



راهِ موسیقی‌دان


جلد سوم | خلاقیتِ مادام‌العمر

جرالد کلیکشتاین || ترجمه: نیما اسدی



بتهوون

مرکز موسیقی بتهوون شیراز

ناشر تخصصی موسیقی	نشر نای‌ونی
	راه موسیقی‌دان جلد سوم (خلافت مادام‌القمور)
جرالد کلیکشتاین تیما اسدی	
ویراستار: عباس سلیمی تکیلی طرح جلد: نارین عزائی صفحه‌آرایی: تیما اسدی نت‌نگاری: تیما اسدی نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱ شمارگان: ۲۵۰ نسخه	
سرشناسه: کلیکشتاین، جرالد عنوان: راه موسیقی‌دان مشخصات نشر: تهران نای‌ونی ۱۴۰۱ مشخصات ظاهری: مضمون، پارتیسون شابک: ج ۳-۲-۸۴۰۲-۸-۹۷۸-۶۲۲-۹۸۴ وضعیت فهرست نویسی: قیفا شناسه افزوده: هرویز، دیوبند، ۱۹۶۱ م. موضوع: راهنمای تمرین و اجرا موضوع: موسیقی - تمرین‌های فردی رده‌بندی کنگره: MIY5 رده بندی دیوبندی: ۷۸۱۷۴۴ شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۹۹۷۴۹	
تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نشر نای‌ونی است. هرگونه کپی و تولید کلی و جزئی، به هرصورت (چاپ، فتوکپی، صوتی، تصویری و الکترونیکی) بدون مجوز کسبی ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.	
فروشگاه نشر نای‌ونی تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، مجتمع تجاری فرورداد، طبقه همکف شماره ۳۰۸ تلفن پیش: ۶۶۴۶۷۱۴۰ تلفن فروشگاه: ۶۶۴۶۷۴۰۵	
فروشگاه اینترنتی: www.nayoney.com	

فهرست

۷	مقدمه مترجم
۹	مقدمه
۱۳	فصل اول: پیشگیری از آسیب‌دیدگی، ۱
۱۳	خلاقیت مادام‌العمر
۱۴	موزیسین‌ها و آسیب‌دیدگی‌ها
۱۶	دلایل آسیب‌دیدگی
۲۶	علائم هشداردهنده و واکنش‌ها
۳۲	اصول پیشگیری از آسیب‌دیدگی
۴۰	بهبود یافتن از آسیب‌دیدگی
۴۵	فصل دوم: پیشگیری از آسیب‌دیدگی، ۲
۴۵	نشستن و ایستادن متوازن
۵۵	مواجه شدن با ساز
۶۹	مراقبت از صدا
۸۱	محافظت از شنوایی
۱۰۳	فصل سوم: موفق شدن به عنوان یک هنرجو
۱۰۳	موفق شدن به عنوان یک هنرجو
۱۰۴	رابطه استاد-شاگردی

۱۰۹.....	ارزش قائل شدن برای انتقادات.....
۱۱۴.....	پذیرفتن چالش‌های حرفه‌ای و شغلی.....
۱۲۵.....	پرهیز از سوءمصرف مواد مخدر.....
۱۳۰.....	افزایش خلاقیت.....



پیشگیری از آسیب دیدگی، ۱

در این فصل:

- دلایل آسیب دیدگی
- علائم هشدار دهنده و واکنش‌ها
- اصول اولیه پیشگیری از آسیب دیدگی
- بهبود یافتن از آسیب دیدگی

خلاقیت مادام‌العمر

هنگامی که با عناصر نیروبخش، آرامش‌بخش و شفا دهنده درون و پیرامونمان در ارتباط باشیم، یاد خواهیم گرفت که چگونه آن‌ها را گرامی بداریم، از آن‌ها محافظت کنیم و باعث پرورششان شویم.

