

ترس و تشویش و اضطراب دارند. نوازندگان ارکستر و موزیسینهای حرفهای نیز حداقل (۶۰٪) چنین ترسهایی را تجربه می‌کنند.

در مورد بیماریهای جسمانی درد در اندامها و اعضای حرکتی در درجه اول اهمیت قرار دارد (۵۷٪) پس از آن ناراحتیهایی در ستون فقرات (۴۴٪) شکایت از اختلالاتی در قدرت شنوایی (۳۳٪) و سیستم عصبی، التهاب و درد در مفاصل دست و انگشتان (۱۷٪) دیده می‌شود. ارتباط بین وجود ناراحتی در اندامهای حرکتی دانشجویان و میزان آموزش و فعالیت هنری خانواده در خور توجه است؛ در این مورد مسلماً انتظار و توقع خانواده در بروز این مشکلات نقش مهمی دارد.

همچنین ارتباط بین انجام فعالیتهای ورزشی و ناراحتی در اعضای حرکتی نیز کاملاً بارز و مشخص است؛ دانشجویانی که چندین بار در هفته ورزش می‌کنند ۵۰ تا

۶۰ درصد کمتر از سایرین به این

ناراحتیها مبتلا می‌شوند.

به طور خلاصه

می‌توان گفت:

بیماری‌های شغلی نوازندگان

ترجمه زیر شامل مطالبی برگرفته از مقاله‌ای در **Wiener Zeitung** نوشته و نتسل مولر و نیز تحقیقی که در انستیتو فیز یولوژی موسیقی وابسته به «Sophien und Hafeland Klinikum»

در وایمار انجام گرفته است، می‌باشد.

یکی از زیباترین حرفه‌ها یعنی نوازندگی گاهی با خطرات بزرگی، مثل بیماریهای شغلی همراه است. بیماریهای شغلی نوازندگان در ده سال گذشته بیش از پیش مورد توجه پزشکان قرار گرفته است. فشارهای روحی و جسمی دلایل اصلی بروز چنین مشکلاتی برشمرده می‌شوند.

سالها تمرین شدید و مداوم، ترس از صحنه، تمایل به اجرایی دقیق و قابل قبول در جمع، التزام به بی‌نقص و کامل بودن، فشارهای روانی ناشی از رقابت بین موزیسینها و دورنمای شغلی مبهم و نامشخص به عنوان علل پیدایش این بیماریها در نظر گرفته می‌شود. به دلیل مواجهه و رویارویی روز افزون با چنین عوامل ساز دانه‌ای نزد موزیسینها و دانشجویان موسیقی بررسی‌ای تطبیقی در دانشکده موسیقی فرانتس لیست

در وایمار انجام دادیم. در این طرح پژوهشی هر بار ۱۰۰ نفر از نوازندگان حرفهای و دانشجویان شرکت کرده، پرسشنامه‌ای معتبر و استاندارد را پر نمودند؛ ترکیب سازهای شرکت‌کنندگان در این طرح متناسب با ترکیب سازهای ارکستر در نظر گرفته شده است.

یکی از نتایج شگفت‌انگیز این تحقیق درصد بالای (۸۵٪) دانشجویانی است که در فعالیتهای موسیقایی خود



مترجم:
شقایق پژوهانفر





۱) از هر دو نفر دانشجوی موسیقی و نوازنده ارکستر یک نفر از دردهایی که با نواختن ساز مرتبط است، شکایت دارد. حداقل نیمی از شرکت کنندگان در این تحقیق و بخصوص نوازندگان سازهای شستی دار و زهی ها در اندامها و اعضای حرکتی خود درد و ناراحتی احساس می کنند. این ناراحتی با افزایش سن شدت نمی یابد بلکه بیشتر با شروع زود هنگام فعالیت های موسیقایی مرتبط می باشد.

۲) نوازندگی حرفه ای و ترسهای ناشی از آن دانشجویان را بسیار بیش از نوازندگان ارکستر تحت تأثیر قرار می دهد. نوازندگان سازهای شستی دار، سازهای آرشه ای و بادی چوبی ها بیش از سایرین از نظر روانی تحت فشار هستند.

۳) بین جنسیت، ساختمان بدن و انجام فعالیت های ورزشی از یک سو و بروز بیماری از سویی دیگر ارتباطی تنگاتنگ وجود دارد که می بایست در آینده به شکلی اساسی مورد بررسی قرار گیرد.

۴) در مورد روش های درمانی و اقدامات پیشگیرانه نیز باید پژوهش های عمیق و گسترده ای انجام پذیرد.

