

بازی درونی موسیقی

راهنمای ممتاز برای رسیدن به سطح تازه‌ای از
اجرای موسیقایی

نوشته‌ی

بری گرین

به همراه تیموتی گالوی

ترجمه‌ی

ماندانا غفارزاده، پیمان حاجزرگرباشی





تهران، خیابان حقوقی، شماره ۴۲
طبقه همکف، کدپستی: ۱۶۱۱۹
تلفن: ۷۷۶۰۱۰۲۰

بازی درونی موسیقی

راهنمای ممتاز برای رسیدن به سطح تازه‌ای از
اجرای موسیقایی

نوشته‌ی

بری گرین به همراه تیموتی گالوی

ترجمه‌ی

ماندانا غفارزاده، پیمان حاج‌زرگرباشی

عکس روی جلد	شاترستاک
گرافیک جلد	سارا موسوی
مقایله با متن اصلی	نوید پدرام
ویرایش	محمود سیدهندی
چاپ اول	۱۴۰۳
تعداد	۵۰۰ جلد
لیتوگرافی	باران
چاپ و صحافی	محمد

© حق چاپ محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۸۴۳-۱-۱ ISBN: 978-622-90843-1-1

فهرست

۷	مقدمه
۱۰	فصل اول: موتزرات درون ما
۱۹	فصل دوم: بازی درونی
۳۴	فصل سوم: مهارت‌های بازی درونی
۴۶	فصل چهارم: قدرت آگاهی
۶۱	فصل پنجم: قدرت اراده
۸۳	فصل ششم: قدرت اطمینان
۹۴	فصل هفتم: رها کردن
۱۱۷	فصل هشتم: کنار آمدن با موانع
۱۲۸	فصل نهم: بهبود کیفیت تجارب موسیقی
۱۳۶	فصل دهم: آموزش یادگیری
۱۵۱	فصل یازدهم: برای شنوندگان بازی درونی
۱۷۱	فصل دوازدهم: نقش والدین و هنرآموزان
۱۸۵	فصل سیزدهم: یکپارچگی و تعادل
۱۹۹	فصل چهاردهم: اجرای گروهی
۲۱۶	فصل پانزدهم: بداهه‌نوازی، آهنگسازی و خلاقیت

فصل اول موتزارت درون ما

بی شک «ولفگانگ آمادئوس موتزارت» انسانی شگفت‌انگیز بود. جز این، آهنگساز پنج ساله را چه می‌توان نامید؟! چهره‌ای حرفه‌ای که از این نابغه در ذهن داریم شاید چشم‌مان را بر اینکه او کودکی هنرمند است، می‌بندد. در کودکی نواختن هارپسیکورد Harpsichord، ویلن و آرگ را آموخت، به عنوان نوازنده در اروپا تور کنسرت برگزار کرد و در سیزده سالگی سونات، سمفونی، کنسرتو و اپرت نوشت.

روزگاری که موتزارت به عنوان نوازنده با «یوهان کریستین باخ» در انگلیس روی صحنه می‌رفت، عادت داشت سری هم به میخانه‌ها بزند. موتزارت کودک و باخ سالخورده هر دو از بازی لذت می‌برند با این تفاوت که بازی برای باخ فقط و فقط «بازی» بود؛ ولی موتزارت با جدیت تمام می‌کوشید که پیروز میدان باشد.

شاید شما هم مانند بسیاری ندانید که موتزارت بازیکن توانای بیلیارد هم بود و جالب آنکه صدای نرم ضربه‌های توپ که حاصل اوج و فرود آن روی میز سبز بیلیارد بود، منبع الهامات او برای ساخت موسیقی بوده است.

