پیشه‌ی ساز، هنرجو، نوازنده، هنرمند، هنرآموز، تکنیک‌ها و تمرین‌های لازم برای نوازندگی

ساز ضربی چیست؟

ساز ضربی سازی است که صدا از برخورد دست یا چوب به آن تولید می‌شود. این ساز می‌تواند پوست‌دار یا بدون پوست باشد. در ساز ضربی، ریتم و زمان‌بندی نقش اصلی را بازی می‌کند. نوازنده با ضربه‌های منظم و هماهنگ، ساز را به حرکت درمی‌آورد. ساز ضربی در موسیقی گروهی همراهی‌کننده است و در موسیقی تکنوازی نیز می‌تواند نقش اصلی را داشته باشد.

انواع ساز ضربی

ساز ضربی انواع مختلفی دارد. برخی از آن‌ها عبارت‌اند از: دف، تنبک، دایره، دهل، سنج، طبل، بندیر، کاخن، دمام و ساز کوبه‌ای. هر کدام از این سازها صدای خاص خود را دارند و در موسیقی نقش ویژه‌ای بازی می‌کنند. برای مثال، دف معمولاً در موسیقی آیینی و مذهبی استفاده می‌شود، در حالی که تنبک در موسیقی شاد و رقص بسیار محبوب است.

نحوه‌ی نشستن و گرفتن ساز

نشستن درست پشت ساز اهمیت زیادی دارد. نوازنده باید روی صندلی یا زمین به گونه‌ای بنشیند که ساز در وضعیت مناسب قرار گیرد. پشت باید صاف باشد و شانه‌ها نباید بالا بیایند. اگر ساز روی زمین است، نوازنده می‌تواند روی پاشنه‌ی پا بنشیند یا از صندلی کوتاه استفاده کند. ساز باید به گونه‌ای قرار گیرد که نوازنده بتواند به راحتی به آن ضربه بزند.

نحوه‌ی ضربه زدن

ضربه زدن به ساز ضربی باید با دقت و کنترل انجام شود. نوازنده باید بداند که هر ساز در کجا بهترین صدا را تولید می‌کند. برای مثال، در دف، ضربه در وسط پوست صدای بم و ضربه در لبه صدای زیر ایجاد می‌کند. نوازنده باید با مچ دست و انگشت‌ها حرکت کند و از بازو کمتر استفاده کند. این کار به او کمک می‌کند تا خسته نشود و بتواند مدت طولانی‌تر تمرین کند.

ریتم و زمان‌بندی

ریتم مهم‌ترین بخش نوازندگی ساز ضربی است. نوازنده باید بتواند ضرب‌آهنگ را حفظ کند و در زمان درست ضربه بزند. برای تمرین، می‌توان از مترونوم استفاده کرد. ابتدا باید با سرعت آهسته شروع کرد و سپس به تدریج سرعت را افزایش داد. وقتی نوازنده بتواند در سرعت‌های مختلف ریتم را حفظ کند، می‌تواند به سطح بالاتر برود.

تمرین‌های مقدماتی

برای شروع، تمرین‌های ساده بسیار مفید هستند. یکی از این تمرین‌ها زدن ضربه‌های یکنواخت با یک دست است. نوازنده باید ۱۰۰ ضربه پشت سر هم بزند و سعی کند همه‌ی ضربه‌ها صدای یکسانی داشته باشند. تمرین دیگر، زدن الگوهای ساده‌ی ریتمی است. برای مثال، الگوی «بم، زیر، زیر» را می‌توان ۵۰ بار تکرار کرد.

تمرین با مترونوم

مترونوم ابزار بسیار خوبی برای تمرین است. نوازنده می‌تواند سرعت مترونوم را از ۶۰ ضربه در دقیقه شروع کند و هر هفته ۵ ضربه به سرعت اضافه کند. اگر نوازنده در سرعت ۱۲۰ ضربه در دقیقه احساس راحتی کرد، می‌تواند به سرعت بعدی برود. این روش به بهبود دقت و سرعت کمک زیادی می‌کند.

اشتباه‌های رایج

یکی از اشتباه‌های رایج، تند زدن در ابتدای تمرین است. نوازنده باید صبور باشد و عجله نکند. اشتباه دیگر، زدن با فشار زیاد است که باعث خستگی زود هنگام می‌شود. نوازنده باید سعی کند با کمترین فشار ممکن ساز را بنوازد. همچنین، نباید فراموش کند که بعد از تمرین، ساز را تمیز کند و در جای مناسب قرار دهد.

