تعلم أن طلبيتك سيتم شحنها في نفس اليوم الذي تطلبه فيه، بالإضافة إلى أن الكفالة والخدمات التي نقدمها هي الأفضل هذا المجال. ثم إننا مستعدون لأن نجعل منتجنا متوافقاً تماماً مع المواصفات التي حددتها ولا أظن أن هناك شركة أخرى يمكن أن توفر خدمات مماثلة... قل لي فقط كم عدد الوحدات التي تريد شراءها؟».

مرت فترة صمت قصيرة، كان تريسي على وشك أن يقطعها بإضافة امتيازات أخرى، عندما حدث ما لم يكن متوقعاً...

«أنا أسفة، آنسة تشيزويك»، قال الصوت على الطرف الآخر من الهاتف «أنت فعلاً مقنعة ولكننا مرتاحون مع المورد الذي نتعامل معه حالياً ولا نفكر بتغييره». دُهل تريسي لدرجة فقد معها تماسكه وقال بسرعة «حسناً، شكراً لك على وقتك» وأفضل الخط. لم يكن من عادته أن ينهي مخابرة عمل هامة بهذا الشكل، لكنه أدرك أنه لو استمر في الحديث فسيجعل من نفسه أضحوكة. كان معتاداً على أن يرفضه الناس خاصة وأنه يبيع مادةً غالية لشركة جديدة نسبياً وفي سوق شديد التنافس.

كان بوسعه أن يتقبل النتيجة؛ أما أن يحسبه البعض امرأة! فهذا أمرٌ لا يستطيع تقبله بسهولة.

بطبيعة الحال يوجد العديد من النساء اللواتي يمارسن مهنته بنجاح وربما أفضل منه، لكنه رجل.. وإذا كان صوته يوحي لبعض المستمعين بأن المتحدث امرأة، فلا بد من أنه يعاني من مشكلة عويصة في صوته. وبما أنه يعتمد في كسب رزقه على لغة الكلام، فقد بدأ يفكر جدياً بحل سريع لمشكلة صوته.

عندما يُخيل للسامع أن المتحدث «فتاة صغيرة»

بدا الاستياء واضحاً على وجه جان كلارك لدى سماعها رنين الهاتف، إذ كانت على وشك مغادرة منزلها في عجلة إلى مقر عملها. فكرت للحظة أن تدع الهاتف يرن لكنها غيرت رأيها فربما يكون الأمر هاماً. رفعت السماعة وأجابت: «ألو.. نعم»، «هل هذا منزل كلارك؟»...

«نعم.. ماذا تريد؟» تتحنح السائل (في هذه الآونة كانت جين تحدث نفسها: إذا كان المتكلم أحد البائعين المتطفلين فسأقفل الخط في وجهه) وأردف قائلاً: هل لي بالتكلم مع والدتك؟.. أود التحدث مع والدتك يا عزيزتي؟.

عندئذ أقفلت جين الخط، دون أن تنبس ببنت شفة وحدثت نفسها: لقد حسب هذا الرجل أنني فتاة صغيرة: ربما تكون الصعوبة التي أواجهها أحياناً في التعامل مع الزبائن لها علاقة بهذا الأمر.

وقع صوتنا على الآخرين وعلّة ذلك

لحظات محرّجة كهذه تحصل عادةً أكثر مما يتوقع أكثر الناس. ثمة نساء يتمتعن بأصوات فتيات صغيرات وكهول بأصوات ضعيفة مضطربة منها ما يمكن وصفه بـ: الصوت الخشن أو الأَجش، أو المتردد أو الصوت الهامس الذي يتحدث به الكثير من رجال الأعمال.

إذا كان صوتك مشكلة أكثر منه ميزة لأنه يتصف بإحدى هذه الصفات، فقد آن الأوان للسعي لتغييره أو تعديله.

بالرغم من أن للعوامل الفيزيولوجية أثرها في وقع صوتنا على أذان الناس إلا أن العوامل النفسية والاجتماعية ذات تأثير أبلغ على طبيعة صوتنا ووقعه على أسماع الآخرين. إليك بعض الأمثلة:

■ المرأة التي تعلمت، من خلال بيئتها التربوية والاجتماعية، أن تكون متحفظة وأن تظهر بمظهر السيدة الرصينة، قد تكتسب صوتاً ناعماً منخفضاً.

- هناك الرجل الذي لا يحب صوته ويتعمد التصنع في الكلام ليغطي عقدة النقص التي تسببها له نبرة صوته.
 - المرأة التي تجد صعوبة في تقبل فكرة الشيخوخة وتميل إلى تقليد صوت «الفتاة الصغيرة» كوسيلة للحفاظ على شبابها.
 - هناك الطفل الذي يسكته أهله باستمرار كي لا يوقظ أخاه أو أخته الصغيرة. هذا الطفل معرض لأن يكتسب نبرة صوت مكتومة ومنخفضة يمكن أن تستمر إلى سن البلوغ.
 - قد يكتسب أحد أفراد عائلة كبيرة صوتاً عالياً من حيث لا يشعر كي يتسنى له إسماع صوته في الجو الصاخب الذي يصحب جلوس أفراد العائلة حول مائدة العشاء.
- لا شك أن رغباتنا الشخصية تدفعنا إلى اصطناع رنة صوت معينة و ذلك لأننا نخشى من أن نظهر أمام أقراننا بمظهر لا نرضى عنه. فالبعض مثلاً يخشى أن يوحى صوته بأنه قاسياً، أو خشناً، أو ربما أنثوياً. إن أموراً كهذه تجعل الشخص يميل إلى المغالاة في اصطناع رنة صوت معينة كي لا يولد لدى السامعين انطباعاتاً خاطئاً. من المؤكد أن رنة الصوت تنتقل غالباً بالوراثة من الآباء إلى الأبناء والأحفاد. فالصوت ينتقل بفعل العامل الوراثي من جيل إلى جيل تماماً كما تورث التحف التي تملكها الأسرة ناهيك عن الصفات الوراثي الأخرى التي لا حصر لها.

من المفيد معرفة السبب أو الأسباب التي جعلتك تمتلك رنة صوت معينة؛ لكن ذلك غير كافٍ لتصحيح الوضع. ستحتاج إلى اتباع برنامج منظم لتقوية وتحسين صوتك.

التدرب للحصول على صوت أقوى

كثيراً ما يُطرح عليّ السؤال التالي: هل تستطيع حقاً أن تغير صوت شخص ما؟ والجواب هو «نعم»، إذ يمكن بتطبيق تمارين مدروسة أن تقوي صوتك تماماً كما يمكن لجسم الإنسان أن يصبح أقوى وأفضل بفضل التمارين الرياضية.

كانت مضيضة أحد البرامج في شبكة تلفزيونية تجارية تواجه مشكلة: كان صوتها متقطعاً وخشناً وغالباً ما يتحول إلى صوت أجش في نهاية الحلقة.

أذكر أنني تلقيت اتصالاً هاتفياً من المشرف على البرامج في الشبكة التلفزيونية المذكورة يسألني عما يمكن أن تفعله هذه المضيضة لتقوية صوتها؛ وعندما اقترحت أن تقوم بتمارين يومية لتحسين صوتها صاح المنتج معترضاً: «ولكنها تعمل ٣ ساعات يومياً لمدة خمسة أيام أسبوعياً ألم يكن من المفترض أن يصبح صوتها أقوى بطبيعة الحال؟» في الواقع لا يمكنك أن تبني صوتاً قوياً ومؤثراً فقط من خلال التكلم. إن الكلام العادي ليس في حد ذاته تمريناً للصوت ولا يكفي لبناء صوتك. لا بد من قيامك بتمارين معينة لتقوية وتدعيم الصوت.

اعتبر هذه التمارين بمثابة ألعاب جمباز لتدريب الصوت، إنها تضيف قوة وحزم للصوت وتجعله يبدو قوياً وعميقاً وأشد وقعاً. إن الممثلين المشهورين يستخدمون التقنيات مماثلة ليجعلوا صوتهم يتناسب مع متطلبات الشاشة والمسرح.

سنعرض قبل الشروع بالتمارين إلى ثلاثة أمور هامة: (١) التنفس، (٢) الدعم الصوتي و (٣) الحالة النفسية.

كيف تتنفس بشكل صحيح

تنفس بشكل طبيعي، فالتنفس الجيد لا يحتاج إلى تهيئة جسدية سابقة، ويجب أن يكون عفويًا. دع الأكتاف مشدودة وكذلك البطن، وليكن الصدر بارزاً إلى الأمام. هدفك يتلخص في الحصول على أفضل صوت بأقل جهد. تجنب الشهيق العميق قبل التحدث لأن ذلك يسحب قدراً كبيراً من الهواء ويؤدي إلى هدر للطاقة وقد يجعلك متوتر الأعصاب. إن كمية الهواء المستنشق لا تهم وإنما كيفية التحكم بهذا الهواء. الضحك غير المتكلف يمتلك زخماً طبيعياً يجعله يمتد لفترة دون الحاجة إلى استنشاق هواء.

