

الرياضة الصوتية وأثرها في فصاحة الفرد وحياته التعبديّة

د. فتيحة مولاي\*

المدرسة العليا للأساتذة ورقلة- الجزائر

moulay.fatiha@ens-ouargla.dz

مخبر التراث الثقافي واللغوي والأدبي بالجنوب الشرقي-جامعة غرداية

مخبر الوسائط التعليمية-المدرسة العليا للأساتذة بورقلة

تاريخ القبول: 2024/07/01

تاريخ الارسال : 2024/05/29

ملخص:

الرياضة مطلب شرعي في الإسلام، فكما حرص هذا الدّين على بناء الروح، حتّى على بناء صحّة بدنيّة قوية سليمة، والرياضة الصوتية هي تدريب الأعضاء المسؤولة عن إنتاج الأصوات اللغوية وتعهدها بوساطة التّكرار والممارسة والمعالجة المستمرة من أجل إتقان مختلف الأداءات الصوتية، ولتحسين تلاوة القرآن الكريم وأدائه بشكل صحيح وفقاً لأحكام التجويد، الأمر الذي يُسهم في تدبّره وتذوّق جمالياته. أُطلق عليها العربُ قديماً مصطلحاتٍ كثيرة منها: الارتياض، والتمرين، والمعالجة، والتدريب... ودواعيها متعدّدة منها انتشار اللحن، ومشقّة إنتاج بعض الوحدات الصوتية، ومشقّة إخراج الأصوات من مخارجها أو إكسابها صفاتها. وكذا العادات النطقية. لكن يمكن القضاء على هذه المشكلات من خلال ممارسة الرياضة الصوتية بوساطة المشافهة والتكرار والترخّص، والنقد، لتحقيق سلامة الأداء الصوتي وفصاحة اللغة، وجودة مخارج الحروف وصفاتها وحسن التعبّد والراحة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الرياضة الصوتية، الأداء، المشافهة، النطق، تدريب، رياضة الألسن.

\* المؤلف المرسل: د. فتيحة مولاي، الايميل: moulay.fatiha@ens-ouargla.dz

### مقدمة:

الرياضة مطلب شرعي في الإسلام، فكما حرص هذا الدين على بناء الروح، حثَّ على بناء صحة بدنية قوية سليمة، يقول الرسول ﷺ: «المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كلِّ خيرٍ» (رواه مسلم). كما يقول ﷺ: «وإن جسدك عليك حقا» (رواه مسلم وغيره). والرياضة تحقِّق الأمرين معا فبقدر ما تفيد الجسم فيزيولوجيا، تنبئ كذلك شخصية الفرد، وتقضي على الاضطرابات النفسية لديه، وتسمو بأخلاقه.

في الحقيقة لن نتحدث عن الرياضة من الزاوية المألوفة التي طُرحت في محاور هذا المؤتمر، لكننا سنلقي الضوء على نوع آخر من الرياضة لا يقلُّ أهمية وفائدة، كما لا تُنتقص ضرورته الشرعية. إنَّه الرياضة الصوتية. فماذا يُقصد بها؟ وما دواعيها؟ وما أبرز أساليب ممارستها؟ كيف تتجسّد ثمارها في حياة الفرد وحسن تعبده؟ إذا سنبني موضوع مداخلتنا وفق الخطة التالية:

#### ● مقدمة

● الرياضة الصوتية؛ وقفة مصطلحية مفاهيمية

● دواعي الرياضة الصوتية

● أساليب ممارسة الرياضة الصوتية.

● ثمارها النطقية والنفسية والتعبدية

هذا ما تحاول المداخلة الإجابة عنه بمنهج وصفي، وللإشارة فإنّ موضوع (الرياضة الصوتية) - الذي يتجاوز عملية الإحماء الصوتي بالمفهوم السائد بين الموسيقيين والعامّة - هو موضوع قديم تطرّق إليه علماء القراءات والتجويد والصوتيات والعروض... وهو بحث قيّم طريف نشره أستاذنا "أبو بكر حسيني" تحت عنوان (الرياضة الصوتية في مرجعيات البحث اللساني العربي) وقد أخذناه مصدرا أولا ومهمّا لهذه المداخلة التي تُعدُّ قراءةً له.

### أولا: الرياضة الصوتية؛ وقفة مصطلحية مفاهيمية

#### الرياضة؛ في اللغة

الرياضة مصدر من الفعل (روض) وهو كما يقول "ابن فارس" «أصلان متقاربان في القياس، أحدهما يدل على اتّساع، والآخر على تليين وتسهيل... ومن الثاني قولهم رُضْتُ الناقةَ أُرُوضُها رِياضَةً» (ابن فارس، 1979، صفحة 459). و«رَاضَ الدَّابَّةُ يَرُوضُها رَوْضًا ورياضَةً وطَّأها ودَلَّلها أو عَلَّمها السَّيْرَ» (ابن منظور، (دت)، صفحة 1776). ترتكز هذه الدلالة على تليين وخضوع بعد تدريب وممارسة وتعليم. وقياسا على ترويض الدابة، تتوزّع الدلالة المعجمية على معانٍ نفسية وبدنية وذهنية ف«الرياضةُ (عند الصوفية): تَهذيب الأخلاق النفسية بملازمة العبادات والتخلّي عن الشهوات. و(الرياضة البدنية): القيام بحركات خاصة تُكسب البدنَ قوّة ومرونة. و(العلوم الرياضية): هي الحساب، والهندسة والجبر ونحوها» (مجمع اللغة العربية، 2004،

صفحة 382). ذلك لأنها تدريب للذهن وإعمال للعقل على التفكير. وارتكازا على دلالة التدريب، والتلين، والتعليم، والممارسة، والتذليل يتأسس المفهوم الاصطلاحي.

