

لی رایان  
ترجمه عطیه قربانی



گیتار کلاسیک همسو با طبیعت  
اصولی برای نوازندگی بدون تقلا



**بتهوون**  
مرکز موسیقی بتهوون شیراز





گیتار -- آموزش Guitar -- Instruction and study	موضوع: موضوع:	رایان، لی اف.د.، ۱۹۳۹-م. ۱، 1939- Ryan, Lee F.	سرشناسه: عنوان و نام پایبداآور:
موسیقی برای گیتار -- پارتیسون Guitar music-Scores and parts	موضوع: موضوع:	گیتار کلاسیک همسو با طبیعت / نویسنده لی رایان؛ مترجم عطیه قربانی.	مشخصات نشر: مشخصات ظاهری:
قربانی، عطیه، ۱۳۶۸- مترجم MT585	موضوع: موضوع:	تهران: انتشارات پل فیروزه، ۱۳۹۸.	شابک:
۸۷۰۷۶۱۷۸۷	رده بندی کنگره: رده بندی دیویی:	۳۵۸ ص: ۲۱۰۱۴ م. ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۲۰-۵۸-۸	وضعیت فهرست نویسی: فیا بداشت:
۶۱۳۵۹۳۷	شماره کتابشناسی ملی:	The natural classical guitar: the principles of effortless playing.	عنوان اصلی:

## گیتار کلاسیک همسو با طبیعت

اصولی برای نوازندگی بدون تقلا

۱۳۹۹	چاپ یکم:
۷۰۰ نسخه	شمارگان:
۹۷۸-۶۲۲-۹۶۲۰-۵۸-۸	شابک:
موسسه آبی پارسی	آماده سازی فنی:
سپیده کیانی	صفحه آرایی:
پردیس دانش	چاپ و صحافی:
آئلیه آبی پارسی	طرح جلد:

نویسنده: لی رایان

مترجم: عطیه قربانی

موسسه آبی پارسی؛ انتشارات پل فیروزه

نشانی: تهران - خیابان پاسداران - بوستان دوم - پلاک ۲۷ - طبقه اول / کدپستی: ۱۶۶۴۶۵۱۱ / تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۹۶۱۴۸ / وبسایت: pbinsstitute.ir

بازنشر این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه، نیاز به دریافت اجازه رسمی و مکتوب از ناشر دارد.

فهرست	
۷	یادداشت مترجم
۹	مقدمه
۱۳	فصل اول: ده اصل برای نوازندگی آسان
۳۱	فصل دوم: افزایش آگاهی ذهن و بدن
۵۷	فصل سوم: تمرکز طبیعی
۸۱	فصل چهارم: راحتی پویا
۱۱۱	فصل پنجم: تکنیک نواختن-استراحت
۱۵۵	فصل ششم: بهبود مهارت‌های نوازندگی
۲۰۱	فصل هفتم: یادگیری از بزرگان
۲۳۱	فصل هشتم: ذهن فراسوی انگشتان (۱)
۲۵۱	فصل نهم: ذهن فراسوی انگشتان (۲)
۳۰۱	فصل دهم: دیگران را در لذت خود از موسیقی شریک کنید
۳۳۳	فصل یازدهم: هم‌نوازی و موضوعات دیگر
۳۴۳	فصل دوازدهم: از گیتار تا خویشتن

## مقدمه

نوازندگی گیتار کلاسیک می‌تواند به صورت طبیعی و به آسانی انجام شود. همچنین می‌تواند در یک زمان هم به صورت پویا و هم آسان باشد. این نقطه نظرها ممکن است برای آن دسته از گیتاریست‌هایی که شنیده‌اند یادگیری گیتار دشوار است و برای تبحر یافتن در آن تقلای زیادی نیاز است، تعجب‌آور به نظر برسد، لیکن خوب نواختن نیازمند کار آگاهانه است، نه تقلای زیاد و تلاش خیلی سخت. در حقیقت تلاش سخت روند یادگیری را کند می‌کند. بنابراین پیروی از طبیعت بیشتر از تمرین فشرده مورد نیاز است.

