

# روش تمرین

## راهنمای هنرجویان پیانو

هنری بولتون



سرشناسه : بولتن، هتی  
Bolton, Hetty:  
عنوان و نام پدیدآور : روش تمرین: راهنمای هنرجویان پیانو/ هتی بولتون؛  
ترجمه محمد حاجی عبدالحسینی.  
مشخصات نشر : تهران : نشر سرود، ۱۳۹۹.  
مشخصات ظاهری : ۵۶ ص.؛ مصور؛ ۵/۱۴×۲۱ س.م.  
شابک : 978-964-8626-48-3  
وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا  
یادداشت : عنوان اصلی: How to practise; a handbook  
for pianoforte students, 1937.  
موضوع : پیانو -- آموزش  
موضوع : Piano -- Instruction and study  
شناسه افزوده : حاجی عبدالحسینی، محمد، ۱۳۴۰-، مترجم  
رده‌بندی کنگره : MT۲۲۰  
رده‌بندی دیویی : ۷۸۶/۳  
شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۶۷۸۰۱



انتشارات سرود  
تهران - میدان هفتم تیر - ابتدای بهار شیراز - شماره ۱۴  
تلفن: ۸۸۸۳۶۱۰۴ و ۸۸۳۱۸۵۹۱-۲ - ۸۸۴۰۰-۳۰۹۱۰۳



www.sorood.ir

روش تمرین (راهنمای هنرجویان پیانو) هتی بولتون  
ترجمه محمد حاجی عبدالحسینی  
حروف‌نگاری و صفحه‌آرایی مهرداد گرگین‌زاده  
طراحی جلد سرود  
نوبت چاپ اول - ۱۴۰۲  
تیراژ ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۶۲۶-۴۸-۳ ISBN: 978--964--8626--48--3

حق چاپ و نشر برای انتشارات سرود محفوظ است.

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

### فهرست

۷	مقدمه .....
۹	بخش اول- تفکر روشن .....
۱۶	بخش دوم- تکنیک .....
۲۰	بخش سوم- ریتم .....
۲۹	بخش چهارم- گوش دادن .....
۳۵	بخش پنجم- درک دیداری .....
۴۰	بخش ششم- تفسیر .....
۴۷	بخش هفتم- روش تمرین و چند نکته پایانی .....
۵۲	ضمایم .....

## بخش اول

### تفکر روشن

ده بار فکر کنید و یک بار بنوازید. این جمله‌ای بود که لیست روی پیانوی خود نصب کرده بود تا تمام شاگردانش آن را ببینند.

اکنون اجازه دهید از شما یک سوال خودمانی بپرسیم. جمله بالا را کمی تغییر داده و از شما می‌پرسم:

- به ازای هر ده باری که می‌نوازید، آیا یک بار فکر می‌کنید؟

- خوب، نه؛ اما در حال نواختن کم و بیش فکر می‌کنم. منظورم این است که انگشتان من می‌نوازند، و من کاری را که در طول درس یاد گرفته‌ام انجام می‌دهم، ولی بالاخره نمی‌شود همیشه فکر کرد. راجع به چه چیزی می‌توانم فکر کنم؟

حالا پرسش بالا را طور دیگری تغییر می‌دهیم:

- به ازای هر ده باری که می‌نوازید، آیا یک بار گوش می‌دهید؟

- آهان، حالا می‌توانم بگویم "البته که گوش می‌دهم" ... خوب ... صدا می‌آید و من هم به نظرم متوجه آن‌ها بشوم.

- خیر، دوست من این کاملاً فرق می‌کند! فکر کنم شما کمی شبیه کسانی هستید که می‌گویند، من از گوش دادن به کنسرت از طریق رادیو لذت می‌برم؛ چون هنگام کتاب خواندن پس‌زمینه خوبی ایجاد می‌کند. می‌خواهم این مطلب را در ذهن خود مرور کنید و ببینید بین شنیدن و گوش دادن تا چه حد اختلاف است.

- بله، فکر کنم، دارم متوجه منظور شما می‌شوم. اما چه طور می‌توانم خود را به گوش دادن وادار کنم؟ چون موقع تمرین یک قطعه مشکل، آن قدر کار برای انجام دادن هست که دیگر وقتی برای گوش دادن نمی‌ماند. متأسفانه باید اعتراف کنم که احتمالاً به حدی درگیر انجام اعمالی که برای نواختن لازم است هستم که از تفکر و گوش دادن

صرف نظر می‌کنم. آیا شما می‌توانید به من کمک کنید؟

- بله، این همان مطلبی است که سعی داشتم به آن برسیم.