با این مقدمه‌ی کوتاه به نظر شما موتزارت را تنها باید یک پدیده‌ی استثنائی و خاص تصور کرد؟ یا بگوییم او پسر بچه‌ای است ذاتاً شیفته‌ی موسیقی و پدرش هم اتفاقی او را به یادگیری موسیقی تشویق و ترغیب کرده است؟

جدای از اینکه موتزارت یک پدیده‌ی خارق‌العاده است، در حقیقت اکثر کودکان ظرفیتی باورنکردنی در یادگیری دارند. می‌بینیم چگونه بچه‌های کوچک بی‌هیچ زحمتی کاری را می‌آموزند، و این برای ما شگفت‌انگیز است. عموماً کودکانی که در چند کشور بزرگ می‌شوند، بدون سردرگمی سه یا چهار زبان را می‌آموزند و بچه‌هایی که به شیوه‌ی سوزوکی موسیقی می‌آموزند، آموخته‌اند که چطور قوی و بدون ترس، ساز بزنند و از آن لذت ببرند. ما بزرگسالان نادانسته این ظرفیت بی‌نظیر آموزشی را با جملاتی نظیر: «خب! معلوم است که می‌توانند این کار را انجام دهند؛ چون بچه‌اند. این توانایی در بچه‌ها ناخودآگاه و غریزی است» دست کم می‌گیریم. اما اگر می‌توانستیم تجربه و دانشمان را با آرامش کودکانه و جویایی بی‌پایان آنها ترکیب کنیم، قادر بودیم همان‌طور با کمترین زحمتی موسیقی بیاموزیم و این شگفت‌آور بود.

حس و حالتان در سه - چهار سالگی یادتان هست؟ طبیعی است که جزئیات را به یاد نیاورید؛ اما تصویری که از آن دوران در ذهن نقش می‌بندد، احتمالاً همراه با خاطراتی است که شور و

شوق و معصومیت و بازیگوشی کودکانه را توأمان دارد. روزهایی که کسی نمی‌گفت ساز زدن سخت است و بی‌هیچ خودآگاهی موسیقی می‌نواختیم. روزهایی که هیجان، عشق و غمی که نوازندگان با نوای سازشان به ما انتقال می‌دادند، ما را مسحور خود می‌کرد. روزهایی که برای اولین بار در لباس یک نوازنده‌ی ارکستر یا خواننده‌ی گروه کر در کنار هم، آهنگی را می‌نواختیم و غرق در دریای عظیم صدایی می‌شدیم که هدفی یکسان داشت. امروز هم گاهی این شور و شوق و ظرفیت کودکانه را در نقش شنونده، نوازنده یا معلم درونمان احساس می‌کنیم. آن لحظه‌هایی که غوغا کرده‌ایم، لحظه‌هایی که قسمتی از یک موسیقی را ماهرانه می‌نوازیم و از خود می‌پرسیم: «این از کجا آمد؟!» لحظه‌هایی که احساس می‌کنیم قطعه‌ای را بی‌هیچ تلاشی آموخته‌ایم و آن قطعه زیر انگشتانمان روی ساز جادو می‌کند. لحظه‌هایی که یک پاساژ پیچیده را به بهترین شکل می‌نوازیم. لحظه‌هایی که در یک کنسرت، همه چیز بی‌آنقدر دقیق و حساب شده از آب در می‌آید که ما در تاریخ، سفر می‌کنیم و در لذت آهنگسازی که قرن‌ها پیش از ما زیسته سهیم می‌شویم. اما چرا این لحظات ناب این قدر اندکند؟ اگر ما این قدر تواناییم که خوب بشویم و بیاموزیم و بنوازیم، چرا همیشه در آن حال نیستیم؟ آیا توانایی شنیدن، دیدن، حس کردن و درک کردن دوران جوانی در ما مُرده است؟

انجام بازی درونی

سال‌ها با موسیقی‌دان‌ها درباره‌ی روش‌های «بازی درونی» اثر تیموتی گالوی برای آموزش تینس، اسکی و دیگر ورزش‌ها به گفت‌وگو نشسته‌ام. زمانی که نخستین کتاب او، «بازی درونی تینس» منتشر شد، اهل موسیقی جزء اولین افرادی بودند که به تکنیک‌های او برای غلبه بر خودآگاهی و بازیابی نیرو/پتانسیل جوانی و کاربرد و تعمیم آن در اجرای موسیقی پی بردند. آن روزها با شور و اشتیاقی وصف‌نشدنی همه‌جا صحبت از روش‌های او بود، از آهنگسازان بزرگ گرفته تا ستارگان بسکتبال. من هم که مدرس و نوازنده‌ی کنترباس در ارکستر سمفونیک بودم بسیار از این کتاب می‌شنیدم؛ اما لحظه‌ای فکر استفاده از روش‌های او در ذهنم خطور هم نکرده بود؛ چرا که همه چیز تقریباً برایم مبهم بود تا اینکه در پیست اسکی با روش او آشنا شدم.