همچنین تحقیقی دیگر که توسط انجمن فیزیولوژی و پزشکی موسیقی آلمانی (DGFMM) انجام گرفته است نمایانگر این امر می باشد که حداقل (۸۰٪) نوازندگان سازهای زهی ارکستر کم و بیش از درد و ناراحتی شکایت دارند و (۱۲٪) نوازندگان ارکستر به خاطر وجود اختلالاتی در وضعیت سلامتشان زودتر از معمول شغلشان را رها می کنند. این انجمن در شاخه ای از علم پزشکی که منحصراً به بیماری های شغلی موسیقینها می پردازد و ۲۰ سال قبل اولین بار در آمریکا پایه گذاری شد فعالیت می کند. اما از آنجا که هیچ کس با میل و رغبت به بیماری های خود اعتراف نمی کند، در بین موسیقینها عنوان این مطلب و بحث پیرامون آن هنوز تا حد زیادی نامتعارف است.

در حالیکه موسیقی جاز بیشتر بر بداهه نوازی استوار است، موسیقی کلاسیک بر دقت و رعایت دقیق اصوات و سرعت منکی می باشد. خصوصاً از زمانی که همه آثار بزرگ موسیقی به شکلی بی نظیر بر روی CD ضبط شده است، شنوندگان در این مورد بسیار موشکاف تر از گذشته شده اند و به همان میزان که توقع و انتظار از نوازندگان بیشتر می شود بیماری های آنان نیز افزایش می یابد. نوازنده ارکستر باید اوج توانایی و مهارت خود را در مقیاسی همچون صدم ثانیه و یا دهم میلی متر نشان دهد. از این لحاظ کار او با یک ورزشکار طراز اول قابل مقایسه است اما اغلب توانایی های فیزیکی نوازندگان در پشت مهارت هنری آنان نادیده می ماند.

کسی که شروع به نوازندگی می کند در ابتدا ذهنش را کاملاً معطوف به ساز می نماید زیرا حرکات لازم برای نواختن ساز کم و بیش خود به خود انجام می شود. تازه هنگامی که مشکلاتی در وضعیت سلامت شخص به وجود می آید، نوازنده به این فکر می افتد که تا کنون بدن و ساز خود را چگونه بکار گرفته است و یا اینکه چگونه می تواند حرکت

و وضعیت بدنش را تغییر دهد تا از هدر رفتن نیرو و انرژی خود جلوگیری نماید. از نظر فیزیولوژی هنگام نواختن هر ساز الگوی حرکتی ثابتی وجود دارد.

دستها و بازوها حرکتی ثابت انجام می دهند، ماهیچه ها، رگها و اعصاب مشخصی دائم به کار گرفته می شوند. خصوصاً اینکه هنگام نواختن ساز بدن وضعیت نامتقارنی به خود می گیرد. مثلاً هنگام نواختن ویولن ستون فقرات در ناحیه گردن دائماً به یک سمت متمایل است و یا هنگام نواختن فاگوت شانه راست در عقب و شانه چپ در جلو قرار می گیرد. از اینرو نوازندگانی که حرکتی ورزشی جهت برقراری تعادل و توازن بدنشان انجام می دهند و یا در تمرین زیاد روی نموده، زمانی برای استراحت در نظر نمی گیرند بسادگی دچار درد و ناراحتی می شوند.

توجه به فیزیولوژی بدن هنگام انتخاب ساز یکی از اولین اقدامات برای جلوگیری از بروز چنین مشکلاتی است. مثلاً کسی که انگشتان بسیار کوتاهی دارد لزوماً نباید ساز پیانو را انتخاب نماید زیرا هنگام نواختن آکوردهای اکتاو دچار مشکل می شود. در این زمینه مشورت با پزشکان ارتوپد می تواند بسیار سودمند باشد. همینطور در آموزش موسیقی به کودکان توجه به چگونگی وضعیت و حالت بدن هنگام نواختن ساز بسیار حائز اهمیت است.

وجود اختلالاتی بسیار جزئی در وضعیت سلامت یک موزیسین حرفه ای می تواند پیامدهای بسیار ناگواری برایش به همراه داشته باشد. به عنوان مثال اگر خواننده اپرایی یکی از دندانهای آسیبای خود را از دست بدهد، به آوا و طرز تلفظ او خدشه وارد شده، گاهی وقفه ای طولانی در کارش بوجود می آید.

