




# راهِ موسیقی‌دان

جلد اول | تمرین اصولی و هنرمندانه

جرالد کلیکشتاین || ترجمه: نیما اسدی



مرکز موسیقی بتهوون شیراز

نشر نای ونی	ناصر نخعی موسیقی
	<b>راه موسیقی دان</b> جلد اول (تمرین اصولی و هنرمندانه)
<b>جرالد کلیکشتاین</b> نیما اسدی	
<p>ویراستار: عباس سلیمی انجیل          طرح جلد: نازنین خرابی          صفحه آرای: نیما اسدی          نت نگاری: نیما اسدی          نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱          شمارگان: ۲۵۰ نسخه</p>	
<p>سرشناسه: کلیکشتاین، جرالد          عنوان: راه موسیقی دان          مشخصات نشر: تهران نای ونی ۱۴۰۱          مشخصات ظاهری: مصور، پارتنسیون          شابک: ج ۹ ۶-۹۸۴-۶۲۲-۹۷۸          وضعیت فهرست نویسی: فیبا          شناسه افزوده: هرویتز، دیوید، ۱۹۶۱ م.          موضوع: راهنمای تمرین و اجرا          موضوع: موسیقی - تمرین های فردی          رده بندی کنگره: MT۷۵          رده بندی دیویی: ۷۸۱/۴۴          شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۹۹۷۴۹</p>	
<p>تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نشر نای ونی است.          هرگونه تکثیر و تولید (کلی و جزئی) به هرصورت (حباب، فتوکپی، صوتی، تصویری و الکترونیکی) یا دیجیتال بدون مجوز کتبی ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.</p>	
<p>فروشگاه نشر نای ونی:          تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، مجتمع تجاری          فروزنده، طبقه همکف شماره ۳۰۸          تلفن پخش: ۶۶۴۶۷۱۴۰          تلفن فروشگاه: ۶۶۴۶۷۴۰۵</p>	
<p>فروشگاه اینترنتی: <a href="http://www.nayoney.com">www.nayoney.com</a></p>	

## فهرست

۷	مقدمه مترجم
۹	مقدمه
۱۳	فصل اول: سامان دهی و نظم یافتن
۱۳	تمرین اصولی و هنرمندانه
۱۴	تعریف تمرین
۱۵	ایجاد محیط تمرین
۱۷	پنج بخش تمرین
۱۹	برنامه ریزی تمرین
۲۴	مدیریت زمان و جلسات تمرین
۲۹	انتخاب محتوا و قطعات جدید
۳۲	ضبط کردن خود
۳۷	فصل دوم: تمرین عمیق، ۱
۳۷	تمرین عمیق
۳۹	عادت های ثمربخش
۴۴	اصول تفسیر هنرمندانه
۶۰	تصویرسازی ذهنی
۶۴	گرم کردن

۶۹	فصل سوم: تمرین عمیق، ۲
۶۹	مهارت در تمرین
۷۲	شروع کردن قطعات و محتواهای جدید
۸۵	مدیریت کردن تکرارها
۸۹	برطرف کردن مشکلات
۱۱۳	فصل چهارم: تمرین عمیق، ۳
۱۱۳	آماده سازی رپرتوار
۱۱۹	استراحت کردن
۱۲۹	به حافظه سپردن
۱۳۵	راهکارهای به حافظه سپردن
۱۴۷	فصل پنجم: تمرین عمیق، ۴
۱۴۷	ساختن تکنیک
۱۵۳	ارتقا دانش و مهارت های موسیقایی
۱۶۳	ایجاد انگیزه
۱۷۰	تعهد به پروسه خلاق
۱۷۷	فصل ششم: همکاری موسیقایی
۱۷۷	همکاری موسیقایی
۱۷۸	حرفه ای بودن
۱۸۱	ارتباط برقرار کردن در تمرین های گروهی
۱۸۷	پیوند دادن تمرین گروهی و فردی
۱۹۱	برانگیختن حس همکاری
۱۹۶	تشکیل گروه موسیقی



## سامان‌دهی و نظم یافتن

در این فصل:

- تعریف تمرین
- آماده‌سازی فضای تمرینی
- برنامه‌ریزی و زمان‌بندی جلسات تمرین
- انتخاب قطعات و محتوای جدید
- ضبط کردن خود

## تمرین اصولی و هنرمندانه

مهم نیست از کجا آمده‌اید، اینکه به کجا می‌روید اهمیت دارد.