و اما داستان ما؛ وقتی برای یادگیری کار جدیدی مصمم می‌شدم، ترجیح می‌دادم زیر نظر یک مربی خیره‌باشم تا دقیق چند و چون کار را به من بیاموزد. اول بهترین شکل آن کار را درک کنم و نهایتاً آن را انجام دهم. برادرم، جری کاملاً با من متفاوت بود؛ دوست داشت همه چیز را خودش تجربه کند. من و او بدون اینکه به هم اعلام کنیم رقابتی را شروع کردیم تا ببینیم کدامیک اسکی را بهتر و سریع‌تر می‌آموزد.

جری با نوعی فلیج مغزی متولد شده و تقریباً سمت چپ بدنش را نمی‌تواند کنترل کند.

هرگز در شنا توانایی من را نداشت، اما گلف و تنیس را بهتر از من بازی می‌کرد و همیشه از نظر تحصیل و روابط اجتماعی از من بهتر بود. او دانش‌آموزی ممتاز و در اکثر کارها بهترین بود؛ در مقابلش من دانش‌آموزی متوسط بودم که در ارکستر نوازندگی می‌کردم.

برای این رقابت، جری کتاب «اسکی درونی» تیموتی گالوی را خواند و من در کلاس‌های متنوع و گران‌قیمت آموزش مدرسه‌ی اسکی شرکت کردم. یک سال گذشت، در پیست اسکی کالیفرنیا وعده کردیم. از وضعیت صحیح بدن، پاها، میله‌ها و سرم حین بازی اطمینان کامل داشتیم و تمام تکنیک‌های مناسب برای مانور دادن حین اسکی را آموخته بودم. اما جری طبیعی‌تر و سریع‌تر اسکی می‌کرد، گویا بی‌هیچ زحمتی بر تکنیکش تسلط داشت و این برای من، هم عجیب و هم ناامیدکننده بود.

تا سر حد مرگ ترسیده بودم. در ارتفاعات بالای دره‌ی «اسکووا» بودم، درست با همان شیئی که زمان کودکی در مسابقات اسکی المپیک ۱۹۶۰ دیده بودم، با این تفاوت که این بار منم که اسکی سواری و دیگر از آن شیب‌های ملایم دوره‌های مدرسه‌ی اسکی خبری نیست. از تپه که به پایین می‌رفتم طولماری از دستورها و قانون‌ها در سرم می‌گذشت: «وزنت را به سمت جلو نگه دار... لبه‌های داخلی چوب اسکی را حفظ کن... شانه‌هایت را جلو نگه دار... آرام باش... سقوط نکن... نگران نباش... خودت را سفت نگیر» حرف‌هایی که نه کمکی به من می‌کرد و نه می‌گذاشت از اسکی کردنم لذت ببرم.

اما جری عالی بود. آرام، مسلط، با شانه‌های رو به جلو، به راحتی در چرخش‌ها خم و راست می‌شد، وزنش را چنان روی لبه‌های داخلی چوب اسکی می‌انداخت که انگار دارد آب می‌خورد! من به شیوه‌ی یادگیری او بدبین بودم، اما نتیجه می‌گفت که او برای آموختن راه بهتری رفته است. از او پرسیدم چطور این کار را کردی، گفت: «به راحتی!» او خوب می‌داند چطور ناراحت‌کننده ولی زود ادامه داد: «هرچه قانون بلدی فراموش کن، با اسکی کوه را احساس کن، به نتیجه فکر کن و البته کتاب بازی درونی را هم بخوان، همین!»