### المفهوم الاصطلاحي للرياضة

يشير "الجرجاني" في معجمه (التعريفات) إلى مفهوم الرياضة بكونها «تَهذيب الأخلاق النفسية، فإنّ تهذيبها تمحيصها عن خلطات الطبع ونزعاته» (الجرجاني، (دت)، صفحة 98). إذاً تهذيب النفس هو تذليلها لتخضع إلى الحق، وتدريبها على الطاعات والفضائل. لكنّ الرياضة لا تقتصر على الجانب النفسي فهي - كما رأينا في المعنى المعجمي - تغطّي جوانب كثيرة، يقول "أبو بكر حسيني": «والرياضة مصطلح يُطلق على عمليات التدريب والتحسين وإعادة التأهيل، وهو مفهوم جامع يشمل مختلف وحدات الحياة، وعلى جميع الأصعدة، وكل إجراء نسلكه في أنفسنا أو في علاقاتنا أو فيمن حولنا من أجل تطويره وتحسينه والارتقاء به يُعدّ من قبيل الرياضة» (حسيني، 2020، صفحة 16). إذاً أصناف الرياضة متنوّعة، منها: الرياضة البدنية، وهي أنواع كثيرة؛ جماعية وفردية، وإلكترونية حديثة. والذهنية، تستهدف إعمال العقل دون تحريك الجسم، مثل: لعبة الشطرنج، وحلّ الكلمات المتقاطعة، والسودوكو... الخ. والنفسية، والروحية، والصوتية، «فليست الرياضة مقتصرة على متعلّقات الأجسام وحركيتها فحسب بل كل سلوك في حياتنا بحاجة إلى تعهّد وصيانة وتدريب» (حسيني، صفحة 18). لكن ما المقصود بالرياضة الصوتية؟

### ثانيا: الرياضة الصوتية المصطلح والمفهوم

#### 1 مفهوم الرياضة الصوتية:

الرياضة الصوتية تتجاوز عملية الإحماء الصوتي، كما يشيع بين العامة، والموسيقيين. إنّها الممارسة اللغوية، والتدريب على النطق السليم للنص القرآني وللعربية عاقمة، لتحسين تلاوة القرآن الكريم وأدائه بشكل صحيح وفقاً لأحكام التجويد، والتي تسهم في تدبّره وتدوّق جمالياته، يضبط "أبو بكر حسيني" مفهومها قائلاً: «ويُقصد بها تدريب الأعضاء المسؤولة عن إنتاج الأصوات اللغوية وتعهدّها بوساطة التكرار والممارسة والمعالجة المستمرة من أجل إتقان مختلف الأداءات الصوتية المطلوبة ولا تعني الرياضة هنا إعادة تأهيل الأعضاء بعد إصابتها أو عجزها، بل تجب كذلك على الإنسان الطبيعي السليم حفاظاً على لياقة جهازه النطقي وسلامة استمراره. فالإنسان كلّما تقدّم في السنّ تترهّل أعضاء جسمه وتتعب، فتحتاج إلى رياضة وممارسة مستمرة... فحينما يتعوّد الإنسان مثلاً على تلاوة جزء من القرآن الكريم يومياً، ثم ينقطع لمُدّة

معتبرة بسبب مرض أو نحوه، سيُشعر عند الاستئناف بشيء من العي، وعندما يباشر التلاوة ويستمر عليها يلين لسانه تدريجياً بكثرة الممارسة» (حسيني أ.، صفحة 18). ولا تقتصر هذه الرياضة على الأداء الجيد للأصوات وصحة مخارجها وصفاتها سواء أكان الأمر يتعلّق بتلاوة النص القرآني أم بالأداء اللغوي عامة، بل يُجاوز ذلك إلى الظواهر التركيبية، وما ينتج عن تجاور الأصوات، وكذلك «الظواهر التطريزية كالنبر والتنغيم، وتحصيل كمال الإنتاج الصوتي من حيث توفية الغنّات، أو إتمام المدود، وسلامة الوقف والابتداء» (حسيني أ.، صفحة 19)

وهنا يستوقفنا كذلك أمر مهمّ، وهو أنّ الإنسان أثناء عملية التلفظ أو الأداء الصوتي تتضافر جهوده العضلية والعصبية والذهنية والنفسية، وممارسة الرياضة الصوتية- في هذه الحال- وبالأخص في النص القرآني هي صحّة لهذه الجوانب كلّها، التي سنشير إليها فيما.

