

# لطف تمبک

آموزش ریتم به کودکان به کمک شعر

نوشته‌ی لیلا حکیم‌الهی

زیر نظر حسین علیزاده

مشاور فنی تمبک: داریوش زرگری

تصویرگر: محمد حمزه



مؤسسه‌ی فرهنگی - هنری ماهور

تهران ۱۳۹۸

## فهرست

|    |                                     |    |
|----|-------------------------------------|----|
| ۷  | درباره‌ی این کتاب                   | ۷  |
| ۹  | پیش‌گفتار                           | ۹  |
| ۱۲ | مقدمه                               | ۱۲ |
| ۱۵ | در مورد نحوه‌ی تدریس مطالب این کتاب | ۱۵ |
| ۲۱ | توضیحاتی در مورد درس‌ها             | ۲۱ |
| ۳۰ | درس ۱ راست و چپ                     | ۳۰ |
| ۳۲ | درس ۲ مارمولک شکمو                  | ۳۲ |
| ۳۴ | درس ۳ دست زرنگ                      | ۳۴ |
| ۳۶ | درس ۴ من خرگوشم                     | ۳۶ |
| ۳۸ | درس ۵ کلاس تمبک                     | ۳۸ |
| ۴۰ | درس ۶ تُم                           | ۴۰ |
| ۴۲ | درس ۷ بَک                           | ۴۲ |
| ۴۴ | درس ۸ لطفِ تمبک                     | ۴۴ |
| ۴۶ | درس ۹ موش موشک                      | ۴۶ |
| ۴۸ | درس ۱۰ خورشید آمد                   | ۴۸ |
| ۵۰ | درس ۱۱ قایم باشک                    | ۵۰ |
| ۵۲ | درس ۱۲ تاپ تاپ خمیر                 | ۵۲ |
| ۵۴ | درس ۱۳ اِشکِنک                      | ۵۴ |
| ۵۶ | درس ۱۴ پَلَنگ قشنگ                  | ۵۶ |
| ۵۸ | درس ۱۵ موش کَلک                     | ۵۸ |
| ۶۰ | درس ۱۶ شهر دودی                     | ۶۰ |
| ۶۲ | درس ۱۷ مسواک من کو؟                 | ۶۲ |

|     |                               |        |
|-----|-------------------------------|--------|
| ۶۴  | عمو زنجیرباف                  | درس ۱۸ |
| ۶۶  | هفت‌سین                       | درس ۱۹ |
| ۶۸  | اشاره                         | درس ۲۰ |
| ۷۰  | اَتَل                         | درس ۲۱ |
| ۷۲  | مَتَل                         | درس ۲۲ |
| ۷۴  | رَدَم، رَدَم، رَد             | درس ۲۳ |
| ۷۶  | مَرِغِ حنا هیچ نمی‌گه!        | درس ۲۴ |
| ۷۸  | نون و پنیر و بازی             | درس ۲۵ |
| ۸۰  | ضربِ بالا                     | درس ۲۶ |
| ۸۲  | حاجی فیروز                    | درس ۲۷ |
| ۸۴  | کرم خاکی                      | درس ۲۸ |
| ۸۶  | دختری که ضدّ ضرب شعر می‌خونه  | درس ۲۹ |
| ۸۸  | بشکن                          | درس ۳۰ |
| ۹۰  | گاو و گلستان                  | درس ۳۱ |
| ۹۲  | شاگرد قَتّاد                  | درس ۳۲ |
| ۹۴  | روزِ من از نو                 | درس ۳۳ |
| ۹۶  | بز شیطان                      | درس ۳۴ |
| ۹۸  | ملخ                           | درس ۳۵ |
| ۱۰۰ | بابا پیاده برگشت!             | درس ۳۶ |
| ۱۰۲ | پسر تنبل                      | درس ۳۷ |
| ۱۰۴ | بابای بابام با                | درس ۳۸ |
| ۱۰۶ | کرگدن                         | درس ۳۹ |
| ۱۰۸ | بی‌تی‌کو، بی‌تی‌کو            | درس ۴۰ |
| ۱۱۰ | چیستان                        | درس ۴۱ |
| ۱۱۲ | گریه و درخت                   | درس ۴۲ |
| ۱۱۴ | نَنُو                         | درس ۴۳ |
| ۱۱۶ | شِش هَشْتُم                   | درس ۴۴ |
| ۱۱۸ | دست و پا چوبی                 | درس ۴۵ |
| ۱۲۰ | سوسکِ ترسو                    | درس ۴۶ |
| ۱۲۲ | بو قلمون                      | درس ۴۷ |
| ۱۲۴ | یک صد و بیس و چار             | درس ۴۸ |
| ۱۲۶ | ررر را                        | درس ۴۹ |
| ۱۲۸ | کُزّه‌الاغ شاد                | درس ۵۰ |
| ۱۳۰ | صداهای درّه                   | درس ۵۱ |
| ۱۳۲ | اَرّه و تیشه                  | درس ۵۲ |
| ۱۳۴ | رویا                          | درس ۵۳ |
| ۱۳۶ | وسيله‌ی نقلیه‌ی مشترک         | درس ۵۴ |
| ۱۳۸ | جدول تطابق حروف فارسی و لاتین |        |

