

اصول نوازندگی و خوانندگی

راهنمایی برای تمرین، اجرا و
سلامت نوازندگان و خوانندگان

نوشته‌ی
جرالد کلیکستین

ترجمه‌ی
سیامک غلامی





مؤسسہ ی فرہنگی - ہنری ماہور

تهران، خیابان حقوقی، شماره ۴۲، طبقه همکف

کد پستی ۱۶۱۱۹۷۵۵۱۶

تلفن: ۷۷۵۰۲۴۰۰

www.mahoor.com

info@mahoor.com

اصول نوازندگی و خوانندگی

راهنمایی برای تمرین، اجرا و سلامت نوازندگان و خوانندگان

نوشته‌ی پروفیسور جرالد کلیکستین

ترجمہ ی سیامک غلامی

تصویرگری جلد: مهدی فراہانی

صفحه آرایشی: پویا دارابی

ویراستاری متن: معصومه الیاس پور

چاپ اول: ۱۴۰۱

تعداد: ۵۰۰ جلد

لیتوگرافی: باران

چاپ و صحافی: ثمین

© حق چاپ محفوظ است.

ISBN: 978-964-8772-96-8 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۷۷۲-۹۶-۸

فهرست مطالب

۹	درباره‌ی نویسنده
۱۱	پیش‌گفتار مترجم
۱۳	پیش‌گفتار نویسنده

فصل اول: تمرین کردن ماهرانه

۱۷	بخش ۱: سازماندهی
۱۷	تمرین کردن ماهرانه
۱۸	تعریف تمرین
۱۹	ایجاد محیط مناسب برای تمرین
۲۰	پنج مرحله‌ی تمرین
۲۲	برنامه‌ریزی برای تمرین کردن
۲۶	زمان‌بندی جلسات تمرین
۳۰	انتخاب قطعات جدید
۳۲	ضبط صدا
۳۵	بخش ۲: تمرین عمیق (۱)
۳۵	تمرین عمیق
۳۷	عادت‌های درست
۴۱	ضروریات تفسیر هنری
۵۴	تصویرسازی ذهنی
۵۸	گرم کردن (آماده‌سازی قبل از اجرا)

۶ اصول نوازندگی و خوانندگی

بخش ۳: تمرین عمیق (۲)	۶۱
مهارت تمرین کردن	۶۱
شروع یک قطعه‌ی جدید	۶۴
مدیریت تکرارها	۷۴
حل مسئله	۷۷
بخش ۴: تمرین عمیق (۳)	۹۷
کامل کردن ریپرتوار	۹۷
استراحتی کوتاه داشت	۱۰۲
مفاهیم به یاد سپاری	۱۰۹
شیوه‌های به خاطر سپاری	۱۱۵
بخش ۵: تمرین عمیق (۴)	۱۲۵
ایجاد تکنیک	۱۲۵
افزایش مهارت در نوازندگی	۱۳۰
تقویت انگیزه	۱۳۹
تعهد به یک فرایند خلاقانه	۱۴۵
بخش ۶: همکاری در زمینه‌ی موسیقی	۱۵۳
همکاری در زمینه‌ی موسیقی	۱۵۳
رفتار حرفه‌ای	۱۵۴
برقراری ارتباط در تمرین	۱۵۷
ارتباط تمرین انفرادی و تمرین گروهی	۱۶۲
ایجاد اشتیاق برای همکاری	۱۶۵
تشکیل یک گروه موسیقی	۱۷۰

فصل دوم: اجرای بدون اضطراب

بخش ۷: اضطراب اجرا	۱۷۷
اجرای بدون اضطراب	۱۷۷
رهایی از اضطراب اجرا	۱۷۸
معادله‌ی اصلی اضطراب	۱۷۹
تأثیرات اضطراب	۱۸۱

