



الگوریتم تمرین تار

نویسنده: محمد عبدلی



انتشارات آذینه گل مهر

الگوریتم تمرین تار

محمد عبدلی

چاپ دوم، بهار ۱۴۰۴

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

طراح جلد: رضا صالحی

ویراستار: ساسان سادات اخوی

چاپ و صحافی: دیجیتال تهران

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است.

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۶۲-۸۵-۸

نشانی ناشر: خیابان انقلاب، بین فخررزی و دانشگاه، جنب بانک ملت، پلاک ۱۲۰۲، طبقه زیرین

قیمت: ۶۵۰/۰۰۰ تومان

فهرست

۱۳	پیشگفتار
۱۵	مقدمه
۱۶	چرا الگوریتم تار؟

فصل نخست: نیازهای نخستین

۱۹	تمرین در موسیقی چیست؟
۲۰	ضرورت تمرین
۲۵	انتخاب ابزار مناسب تمرین
۲۷	انتخاب ساز مناسب تمرین
۳۰	شناسایی ساختار تار
۳۸	حرک و نقش آن در کیفیت صوت
۴۱	کوک ساز
۴۹	سیم
۵۱	پرده
۵۳	پوست
۵۶	انتخاب محیط مناسب تمرین
۵۸	استفاده از مترونوم
۶۰	ساز را همچون عضوی از بدن بدانیم
۶۳	بررسی فشارها

۷۱	حافظه عضلانی
۷۴	انتخاب یک ورزش مناسب
۷۶	در اتاق تمرین، تمرین باید کرد
۷۸	در اتاق تمرین، تمرین باید کرد و در زمان اجرا، اجرا
۸۰	تهیه لیستی از کارهایی که نباید انجام دهیم
۸۲	حذف عوامل مزاحم در ساعت‌های تمرین
۸۴	چهار روش برای اتلاف وقت
۸۷	مراحل چهارگانه یادگیری
۹۰	آرامش ذهنی
۹۲	برای گرفتن نتیجه باید خودخواهی به تمام عیار بود
۹۴	بیوریتیم
۱۰۴	نوبت‌های تمرین روزانه
۱۰۶	میزان فشار در نوبت نخست تمرین
۱۰۸	تقسیم‌بندی ساعت‌های تمرین
۱۱۲	رفاقت با دو من
۱۱۴	در سایه برنامه‌ریزی دقیق از مواهب زندگی لذت ببریم
۱۱۶	اجرای قطعه در سه مرحله
۱۲۶	دو قدم به عقب، یک قدم به جلو
۱۲۷	برای رفع هر مشکل نخست باید سؤالی دقیق طرح کرد
۱۳۰	تصور نادرست
۱۳۴	خودهیپنوتیزم
۱۳۷	تأثیر کلام در روند پیشرفت
۱۵۷	راز موفقیت
۱۶۰	تمرکز در اجرای قطعه
۱۶۲	خودمراقبتی
۱۶۵	برای گرفتن نتیجه، جنگجویی واقعی باشیم

۱۶۶	منتقد خود باشیم
۱۶۸	نقاط ضعف و قوت خود را بشناسیم
۱۷۱	تقسیم انرژی
۱۷۳	تمرین‌های متعادل / تمرین‌های سخت
۱۷۴	تمرین در ذهن
۱۷۶	چگونگی نواختن یک نت به اندازه درستی و غلطی آن اهمیت دارد
۱۸۰	تکنیک در گذر زمان
۱۸۴	نقش تنفس در اجرای موسیقی
۱۸۶	مشق شنوایی
۱۸۹	اگر یک روز را از دست دادیم، تنها یک روز از برنامه خود عقب هستیم
۱۹۱	هماهنگی میان مضارب و پرده‌ها
۱۹۳	گرم کردن / سرد کردن
۱۹۶	استراحت در میان تمرین
۱۹۹	نتیجه‌گیری
۲۰۱	تأثیر تمرین بر روی عضله‌های بازکننده و نزدیک‌کننده
۲۰۳	معضل رسیدن به کیفیت در نوازندگی
۲۰۵	از فرصت‌ها به درستی استفاده کنیم
۲۰۷	برای رسیدن به نظم در تمرین، تاریخ پایان الزامی است
۲۰۹	اگر قطعه در زمان مقرر به پایان نرسید؟
۲۱۰	تمرین‌های روزانه را کامل انجام دهیم
۲۱۲	انعطاف در برنامه‌های روزانه
۲۱۳	توانایی و تحمل خود را بالا ببریم
۲۱۵	تمرین‌های مخالف
۲۱۷	ردیف با نگاه تمرین
۲۱۹	عادت ۲۱ روزه
۲۲۳	تفاوت‌های فردی در یادگیری و آموزش

