اصول نوازندگی و خوانندگی

راهنمایی برای تمرین، اجرا و سلامت نوازندگان و خوانندگان

نوشته‌ی پروفسور جرالد کلیکِستین

ترجمه‌ی سیامک غلامی

مؤسسه‌ی فرهنگی ـ هنری ماهور
تهران ۱۴۰۱

فهرست مطالب

درباره‌ی نویسنده ۹
پیش‌گفتار مترجم ۱۱
پیش‌گفتار نویسنده ۱۳

فصل اول: تمرین‌کردن ماهرانه
بخش ۱: سازماندهی ۱۷
تمرین‌کردن ماهرانه ۱۷
تعریف تمرین ۱۸
ایجاد محیط مناسب برای تمرین ۱۹
پنج مرحله‌ی تمرین ۲۰
برنامه‌ریزی برای تمرین‌کردن ۲۲
زمان‌بندی جلسات تمرین ۲۶
انتخاب قطعات جدید ۳۰
ضبط صدا ۳۲

بخش ۲: تمرین عمیق (۱) ۳۵
تمرین عمیق ۳۵
عادت‌های درست ۳۷
ضروریات تفسیر هنری ۴۱
تصویرسازی ذهنی ۵۴
گرم‌کردن (آماده‌سازی قبل از اجرا) ۵۸

بخش ۳: تمرین عمیق (۲) ۶۱
مهارت تمرین‌کردن ۶۱
شروع یک قطعه‌ی جدید ۶۴
مدیریت تکرارها ۷۴
حل مسئله ۷۷

بخش ۴: تمرین عمیق (۳) ۹۷
کامل‌کردن رپرتوار ۹۷
استراحتی کوتاه داشته باشید ۱۰۲
مفاهیم به‌یادسپاری ۱۰۹
شیوه‌های به‌خاطرسپاری 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

ریشه‌های اضطراب اجرا ۱۸۶
تصاویری از اجراکنندگان مضطرب ۱۸۹
ایجاد اعتمادبه‌نفس ۱۹۴

بخش ۸: تبدیل‌شدن به یک هنرمند اجراکننده (۱) ۲۰۱
تبدیل‌شدن به یک هنرمند اجراکننده ۲۰۱
قلب اجرا ۲۰۳
پنج جنبه از آماده‌سازی ۲۰۴
روال قبل از اجرا ۲۰۷
تکنیک‌های پشت‌صحنه ۲۱۴

بخش ۹: تبدیل‌شدن به یک هنرمند اجراکننده (۲) ۲۲۵
رفتار روی صحنه ۲۲۵
حضورتان را بر روی صحنه سامان‌دهی کنید ۲۳۳
شروع‌کردن و پایان‌دادن ۲۳۶
کنترل انرژی بر روی صحنه ۲۴۱
برقراری ارتباط با حضار ۲۴۶

بخش ۱۰: تبدیل‌شدن به یک هنرمند اجراکننده (۳) ۲۴۹
پرداختن به اشتباهات ۲۴۹
روال‌های بعد از اجرا ۲۵۷
تمرین اجرا ۲۶۰
روند پیشرفت خود را ارزیابی کنید ۲۶۴

بخش ۱۱: اجرای حرفه‌ای ۲۷۱
اجراکردن مانند یک فرد حرفه‌ای ۲۷۱
فرضیه‌ی اوج اجرا ۲۷۲
طراحی برنامه‌های کنسرت ۲۷۴
سه نمونه‌برنامه ۲۷۸
ایجاد جدول زمانی برای آماده‌سازی ۲۸۳
آزمون‌ها و مسابقات ۲۸۵
استودیوی ضبط ۲۹۰

فصل سوم: خلاقیت همیشگی

بخش ۱۲: پیشگیری از آسیب‌دیدگی (۱) ۲۹۷
خلاقیت همیشگی ۲۹۷
نوازندگان و آسیب‌دیدگی‌هایشان ۲۹۸
دلایل آسیب‌دیدگی ۲۹۹
نشانه‌های خطر و عکس‌العمل‌ها ۳۰۸
اصول پیشگیری از آسیب‌دیدگی ۳۱۳
بهبود آسیب‌دیدگی ۳۲۰

