



راهِ موسیقی‌دان

جلد دوم، اجرای بدون ترس

جرالد کلیکشتاین || ترجمه: نیما اسدی



نشر نای ولی ناشر تخصصی موسیقی

راه موسیقی دان
جلد دوم
(اجرای بدون تمرین)

جرالد کلیکشتاین نیما اسدی

ویراستار: عباس سلیمی آنکیل
طرح جلد: تارین خزایی
صفحه آرایی: نیما اسدی
بیت نگاری: نیما اسدی
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱
شمارگان: ۲۵۰ نسخه

سرشناسه: کلیکشتاین، جرالد
عنوان: راه موسیقی دان
مشخصات نشر: تهران نای ولی، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری: مصور، پارتیشنون
شابک: ج ۲ - ۶۲ - ۷۶۲ - ۹۸۴۰۲ - ۶۲۲ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیا
شناسه افزوده: هریتز، دیوید، ۱۹۶۱م
موضوع: رانتمای تمرین و اجرا
موضوع: موسیقی - تمرین های فردی
رده بندی کنگره: ۷۸۱/۲۴
رده بندی دیویی: ۷۸۱/۲۴
شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۹۹۷۴۹

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نشر نای ولی است
هر کپی بکسر و بولد (کپی و جزئی) به هر صورت جابجایی صوتی، تصویری و الکترونیکی یا دیجیتال بدون مجوز کتبی ناشر ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

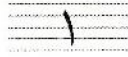
فروشگاه نشر نای ولی
تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، مجتمع تجاری
فرزنده، طبقه همکف شماره ۳۰۸
تلفن پستی: ۶۶۴۶۷۱۴
تلفن فروشگاه: ۶۶۴۶۷۲۰۵

فروشگاه اینترنتی: www.nayonline.com

فهرست

| | |
|----|---|
| ۷ | مقدمه مترجم |
| ۹ | مقدمه |
| ۱۳ | فصل اول: آشکار کردن ماهیت اضطراب اجرا |
| ۱۳ | اجرای بدون ترس |
| ۱۴ | آشکار کردن ماهیت اضطراب اجرا |
| ۱۵ | مفهوم اضطراب |
| ۱۷ | اثرات اضطراب |
| ۲۳ | ریشه‌های اضطراب اجرا |
| ۲۷ | مثال‌هایی از نوازنده‌های مضطرب |
| ۳۳ | ایجاد اعتماد به نفس |
| ۴۱ | فصل دوم: تبدیل شدن به نوازنده‌ای حرفه‌ای، ۱ |
| ۴۱ | تبدیل شدن به نوازنده‌ای حرفه‌ای |
| ۴۳ | ماهیت و ذات اجرا |
| ۴۵ | پنج جنبه آماده سازی |
| ۴۹ | کارهای معمول قبل از اجرا |
| ۵۸ | تکنیک‌های پشت‌صحنه |

| | |
|-----|---|
| ۶۹ | فصل سوم: تبدیل شدن به نوازنده‌ای حرفه‌ای، ۲ |
| ۶۹ | آداب صحنه |
| ۷۹ | حضور قدرتمند روی صحنه |
| ۸۲ | شروع کردن و پایان دادن |
| ۸۹ | مهیار کردن انرژی روی صحنه |
| ۹۵ | ارتباط برقرار کردن با مخاطب |
| ۹۹ | فصل چهارم: تبدیل شدن به نوازنده‌ای حرفه‌ای، ۳ |
| ۹۹ | مواجه شدن با اشتباهات |
| ۱۰۹ | کارهای معمول بعد از اجرا |
| ۱۱۲ | تمرین اجرا |
| ۱۱۷ | ارزیابی کردن پیشرفت |
| ۱۲۳ | فصل پنجم: اجرا کردن مانند یک حرفه‌ای |
| ۱۲۳ | اجرا کردن مانند یک حرفه‌ای |
| ۱۲۴ | افسانه نقطه اوج اجرا |
| ۱۲۷ | طراحی برنامه‌های کنسرت |
| ۱۳۳ | سه نمونه برنامه کنسرت |
| ۱۳۹ | ایجاد یک جدول زمانی برای آماده‌سازی |
| ۱۴۱ | آزمون‌ها و مسابقات |
| ۱۴۷ | استودیوی ضبط |



آشکار کردن ماهیت اضطراب اجرا

در این فصل:

- مفهوم اضطراب
- اضطراب چگونه بر موزیسین‌ها تأثیر می‌گذارد.
- ریشه‌های اضطراب اجرا
- دوازده راهکار برای ایجاد اعتماد به نفس

جرای بدون ترس

شما باید برای عشق به موسیقی اجرا کنید. تکنیک عالی و بی‌نقص به اندازه نواختن عاشقانه و با احساس اهمیت ندارد.