– الا فیتز جرالده، خواننده

تمرین تنها راه رسیدن به مقصدی است که امید دارید در مسیر موسیقایی‌تان به آن برسید. ممکن است پیش خود فکر کنید که آیا برای رسیدن به اهدافتان استعداد کافی دارید یا خیر، ولی حقیقت این است که پیشرفت در موسیقی، بیشتر، به تمرین بستگی دارد تا به استعداد. استعداد در واقع پتانسیل‌های نهفته در شماست و تمرین شما را قادر می‌سازد تا پتانسیل‌هایتان را شکوفا کنید، اما باید توجه داشته باشید که هر نوع تمرینی هم چاره‌ساز نخواهد بود.

جلد اول این کتاب پایه و اساس تمرین اصولی و هنرمندانه را بررسی می‌کند؛ نوعی از تمرین که موجب تعالی شما در موسیقی می‌شود. فصل یکم این جلد نگاهی به مفهوم «سامان‌دهی و نظم یافتن» می‌اندازد؛ مفهومی که زمینه‌ای مناسب و مساعد برای کارتان فراهم می‌آورد. در فصل‌های دوم تا پنجم، استراتژی‌هایی توضیح داده خواهند شد تا بتوانید مهارت‌های تمرینتان را به بلوغ و قطعات را به آمادگی در سطح کنسرت برسانید. در فصل ششم، کار گروهی و هم‌نوازی در موسیقی بررسی خواهند شد. در مجموع، اطلاعات ارائه‌شده در اینجا به شما این قدرت را می‌دهند تا بتوانید خلاقیت خود را در هر جهتی که علاقه دارید، هدایت کنید.

## تعریف تمرین

تمرین کردن فعالیتی اجباری نیست؛ بلکه هنری ست شامل بصیرت، اشتیاق، بردباری، ظرافت، شفافیت، تعادل و، مهم‌تر از همه، جست‌وجوی لذت در حرکت و بیان.

– یهودی منوهین<sup>۱</sup>، ویولن‌نواز

تمرین جایگاه بالایی در زندگی موزیسین دارد. با این حال، چطور گاهی اوقات تمرین «فعالیت اجباری» شناخته می‌شود؟ ادیث همیلتون<sup>۲</sup>، نویسنده، این‌گونه پاسخ می‌دهد: «این کار سخت نیست که خسته‌کننده و ملال‌آور است، بلکه کار سطحی این‌گونه است.» برای اینکه تمرینتان سرشار از هیجان و لذت شود، باید هم ماهرانه باشد و هم معنادار. بنابراین، برای اینکه بیاموزید چگونه به عادت‌های تمرینی خود عمق دهید، اجازه دهید در ابتدا با این پرسش که «تمرین چیست» شروع کنیم.

زمانی که مشغول تمرین جدی می‌شوید- درست برعکس زمانی که صرفاً برای تفریح می‌نوازید یا می‌خوانید- در حال تلاش برای یادگیری ریپرتوار یا بالا بردن توانایی‌های عملکردی خود از طریق تمرین‌های تکنیکی و مانند آن هستید. شما در طول پروسه‌ای که در حال یادگیری ریپرتوار و بالا بردن تکنیک‌های خود هستید، به هنرمند بهتری تبدیل می‌شوید و همان‌گونه که یهودی منوهین گفت:

1. Yehudi Menuhin

2. Edith Hamilton

مشکلاتی برای موزیسین‌ها به وجود خواهد آمد.

دوم اینکه چه محیط تمرین شما شیک و زیبا باشد و چه معمولی، می‌توانید آن را به یک معبد خلاقیت تبدیل کنید؛ محلی که در آن ایده‌ها و الهامات پدیدار می‌شوند. حال، اتاق‌های تمرینی که خوب تجهیز نشده‌اند، چگونه موزیسین‌ها را با مشکل مواجه می‌کنند؟ می‌شود به این موارد اشاره کرد: صندلی‌هایی که از نظر اندازه نامناسب باشند باعث کم‌درد می‌شوند، نور کم به چشم‌ها آسیب می‌زند و نبود مترونوم حس ریتم را خراب می‌کند. در فهرست ۱.۱ لیستی از ضروریاتی، علاوه بر ساز، آمده است که برای ساختن یک محیط تمرین به آن‌ها نیاز خواهید داشت. به خاطر داشته باشید که بعضی از موزیسین‌ها به همه اقلامی که در لیست آورده شده است، نیاز نخواهند داشت. برای مثال، عده کمی از پیانونوازها نیاز به تیونر الکترونیکی دارند.