## 2. الرياضة الصوتية والمصطلحات المجاورة

لا تخلو كتب التراث من موضوعات الرياضة الصوتية، فهي ماثورة في كتب اللغة والصوتيات والتجويد والقراءات والنقد والعروض والبلاغة، ولا يُعامل مع هذا النوع من الرياضات كونه ترفاً سلوكياً أو فكرياً أو مجرد «أداة من أدوات تصحيح الأداء الصوتي فحسب» (حسيني أ.، صفحة 09) بل هو «أصل من أصول الفكر الصوتي، أي أنّها أحد الأسس المنهجية والعلمية التي اعتمد عليها المتعاملون مع الأصوات اللغوية في تعاطيهم مع القضايا الصوتية، وأنّ رياضة الألسن هي جزء من المنظومة الفكرية عند علماء التجويد بالأساس، كما هي أيضاً عند غيرهم من النحويين والبلاغيين والعروضيين» (حسيني أ.، صفحة 19). والرياضة الصوتية عند هؤلاء هي عامل من عوامل سلامة اللغة والأداء والتواصل وفصاحة الفرد، وهي جزء من تعبده، فالمدامومة على قراءة القرآن حتى ولو كان المرء يتتبع فيه هو تدرب وترويض للسان وتقرب إلى الله وكسب للأجر، يقول الرسول ﷺ: «الماهر بالقرآن مع السفرة الكرام البررة، والذي يقرأ القرآن ويتتبع فيه وهو عليه شاق له أجران» (رواه مسلم).

والمتمصّح لكتب التراث العربي في الصوتيات والتجويد والقراءات والعروض والنقد يعثر في شتى العلوم على مصطلحات عدّة، كلّها تُدُلُّ على مفهوم الرياضة والرياضة الصوتية كما رأينا، بعضها من مشتقات الرياضة، كالترويض، والارتياض، وبعضها من مرادفاته، كالتمرين، والمعالجة، والتدريب،

والتثقيف، والتعمّل، والتكلف، والإدمان... ومصطلحات أخرى أوردها "أبو بكر حسيني" في كتابه (الرياضة الصوتية في مرجعيات البحث اللساني العربي).

ثالثاً. دواعي الرياضة الصوتية

الرياضة الصوتية ضرورة اقتضتها أسباب موضوعية، جمعها "أبو بكر حسيني" في عشر، لكن أهمها:

أ. انتشار اللحن

وهو «الخطأ في قراءة القرآن» (معبد، 2007، صفحة 10)، كان ذلك بعد اختلاط العرب بالأعاجم واضطراب السليقة، وشيوع اللحن القبيح، ولم يكن ذلك سبباً في ظهور مفهوم الرياضة فقط بل ظهور العلوم اللغوية، كالنحو والصرف والبلاغة، وغيرها، يقول "الرافعي": «ولما نشأ الجيل الثاني في الإسلام اضطربت السلائق، وذلك بعد أن كثر الدخيل وعلقت الألسنة لدورانه في المعاملات وتنزله من الاجتماع منزلة المعاني الثابتة، فأنحرفت به ألسنة الحضر عن نهجها العربي، وخيف من تمادي ذلك على لسان العرب من الفساد؛ فوضع أبو الأسود الدؤلي أصول النحو؛ ثم كان الناس يختلفون إليه يتعلمونها منه، وهو يفرع لهم ما كان أصله... ومن خشيتهم فساد اللسان، كانوا يأخذون أولادهم بالإعراب أخذاً شديداً» (الرافعي، 2013، صفحة 55). واللعن نوعان: خفيّ وجليّ

أ. اللحن الجلي: هو خطأ يطرأ على اللفظ فيُخِلّ بالقراءة سواء أخلّ بالمعنى أم لم يُخِلّ، كإبدال كلمة أو حرف أو حركة بأخرى أو إنقاصها، أو زيادتها، سميّ جلياً لأنه ظاهر يعرفه علماء القراءة وغيرهم من عامة الناس.

ب. اللحن الخفي: خطأ يطرأ على اللفظ فيُخِلّ بكمال صفاته، يُسمى بالخفيّ لخبائثه عن عامة الناس، وهو صنفان: شديد الخفاء وبسيطه.

وعلاج اللحن هو الرياضة الصوتية وكثرة ممارسة تلاوة القرآن وتعهده، ويُشترط في ذلك المشافهة، والتلقي عن أهل الضبط والإتقان من أهل القراءات، وقراءته عليهم. يقول "حسيني": «حينما تعلق بالألسنة شوائب اللحن في الأداء على اختلافها، فإنّ معالجتها واجبة، وهي من حق اللغة أولاً، ومن حق التواصل ثانياً، وفوق كلّ ذلك من حق تلاوة كتاب الله تعالى، ومعالجة اللحن درجات وأكثره يحتاج إلى مداومة وممارسة وصبر وتكرار (رياضة) وهذه الرياضة بكل أشكالها، وأسسها هي الضمان للتغلب على شبح اللحن،

فالرياضة تقتضي: المشاهدة والتكرار والاستمرار والإصرار والإرادة والأذن الناقدة، وكلها أدوات تحقق سلوك الرياضة الصوتية» (حسيني أ.، صفحة 48).