يستطيع معظم الخطباء أن يستفيدوا من تعلم استخدام تنفسهم بشكل أكثر اقتصادية إن صح التعبير: إن استنشاقك لكمية كبيرة من الهواء في بداية الجملة قد لا يكفيك لتنتهيها وهذا يجعل نهايات الجمل ضعيفة وغير مسموعة.

إن التحكم بالتنفس يتيح لك الاستخدام الأفضل لذخيرتك من الهواء وبذلك يدعم صوتك كلياً.

تخيل البطة البلاستيكية في الحمام: عندما تضغطها تجبر الهواء على الخروج وعندما تحررها تمتص اللعبة الهواء اللازم إلى الداخل وتستعيد شكلها. إن عملية التنفس (الشهيق والزفير) عند الإنسان تشبه هذه العملية إلى حد بعيد. إن العملية برمتها تتلخص في استبدال الهواء الذي تخرجه بهواء جديد. إن تنفس الهواء بشكل طبيعي يتيح لك التفوه بالكلام بطلاقة والناس بدون أي جهد.

يعير الناس في أغلب الأحيان التنفس اهتماماً خاصاً وذلك لكونه أسهل جزء يمكن عزله في العملية الصوتية. ويعتقد الكثيرون أن السر يكمن في اتقان التنفس الصحيح. لكن وجهة النظر هذه ليست دوماً صحيحة. فكونك تتنفس بشكل ممتاز عندما تتكلم لا يجعلك بالضرورة متحدثاً جيداً. لا تنس أن إخراج الصوت يتطلب عدة عمليات متناغمة تحصل في آن واحد وتتمثل في: التنفس، استجابة الحبال الصوتية وفجوات الرنين. يصدر الصوت نتيجة لاهتزازات الحبال الصوتية التي يحركها الهواء التي يصدر عنها صدى في الصدر والرأس، والصوت الجيد يتطلب تناسق وتكامل هذه العمليات الثلاث. فإذا أتى الصوت كاملاً دون بذل جهد يذكر فهذا يعني أنك تتنفس بالطريقة الصحيحة.

تحديد العوامل التي تدعم الصوت (مدعّمات الصوت)

المقصود بـ مدعّمات الصوت النشاط العضلي الداخلي الذي يسهم في تدعيم الصوت، وهذه العضلات المساندة تمكّنك من إصدار صوت متوازن ونابض بالحوية كما تمكّنك من التفوه بجملته طويلة بسهولة ويسر. اعتبر مدعّمات الصوت بمثابة الأساس الذي تقوم عليه عملية

النطق السليم. وبالذعم المناسب يمكن لصوتك أن يخرج دون عناء أو إحساس بالتعب والإجهاد. إن استخدام العضلات المساندة بشكل صحيح قادر على تحويل صوت مرتعش إلى صوت أكثر اتزاناً. ولكي تشعر بعمل عضلاتك المساندة اتبع هذه التجربة: حاول أن تقهقه. إن الضحك العفوي الحر يعطي يفرز طاقةً وحيوية هائلة. والواقع أنه يمكننا اعتبار الجزء المتوسط من الجسم المركز أو المحرك الذي يولد الطاقة التي يحتاجها صوتك. عندما تتكلم لا تشعر بنفس الاندفاع الداخلي الذي تشعر به عندما تضحك. إن مدعّمات الصوت التي ترافق التكلم العادي تتدخل بصورة أقل وضوحاً، وعلى أية حال إذا دقت جيداً فستجد أن عملية الكلام يواكبها جهد عضلي في الجزء الأوسط من جسمك. وهذا الإحساس يعني أن عضلاتك المساندة تفعل فعلها. إن تواصلك مع هذا الجزء من جسمك يساعذك في التحكم بصوتك.

إن التدعيم الجيد للصوت يحتاج إلى التوفيق بين التوازن والمرونة كما في الفراش الذي تستلقي عليه. إذا كان الفراش قاسياً جداً فلا يمكنك الاسترخاء وإذا كان أكثر طراوةً من اللازم يميل الجسم إلى التقعر، وكذلك الدعم الصوتي. إذا كانت العضلات الداخلية مشدودة أكثر مما يجب فسوف تشعر بتوتر داخلي. على حين إذا كانت العضلات رخوة جداً فقد يفقد صوتك قوته. إن العديد من الخطباء يرتكبون هذا الخطأ وذلك عندما يجعلون صوتهم يخرج من البلعوم والأصح أن يتركوا العضلات الداعمة تقوم بعملها. كل ما هو مطلوب أن

يبقى البلعوم مفتوحاً ومسترخياً. إن تدعيم الصوت لا يستدعي التشغيل المتعمد للعضلات فهو يحصل بشكل عفوي كجزء من عملية تفعيل الصوت مثله في ذلك مثل التنفس الطبيعي.

أهمية الجلوس بطريقة صحيحة

إن الوضع الجيد للجسم يتيح للصوت الانسياب بحرية ويساعد الصوت على الخروج كما يمكنك من التحدث بصوت رنان ومفعم بالحيوية. وعلى أية حال فإن اتخاذ وضعية جيدة لا يعني أنه يجب أن تقف كما يقف الجندي أمام رئيسه، فرفع الأكتاف ونفخ الصدر وشد البطن إلى الداخل يجعلك متوتراً.

إليك بعض القواعد البسيطة التي يمكنك اتباعها في هذا الشأن:

- قف بشكل صحيح دون انحناء ودون تصلُّب.
- انتبه إلى وضعية القدمين كي تبقى محافظاً على توازن جسمك
- دع كتفيك مسترخيان
- تجنب الانحناء أو التهدل في وقفتك. إن الوقوف بشكل غير طبيعي أو صحي من شأنه أن يعيق عملية التنفس الطبيعي الذي يؤثر بدوره على صوتك.

إن هذه القواعد تصلح أيضاً للتطبيق عند التكلم جالساً. عندما يتكلم المرء وهو جالس يميل عادة إلى الاسترخاء والتحرر أكثر مما يجب، وخاصة عندما يتحدث على الهاتف، لعلمه بأن الطرف لآخر

يسمعه فقط ولا يراه لذلك يعتمد إلى الاسترخاء الزائد وقلة الاكتراث مما يفقده القدرة على استخدام المرتكزات أو الدعامات الصوتية التي عرضنا لها، وينتهي به الأمر إلى التحدث من خلال حنجرتة وهذا ينهك عضلات الحنجرة ويجعل صوته يضعف ويتناقل بسرعة. لذلك من الأفضل عندما تتحدث لفترة طويلة على الهاتف أن تتبّه إلى طريقة جلوسك، وتذكر أن الصوت يعني متاعب أقل.

وأخيراً حاول أن تبذل جهداً أكبر لتجنب تقويس الظهر والاسترخاء الزائد عندما يتناكب شعور بالتعب.. إن الجلوس بشكل ملائم ومريح يمد صوتك بالطاقة والحيوية اللازمين.

كيف يمكن لـ ١٢ دقيقة من التمرين المتواصل أن تساعدك في بناء صوتك

يتضمن هذا التمرين: (١) تمارين تنفس، (٢) تقنيات اللفظ و(٣) التدريب على الكلام والجمل.

سيكون أول أهدافك بناء الصوت عن طريق تمارين تمكنك من الاسترسال في الكلام بزخم، ومن ثم توظيف القوة المكتسبة في تحسين خطابك. ستيح لك التمارين اكتشاف المزايا الطبيعية لصوتك واستثمار هذه المزايا لتنمية قدرتك الصوتية.

تابع قراءة هذا الفصل لتتعرف على التمارين التي قد تبدو مربكة لأول وهلة. لا تنس أنك تحتاج يومياً إلى ١٢ دقيقة فقط من التمرين. وكأي برنامج تدريبي آخر ستتمكن من تنفيذ التمارين العملية بعد فترة

وجيزة بسهولة شديدة وستكتشف أن التمارين بسيطة وسهلة التعلم إلى جانب كونها مسلية. بعد تكرار التمارين بضعة مرات ستصبح التمارين مجرد عمليات روتينية يمكنك أن تتدرب عليها وأنت تستحم، أو خلال ارتدائك ثيابك أو داخل سيارتك أو خلال سيرك على قدميك.