البته کافی نیست که مسئله را تنها از دیدگاه فیزیکی مورد بررسی قرار دهیم، بلکه جنبه روانی آن را نیز نباید از نظر دور داشت. برای یک موزیسین بسیار مهم است که بتواند با موقعیت های استرس زا به درستی کنار آید. متدهایی همچون تمرین ذهنی که متأسفانه معمولاً در آموزش موسیقی مد نظر قرار نمی گیرد برای رویارویی با چنین موقعیت هایی بسیار مفیدند.

در فعالیت های هنری که بیشتر درونگرایانه اند اجرای بر روی صحنه به شکل مطلوب و ایده آل خود می تواند به عنوان عامل ایجاد تعادل و توازن در شخصیت هنرمند مؤثر باشد. اما نوازندگان اغلب این وضعیت را موقعیتی مخاطره آمیز قلمداد می کنند و بدن آنها همچون زمان قرار گرفتن در موقعیت فرار واکنش نشان می دهد؛ ضربان قلب و تدرق افزایش می یابد و شخص دچار تشویش و اضطراب می شود. البته مقداری هیجان برای اینکه نوازنده بتواند اوج توانایی و مهارت خود را نشان دهد لازم است. در پایان باید یادآور شد که هر شغلی بیماری های خاص خود را به همراه دارد و هر فرد باید بتواند خود را با شرایط شغلی اش وفق دهد.

گذری بر تاریخچه جز و بلوز

در مقام شماره ۶ صفحه ۴۶ این مطلب با اشکالاتی از سوی دبیر تحریریه چاپ شده بود که با رفع نواقص به طور کامل درج می‌گردد.

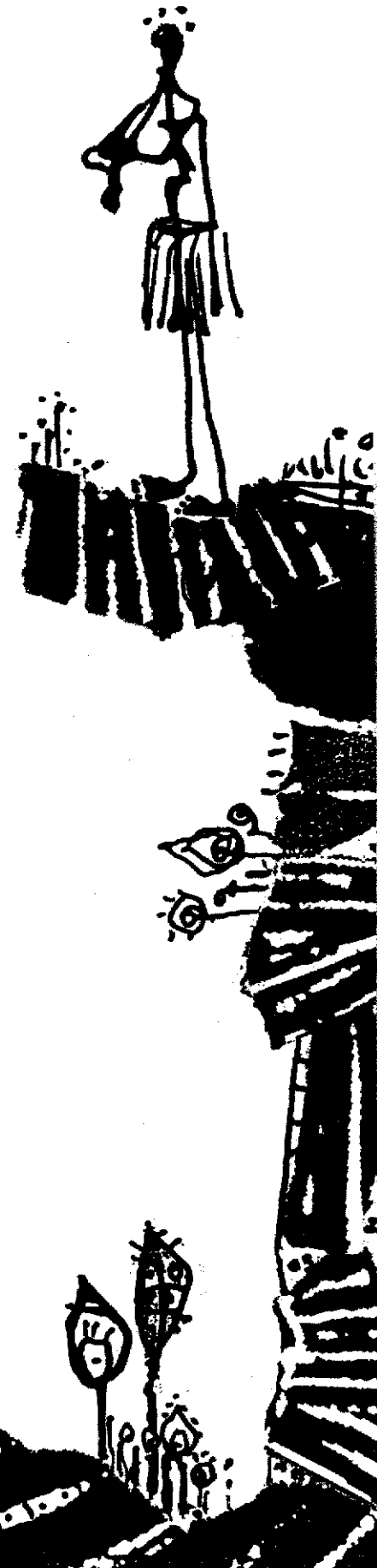
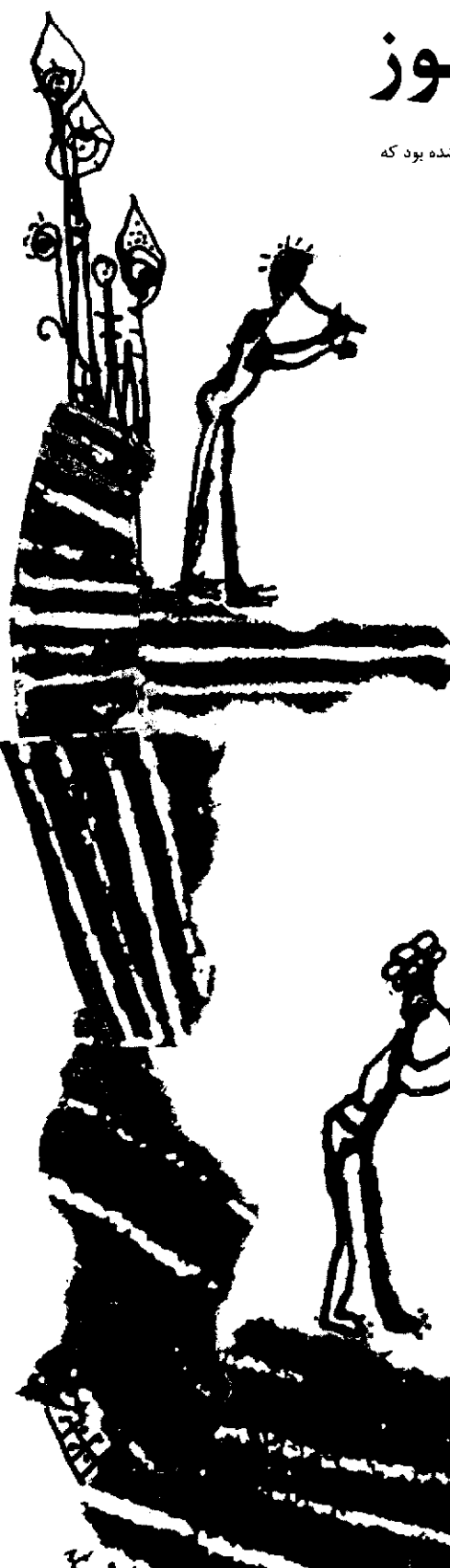
در سال ۱۶۲۰ برده‌های
افریقایی با خودشان میراث غنی و
ارزشمندی را به امریکا بردند که
همان موسیقی‌شان بود. چیزی که
بعدها جز را به وجود آورد و دنیای
موسیقی را تحت تأثیر خود قرار داد.
بیشتر این برده‌ها اهل غرب افریقا،
مردمی بسیار مذهبی و اساساً از
قلمرو ثروتمند "Dahomey"
بودند. (Dahomey: سرزمینی



