



نارا ذکاکی

حدود ۱۰ سال پیش، عجیب نبود که در خیابان‌ها دست خیلی‌ها گیتار ببینیم. آن سال‌ها، سال‌های باب شدن کلاس‌های آموزش موسیقی بود. تبی که آن روزها با گیتار شروع شد، این روزها دامن بقیه سازها را هم گرفته است.

شاید هنر به خودی خود و به صورت بالقوه در نهاد تمام انسان‌ها وجود داشته باشد، اما گاهی وقت‌ها پدیده شدن بعضی چیزها باعث می‌شود این موارد بالقوه به فعل دربیایند. یکی از پدیده‌هایی که از حدود یک دهه پیش باعث شروع موج جدیدی برای بالفعل کردن هنر درونی خیلی‌ها شد، همین کلاس‌های موسیقی است که تبلیغات فراوان‌شان را این طرف و آن طرف می‌بینیم.

پدیده این هفته سری می‌زند به پرترفدارترین سازها در ایران: آدم‌هایی که مشغول یادگیری هستند، آرزوها و هدف‌هایشان، کلاس‌های آموزشی این موسسات و حال و هوایشان.

■ **کارل ارف**

شاید هیچ چیزی پدر و مادرها را به اندازه دیدن پیشرفت فرزندان‌شان شاد نکند. آنها مرتباً در تکاپوی فراهم کردن بهترین شرایط برای رشد فرزندان‌شان هستند. به‌ماند که تعریف بهترین شرایط از جامعه‌ای به جامعه دیگر فرق می‌کند و گاهی بر اثر رقابت و باب شدن مسائل متفاوت، کودکی بچه‌ها قربانی این به اصطلاح «بهترین شرایط» می‌شود. این روزها پدر و مادرهای جوان با فرزندان خردسال، گزینه‌های متفاوتی برای فراهم کردن شرایط رشد کودک‌شان پیش رو دارند. یکی از این گزینه‌ها انتخاب مهد کودک‌هایی است که عبارت آموزش ارف را جزء خدمات ارائه‌شونده‌شان اعلام می‌کنند.

در حقیقت عبارت ارف از نام موسیقیدان برجسته، کارل ارف گرفته شده است. ارف نزدیک به یک قرن پیش زندگی می‌کرده و اولین کسی است که آموزش نوین موسیقی را وارد دنیای کودکان کرد. او با استفاده از خواندن و آلات ضربی ساده به آموزش موسیقی با شیوه‌ای ساده به کودکان پرداخت. در این روش بچه‌ها با موسیقی به صورت سمعی آشنا می‌شوند و در آینده در صورت پیگیری قابلیت‌های بالایی به دست خواهند آورد.

البته خوب است بدانید که بعضی موسسات یا مهد کودک‌ها به هر نوع آموزش موسیقی به کودکان نام ارف را می‌دهند. بهتر است برای مطمئن شدن از اینکه روش شخص ارف به کار گرفته می‌شود، از چند جا سوال کنید.

در تعریف موسیقی گفته‌اند نویی است که شنیدنی و خوشایند باشد یا باعث تحولی در انسان یا جانداران شود. کودکان نیز از تحت تاثیر قرار گرفتن این نواهای خوشایند مستثنی

### پدیده این هفته سری می‌زند به پرترفدارترین سازها در ایران

# گیتارو با خودت ببر

نمیستند. یاد گرفتن موسیقی در کودکان می‌تواند باعث آرامش و خلاقیت بیشتر آنها حتی در طول دوران بزرگسالی‌شان شود.

■ **گیتار یست‌ها**

یاسمن ۲۲ سال دارد و از ۱۵سالگی گیتار زدن را آموخته است. او می‌گوید آن موقع‌ها بیشتر افراد هم‌نسل من شروع به یاد گرفتن یک ساز کرده بودند. ساز مورد علاقه من گیتار بود. هم ارزان بود و هم یاد گرفتنش آسان.