أعرف مديراً تنفيذياً لأحد الشركات يقوم بتمارينه أثناء توجهه إلى مكتبه في الطابق السادس والأربعين بعد أن يستقل المصعد مستغلاً وجوده وحيداً في المصعد. في الأيام المحمومة حين لا تتاح لك فرصة تخصيص ١٢ دقيقة من وقتك لتمرينك اليومي، لا تهن أو تستسلم بل قم بعدة تمارين قصيرة كلما سنحت لك الفرصة لا تنس أن تحقيق أفضل النتائج يتطلب التدريب بشكل منتظم. من هذا المنطلق فقط يمكنك بناء القوة والتحمل المطلوبين.

مقومات التمرين الصوتي

إليك أولاً هذا المخطط القصير الذي يفصل العناصر التي يتضمنها التمرين:

١. تمرين الاسترخاء/التنفس دقيقة واحدة
٢. تمرين الترنيمة المساندة ثلاثة دقائق
٣. تمرين الصوت الممتد ثلاث دقائق
٤. غناء كلمات ثلاث دقائق
٥. تمارين التكلم المدعمة دقيقتان

قد تبدو بعض هذه التمارين محرجة خاصة إذا كانت ممارستها على مسمع من الجيران أو بعض أفراد العائلة. في هذه الحالة بوسعك أن تضع وسادة على بعد ٢,٥ سم من فمك أثناء التمرين. ستمتص الوسادة ٩٠٪ من الصوت أما الـ ١٠٪ المتبقية فلا يمكن لأحد سماعها. إذا استخدمت الوسادة ككاتم للصوت يمكنك أن تتدرب بكامل صوتك وهو المطلوب. تصور أنك تنزل في فندق، حيث لا يوجد مبرر لعدم التمرن!

أثناء أداءك لتلك التمارين قد تجد أن بعضها يستغرق وقتاً أطول مما توقعت؛ لا تحاول القيام بكل التمارين المدرجة في كل قسم دفعة واحدة، هناك مجموعة متنوعة من التمارين تجعل التدريب اليومي مسلياً. فمثلاً: في القسم الرابع (غناء الكلمات) يمكن في يوم ما أن تختار التمرين «IOWA» وفي المرة القادمة يمكن أن تختار «LULLABY» وهكذا دواليك. تذكر أنه لديك ١٢ دقيقة من التمرين اليومي. والآن إليك الطريقة المتبعة في التمارين:

١- تمارين التنفس / الاسترخاء بغية التحكم بعملية التنفس
(دقيقة واحدة)

سوف يسترخي الفم والحنجرة والفك بواسطة التمارين التالية وهذا سيساعدك بتحقيق تحكم أفضل للتنفس.

تنفس بنعومة (كالهمس) وازفر ببطيء وأنت تنطق:

“PAH-H-H-H-H-H-H-H-H”

يجب أن يسري الهواء بصورة منتظمة.

- لا تستنشق عميقاً. تنفس بشكل طبيعي دائماً.
- دع فكك مرتخياً وفمك مفتوحاً (فكر بوضعية الفم عندما يفحص الطبيب حنجرتك).
- دع الفم والحنجرة والفك مسترخيين
- دع الهواء يتدفق باستمرار وتوقف قبل أن ينقطع تنفسك. سوف يبدو هذا وكأنه تتأوَّب متكاسل كرر نطق:

“PAH-H-H-H-H-H-H-H-H-H”

اتبع نفس التعليمات السابقة وكرر تمارين التنفس هذه ٤ مرات، توقف بعد كل عملية زفير لتدع الجسم يعوض بشكل طبيعي عن الهواء الذي استهلكته رئتاك.

أعد الكرة:

“PAH-H-H-H-H-H-H-H-H-H” (توقف)

الآن أطلق زفرة ... TAH

“TAH-H-H-H-H-H-H-H-H-H” (توقف)

الآن أطلق زفرة KAH

“KAH-H-H-H-H-H-H-H-H-H” (توقف)

أخيراً أطلق زفرة ... MAH.

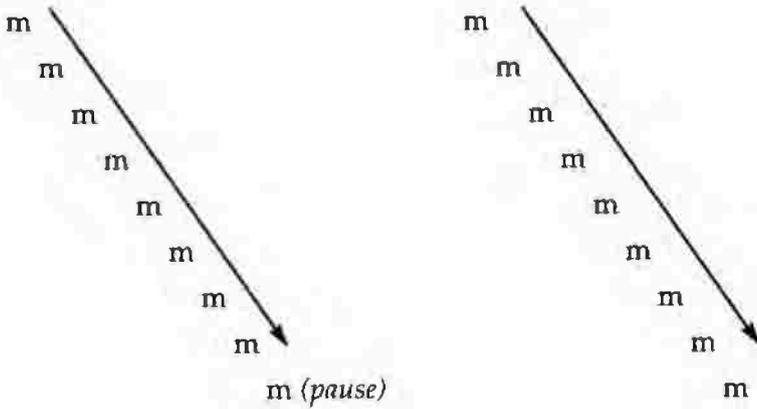
“MAH-H-H-H-H-H-H-H-H-H” (توقف)

كرر هذه التمارين إذا استطعت عدة مرات يومياً بفواصل دقيقة واحدة.

التدرب على سلم الهمهمة «Humming Scale» (٣ دقائق)

قم بعدة صهمهمات متصلة صعوداً ونزولاً تبعاً لطبقة صوتك. تخيل نفسك تدندن صعوداً ونزولاً السلم الموسيقي المألوف دو - ره - مي - فا - سول.... تمرن بالشكل الذي يريحك. إذا شعرت بأن العلامة الموسيقية (النوته) عالية جداً أو منخفضة جداً بالنسبة لك فدعها. إذا كنت تجد صعوبة في ترديد السلم كاملاً فلا تقلق. حاول فقط أن تدندن أنغاماً مختلفة دون الالتفات إلى تسلسل النغمات. تذكر أن ما تقوم بها ليس تمريناً لطبقات صوتك وإنما لبناءه. وإذا ركزت بشكل جيد على الإحساس بالرنين فستحصل على نتائج جيدة. ابدأ بطبقة صوت منخفضة وارتفع شيئاً فشيئاً حتى أعلى نوته ثم انزل تدريجياً (نوته تلو النوته). اصعد واهبط بصوتك متبعاً سلماً يبدأ بـ ١ وينتهي بـ ٩. توقف وخذ نفساً بعد كل «همهمة» (راجع الشكل أدناه).

ركز على الإحساس بالرنين وابحث عن طبقة الصوت التي تولد أشد الاهتزازات (ذبذبات) لتحديد الطبقة الأقوى في صوتك. فمثلاً إذا كنت تشعر بان الذبذبة أكثر شدة في الطبقات المنخفضة من صوتك فهذا يشير إلى أن صوتك الطبيعي منخفض. في هذه الحالة سيواكب تخفيضك لصوتك اهتزازات أكبر في صدرك، وهذا ما يعرف بـ الرنين الصدري، وعندها يصبح لفظك للكلمات أعمق وأشد وقعاً. كرر تمرين «الهمهمة»:



ثمة سيدة تعمل كمديرة مالية و هي معروفة بصوتها المتميز والحاد (حتى أنها تلقت عرضاً لتأدية إعلانات إذاعية) وذات يوم قررت على سبيل التجربة أن تؤدي تمرين «الهمهمة المتدرجة» قبل أن ترد على الهاتف. وقد نجم عن ذلك انخفاض صوتها بشكل ملحوظ لدرجة أن كل من تكلم معها من زملائها في ذلك اليوم لم يعرفها. حاول أنت أن تمارس تمارين «الهمهمة» بشكل يومي وستجد أنها طريقة مناسبة جداً لتغيير صوتك تغييراً جذرياً. فبتفعيلك للرنين الصدري لطبقة صوتك ستضمن لنفسك بداية حسنة.

٣- التمرن على الأحرف الصوتية لرنين وقوة أفضل

اعتبر الحروف الصوتية بمثابة «وحدات تخزين للصوت». إن التدريب على الأحرف الصوتية يغذي الصوت ويمنحه زخماً أكبر. إن أغلب الناس لا تفتح فمها أو توسع حنجرتها بشكل كاف عندما

تتكلم، مع العلم أن هذا يؤثر على الصوت ويساعد على ويجعله ينساب بسهولة وحرية. لقد أظهرت الكثير من الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من التأتأة لا يلاقون أية صعوبة عند الغناء. إن قدرتك على استثمار هذه الحرية في المخاطبة كثيراً ما تكون العلاج الفعال للتأتأة.