فهرست مطالب ۷

۱۸۶	ریشه‌های اضطراب اجرا
۱۸۹	تصاویری از اجراکنندگان مضطرب
۱۹۴	ایجاد اعتماد به نفس
۲۰۱	بخش ۸: تبدیل شدن به یک هنرمند اجراکننده (۱)
۲۰۱	تبدیل شدن به یک هنرمند اجراکننده
۲۰۳	قلب اجرا
۲۰۴	پنج جنبه از آماده‌سازی
۲۰۷	روال قبل از اجرا
۲۱۴	تکنیک‌های پشت‌صحنه
۲۲۵	بخش ۹: تبدیل شدن به یک هنرمند اجراکننده (۲)
۲۲۵	رفتار روی صحنه
۲۳۳	حضورتان را بر روی صحنه سامان‌دهی کنید
۲۳۶	شروع کردن و پایان‌دادن
۲۴۱	کنترل انرژی بر روی صحنه
۲۴۶	برقراری ارتباط با حضار
۲۴۹	بخش ۱۰: تبدیل شدن به یک هنرمند اجراکننده (۳)
۲۴۹	پرداختن به اشتباهات
۲۵۷	روال‌های بعد از اجرا
۲۶۰	تمرین اجرا
۲۶۴	روند پیشرفت خود را ارزیابی کنید
۲۷۱	بخش ۱۱: اجرای حرفه‌ای
۲۷۱	اجرا کردن مانند یک فرد حرفه‌ای
۲۷۲	فرضیه‌ی اوج اجرا
۲۷۴	طراحی برنامه‌های کنسرت
۲۷۸	سه نمونه برنامه
۲۸۳	ایجاد جدول زمانی برای آماده‌سازی
۲۸۵	آزمون‌ها و مسابقات
۲۹۰	استودیوی ضبط

فصل سوم: خلاقیت همیشگی

بخش ۱۲: پیشگیری از آسیب دیدگی (۱)	۲۹۷
خلاقیت همیشگی	۲۹۷
نوازندگان و آسیب دیدگی هایشان	۲۹۸
دلایل آسیب دیدگی	۲۹۹
نشانه های خطر و عکس العمل ها	۳۰۸
اصول پیشگیری از آسیب دیدگی	۳۱۳
بهبود آسیب دیدگی	۳۲۰
بخش ۱۳: پیشگیری از آسیب دیدگی (۲)	۳۲۵
تعادل در ایستادن و نشستن	۳۲۵
وضعیت قرارگیری بدن در هنگام نواختن	۳۳۰
مراقبت از صدا	۳۴۰
حفاظت از شنوایی	۳۵۰
بخش ۱۴: تبدیل شدن به هنرجویی موفق	۳۶۷
تبدیل شدن به هنرجویی موفق	۳۶۷
روابط استاد-شاگردی	۳۶۸
قدردانی از انتقاد	۳۷۲
پذیرش چالش های شغلی	۳۷۵
سوء مصرف مواد مخدر	۳۸۲
تقویت خلاقیت	۳۸۵
یادداشت ها	۳۹۱
کتاب شناسی	۴۰۳

بخش ۱

سازماندهی

در این بخش می‌خوانیم:

- تعریف تمرین
- آماده‌سازی محل تمرین
- برنامه‌ریزی و زمان‌بندی جلسات تمرین
- انتخاب قطعه‌ی جدید
- ضبط اجرای خود

تمرین کردن ماهرانه

آنچه اهمیت دارد جایی است که می‌خواهید به آنجا بروید، نه جایی که از آن آمده‌اید.
الا فیتزجرالد،^۱ خواننده

هرگاه امیدوار بودید که به سفر موسیقایی خود بروید، تمرین کردن تنها راه رسیدن به آن است. ممکن است تردید داشته باشید که آیا این استعداد را دارید که به اهداف خود برسید یا نه، اما پیشرفت در موسیقی بیش از آنکه به استعداد نیاز داشته باشد به تمرین کردن بستگی دارد. استعداد در حقیقت پتانسیل نهفته در وجود شماست؛ تمرین کردن شما را توانا می‌سازد تا این پتانسیل درونی را بشناسید و آن را تحقق ببخشید. اما هر نوع تمرینی هم این کار را نمی‌کند.