#### فهرست ۱.۱ ملزومات اتاق تمرین

۱. صندلی مناسب و راحت
۲. پایه نت
۳. دفترچه یادداشت و مداد
۴. مترونوم الکترونیکی و تیونر
۵. ساعت
۶. آینه (برای بررسی و کنترل عادت‌های حرکتی)
۷. دستگاه ضبط صوت (ص. ۳۲)
۸. پایه/نگهدارنده ساز
۹. یک بطری آب (به مقدار زیاد آب بنوشید)
۱۰. نور کافی و تنظیم دمای محیط
۱۱. سکوت نسبی و داشتن یک فضای خصوصی
۱۲. لوازم محافظت از شنوایی (جلد ۳، ص. ۸۱)

جلسه تمرین، ممکن است کارهای زیادی برای انجام دادن وجود داشته باشد که همین مسئله می تواند باعث آشفتگی و اضطراب شود. برای اینکه روی حجم زیادی از محتویات (عناصر موسیقایی) و قطعات به طور مؤثر کار کنید، پیشنهاد می کنم که تمرین را به پنج بخش تقسیم بندی کنید. سه بخش از آن پنج بخش شامل کار روی رپرتوار تمرینی تان می شود و دو بخش دیگر کارهایی هستند که برای پیشرفت و توسعه مهارت ها و توانایی های عملکردی و فیزیکی تان انجام می دهید.

#### پنج بخش تمرین

- محتویات جدید
- محتویات در حال توسعه
- اجرای محتویات
- تکنیک
- دانش و مهارت های موسیقایی

در ابتدا، وقتی شما قطعه ای جدید و تمرین نکرده را انتخاب می کنید، آن را به درون بخش **محتویات جدید** می فرستید. در این بخش، شما ایده ای کلی از یک قطعه به دست می آورید، آن را به قسمت های مختلف تقسیم می کنید و سپس، همان طور که در فصل سوم به طور مفصل توضیح داده شده است، ایده های تکنیکی و هنری را با تمرین دقیق فرا خواهید گرفت. در این بخش، انتخاب یک تمپوی آرام یا متوسط مناسب و معمول است.

هنگامی که بتوانید یک قطعه را به آسانی در تمپوی اولیه اجرا کنید، می توانید وارد مرحله توسعه دادن شوید. هنگامی که وارد بخش **محتویات در حال توسعه** می شوید، هدفتان باید این باشد که تفسیر را بهتر کنید، تمپو را افزایش دهید و اگر امکان پذیر بود، شروع به حفظ کردن قطعه کنید. این مباحث در فصل چهارم بررسی خواهند شد. هنگامی که موسیقی به تمپوی نهایی و از لحاظ کیفیت جنبه های موسیقایی به کمال رسید، آماده ورود به بخش **اجرای محتویات** است. در این بخش، شما جزئیات تکنیکی و تفسیری را بازبینی و مرور می کنید، حافظه تان را تثبیت می کنید و مهم تر از همه، تمرین اجرا می کنید که این مورد در جلد دوم کتاب شرح داده شده است.

جدا از رپرتوار، من پیشنهاد می کنم مواردی را که برای بالا بردن مهارت های تان تمرین می کنید، به دو بخش تقسیم کنید: **تکنیک و مهارت های موسیقایی**.

در بخش تکنیک، شما گام ها، آرپژها، اتودها و مواردی از این قبیل را تمرین می کنید و ارتقا می دهید تا آجرهای یک اجرای سطح بالا را بچینید. در بخش دانش و مهارت های موسیقایی، کارهایی مانند دشیفر (یکباره نوازی) و تمرین بداهه نوازی انجام می دهید. در فصل پنجم، شیوه ها و راهکارهایی برای کار در هر دو بخش تکنیک و مهارت های موسیقایی بررسی می شود.

برای پیشرفت قابل توجه و کافی، هنرجویان موسیقی به تمرین مداوم و مستمر در همه این پنج



# The Musician's Way

---

A Guide to  
Practice, Performance, and Wellness

**Gerald Klickstein**



www.nayoney.com  
Design: Nozanin khazaei