به جرات می‌شود گفت گیتار یکی از محبوب‌ترین سازهای این چند سال اخیر است. برای خیلی‌ها این ساز، ساز دل است؛ سازی که به راحتی می‌توانند هر جا که دل‌شان می‌خواهد با خود ببرند، خیلی سریع یاد بگیرند و هر جور که دوستش دارند، بنوازند. به همین خاطر هم احتمالاً این ساز حالاحالاها جایش را به عنوان محبوب‌ترین ساز نسل جوان حفظ خواهد کرد. برای آموزش خیلی از سازها، به خصوص گیتار انواع سی‌دی‌ها و کتاب‌های آموزش در بازار منتشر شده است. ممکن است دوست داشته باشید به صورت خودآموز تمرین کنید و ساز مورد نظرتان را یاد بگیرید. اما بهتر این است که بعد از گذراندن حداقل یک دوره این کتاب‌ها یا سی‌دی‌ها را تهیه کنید و به‌عنوان موارد کمک‌آموزشی از آنها کمک بگیرید. حداقلش این است که شما در کلاس امکان درست کردن خطاهایشان در نواختن را دارید و استاد موارد لازم را گوشزد می‌کند، اما در خودآموزی اثری از این گزینه مهم نیست.

قیمت ساز گیتار (کلاسیک آن) از حدود ۶۰ هزار تومان شروع می‌شود و با توجه به کیفیت آن و مرغوبیتش قیمت‌های بالاتری هم خواهد داشت.

■ **قیمت ساز، نکته کلیدی**

زهرآ ۲۴ساله است و حدود هفت سال است که پیانو می‌نوازد. او می‌گوید من عاشق پیانو بودم و مدت‌ها به خانواده‌ام اصرار کردم تا برایم این ساز را تهیه کنند. پیانو یکی از گران‌ترین آلات موسیقی است و تهیه کردنش برای هر کسی آسان نیست. در حال حاضر کمترین قیمت برای پیانو حدود چهار میلیون تومان است. پیانوهای برقی هم به بازار آمده‌اند و ممکن است کمی ارزان‌تر باشند. اما آن موقع خبری از این نوع ساز نبود. بنابراین باید مدت‌ها پول جمع می‌کردیم تا بتوانیم تازه ارزان‌ترین نوعی را بخریم. دست آخر هم بعد از مدت‌ها صرفه‌جویی بالاخره توانستم یکی از ارزان‌ترین پیانوها را تهیه کنم. شاید کیفیتش مثل خیلی از پیانوها نباشد، اما بالاخره پیانو است و من با همین پیانو پیشرفت زیادی کرده‌ام. ارزان بودن ساز، یکی از عوامل جذب افراد به

سمت خودش است. بعضی از افراد ممکن است علاقه خود به یک ساز را قربانی گران بودنش بکنند و در عین حال مصر باشند که به اصطلاح از بقیه عقب نمانند و حتماً بتوانند سازی بنوازند. خوبی آموختن موسیقی این است که هر سازی زیبایی خودش را دارد و می‌تواند آینه روح هر کسی باشد. ممکن بود اگر فردی علاقه‌اش را در رشته‌ای دیگر قربانی گران بودن یا سایر عوامل تاثیرگذار می‌کرد، نمی‌توانست پیشرفت کند اما در موسیقی این اتفاق به ندرت می‌افتد و ممکن است آموختن این ساز سرآغازی برای آمادگی بهتر برای سایر سازها باشد.