فصل ۱ کتاب اصول نوازندگی و خوانندگی، مقدمات تمرین کردن ماهرانه را بررسی می‌کند؛ نوعی تمرین که به پیشرفت همه‌جانبه در موسیقی منجر خواهد شد. بخش نخست این فصل، نگاهی دارد به مفاهیم ساختاری که شرایط لازم برای کار شما را فراهم می‌کند. بخش‌های ۲ تا ۵ پیرامون خلق موسیقی گروهی بحث می‌کند. در مجموع، مطالب این کتاب بر آن است تا خلاقیت شما را در مسیر مورد علاقه‌تان هدایت کند.

1. Ella Fitzgerald

تعریف تمرین

تمرین کردن یک کار اجباری نیست؛ هنر دقیق و ظریفی است که شامل شهود، الهام، صبر، زیبایی، شفافیت، تعادل و از همه مهم‌تر، جستجویی برای شادمانی بیشتر در بیان و حرکت است.

یهودی منوهین،^۲ نوازنده‌ی ویلن

تمرین در زندگی یک هنرمند، جایگاه باارزشی دارد. پس چگونه است که گاه عنوان «کار اجباری»^۳ از آن برداشت می‌شود؟ ادیت همیلتون،^۴ نویسنده، این گونه پاسخ می‌دهد: «تمرین کردن کار سختی نیست که خسته‌کننده و مایه‌ی دل‌تنگی باشد.»^(۱) برای اینکه تمرینتان با شور و هیجان همراه باشد، باید هدفمند و با مهارت انجام شود. پس برای اینکه ببینیم چطور می‌توانیم عادات تمرینی خود را بهبود بخشیم، اجازه دهید با این موضوع شروع کنیم که اصلاً تمرین چیست.

هنگامی که سخت‌کوشانه به تمرین می‌پردازید — برخلاف زمانی که با بی‌دقتی و تنها برای سرگرمی می‌نوازید یا می‌خوانید — می‌کوشید تا رپرتوار خود را یاد بگیرید و به‌خاطر بسپارید و یا سعی می‌کنید توانایی‌های عملی و اجرایی خود را با تمرینات تکنیکی بهبود بخشید، و رفته‌رفته با مجذوب‌شدن در رپرتوار و افزایش مهارت‌هایتان، به هنرمند بهتری تبدیل می‌شوید. شکیبایی، ظرافت و آراستگی، نظم و ترتیب، و اراده و قدرت تصمیم‌گیری در شما تقویت می‌گردد و در راه هنر پیشرفت می‌کنید.

اما علاوه بر احساس رضایت شخصی، مهم‌ترین هدف تمرین کردن این است که شما را برای اجرا آماده می‌کند. زیرا موسیقی به‌عنوان یک فرم هنری، بر روی تعامل بین اجراکننده و شنونده تمرکز دارد. به‌طور خلاصه تمرین کردن، فرایندی آگاهانه و سازنده برای افزایش توانایی‌های موسیقایی و تسلط در اجراست.

با توجه به تعریف بیان‌شده می‌بینید که برای تبدیل شدن به یک تمرین‌کننده‌ی کارآمد و توانا، نیاز است که در هر دو زمینه‌ی هنری و عملی مهارت کسب کنید. ضروری است تا در کنار افزایش مهارت‌های تکنیکی نسبت به زبان پرشور موسیقی بینش کسب کنید. علاوه بر این، باید این مهارت اجتماعی را داشته باشید که با دیگر نوازندگان، تمرین مؤثر داشته باشید. همچنین مطالبی پیرامون این موضوع وجود دارد که چگونه اجراهایی چشمگیر و بدون نگرانی ارائه نمایید.

2. Yehudi Menuhin

3. Forced labor

4. Edith Hamilton

بخش ۱: سازماندهی ۱۹

بنابراین تمرین کردن، کار ساده‌ای نیست؛ شامل عوامل متعددی است که می‌خواهیم این عوامل را در بخش ۱ بررسی کنیم. قبل از هر چیز به این موضوع بپردازیم که «کجا» باید تمرین کرد.

