

القسم الثاني

أمالى طبية ووصايا صحية

obeykandi.com

نظرة تشريحية

كما يحتاج سائق السيارة الى معرفة تركيب أدواتها المختلفة حتى اذ طرأ ظاريء لم يكن بالحسبان استطاع أن يتبين مواضع الخلل وأسبابه ليسهل عليه اصلاحه ، يحتاج الخطيب والمغني والممثل الى معرفة تركيب الآلة الصوتية ليتسنى لهم مداراتها ومعالجتها واجتناب كل ما من شأنه افساد عملها أو الاضرار به ولا سيما لان هذه الآلة جزء عامل في الهيكل الانساني ولا يمكن فصلها عنه بوجه من الوجوه تتألف الآلة الصوتية من :

- ١ - الصندوق الذي يتكون فيه الصوت : وهو الخنجرة
- ٢ - منفاخ لدفع الهواء : هو الرئتان والقصبة
- ٣ - مجرى صوتي : هو الحلق والقم والانف

الخنجرة

هي شبه علبة أو صندوق مفتوحة من الأعلى والاسفل فتصل فتحتها العليا بالحلقوم تحت قاعدة اللسان وفتحتها السفلى بأول القصبة . غضاريفها^(١) مبطنة بغشاء ينطوي على نفسه من الامام الى الوراء بشكل شفتين تاركتين بينهما فتحة صغيرة يقال لها الزمار . وهاتان الشفتان يقال لهما الاوتار الصوتية

وتسميتها بالاوتار الصوتية لا تطابق الواقع فان هذه التسمية تحمل الانسان على التصور ان في حلقه أوتاراً كأوتار العود ولكنهم جروا

(١) جمع غضروف وهو كل عظم رخو

عليها لان الصوت يحدث من هذا التواء الغشائي عندما يتمدد فيبدو
كالشريط الابيض على الحنجرة الوردية
وطول هذه الاوتار يتراوح بين ٢٠ و ٢٥ ملمتراً عند الرجل
و ١٦ - ٢٠ ملمتراً عند المرأة

المنفاخ

يشبهون الحنجرة بقبة على عمود وهذا العمود هو القصبة الهوائية
مؤلفة من نحو عشرين حلقة غضروفية تتفرع في آخرها الى أنبوبتين
أضيق قطراً هما الشعب وهذه الشعب تتفرع الى فروع كثيرة من
أصغر الى أصغر حتى تبدو لك شبه شجرة غارقة في الرئتين
(٢) الرئتان . هما مركبتان من مادة رخوة اسفنجية مخروطية
الشكل تجد فيها تفرعات الشعب التي ذكرناها مع حويصلات الاعصاب
والاوردة والشرايين

المجرى الصوتي

موضوع خلف الحنجرة والقصبة من قاعدة الرأس الى المريء
(أي رأس المعدة) يطل عليه فتحات الانف والفم والفتحة العليا
للحنجرة بواسطة صمامة هي لسان المزمار
وهو يختلف عن الحنجرة في شكله لانه لا يشبه العلبة بل القناة
فيخرج منه الصوت بعد أن يتكون في الحنجرة . ولا يجب الخلط بينهما
فالحنجرة آلة صغير وأما الحلقوم حفرة ينحدر منها الاكل والشراب
الى المعدة

الصوت

ما هو الصوت ؟ هو مجموع أصوات تخرج من الرئتين والفم وقوامه التنفس فإذا انقطع التنفس انقطع الصوت

هذا التنفس قسمان : الأول عند ما يدخل الهواء الى الرئتين ويقال له في الفرنسية « Inspiration » ومعناه استيعاب الهواء (١) والثاني عند اخراجه منها وهو ما يسمونه الزفير « Expiration »

فالصوت يتكون في الحنجرة أثناء الزفير لان الهواء الذي تستوعبه الرئتان لا يمكن أن يلبث فيها طويلا فتقبضان وتطردانه من الشعب الى القصبة فاذا بقي الحلق مفتوحا خرج الهواء بسهولة دون أن يحدث صوتا أما اذا تدانت الاوتار القائمة على جوانب الحلق وقفل هذا أو ضاق حصل الصوت لان هذه الاوتار أو الاغشية البارزة تهتز ويهتز معها الهواء العابر عليها والخارج بقوة من الصدر