تمرين الـ «mAH» الطويلة لجعل الرنين ينتقل إلى الحرف الصوتي

ابدأ بصوت الهمهمة، وبعد ثانية أو ثانيتين افتح فمك جيداً وانطق «ah» دون أن توقف الهمهمة. إنه الصوت عينه الذي تصدره عندما يفحص الطبيب حنجرتك. انتقل الآن من الهمهمة إلى نطق الحرف الصوتي الممتد:

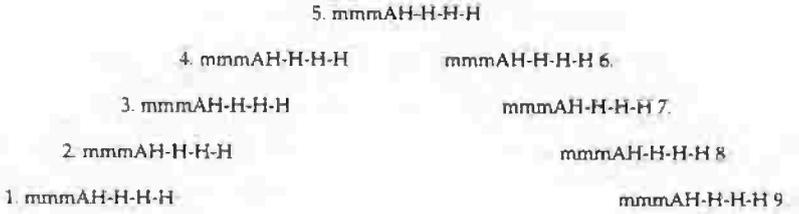
«mmmmmm AH-H-H-H-H-H-H-H»

إن الهدف من ذلك هو نقل فعل الرنين من صوت همهمة إلى حرف صوتي ممتد. تذكر أن تتنفس بشكل طبيعي. كرر:

«mmmmmm A AH-H-H-H-H-H-H»

استخدام سلم الـ «mAH» لتنمية القوة (دقيقتان)

قم بتمرينات متتالية على نطق الحرف الصوتي الممتد: mAH صعوداً ونزولاً. ابدأ بطبقة صوت منخفضة وارتفع وانخفض بصوتك تدريجياً على السلم. تدرب دون أن تجهد نفسك. توقف لتأخذ نفساً بعد كل «mAH» طويلة.



ركز على إحساسك بالرنين في رأسك وصدرك وتذكر أنه لا يمكنك أن تشعر بنفس شعور الطنين والدغدغة التي شعرت بها وأنت تهمهم وذلك لأن الشفتين تبقى مفتوحتان حين تلفظ المقطع الصوتي AH. قد تشعر بالرنين في أجزاء باطنية أخرى من جسمك كالحنجرة أو الصدر. إذا كنت لا تحس بأية اهتزازات في البداية، فضع يدك على صدرك أثناء قيامك بالتمارين. سيكون ذلك مفيداً في استشعار الاهتزازات التي تحدثنا عنها.

- حاول تحديد المجال الصوتي حيث تشتد الاهتزازات: هل يقع هذا المجال في أواسط أو في الجزء الأدنى من طيفك الصوتك.
- تخيل أنك تنادي شخصاً ما. تجنب الصراخ في هذه الحالة لأن الصراخ من العوامل التي ترهق الصوت.
- لا بد أن تبذل جهداً لتتعم بصوت رنان، لأن الرنين الصوتي يمنحك القدرة على الاستمرار.

وبالمناسبة إذا شعرت بأن صوتك يشويه بعض التردد فلا تقلق؛ وذلك لأن الصوت المتردد أمر طبيعي يُعرف لدى الأخصائيين بـ خفقان الصوت أو «vibrato». وهي صفة تتحلى بها أصوات جميع المطربين المتمرسين وتجعل أصواتهم أكثر عذوبة. لذلك أقول: دع صوتك يخفق ولا تحاول كبجه. ولا تخشى أن يؤثر ذلك على نبرة خطابك فظاهرة الـ vibrato لن على الكلمات الخطابية لأن إلقاء خطبة أو محاضرة يحتاج إلى تدعيم صوتي أقل مما تحتاجه الأصوات الغنائية.

التدرب على سلم الـ mAH المضاعفة [Double mAH Scale]
للتحكم بالتنفس والقدرة على الاستمرار:

لتحسين التحكم بالتنفس وبناء والقدرة على الاستمرار تدرب على نطق الـ «mAH» الممتدة مرتين متتاليتين. هدفك هو أن تؤدي نغمتين كاملتين رنانتين دون انقطاع:

«MMMMMAHHHAHHH»

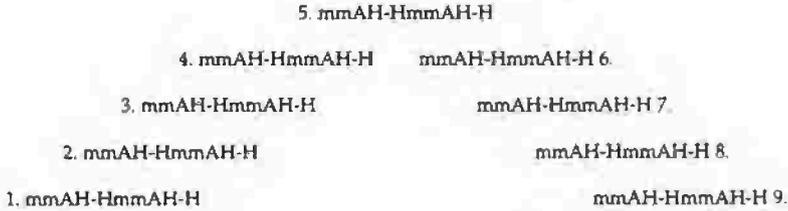
تأكد أن لديك النفس المتبقي الكافي لتؤدي الـ mAH الثانية. لا تُخرج الهواء كله دفعة واحدة من رثتيك بل استبق بعضه. كرر:

«MMMMMAHHHAHHH»

كيف يُفعل سلم «mAH المضاعفة» العضلات (دقيقتين)

ابدأ بطبقة صوت منخفضة ثم ارتفع إلى أقصى درجة، ثم وبنفس الأسلوب خفض صوتك تدريجياً. توقف لتأخذ نفساً بعد كل mAH مزدوجة.

- انتبه لعمل العضلات المدعّمة، هل تستشعر حركة العضلات الداخلية أثناء نطقك؟، قد تشعر بشيء من التوتر في العضلات حول الجزء الأوسط من جسدك. لا تدع هذه العضلات تبقى متوترة بل دعها تعمل بحرية من تلقاء نفسها.
- أصغ إلى الرنة في صوتك والصدى الذي يعقبها وذلك لأن الأصداء تدل على حصول الرنين وكلما كثر الرنين كلما كان الصوت أفضل.



كيف يُمكنك تمرين الـ «mAH» المضاعفة من تخفيض طبقة صوتك HERE (نصف دقيقة إلى دقيقة)

سيساعدك هذا التمرين الجيد على تخفيض طبقة صوتك. كرر القيام بتمرين الـ «mAH» المزدوجة. ولكن هذه المرة غير طبقة صوتك في الـ mAH الثانية: ابدأ mAH الأولى بطبقة صوت متوسطة ثم انتقل إلى طبقة منخفضة في الـ mAH الثانية على النحو التالي:

mmmmAH-H-H-H-H

 mmmmAH-H-H-H-H

تأكد من أن تبدأ بطبقة صوت مرتفعة بشكل كاف كي يتسنى لك الهبوط بطبقة صوتك. أدّ الـ «mAH» (المزدوجة) بنغمات (نوطات) مختلفة.. تذكر دائماً أن تتمرن بالشكل الذي يريحك. يمكنك دوماً أن تكرر التمرين بنغمة أعلى أو أخفض. إذا كان صوتك أقوى في المجال المتوسط أو الأعلى وأضعف في الجزء المنخفض من طيفك الصوتي، فتقنية «الهبوط المفاجئ» ستساعدك على نقل القوة والرنين إلى الطبقات المنخفضة حيث تريدها.

ثمة حالات نادرة وهي الحالات التي ينعكس فيها الوضع. فقد دربت مرة طبيببة نفسية ذات طبقة صوت منخفضة جداً لدرجة أن المرضى كانوا يظنونها رجلاً عند مخاطبتهم لها عبر الهاتف مما أدى إلى مواجهات محرّجة. لهذا كانت بحاجة فعلاً لصوت أعلى. هذه حالة نادرة فعادةً ترحب النساء بخاصية كهذه. لأنه من المعروف أن الصوت المنخفض يتمتع عادةً بجاذبية وسحر.

٤- غناء الكلمات لزيادة الرنين «RESONANCE»

الآن وبعد أن تدربت على همهمة صوت الـ «mAH» أن الأوان لتدرب على نطق كلمات حقيقية. إن كل كلمة تتضمن أحرف صوتية مختلفة. لذلك سيؤدي التمرن على مجموعة من الأصوات المدعّمة إلى تقوية هذه

الأصوات عندما تتحدث أو تلقي خطاباً، وهذا سيجعل صوتك أكثر رنيناً. والهدف هو أن تشعر بالاهتزازات التي توأكب نطق كل حرف صوتي. حاول أن تجعل كل الأصوات رنانة. لا تحاول تأدية جميع الكلمات المدرجة هنا دفعة واحدة بل نوع الكلمات التي تتدرب لفظها.

تطبيق التمرين IOWA

في نفس واحد اد الأصوات الثلاثة AH, OH, I دون التوقف بين حرف صوتي والصوت الذي يليه، دع الأحرف تصدر بشكل متصل بحيث تبدو وكأنك تغني كلمة «IOWA».

- حافظ على سلامة اللفظ من بداية الكلمة حتى نهايتها.
- افتح فمك جيداً حين تلفظ الحرف الصوتي.
- يجب أن يكون كل من الفم والحنجرة والفك في حالة استرخاء.
- تنفس بشكل طبيعي.

كر: I-----yo-----WA-----

إن إضافة الصوت «y» قبل الـ «O» يؤدي إلى استمرارية الصوت عندما تنتقل من الـ I إلى الـ O.

غناء سلم IOWA (٢-٣ دقائق)

ابدأ بطبقة صوت منخفضة واصعد تدريجياً عبر السلم منتقلاً من «نوتة» إلى «نوتة» ثم اهبط مرة أخرى متبعاً نفس الأسلوب. تتدرب بالطريقة التي تريحك.