بخش ۱۳: پیشگیری از آسیب‌دیدگی (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: تبدیل‌شدن به هنرجویی موفق ۳۶۷
تبدیل‌شدن به هنرجویی موفق ۳۶۷
روابط استاد- شاگردی ۳۶۸
قدردانی از انتقاد ۳۷۲
پذیرش چالش‌های شغلی ۳۷۵
سوءمصرف مواد مخدر ۳۸۲
تقویت خلاقیت ۳۸۵

یادداشت‌ها ۳۹۱
کتاب‌شناسی ۴۰۳

درباره‌ی نویسنده



پروفسور جرالد کلیکِستین، استاد موسیقی، نویسنده، محقق و نوازنده‌ی گیتار است. او در دانشکده‌های موسیقی چندین دانشگاه در ایالات متحده‌ی امریکا خدمت کرده و همچنین سال‌ها از اعضای برجسته‌ی هیئت علمی دانشکده‌ی هنر دانشگاه کارولینای شمالی و مؤسس و مدیر یک مرکز شغلی و کارآفرینی بوده است؛ و اکنون به‌عنوان نویسنده و مشاور شغلی فعالیت و سخنرانی‌ها و کارگاه‌هایی در سطح بین‌المللی برگزار می‌کند. وی به‌دلیل رویکرد خود در جهت توسعه‌ی هنری و حرفه‌ای نوازندگان و خوانندگان، شهرت جهانی به‌دست آورده است.

اثر وی (*The Musician's Way: A Guide to Practice, Performance, and Wellness*) که در اینجا با عنوان *اصول نوازندگی و خوانندگی: راهنمایی برای تمرین، اجرا و سلامت نوازندگان و خوانندگان* ترجمه شده است به‌دلیل برخورد هوشمندانه با مسائلی که نوازندگان مشتاق با آن مواجه هستند تحسین جهانی را برانگیخته است. این کتاب اکنون در شانزدهمین چاپ خود (به زبان انگلیسی) و با ترجمه‌های آلمانی و ژاپنی نیز موجود است و سیستمی فراگیر برای نوازندگان و خوانندگان ارائه می‌کند تا توانایی‌های خود را ارتقا داده و به‌عنوان هنرمندانی موفق، به کار خود ادامه دهند.

این ترجمه تقدیم به مادر عزیزم که ناتوانم از جبران حتی ذره‌ای از مهربانی‌ها و کمک‌های بی‌دریغش؛ و خانواده‌ام...

پیش‌گفتار مترجم

موسیقی همواره یکی از هنرهای مورد اقبال مردم ایران‌زمین بوده است. هنری که به تنهایی یا در ترکیب با شعر و ادبیات غنی می‌تواند تأثیری شگرف بر مخاطب به‌جای بگذارد. دغدغه‌ی بسیاری از خانواده‌های اهل فرهنگ در گذشته و حال این بوده که فرزندشان، نه لزوماً به‌طور حرفه‌ای، اما حداقل آشنایی را با مفاهیم موسیقی و نواختن یک ساز کسب کند. بنابراین بازار این هنر در طول تاریخ، به‌رغم فرازها و فرودها و مسائل سیاسی و فرهنگی و اقتصادی، رونقی خاص داشته است.

در دهه‌های پیشین که رابطه‌ی استاد ـ شاگردی به اقتضای شرایط و دوران، متفاوت از حال بوده، و معمولاً استاد، زمان بیشتری جهت آموزش، رفع اشکال و همراهی هنرجویان خود در اختیار داشته، بالطبع کیفیت انتقال مطالب بیشتر بوده است. اما به‌تدریج که ارتباط بین هنرآموز و هنرجو محدود به دقایقی در هفته شد، کیفیت آموزش نیز نزول پیدا کرد.