وقد تتشنج بعض عضلات التنفس لسبب ما فيحول الصوت الى تنهد أو ضحك أو شهيق أو سعال أو فواق أو غير ذلك

صفات الصوت : القوة والنبهة والرنه . فالقوة هي سعة اهتزازات الآلة الصوتية وهي تتعلق بالقوة التي يطرد فيها الهواء من الرئتين كما ان قوة الصوت الخارج من أوتار العود مرجعها قوة ضرب الأتامل .

(١) يسمي الدكتور شرف في قاموسه القسم الاول من التنفس الشهيق وفضلنا الاستيعاب لانه أدل والشهيق هو رد النفس بصوت

والنبرة هي في درجة شد الاوتار وما ينجم عنها من تغير في مدى الاهتزاز . وهذا الشد يقوم به عضلات الحنجرة التي تشد أو ترخي والتي قد يصيبها شلل كما في بعض الامراض العصبية فيصح الصوت أو ينطفي . أما الرنة فهي التي تميز الاصوات بعضها عن بعض لانها تتعلق بتجويف الفم وتختلف في كل واحد باختلاف هذا التجويف . إذ لا علاقة للرنة في قوة الصوت ونبرته وقد يصل الانسان بالتمرين الى تبديل رنة صوته كما يفعل المقلدون في محاكاة غيرهم من الناس أو محاكاة أصوات الحيوان

تأثير الاعضاء التناسلية في الصوت : أول أثر للاعضاء التناسلية في الصوت يظهر عند المراهقة لنمو الحنجرة نمواً هائلاً فانه في بضعة شهور تكتسب الحنجرة من الكبر قدر ما اكتسبته من الولادة الى زمن المراهقة فيتبدل الصوت تبديلاً سريعاً ولهذا ترى صوت الحصيان لا يفرق من صوت الاولاد لان الخصاء يمنع هذا النمو أن يحصل . ولما كان للاعضاء التناسلية هذا الاثر العظيم في آلة الصوت كان من المحقق أن الافراط في الشهوات يفضي الى افساد الصوت

التنفس

بما أن الصوت ناتج عن التنفس فهو متعلق به من حيث الحسن أو عدمه فإن كان التنفس سيئاً أخل ذلك بالصوت والنطق . والتنفس الحسن هو ما جلب الهواء الى الرئتين بمقدار كاف وبدون تعب للتنفس ثلاث طرق فهو علوي وجاني وبطني . فالعلوي ويقال له الترقيوي نسبة الى الترقوة يرفع الرئتين نحو العنق فتجران معهما الحجاب الحاجز والاحشاء ويتجوف البطن . والجاني يبعد الاضلاع فتتسع ويزيد قطر الرئة أفقياً . والبطني ينخفض الحجاب الحاجز فيرفع جوانب البطن ويزيد قطر الرئة عمودياً

وقد سبق فقلنا ان شكل الرئة مخروطي وقواعد الهندسة تدلنا ان امتداد القطر العمودي للمخروط تزيد حجمه أكثر من الأفقي فالتنفس البطني هو إذاً أفضل أنواع التنفس لانه يزيد حجم الصدر أكثر من الجاني ولا يتعب مثل العلوي الذي يحتقن به الوجه

وهبوط الحجاب الحاجز يتعب المعدة ولهذا كان في الخطابة أو الغناء قبل تمام الهضم ضرر كبير

وأكثر ما يكون التنفس الجاني عند المرأة وربما كان ذلك لتكوين بنيتها

ويجب أن يكون استيعاب الهواء عن طريق الانف دون الفم فيدخل الصدر بعد أن يكتسب حرارة الجسم ويمشي في طريقه خلال

الشعر والاهداب المتموجة والسائل المخاطي مما ينظفه بعض التنظيف
ويصفيه من ذرات الغبار والافساخ العالقة به . والمتعود على الركض
يشهد ان التنفس من الانف لا يتعب كالتنفس من الفم . فضلا
عن ذلك فان التنفس الدائم من الفم يجلب أمراض الحلق واللوزتين
وما شاكل