گیتار کلاسیک همسو با طبیعت راهی را برای نوازندگی گیتار کلاسیک پیشنهاد می‌دهد که از ابتدا موجب لذت و نتیجه‌بخش است. این کتاب بر سکوت و روش‌های مبتنی بر تفکر که نتایجی بدون تقلا به بار می‌آورند، اصرار می‌ورزد. شما هم‌اکنون قابلیت یک نوازندگی عالی را دارید و تمام نیاز شما پروراندن صبورانه توانایی‌هایتان است.

کتاب گیتار کلاسیک یک منبع درسی پیش‌رونده برای تازه‌کاران نیست. این کتاب شامل موضوعاتی پیشرفته است و حداقل به تسلط بر نت‌خوانی و تئوری موسیقی نیاز دارد. البته با وجود اینکه این کتاب مناسب نوازندگان کلاسیک باتجربه است، تازه‌کاران نیز می‌توانند از مطالب مفید پایه‌ای آن همچون نحوه نشستن، فرارگیری دست‌ها، ضربه‌زنی و اصول یادگیری استفاده کنند. اغلب هنرجویان در هر سطحی که باشند، متوجه می‌شوند که این کتاب برای آن‌ها سودمند خواهد بود.

کتاب حاضر، کاربردی و سرشار از سوژه‌ها، اطلاعات و پیشنهادهای برای نوازندگان گیتار است. علاوه بر این چون یک «کتاب راهنما» محسوب می‌شود و فصل‌های آن کمابیش مستقل هستند، نیازی نیست که به ترتیب خوانده شود. شما می‌توانید فقط موضوعاتی را مطالعه کنید که برایتان جذابیت دارند. البته مطالعه فصل اول به دلیل داشتن نگاه کلی به کتاب سودمند است. کتاب شامل ده اصل است که علاوه بر نوازندگی شخص، به رشد درونی او نیز کمک می‌کند. یک گیتاریست برای داشتن روش نوازندگی موفق باید علاوه بر تکنیک، برای پیشرفت وجود خویش نیز اهمیت زیادی قائل باشد. در اینجا روش‌هایی خواهید یافت که هر دو جنبه درونی و بیرونی نوازندگی گیتار را آشکار می‌سازند.

برخی از جنبه‌های درونی عبارت‌اند از:

- افزایش آگاهی شخصی و موسیقایی به وسیله ساکت کردن ذهن و آرام‌سازی بدن

- فراگیری تمرکز، برای داشتن تمرین مؤثر و آمادگی اجرا برای رسیدن و کاهش ترس از صحنه

- به کار بردن آنچه روی گیتار فراگرفته‌اید برای رشد شخصی برخی جنبه‌های بیرونی عبارت‌اند از:

- اجازه دادن به طبیعت برای از بین بردن تقلای زیادی از تکنیک دست‌ها

- آموختن تکنیک‌های پیشرفته همانند گونه‌ای خاص از ضربه دست راست، رنگ‌های صوتی مختلف، تغییر پوزیسیون راحت، گرفتن صداهای اضافه، باره و اتصال باره‌ها، ترمولو و ویراتو

- نواختن گام‌های سریع و آرپژها با امنیت خاطر

- به کار بردن طرحی دوازده‌قدمی برای نواختن یک قطعه

اصول و تکنیک‌های به کار برده شده در گیتار کلاسیک همسوبا طبیعت، جدید نیستند. آن‌ها از منابع متفاوتی جمع‌آوری شده‌اند؛ از استادان گیتار؛ به خصوص «آندره سگوویا» و شاگردانش و فیلسوف‌های شرق و غرب. این روش‌ها بارها امتحان و تأیید شده‌اند و اگر این روش‌های هوشمندانه با شخصیت شما تطبیق یابند، نتایج بسیار خوبی در نوازندگی‌تان به بار می‌آورند. به خاطر داشته باشید