— مستیسلاف روستروپوویچ، چلیست و رهبر ارکستر

خودتان را روی صحنه تصور کنید؛ اکنون در لحظه‌ای هستید که قرار است اجرا را شروع کنید. مخاطبان ساکت می‌شوند؛ تمام نگاه‌ها به شماست. شما عبارت آغازین را می‌نوازید و فضا را غرق در موسیقی می‌کنید. متوجه می‌شوید که محیط کنسرت ذهنتان را متمرکز کرده و تخیل شما را به حرکت درآورده است. بی‌آنکه احساس بی‌ثباتی و بی‌اطمینانی کرده باشید. اجرایتان بسیار درست و صحیح است و صدای سازتان احساسات را به وجد می‌آورد؛ هم خودتان لذت می‌برید و هم شنوندگان.

1. Mstislav Rostropovich

آیا این سناریو بیانگر تجربه معمول شما از اجرا است؟ اگر این طور نیست، بخش دوم این کتاب شما را در مسیر تبدیل شدن به نوازنده ای بدون ترس قرار می دهد. خواهید دید که اجرای مطمئن یک عمل دشوار و دست نیافتنی نیست، بلکه نیازمند دانش و مهارت هایی است که هر موزیسینی می تواند آن ها را به دست آورد. با این حال، در ابتدا شما باید با چیزی روبه رو شوید که لرزه به تن بسیاری از نوازنده ها می اندازد: اضطراب اجرا.

آشکار کردن ماهیت اضطراب اجرا

اضطراب موضوع پیچیده ای است زیرا هیچ کس نمی خواهد درباره آن صحبت کند.

– جان براونینگ^۱، پیانیست

- خواننده ای برای یک اجرای سولو روی صحنه می آید. دهانش خشک و ذهنش پر از افکار نگران کننده می شود. او می ترسد که شاید نتواند قطعه اش را به پایان برساند.
- پیانیستی شروع به اجرا می کند، ولی دستانش به قدری می لرزند که باعث می شود اشتباهات بی شماری مرتکب شود. او گیج و متعجب می شود، زیرا در اتاق تمرین کاملاً صحیح و درست می نواخته است.
- یک ترومپت نواز در ارکستر منتظر پارت سولواش در کنسرت است. او به خودش می گوید «امکان ندارد که من بتوانم فلان نت را در محدوده بالا بنوازم». لحظه ورودش نزدیک می شود، ولی او به قدری در افکارش غرق شده که اشتباه می شمارد و یک میزان زودتر وارد می شود.

هیچ چیز لذت بخش تر از اجرا برای مخاطبان مجذوب موسیقی نیست. این اتفاق می تواند یکی از جادویی ترین تجارب یک شخص در زندگی اش باشد یا مانند سه نوازنده ای که در بالا دیدیم، ممکن است تجربه ای پر از احساس ترس و نگرانی رقم بزند؛ بنابراین، اگر چه تلاش زیاد یک موزیسین ممکن است

1. John Browning

مضطرب می‌کند و این واکنش غریزی، در واقع شما را در امان نگه می‌دارد. چنین پدیده‌ای که در مواجهه با خطر به وجود می‌آید، واکنش جنگ یا گریز شناخته می‌شود. این پدیده از بخش تکامل نیافته و ابتدایی مغز نشئت می‌گیرد و طوری برنامه‌ریزی شده است که به سرعت و بدون نیاز به فکر کردن فعال شود. هنگامی که این واکنش فعال می‌شود آدرنالین در رگ‌های شما جریان می‌یابد و سپس آماده خواهید بود که یا از خودتان با قدرت دفاع کنید یا به سرعت فرار کنید.

برای مثال واکنش جنگ یا گریز زمانی فعال می‌شود که شما در پیاده‌رو ایستاده‌اید و ناگهان یک پیانو از بالای یک ساختمان، در حال سقوط بر روی شما است. شخصی فریاد می‌زند «مراقب باش!» و قبل از اینکه حتی بدانید چه اتفاقی در حال رخ دادن است، خودتان را به کناری پرتاب می‌کنید. شما جان سالم به در می‌برید و بعد از مدتی کوتاه ضربان قلبتان کاهش می‌یابد و لرزش بدنتان از بین می‌رود. با این حال، هنگامی که یک پیانو روی صحنه مستقر شده است و شما می‌خواهید اجرایی دوستانه در یک کنسرت داشته باشید، واکنش جنگ یا گریز می‌تواند باعث بروز مشکل شود. آن بخش از مغزتان که به صورت غریزی از شما در برابر خطرات محافظت می‌کند، قوه تشخیص ندارد و هر موقع که احساس ترس کنید آدرنالین ترشح می‌کند و نسبت به اینکه از له شدن زیر کامیون می‌ترسید یا از یک اجرای بد، بی تفاوت است.

