

صدای خود را آزاد کنید

بزرگترین استاد و مربی آواز و صداسازی دنیا، شما را در
کشف و بکارگیری جادوی ناشناخته صدایتان یاری می‌دهد

راجر لاو

مترجم: سیروس نویدان



نشر نیروز

فهرست

- ۱۵ بهترین حالت صدای شما
۱۶ افزاری جدید و نیرومند (صدای شما)
۲۲ درس‌های آواز و صدا؟ (این‌ها ربطی به استعداد ندارد)
۲۳ صدای شما درباره شما چه می‌گوید
۲۸ امکانات واقعی صدای شما
۲۹ چند دستور اصلی
۳۰ چگونه از این کتاب استفاده کنیم
۳۳ برای شادی خود این کار را بکنید
۳۴ داستان خود من
- ۳۷ صدای من چگونه است
۳۸ چگونه صدا ایجاد می‌شود
۴۱ صدای صحبت کردن شما
۴۱ بگذارید دستگاه ضبط صورت گوش‌های ثانوی شما باشد
۴۲ برداشت کلی
۴۴ اهمیت بینی در صدا
۴۵ صدای تو دماغی از نوع دیگر
۴۷ صدای خشن تکه‌تکه
۴۹ صدای توأم با نفس زدن: سکسی اما آسیب‌رسان (مرگیبار)
۵۰ صدای شیپوری

اولین کمک: فریاد.....	۹۱
عبور آسان به صدای میانی.....	۹۲
آماده‌سازی گلو.....	۹۴
تجسم عکس‌العمل‌های بدن.....	۹۵
برگردیم به تنفس: آیا مقطع می‌باشد؟.....	۹۶
مقدار بیش از اندازه چیزی مفید.....	۹۷
روبرویی با موانع و اشکالات.....	۹۸
عبور به صدای بالاتر.....	۹۹
نکته‌ای درباره فالتسو (صدای فوق‌العاده زیر).....	۱۰۰
توسعه محدوده صدا.....	۱۰۱
تمرین مورد علاقه من که بیشتر از همه به کار می‌رود سری یک و نیم اکتاو.....	۱۰۱
پرش یک اکتاوی.....	۱۰۲
حالا که توانستید به صدای وسط برسید، آن را به کار ببرید.....	۱۰۳
۱. چگونه باید تمرین کرد.....	۱۰۵
واقعاً با چه سرعتی می‌خواهید پیش روید؟.....	۱۰۵
نگرش مورد توصیه من.....	۱۰۶
نگرش کار سخت و برداشتن موانع از سر راه.....	۱۰۷
برای آنها که هدفشان صحبت خوب است نه خوانندگی.....	۱۰۸
تنظیم و تطبیق برنامه زندگی روزمره.....	۱۰۹
آیا برای تمرین کردن مناسب‌ترین موقع وجود دارد؟.....	۱۱۲
درباره احساس مشکل و شکست‌ها.....	۱۱۸
۲. نظرات و برخوردهای مختلف با صدای میانی.....	۱۲۱
صدای بیش از اندازه سینه.....	۱۲۲
شما نمی‌توانید تنها با احساس قضاوت کنید.....	۱۲۲

صدای گرفته.....	۵۲
یافتن وضع مطلوب صدای آواز.....	۵۵
رها شدن از عادت‌های بد.....	۵۸
۳. نفس‌گیری.....	۵۹
تنفس طبیعی.....	۶۱
قدم اول: حالت قرار گرفتن خوب.....	۶۲
قدم دوم: نفس به داخل کشیدن (دم).....	۶۴
قدم سوم: توجه روی بازدم (بیرون دادن نفس).....	۶۷
آسان نمودن بازدم.....	۷۰
معنی نفس عمیق نفس آرام نیست.....	۷۰
چگونه تنفس را اصلاح کنیم.....	۷۱
خاموش کردن شمع با فوت.....	۷۲
چرخش تنه.....	۷۳
یک فن مفید دیگر تنفسی.....	۷۴
تنفس کلاسیک: خوب، بد، زشت.....	۷۵
تمرین‌هایی با کتاب.....	۷۶
خم شدن به جلو.....	۷۷
چگونه از دام تنش رها شویم.....	۷۸
یادگیری تنفس مورد نیاز چه مدت طول می‌کشد؟.....	۷۹
دنبال نتایج خوب ممکن باشیم.....	۸۰
۴. اعجاز صدای میانی.....	۸۲
داستان یک رهائی.....	۸۴
کارکرد زیب مانند در تارهای صوتی.....	۸۵
فراگیری صدای میانی را آغاز کنیم.....	۸۹
تمرین یک اکتاو.....	۸۹