۲۳۳	روان‌شناسی یادگیری
۲۵۸	ترک یک باور قدیمی
۲۶۱	مطالعه آثار موسیقی
۲۶۴	یک‌باره نوازی، تکنیکی مناسب برای صرفه‌جویی در وقت
۲۷۲	هفت عادت مردمان مؤثر
۲۹۳	روش نوین تولید قطعات موسیقی

فصل دوم: اتود

۳۰۳	اتود چیست و قطعه کدام است؟
۳۰۷	بررسی چند تکنیک در هر نوبت
۳۰۹	تغییرات تکنیکی چگونه رخ می‌دهد؟
۳۱۱	مطالب تمرین‌های روزانه را وارد نوازندگی خود کنید
۳۱۴	مشکل زدن اتودهای تکراری در زمان تمرین
۳۱۶	تنوع در مطالب تمرین‌های روزانه با هدفی مشخص
۳۱۸	انتقال حالات روحی به ساز
۳۲۰	در رفتار اجتماعی نیز هماهنگ با موسیقی خود باشیم
۳۲۲	نمونه‌هایی از تکنیک‌های مورد نیاز در برنامه‌های تمرینی روزانه
۳۳۱	قانون ده‌هزار ساعت
۳۳۳	بخشی از نیازهای واقعی ما در نوازندگی، تمرین‌هایی است که به عمد آن‌ها را انجام نمی‌دهیم
۳۳۶	هماهنگی میان تکنیک‌های مختلف
۳۴۰	چابک‌نوازان
۳۴۵	لحن تار

فصل سوم: قطعه

۳۵۱	قطعه
۳۵۳	همسویی تکنیک و انتخاب قطعه

۳۵۴	انتخاب قطعه مناسب
۳۶۰	تأثیر پیش‌تمرین‌ها
۳۶۲	دلایل انتخاب قطعه
۳۶۴	تلاشی هوشمندانه
۳۶۶	ضرورت تعیین سطح قطعات
۳۶۹	روشی برای تعیین سطح قطعات
۳۷۱	در انتخاب قطعات تنها به دنبال سرعت و فشردگی نباشیم
۳۷۳	دلایل نقاط ایست در قطعه
۳۸۰	تولید تمرین‌های شخصی از هر قطعه
۳۸۳	چگونه می‌توان قطعه را با سرعت واقعی آن اجرا کرد؟
۳۹۰	پیش‌تولید چیست؟
۳۹۲	جمله‌بندی
۳۹۴	حفظ کردن قطعات
۳۹۶	قصه‌پردازی در قطعات
۳۹۸	از درون با قطعات هم‌نوا شویم
۳۹۹	زمان ارائه اثر
۴۰۱	ارزیابی موقعیت روزانه
۴۰۲	مراقبت از قطعات تولیدی
۴۰۴	آخرین مرحله تولید
۴۰۶	بررسی نکات ضبط در استودیو
۴۱۰	اجرای کنسرتی قطعات
۴۱۳	تهیه رپرتوار اجرایی
۴۱۷	در رسیدن به نتیجه صبور باشیم
۴۱۹	هر آن چیزی که تو گویی که آنی، به بالاتر نگر بالای آنی
۴۲۲	۷ ساعت پایانی
۴۲۴	سخن پایانی

تمرین در موسیقی چیست؟

انجام مجموعه‌ای از حرکات که سبب رفع مشکلات در نوازندگی می‌شود را تمرین موسیقی گویند.

ویژگی تمرین

لژ ویژگی‌های بارز آن توجه اغراق‌آمیز و تکراری به حرکات و یا تکنیکی خاص است.

هدف از تمرین

تولید، مداومت، محافظت

تولید

پس از درک و تشخیص نیاز به موضوعی در موسیقی لازم است به فعالیتی فیزیکی برای تولید و یا ارتقاء آن بپردازیم که این عمل را تولید گویند.

مداومت

در بحث اجرایی موسیقی تمامی اتفاق‌ها در مداومت و پیوستگی شکل می‌گیرد و تا زمانی که این رفتار ادامه دارد می‌توان روند رو به رشد آن را دید و بسته به مقدار گسست در آن اثرات مخربی نمایان خواهد شد.