امروزه جلسات آموزش موسیقی در بهترین حالت حدود نیم ساعت به‌طول می‌انجامد. معمولاً بخشی از این زمان صرف تدریسِ هنرآموز و بخشی نیز صرف درس پس دادن هنرجو می‌شود؛ بنابراین زمان کافی برای طرح بسیاری از نکات مهم و اساسی در اختیار نیست و چه‌بسا هنرجو، سال‌ها با روش‌هایی نادرست به تمرین پرداخته و درنهایت بدون هیچ دستاوردی تنها با صرف وقت و انرژی بسیار، دلسرد شده و دست از کار بکشد. در مورد هنرجویان دوره‌های عالی نیز زمانی برای بحث بر سر موضوعاتی مهم که می‌تواند سرنوشت هنری‌شان را تحت تأثیر قرار دهد، از جمله چگونگی حضور در آزمون‌ها و مصاحبه‌ها، چگونگی رفتار روی صحنه‌ی اجرا و... نیست.

در این سال‌ها، به‌عنوان یک علاقه‌مند به موسیقی که تجربه‌ی تحصیل، تدریس، ضبط استودیویی و برگزاری کنسرت تکنوازی و گروه‌نوازی را داشته‌ام، همواره دغدغه‌ی آماده‌کردن مجموعه‌ای نسبتاً کامل از نکاتی که هر خواننده و نوازنده در هر سطح از نوآموز تا حرفه‌ای باید بداند، با من بوده است. در محدوده‌ی دسترسی اینجانب،

فقدان چنین مجموعه‌ای در منابع فارسی مشهود بود. تا اینکه چندین سال پیش به کتابی برخوردم که اکنون ترجمه‌ی آن از نظر خوانندگان عزیز می‌گذرد. کتابی از هر نظر جامع و کامل که مطالعه‌ی آن به‌خصوص برای هنرآموزان موسیقی که در ابتدای راه قرار دارند و حتی والدین آنها بسیار لازم است. این کتاب حاوی مطالبی است که دانستن آنها ضروری است، اما مجالی برای انتقال آنها در کلاس‌های کوتاه درس نیست. همچنین، گرچه ممکن است علاقه‌مندان و فعالان این حوزه بسیاری از مطالب ذکرشده در این کتاب را به‌صورت تجربی و پس از سال‌ها تلاش و آزمون و خطا کسب کرده باشند، اما مرور این موارد در قالب مجموعه‌ای منسجم و از زبان فردی که سال‌ها با این مسائل سروکار داشته، لطف دیگری خواهد داشت. بنابراین کتاب حاضر می‌تواند به‌عنوان یکی از منابع آموزشی در هنرستان‌ها و دانشگاه‌های موسیقی مورد استفاده قرار گیرد. چاپ اول زبان اصلی کتاب حاضر در سال ۲۰۰۹ صورت گرفته و تاکنون بارها تجدیدچاپ شده است.

بیان این توضیح ضروری است که به‌منظور اعمال ویرایش‌های جدید و هرچه بهترشدن ترجمه‌ی کتاب به زبان فارسی، مکاتبات بسیاری با مؤلف اثر، پروفسور جرالد کلیکِستین توسط مترجم صورت پذیرفت که در این مدت ایشان از هیچ کمکی دریغ نکردند.

درنهایت از همکاری و زحمات مدیریت و مسئولین محترم در انتشارات ماهور قدردانی نموده و آرزوی سربلندی و موفقیت روزافزون برای دلسوزان حقیقی هنر این مرز و بوم دارم. به امید فردایی روشن‌تر...

سیامک غلامی
بهار ۱۴۰۱

توضیحات:

۱. مطالب داخل کروشه [ ] توسط مترجم و به‌منظور خوانایی بیشتر اضافه شده‌اند.
۲. پاورقی‌های اصلی کتاب با اعداد داخل پرانتز در متن مشخص شده‌اند، که در بخش یادداشت‌ها در انتهای کتاب در دسترس هستند. پاورقی‌های مترجم نیز با اعداد بدون پرانتز و در انتهای هر صفحه قابل مشاهده‌اند.

پیش‌گفتار نویسنده

روزی که پدر و مادرم، اولین گیتار را برای من به خانه آوردند هرگز فراموش نمی‌کنم؛ و احساس عجیبی که با لمس سیم‌های ساز به من دست داد و همین‌طور صدای ملایم و لطیف آن را. تا جایی که هنوز هم هر وقت جعبه‌ی ساز را باز می‌کنم و گیتاری را به‌دست می‌گیرم همان احساس عجیب و شگفت به من دست می‌دهد. اگر شما هم اهل موسیقی هستید، منظور من را دقیقاً متوجه می‌شوید.