- ۱۸۵ چگونه رویای صدای میانی را به واقعیت تبدیل کنیم
- ۱۸۸ استحقاق داشتن صدای عالی
۹. **مراقبت و تغذیه صداهاى عالی** ۱۹۰
- بسیار خوب، من پیام شما را دریافت و متوجه موضوع شدم. من نیاز به نوشیدن چقدر آب دارم؟ ۱۹۳
- شکر ۱۹۶
- نوشیدنی‌های گرم آرامبخش و برای صدا خوب هستند آیا این حرف درست است؟ ۲۰۰
- عقیده شما درباره مکیدنی‌ها و اسپری‌ها چیست؟ ۲۰۴
- شروع از سنین خیلی جوانی ۲۱۲
- بچه‌ها و تمرین‌ها ۲۱۵
۱۰. **توضیحات اضافی ضروری مخصوص خوانندگان** ۲۱۷
- راز و رمز یک ویراتو (لرزش صدا)ی عالی ۲۱۸
- تکانش ندهید و گرنه می‌شکنید ۲۲۱
- اجرای درست ویراتو ۲۲۳
- ویراتوی خاص خود را دریابید ۲۲۵
- بیان موسیقی: آنچه را که می‌خواهید بیان کنید بخوانید ۲۳۲
- ریف‌ها (اضافات آهنگی اصلی): تزئین آهنگ ۲۳۴
- شکار قطعات موسیقی عالی ۲۳۷
- اورژینال و جدید بودن کجاها مهم است و کجاها نیست ۲۳۹
- البته کسب موفقیت کاملاً به خواندن مربوط نمی‌شود ۲۴۰
- آهنگ Jingle Bells ۲۴۵
- هراس حضور در صحنه ۲۴۷
- تنفس رنگی ۲۴۸
- راه‌هایی که به شادی می‌رسند ۲۴۹

- اصلاح و تنظیم ۱۲۳
- «من این نوع صدا را دوست ندارم» ۱۲۵
- حرفه‌ای‌ها چگونه با صدای میانی رفتار می‌کنند ۱۲۷
- آیا هنوز نمی‌توانید صدای میانی را پیدا کنید؟ ۱۳۲
- اگر دلتان می‌خواهد به صدای بالاتر بروید ۱۳۷
۷. **صدای صحبت خود را مانند آواز خواندن بکنید** ۱۴۲
- تبدیل صدای سینه به صندوق جواهر ۱۴۵
- آیا هنوز صدا بیش از اندازه هوادار است؟ ۱۴۶
- رفع خشونت و ناصافی از صدا ۱۴۹
- اصلاح صدای شیپوری ۱۵۳
- بهبود صدای تو دماغی بیش از اندازه ۱۵۵
- اگر هنوز صدای گرفته‌ای دارید ۱۵۸
- ممکن است احساس خستگی کنید - اما دیری نخواهد پایید ۱۵۸
- رام کردن زبان ۱۶۲
- یک دستورالعمل برای موفقیت ۱۶۳
۸. **آوازخوانی‌های بدون ترس** ۱۶۵
- خواندن آهنگ به همراه تمرین‌ها ۱۶۶
- یافتن موسیقی مناسب صدای شما ۱۷۰
- مانع ایجاد شده توسط نت‌نویس آهنگ ۱۷۲
- رام کردن موسیقی سرکش ۱۷۴
- وقتی کلمات تولید مزاحمت می‌کند ۱۷۶
- صدای شما در کدام گام است ۱۷۹
- توجه به ریتم ۱۸۱
- رفع دلواپسی‌های دیرین ۱۸۳
- خواندن آهنگهای بلوز با حنجره بالا ۱۸۴