بیشتر روش‌هایی که در اینجا آورده شده، از تجربیات نوازندگی گیتار بوده و نه فقط برای مطالعه بلکه برای استفاده عملی مفید هستند. بعضی از آن‌ها باید به صورت ذهنی و بدون ساز مورد استفاده قرار گیرند ولی اغلب آن‌ها نیازمند گیتاری در دستان شما هستند. بنابراین هر روش را به دقت مورد مطالعه قرار داده و سپس تجربه کنید. اگر فوراً نتایج خوبی گرفتید، عالیست اگر نه، روی آن کار کنید و در صورت نیاز راه را تغییر دهید تا نتایج خوبی به دست آورید. همواره این پرسش‌های مهم را از خود داشته باشید؛ آیا این مؤثر است؟ آیا این برای من طبیعی است؟

من برای خوانندگان این کتاب یک تجربه لذت‌بخش به همراه گیتار آرزو می‌کنم. این آرزوی من است که روش طبیعی برای گیتاریست‌ها کمک‌کننده و الهام‌بخش باشد تا قابلیت‌های موسیقایی و شخصی خود را هرچه آسان‌تر و سریع‌تر دریابند.

لی رایان

انجام شده در انگلستان و آمریکا نشان می‌دهد، در مورد گوش کردن به برخی قطعات خاص موسیقی کلاسیک، امواج مغز در محدوده فرکانس آلفا تولید می‌شده‌اند. این محدوده حالت ساکن و هماهنگی ذهن و بدن را نشان می‌دهد. تحقیقات تأیید کرده‌اند که آنچه امواج مغزی نشان می‌دهند این است که موسیقی به افراد احساس آرامش می‌داده است. تحقیقات دیگری در اروپا نشان می‌دهد که نواختن یا گوش کردن به انواع مختلف موسیقی تأثیرات درمانی خوبی بر اعتیاد به مواد مخدر، لکنت زبان، اسکیزوفرنی و باقی مشکلات روانی دارد.

### گیتار و پیشرفت شخصی

#### روش گیتار

قدرت قابل ملاحظه موسیقی برای التیام بخشی، ایجاد هماهنگی و پروراندن شخصیت می‌تواند به خوبی در یادگیری گیتار؛ یک ساز شخصی و بسیار سطح بالا تجربه شود. با این حال وقتی شما برای بار اول شروع به نواختن ساز می‌کنید معمولاً به آن به عنوان روشی برای کشف خود فکر نمی‌کنید. این جنبه در پشت پرده شخصیت خارجی گیتار پنهان است. معمولاً وقتی شروع به یادگیری گیتار می‌کنید، به سادگی صدای آن را دوست دارید و باید آن را بنوازید. وقتی در یادگیری خود جلوتر می‌روید، متوجه می‌شود که چیزهای خیلی بیشتری در مورد گیتار وجود دارند. متوجه خواهید شد که برای خوب نواختن، نه تنها باید بر جنبه فیزیکی و خارجی نواختن چیره شوید، بلکه نیاز دارید تا توانایی‌های خاص ذهنی و درونی خود را از قبیل تمرکز و آرام ماندن تحت فشار، گسترش دهید. بنابراین نواختن گیتار فقط مسئله یادگیری نت‌ها و ضربات نیست، بلکه همچنین بهبود شخصیت و هماهنگی ذهن و بدن است. در حقیقت، گیتار و پیشرفت شخصی شما به حدی در هم آمیخته‌اند، که بدون تحول شخصی، پیشرفت هر گیتار دشوار است.