ایجاد محیط مناسب برای تمرین

استودیو، جایی که هنرمند خود را در آنجا برای زندگی آماده می‌کند طبیعتاً جای مهمی است، نه تنها به عنوان محل کار، بلکه به عنوان منبع الهام. گریس گلوئک،^۵ روزنامه‌نگار

در اینجا می‌خواهم دو موضوع را مطرح کنم. اول اینکه شما باید محل تمرینتان را مرتب کنید تا کارایی و بازدهی‌تان به حداکثر برسد. البته برای خلق یک موسیقی بی‌عیب و نقص، نیاز به داشتن یک اتاق تمرین یا استودیوی رؤیایی و تخیلی نیست؛ اما گاه عواملی وجود دارند که نوازندگان را به دردسر می‌اندازند. دوم اینکه محل تمرین شما خواه مدرن و به‌روز باشد یا خیلی معمولی، شما می‌توانید با اندکی ابتکار، آن را به جایی تبدیل کنید که برایتان الهام‌بخش باشد.

چگونه یک اتاق تمرین غیرمجهز، نوازنده را دچار مشکل می‌کند؟ صندلی‌هایی که از نظر اندازه مناسب نیستند موجب کمردرد می‌شوند؛ نور کم محیط موجب خستگی چشم و سردرد می‌گردد؛ عدم مطابقت با متروم سبب به هم ریختگی ریتم می‌شود. جدول ۱.۱ فهرستی از آنچه در یک اتاق تمرین نیاز است – به جز ساز – را ارائه می‌دهد. در نظر داشته باشید که برخی از نوازندگان به همه‌ی موارد ذکرشده در این فهرست نیاز ندارند. مثلاً تعداد کمی از نوازندگان پیانو هستند که به تیونر نیاز دارند.

برای اینکه محیطی که در آن تمرین می‌کنید را به محیطی هنری و خلاقانه تبدیل نمایید، زمانی که برای تمرین کردن آماده می‌شوید – خواه در منزل، در مدرسه یا در راه – مطمئن شوید که وسایل شما در محل تمرینتان آماده و مرتب‌اند. هنگام تمرین کردن هرآنچه موجب حواس‌پرتی شما می‌شود را از خود دور نمایید. تلفن و رایانه‌تان را خاموش کنید. سپس قبل از اینکه تمرینتان را شروع کنید، چند لحظه را به سپاسگزاری بابت این موقعیت فوق‌العاده اختصاص دهید. درست مانند مراسم پرستش‌وارانه‌ای که بعضی افراد مذهبی در هنگام ورود به نیایشگاه مطابق رسوم خود انجام می‌دهند.

5. Grace Glueck

قبل از اینکه از نظر موسیقی شروع به گرم کردن نمایید، نفسی عمیق بکشید، خود را از تنش و فشار عصبی رها کنید و ارزش کار هنری تان را برای خود یادآوری کنید.

جدول ۱.۱: ضروریات اتاق تمرین

۱. صندلی مناسب
۲. میزی برای قرار گرفتن نت در مقابل نوازنده^۶
۳. مداد و دفترچه یادداشت
۴. مترونوم^۷ و تیونر^۸
۵. ساعت
۶. آینه (برای کنترل عادت های حرکتی)
۷. دستگاه ضبط صوت (صفحه ی ۳۲)
۸. پایه ی نگهدارنده ی ساز^۹
۹. یک بطری آب (باید به مقدار کافی آب بنوشید).
۱۰. نور کافی و هوا و دمای مناسب
۱۱. سکوت و خلوت نسبی
۱۲. محافظ شنوایی^{۱۰} (صفحه ی ۳۵۰)

پنج مرحله ی تمرین

راز پیشرفت، شروع کردن است. راز شروع کردن، تقسیم کارهای پیچیده و سخت به کارهای کوچک تر و قابل مدیریت، و سپس شروع اولین کار است.
مارک تواین^{۱۱} نویسنده

برای شکل دهی جلسات تمرین، باید علاوه بر محیط، اهداف خودتان را نیز منظم کنید. البته هدف ها همیشه ثابت نمی مانند؛ شما هر روز با یک سری تغییرات در خود و دشواری های جدیدی در زندگی تان روبه رو می شوید. برای مثال، معمولاً با تعهدات ضروری

6. Music stand
7. metronome
8. tuner
9. Instrument stand / holder
10. hearing protection
11. Mark Twain

بسیاری مواجه می‌شوید، مانند لزوم آماده‌سازی یک قطعه برای اجرایی قریب‌الوقوع. به هر حال اهداف بلندمدت، تلاش و توجه ویژه‌ی شما را می‌طلبند؛ یعنی باید مجموعه‌ای از مهارت‌های موسیقایی و تکنیکی را به‌دست آورید و این چیزی نیست که بتوان در یک یا دو جلسه به آن دست یافت.