#### ب. مشقة إنتاج بعض الوحدات الصوتية

أشار العلماء منذ القدم إلى أنّ ممارسة اللغة جهد، لأنّ «الإنتاج الصوتي بجميع تشكيلاته الإفرادية أو التركيبية الصامتة أو الصائتة يحتاج إلى حسن إدارة العمليات الذهنية وحسن ترتيب الأصوات عند التتابع وجودة فصل بعضها عن بعض عند التجاور... كل تلك الأوضاع فيها نوع مشقة وصعوبة على من لم يألفها أو متعلّمها حديثاً، ما يوقع الناطق في محاذير كثيرة أو أخطاء جوهرية تمسّ صميم الإنتاج الصوتي، ولذلك فالتغلّب على مثل هذه الأحوال يحتاج إلى تكرار وممارسة وتدريب لتحقيق أمرين هامّين؛ تذليل المشقة، وضمان الاستمرار على النهج الصحيح... وعلماء الأصوات يقرنون الرياضة الصوتية بأمر عديده أهمّها مشقة إخراج الأصوات اللغوية من مخارجها الصحيحة وإكسابها صفاتها الطبيعية كالتفخيم والترقيق والشدة والرخاوة والهمس والجهر والتكرار... وينسحب الأمر على إنتاج الأصوات اللغوية مركّبة وبعض الظواهر التطريزية كتحقيق لتنعيم أو النبر» (حسيني أ.، الصفحات 51-52). تتجلى هذه المشقة في:

#### أ. مشقة إخراج الأصوات من مخارجها

ومثال ذلك إنتاج الأصوات الحلقية، لأنّها بعيدة المخرج، وهي أصعب على غير الناطقين بها، ثمّ إنّ أصوات الحلق الستة قريبة من بعضها، يقول "القرطبي" أثناء حديثه عن الحاء والحاء: «وجميع حروف الحلق يُعاني عند النطق بها نوع مشقة، وهي قريبة المخرج، فيُحتزّر من مخالطة بعضها لبعض بتخليص بيانها» (القرطبي، 2009، صفحة 103). ولا يقتصر الأمر على هذا النوع فقط، كذلك صوت الراء بسبب صفة الشدة والتكرار، وانضغاطها في مخرجها، كذلك أصوات الصفيّر (الزاي والسين والصاد)، و«تكمّن المشقة فيها بتداخلها ببعضها، لا سيّما وأنّ الفارق بين بعضها في بعض الصفات كالتفخيم والجهر، فإذا لم ينتبه الناطق، وأخلّ ببعض الصفات تشبّهت إحداها بالأخرى، وهذا يلزمه كثرة الممارسة ليألف اللسان فرز بعضها من بعض» (حسيني أ.، صفحة 56)

وتزداد هذه المشقة حدّة في نطق (الضاد) على غير الناطقين بالعربية، بل على العرب أنفسهم، حتى لا نكاد نجد من ينطقها بشكل سليم، وقد أشار العلماء إلى هذه الصعوبة، يقول أبو محمد مكي: «والضاد أصعب الحروف تكلفاً في المخرج، وأشدّها صعوبة على الالفاظ، فمتى لم يتكلف

القارئ إخراجها على حقيقتها أتي بغير لفظها، وأخلّ بقراءته ومن تكلف ذلك وتمادى عليه صار له التجويد بلفظها عادة وطبعاً وسجية» (مكي، 2005، صفحة 124)

يصف "حسيني" هذه المشكلة قائلاً: «هي إشكالية عويصة بحاجة إلى إعادة نظر وتمحيص» (حسيني أ.، 2020، صفحة 58). والقارئ في هذه الحال يحتاج إلى ممارسة شفوية، و«تدريبات مكثفة لإعادة إخراج الأصوات من مخارجها، وهذا يجعل إنتاجنا للأصوات اللغوية سليماً لا في عمليات التواصل فحسب بل وفي تلاوة القرآن الكريم، وهو ما أمرنا به شرعاً، إذ لا رخصة لأحد في أن يغيّر من لفظ اللغة العربية بأي شكل، فكانت الرياضة الصوتية إجراءً غاية في الأهمية بغطي الفراغ، ويحوّل نظامنا الصوتي إلى الأفضل» (حسيني أ.، صفحة 61). بالإضافة إلى هذا هناك مظاهر أخرى للمشقة في إكساب الأصوات صفاتها ومشقة تركيب الأصوات ومشقة تحقيق الصوائت.

#### ت. تأثير العادات النطقية

تفسد الألسنة بسبب العادات النطقية التي يُقصد بها «التعود على النطق الخاطئ لبعض الأداءات الصوتية الفصحية وتشويه تفاعلاتها المختلفة من خلال انحراف في المخرج، أو تغيير في إكساب صفات غير طبيعية إفراطاً أو تفريطاً أو في الإخلال بالأحكام الصوتية التركيبية أو الظواهر التطريزية، على أن يمتلك الناطق الأداء الصحيح لتلك الوحدات الصوتية لکنّه يألف أداءها مشوّهة» (حسيني، صفحة 72). تحدث هذه الظاهرة بسبب عوامل كثيرة منها: ميل الإنسان إلى الأيسر، ولو كان ذلك على حساب الفصحى، وعدم تفعيل الرقابة اللسانية لاسيما في لغة التواصل اهتماماً بالمعنى على حساب سلامة اللفظ. والاحتكاك المستمر باللغات الأجنبية... (حسيني أ.، الصفحات 71-87).