نگار نیک اندام مقدم

در غرب افریقا واقع در خلیج گینه که زمانی مستعمره
فرانسه بود. آنها اجازه رقصیدن رقصهای قبیله‌ای یا انجام
کاری را که سازماندهی داشت و به صورت گروهی انجام
می‌شد، نداشتند. تنها راهی که با آن می‌توانستند با همدیگر
صحبت کنند فریادهای دلخراش و سوزناکی بود که در قالب
آوازهای بداهه گنجانده می‌شد. این فریادها پیغامهایی شامل
هشدارها، تیریکها، رنجه‌ها و ... صحبت‌هایشان با همدیگر بود).
برده‌هایی که در مزارع کار می‌کردند، برای سبک کردن
فشار و سختی کار با بداهه‌سازی روی کلام و آهنگهای
خودشان و گاهی هم بر عباراتی از آوازهای سفیدپوستان به

پرتال جامع علوم انسانی





نوازنده‌های سیاه است که سعی می‌کردند تغییر ضرب قوی به ضعیف را که به وسیلهٔ ارکسترهای سازهای بادی اجرا می‌شد با پیانو تقلید کنند.

از نوازنده‌های دیگر جز نیواورلئان فردی کپارد "Freddie Keppard"، بانک جانسون "Bunk Johnson" و کلارنس ویلیامز "Clarence Williams" بودند، اگرچه این موسیقیدانها زیاد برای مردم آشنا نیستند. بیشتر این افراد نمی‌توانستند از راه موسیقی‌شان امرار معاش کنند و مجبور بودند کارهای پست و درجه پایینی را انجام دهند تا زندگی‌شان را بگذرانند.

دومین موج موسیقیدانهای جز نیواورلئان افرادی مثل جو کینگ اولیور "Joe King Oliver"، کید اوری "Kid Ory" و بلی رول مورتون "Jelly Roll Morton" بودند که گروه موسیقی کوچکی را تشکیل و سطح موسیقی قدیمی‌تر جز را به صورت موفقیت‌آمیزی ارتقاء دادند. این موسیقی به نام "Hot Jazz" معروف شد چون تمام موسیقی‌های این گروه کاملاً به صورت بداهه‌های همزمان و پولیفونی تهیه و اجرا می‌شد.

لوئی آرمسترانگ "Louis Armstrong" نوازندهٔ نابغهٔ کُرنت بود که به وسیلهٔ کینگ اولیور در نیواورلئان معرفی شد. آرمسترانگ خیلی سریع حرفه‌ای و یکی از بهترین موسیقیدان‌های جز دورهٔ خودش شد و بدون شک یکی از بزرگترین ستاره‌های موسیقی جهان بود.