پنج مرحله‌ی تمرین

- قطعه‌ی جدید
- قطعه‌ی در حال توسعه
- قطعه‌ی در حال اجرا
- تکنیک
- مهارت اجرا

برای کار روی این حجم از داده‌ها، پیشنهاد می‌کنم آنها را به پنج بخش تقسیم کنید. سه بخش آن شامل رپرتواری^{۱۲} می‌شود که تمرین می‌کنید؛ دو بخش دیگر فعالیت‌های شما را ساماندهی می‌کند تا توانایی‌های عملی‌تان بیشتر گردد.

قبل از هر چیز، وقتی قطعه‌ای را که تا به حال اجرا نکرده‌اید برای تمرین انتخاب می‌کنید، آن را در مرحله‌ی «قطعه‌ی جدید» قرار دهید. در این

مرحله این قطعه را مرور کرده، آن را به چند بخش^{۱۳} تقسیم می‌کنید و سپس همان‌طور که در بخش ۳ توضیح داده می‌شود، به‌وسیله‌ی یک پیش‌تمرین، مجذوب درون‌مایه‌ی هنری و تکنیکی آن خواهید شد. در این مرحله یک سرعت^{۱۴} آرام تا متوسط، قابل قبول است. اگر قادر هستید که قطعه را به‌آسانی با یک سرعت ابتدایی بنوازید یا بخوانید می‌توانید آن را در مرحله‌ی «قطعه‌ی در حال توسعه» قرار دهید. در این بخش اهداف شامل اصلاح بیان و تفسیر، افزایش سرعت و در صورت امکان به‌خاطر سپاری است؛ این موضوعات در بخش ۴ مورد بررسی قرار خواهند گرفت.

هنگامی که توانستید قطعه را با یک سرعت نهایی ثابت و نسبتاً بی‌عیب و نقص اجرا کنید آماده‌ی انتقال به مرحله‌ی «اجرای قطعه» شده‌اید. در اینجا روی جزئیات تکنیکی و تفسیری بیشتری کار می‌کنیم، تقویت حافظه را مورد توجه قرار می‌دهیم و مهم‌تر از همه به تمرین اجرای قطعه مطابق آنچه در بخش ۲ آمده است می‌پردازیم.

در این بخش، موارد مربوط به افزایش مهارت را به دو دسته تقسیم می‌کنیم: تکنیک و مهارت در نوازندگی. در قسمت تکنیک سعی می‌کنیم برای ارائه‌ی یک اجرای سطح بالا روی مواردی مانند گام‌ها، آرپژها،^{۱۵} اتودها^{۱۶} و... تسلط بیشتری پیدا کنیم. قسمت مهارت

12. repertoire

13. section

14. tempo

15. arpeggios

16. etudes

کتاب اصول نوازندگی و خوانندگی نوشته‌ی پروفیسور جرالد کلیکستین، مهارت‌های بنیادینی ارائه می‌دهد که تعالی و کمال در موسیقی را به ارمغان می‌آورند. این کتاب می‌تواند به همه‌ی نوازندگان و خوانندگانی که در پی افزایش و تقویت توانایی‌هایشان هستند کمک کند تا به‌عنوان هنرمندانی موفق به کار خود ادامه دهند. علاقه‌مندان به موسیقی می‌توانند از کتاب اصول نوازندگی و خوانندگی به‌عنوان یک راهنما در کنار درس‌ها و کلاس‌های موسیقی خود بهره‌مند شوند؛ راهنمایی که بارها تجدید چاپ شده و تحسین جهانی را برانگیخته است.



مؤسسه‌ی فرهنگی-هنری ماهور
Mahoor Institute of Culture and Arts
www.mahoor.com info@mahoor.com



9 789648 772968