توقف للتنفس بعد كل I-YO-WA ممتدة.

5. I-----yO-----WA-----
 4. I-----yO-----WA----- I-----yO-----WA----- 6.
 3. I-----yO-----WA----- I-----yO-----WA----- 7.
 2. I-----yO-----WA----- I-----yO-----WA----- 8.
 1. I-----yO-----WA----- I-----yO-----WA----- 9.

«التمرن على الـ «IOWA Drop» (نصف دقيقة إلى دقيقة)

قم بتطبيق نفس التقنية التي استخدمتها في التمرن على الـ mAH المزدوجة، مستخدماً اللفظة IOWA بدل mAH. ابدأ الصوت الأول I بنوطة متوسطة ثم انتقل إلى نوطة منخفضة لأداء الصوتين «O» و «WA».

يجب أن تبدو كالتالي :



جرب لفظ كلمة IOWA على النحو المشار إليه حتى تصل إلى نوته منخفضة جداً.

تطبيق التمرين «LULLABY»

أد هذه المقاطع الصوتية الثلاثة في نفس واحد

LUH-----LUH-----BY-----

لاتدع الأحرف الساكنة (consonants) تمتزج بالأحرف الصوتية، تذكر أن معظم الأصوات الساكنة توضح النطق أما الأحرف الصوتية فترسلها.

ولكي يتمتع صوتك برنين طبيعي ينبغي أن تكون الأحرف الصوتية عميقة وطلقة. عندما تتدرب على أداء الأحرف الصوتية لا تكثر كثيراً لدقة اللفظ. لا بأس من الغش قليلاً إذا أردت أن تبقى الأحرف الصوتية مفتوحة وطلقة. كي تتمكن من استشعار أعلى درجة من الرنين يمكنك أن تغير لفظة LUH-LUH-BY إلى LAH-LAH-BY. تذكر أن مطربي الأوبرا المحترفين يعدلون لفظهم أحياناً للحصول على أفضل صوت.

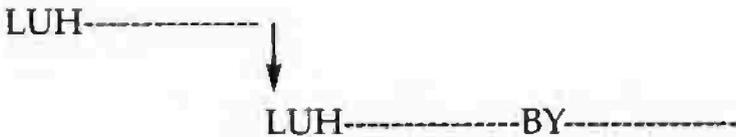
غناء سلم الـ LULLABY (٢-٣ دقائق)

ابدأ بطبقة صوت منخفضة وارتفع بصوتك تدريجياً ثم انخفض بصوتك مرة أخرى بنفس الطريقة منتقلاً من نوته إلى نوته.

5. LUH-LUH-BY
4. LUH-LUH-BY
3. LUH-LUH-BY
2. LUH-LUH-BY
1. LUH-LUH-BY
- LUH-LUH-BY 6.
- LUH-LUH-BY 7.
- LUH-LUH-BY 8.
- LUH-LUH-BY 9.

التدرب على الـ «LULLABY Drop» (نصف دقيقة إلى دقيقة)

تدرب على «انخفاض الـ LULLABY» بنغمات (نوته) مختلفة وصولاً إلى أدنى نغمة ممكنة.



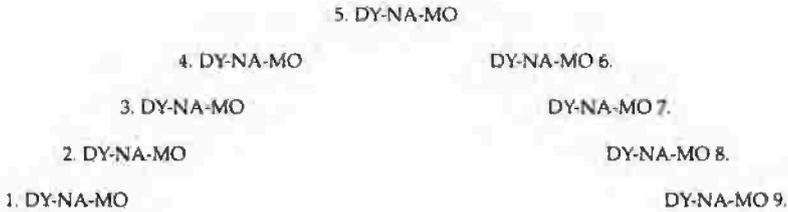
تطبيق التمرين DYNAMO (٢-٣ دقيقة)

أد هذه المقاطع الصوتية دفعة واحدة:

DY-----NA-----MO-----

تنعيم السلم ال DYNAMO

ابدأ بطبقة صوت منخفضة ثم ارتفع عبر السلم ثم اهبط. كرر الصعود والهبوط.



التمرن على ال «Drop» «DYNAMO» (نصف دقيقة إلى دقيقة)

تدرب على «انخفاض ال «DYNAMO» بنغمات (نوته) مختلفة وصولاً إلى أدنى نغمة ممكنة.



استخدام تمرين ال DIALOG

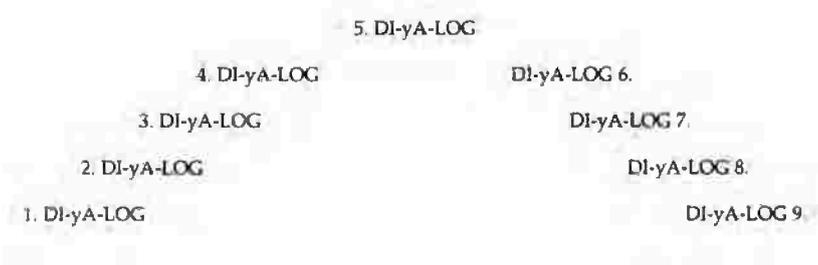
أد المقاطع الثلاثة التالية دفعة واحدة

DI-----yA-----LO-----G

إن الغرض من إضافة حرف الـ y قبل الـ A هو لوصول الـ DI بـ A لا تهتم لوجود الـ g الأخيرة في DIALOG: ركز اهتمامك على الأحرف الصوتية.

تنعيم سلم الـ DIALOG (٢-٣ دقائق)

ابدأ بطبقة منخفضة ثم ارفع صوتك ثم خفضه مرة ثانية وأنت تنزل السلم:



التمرن على الـ «DIALOG Drop» (نصف دقيقة إلى دقيقة)



تطبيق التمرين «LIONEL»

بنفس واحد أد هذه المقاطع الثلاثة دفعة واحدة:

LI-----yO-----NE-----

إن الغرض من إضافة الـ y قبل الـ O هو لوصول الـ LI بـ O. أضف الـ «L» الأخيرة في الثانية الأخيرة بحيث لا تتداخل مع الحرف الصوتي الذي يسبقها.

غناء سلم «LIONEL» (٢-٣ دقائق)

ابدأ ببطيئة صوت منخفضة وارتفع تدريجياً ثم انخفض بنفس الطريقة نغمة بنغمة.



التمرّن على الـ «LIONEL Drop»

تدرّب على «LIONEL Drop» بنغمات متعددة حتى تصبح النوته المنخفضة منخفضة بما فيه الكفاية:



استخدام تمرين الـ LAYAWAY

أد المقاطع الثلاثة التالية دفعة واحدة :

LAY-----YA-----WAY-----

الغرض من إضافة الـ y إلى الصوت قبل الـ A هو للوصل بين LAY و A.

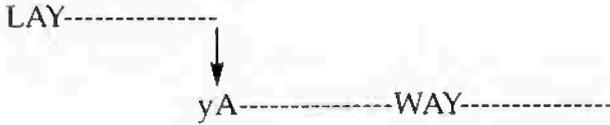
غناء سلم الـ LAYAWAY (٢-٣ دقيقة)

ابدأ ببطيئة منخفضة وارتفع تدريجياً ثم انخفض بنفس الطريقة أي «نوته تلو النوته»؛ توقف قليلاً عن التنفس بعد كل «LAY-YA-WAY».

1. LAY-yA-WAY
2. LAY-yA-WAY
3. LAY-yA-WAY
4. LAY-yA-WAY
5. LAY-yA-WAY
6. LAY-yA-WAY
7. LAY-yA-WAY
8. LAY-yA-WAY
9. LAY-yA-WAY

التدريب على الـ "LAYAWAY Drop"

تدرب على الـ «LAYAWAY Drop» بنغمات متعددة حتى تصبح النوتة المنخفضة منخفضة بما فيه الكفاية:



هناك كلمات أخرى في الجزء المقبل باستطاعتك التدريب التدرج على بعض منها. اختر منها ما تجده «قابلاً للغناء». فمثلاً كلمة AMA-ZON قد تكون أكثر سلاسة من كلمة مثل «Absolutely».

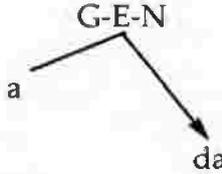
٥. استخدام تمارين خطابية معززة في بناء الرنين:

آن الأوان لتطبيق القوة التي يُفترض أن تكون قد اكتسبتها بفضل هذه التمارين والتقنيات، على الكلمات المحكية. إن الكلمات والعبارات التالية مصممة لتقوية الأحرف الصوتية في لفظك. وهذا سيساعدك على بناء الرنين في الكلام المنطوق. لاتنس أن التمارين المخصصة في هذه المرحلة لا تبدو واقعية. وهنا أيضاً سيتعين عليك ترديد أصواتاً ممتدة لكن الفرق أنك الآن لا «تغني» الكلمات بل تقولها.