الرياضة التنفسية

قلنا ان حسن الصوت يتعلق بحسن التنفس فكلما كان استيعاب الهواء قوياً كان الصوت عظيماً ثابتاً ولهذا كان من اللازم رياضة التنفس والتمرين عليه لحفظ الصوت وانماؤه

هذا التمرين على أربعة وجوه :

التمرين الاول :

اضطجع على ظهرك وجسمك عار أو مغطى برداء بسيط حر من كل رباط يضايق حركاته

ثم تنفس من أنفك تنفساً بطيئاً عميقاً غير منقطع فتحس أضلاعك تتمدد وبطنك ينتفخ والصدر ينفتح الى الامام أما الترقوتان فتظلان ثابتين لا تتحركان من موضعهما . وبعد أن تستوعب الهواء توقف ثلاث ثوان ثم اطردهم الهواء بسرعة فاتحاً فمك

هذا التمرين يوسع الصدر ومتى تعود عليه المرء أمكنه القيام به وهو جالس على كرسي ثم فيما بعد وهو قائم

التمرين الثاني :

يؤخذ به بعد إتقان الاول وهو على عكسه تماماً أي أن تستوعب الهواء بسرعة وتطرده ببطء ونظام فاتحاً فمك وهو أصعب مطلباً لان اخراج الهواء ببطء يقتضي عناية وجهداً ولكي يقف المتمرن على درجة تقدمه في هذه الرياضة يمكنه أن يضع ازاء فمه ريشة خفيفة معلقة بخيط

أو شعبة مضيئة فيعرف مقدرته على إيقاف زفيره من تحريك الريشة أو
لهيب الشعلة

ولا يجوز التكلم حين الزفير أي عند ما يكون الزمار مفتوحاً كي
لا يشترك في العمل غير أعضاء التنفس
التمرين الثالث :

هو في عمل الاثنين مشتركين وكذلك التمرين الرابع
الخلاصة - أربع طرق للرياضة التنفسية :

- | | | |
|---|--------------|------------|
| ١ | استيعاب سريع | وزفير بطيء |
| ٢ | « | بطيء « |
| ٣ | « | سريع « |
| ٤ | « | بطيء « |

يجب أن تعلم أيها القارئ أن الغاية من هذه الرياضة ليست
الوصول إلى إدخال أعظم مقدار من الهواء إلى الرئتين بل تربية جهاز
التنفس و إخضاعه لنظام محدود . ولا يجب عند الزفير إخراج كل الهواء
الموجود في الرئتين بل يترك قسم منه . والقاعدة المتبعة عند المتكلمين
في الجماهير هي أن يستوعبوا الهواء كلما ساحت الفرصة في عرض كلامهم
وإن يكن الباقي منه في الرئتين كافياً للتنفس العادي . ذلك لأن إخراج
الهواء كله يتعب الصوت كثيراً ولأن ادخار كمية زائدة عن الحاجة
قد يأتي بالنجدة المنتظرة كما في الجمل الطويلة مثلاً

رياضة الصوت

تبين لك مما مر ان للرياضة التنفسية تأثيراً كبيراً في الصوت لحفظ جمال نغمته وقوة نبرته وسعة مرماه وقد كان قدماء اليونان يعنون بها ويجعلون تربية الصوت فناً قائماً بنفسه له أساتذة يتوفرون على درسه كما روى تيوفراست حتى ان ديموستين تلقى دروساً فيه وتخرج على الممثل ساتيروس

وبعد أن يملك الخطيب عنان تنفسه ينصرف الى الاهتمام بصوته وتصريفه في الوجوه التي تلائمه دون أن يفقد من تأثيره أو يقصر دون غايته . بل يستطيع حينئذ أن يصلح ما فيه من عيوب بالصبر والتربية فان لبعض الاصوات رنة غير مستحسنة ولا خفيفة على الأذن فبالعادة والمثابرة يستطيع أن يتغلب عليها ويبدل منها رنة ألطف وقعاً وألذ سمعاً ولا تنحصر تربية الصوت في الرنة بل تتناول النبرة والقوة ولهذا يجدر بالخطيب أن يتخذ درجة موافقة في بداية خطابه فلا يرتفع كثيراً . لئلا يضطر الى الهبوط عياء قبل الحتام . وقد ذكرنا ذلك في فصل المنبر فليراجع