■ **رنگ و بوی ایرانی**

سازهایی که رنگ و بوی موسیقی سنتی دارند به خصوص در سال‌های اخیر جایگاه ویژه‌ای به دست آورده‌اند. افراد، به خصوص جوان‌ترهایی با روحیه‌های آرا‌تر، به سراغ یاد گرفتن سازهایی مثل سنتور و تار آمده‌اند. در حقیقت این دو ساز جزء پرترفدارترین سازهای سنتی در موسسات و آموزشگاه‌های موسیقی هستند. جالب اینجاست بسیاری از موسساتی که تمرکزشان روی سازهای سنتی و ایرانی است نام‌هایی برگرفته



سال پنجم ■ شماره ۱۱۵۹ ■ چهارشنبه ۲۲ دی ۱۳۸۹

## پدیده ۱۵

## موسیقی، هنری با نفوذ سریع



موسیقی به عنوان یک هنر، تاثیرش در انسان، در واقع نفوذ است؛ همان کاری که هنر انجام می‌دهد. تاثیر موسیقی یک تاثیر عمیق در ذهن و وجود انسان است. سایر حوزه‌های هنر مثل نقاشی و تئاتر و سینما هم در وجود انسان نفوذ دارند، اما سرعت نفوذشان به اندازه سرعت نفوذ موسیقی نیست. موسیقی به واسطه همین تاثیر ویزه‌اش می‌تواند حال روحی و روانی خاصی را به انسان بدهد یا موجب تشدید یا بهبود حالی که انسان دارد بشود. مثلاً موسیقی‌های جنگی شور و حال خاصی به سربازان می‌دهد و آنها را برای جنگیدن تهییج می‌کند. موسیقی‌های سوگوری، حالت خاصی از تخلیه روانی به شکل عزاداری را به انسان می‌دهد. اگر در یک سوپرمارکت یا فروشگاه موسیقی ملایمی از بلندگوها پخش شود، افراد مدت‌زمان بیشتری را برای دیدن اجناس آن فروشگاه و خرید آنها صرف می‌کنند. شنیدن یک موسیقی ملایم در کاهش استرس بیماری‌ها که نیاز به جراحی دارند هم موثر است. گاهی در اتاق‌های عمل هم موسیقی پخش می‌شود تا استرس بیمار به وسیله آن کاهش داده شود. موسیقی به افزایش خواب بیماران هم کمک می‌کند، حتی در حوزه درمان بیماری‌ها هم از موسیقی استفاده می‌شود. موسیقی‌های مختلفی هستند که تاثیر ویژه و خاصی در افراد بیمار دارند و می‌توانیم از موسیقی به خاطر نفوذ عمیقی که دارد، در درمان افسردگی و بیماری‌های دیگر استفاده کنیم. واژه موسیقی‌درمانی یا music therapy، بر استفاده درمانی از موسیقی دلالت می‌کند. اگر بخواهیم از هنر نقاشی هم در درمان افسردگی استفاده کنیم، دوره درمان طولانی‌تر می‌شود و تاثیرش مثل تاثیر موسیقی سریع نیست. برای کاهش درد بیمار و مخصوصاً برای عدم تمرکز بیمار بر درد هم از موسیقی و مخصوصاً ساز چنگ استفاده می‌شود که خاصیت آرامش‌بخشی‌اش هم در کاهش درد موثر است و هم در کاهش فشار خون. موسیقی با این تاثیر ویژه و عمیقش، قابلیت‌های ویژه‌ای هم دارد و می‌شود در حوزه‌های مختلفی از زندگی انسان، از کارکردهای متعدد موسیقی استفاده کرد. باید توجه داشت که تاثیرات موسیقی به تاثیرات مثبت محدود نمی‌شود. به همان میزانی که موسیقی خوب در ذهن و روان آدمی تاثیر مثبت دارد، موسیقی بد هم اثر دارد. برای مثال اگر موسیقی رپ به دفعات و مکرر گوش داده شود، ذهن فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد و او را وارد فضای مفهومی اشعار رپ می‌کند. فرد ممکن است حتی به این باور برسد که حوزه‌ای که موسیقی رپ در ذهنش می‌آفریند، همان حوزه واقعی زندگی اوست. تفاوت بین شنونده صرف موسیقی بودن با نوازندگی یک ساز، از لحاظ تاثیرگذاری موسیقی روی فرد، زیاد است. فرد نوازنده باید ارتباط بسیار عمیقی با سازش داشته باشد تا بتواند آن طور که می‌خواهد آن را بنوازد. اگر فرد برای ساز زدن در یک کنسرت شاد، شادی لازم را نداشته باشد، نمی‌تواند خوب بنوازد. تاثیر موسیقی روی یک نوازنده به مراتب عمیق‌تر و شدیدتر است. مثلاً اگر ساز من سه‌تار است، ممکن است موجب شود با صدای سازم به سمت عرفان و عوالم عرفانی کشیده شوم. موسیقیدان‌ها هم بحث می‌کنند که موسیقی مینور، به فرد احساس غم و اندوه و حتی احساسات مالیخولیایی می‌دهد، در حالی که موسیقی ماژور با احساس لذت، خوشحالی و سرزندگی همراه است.در داخل مغز و همچنین غده هیپوتالاموس، نرون‌هایی هستند که وقتی از طریق حس شنوایی تحریک شدند، می‌توانند روی روحیه و احساسات فرد هم تاثیر بگذارند. دلیل تاثیرگذاری