تماس آرمسترانگ و سایر موسیقیدان‌های جز، فرآیندهای موسیقی کلاسیک و مردمی را تغییر داد و باعث تسلط نیروی سبک‌های آفریقایی-آمریکایی بر موسیقی قرن بیستم شد.

بعدها ارکسترهای سفیدپوستان نیواورلئان از جز سیاهان تقلید کردند که البته تقلیدهای موفقی هم بودند. گروه رگتایم جکی لین "Jack Laine" که به عنوان پدر موسیقی جز سفید معروف است، سبکی را با عنوان دیکسی لند "Dixy Land" پایه‌گذاری کرد. اصطلاح دیکسی‌لند عموماً به اجراهایی گفته می‌شود که در سبک نیواورلئان هستند، ولی به وسیلهٔ موسیقی‌دانان سفیدپوست اجرا می‌شوند.

دوازدهم نوامبر ۱۹۱۷ روز مهمی در تاریخ موسیقی جز است. در آن روز تمام مراکز تفریحی منطقهٔ استوری ویل در نیواورلئان به دستور دولت و توسط نیروی دریایی آمریکا تعطیل شدند. این چیزی بود که نمایندگان اصلی جز را مجبور ساخت به نقاط دیگری نقل مکان کنند.

بعضی از آنها در نیواورلئان ماندند یا در قایق‌های تفریحی رودخانه‌ی می‌سی‌سی‌پی مشغول کار شدند ولیکن مهمترین آنها راهی شیکاگو شدند.

منطقهٔ سیاه نشین شیکاگو در جنوب شهر بود و این منطقه در سال ۱۹۲۰ درست همان حالت منطقهٔ استوری ویل را داشت.

آواز خواندن مشغول می‌شدند.

در این آوازها اصولاً یک نفر سرگروه بود و یک گروه همخوان با او همراهی می‌کرد.

آوازیایی را که برده‌های سیاه هنگام کار کردن می‌ساختند و اجرا می‌کردند، «آوازهای کار» نام گرفتند. این آوازهای بداهه مورد توجه صاحبان مزارع قرار گرفت، چون وقتی که برده‌ها آواز می‌خواندند، سخت‌تر کار می‌کردند. آواز خواندن برده‌ها تجارتی سودآور برای مالکین بود، چون آنها سرگروه خوانندگان را به قیمت گرانی می‌فروختند.

بلوز (آواز، ترانه کار) به سیاهانی که از کشورشان جدا می‌شدند و درد غربت را با خودشان به آمریکا می‌آوردند، این قدرت را می‌داد که بی‌پرده صحبت کنند و تمام احساسات درونی و افکار عمیق‌شان را بیان کنند.

ساز و آواز تنها وسیله‌ای بود که با آن می‌توانستند درد دل کنند.

الگوهای بلوز، جمله‌های ملودیک و پرقابلیتی هستند که از بداهه‌نوازی گرفته شده‌اند و شاید به همین خاطر است که این تمها و الگوها از نرمی و ظرافت خاصی برخوردارند.

بلوز پایه و اساس موسیقی جز است. موسیقی جز، در حدود سال ۱۸۹۵ در نیواورلئان متولد شد. نیواورلئان شهری در دهانهٔ رود می‌سی‌سی‌پی است که از زمان ساخته شدن آن، یعنی سال ۱۷۱۸ محل تجمع انواع آدم‌های مختلف بوده است.

مرکز تفریحی این شهر استوری ویل "Storyville" بود، جایی که جز از همان جا رشد کرد. این داستان به زمانی برمی‌گردد که پس از لغو قانون تبعیض نژادی در سال ۱۸۶۵، تعداد بسیار زیادی از سیاهپوستان به این شهر روی آوردند و بتدریج فعالیت موسیقی خودشان را آغاز کردند و آنرا گسترش دادند.

شاید اولین نوازندهٔ واقعی جز بادی بالدن "Buddy Bolden" باشد، چون در اوایل قرن بیستم به خاطر اجرای مجموعه‌ای رگتایم (Ragtime) جدید که به صورت بداهه‌نوازیهای پولیفونی کاملاً آزاد انجام می‌شد، توجه همه را به خود جلب کرد. (رگتایم نوعی از موسیقی مبتنی بر ریتم است که ملودی مشخصی ندارد و نمونه‌ای از تلاش