## توضیحاتی در مورد درس‌ها

- ۱. راست و چپ:** هدف این درس آشنایی با دو علامت  $\widehat{V}$  و  $\widehat{A}$  و طریقه‌ی اجرای آن‌ها و نیز آشنایی با کادرهای رنگی - که الگوهای اجرایی ما هستند - است. مهم‌ترین کار این جلسه آموزش طریقه‌ی خوب قرار دادن تمبک روی پا به طوری است که وقتی دست‌ها را بالا می‌گیریم، تمبک نیفتد. به شل بودن انگشتان هنگام ضربه زدن، راحت بودن بقیه‌ی بدن، طبیعی بودن تنفس و نیز به عکس‌العمل پوست تمبک که دست را برمی‌گرداند، دقت می‌کنیم.  
اگر در کلاس شاگرد چپ‌دست داشتیم خوب است که شعر درس ۳ - دست زرنگ - را هم در همین جلسه برای بچه‌ها بخوانیم و از آن‌ها بخواهیم که این هفته آن را با خود بخوانند و اگر دوست داشتند با ضربه‌های یک درمیان راست و چپ آن را با تمبک اجرا کنند.  
شعرهای این کتاب برای قرار گرفتن تمبک روی پای چپ تنظیم شده‌اند، ولی اگر هنرآموز تشخیص داد که در مورد هنرجوی چپ‌دست، مناسب‌تر است که تمبک روی پای راست قرار بگیرد، باید به او یاد بدهد که چگونه در جاهای ضروری جای هشت‌ها و هفت‌ها را عوض کند.
- ۲. مارمولک شکمو:** دو خط اول این درس تکرار ریتم درس قبل با ضربه‌بندی متفاوت است. در خط سوم و چهارم با "ضربه‌ی اضافه شده" - که در دایره‌ی هم‌رنگ کادر الگو با عدد سفید نشان داده می‌شود - آشنا می‌شویم.
- ۳. دست زرنگ:** در ابتدا بهتر است که همه‌ی درس را با راست و چپ، یک درمیان بزنیم. تمرین راه رفتن با شعر در این مرحله مناسب است. وقتی بچه‌ها شعر را کاملاً حفظ شدند، اگر مایل بودند می‌توانند با توجه به رنگ کادرها، ضربه‌ها را به صورت متنوع‌تری اجرا کنند.
- ۴. من خرگوشم:** سرعت این قطعه ثابت نیست و به همین دلیل بالای آن عدد مترونوم قید نشده است. اول از سرعت کم شروع می‌کنیم و با گرم شدن دست به تدریج سرعت را اضافه می‌کنیم. در واقع این درس تمرین اولیه‌ی

پای یکی دیگر از بچه‌ها، به شکم بخوابد و با چشم بسته حدس بزند که "دست کی بالاست". اگر نتوانست درست حدس بزند باید انتخاب کند که با یک انگشت (سیخ) یا با سه انگشت (سه پایه) او را قلقلک بدهند. در تکرار این بازی که برای بچه‌ها بسیار جذاب است، شعر چندین دفعه خوانده و زده می‌شود و طریقه‌ی اجرای آن با تمبک کاملاً در دست بچه‌ها جا می‌افتد.