موسیقی در ماهیت آن نهفته است. تاثیر عمیق موسیقی باعث می‌شود یک فرد غمگین با چند دقیقه گوش دادن به یک موسیقی شاد کاملاً شاد شود و غمش را فراموش کند. یا موسیقی غمگین هم به همین ترتیب می‌تواند یک انسان را شاد یا کاملاً غمگین کند.

گوش دادن به آهنگی که شما در دوره خاصی از زندگی‌تان با آن مانوس بوده‌اید، می‌تواند شما را برگرداند به همان روزها و آن خاطرات را کاملاً برای شما زنده کند. موسیقی به دلیل بازی روانی‌ای که با ما می‌کند، چنین تاثیراتی را دارد. پیچیده بودن موسیقی و دشواری فهم و آموزش آن، دوره یادگیری آن را بسیار طولانی می‌کند. صرف نظر از اینکه چه سازی را انتخاب می‌کنید، یادگیری موسیقی امر دشواری است. اگر دقت کرده باشید، نوازندگان خوب انتهایی هستند که از کودکی شروع به نوازندگی کرده‌اند. اگر اصول یادگیری موسیقی در کودکی به فرد آموزش داده شود، می‌تواند تاثیرات مهمی در یادگیری آینده او داشته باشد. موسیقی در ذهن کودک موجب افزایش و بهبود کارکرد مغز هم می‌شود و این امر در آزمایش‌ها و مشاهدات به اثبات رسیده است. اگر برنامه اصلی درسی در کنار آموزش موسیقی به کودک آموزش داده شود، درس بهتر برای او جا می‌افتد. موسیقی می‌تواند در پیشرفت هوشی کودک، برای مدت طولانی یا حتی برای همیشه تاثیر داشته باشد.

■\***روانشناس و مشاور**

■**منابع:**

- با موسیقی به آرامش می‌رسم، دکتر برایان لوک سی‌وارد، ترجمه: مهدی قراچه‌دانی
- وب‌سایت www.aftabir



از تاریخ ایران باستان دارند. به جز ارزان بودن نسبی این سازها قیمت ساعات آموزشی‌شان نیز مناسب است. معمولاً کلاس‌های آموزشی برای هنرجویان یک‌ساعته برگزار می‌شود و گاهی هم کمتر- حدود ۴۵ دقیقه- طول می‌کشد. هزینه آموزش سنتور برای هر ساعت از حدود چهار هزار تومان شروع می‌شود یعنی برای چهار جلسه در ماه هنرجو حدود ۲۸ هزار تومان باید بپردازد. بعضی‌ها برای یادگیری یک ساز زمان تعیین می‌کنند اما واقعیت این است که علاقه و تمرین زیاد به همراه آموزش درست و پایه‌ای می‌تواند زمان یادگیری را کمتر کند. بنابراین اگر در حال یاد گرفتن ساز مورد علاقه‌تان هستید حتماً زمانی را در هفته به تمرین بپردازید. بهترین زمان برای این کار تا حدود یک روز بعد از آموزش‌تان است که هنوز نکات گوش‌زد شده در ذهن‌تان پررنگ و تازه هستند.