– تیک نات هان، نویسنده و فعال صلح طلب

بعضی از موزیسین‌ها در سراسر زندگی‌شان خلاق اند، اما بعضی دیگر در مقابل رنج‌ها، خستگی‌ها، ناکامی‌ها یا آسیب دیدگی‌ها تسلیم می‌شوند. موزیسین‌هایی که در سراسر زندگی‌شان خلاق هستند چه کاری انجام می‌دهند که بقیه انجام نمی‌دهند؟ علاوه بر حرفه‌ای و ماهر بودن در مهارت‌های تمرین و اجرا، موزیسین‌هایی که خلاقیت را در طول

زندگی‌شان ادامه می‌دهند، نقش فعالی را در مراقبت از خود بازی می‌کنند. آن‌ها محدودیت‌های جسمی خود را در نظر می‌گیرند؛ علاقه و احساسشان به موسیقی را بازتولید و احیا می‌کنند و به جای اینکه در مقابل چالش‌های حرفه موسیقی تسلیم شوند، آن‌ها را می‌پذیرند. این موزیسین‌ها با «عناصر نیروبخش، آرامش‌بخش و شفا دهنده درونشان ارتباط برقرار کرده‌اند.»

بخش سوم از کتاب راه موسیقی‌دان توضیح می‌دهد که چگونه می‌توانید به آگاهی درونی مشابهی دست پیدا کنید. فصل‌های دوازده و سیزده جنبه‌های فیزیکی مراقبت از خود را بررسی می‌کنند- این دو فصل، همچنین، آسیب‌دیدگی‌هایی را که باعث تضعیف موزیسین‌ها می‌شوند، از نظر می‌گذرانند و فهرستی از عادت‌هایی را که باعث کنترل و پیشگیری از آسیب‌دیدگی‌ها می‌شوند، ارائه می‌نمایند. در فصل چهاردهم، «موفق شدن به عنوان یک هنر جو»، آزمون‌ها و سختی‌هایی را که موزیسین‌ها در داخل و خارج دانشگاه و مدرسه با آن‌ها مواجه می‌شوند، بررسی خواهند شد. در کل، این سه فصل شیوه‌ها و روش‌های خودمراقبتی را توضیح می‌دهند و باعث می‌شوند بتوانید در سراسر زندگی خود به اجرا و آفرینش موسیقی بپردازید.

موزیسین‌ها و آسیب‌دیدگی‌ها

موزیسین‌ها باید همان‌طور که از بولن ۴۰ هزار دلاری یا فلوت ۱۰ هزار دلاری خود مراقبت ویژه‌ای می‌کنند، از بدن خود نیز مراقبت کنند.

- ریچارد نوریس^۱، پزشک و نوازنده فلوت

اکثر مردم می‌دانند که موزیسین‌ها برای حفظ و پرورش توانایی‌ها و مهارت‌های خود سخت تلاش می‌کنند، ولی به نظر می‌رسد که فقط افراد کمی می‌دانند که تمرین، اجرا و تدریس موسیقی ممکن است باعث بروز آسیب‌دیدگی‌های جدی شوند. حتی خود موزیسین‌ها نیز در مورد خطراتی که سلامتی‌شان را تهدید می‌کنند آگاهی کافی ندارند. برای مثال، محققان دریافته‌اند که تقریباً دوسوم

1. Richard Norris

دلایل آسیب‌دیدگی

من با دستی که به شدت درد می‌کرد به نواختن ادامه دادم، با این توجیه که اگر با وجود درد وضعیت بهتری را در هنگام اجرا به خود بگیرم، ناراحتی به‌طور معجزه‌آسایی از بین خواهد رفت؛ ولی درد از بین نرفت، بلکه بدتر شد.

– جنت هورواس^۱، چلیست

دلایل آسیب‌دیدگی

۱. اوریزوز یا بهره‌کشی بیش‌ازحد
۲. میس یوز یا بهره‌کشی نادرست
۳. حوادث
۴. تفاوت‌های آناتومیک
۵. حساسیت‌های فردی

آسیب‌هایی که برای نوازنده‌ها به وجود می‌آیند به‌طور کلی از پنج دلیل اصلی نشئت می‌گیرند: اوریزوز^۲ یا بهره‌کشی بیش‌ازحد، میس یوز^۳ یا بهره‌کشی نادرست، حوادث، تفاوت‌های آناتومیک و حساسیت‌های فردی. همه این پنج دلیل در اینجا به‌طور خلاصه شرح داده می‌شوند.