صحة الصوت

بعد أن شرحنا لك ماهية الصوت وتركيب آلاته وأظهرنا أن تجاوزيف الفم والأنف والحنجرة والصدر تهتز معاً بالصوت الخارج من المزمار لم يبق صعوبة لذلك على الطرف الذي يجب اتباعها لحفظ هذا الصوت وتقويته فإن كل ما من شأنه أن يهيج الأغشية ويذهب بمرونة عظام الحنجرة ويؤذي الأوتار الصوتية ويبدل من نعومة الغشاء سطحاً خشناً ذا نتوء وحبيبات يؤثر في الصوت نغمة وصفاء وقوة وجلال

فالتدخين والحمرة والاشربة الساخنة أو الثلجة والافراط في الأكل وخصوصاً اللحوم كل هذا يضر بالصوت ضرراً بليغاً تهيجها الأغشية إما بالحرارة وإما بالطعم

والعناية الصحية تكون بغسل الفم واللسان بعد الأكل وقبل التكلم فإن غدارة الأكل الباقية خلال اللسان تجلب الريق بكثرة وتفسد الصوت

وأحسن ما يغسل به الفم هو الماء القراح البارد مدة عشر دقائق ولا تقتصر المداواة على هذه الوسائل الموضعية بل تمتد إلى الصحة العمومية من كساء وسكن وما شا كل فالسكن يكون في مكان مطلق الهواء نظيفه بعيد عن تقلبات الجو وكثرة تغير حرارته . ويشترط في اللباس أن يكون واسعاً لا يضيق الصدر ولا يضغط على العنق فيجلب بضغطه تضخم الغدد واللوزتين واحتقان الأغشية الحلقية . ويستحسن

لبس الصوف أو الحرير على مدار السنة لأنهما يحفظان حرارة الجسم
ويقيان من البرد المفاجئ ، في حالة العرق ، ما لم يكن الحطيب متعوداً
على البرد فيلبس ما شاء . على كل حال تقتضي الحكمة أن لا يخرج
الإنسان من غرفة ساخنة الى أخرى باردة دون اتخاذ الحيطة لذلك
أما الاستحمام فهو ضروري على شرط أن يكون قصير المدة لأن
رطوبة هواء الحمام تؤذي الصوت ومن كان مستعداً للزكام فالأولى
استحمامه بالماء الفاتر صيفاً وشتاء وبعد الفاتر يصب بارداً على بدنه ثم
ينشفه ويبقى تحت الغطاء عشر دقائق
وليست فائدة الماء النظافة فقط فإن الحطيب في الغالب رجل عصبي
ملتهب الشعور فلاستحمام يفيد كاليأضة وكما تفيد بساطة المعيشة
والاعتدال في كل شيء

قبل الخطاب وبعده

قبل الكلام لا يجب أن تكون المعدة فارغة ولا مملأة ففي حالة الفراغ يتعب القلب والرئة فيخف الصوت وتنحل العزيمة وفي حالة الامتلاء يهبط الحجاب الحاجز كما بينا فتتعب المعدة أيضاً وتؤثر في سائر الجسم وخير الأمور أن تكون المسافة بين الطعام والكلام ساعتين على الأقل

ومن الضروري مضغ الاكل مضغاً جيداً أما كمية الطعام فمن الصعب تحديدها لاختلاف المعد والبطون

وبعد الانتهاء من الكلام يعتمد الخطيب الى الراحة والسكون والسكوت ويبدل من ثيابه البالية بالعرق ثياباً جديدة

هذا ما رأيت بيانه عن الخطابة وطرقها وشروطها وأجناسها وما يتعلق بها من القواعد الصحية ورياضة الصدر وغير ذلك . وستجد في القسم الثالث بعض الأمثلة من الخطب المشهورة في العصور السالفة والعصر الحاضر