اگر دو عامل علاقه و تمرین‌تان مناسب است اما نتیجه دلخواهتان را نمی‌گیرید. بد نیست در انتخاب موسسه‌تان تجدید نظر کنید. ■ **خانواده پراپشت ویولن** ویولن یا همان ویالون در ریمان عامی‌تر، به سخت بودن معروف است. در خانواده ویولن دو ساز ویولن و ویولنسل به خصوص در ایران محبوبیت خاصی دارند. ویولن کوچک‌ترین ساز زهی آرشه‌ای است و عمری بسیار طولانی دارد. بعضی‌ها این ساز را متعلق به قرن نهم میلادی می‌دانند. ویولنسل هم بزرگ‌ترین عضو خانواده سه نفره ویولن است و به خصوص در ارکستر سمفونی‌ها استفاده می‌شود.

در گذشته گفته می‌شد آموزش ویولن به خاطر سخت بودن یادگیری‌اش در سنین کودکی امکان‌پذیر است و در بزرگسالی افراد نمی‌توانند به خوبی این ساز را قرا بگیرند. اما امروزه خوشبختانه اوضاع با گذشته فرق کرده است؛ طوری که اگر فرد مستعدی در سال‌های جوانی به دنبال یادگیری این ساز به عنوان ساز مورد علاقه‌اش برود، احتمالاً دو سال بعد قادر است قطعات زیبایی را بنوازد. قیمت بیشتر سازها با توجه به نوع چوب، جنس آرشه و سایر موارد تشکیل‌دهنده‌اش فرق می‌کند. کشور سازنده ساز نیز در قیمتش تاثیرگذار است. یک ویولن خیلی معمولی را با قیمتی بین ۸۰ تا ۱۰۰ هزار تومان می‌توان تهیه کرد و وجود موارد اضافی مثل آرشه

می‌روند. وقتی در مورد استادهايمان با هم حرف می‌زنیم، متوجه می‌شوم که شیوه تدریس‌شان با هم فرق می‌کند. به طور کلی به نظرم داشتن استاد خصوصی بهتر از این است که بخواهی به آموزشگاه بروی. من هیچ وقت آموزشگاه نرفتم‌ام و استادم از همان اول، همین استاد فعلی‌ام بوده. اما از کسانی که آموزشگاه می‌روند، کم و بیش شنیده‌ام که راضی نیستند. بعضی آموزشگاه‌ها چون هنرجو زیاد دارند، آن جور که باید به هنرجویان‌شان اهمیت نمی‌دهند. بعضی‌ها هم بدون هیچ دلیلی شهریه‌شان را گران می‌کنند. به خاطر همین‌ها به نظرم کلاس خصوصی رفتن بهتر است.

– من تا الان هنوز هیچ وقت به کلاس موسیقی نرفتم‌ام اما به لحاظ واحدهای تئوری موسیقی که در پیش‌دانشگاهی هنر خوانده‌ایم، با موسیقی تا حدی آشنایی دارم و می‌دانم چقدر سخت است! خواهرم هم چندسالی است که ساز می‌زند.اوایل خیلی بهش حسودی‌ام می‌شد. اما رفته‌رفته که کارش سخت‌تر شد و خودش هم می‌گفت نوازندگی کار آسانی نیست، به سختی‌های کارش پی بردم. اگر روزی