۱. اوریزوز یا بهره‌کشی بیش‌ازحد

بدن ما محدودیت‌هایی دارد. هنگامی که موزیسین‌ها به دلیل نواختن بیش‌ازحد، از محدودیت‌های فیزیکی خود فراتر می‌روند، بافت‌های آسیب‌پذیر ممکن است پاره شوند و آسیب‌دیدگی به وجود آید. نوازنده‌های باتجربه و حرفه‌ای این مهارت را دارند که در محدوده ظرفیت و توانایی خودشان کار کنند. موزیسین‌های کم‌تجربه‌تر ممکن است به این واقعیت بی‌اعتنا باشند که مواردی مانند افزایش ناگهانی مدت‌زمان نواختن یا نداشتن استراحت می‌توانند آن‌ها را زمین بزنند و باعث آسیب‌دیدگی شوند. یا آگاهی یافتن از اینکه چگونه اوریزوز یا بهره‌کشی بیش‌ازحد منجر به آسیب‌دیدگی و مشکل می‌شود، احتمال اینکه بتوانید در محدوده بی‌خطر و امن خودتان فعالیت کنید افزایش می‌یابد. در ابتدا، نیاز دارید نسبت به اینکه چگونه اوریزوز روی عضلات، تاندون‌ها و اعصاب اثر می‌گذارد آگاهی کسب کنید.

1. Janet Horvath
2. Overuse
3. Misuse

پاسکارلی^۱ توضیح می‌دهد که مایعی که تاندون‌ها را روان می‌کند در طی فعالیت و حرکت مصرف می‌شود و در طول استراحت دوباره تولید می‌گردد. هنگامی که موزیسین‌ها بی‌وقفه و بدون استراحت ساز می‌زنند، آن مایع ممکن است تمام شود و سپس بین تاندون‌ها و غلافشان اصطکاک به وجود آید. این ساییش و اصطکاک به سلول‌ها آسیب می‌رساند و باعث ایجاد درد و تورم می‌شود. اگر نوازنده‌ای از تاندون‌ها و غلافشان بیش از حد کار بکشد، درد مزمن و طولانی‌مدتی به وجود خواهد آمد. همچنین محل‌هایی که در آن‌ها تاندون‌ها به استخوان یا عضله پیوند می‌خورند معمولاً در معرض آسیب بیشتری قرار دارند- تنیس البو یا درد آرنج یکی از آن آسیب‌های رایج است.

پزشکان التهاب تاندون‌ها را با عنوان تاندونیت^۲ و التهاب و تورم غلاف تاندون‌ها را با عنوان تنوسینویت^۳ دسته‌بندی می‌کنند. با این حال، موزیسین‌ها اغلب برای اشاره به وضعیت دردناکی که در عضله و تاندون ایجاد می‌شود از عنوان تاندونیت استفاده می‌کنند.

پ. عصب‌ها

عصب‌ها سیستم الکتریکی بدن را شکل می‌دهند. آن‌ها تکانه‌های محرک را از مغز به عضلات منتقل می‌کنند و اطلاعات حسی را به مغز بازمی‌گردانند. متداول‌ترین مشکلات عصبی در میان نوازنده‌ها زمانی رخ می‌دهد که عصب‌ها به دلیل تورم بافت‌های هم‌جوار تحت فشار قرار می‌گیرند. برای مثال، در محدوده‌های باریک و کشیدهٔ مچ دست، تورم غلاف تاندون می‌تواند یک عصب را تحت فشار قرار دهد و باعث ایجاد درد، سوزش و ضعف در دست شود. اگر علائم و نشانه‌ها پدیدار شدند، برای درمان آسیب‌دیدگی عصب، لازم است که تورم کاهش پیدا کند. فشردگی عصب در محل‌های دیگر به غیر از مچ نیز رخ می‌دهد، برای مثال در آرنج؛ ولی چون ناحیهٔ مچ به نام «کارپال»^۴ شناخته می‌شود و مسیری که عصب‌ها و تاندون‌ها از آن عبور می‌کنند مانند تونل است، فشردگی عصب در مچ دست به سندروم تونل کارپال معروف است.



1. Emil Pascarelli
2. Tendonitis
3. Tenosynovitis
4. Carpal

The Musician's Way

A Guide to
Practice, Performance, and Wellness

Gerald Klickstein



www.nayoney.com

Design: Nazanin khazaei

ISBN: 978-622-98402-8-3