#### رابعاً. أساليب ممارسة الرياضة الصوتية

الرياضة الصوتية أمر مهمّ جدّاً لمعالجة المشكلات الأنف ذكرها وغيرها من المشكلات النطقية التي تطرح في هذا الميدان أو الميدان الأرتفوني كذلك، وفوائدها لا تقتصر على الجانب الحسي فقط بل النفسي الروحي واللساني، لكنّ ذلك يحتاج إلى أساليب وإجراءات مهمّة وعلى رأسها:

#### أ. أسلوب المشافهة

وهو أساس مهمّ ومنشّط في أداء اللغة، لأنّ هذا النوع من الرياضة صوتيٌّ بالأساس، يعتمد على الأداء الشفوي، ولكون هذا الأخير «هو الوسيلة الوحيدة للكشف عن حقيقة الظواهر الصوتية من جهة، ولأنّ

الكثير من المسائل الصوتية الإفرادية أو التركيبية ليس لها رَسْمٌ مكتوب، ويُعوَّل في معرفتها على الأداء المباشر، ومن هنا تكمن قيمة المشافهة في إدارة القضايا الصوتية» (حسيني أ.، صفحة 108).

وعلماء الأصوات والتجويد والقراء كلَّهم يؤكِّدون على ضرورة المشافهة، يقول "حسيني": «لقد اعتمد السادة القراء على عامل المشافهة في ضبط أداء النص القرآني ونقله، وتوسَّعوا في الأمر، فجعلوا المشافهة شريكا إجرائيا في كلِّ متعلقات الأداء وأهمها الرياضة والتدريب، فمعظم النصوص الداعية إلى الرياضة يقرنونها بالمشافهة» (حسيني أ.، 2020)، واستشهد الأستاذ بأقوال علمائنا، ومن ذلك قول "الداني": «فجميع ما ذكرناه ووصفنا حقيقته من الأصول التي تتكرر، والفروع التي تتردَّد، فالقرء مضطَّرون إلى علمه ومعرفته، ولا يتحقق لهم ذلك إلا بالمشافهة ورياضة الألسن» (الداني، 1999، صفحة 101)، وكذا "الجزري" إذ يقول: «فهذه حروف التجويد بأصولها وفروعها، وقد شرحتها وبينت حقيقتها، ليقاس عليها أشكالها، وجميع ذلك مضطر إلى الرياضة في تصحيحه، ومحتاج إلى المشافهة في أدائه لينكشف غامض سرّه...» (الجزري، 1986، صفحة 163).

#### ب. أسلوب التكرار

المشافهة لا تكفي إذا لم ندعمها بالتكرار، و«أول ما يوصي به الأصواتيون في شأن الرياضة دوام استمرار الأداء وكثرة إعادته ليألف اللسان النطق ويسلس له، وهذا التكرار وهذه المداومة تقتضي جملة من الإجراءات والمتعلقات ضمانا لجودة مخرجاتها، أبرزها الانغماس» (حسيني أ.، صفحة 58). والتكرار يضمن عدم انقطاع التدريب و«يصقل أداة النطق، ويجعل إنتاجها الصوتي مرنا طيِّعا تماما كما تجعل رياضة الأبدان الجسم ليِّنا» (حسيني أ.، صفحة 112).

يقول "أبو العباس المبرد" نقلا عن "الجاحظ": «فإنما اللسان عضو إذا مرنته مرنا، وإذا أهملته خار كاليد التي تخشَّنها بالممارسة، والبدن الذي تقويه برفع الحجر» (المبرد، (د.ت.، الصفحات 532-533).

#### ت. النقد

أسلوب المشافهة في تلاوة القرآن الكريم يستدعي في أكثر الأحيان التسميع، وهذا يحتاج إلى معلِّم مدرِّب، «يكون بمثابة الناقد الفاحص لسلامة الأداء الصوتي» (حسيني أ.، صفحة 58)، وتجب

ملازمته وعدم الانقطاع عنه، يقول "السنهوري": «قال ابن الباذش: صناعة الإقراء يحتاج منتحلها إلى مجموع أشياء منها الأخذ عن ثقات الشيوخ، ومشافهتهم بالحروف ومطالوة صحبتهم» (السنهوري، 2010، صفحة 114). ولا يُغفل كذلك عن النقد الذاتي الذي يتحسّس فيه القارئ بأذنه تلاوته ويكتشف أخطائه فيصححها ذاتياً.