نیست، از دور همه فکر می‌کنند نوازنده بودن خیلی راحت است و فقط لذت بردن است. در صورتی که اصلاً این طور نیست. موسیقی واقعاً سخت است. نوازندگی‌اش یک طرف، تئوری‌اش هم یک طرف. هیچ کدام از آن یکی آسان‌تر نیست. علم موسیقی از نظر دشواری به نظر من رقیبی ندارد. فهمش دشوار است و نوازندگی‌اش هم همین طور. اگر از آدم‌هایی که موسیقی خوانده‌اند درباره دشواری علم موسیقی بپرسید، برایتان کلی حرف دارند و درد دل. در کشور ما رسم این است که باهوش‌ها را فقط آنهايي می‌دانند که مهندسی و پزشکی خوانده‌اند. اما اگر عمیق بشویم، می‌بینیم هوشی که دانشجويان موسیقی برای فهم موسیقی نیاز دارند خیلی بیشتر از چیزی است که بچه‌های فنی و مهندسی لازم دارند. تئوری موسیقی یک بخش خیلی مهم است که نیاز به مطالعه فراوان دارد و به این راحتی‌ها هم درک نمی‌شود. من فکر می‌کنم هر استادی در موسیقی، سبک و سیاق و روش خودش را دارد. من چند سالی است که سنتنور می‌زنم. بین دوستانم هم کسانی هستند که مثل خودم کلاس سنتور

## نوازنده چپ‌دست، سه‌تار راست‌دست

– ساز زدن واقعاً کار آسانی نیست. افسوس می‌خورم که چرا دیر رفتن دنبال موسیقی. بسوم دبیرستان بودم که پایم را کردم توی یک کشف می‌می‌خواهم بروم کلاس ویولن. خانواده‌ام هم هیچ برنامه‌الان هم که به خاطر کنکور ارشد تعطیلش کرده‌ام تا اسفند. من از بچگی دوست داشتم ساز بزنم و آن روزهایی که کودک بودم، علاقه‌ام ساز «ارگ» بود. هر وقت ساز دوستانم را می‌دیدم هوایی می‌شدم و بهانه می‌گرفتم که من هم می‌خواهم. چون در یک خانواده مذهبی بزرگ شده‌ام، پدرم با خریدن ساز برای من مخالف بود. بزرگ‌تر که شدم، به سنتور علاقه پیدا کردم اما امیدي نداشتم که روزی بتوانم بروم کلاس سنتور. تا اینکه در ۲۰سالگی‌ام بالاخره پدرم راضی شد. هنوز هم به سازم علاقه‌مندم و اگر برگردم عقب باز هم سنتور را انتخاب می‌کنم. استادم هم خانم جوانی است که فارغ‌التحصیل هنرستان موسیقی است. چیزی که مهم است این است که وقتی هنوز وارد کار نوازندگی نشده‌ای و دیگران را از دور می‌بینی که ساز می‌زنند، فقط حس و حال خوب‌شان را درک می‌کنی به این فکر نمی‌کنی که اینها چقدر برای نوازنده شدن زحمت کشیده‌اند.

– دو سه سالی می‌شود که سنتور می‌زنم. اما نه اینکه فکر کنی دائم کلاس رفته‌ام. وسطش فاصله افتاده به دلایل امتحان و تعطیلات و این جور برنامه‌الان هم که به خاطر کنکور ارشد تعطیلش کرده‌ام تا اسفند. من از بچگی دوست داشتم ساز بزنم و آن روزهایی که کودک بودم، علاقه‌ام ساز «ارگ» بود. هر وقت ساز دوستانم را می‌دیدم هوایی می‌شدم و بهانه می‌گرفتم که من هم می‌خواهم. چون در یک خانواده مذهبی بزرگ شده‌ام، پدرم با خریدن ساز برای من مخالف بود. بزرگ‌تر که شدم، به سنتور علاقه پیدا کردم اما امیدي نداشتم که روزی بتوانم بروم کلاس سنتور. تا اینکه در ۲۰سالگی‌ام بالاخره پدرم راضی شد. هنوز هم به سازم علاقه‌مندم و اگر برگردم عقب باز هم سنتور را انتخاب می‌کنم. استادم هم خانم جوانی است که فارغ‌التحصیل هنرستان موسیقی است. چیزی که مهم است این است که وقتی هنوز وارد کار نوازندگی نشده‌ای و دیگران را از دور می‌بینی که ساز می‌زنند، فقط حس و حال خوب‌شان را درک می‌کنی به این فکر نمی‌کنی که اینها چقدر برای نوازنده شدن زحمت کشیده‌اند.