نگهداری ساز

نگهداری از ساز بسیار مهم است. پوست ساز باید از رطوبت و گرما دور نگه داشته شود. بعد از هر تمرین، ساز را با دستمال تمیز پاک کنید. اگر پوست ساز پاره شد، باید آن را تعویض کرد. نوازنده باید ساز را در کیف مناسب حمل کند تا از ضربه‌های احتمالی در امان بماند.

نتیجه‌گیری

نوازندگی ساز ضربی نیاز به تمرین منظم و صبر دارد. نوازنده باید با گام‌های کوچک شروع کند و به تدریج سرعت و پیچیدگی را افزایش دهد. با تمرین مداوم، نوازنده می‌تواند به سطح بالایی برسد و در گروه‌های موسیقی یا به صورت انفرادی اجرا کند. مهم‌ترین نکته، لذت بردن از موسیقی است.

کارگاه آموزشی ساخت عروسک میله‌ای برای کودکان بیمارستان

کارگاه آموزشی ساخت عروسک میله‌ای برای کودکان بستری در بخش اطفال بیمارستان شهید رجایی‌زاده برگزار شد. در این کارگاه که روز پنجشنبه ۱۲ آبان در محل کتابخانه‌ی بیمارستان برگزار شد، ۱۵ کودک بستری و ۱۰ همراه بیمار شرکت کردند. مدرس کارگاه خانم نسرین افشارمنش، عروسک‌گردان و آموزگار هنر بیمارستان بود.

به گفته‌ی برگزارکنندگان، هدف از برگزاری این کارگاه کاهش اضطراب و استرس کودکان در فضای بیمارستان از طریق بازی و ساخت است. خانم افشارمنش گفت: «کودکی که خودش عروسکش را ساخته، با آن راحت‌تر حرف می‌زند و کمتر از درمان می‌ترسد.» او افزود که عروسک‌های ساخته‌شده در کارگاه پس از پایان جلسات به بخش اطفال اهدا شدند.

در این کارگاه از جوراب‌های نو، دکمه، پارچه‌های رنگی و نخ استفاده شد. هر شرکت‌کننده عروسک خود را با نام دلخواه خود یا یکی از اعضای خانواده‌اش ساخت. خانم افشارمنش توضیح داد که ابتدا چهره‌ی عروسک کشیده شد و سپس کودکان با کمک مربیان و همراهان خود آن را دوخته و تزئین کردند. به گفته‌ی او، بسیاری از کودکان برای عروسک خود داستان کوتاهی نیز ساختند.

خانم دکتر مهرنوش کیانی، روان‌شناس بالینی بخش اطفال، با اشاره به نتایج اولیه‌ی این برنامه گفت که کودکانی که در فعالیت‌های هنری مشارکت می‌کنند، کمتر نیاز به داروهای آرام‌بخش پیدا می‌کنند و سریع‌تر با محیط بیمارستان سازگار می‌شوند. او افزود: «ما قصد داریم این کارگاه را هر ماه یک بار برگزار کنیم و از کودکانی که مرخص می‌شوند دعوت کنیم دوباره برگردند.»

هزینه‌ی برگزاری کارگاه توسط انجمن خیریه‌ی یاران سلامت تأمین شده است. مسئول انجمن، آقای بهروز نیک‌پی، اعلام کرد که درخواست‌هایی برای برگزاری کارگاه‌های مشابه در بیمارستان‌های دیگر شهر داده شده است. او گفت: «اگر حامیان بیشتری پیدا کنیم، می‌توانیم هفته‌ای یک کارگاه برگزار کنیم.» علاقه‌مندان می‌توانند با شماره‌ی ۰۳۱-۳۶۲۰۴۴۱۸ تماس بگیرند.

نمایشگاه عکس «کوچه‌های قدیم» در خانه‌ی فرهنگ برگزار شد

نمایشگاه عکس «کوچه‌های قدیم» از آثار ۲۳ عکاس آماتور در خانه‌ی فرهنگ شهید رجایی‌زاده برگزار شد. این نمایشگاه که از ۱۲ تا ۲۰ آبان ۱۴۰۱ برپا بود، ۱۴۰ عکس سیاه‌وسفید و رنگی از بافت‌های قدیمی شهر را به نمایش گذاشت. بیشتر عکاس‌ها از ساکنان محله‌های قدیمی بودند و عکس‌هایی از درب‌های آبی، حیاط‌های آجری و دکان‌های سنتی ارائه کرده بودند.

به گفته‌ی برگزارکنندگان، هدف از برگزاری این نمایش