### ث. الترخّص

ويقصد به إجازة «بعض المبالغة في إنتاج الأصوات، لعلمهم أنّ التكلّف والمبالغة بحدود مقبولة توصل المتعلّم بالتكرار والممارسة والإصرار إلى جودة الأداء الصوتي وكمال النطق» (حسيني أ.، صفحة 114). ويستشهد "حسيني" بأقوال العلماء القدامى بضرورة ذلك، لكنهم يؤكّدون جميعهم على عدم التنطع والتكلّف الزائد في الأداء لعدم الإضرار بالجهاز النطقي وحفاظاً على الذوق العام في النظام الصوتي. يقول: «نطق الأصوات اللغوية من عمل الأعضاء المسؤولة عن الإنتاج الصوتي، وهي في مجملها عضلات منتشرة ممتدة من مختلف عضلات الوجه والرقبة، وإنتاج الأصوات اللغوية يقتضي تقلص تلك العضلات باستمرار عند عمليات القطع المتكررة، ما يوجب على الناطق أن يترفق لا بالأصوات اللغوية فحسب بل بحاله كذلك وعضلاته» (حسيني أ.، صفحة 115).

### ج. الأسلوب الأرتفوني

يُحتاج إلى هذا الأسلوب في حال كشفت الرياضة الصوتية عن عيوب نطقية مرضية تحتاج إلى متابعة طبية، والرياضة الصوتية ستكون برنامجاً لتصحيح الاضطرابات اللغوية، والتأهيل الصوتي. و«إنّ جملة التمارين الصوتية التي ينتجها الأرتوفونيون، سواء لتعديل الأحداث الصوتية أو لإكساب أصوات جديدة مصجوبة بإجراءات وتدبير نفسية هي في الحقيقة شكل عملي استشفائي للرياضة الصوتية يهدف إلى تحسين الوضع الصوتي التواصلي» (حسيني أ.، صفحة 119).

### خامساً. فوائد الرياضة الصوتية

فوائد الرياضة على الصحة الجسدية والنفسية لا تُعدّ ولا تُحصى، لقد كشفت البحوث أنّها تحافظ على صحّة القلب والعظام والعضلات وجودة النوم والطاقة والصحة البدنية عموماً، كما أنّها تعزّز تقدير الذات عند الأفراد وتحسّن المزاج وتقلّل من خطر التوتر والاكتئاب. والرياضة الصوتية لا تقل أهمية ولا فوائد، لكنّها تختص بأخرى منوطة بفصاحة الفرد وحسن تعبده. وفيما يأتي تفصيل ذلك:

### أ. الرياضة الصوتية أداة صقل وتذليل للجهاز النطقي

الرياضة الصوتية هي أداء صوتي يرتبط بجهاز حيوي في جسم الإنسان لا يقتصر دوره على النطق فقط، بل له وظائف بيولوجية حيوية أخرى، إنه الجهاز الصوتي أو النطقي الذي يلتدئ من الرتئين وينتهي بالشفيتين. يحوي ثلاثة أجزاء رئيسية هي: الجهاز التنفسي، والحنجرة، والتجاويف الرنينية، «ولأنها أعضاء وجسيمات وعضلات ممتدة من مختلف عضلات الوجه والرقبة، فإنه بكثره العمل والإنجاز اللغوي ينتابها الإرهاق والوهن وبطول الزمن يصيبها الترهل، فحالها كحال الإنسان... فهي بهذا المعنى بحاجة إلى تعهد ومتابعة وصيانة وتدريب، وكثرة التدريب والرياضة لهذه الأعضاء تصقلها وتعشها وتجعلها مرنة دائمة الحيوية» (حسيني أ.، صفحة 124). وهذا هو المقصود من كلام "المبرد" «اللسان عضو إذا مرنته مرن» ويسقط ما قيل عن اللسان على كل أعضاء الجهاز النطقي، فلن تكون مرنة وسلسة إلا بالتدريب والرياضة المستمرة. والدليل هو حديث الرسول ﷺ «لا يزال لسانك رطبا من ذكر الله» (مسند الإمام أحمد، 240/25. الحديث رقم: 17698)، فواحد من دلالات هذا الحديث هو مرونة اللسان. إن الرياضة الصوتية كفيلة بزيادة مرونة الحبال الصوتية (تكرار نطق الأصوات المهموسة والمجهورة مثلا) وعضلات الجهاز الصوتي وتحريك الفك السفلي.

### ب. اكتساب فصاحة اللفظ واستقامته

ما قلناه في النقطة السابقة وما ينتج عنه من مرونة أعضاء الجهاز الصوتي من شأنه أن يضمن «تحصيل فصاحة الألفاظ» (حسيني أ.، صفحة 126). لأن الرياضة الصوتية هي تلاوة النص القرآني، وتطبيق أحكام التجويد الذي يُعدّ «الدراية المبنية على المشافهة ورياضة الألسن» (الحمد، 1988، صفحة 14). والتجويد إن كان تحقيقا فهو إعطاء الأصوات حَقَّها من المدِّ إن كانت ممدودة والهمز إن كانت مهموزة والإدغام والتمكين والفتح والإمالة... الخ فإن كان حدرا فهو أداء بسرعة دون إخلال بمخارج الحروف وصفاتها، لهذا وصفه "الداني" بـ«سرعة القراءة مع تقويم الألفاظ وتمكين الحروف» (الداني، 1999) فإن كان تدويرا فهو توسُّط بين الأول والثاني، وفي كل هذه المراتب تُقوِّم الألفاظ والألسنة.