نخست، خرد را در نظر می‌گیریم و چگونگی استفاده از آن در هنگام تمرین را بررسی می‌کنیم.

۱- به یک نقطه به مدت ده دقیقه خیره شده و روی آن تمرکز کنید:

- آیا قادر به انجام این کار هستید؟

- خوب، تصدیق می‌کنم که کار مشکلی است.

- چرا؟

- چون خیلی جالب توجه نیست.

۲- داستان کوتاهی را که به زبانی ناآشنا برای شما نوشته شده، بخوانید و به مدت ده دقیقه روی آن تمرکز کنید.

- آیا قادر به انجام این کار هستید؟

- این هم خیلی سخت است.

- چرا؟

- از آن جایی که من هیچ دانشی از آن زبان ندارم، متوجه موضوع داستان نمی‌شوم و در نتیجه نمی‌توانم به آن علاقه‌ای پیدا کنم.

۳- به تصویری که دوست دارید نگاه کنید. به مدت ده دقیقه به نکته‌های جالب توجه آن دقت کنید.

- تمرکز داشتید؟

- بله، متوجه شدم که با استفاده از نیروی مشاهده، میزان درک و علاقه‌ام افزایش پیدا کرد.

۴- یکی از سرگرمی‌های مورد علاقه خود را انتخاب کنید؛ مثل جدول، عکاسی، بازی با ورق، یک داستان پلیسی. روی آن به مدت ده دقیقه تمرکز کنید.

- آیا توانستید تمرکز کنید؟

- خدای من، نیم ساعت گذشته!

بدین ترتیب می‌توان گفت شرایط لازم برای تمرکز عبارتند از:

۱- علاقه

۲- دانش

۳- مشاهده

۴- درک

مشاهده و درک، خود موجب افزایش علاقه و دانش نیز می‌شوند.

حال ببینیم هنگامی که می‌خواهیم قطعه تازه‌ای بیاموزیم، چگونه می‌توانیم این چهار اصل را در تمرین موسیقی به‌کار گیریم.

۱- فرض می‌کنیم که شما از نت‌ها، ارزش زمانی آن‌ها، و گامی که قطعه مورد نظر در آن نوشته شده و آکوردهای اصلی آن گام اطلاع دارید. حتماً این را هم می‌دانید که قطعه در کجا به گامی دیگر منتقل می‌شود، و نیز از آکوردهای اصلی آن گام نیز مطلع هستید. اکنون می‌توانید با نگاه کردن به نت‌ها قطعه را بنوازید. پس از چند بار اجرا اصطلاحاً می‌گویند «قطعه توی دست آمده». باید از همان ابتدا سعی کنید آن را اجرا کنید؛ یعنی سعی کنید تا حد امکان احساس و شکل آن را به دست آورید.

۲- سپس باید تا آن جا که می‌توانید قطعه را مشاهده کنید. این نکته بسیار مهمی است و متأسفانه اغلب نادیده گرفته می‌شود! چنانچه نسبت به آهنگساز خود نگرش درستی داشته باشید یا به عبارت دیگر اگر برای او احترام قائل باشید به یقین علامت‌گذاری‌های وی را نیز نادیده نمی‌گیرید. اجازه ندهید چیزی از قلم بیفتد.



تکرار می‌شود نواخته و با گوش دادن دقیق به جمله بندی و شخصیت آن سعی کنید آن را در هر کنجای قطعه شناسایی کنید، حتی اگر در گام، منطقه صدایی و یا حتی با ریتمی دیگر نوشته شده باشد.

(ت) همین کار را باید در مورد اجزاء کوچکتر قطعه و پاساژهای آن انجام داد. هر یک از این اجزا باید به خوبی شناسایی شده و شخصیت و جمله بندی خاص خود را داشته باشد. همین کار را با پاساژهای همراهی کننده نیز انجام دهید.