تدرّب على كلمات وجمل (دقيقتان)

هناك العديد من الكلمات والجمل التي يمكن التدرّب عليها خلال تمرين واحد. اختر بضعة كلمات للتدرّب عليها ولمدة دقيقتين يومياً. ثم اختر بضعة كلمات أخرى إلى أن تنتهي الكلمات المحددة في التمرين. يُفترض أن يستغرق ذلك عدة أيام.

تدرّب على كل كلمة على حدة، ردد كل كلمة بنفّس واحد وبصوت قوي. مدد الكلمات قليلاً مركزاً على الأحرف الصوتية (أحرف العلة)، فمثلاً إذا تمرنت على كلمة agenda فرددّها على النحو التالي:



- غير مقام أو درجة ارتفاع صوتك مطلقاً له العنان. سيفيدك ذلك في تحديد نبرة صوتك الطبيعية التي تتكلم بها.
- ركز على إحساسك بالاهتزازات في رأسك وصدرك.
- افتح فمك جيداً وارخ الفم والحنجرة والفك.
- تنفّس بشكل طبيعي.

أقرأ الكلمات التالية بصوت عال من اليسار إلى اليمين، كرر كل كلمة وجملة عدة مرات محاولاً تغيير مقام صوتك أو درجة ارتفاعه. جرب عدة مقامات:

abode	agenda	align	annoy
Alabama	alibi	alien	alone
Amanda	amazing	Amazon	Amelia
Ammonia	amnesia	analogy	antomy
Apology	Angela	Anita	anonymous
Avocado	audio	avail	avenue
Anemia	avow	azalia	Apollo
What's on the agenda?			
Amelia has no alibi.			
Angela is on the avenue.			
baby	Babylonian	balcony	ballet
Baloon	balmy	bamboo	banana
Banjo	bay	beamy	beautify
Because	bee	beeline	belay
Belgium	belic	bellboy	below
Benjamin	Beulah	biennial	biology
Blow	blue jay	Bohemian	baloney
Bombay	bonanza	bounteous	bowling
Buffalo	bulova	bungalow	byline

the bellboy went to Belgium.

Beulah plays the banjo.

The balcony was by the bay.

Calmly	cameo	camouflage	Canada
Cannonade	canoe	canopy	canyon
Casino	casually	catalogue	cautiously
Cavalcade	cello	chameleon	chancy
Chattanooga	chewing	Chicago	Chinatown
Choosy	chow	Claudia	clientele
Cloudy	cocoa	cola	coincide
Collide	colloquial	colony	Columbia
Comedy	company	confuse	congenial
Cowhide	cozy	C.P.A.	Cuba

send the catalogue to Chicago.

Claudia goes to Columbia.

What caused the cannonade?

D.A.	daily	dandelion	day
Decoy	deeply	defy	delay
Delilah	delusion	denial	diagonal
Dial	dialogua	diamond	Diana
Dilemma	Dinah	dioxide	diva
Doe	dogma	domino	Donna
Double time	doughboy	dowdy	downsize
Downtown	dubious	duel	
Dungeon	duo	dynamo	

Donna wants the diamond.

I deny the dialogue.

It's the dilemma of the decade.

Easily	ebony	ecology	ego
Eileen	Elena	elevation	eleven
Eli	Elijah	elusive	Emily
Emmanuel	empathize	emphysema	employee
Enchilada	endive	enemy	enigma
Enthusiasm	Episcopalian	epitomize	enjoy

Envy	equalize	Eugene
Eventide	evil-eyed	encyclopedia
Eulogy	euthanasia	Eva

We enjoy the employee.

I envy Emily.

Eli has an ego

Fade away	fallacy	family	Fay
F.B.I.	fee	feebly	fellow
Fellowman	felony	fiance	field day
Fine	fivefold	flamboyant	flamingo
Flow	flow in	flow out	flue
Fluency	fly	flyaway	funny
Foamy	folio	follow	
Fountain	fume	fantasia	
Fiasco	feeling	following	

I'll fly away with my fiancé.

Fay joins the famil.

Follow the F.B.I.

Gala	Galilee	galvanize	gaudy
Geisha	gelatin	Geneva	genius
Geology	ghostly	G.I.	gigolo
Glassy	global	gloomy	glue
Go	go along	goofy	gown
Guillotine	gumbo	guy	gymnasium
Getaway	gummy	golden	genuine

The gala is in Geneva.

He's a genius in geology.

Go with the gigolo.

Halloween	hallowed	handyman	hello
He-man	hideaway	highland	hobo
Holiday	hollow	homely	honey
Honeymoon	household	how	howling
Hue	Hugo	humanize	hyena
Heavenly	helium	hallelujah	hazy
Hexagon	heehaw	hayseed	hullabaloo

The honeymoon was heavenly.

Say hello to Hugo.

Have a happy holiday.

Idaho	ideal	idealize	ideology
Idolize	Illinois	India	Indiana
Inflow	insomnia	inviolable	iodine
Iota	I.O.U.	Iowa	I.Q.
Isaiah	island	ivy	indonesia
Ionize	icy	icon	inside

There's ivy on the island.

I owe you iodine.

Isaiah has insomnia.

Jamaica	Jane	Javanese	jaw
Jawbone	jealousy	jelly	Jenny
Jewel	Joan	Joe	Joel
Joining	jolly	Josephine	jovial
Joy	joyous	jubilee	juicy
Julia	June	juvenile	jam
Javelin	Joshua	Jasmine	Japanese

Joan is jovial.

Jane lives in Jamaica.

Joe was born in June.

Katie	keynote	khaki	kill-joy
Kimono	kneeling	know	know-how
Knowingly	K.O.	kowtow	kindly
Kilo	Kalamazoo	Koala	kidney
Kiwi	keyway	kazoo	Kelvin
Kellogg	Kennedy	king-sized	Kyoto

Katie is a kill-joy.

We have the know-how.

The kimono is khaki.

Lady	llama	landing	landlady
Laughing	lava	law	layman
Lazy	lee	leeway	legion
Lemonade	Lena	lenient	Leo
Leona	liaison	lie	likely
Lima	lime	limelight	limousine

Linoleum	Lionel	Lisa	lively
Localize	loin	lone	lonely
lonesome	looming	loudly	Louisiana
Love	lovely	low	loyalty
Lullaby	lumbago	lydia	lousy
Lagoon	logo	locomotive	lily

Lisa was lazy.

When is Leo landing?

I love lemonade.

Madam	magnolia	mahogany	Maiden Lane
Mainland	mainly	majesty	mammalian
Mandolin	manual	matinee	maybe
May Day	meadow	mean	meaningful
Meanwhile	medallion	medium	mellow
Melody	Miami	Mikado	Milwaukee
Mine	minimum	moan	modeling
Mole-eyed	mollify	Mona	Monday
Money	Mongolian	monotone	Montana

Montezuma	moody	mosquito	movie
Mow	mow down	mule	mummy
Museum	mutiny	manly	memento

Mona's in the meadow.

Play the melody for Monica.

There's money in Miami.

Naomi	Napoleon	navy	navy blue
Needy	negligee	neophyte	nephew
Nevada	new	nullify	nylon
Newly	nightgown	nightingale	Nina
Nine	ninefold	no	Noah
Nobleman	nobody	noisy	no one
noman'sland	nostalgia	nosy	novelize
Novocaine	now	nowadays	no way
Nucleus	notify	nosedive	

Nobody notified the Navy.

Naomi needs Novocaine.

My nephew is nosy.

Oblong	obvious	O.D.	oily
Okay	Oklahoma	oleo	Olympian
Omaha	one	onion	on-line
Only	ontology	oozy	openly
Ophelia	outflow	outlaw	outline
Owe	ozone	obligation	odyssey
Obscene	occasional	osmosis	oppose
Ophelia spoke openly.			
We oppose the outline.			
It's okay in Omaha.			
Pacify	Pamela	pantomime	Pasadena
Paula	paw	pay	payday
Peeling	peewee	penalty	pendulum
Pentagon	psychology	Philadelphia	philosophy
Phobia	photo	photophobia	physiology
Piano	pie	pile	pillow
Pine	pinecone	plasma	plateau
Play	playboy	playland	plea
Pleading	plenty	pliancy	plow

Poison	pole	policy	polio
Pony	posy	potato	phenomenon
Pseudo	psycho	psychanalyze	

Payday is May Day.

Pamela plays the piano.

Pay no penalty.

quail	qualify	quality	qualm
quantity	quantum	quasi	queasy
queen	questioning	quietly	
quota	quiz	quinie	

I qualify for the quota.