### ت. جودة مخارج الأصوات وصفاتها وتركيبها

وهذا الأمر تحقُّقه الرياضة الصوتية المتكررة، لتصحيح المخارج وبالأخص الأصوات التي أشرنا إلى مشقة إخراجها كصوت الضاد والهمزة والراء، سواء أكانت مفردة أم مركبة.

### ث. فهم النص القرآني وتدبره وحسن التعبّد

الأداء السليم الذي تحقّقه الرياضة الصوتية يُكسب المتدرب الفصاحة، يقول "القرطبي" « فأما إذا أضاف القارئ إلى بلاغة القرآن فصاحة اللسان فقرأه بتدبر وتفهم وتثبت وتحفظ، وزين قراءته بلسانه وحسنها بصوته، إذ القرآن بلغة العرب نزل فهو بألفاظها يحسن وبعينها يزين... صار جامعا للأسماع النافرة على الإصغاء إليه، وجاذبا للقلوب القاسية إلى تفهمه والاشتمال عليه، ومستضيفا إلى الثواب الحاصل له بالتلاوة وثواب المستمع إليه والمنصت نحوه، وعمت الرحمة المرجوة» (القرطبي، 2009، صفحة 68). وحسن التلاوة هو عبادة واجبة على كل فرد حتى يحسن تعبده لله، وكثير من العلماء يذهب إلى فساد الصلاة للحن في سورة الفاتحة.

### ج. الراحة النفسية:

للرياضة الصوتية فضل في إحداث الراحة النفسية للفرد؛ فهي بذل مجهود من جهة وصله بالله تورث هدوء وسكينة من جهة أخرى، كما تهذب الشخصية وتنحّتها مزيلة عنها كل الشوائب. والقرآن قرّر هذه الحقيقة منذ قرون يقول الله ﷻ: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28)، وتلاوة القرآن أفضل أشكال الذكر. وقد أثبتت دراسات عديدة أنّ تلاوة القرآن شفاء لأمراض نفسية عصرية على رأسها الاكتئاب والقلق والوسواس، وقد صرح القرآن بذلك، في قوله ﷻ: ﴿وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (الإسراء: 82). في قراءته والإنصات إليه تركيز وخشوع وشفاء.

### خاتمة

يمكننا أن نجمل أهم ما ورد في المداخلة في النقاط الآتية:

✓ **الرياضة الصوتية** هي تدريب الأعضاء المسؤولة عن إنتاج الأصوات اللغوية وتعهدها بوساطة التكرار والممارسة والمعالجة المستمرة من أجل إتقان مختلف الأداءات الصوتية المطلوبة لتحسين تلاوة القرآن الكريم وأدائه بشكل صحيح وفقاً لأحكام التجويد.

- ✓ أطلق العرب على هذا النوع من الرياضة مصطلحات مترادفة، منها: الترويض والتمرين، والمعالجة، والتدريب، والتثقيف، والتعمّل، والتكلف، وهي مصطلحات مبنوثة في كتب الصوتيات والتجويد والقراءات والعروض والنقد...
- ✓ من دواعي هذه الرياضة: انتشار اللحن بنوعيه، ومشقة إنتاج بعض الوحدات الصوتية، ومشقة إخراج الأصوات من مخارجها، وإكسابها صفاتها أو تركيبها. وتأثير العادات النطقية.
- ✓ ومن أساليب ممارسة الرياضة الصوتية: المشافهة والتكرار والترخص والنقد والأسلوب الأرتفوي.
- ✓ للرياضة الصوتية فوائد كثيرة، منها تحصيل سلامة الأداء الصوتي، واكتساب فصاحة اللفظ واستقامته، وجودة مخارج الأصوات وصفاتها وتركيبها، فهم النص القرآني وتدبره وحسن التعبّد، ومن ثمّ الراحة النفسية.

## CONCLUSION

Here are the main points from this paper:

1. Vocal sports involves training the organs responsible for producing linguistic voices, entrusting them through repetition, practice, and continuous refinement to master various required vocal performances aimed at enhancing the recitation of the Holy Quran and performing it correctly according to the rules of Tajweed.
2. Arabs have coined synonymous terms for this type of training, including: "Taming", "Exercise", "Processing", "Training", "Education", "Manipulation", and "Assignment".
3. Reasons for this type of sport are the proliferation of (Lahne/Mistake) in its various forms, the challenge of producing certain voices units, the difficulty of articulating sounds from their origins, imbuing them with their qualities or compositions, and modifying pronunciation habits.
4. There are many methods of practicing vocal sport include oral, repetition, relaxation, criticism, and the Artiphony approach.
5. Vocal sports has many benefits, including achieving vocal performance safety, acquiring eloquence and correctness of pronunciation, the quality of articulating sounds and their qualities and composition, understanding and contemplating the Quranic text, improving worship, and therefore, psychological comfort.