چه چیز در موسیقی است که قلب را تصاحب می‌کند و ذوق و تخیلات را شعله‌ور می‌سازد؟ ویکتور هوگو[1] می‌گوید: «موسیقی چیزی را بیان می‌کند که کلام از بیان آن ناتوان است و در عین حال نمی‌تواند نگفته و نهفته بماند».(۱) هنگامی که موسیقی به میان می‌آید واژه‌ها به کناری گذاشته می‌شوند، اما مهارت‌های دخیل در خلق موسیقی باید مشخص باشند و این مهارت‌ها برای اجراکنندگان مشتاق، بسیار ارزشمند هستند.

کتاب *اصول نوازندگی و خوانندگی* مهارت‌های بنیادینی ارائه می‌دهد که تعالی و کمال در موسیقی را به ارمغان می‌آورند. این کتاب ترکیبی است از مفاهیم برآمده از آخرین پژوهش‌ها با آنچه من در طول سه دهه تدریس و اجرای موسیقی به‌دست آورده‌ام. فصل اول، «تمرین‌کردن ماهرانه»، روش‌هایی را برای تمرین خلاقانه و سودمند ارائه می‌کند. فصل دوم، «اجرای بدون اضطراب» راهکاری را برای غلبه بر نگرانی و اضطراب و ارتباط با تماشاچیان و شنوندگان پیشنهاد می‌دهد. فصل سوم، «خلاقیت همیشگی» خوانندگان کتاب را آماده می‌سازد تا از مهم‌ترین دارایی‌شان، یعنی خودشان، مراقبت کنند. همچنین نشان می‌دهد که نوازندگان و خوانندگان چطور می‌توانند از آسیب‌های شغلی پیشگیری، خلاقیتشان را تقویت و در زمینه‌ی کاری خود رشد کنند.

1. Victor Hugo

بخش‌های مختلف این کتاب در بهترین حالت طبقه‌بندی شده‌اند، اما به‌طور مستقل هم می‌توانند مطالعه شوند؛ بنابراین اگر هنرمندی به مبحث خاصی علاقه‌مند است می‌تواند مستقیماً آن بخش را مطالعه کند. برای تحقق این استقلال بخش‌ها، برخی نکات در برخی بخش‌ها به‌طور مختصر تکرار شده‌اند.

در بسیاری از قسمت‌ها از مثال‌های موردی استفاده شده است که اکثراً حاصل تجربه‌ی کار با هنرجویانی است که در این سال‌ها داشته‌ام؛ همچنین مشخصات شناسایی آنها تغییر داده شده تا به فرد خاصی اشاره نشود. هم‌زمان با خواندن این کتاب وب‌سایت www.musiciansway.com نیز در اختیار شماست که حاوی لینک‌ها و اطلاعات مفیدی است.

این کتاب می‌تواند به همه‌ی نوازندگان و خوانندگانی که در پی افزایش و تقویت توانایی‌هایشان هستند کمک کند. همین‌طور برای دانش‌آموزان و دانشجویانی که موسیقی غربی کار می‌کنند، مناسب است. علاقه‌مندان به موسیقی می‌توانند از این کتاب به‌عنوان یک راهنما در کنار درس‌ها و کلاس‌های موسیقی خود بهره‌مند شوند. فارغ از اینکه در مدرسه یا دانشگاه تحصیل می‌کنید یا نه، تنها اگر عاشق موسیقی هستید، امیدوارم مطالب این کتاب راهنمایی برای سفر شما به سوی رشد و پیشرفت هنری بی‌پایان باشد.

توجه:

مطالب این کتاب مبتنی بر تحقیقات بوده و در مورد اینکه چگونه نوازندگان و خوانندگان می‌توانند در کار خود بیش از پیش موفق باشند و نیز برای پیشگیری ایشان از آسیب‌دیدگی‌های احتمالی نوشته شده است. البته پیشنهاد نمی‌شود که نظرات و روش‌های طرح‌شده در این کتاب، جایگزین توصیه‌های پزشکی یا روان‌شناسی شوند. بنابراین قبل از شروع هرگونه تمرین، رژیم غذایی یا سلامتی، با یک مرکز مراقبت‌های پزشکی حرفه‌ای مشورت کنید.