Send quinine to the queen.

Is quality or quantity?

Salami	San Diego	saw	saxophone
Say	scandalize	Scandinavia	schedule
Schoolboy	sea	sea lion	seasoning
Seven	shadow	Shah	shallow
Shining	shoe	show	shy

Siamese	sigh	sighing	skyline
Slaying	slowly	sly	smile
Smoky	snow	snowbound	socialize
Solely	solo	someone	sonata
Sonia	son-in-law	spellbound	spy
Stadium	stagy	stamina	stony
Stowaway	studio	Sunday	sundown
Swallow	Sylvia	symphony	

Let's go to San Dieo.

Sylvia saw the show.

Buy a soda at the stadium.

Taboo	tango	tapioca	tea
Teatime	telephone	tidy	tiling
T.N.T.	toe	Toledo	tomato
Tomboy	too	tooling	totem pole
Towa way	towline	toy	toyland
Tuba	T.V.	twenty-one	twilight

Tympani	toboggan	tabloid
Tombstone	tailbone	tom-tom
Taiwan	timing	titanium

Tony's on the telephone.

In Taiwan, the tango is taboo.

We had tea for two.

U-boat	uneasy	unemployed	ungodly
Unify	union	unity	unknown
Unlawful	unveiling	unyielding	usually
Utica	Utopia	utilize	ukulele
Unison	U.F.O.	Uganda	ultimatum
Unicycle	utensil	unanimous	
Uncivilized	uneasy	uneven	
Uncommon	uncoil	unavoidable	

Usually we unify.

The union is unyielding.

He's unemployed in Utica.

Vacuum	valentine	value	vanity
Vaseline	veiling	velvety	Venus
Veto	via	view	viola
Violation	violin	visa	vocalize
Vodka	volcano	vow	vanilla
Valley	vista	visual	Vatican
Vandalize	venue	video	viable
Vine	vitamin	voyage	
Vowel	vitality	volume	
Volleyball	voodoo	vaudeville	

Be my valentine.

The video needs volume.

I vow to vocalize.

Wanton	wavy	welcome	well done
Wholesale	willow	wine	wise guy
Woe	woo	wooing	Wyoming
Whining	Washington	wallaby	wallow

Washable	wangle	window	William
Wilmington	womanize	walkie-talkie	wall-to-wall
wagon	wail	Walkway	waiting game

Welcome the wine.

Wyoming has willow.

The sign says “wholesale only”.

Yankee	yawn	yawning	yea
Yellow	yellowstone	yielding	Y.M.C.A.
Yoga	you	youthful	yowling
Yo-yo	Yugoslavia	yuletide	yodeling
Yoo-hoo	yuppie	yummy	Yolanda

Yolanda is yawning.

The Yankees play in Yellowstone.

Stay youthful with yoga.

Zambia	zany	zeal	Zealand
Zena	Ziegfeld	zigzag	zillion
Zing	Zion	Zip code	zodiac

Zombie	zone	zone time
Zoology	zoom	zucchini
Zimbabwe	Zulu	zoo

Ziegfeld is a zombie.

Zena loves zucchini.

Use ZIP codes for zones.

تطبيق ما تعلمته على كلامك اليومي:

والآن وبعد أن تدربت على الكلمات والجمل حاول تطبّق ما تعلمته على كلامك اليومي. هناك عدة أمور تجعل صوتك قوياً وتتلخّص في: الاسترخاء في الفم والحنجرة والفك، فتح الفم لأداء الأحرف الصوتية والانتباه للرنين في صوتك عند الكلام. ثمّة وسيلة أخرى للتدريب وهي القراءة بصوت عال. حاول أن تقرأ شعراً أو روايةً أو قصصاً قصيرة. بإمكانك مطالعة قصص الأطفال لهذا الغرض، أو قراءة الجرائد و المجلّات (وخاصة المقالات والدعايات). تذكر أن عشر أو خمس عشرة دقيقة من التمارين اليومية يمكنها أن تؤدي إلى نتائج مذهلة. إذن تمرّن واستمتع بصوتك الجديد.

كيف تتخلص من الإجهاد الصوتي

لضمان استمرارية القوة الصوتية (Vocal Strength)

في عام ١٩٩٢ وقبل الانتخابات الرئاسية بأيام قليلة، كان بيل كلينتون يعاني من التهاب في الحنجرة لدرجة أنه اضطر في إحدى المناسبات إلى قطع هجومه الكلامي على جورج بوش للحفاظ على ما

تبقى من صوته. وفي مناسبة أخرى تدهور صوته إلى حد دفع زوجته هيلاري إلى أن تحل محله في الدقيقة الأخيرة لإكمال خطبة كان يلقيها إبان حملته الانتخابية.

ليس هناك ما يدعو لأن تجهد صوتك خلال قيامك بحملة دعائية أو إنتخابية. إذا كان عمك يستدعي رفع صوتك أثناء الكلام لفترة طويلة، فما من شك أن ذلك قد يسبب لك بعض المشكلات حتى في الحالات التي تتحدث فيها على الهاتف.

تعلم كيف تستخدم صوتك بشكل صحيح وذلك حرصاً على تجنب الآثار السلبية التي قد تترتب على ذلك في المستقبل.

تجنب الأسباب الستة الشائعة التي تؤدي إلى إجهاد الصوت

إن الصوت أداة حساسة جداً وسريعة العطب ويحتاج إلى بعض العناية و الرعاية. ولكن للأسف يسيء الكثيرون استخدام صوتهم وبالتالي يؤذونه. إليك الأسباب الستة الأكثر شيوعاً التي تؤدي إلى إجهاد الصوت.

١- تجنب الصراخ والصياح

يؤدي الصراخ إلى تشنج عضلة الحنجرة وهذا يسبب مشكلات عديدة، منها التهاب حنجرة خفيف وأحياناً حاد. والصوت كغيره من الأدوات لن يصمد طويلاً إذا أسيء استخدامه. إن التكلم بحنجرة مسترخية بالإضافة إلى ممارسة التمارين اللازمة لتقوية الصوت سيتيح لك إصدار أكبر قدر من الصوت بأقل جهد ممكن.

لذلك فكر ملياً قبل أن تصرخ بأعلى صوتك عندما تشاهد مباراة أو أي حدث رياضي، لاسيما إذا كان لديك عملاً في اليوم التالي.

٢- كيف تتكلم في جو تعمه الضوضاء دون أن تجهد صوتك

ثمة أماكن تنتشر يملئها الضجيج كالمطاعم المزدحمة والمكاتب الصاخبة والطائرات وحتى مكيفات الهواء. كل ذلك يمكن أن يؤثر على قدرتك على إسماع صوتك ويدفعك إلى المغالاة في رفع صوتك. وعادة يعتمد الكثيرون إلى تحميل صوتهم أكثر من طاقته. والواقع أنه كلما بذلت جهداً أكثر، كلما كان المردود أقل من الجهد، وذلك لأن الصوت «المفتعل» المرغم لا ينطلق كالصوت التلقائي.

لذا نقول: إذا اضطررت للتحدث في مثل هذه الأجواء، ركز على الإحساس بالرنين في صوتك وصدرك. عندما تشعر بالاهتزازات الرنينية أثناء الكلام فهذا مؤشر على أنك تستخدم كامل طاقتك الصوتية. إن البقاء ضمن حدود طيفك الصوتي هو أفضل طريقة لتجنب إجهاد الصوت.

تذكر دوماً أن أذنيك ليست الوسيلة الوحيدة للحكم على الصوت بمعنى أنه إذا كنت لا تسمع صوتك فهذا لا يعني بالضرورة أن كلامك غير مسموع. وأياً كانت الظروف الخارجية يمكنك دائماً الاعتماد على إحساسك الداخلي بصوتك. إن تنمية هذا الإحساس سوف يغنيك عن بذل جهد إضافي لتجعل صوتك مسموعاً.

٣- كيفية تجنب الإجهاد الناتج عن «العنف الكلامي»

إن الأشخاص الذين يتصف أسلوبهم في الكلام بالقوة والعنف ينتهي بهم الأمر إلى الصراخ في وجه محدثيهم. وهذا يضر بالصوت ويؤدي السامعين. إن الأصوات العالية تؤثر عادة أعصاب الناس. لذلك تأكد من أن صوتك يتمشى مع أسلوبك في الحديث. استمع لجسدك أنه إذا كنت ممن يعانون من بحة أو حنجرة محتقنة، فمعنى هذا أنك تجهد صوتك، والعلاج في هذه الحالة أمر سهل: لا تسرف في استخدام صوتك، وتذكر القاعدة: «أقل يعني أكثر». وهذا ينطبق بصورة خاصة على الحالات التي يُستخدم فيها مضخم الصوت الهاتفي المزود بميكروفون عالي الحساسية. إذا كنت ممن يستخدمون مثل هذا الجهاز مراراً فلا تصرخ وأنت تتكلم عبر الجهاز بل تكلم بصوتك العادي.