استفان کورتیس^۱، روان‌شناس، می‌گوید: «مهم‌ترین دلیل روان‌شناختی در بروز اضطراب اجرا، نگرانی یا ترس نوازنده از نتیجه اجرا است. به عبارت دیگر، افکار نوازنده بر نتایج منفی خیالی یا شکست متمرکز می‌شود.» اگر شما از اجرا در کنسرت می‌ترسید، بدانید که واکنش جنگ یا گریز روی صحنه دست از سرتان برنخواهد داشت. برای کاهش بروز واکنش جنگ یا گریز، باید ترس را مدیریت کنید. با این حال، آدرنالین در کل چیز بدی نیست - مقدار کمی شوک ذهنی سطح حواس را بالا می‌برد؛ بنابراین موزیسین‌ها هنگامی در بهترین حالت اجرا خواهند کرد که به مقدار لازم استرس داشته باشند. ولی اگر از مرز بین هیجان و ترس عبور کنید، آن وقت اجرا کردن می‌تواند تبدیل به جنگ شود. در این کتاب برای تفکیک برانگیختگی‌ای که باعث بهبود اجرا می‌شود از برانگیختگی‌ای که نوازندگان را دچار مشکل می‌کند، به دومی عنوان «اضطراب اجرا» و «ترس صحنه» داده‌ایم، و هیجان اجرا بیان‌کننده برانگیختگی‌ای است که به اجرا کردن کمک می‌کند.

با این حال، این فقط ساده‌ترین بخش اضطراب اجرا است. دل‌شوره و اضطرابی که به دلیل آدرنالین

شوند. چنین طفره روی ای از اثرات اضطراب است. هنگامی که این نوازنده ها فرصتی به دست می آورند که کاری غیر از تمرین انجام دهند، بدون شک و تعلل آن کار را انجام می دهند. هنگامی که گزینه تمرین به میان آید، ممکن است فکر کنند که سگشان در آن لحظه نیاز به حمام دارد.

بعضی از نوازنده های اهمال کار، به فعالیت های افراطی روی می آورند یا در کارها بی نظم می شوند؛ زیرا این وضعیت آشفته ای که خودشان ساخته اند، فکر مواجه شدن با مشکلات و حل کردن آن ها را از سرشان دور می کند. بعضی دیگر با هیچ کاری نکردن واکنش نشان می دهند؛ به صورت منفعلانه تلویزیون نگاه می کنند، در اینترنت گشت و گذار می کنند یا کلاً هیچ کاری نمی کنند. آن ها ممکن است احساس خستگی کنند ولی نمی دانند چرا. بعضی حتی به مواد مخدر و الکل روی می آورند.

با این حال، بسیاری از موزیسین ها کارها را به تأخیر نمی اندازند و، در عوض، به صورت افراطی روی به تمرین می آورند. زمانی که به موعد اجرا نزدیک می شوند، ممکن است ناپدید شوند و به اتاق تمرین بروند و فقط هنگامی که گرسنه و تشنه می شوند بیرون بیایند. بسیاری از آن ها بیش از توان جسمی خودشان کار می کنند و حتی ممکن است آسیب ببینند.

در کنار این تأثیرات رفتاری، نوازنده های مضطرب ممکن است با اثرات ذهنی و احساسی نیز (مانند نگرانی و افکار تحریف شده) مواجه شوند که باعث می شود اهمیت کنسرت از تناسب خارج شود؛ یا کم اهمیت شود یا بیش از اندازه مهم. همچنین، نوازنده های مضطرب ممکن است افسرده و با مشکل تمرکز در تمرین مواجه شوند. بعضی دیگر ممکن است دچار ناراحتی های شکمی، کمبود اشتها، سردرد و بی خوابی شوند. هنرجویان موسیقی که چنین تأثیراتی را دائم تحمل می کنند، دچار گرفتاری ها و مشکلات آکادمیک نیز می شوند زیرا ممکن است کارهایشان ناتمام بماند و یا درس خواندن را کنار بگذارند. هنگامی که موزیسین ها به قدری آشفته و مضطرب شوند که نتوانند با دیگران به طور مثبت ارتباط برقرار کنند، روابطشان نیز با مشکل روبه رو می شود.

اثرات اضطراب قبل از اجرا در فهرست ۱۰۱ آورده شده است. در کنار اثراتی که به شما مربوط می شوند، علامت بزبید و در کنار آن هایی که بر شما به شدت اثر می گذارند، علامت اضافی بگذارید. در حاشیه این صفحه تأثیرات دیگری را نیز که ممکن است بر شما و کارتان اثر بگذارد، یادداشت کنید.

The Musician's Way

A Guide to
Practice, Performance, and Wellness
Gerald Klickstein



www.nayoney.com
Design: Nazanin khazaei



مرکز موسیقی پتهوون شیراز