درنگ نکردم. «اسکی درونی» را خریدم و آن را با دو هدف خواندم؛ یک، به اسکی کردنم کمک کنم، دو، چطور مهارت‌های آن را در موسیقی تعمیم دهم. زمان چندانی نگذشت که دانستم تمام روش‌های گالوی نه تنها در اسکی و موسیقی، بلکه در تمام فعالیت‌های انسانی مثرتر است. مهارت‌های اساسی آگاهی، اعتماد و اراده برای افزایش تمرکز در نتیجه‌هایی بر روی ما می‌گشایند که بر اضطراب، شک و ترس چیره شویم و بتوانیم در هر زمینه‌ای پتانسیل/ توانایی‌هایمان را از بالقوه به بالفعل تبدیل کنیم. درک کردم چگونه این مهارت‌ها/ تکنیک‌ها می‌توانند هم یادگیری موسیقی و هم نوازندگی را بهبود بخشند.

تجربه‌ی انجام این کار را با هنرجویان ساز «کترباس» خود آغاز کردم.

اکنون به پیشانی و عضلات دور چشم‌هایتان و عضلات فک خود توجه داشته باشید... عضلات پیشانی‌تان را منقبض کنید... و همچنین عضلات اطراف چشم‌هایتان... و اطراف فک خود...

و همین‌طور نگه دارید... و رها کنید...

هوا را به داخل ریه‌ها هدایت کنید... و بیرون دهید... و ریلکس باشید...

کل بدنتان را بررسی کنید و اگر در نقطه‌ای از آن احساس تنش داشتید، رهاش کنید... کل بدنتان در آسودگی است... و سنگین... و گرم...

آرامش، آسودگی و سکون را حس می‌کنید... از این احساس راحتی و آسایش لذت ببرید... به این توجه کنید که چقدر عضلاتتان راحت هستند... هر موقع که احساس تنش کردید، می‌توانید به این حالت ریلکسیشن عمیق طراوت‌بخش و آرام برگردید...

هوا را به داخل ریه‌ها هدایت کنید... و بیرون دهید... و ریلکس باشید...

آگاهی از تنفس

هوا را به داخل ریه‌ها هدایت کنید... و بیرون دهید... و رها کنید...

اجازه دهید افکارتان مثل حبابی از شما دور شوند و دوباره به نفس کشیدن‌تان توجه کنید... به نرمی هوا را به داخل هدایت کنید... و بیرون دهید...

دم... و بازدم...

وقتی جریان هوا عمیقاً داخل می‌شود... و وجودتان را پر می‌کند و به نرمی خارج می‌شود... جریانش را دنبال کنید...

به تنفستان توجه داشته باشید...

نگرانی‌ها و دلوایسی‌هایتان را رها کنید، و جریان هوا را دنبال کنید، وقتی وارد می‌شود... و خارج می‌شود...

به نرمی هوا را به داخل هدایت کنید... و بیرون ببرید...

داخل... و خارج...

جریان هوا را دنبال کنید، وقتی به داخل ریه‌هایتان می‌آید... و وجودتان را پر می‌کند... و بیرون می‌رود...

نسبت به تنفستان آگاه باشید...

به نرمی هوا را به داخل هدایت کنید... و به بیرون دهید... داخل... و خارج کنید...

اجازه دهید افکارتان از شما دور شوند... و دوباره توجه‌تان را به تنفستان معطوف کنید... هوا را به داخل ریه‌ها هدایت کنید... و بیرون دهید...

به نظر من جوهره‌ی موسیقی، «ابراز وجود» است. و این امر نیازمند محیطی است که مساعد دستیابی به منبع خلاقیت فرد باشد و اجازه‌ی آزادی بیان را به او بدهد. همان‌طور که محصول نهایی مطالعه‌ی موسیقی لذت، مهارت و الهام است، فرآیند واقعی یادگیری و آموزش می‌تواند همان کیفیت تجربه را به همراه داشته باشد. امیدوارم خوانندگان کتاب «بازی درونی موسیقی» از این انبوه مطالب بهره ببرند تا در لذت بردن کامل از موسیقی، خودشان را یاری کنند.

دبلیو. تیموتی گالوی



کتابخانه
موسیقی



9 786229 084311