۱۱. توصیه‌های اساسی اضافی برای سخنران‌ها..... ۲۵۰
- یافتن سرعت مؤثر در گفتار..... ۲۵۲
- چگونه صدای یکنواخت را کنار بگذاریم..... ۲۵۷
- از اخبار استفاده کنید..... ۲۶۰
- مفید بودن جمله‌بندی..... ۲۶۱
- یادآوری لازم درباره بلندی صدا..... ۲۶۵
- یک راه بهتر برای تمرین سخنرانی..... ۲۶۶
- رعایت اصول صحنه و نمایش‌ها..... ۲۶۷
- صدای‌های مطلوب..... ۲۷۰
- دو صدا و دو پیام متفاوت..... ۲۷۰
- تناسب صدای شما با خودتان..... ۲۷۲
۱۲. قدرت شفا دهنده صدا و آواز..... ۲۷۶
- راهی به سوی سلامتی با کمک صدا..... ۲۷۷
- هماهنگ شدن با فرکانس (ارتعاش) های بدن..... ۲۷۹
- صدای مراقبه‌ای (مدیتیشن)..... ۲۸۲
- ایجاد ارتباط عاطفی..... ۲۸۵
- بگذارید شادی و بهبود شخصیت برای شما حاصل شود..... ۲۸۷

۱۹۹۹ راجر کتاب حاضر را تحت عنوان «صدای خود را آزاد کنید» منتشر کرد. این کتاب ارزشمند به همراه سی دی آن بلافاصله توسط کلوب کتاب ماه و سازمان کتاب‌های جیبی با کیفیت خوب انتخاب و معرفی شد و از آن موقع یکی از پر فروش‌ترین کتاب‌های مربوط به صدا در کشور آمریکا محسوب می‌شود. و ارزش اعجاب‌آوری پیدا کرده است که امید است مورد استفاده کامل فارسی‌زبان‌هایی که علاقه‌مند پیشرفت صدای خود چه در زمینه صحبت کردن و چه در زمینه آواز خواندن هستند قرار گیرد.



بهترین حالت صدای شما

صدای شما بخشی از وجود شخصی شماست. هوایی که نفس می‌کشید در تن شما جاری می‌شود، رنگ و بوی افکار و احساسات شما را جذب می‌کند و وقتی بیرون می‌آید مملو از جوهر وجود شماست. چیزی این چنین نزدیک به انسان باید قوی، آهنگین، خالص، جذاب، مفرح، و منعکس‌کننده شخصیت شما باشد. اما وقتی به صدای خود در پیغام‌گیر تلفن گوش می‌کنید، یا صدای خود را در یک آواز دسته‌جمعی مهمانی «تولد مبارک» به چالش می‌کشید، ممکن است مفاهیم مورد انتظار مانند قوی، گرم، آهنگین و نیرومند در ذهنتان خطور نکند.

واقعیت اینست که من وقتی از بیشتر مردم می‌خواهم عقیده خود را درباره صدای صحبت‌کردنشان ابراز دارند به‌طور معمول قضاوت‌هایی تند و سختگیرانه را ارائه می‌دهند: نازک، خشن، کلفت، ناصاف، ضعیف، تودماغی یا صدائی که از ضربه زدن به حلبی در می‌آید. وقتی از صدای آواز خواندن صحبت به‌میان می‌آید، حتی در قضاوت خود تندتر می‌شوند. جملاتی از این قبیل بر زبان می‌رانند: «آنچه مسلم است من