قائمة المراجع: مرتبة ومترجمة

1. أحمد بن فارس، معجم مقاييس اللغة، تح: عبد السلام محمد هارون، دار الفكر، (دط)، 1979.
2. أبو بكر حسيني، الرياضة الصوتية في مرجعيات البحث اللساني العربي، دار خيال للنشر، برج بوعريبيج- الجزائر، ط1، 2020.
3. أبو الخير بن محمد الجزري، التمهيد في علم التجويد، تح: غانم محمد قدوري الحمد، مؤسسة الرسالة، بيروت-لبنان، ط1، 1986.
4. زين الدين السنهوري، الجامع المفيد في صناعة التجويد، تح: مولاي محمد الإدريسي الطاهري، دار ابن جزم، بيروت-لبنان، ط1، 2010.
5. أبو العباس المبرد، الكامل في اللغة والأدب، تح: محمد أحمد الدالي، مؤسسة الرسالة، بيروت-لبنان، (دط)، (دت).
6. عبد الوهاب بن محمد القرطبي، الموضح في التجويد، تق: غانم قدوري الحمد، دار عمار، عمان-الأردن، ط2، 2009.
7. علي بن محمد السيّد الشريف الجرجاني، التعريفات، تح: محمد صديق المنشاوي، دار الفضيلة، (دط)، (دت).
8. أبو عمرو الداني، التحديد في الإتيان والتجويد، تح: غانم قدوري الحمد، دار عمار، عمان-الأردن، ط2، 1999.
9. مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، دار الشروق الدولية، جمهورية مصر العربية، ط4، 2004.
10. محمد أحمد معبد، الملخص المفيد في علم التجويد، دار السلام، القاهرة- جمهورية مصر، ط12، 2007.
11. أبو محمد مكي، الرعاية لتجويد القراءة وتحقيق لفظ التلاوة، تح: مكتب قرطبة للبحث العلمي وتحقيق التراث، ط1، 2005.
12. مصطفى صادق الرافعي، تاريخ آداب العرب، مؤسسة هندايو للتعليم والثقافة، جمهورية مصر العربية، (دط)، 2013.
13. ابن منظور، لسان العرب، تح: عبد الله علي كبير، محمد أجمد حسب الله، هاشم محمد الشاذلي، دار المعارف، (دط)، (دت).

#### Bibliography List : Arranged and numbered

##### Books

1. Ahmed Ibn Fariss (1979), Moadjame Almakaviss fi alloga, Dar Alfikr, Lebanon.
2. Abou Bakr Hassini (2020), Arrivada Assawtia, Dar Khayel, Algeria
3. Abou Alkhayer Ibn Mohmed Aldjazri(1986), Attamhid fi ilmi Ettadjeed, Moassat Arrissala, Lebanon.
4. Zain Eddin Assanhouri (2010). Aldjamie Almoufid fi Ilmi Ettadjiwid Almakaviss fi alloga, Dar Ibn Hazm, Lebanon.
5. Abou Alaabasse Allmoubarrid (2010). Alkameel fi Allogati wa Aladab, Dar Ibn Hazm, Lebanon.

6. Abd Elwaheb Ibn Mohammed Alquotobi(2009), Almowdiho fi Attadjweed, taqudim: Ganim kaddouri Qlhamed, Dar Ammar,Amman- Jordan.
7. Ali Ibn Mohamed Aldjordjani (2010). Attaerifat, Dar Alfadila, Lebanon.
8. Abou Amro Addani(2010). Attahdid fi Alitkane wa ttadjweed, Dar Ammar, Jordan.
9. Madjmae Alloga Alarabia (2004). Almoedjam A lwassit, Dar Ashorok Addawliya, Egypt.
10. Mohamed Ahmed Maabad(2007). Almolakhass Almofid fi ilmi attadjwid, Dar Assalem, Egypt.
11. Abou Mohamed Makki (2005). Alrriaya litadjweed Alkiraa Wa Takik Lafdi Etilawa, Maktab Kortoba.
12. Mostafa Sadek Arrafihi(2013). Tarikh Adab Alaarab, Moadassat Hindawi, Egypt
13. Ibn Mandour (?), Lissane Alarab, Dar Almaarif, Egypt.

**Vocal sport and It's Impact on Individual Eloquence and his Worship  
Life.**

**Fatiha Moulay**

**<sup>1</sup> Higher Normal School of Ouargla- Algeria**

**Email adress, moulay.fatiha@ens-ouargla.dz**

**Abstract**

Sports are a religious requirement in Islam. Just as this religion emphasizes spiritual development, it also encourages the cultivation of strong physical health. Vocal exercise involves training the organs responsible for producing linguistic sounds, entrusting them through repetition, practice, and continuous refinement to master various vocal performances aimed at enhancing the recitation of the Holy Quran and performing it correctly according to the rules of Tajweed. This contributes to understanding and appreciating its aesthetics. In ancient times, Arabs coined various terms for it, including "Irtiad" (acclimatization), "Tamreen" (exercise), "Mu'alajah" (processing), and "Tadreeb" (training).

Its reasons are diverse, including the spread of melody, the challenge of producing certain sound units, articulating sounds from their origins, or imbuing them with their qualities, as well as modifying pronunciation habits. Methods of vocal sports include observation, repetition, relaxation, critique, and the Artiphony approach.

Vocal sports has many benefits, including achieving vocal performance safety, acquiring eloquence and correctness of pronunciation, the quality of articulating sounds and their qualities and composition, understanding and contemplating the Quranic text, improving worship practices, and consequently fostering psychological well-being.

**Keywords:** vocal exercise, performance, oral, pronunciation, training, tongue exercise.