**۱۳. اشکنک:** بجز ضربه‌بندی "تم، راست، چپ" که از تکنیک‌های خوش صدای تمبک است، رعایت دقیق بقیه‌ی ضربه‌ها ضروری نیست. آخر درس را، که کلمه‌ی "شکستنگ" روی آن می‌افتد، می‌توانیم روی چوب تمبک بزنیم.

**۱۴. پلنگ قشنگ:** در ابتدا همه‌ی درس را مثل میزان اول می‌زنیم. بعد که درس کاملاً روان شد به کادرهای رنگی دقت می‌کنیم. کادر "بودم زرنگ" برای تکرار درس در جلسات بعدی مناسب است.

**۱۵. موش کلک:** ابتدا در خط آخر، به جای پلنگ‌ها به سادگی "چپ" می‌زنیم. به این ترتیب فقط هنگام گفتن کلمه‌ی "بشکن" پلنگ زده‌ایم. وقتی درس روان شد پلنگ‌های خط آخر را سر جای‌شان می‌زنیم.

**۱۶. شهر دودی:** شروع جمله‌ها - که هر کدام در یک خط نوشته شده‌اند - یک در میان با تم و یک است. اگر رعایت این نکته پس از سکوت آخر هر سطر برای بچه‌ها مشکل بود، فعلاً از آن صرف نظر می‌کنیم و همه‌ی خط‌ها را مثل هم می‌زنیم. رعایت دقیق مقدار سکوت آخر هر جمله، به تمرکز بچه‌ها در موقع کار دسته‌جمعی کمک می‌کند و بسیار مهم است.

**۱۷. مسواک من کو:** خط‌های اول و سوم را در ابتدا مثل خط دوم اجرا می‌کنیم. پس از این که درس روان شد برای خط‌های اول و سوم سه ضربه‌ی پلنگ پشت سرهم اجرا می‌کنیم.

**۱۸. عموزنجیرباف:** از بچه‌ها می‌خواهیم که اسامی دوهجایی حیوانات و اشیاء صدا دار را به جای کلمه‌ی "خروس" در این درس قرار دهند، مثل صدای الاغ، کلاغ، کفتر، گربه، هاپو (سگه)، بلبل (جوجه)، مگس، زنبور، ماره ... یا قوری، ماشین ... و در انتها صدای تمبک. در قسمت مربوط به صداها، با زدن ضربه‌های مختلف به تمبک، سعی کنند که از تمبک خود صدایی شبیه آنچه می‌گویند درآورند. از ناخن کشیدن، ضربه زدن، دست کشیدن به تمبک با جاهای مختلف دست هم می‌توانند استفاده کنند. بازی زمانی قطع می‌شود که بچه‌ای که باید اسم انتخاب کند، ریتم را رعایت نکند یا صدایی بگوید که مربوط به اسمی که گفته نباشد. این بازی را بچه‌ها خیلی دوست دارند و تکرار آن با صداهای مختلف باعث قدرت و نظم پلنگ آن‌ها می‌شود.

**۱۹. هفت‌سین:** رعایت ضربه‌بندی "تم، تق، چپ" و نیز "بک، تق، چپ" مهم است و دقت در خوش صدا بودن چپ پس از پلنگ لازم است. خط آخر بند دوم که اسامی سین‌های هفت‌سین است، برای تمرین این تکنیک خیلی مفید است.

**۲۰. اشاره:** بهتر است اول بدون تمبک، این نوع ضربه: "کف - بشکن - کف" را بر وزن کلمه‌ی "اشاره" تمرین کنیم. سپس روی تمبک این تمرین را به این صورت انجام می‌دهیم که به جای کف زدن، به‌طور همزمان راست و چپ می‌زنیم و به جای بشکن آزاد، پلنگ می‌زنیم. بعد به تدریج ضربه‌ی همزمان راست و چپ را از هم دور می‌کنیم؛ به این ترتیب که دست راست را دورتر می‌گیریم تا دست چپ خودبه‌خود کمی زودتر به تمبک بخورد. پس از این که زمان بندی اشاره درست شد، با دست راست تم یا بک می‌زنیم. پس از این که کادر اول - که کلمه‌ی "اشاره" روی آن می‌افتد - مرتب شد به

"ریز نه‌انگشتی" است.