هر صدائی را غنی می‌کند و به سخنرانان و خوانندگان کمک می‌کند که مشکلات و مسائل خود را، چه خاص و نادر، چه عام حل کنند. مسائلی که باعث شده بین آنها و صداهای واقعی‌شان که با آن متولد شده‌اند فاصله بیفتد. ابزاری که من در این کتاب و سی‌دی همراه آن با شما به کار می‌برم همان‌هایی هستند که من با شاگردان و مشتریانی مانند گروه‌های Jacksons, Match box 20, Chicago, Def Leppard, Beach Boys, Wilson Phillips, The 5th Dimension, Earth Wind and Fire, Laura Hanson, Phish و نیز گویندگان و هنرپیشه‌های رادیو مانند دکتر Laura Schlessinger, John Gray, Anthony Robbins؛ و هنرپیشه‌هایی مانند Martin و Christopher Lambert, Victoria Principal, John Sta-mos و Landau به کار برده‌ام.

افراد نامبرده کسانی هستند که به صداهای خود متکی هستند و می‌توانند صدایشان را حفظ کرده و پیشرفت دهند. گاهی وقت‌ها چنانکه به کمک فوری نیاز داشته باشند تماس می‌گیرند. بنابراین همان‌طور که خواهید دید درس‌های این کتاب طوری تهیه شده‌اند که در همان دقیق، روزها، و هفته‌های اول نتایج شگرفی به بار می‌آورند، نه اینکه سال‌ها طول بکشد. برخی از مشتریان من توانائی مالی این را دارند که هر جا دلشان خواست مراجعه کنند و هر تکنیکی را که تا به حال به وجود آمده فراگیرند. اما به این دلیل پیش من می‌آیند که من خاص‌ترین و مؤثرترین تمرین‌های موجود را ارائه می‌کنم که صدای شما را باز کرده و تمام امکانات آن را در اختیارتان می‌گذارد. شاگردانم به خوبی دریافته‌اند که من در یک درس راه‌های رسیدن به صداهائی را در اختیارشان می‌گذارم که هرگز قادر نبوده‌اند به آن برسند و شاید هم از وجودشان بی‌خبر بودند.

بگذارید چند مثال از کارآیی این تکنیک به شما نشان دهم.

پاوروتی^۱ نیستم»، «از یک سطل نمی‌توان آهنگ بیرون کشید»، «گوش من نسبت به آهنگ موسیقی کراست»، «صدای خواندن من یادآور ناخن کشیدن روی تخته سیاه است»، «من آواز نمی‌خوانم، نمی‌توانم بخوانم، لطفاً سؤال نکنید».

عقیده من اینست که ما بیشتر در دام صداهائی افتاده‌ایم که معرف شخصیت واقعی ما نیستند. ما فکر می‌کنیم کمرو هستیم؛ اما در عمل از عکس‌العمل، یا بی‌توجهی کسانی که به ما گوش می‌دهند احساس حقارت می‌کنیم. در نظر ما، افکار ما با صدای جیمز ارل جونز، یا لورن باکال قابل بیان است. اما خیلی وقت‌ها آنچه از دهان ما بیرون می‌آید، چیزی کاملاً متفاوت با خواست ماست. شاید صدای شما خش‌دار و گرفته باشد، شاید بیشتر شبیه صدای بی‌وی هرمن^۲ باشد؛ شاید شما مانند یک کتابدار صدای آهسته‌ای داشته باشید. شما از اینکه صدایتان بارها و به دفعات متعدد شور و هیجان، باورها و احساس و اهداف مورد نظر شما را منتقل نمی‌کند دچار تعجب می‌شوید. اما وقتی که یاد بگیرید چگونه صدای خود را رها و آزاد کنید، از آنچه که اتفاق می‌افتد دچار حیرت خواهید شد.

ابزاری جدید و نیرومند (صدای شما)

دلم می‌خواهد به شما نشان دهم که چگونه به صدای واقعی خود، صدایی که مثل خودتان غنی، پرمایه، زیبا و مهیج است دست بیابید. من بیست سال گذشته را صرف یافتن و پیشرفت تکنیک‌هایی خاص کردم که

۱. پاوروتی خواننده تنور که شهرت جهانی دارد.

۲. Bee Vee Herman هنرپیشه‌ای که برای بچه‌ها برنامه اجرا کرده و صدای خاصی در می‌آورد.