دیر یا زود اغلب گیتاریست‌ها متوجه نیاز در پیشرفت شخصی می‌شوند. اما نمی‌دانند در این زمینه چه کاری انجام دهند. کمبود قابل توجهی در تأکید به این مسائل در مراحل یادگیری، وجود دارد. این طور تصور می‌شود که رشد



فصل دوازدهم: از گیتار تا خویشتن ۳۴۹

شخصی خود به خود اتفاق می‌افتد. با این حال واقعیت این است که توانایی‌های شخصی که به شما در نواختن گیتار کمک می‌کنند، می‌توانند آگاهانه و به مقدار قابل توجهی با تکنیک‌های طبیعی عنوان‌شده در فصل‌های قبل این کتاب، گسترش یابند.

### درک قابلیت‌هایتان با روش طبیعی

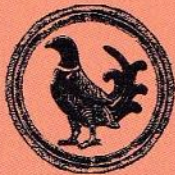
خیلی از افراد بدون دانستن قابلیت‌های عظیم ذهن و بدن خود شروع به نواختن گیتار می‌کنند. آن‌ها معمولاً تخمین خیلی کمی از خود دارند. هنرجویان تصور می‌کنند که تمام محدودیت‌ها را دارا هستند. آن‌ها گمان می‌کنند در یادگیری گیتار به مشکل خواهند خورد. همچنین فکر می‌کنند برای همیشه مضطرب خواهند بود و هیچ‌وقت توان نواختن برای دیگران را پیدا نخواهند کرد. با این حال، اگر از روش طبیعی استفاده کنند، این محدودیت‌های تصور شده را خیلی سریع‌تر و آسان‌تر از آنچه فکر می‌کنند پشت سر خواهند گذاشت. دانستن این موضوع برای هنرجویان اهمیت دارد که یک نوازنده خیلی قابل، در آن‌ها وجود دارد که فقط منتظر است نمایان شود. توانایی نواختن همیشه آنجا وجود دارد و باید به‌سادگی نمایان شود. جذاب‌ترین بخش یادگیری نواختن گیتار با رویکرد طبیعی، این است که به باقی بخش‌های زندگی نیز غنا می‌بخشد؛ برای مثال به‌عنوان یک نوآموز یا حرفه‌ای اگر یاد بگیرید برای گروهی از افراد به‌خوبی بنوازید، در سایر فعالیت‌ها از جمله ملاقات و آشنا شدن با افراد یا سخنرانی، با اعتماد به نفس خیلی بیشتری عمل خواهید کرد.

از آنجایی که یادگیری گیتار خیلی به زندگی شخصی نزدیک است، بهتر است از همان ابتدا آن را به‌عنوان ابزاری برای پیشرفت زندگی شخصی خود نیز بدانید. آنچه از گیتار فرامی‌گیرید می‌تواند در زندگی شما مورد استفاده قرار گیرد. اصل مهم رویکرد طبیعی در مورد یادگیری گیتار که برای زندگی روزمره نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد، این است که به جای جنگیدن با طبیعت با آن همکاری کنید؛ به این معنا که به طبیعت اجازه دهید نواختن شما و باقی فعالیت‌هایتان را حمایت کند. همان‌طور که قبلاً هم گفتیم قانون پایه‌ای طبیعت اصل کمترین





خوب نواختن نیازمند کار آگاهانه است، نه تقلای زیاد و تلاش خیلی سخت. در حقیقت تلاش سخت، روند یادگیری را کند می‌کند. بنابراین پیروی از طبیعت می‌تواند بیشتر از تمرین فشرده مفید باشد. این کتاب گرچه مناسب نوازندگان باتجربه است، اما تازه‌کاران نیز می‌توانند از مطالب مفید و پایه‌ای آن استفاده کنند. در نتیجه خواندن این کتاب برای اغلب هنرجویان در هر سطحی که باشند و برای تمامی نوازندگان گیتار در سبک‌های مختلف بسیار سودمند است.



موسسه آبی پاریس  
انتشارات پل فیروزه

**بتهوون**

مرکز موسیقی بتهوون شیراز

تومان ۷۰۰۰۰



9 786229 620588