**۵. کلاس تمبک:** این درس را می‌توانیم همراه درس قبل یا بعد کار کنیم. در واقع حالت دوره دارد و برای ایجاد فاصله بین درس‌های اصلی مناسب است. اگر ضربه‌ها مثل خود درس حفظ شوند بهتر است، ولی تأکید بیش از حد بر حفظ آن‌ها ضروری نیست. راه رفتن با این درس و تنظیم قدم با شماره‌های "یک" هر میزان مفید است.

**۶. تم:** برای جا افتادن شکل درست "تم" در دست بچه‌ها می‌توانیم علاوه بر تشبیه آن به کاسه - که در درس آمده است - از مقایسه‌ی شکل‌هایی مثل سر قو و تپه با سر تمساح و کوه استفاده کنیم. برای هر نوع شبیه‌یابی دیگر که باعث زیبایی دست هنگام تم زدن باشد می‌توان از خود بچه‌ها نظرخواهی کرد.

**۷. بک:** ریتم، شکل جمله‌بندی و تعداد میزان‌های این درس کاملاً مثل درس قبل است. ضربه‌ها را نباید حفظ کنیم، بلکه باید به کتاب نگاه کنیم و بزنیم تا چشم به شکل ضربه‌بندی عادت کند. در این درس با "ضربه‌ی عوض شده" - که در دایره‌ی قرمز و با علامت سیاه نوشته می‌شود - آشنا می‌شویم. هنگامی که می‌خواهیم درس را بدون نگاه کردن به کتاب اجرا کنیم، الگوی همه‌ی میزان‌ها را یکی در نظر می‌گیریم. مثلاً از الگوی "تم - راست، چپ، بک" و سپس "تم، چپ، راست، چپ، بک" استفاده می‌کنیم.

توجه به طنین نافذ ضربه‌های "بک" بسیار مهم است.

**۸. لطف تمبک:** این درس، دوره‌ی چهار نوع ضربه‌ای که یاد گرفته‌ایم، به علاوه‌ی مرور ضربه‌های اضافه شده است. راه رفتن با این شعر برای یاد دادن یک قدم سکوت، مناسب است.

**۹. موش موشک:** هدف این درس تمرین سه چپ و سه راست در ترکیب با ضربه‌های دیگر است. خط چهارم را در ابتدا بدون رعایت ضربه‌های عوض شده، به صورت یک‌نواخت می‌زنیم. بعد که درس روان شد به ضربه‌های عوض شده دقت می‌کنیم.

**۱۰. خورشید آمد:** بعد از دو خط اول - که تمرین مجدد راست و چپ یک درمیان است - به مدت دلخواه به تمبک زدن ادامه می‌دهیم، بدون آن که شعر بخوانیم و به صدای تمبک خود گوش می‌دهیم. می‌توانیم عبارت "خورشید آمد" را پیش خود تکرار کنیم.

خط سوم و چهارم تبدیل چهار دسته‌ی دوتایی به ترکیب "سه، سه، دو" است که باید بدون شمارش و تنها با رعایت شعر اجرا شود. به این ترتیب که اول هجاهای مربوط به هم را با تم یا بک اجرا می‌کنیم و بقیه را با چپ می‌زنیم. دسته‌بندی خودبه‌خود مرتب خواهد شد.

**۱۱. قایم باشک:** این درس واسطه‌ی بین درس‌های قبل و بعد است و نیز تمرین مجددی برای ترکیب‌های مختلف دو سه‌تایی و یک دوتایی است. در آخر هر جمله با یک پایه‌ی شش‌هشتم - که با جمع شدن با یک سکوت سیاه در میزان هشت‌تایی جا شده است - آشنا می‌شویم. رعایت بک‌ها و تم‌ها، مثل آنچه در کتاب نوشته شده، ضروری نیست. تنها رعایت این که اول دسته‌ها - چه دوتایی و چه سه‌تایی - باید با ضربه‌ی دست راست باشند و بقیه با ضربه‌ی چپ، کافی است.

**۱۲. تاپ تاپ خمیر:** خوب است اول "کلاغ پر" بازی کنیم. یکی از بچه‌ها را به نوبت به عنوان "اوتسا" انتخاب می‌کنیم تا وقتی که یک نفر سوخت، شروع به خواندن شعر درس کند و با تمبک آن را بزند. بچه‌ای که سوخته، باید روی