محافظت

با رعایت اصولی می‌توان دستاوردهای دو مرحله پیش از این را به درستی محافظت کرد. در این مجموعه برای هر یک از تعاریفی که آمده است راهکارهایی پیشنهاد شده است که توجه به هر یک از آن‌ها می‌تواند سبب بهبود کیفی نوازندگی گردد.

ضرورت تمرین

اجرای دقیق موسیقی به دلیل هماهنگی میان اجزای فراوانی که در آن وجود دارد نیازمند تداوم و رسیدگی به هر یک از آن‌ها و مراقبت از دستاوردهای آن است.

تمرین، تنها گزینه‌ای است که در آن هیچ یک از سطوح نوازندگی نمی‌توانند نقش آن را نادیده بگیرند و هرگز هیچ یک از آن‌ها نمی‌توانند بدون توجه و پیگیری به آن موقعیت خود را حفظ کرده و یا پویایی قابل قبولی داشته باشند.

ساختار فیزیولوژیکی بدن به گونه‌ای است که برای تطابق‌های مختلف ساخته شده است اما در ابتدا هرگز علاقه‌مند به تغییر حافظه ژنتیکی خود نیست و این بدان معنا است که بدن علاقه‌مند به کارهایی است که در این حافظه ذخیره شده است. کارهایی مانند: فعالیت‌های بدنی و کارهایی که در آن ظرافت‌های کمتری وجود دارد.

اگر توجه کرده باشید در روزهای نخست کلاس درس موسیقی فشار وارده به ساز به حدی است که در تصور انسان نمی‌گنجد که بتواند حتی انگشتان خود را به پرده‌های مورد نیاز درس‌ها برساند و اندک چرخشی برای گرفتن پرده‌های دیگر سیم‌ها نوازندگی را غیر ممکن می‌کند. در جلسات نخست آموزش هماهنگی مضراب و انگشت، اکول گرفتن ساز، و بسیاری دیگر از موارد همگی با خشونت همراه هستند و همواره با یادآوری استاد و عدم پذیرش هنرجو این موارد بررسی می‌شوند.

تمامی مواردی که باعث چنین اتفاق‌هایی می‌گردد، دلیل است بر علاقه‌مندی بدن به عدم تطابق در لحظه و پناه بردن به حافظه ژنتیکی خود.

بدن با بسیاری از کلمات رفتاری از پیش تعیین شده را نشان می‌دهد و بازخوردی را بروز می‌دهد که در سابقه ژنتیکی خود ذخیره کرده و نسبت به آن شرطی شده است. برای بدن در

لحظه گرفتن، معنایی جز گرفتن ابزاری چون بیل و فشار جز فرو بردن آن در خاک ندارد، و برای آن که بتوان برای این افعال تعاریفی جدید با حساسیت‌های دیگری جایگزین کرد نیازمند صرف وقت در زمان‌های طولانی هستیم.

بخشی از آن چه موضوع نوازندگی را پیچیده می‌کند چنین مواردی است و به دلیل سابقه طولانی انباشت این مطالب و تفاوت آن با خواسته‌های جدید نوازنده با درصدهای بسیار بالایی از خطاها روبه‌رو می‌شود.

برای روشن شدن مطلب لازم است مثالی را بررسی کنیم: انگشت‌های دست دارای ساختاری نسبتاً واحد و برابر هستند و هیچ یک از آن‌ها نسبت به دیگری برتری ندارد و این در حالی است که به خوبی می‌توان رفتار و دقت‌های متفاوتی از آن‌ها را تجربه کرد:

انگشت اشاره دارای بالاترین دقت و انگشت حلقه از دقت و دامنه حرکتی کمتری برخوردار است. در نوازندگی تار و (سازهای مشابه) انگشت اشاره، انگشتی است مطمئن برای گرفتن پرده‌ها و در دیگری احتمال خطا وجود دارد.^۱ حال، سؤال مهم این است که چرا در صورتی که تفاوت میان ساختار این دو وجود ندارد چنین رفتارهای متفاوتی مشاهده می‌شود؟ برای رسیدن به جواب این سؤال، قرون متمادی زمان صرف شده است. در ابتدا می‌پنداشتند که انگشت انگشتی دارای نقیصه‌ای است که می‌بایست آن را بر طرف کرد و نوازندگان این دوره با عمل جراحی به اصلاح آن می‌پرداختند و به دلیل آن که دیگر نوازندگان که این کار را نکرده بودند نیز می‌توانستند همانند آنان به کیفیت در نوازندگی دست یابند؛ رفته‌رفته زوایای پنهان این موضوع به کمک پزشکان و دانشمندان علم ژنتیک مشخص گردید و دلیل این تفاوت رفتاری، تنها در سابقه ژنتیکی این انگشت اعلام شد، چرا که همواره انگشت اشاره فعالیت بیشتری نسبت به آن یک داشته و دارد. به واقع ساختار بدن به گونه‌ای است که بخش‌هایی که عموماً در حال استفاده از آن‌ها هستیم رفتار هوشمندانه‌تری را از خود نشان می‌دهند و دقیقاً این همان موضوعی است که در سابقه نوازندگی افراد مختلف نیز از اهمیت به سزایی برخوردار است و به طور قطع می‌توانیم تطابق‌پذیری اعضای درگیر در یک موزیسین با سابقه و یک هنرجوی مبتدی را به درستی احساس کنیم.

مثال آورده شده، تنها بررسی دو قسم برابر از بدن بود و می‌بینیم که حتی در این دو چه مقدار رفتار متفاوت وجود دارد و اگر این موضوع را به کل بدن، خواسته‌ها و ضرورت‌های

^۱ - این موضوع یکی از مهم‌ترین دلایل بر ساختار و روش‌های انگشت‌گذاری در سبک‌های مختلف نوازندگی است.

رفتاری در نوازندگان نسبت دهیم، ضرورت تکرار و یا همان تمرین‌های روزانه و چگونگی زمان‌بندی آن مشخص می‌گردد.

با مطالعه این موضوع و نمونه‌های مشابه به خوبی می‌توان بدن را مانند کشی فرض کرد که با تمرین کشیده شده و به محض رها شدن به حالت نخست باز می‌گردد و تا زمانی که نوازنده مقید به تکرار حرکات است، کشش‌های بیشتر را می‌تواند احساس کند و این در حالی است که همان شخص به محض جدایی از این موقعیت با سرعت غیر قابل باوری به مراحل پایین نزول می‌کند.

افت در تکنیک به حدی است که از نوازنده‌ای بزرگ نقل است که اگر روزی را تمرین نکرده باشم فردای آن روز به خوبی متوجه این اشتباه می‌شوم و اگر از تمرین دو روز به دور باشم همسرم نیز متوجه این موضوع می‌شود و اگر سه روز دور بمانم تمام شهر خواهند فهمید. درست است که در این مثال به نوعی بزرگ‌نمایی شده است اما واقعیت چیزی شبیه به همین روایت است و در واقعیت سرعت عقب‌گرد در موسیقی بسیار بیش از حرکت به جلو است.

چنانچه به درستی بتوانیم تمرین‌هایی منظم داشته باشیم به خوبی می‌توان از دستاوردهای آن استفاده کرد و هر روز مقدار بسیار اندکی به آن افزود اما در واقعیت در طول زمان بهره‌بری یک نوازنده روزهایی وجود دارد که علی‌رغم میل باطنی و با توجه به درک از ضرورت تمرین ناگزیر به دوری از تمرین است. برای این اتفاق لازم است به برخی نکات توجه کنیم:

نخست آن‌که به دلایلی که آمد، دوری از تمرین فیزیکی به مانند بسته شدن محل کسب است که شخص، دو سویه ضرر می‌کند: الف: محل درآمدی ندارد. ب: می‌بایست از ذخیره خود برای گذران زندگی خرج کند. پس این فاصله، ضرری است دو جانبه که از یک سو پیشرفتی حاصل نمی‌شود و از سوی دیگر عضلات و لیگامنت‌ها خود را به حافظه ژنتیکی خود نزدیک‌تر می‌کنند. از همین روی لازم است فردای روزی که نتوانسته‌ایم به تمرین بپردازیم رفتاری هوشمندانه (و احتمالاً خلاف باور عامه) داشته باشیم. چنانچه در روز تمرینی مقرر تصمیم به جبران روزهای گذشته را در یک روز بگیریم بدن در حالت آماده‌باش قرار می‌گیرد و با رفتاری هوشمندانه سد راه می‌گردد و این دقیقاً مانند کسانی است که برای کاهش وزن بدون مشورت با پزشک آگاه، تن به گرسنگی می‌دهند، در این وضعیت نیز بدن در حالت آماده‌باش قحطی



Algorithm for practicing the Tar

Author: Mohammad Abdoli