٤- تجنب الإجهاد الناجم عن استخدام لهجة مصطنعة

إن الكثيرين من الأشخاص وخاصة النساء يجنحون إلى استخدام أسلوب في الكلام يكاد يكون هجومي وبطبيعة الحال ينتهي بهم الأمر إلى الصياح. وقد يؤدي هذا صوت المتكلم وآذان السامعين على حد سواء. إن إرغام الصوت على استخدام طبقة مصطنعة لفترة من الوقت يؤدي إلى إنهاك عضلة الحنجرة ويسبب حشجة في الصوت. والأسوأ من ذلك أنه يؤثر أعصاب المستمعين الذين لن يخفى عليهم أن المتكلم يستخدم طبقة صوت مصطنعة. إن توسيع مدى صوتك عملية

تدرجيةً تحتاج إلى بعض الصبر. وبالتمرين الدائم والمنتظم باستطاعتك تحقيق النتيجة المرجوة وعندها سيصبح صوتك مهيناً للتكيف مع الظروف المحيطة.

تذكر دائماً أن إضفاء عامل الرنين على صوتك يجعله أجمل وأعمق دون أن يواكب ذلك تخفيض طبقة الصوت.

٥- لا تفرط في استخدام صوتك إلى حد الإرهاق

يشكو بعض الأشخاص من التعب الذي يعتري صوتهم بعد فترة طويلة من الحديث، وهذا يحصل للناس الذين يقضون وقتاً طويلاً في الحديث على الهاتف. قد يظهر التعب على الصوت غير المدرب بسرعة وقبل انتهاء «الدوام» ويؤدي بالتالي إلى تغيير في نوعيته. فعندما يتعب الصوت يضعف ويفقد حيويته وطاقته ويؤدي إلى أداء غير مقنع. إن تمارين بناء الصوت ستساعدك على تقوية صوتك وجعله أكثر تحملاً بحيث لا يوحى بالإرهاق، وهذا يعني أنه في نهاية يوم عمل طويل شاق ستجد نفسك في وضع أحسن بكثير.

٦- المهيجات وتأثيرها السلبي على الصوت

لا شك أنك تعلم أن استنشاق دخان السجائر وشرب كميات من الكحول يضر بصحتك، لكنك قد لا تدرك أثر هذه المهيجات السيئ على صوتك. فمثلاً: هل تعلم أن المدمنين على التدخين وشرب الكحول عرضة أكثر من غيرهم لالتهاب الحنجرة. ثم إن التدخين «يقصر النفس» ويحد من المدى الصوتي كما يمكن أن يؤثر على وضوح الصوت

بوجه عام. لهذا نلاحظ أن الكثير من المدخنين لديهم صوت خشن. إن استنشاق بعض المواد الكيميائية قد يسبب أيضاً بعض الخشونة والبيحة في الصوت. وأحياناً مجرد التنظيف البسيط للحنجرة يؤدي الحبال الصوتية. والواقع إن محاولة تنظيف الحنجرة المتواصل قد يؤدي إلى نشوء «عُقد» وهي عبارة عن كتل تتشكل على الحبال الصوتية، وغالباً ما تزول هذه الأعراض عندما تتبع عادات صوتية جيدة. تذكر دوماً أن عملية تنظيف الحنجرة هذه تزعج المستمع جداً. وأكثر ما يزعج هو عندما تكون في وسط محادثة وتسمع بغتة صوتاً عالياً خشناً: إنها «الكحة» التي تسبق تنظيف الحنجرة. لذا إذا شعرت بالحاجة لتنظيف حنجرتك، قاوم هذه الرغبة وحاول ابتلاع البلغم أو ما شابه. وهذه الطريقة أفضل لتنظيف مجرى الحنجرة، ولعدم تشتيت انتباه المستمع.

ملاحظة:

«عليك تجنب المواد التي تنتج البلغم وخاصة الحليب ومشتقاته. وهذا يعني عدم تناول الحليب أو الأجبان أو الشوكولاته بكثرة، وخاصة قبيل إلقاء خطاب أو كلمة».

كيف تتعامل مع التهاب الحنجرة لتفادي إيذاء صوتك

يتمثل التهاب الحنجرة في التهاب الحبال الصوتية وتتضخمها، مما يجعل صوتك يبدو خشناً وقد يترتب على ذلك فقدان صوتك كلياً. يحصل التهاب الحنجرة نتيجة لعدة عوامل، منها الفيروسات أو الاستخدام المفرط للصوت، أو التدخين بشراهة أو الإسراف في شرب الكحول. وأفضل علاج في هذه الحالة هو إراحة الصوت. وفي معظم

الحالات ستستعيد صوتك الطبيعي بعد بضعة أيام. أما إذا استمر التهاب الحنجرة ودام لمدة تتجاوز اليومين أو حصل تقرح في الحنجرة أو خشونة في الصوت، فعليك مراجعة الطبيب.

يمكنك اتخاذ عدة خطوات لمنع تفاقم التهاب الحنجرة. من الواضح أن أفضل حل هو التوقف عن الكلام لمدة من الزمن، وإذا تعذّر ذلك فحاول أن يكون كلامك مختصراً. يعتقد بعض الأخصائيين أن الهمس من العوامل التي تؤذي الحبال الصوتية أكثر مما يؤذيها التكلم بصوت مرتفع. لذلك عود نفسك على الكلام بشكل طبيعي. إذا كان حلقك متقرحاً فالأفضل أن تحتسي سوائل دافئة كالليمون والعسل المُذاب إلى جانب تناول الحبوب المسكّنة.

ومن الأشياء الأخرى المفيدة استنشاق البخار. حاول تجنب الأدوية المضادة للحساسية أو المضادة للاحتقان لأنها تسبب جفافاً في الحلق. وعموماً يمكن القول أن الحنجرة الجافة أكثر عرضة للتلوث / العدوى. اشرب الكثير من السوائل غير الكحولية والخالية من «الكافئين» كي تبقى حنجرتك طرية.

اتباع عادات صوتية جيدة لوقاية الحنجرة

تذكر أن إتباع عادات صوتية جيدة يساعدك في الحفاظ على سلامة حنجرتك. ولكي يبقى صوتك في حالة صحية ونشطة:

- تجنب الصراخ.
- لا تنظف حنجرتك باستمرار؛ حاول «الابتلاع» بدلاً عن السعال.

- تجنب رفع صوتك أكثر مما يلزم إذا كنت تتحدث في جو صاخب.
- تكلم بصوت مرتاح وركز على إحساسك الداخلي بالرنين.

انطقها بصوت مرتفع!

فيما يلي أقوال ومقتطفات يمكنك ترديدها بصوت مرتفع أو استظهارها كوسيلة للتمرُّن على ما تعلمته في هذا الفصل. استخدم صوتك بالكامل مركزاً على الرنين في صوتك في كل مرحلة من المراحل.

We love the free enterprise system. We live in a system where the making of a profit is ethically legitimized because the consumer is rewarded with better value. Yes, I love it if they call me a predator for those reasons.

Wolfgang Schmitt,

Quoted in Seth Lubove, "Okay, Call Me a Predator, Forbes Magazine, February 15,1993,p. 153.

The bottom line is that people are judging your will, your capability to deliver. It's a cliché but true: Weakness invites aggression.

Paul Wolfowitz,

In Howard Banks, "parkinson's Law Revisited, Forbes Magazine, August 15,1994, p. 83.

Why do women have such a hard time breaking through to the top? E. Pendleton James, former head of personnel for the Reagan White House, points to a process he calls "BOGSAT- A Bunch of Guys Sitting Around aTable..."

NEHAMA JACOBS AND SARAH HARDESTY,

"Corporate Brides, Is It Worth It ?" Management Digest, November 1988, p. s-5.

TQM (Total Quality Management) asks not how a business can spend less or make more, but challenges it to improve workers"

Relationships with one another and with management.... TQM assumes that all workers are already doing their best and that quality rests on an organized and positive work environment.

KRISTIE PERRY,

What Worked for Japan Could Work" Medical Economics, October 25, 1993, p.87.

We now know that the human being is a learning machine, and the problem is not to motivate people but to keep from turning them off.

Peter Drucker,

Quoted in Elizabeth Hall, A Conversation with Peter F. Drucker, Psychology Today, December 1982, p. 63.

A zero-sum game means my gain must be your loss. Poker and football games are zero-sum games. So is war, and so is a fight for market share.

BARRY NALEBUFF,

QUOTED IN Rita Koselka, Businessman's Dilemma, Forbes Magazine, October 11, 1993, p. 108.