به این مطلب توجه کنید که هیچگاه نخواهید توانست یک اجرای هوشمندانه و در نتیجه صحیح از یک قطعه ارائه دهید مگر این که موارد زیر را مشخص کرده باشید:

- ۱- اهمیت هر یک از نت‌ها؛
- ۲- حرکت هر جمله به سوی محل تنفسی آن؛
- ۳- محل تکیه در هر جمله؛
- ۴- شخصیت و جمله بندی هر سوژه؛
- ۵- ارزش نسبی کنترپوان‌ها و پاساژهای همراه.

بعد از تمامی این‌هاست که شما دیدی روشن از طرح قطعه خواهید داشت. یک نوازنده باید ابتدا از این دید برخوردار باشد تا بعد بتواند قطعه را برای دیگران تفسیر کند. این موقع است که می‌توانیم ایجاد صداهای زیبا و تمرین با روحیه‌ای هنرمندانه را به ذهن خود راه دهیم.

#### نکاتی در مورد تمرین فوگ‌های باخ

- ۱- هر بخش (یعنی هر یک از خطوط مجزای هارمونی که به طور افقی حرکت می‌کند) را تا زمان آشنایی با آن و توانایی جدا کردن جمله‌ها بنوازید.
- ۲- هر بار دو بخش و هر بخش را با یک دست بنوازید. مثلاً در یک فوگ چهاربخشی،

### از همین سری منتشر شده برای پیانو

- ۱- پیر (آموزش مقدماتی پیانو) به همراه فایل اجرا
- ۲- هائون (پیانو نخبه) (کتاب اول و دوم)
- ۳- چرنی اپوس ۵۹۹ به همراه فایل اجرا
- ۴- چرنی اپوس ۸۴۹ به همراه فایل اجرا
- ۵- چرنی اپوس ۲۹۹ به همراه فایل اجرا
- ۶- اشعیت (تمرینات پنج انگشت)
- ۷- گام، آرپژ و آکوردهای شکسته
- ۸- برگمورلر (۲۵ تمرین آسان برای پیانو) به همراه فایل اجرا
- ۹- باخ (آناگندولینا)
- ۱۰- باخ (پرلود و فوگ‌های کوچک) به همراه فایل اجرا
- ۱۱- باخ (انواسیون‌های ۲ و ۳ صدایی) به همراه فایل اجرا
- ۱۲- باخ (کنسرتو در «ر مینور») به همراه سی‌دی همراهی ارکستر
- ۱۳- شوپن (اتودها) به همراه فایل اجرا
- ۱۴- شوپن (نکته‌ها) به همراه فایل اجرا
- ۱۵- شوپن (پرلودها) به همراه فایل اجرا
- ۱۶- آهنگ‌های برگزیده برای پیانو (پورتزاب)
- ۱۷- پائیز طلایی جلد ۱، ۲ و ۳ (فریبرز لاجینی)
- ۱۸- قطعه‌های زیبا، ساده ... جلد ۱ و ۲ (شکری) به همراه فایل اجرا
- ۱۹- مکتب پیانو سوزوکی جلد‌های ۱ تا ۷ به همراه سی‌دی
- ۲۰- پارساوا - قطعاتی برای پیانو (احمد پژمان)
- ۲۱- موسیقی برای پیانو (اشکان خمسه پور)
- ۲۲- هارمونی جز در بداهه‌نوازی برای پیانو، به همراه سی‌دی
- ۲۳- قطعه‌های ساده و آشنای موسیقی فیلم (شکری) به همراه سی‌دی
- ۲۴- ۸۰۰۵ نواهای ماندگار برای پیانو (امیدوار تهرانی) به همراه فایل اجرا
- ۲۵- نواهای سحرآمیز برای نوآموزان پیانو (امیدوار تهرانی) به همراه فایل اجرا
- ۲۶- گره‌گشا «دلیاتور» (ارنست ون دو ولد)
- ۲۷- پیانو - تمرین گام‌ها و آرپژها (بان هولت هام)
- ۲۸- پیانو عصر جدید (حسین بیدگلی) به همراه فایل اجرا
- ۲۹- کتاب پیانو جز (مارک لوین)
- ۳۰- تمرینات روزانه تکنیک پیانو (اسکار برینگر)
- ۳۱- بتهوون (پنج سونات آسان برای پیانو) به همراه فایل اجرا
- ۳۲- بتهوون (پنج سونات مشهور برای پیانو) به همراه فایل اجرا



انتشارات بهرورد

